

なが いずみ ちょう
長 泉 町

こくごばん
10か国語版

ぼう さい 防 災 ガ イ ド ブ ッ ク

Nagaizumi Town Disaster Prevention Guidebook

Sổ tay hướng dẫn phòng ngừa thiên tai thị trấn Nagaizumi

Guía de prevención de desastres del municipio de Nagaizumi

Gabay sa paghahanda para sa kalamidad sa bayan ng Nagaizumi

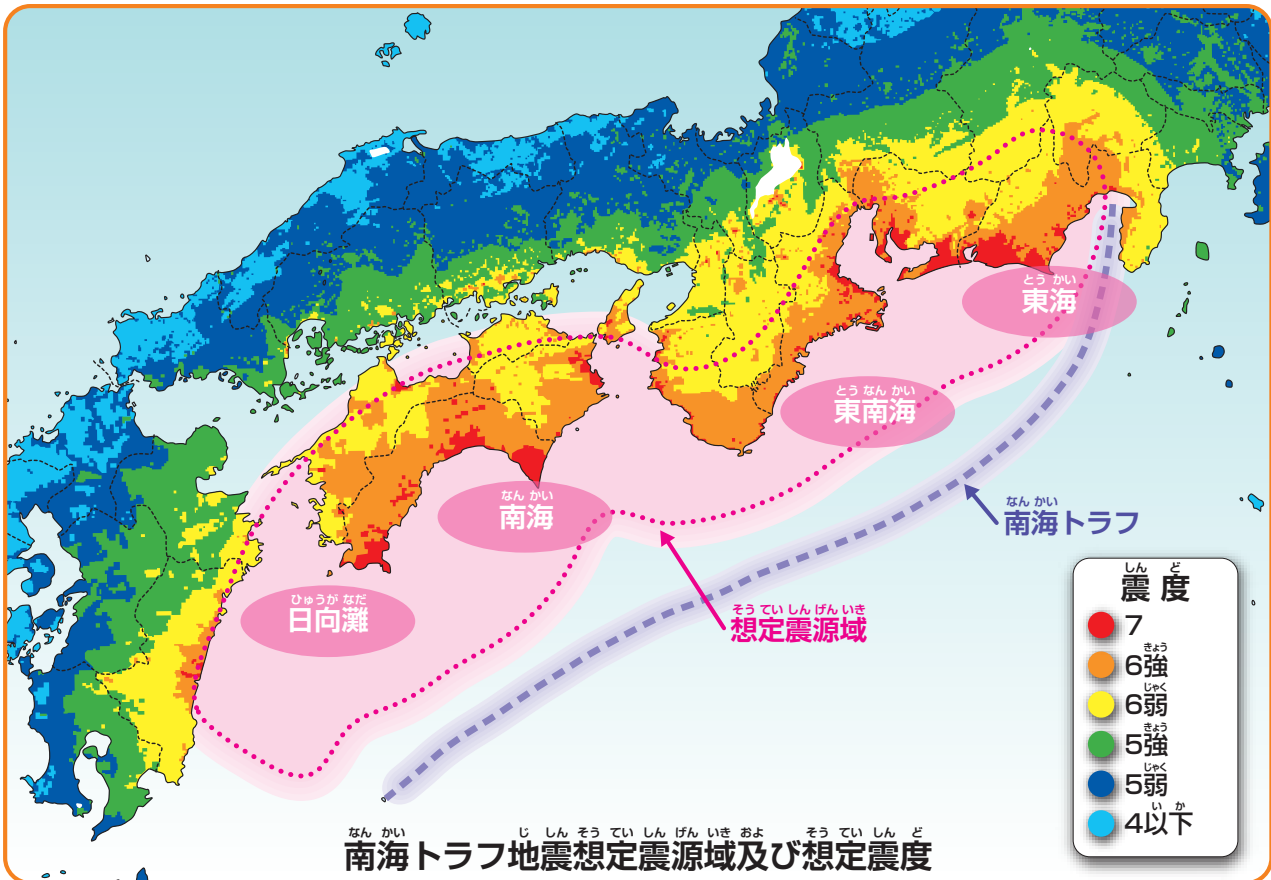
Guia de Prevenção de Desastres da Cidade de Nagaizumi

