

1 发生地震时

- 请藏到桌子底下，确保人身安全。
- 不要惊慌地跑到屋外。
- 在电车或公交车内时，要牢牢地抓住吊环、扶手等。
- 在电梯内时，把电梯停到最近的楼层，下了电梯后利用楼梯。



地震紧急快报

- 气象厅迅速发现地震，在震度5弱以上的强烈摇晃发生前，通过电视机、收音机、手机，发出警报信号。
- 离强烈摇晃来临，会有1分钟左右的时间。请确保安全，提高警惕。
- 强烈摇晃会持续1分钟左右。等摇晃平息后再冷静行动。

2 摇晃平息后

- 离开书柜或家具的附近。
- 打开门，确保出口安全。
- 确认家人安否。
- 灭火，切断电源。
- 穿好鞋子，以防玻璃碎片划伤自己。
- 带上紧急备用物品，到安全地带避难。
- 小心广告牌掉落和混凝土围墙倒塌等。



宇都宮大学

·发生火灾时- 大声地告诉附近的人们，并用水或灭火器灭火。但不要勉强。

·停电、断水时- 拔掉插头切断电源。不能使用厕所。事先准备好手电筒，保存好饮用水、食品、急救药品。

○请通过收音机或电视获取正确的信息，不要被谣言迷惑。



4 与大学，家人尽快取得联系告知安否

·宇都宮大学留学生·国际交流课

TEL 028-649-5099 FAX028-649-5115

告知内容 名字、所属、国籍、有无受伤、联系方式

·联系母国的家人



灾害专用留言电话

震度6弱以上的地震发生时自动开通

震度6弱- 站不稳。窗户的玻璃和瓷砖等碎裂掉落。屋顶的瓦片掉落，木头建筑物倾斜。

手机docomo： iメニュー → 灾害用伝言板 → 伝言登録

au： Ezweb → トップメニュー → 灾害用伝言板 → 伝言登録

Softbank： yahooケータイ → 灾害用伝言板 → 伝言登録

・发生灾害时，NTT的公共电话可以使用。

大学附近的避难场所

广泛避难场所- 从火灾、烟雾中逃离，确保安全的场所、公园等。

宇都宮大学、宇都宮大学工学部

避难所- 没家了的人和回不了家的人临时生活的场所。

峰小学校(峰小学)、石井小学校(石井小学)、陽東小学校(阳东小学)

初次带出品 一次持出品

灾害发生时, 最初需携带物品 避難時にまず最初に持ち出すもの

饼干、罐头食品、方便面、饮用水、纸巾、纸杯、筷子、刀、开罐器、开瓶器。
クラッカー、缶詰、インスタントラーメン、飲料水、紙皿、紙コップ、割り箸、ナイフ、缶切り、栓抜き



药膏、纱布、绑带、三角巾、消毒水、止痛药、感冒药、退烧药、肠胃药、及其他常用药
ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、鎮痛剤、風邪薬、解熱剤、胃腸薬、その他常備薬



收音机及备用电池
ラジオと予備の電池



手电筒和备用电池
懐中電灯と予備の電池



現金、存折、图章、护照、外国人登陆证、证书类、健康保险证
現金、通帳、印鑑、パスポート、外国人登録証、証書類、健康保険証



内衣、外套、袜子、手袋、手帕、毛巾、厕纸、头盔、打火机、火柴、雨衣、雨伞、生理用品、纸尿裤
下着、上着、靴下、手袋、ハンカチ、タオル、ティッシュペーパー、ヘルメット、ライター、マッチ、ビニールシート、
雨具、生理用品、紙おむつ



参考「八王子市の防災」

災害時の日本語 災害時に使う日本語

・たすけて
Taskete ! = 救命 !

・あぶない
Abunai ! = 危険 !

・にげろ
Nigero ! = 快跑 !

・かじだ
Kajida ! = 着火了 !

・たおれているひとが います
Taoretelru hito ga imasu ! = 有人倒下了 !

・けがをしています
Kega wo Siteimasu = 我受伤了

・けがにん が います
Kega - nin ga imasu = 这里有个受伤的人.

・きゅうきゅうしゃ を よんでください
Kyukyusha wo yondekudasai ! = 请快叫救护车 !

・しょうぼうしゃ を よんでください
Shobosha wo yondekudasai ! = 请快叫消防队 !

・ちゅうごくご を はなせるひと は いませんか
Chugokugo wo hanaseru hito wa imasenka = 有人会说中文吗

・ _____ は どこですか
_____ wa dokodesuka = _____ 在哪儿 ?

・ _____ は ありませんか
_____ wa arimasenka = 你有 _____ 吗 ?

・ _____ を ください
_____ wo kudasai = 请给我 _____。

・避難場所
Hinan-basho = 避难场所

・避難所
Hinan-jo = 避难所

・病院
Byoin = 医院

・トイレ
Toire = 厕所

・薬
Kusuri = 药

・水
Mizu = 水

・食料
Shokuryo = 食物

参考「八王子市の防災」