နာငအီဇုမီမြို့ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်စာအုပ်

长泉町防災指南手册

नागाइजुमी-च्यो प्रकोप रोकथाम गाइडबुक

나가이즈미초 방재 가이드북



ちょうどいいが いちばんいい

日 本 語

英 語 English

ス ペ イ ン 語 Español

ポ ル ト ガ ル 語 Português

中 国 語 中文

韓 国 語 한국어

ベ ト ナ ム 語 tiếng Việt

フィリピン語 Filipino/Tagalog

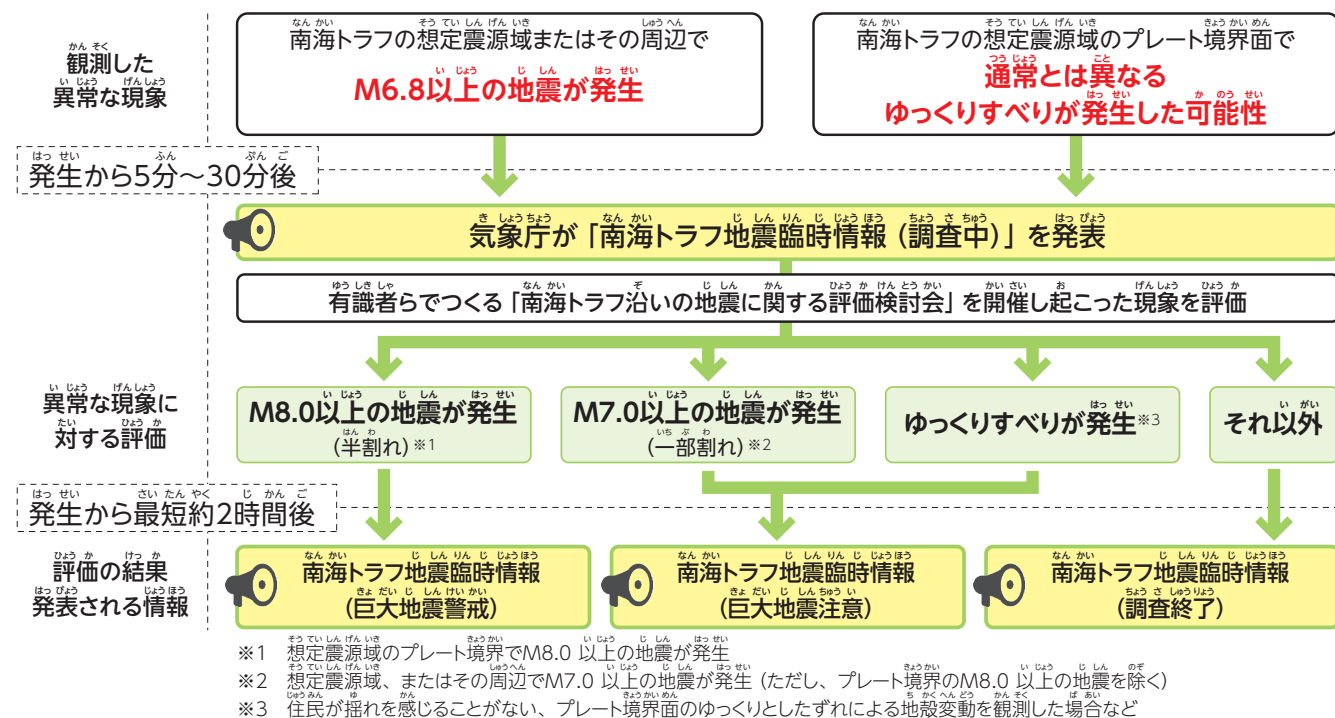
ビルマ語 မြန်မာစာ

ネパール語 नेपाली भाषा

南海トラフ地震臨時情報とは？

南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合や大規模地震の発生可能性が高まっていると評価された場合などに、気象庁は「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。それぞれの臨時情報が持つ意味や、その際取るべき行動について理解しておきましょう。

異常現象観測から臨時情報発表までの流れ



臨時情報の種類と取るべき行動

発生から	南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）	南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）	南海トラフ地震臨時情報（調査終了）
発生から	巨大地震警戒対応	巨大地震注意対応	
2時間程度～1週間	●日頃からの地震への備えを再確認する。 ●地震発生後の避難では間に合わない可能性のある要配慮者は避難する。それ以外の人は、避難の準備を整え、個々の状況等に応じて自主的に避難する。 ●地震発生後に避難を開始したのでは、明らかに避難が完了できない地域（事前避難対象地域）の住民は避難する。	●日頃からの地震への備えを再確認する。 ※必要に応じて、自主的に避難する。	●地震発生に注意しながら、普段通りに生活する。 ●ただし、大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意する。
1週間～2週間	巨大地震注意対応 ●日頃からの地震への備えを再確認する。 ※必要に応じて、自主的に避難する。	●地震発生に注意しながら、普段通りに生活する。 ●ただし、大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意する。	
2週間～	●地震発生に注意しながら、普段通りに生活する。 ●ただし、大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意する。		

（出典：内閣府）

災害に備える

在宅避難生活を送るための防災対策

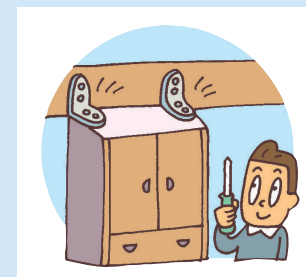
●建物の耐震化

耐震補強などをした強靱な建物であれば、仮に建物に一部被害が生じても危険箇所から逃れるための時間的猶予ができ、命を落とすことはありません。



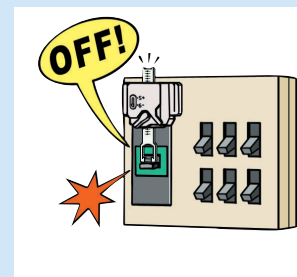
●家具の転倒防止

地震による家具の転倒、落下などを防止するため、町では、住宅の家具4点までを無料で固定する事業を行っています。



●火災の予防

通電火災を防止するため、震度5弱以上の揺れで自動的にブレーカーを落とす感震ブレーカーの設置補助を行っています。



●トイレ対策

下水道管や浄化槽が破損し、自宅のトイレが使用できなくても「携帯トイレ」「簡易トイレ」で自宅での生活が継続できます。



●食料、日用品の確保

食べ慣れた食品や日用品を多めに買い、使ったら買い足すというローリングストックを行います。



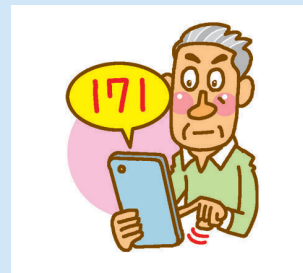
●ライフラインの確保

ポータブル電源やカセットコンロ、備蓄保存水は、日常的に使用しながら災害時に備えておくことが重要です。



●災害時の連絡の取り方などを決めておきましょう

災害がおきたら、公衆電話やFAXなどで、家族と連絡を取りましょう。電話が繋がらないときは、親戚や知人に伝言したり、NTT西日本の「災害用伝言ダイヤル」や、携帯電話の「災害用伝言板」を利用しましょう。



●家の近くの様子をよく見ておきましょう

家の中の家具やガラスが安全かどうかをよく見ましょう。家の周りに壊れそうなものはないか、雨戸や雨どいなどは安全か、よく見ておきましょう。



南海トラフ地震発生！そのときどうする？

地震が発生したときの初動について

●自分や家族の体を守りましょう

落下物から身を守るため丈夫な机の下などに逃げましょう。



●地震がおこったら、ガス器具や暖房器具などの火は自分や家族の体を守った後に消しましょう



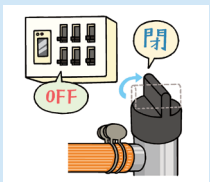
●出口をつくりましょう

戸が曲がり開かなくなることがあります。できるだけ早く戸、窓などを開けて出口をつくりましょう。



●屋外に逃げるときは電気を止めましょう

外に逃げるときは、電気を止めて逃げましょう。電気を止めないと、火災がおこることがあります。



●屋内や屋外では落下物に気をつけましょう

屋内では床に割れたガラスが落ちているかもしれません。部屋の中にも靴やスリッパを用意しておきましょう。また、屋外では上からガラスやかわらなどが落ちてくることがあります。頭を守りましょう。

●正しい情報を集めましょう

テレビ・ラジオや公的機関のホームページなどで新しい情報を集めましょう。



●町が出す避難の呼びかけに従いましょう

町から避難の呼びかけが出されたときは、急いで安全な場所に避難しましょう。

●人がたくさんいる場所では

あわてて出口に走ってはいけません。係員などの指示に従いましょう。



●エレベーターの中では

エレベーターの中で地震にあったら、ボタンをすべて押します。ドアが開いたらすぐに降ります。外に出られなくなったときは、非常ボタンを押し続け、外の人に助けを求めます。



富士山は噴火する可能性があります

富士山は過去に何度も噴火を繰り返している活火山であり、いつ噴火をしてもおかしくないといわれています。長泉町では、富士山噴火時には噴火口の位置や風向きによって、「降灰」と「溶岩流」による被害が生じるおそれがあります。

溶岩流がお住まいの地域に流れてくる場合には安全な場所に避難する必要があります。気象庁や国土交通省から発表される正しい情報を確認してください。

なお、富士山噴火の切迫性が高まった場合には、噴火警報などが気象庁から発表され、テレビや新聞等により公表されたり、さらに町から避難情報が発令されたりします。火山に関する防災情報や避難情報に、ぜひとも関心を持っていただき、あわてず、安全に避難できるよう日頃から備えておきましょう。

洪水、土砂災害発生！そのときどうする？

気象庁等から出される避難情報をよく聞きましょう

町や気象庁から発表される5段階の大雨警戒レベルと避難情報の内容等を正しく理解して、逃げ遅れることのない安全な避難行動に生かしましょう。

警戒レベル	状況	避難情報等	警戒レベル相当情報
警戒レベル5	●災害発生または切迫	緊急安全確保 (町が発令) 命の危険 直ちに安全確保！ 災害が発生、またはまさに発生しようとしている場合、高所への移動、近くの堅固な建物への退避、屋内の屋外に面する開口部から離れた場所への待避など緊急に安全を確保するようにします。	●大雨特別警報 ●氾濫発生情報 ●キキクル(危険度分布)「災害切迫」(黒)
〈警戒レベル4までに必ず避難！〉			
警戒レベル4	●災害のおそれ高い	避難指示 (町が発令) 危険な場所から全員避難 警戒レベル4避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。	●土砂災害警戒情報 ●キキクル(危険度分布)「危険」(紫) ●氾濫危険情報 ●高潮特別警報 ●高潮警報
警戒レベル3	●災害のおそれあり	高齢者等避難 (町が発令) 危険な場所から高齢者等は避難 避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人とその支援者などは、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。	●大雨警報(土砂災害)※1 ●洪水警報 ●キキクル(危険度分布)「警戒」(赤) ●氾濫警戒情報 ●高潮注意報(警報に切り替える可能性が高い旨に言及されているもの)※2
警戒レベル2	●気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁が発表) ハザードマップなどで自らの避難行動を確認しておきましょう。	●キキクル(危険度分布)「注意」(黄) ●氾濫注意情報 ●大雨注意報 ●洪水注意報 ●高潮注意報(警報に切り替える可能性に言及されていないもの)※2
警戒レベル1	●今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報(気象庁が発表) 最新の防災気象情報などに注意して、災害への心構えを高めましょう。	●早期注意情報(警報級の可能性) 注：大雨、高潮に関して、[高]又は[中]が予想されている場合

※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、高齢者等は危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベル3に相当します。

※2 警報に切り替える可能性については、町の警報・注意報のページで確認できます。

「警戒レベル相当情報」とは …… 警戒レベル相当情報は、国土交通省、気象庁、都道府県などが発表します。

避難の方法

①近くの人と協力しながら避難しましょう

避難するときは、動きやすい服で、できる限り2人以上で行動しましょう。また、激しい雨で溝が見えにくくなっています。溝に落ちないようにしましょう。

②川や崖には近づかないようにしましょう

避難するとき狭い道、崖や川は危ないので、近くには近づかないでください。

③正しい情報を集めましょう

大雨が予想されるときは、ニュースアプリ・テレビ・ラジオ・新聞の天気予報に注意しましょう。(6月から10月までは、特に洪水がおこりやすい期間です。)

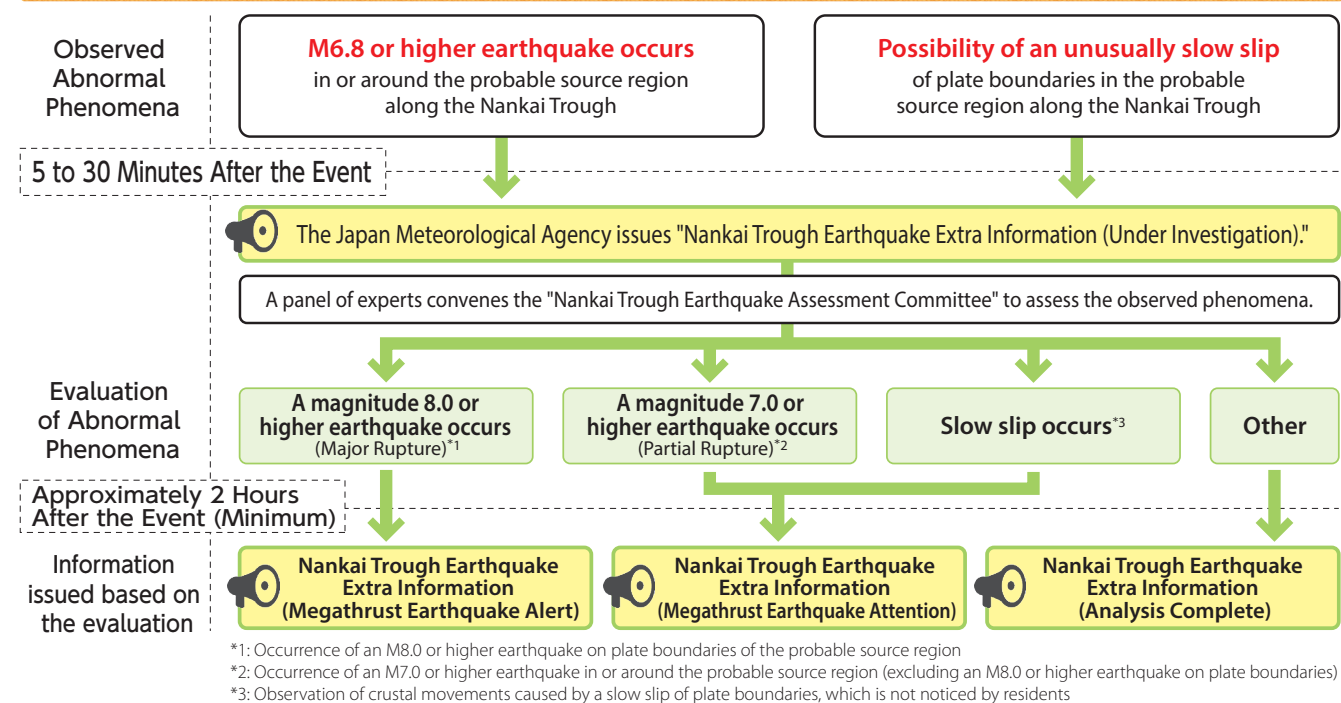
※避難が遅れてしまったら

建物の中に水が入ってきます。高い丈夫なビルに逃げましょう。水がなくなるまで待ちましょう。

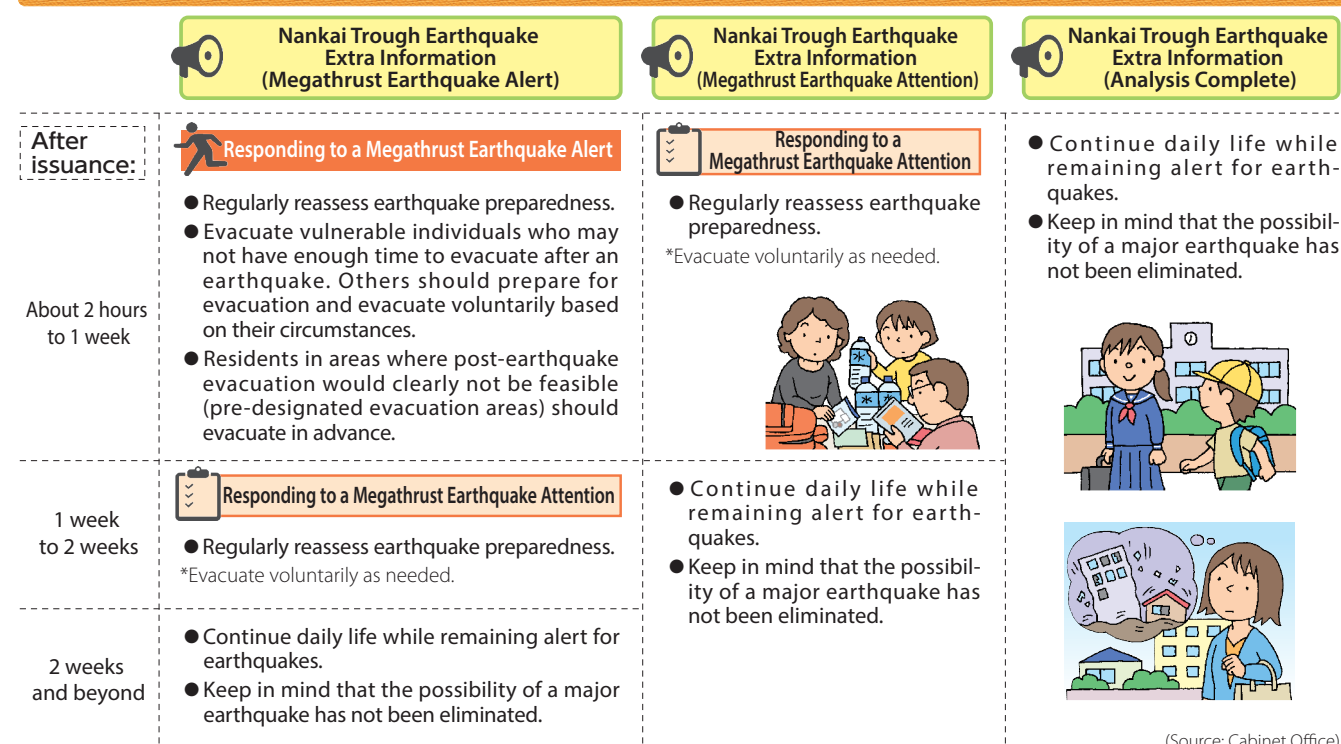
What is Nankai Trough Earthquake Extra Information?

When abnormal phenomena are observed along the Nankai Trough or when the likelihood of a large-scale earthquake is assessed to have increased, the Japan Meteorological Agency will issue "Nankai Trough Earthquake Extra Information." It is important to understand the meaning of each type of emergency information and the actions to take in response.

Process from Observation of Abnormal Phenomena to Issuance of Extra Information



Types of Extra Information and Recommended Actions



(Source: Cabinet Office)

Preparing for Disasters

Disaster Preparedness for Sheltering at Home

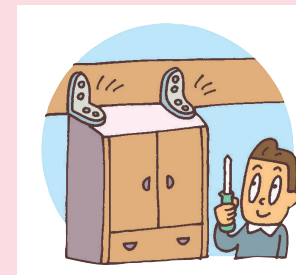
● Seismic Reinforcement of Buildings

Strengthening buildings with seismic retrofitting ensures that, even if some damage occurs, there will be enough time to escape from dangerous areas, reducing the risk of fatalities.



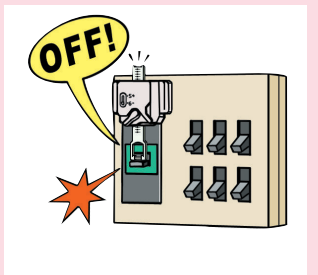
● Preventing Furniture from Falling

To prevent furniture from toppling or falling during an earthquake, the town offers a free service to secure up to four pieces of furniture in homes.



● Fire Prevention

To prevent fires caused by power restoration, subsidies are available for installing seismic circuit breakers that automatically cut off electricity during tremors of seismic intensity 5 lower or higher.



● Toilet Preparedness

If sewer pipes or septic tanks are damaged and home toilets become unusable, having portable or simple toilets will allow continued use at home.



● Stockpiling Food and Daily Necessities

Practice "rolling stock" by purchasing extra amounts of familiar food and daily essentials, consuming them regularly, and replenishing as needed.



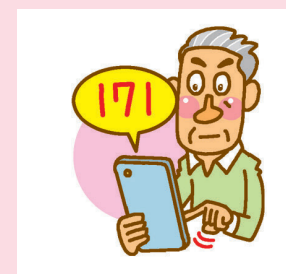
Ensuring Essential Utilities

Portable power supplies, cassette stoves, and stored drinking water should be used in daily life while also being kept ready for emergencies.



● Establishing Communication Methods for Disasters

In case of a disaster, use public phones or fax machines to contact family members. If phone lines are down, leave messages with relatives or friends, or use NTT West Japan's "Disaster Message Dial" and mobile phone "Disaster Message Board" services.



● Closely Inspecting Your Surroundings

Check if furniture and glass inside your home are secure. Inspect the area around your house for potential hazards, ensuring that shutters, gutters, and other structures are stable.



Nankai Trough Earthquake Strikes! What Should You Do?

Immediate Actions When an Earthquake Occurs

● Protect Yourself and Your Family

Take cover under a sturdy desk or table to shield yourself from falling objects.



● When an earthquake occurs, turn off gas stoves and heating appliances to prevent fires, after you and your family are safe.



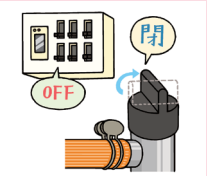
● Create an Exit

Doors may become warped and stuck. Open doors and windows as soon as possible to secure an exit.



● Turn Off Electricity When Evacuating Outdoors

Before heading outside, switch off the electricity. Failure to turn off the electricity could result in potential fires.



● Beware of Falling Objects Indoors and Outdoors.

Indoors, broken glass may be scattered on the floor. Keep shoes or slippers in the room to protect your feet. Outdoors, glass and roof tiles may fall from above. Protect your head.

● Gather Accurate Information

Stay updated through TV, radio, and official government websites.



● Follow Evacuation Orders Issued by the Town

If an evacuation order is given by the town, move quickly to a safe location.

● If in a Crowded Area

Do not panic and rush towards exits. Follow the instructions of staff, etc.



● If Inside an Elevator

If an earthquake occurs while you are inside an elevator, press all of the buttons. Exit as soon as the doors open. If trapped, continuously press the emergency button and call for help.



Potential Eruption of Mount Fuji

Mount Fuji is an active volcano that has erupted multiple times in the past, and another eruption could occur at any time. In Nagaizumi Town, a Fuji eruption could cause ashfall and lava flow damage depending on the eruption site and wind direction. If lava flows toward your area, you must evacuate to a safe location. Check for accurate information issued by the Japan Meteorological Agency and Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism. If an eruption becomes imminent, the Japan Meteorological Agency will issue eruption warnings, which will be reported on TV, newspapers, and local government alerts. Stay informed about volcanic disaster prevention and evacuation plans, and prepare in advance to evacuate calmly and safely.

Floods and Landslides! What Should You Do?

Stay Alert to Evacuation Information Issued by the Japan Meteorological Agency and Local Authorities

Understand the five-tier heavy rainfall alert levels and evacuation information issued by the town and the Japan Meteorological Agency to ensure timely evacuation and avoid being caught in a disaster.

Alert Level	Situation	Evacuation Information	Alert Level-Equivalent Information
Alert Level 5	● Disaster Occurrence/ Disaster Impending	Emergency Safety Measures (Issued by the Town) Danger of life-Secure safety immediately! If a disaster has occurred or is about to occur, take emergency measures to ensure your safety by moving to higher ground, seeking shelter in a nearby sturdy building, or staying away from openings facing the outdoors while indoors.	• Heavy Rain Emergency Warning • Information on the occurrence of flooding • Kiki-Kuru (Hazard Level Map) "Imminent Disaster" (Black)
~~~~~ 〈 Be sure to evacuate by Alert Level 4! 〉 ~~~~~			
Alert Level 4	● High risk of disaster	<b>Evacuation Instruction</b> (Issued by the Town) <b>Everyone evacuates from hazardous places</b> All residents should evacuate from affected areas when or before Evacuation Instruction (Alert Level 4) is issued.	• Landslide Alert Information • Kiki-Kuru (Hazard Level Map) "Danger" (Purple) • Information on potential flood hazards • Storm Surge Emergency Warning • Storm Surge Warning
Alert Level 3	● Risk of disaster	<b>Evacuation of the Elderly, etc.</b> (Issued by the Town) <b>The elderly, etc. evacuate from hazardous places</b> Elderly people, those with disabilities, and others who may need more time to evacuate should evacuate from affected areas when Evacuation of the Elderly, etc., (Alert Level 3) is issued.	• Heavy Rain (Landslide) Warning ^{*1} • Flood Warning • Kiki-Kuru (Hazard Level Map) "Warning" (Red) • Information to provide a warning on flooding • Storm Surge Advisory (with mention of a high likelihood of being upgraded to a warning ^{*2} )
Alert Level 2	● Weather worsening	<b>Heavy Rain, Flood, of Storm Surge Advisories</b> (Issued by the Japan Meteorological Agency) Check the hazard map, etc., and review your own evacuation plan.	• Kiki-Kuru (Hazard Level Map) "Caution" (Yellow) • Information to call attention to flooding • Heavy Rain Advisory • Flood Advisory • Storm Surge Advisory (without mention of a possible upgrade to a warning ^{*2} )
Alert Level 1	● Risk of weather worsening	<b>Probability of Warnings</b> (Issued by the Japan Meteorological Agency) Stay alert to the latest disaster weather information and strengthen your preparedness for emergencies.	• Probability of Warnings (Potential for a Warning-Level Event) Note: This applies when heavy rain or storm surges are expected at a "High" or "Moderate" level.

^{*1} Warnings that are likely to be upgraded to a Heavy Rain (Landslide) Warning overnight or early the next morning correspond to Alert Level 3, requiring evacuation from affected areas for the elderly and those needing assistance.

^{*2} Check the town's warning/advisory page for information on possible upgrades to warnings.

**Alert Level Equivalent Information" refers to** ..... information issued by the Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism, the Japan Meteorological Agency, and prefectural governments.

## How to Evacuate

### ① Evacuate Together with Nearby People

Wear comfortable clothing and evacuate in groups of at least two if possible. Heavy rain may obscure ditches, so be careful to avoid falling into them.

### ② Avoid Rivers and Cliffs

When evacuating, do not approach narrow roads, cliffs or rivers as they can be dangerous.

### ③ Gather Accurate Information

When heavy rain is expected, monitor weather forecasts via news apps, TV, radio, or newspapers. (Flood risk is particularly high from June to October.)

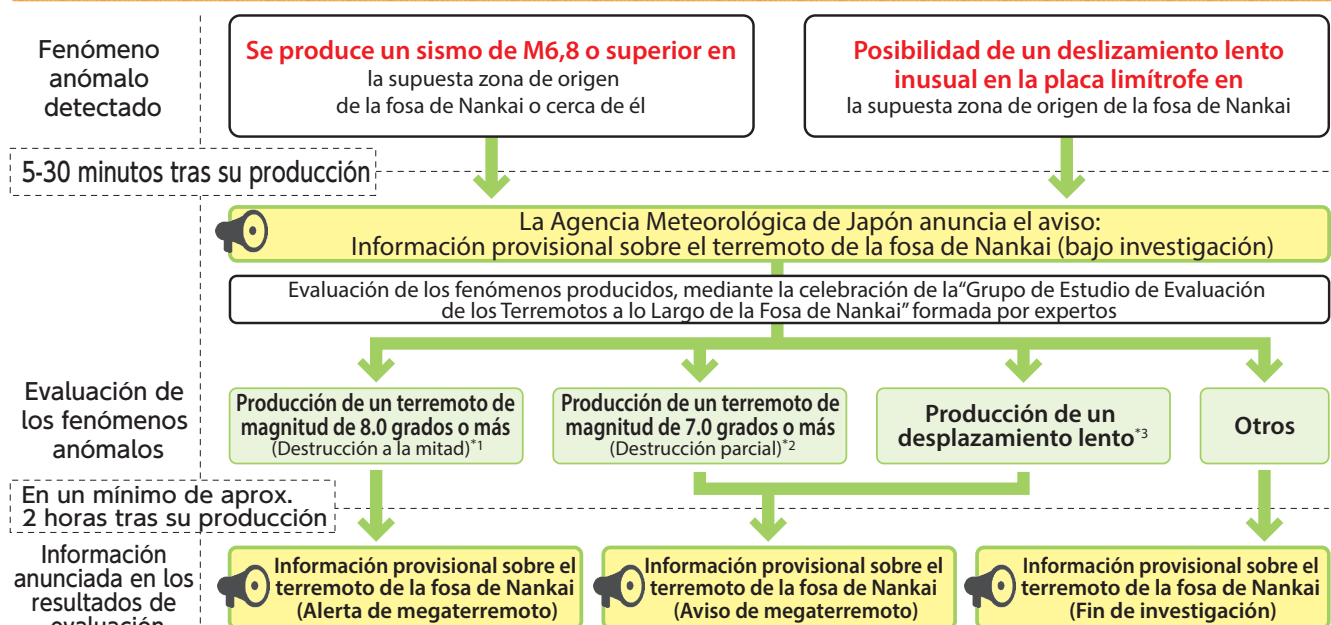
### * If You Are Delayed in Evacuating

Water may start entering your building. Evacuate to a high and sturdy building and wait until the water recedes.

# ¿Qué es la Información provisional sobre el terremoto de la fosa de Nankai?

En caso de que en el área de la fosa de Nankai se haya detectado un fenómeno anómalo, o de que se haya evaluado un incremento de la posibilidad de producción de un megaterremoto, entre otros, la Agencia Meteorológica de Japón anuncia el aviso: Información provisional sobre el terremoto de la fosa de Nankai. Debe comprender el significado de las diferentes advertencias especiales, así como las acciones que se deben tomar en dichos casos.

## Transcurso desde la detección de un fenómeno anómalo hasta el anuncio de la información provisional



*1 Sismo de M8,0 o superior en la placa limítrofe dentro de la supuesta zona de origen

*2 Sismo de magnitud M7,0 o superior en la supuesta zona de origen o sus alrededores (exceptuando los sismos de M8,0 o superior en la placa limítrofe)

*3 Los residentes no sienten el temblor, por ejemplo, cuando se observa una deformación de la corteza debido a un deslizamiento lento la placa limítrofe

## Tipos de información provisional y acciones a tomar

	Información provisional sobre el terremoto de la fosa de Nankai (Alerta de megaterremoto)	Información provisional sobre el terremoto de la fosa de Nankai (Aviso de megaterremoto)	Información provisional sobre el terremoto de la fosa de Nankai (Fin de investigación)
Tras su producción	<b>Atención a la alerta de megaterremoto</b>	<b>Atención a la alerta de megaterremoto</b>	<b>Atención a la alerta de megaterremoto</b>
Aprox. 2 horas - 1 semana	- Verifique de forma cotidiana sus preparativos frente a terremotos.    - Evacuarán las personas vulnerables, que tienen riesgo de no llegar a evacuar tras la producción de un terremoto. El resto de personas se prepararán para evacuar, y según su propia situación personal, entre otros, evacuarán de forma voluntaria.    - En caso de que haya comenzado la evacuación tras la producción de un terremoto, empezarán a evacuar los ciudadanos que se encuentren en zonas que claramente no pudieran completar su evacuación (regiones objeto de evacuación prioritaria).	Verifique de forma cotidiana sus preparativos frente a terremotos.       *Según sea necesario, evacuarán de forma voluntaria.	- Viva su vida normal, mientras que presta atención a la producción de terremotos.    - Sin embargo, tenga en cuenta que no por ello se ha acabado el riesgo de producción por megaterremoto.
1 semana - 2 semanas	<b>Atención a la alerta de megaterremoto</b>	<b>Atención a la alerta de megaterremoto</b>	<b>Atención a la alerta de megaterremoto</b>
	Verifique de forma cotidiana sus preparativos frente a terremotos.       *Según sea necesario, evacuarán de forma voluntaria.	- Viva su vida normal, mientras que presta atención a la producción de terremotos.    - Sin embargo, tenga en cuenta que no por ello se ha acabado el riesgo de producción por megaterremoto.	
2 semanas -	- Viva su vida normal, mientras que presta atención a la producción de terremotos.    - Sin embargo, tenga en cuenta que no por ello se ha acabado el riesgo de producción por megaterremoto.		

(Fuente: Oficina del Gabinete)

# Prepararse frente a desastres

## Medidas de prevención de desastres para llevar una vida de evacuación en casa

### ● Reforzamiento sísmico de edificios

En caso de que sea un edificio robusto, que ha sido reforzado sísmicamente, entre otros, incluso en el supuesto de que se haya dañado una parte del edificio, se podrá prolongar el tiempo de huida de los lugares peligrosos, sin perder su vida.



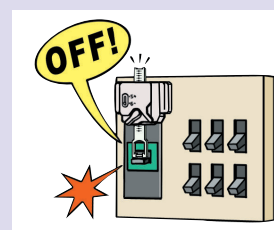
### ● Prevención de vuelco de los muebles

Para prevenir los vuelcos y caídas de muebles a causa de terremotos, en el municipio ofrecemos un servicio gratuito por el que fijamos hasta 4 muebles de su vivienda.



### ● Prevención de incendios

Para prevenir los incendios causados por electricidad, ofrecemos una subvención a la instalación de interruptores diferenciales con sensibilidad sísmica, que se apagan automáticamente al detectar temblores a partir de una intensidad sísmica de escala Shindo 5-.



### ● Medidas a tomar para el retrete

Puede seguir manteniendo su vida en casa con el uso de un "retrete portátil" o un "retrete simple", incluso en caso de que no pueda seguir usando el retrete de su casa a causa de daños en las tuberías de saneamiento y la fosa séptica.



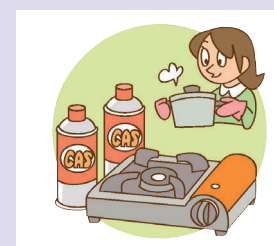
### ● Aseguramiento de alimentos y artículos de uso diario

Compre de forma abundante los alimentos que suele comer y sus artículos de uso diario, y una vez que los use, compre de nuevo, en una acción de acumulación cíclica de reservas.



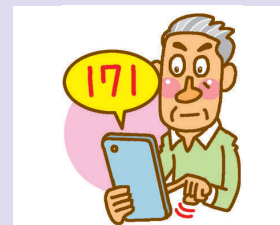
### ● Aseguramiento de los suministros de emergencia

Es importante preparar, de forma cotidiana frente a desastres, suministros como baterías portátiles, una cocina portátil de gas butano, así como agua de reserva para emergencias.



### ● Decida cómo contactar en caso de desastres

En caso de que se produzca un desastre, contacte con su familia a través de los teléfonos públicos, FAX, entre otros. En caso de que no sea capaz de contactar por teléfono, comunique sus mensajes a familiares y amigos, así como utilice el sistema de "número para la comunicación de mensajes de emergencia" de NTT West, o el "foro para la comunicación de mensajes de emergencia" de su teléfono móvil.



### ● Observe detenidamente la situación del entorno de su casa

Observe detenidamente que los muebles y los cristales en el interior de la casa se encuentren seguros. Observe detenidamente que no haya nada que se pueda romper con facilidad en el entorno de su casa, así como que las contraventanas y los canalones de lluvia, entre otros, se encuentren seguros.



# ¡Producción de terremoto de la fosa de Nankai! ¿Cómo actuar ante tal situación?

## Acerca de la respuesta inicial en caso de que se haya producido un terremoto

### ● Proteja su integridad física y la de su familia

Para proteger su integridad física frente a la caída de objetos, huya protegiéndose debajo de un escritorio robusto, entre otros.



### ● En caso de que se produzca un terremoto, apague el fuego de los equipos de gas y los equipos de calefacción, entre otros, tras haber asegurado su integridad física y la de su familia.



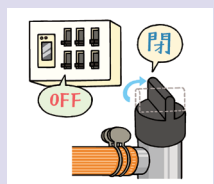
### ● Cree vías de salida

Es posible que las puertas se tuerzan, y no se puedan abrir. Abra lo más pronto posible las puertas, ventanas, entre otros, para crear vías de salida.



### ● En caso de huir al exterior de casa, desconecte la electricidad

En caso de huir al exterior de casa, huya tras desconectar la electricidad. Si no desconecta la electricidad, hay riesgo de que se produzcan incendios.



### ● Tanto en el interior como en el exterior de edificios preste atención a la caída de objetos

En el interior de edificios podrían encontrarse sobre el suelo cristales rotos que se hayan caído. En el interior de habitaciones, ande usando zapatos o zapatillas de estar por casa. Asimismo, en el exterior de edificios podrían caerse cristales, tejas, entre otros. Proteja su cabeza.

### ● Reúna la información correcta

Reúna la información más reciente a través de la televisión, radio, así como sitios web oficiales de instituciones públicas.



### ● Obedezca los avisos de evacuación emitidos por el municipio

En caso de que se emita algún aviso de evacuación por parte del municipio, apresúrese y evacúe a un lugar seguro.

### ● En los lugares en los que hay muchas personas

No debe entrar en pánico y correr hacia la salida. Siga las indicaciones del personal a cargo, entre otros.



### ● En el interior del ascensor

En caso de que se produzca un terremoto mientras está en el interior del ascensor, pulse todos los botones. Una vez se abra la puerta, bájese de inmediato. En caso de que no sea capaz de salir al exterior, siga pulsando el botón de emergencia, para que le salven personas del exterior.



## Hay riesgo de erupción del monte Fuji

El monte Fuji es un volcán activo, que ha entrado en erupción en múltiples ocasiones en el pasado, por lo que se considera que es posible que erupcione en cualquier momento.

En el municipio de Nagaizumi, según la posición la posición del cráter origen de la erupción y la dirección del viento en el momento de la erupción del monte Fuji, hay riesgo de que se produzca caída de ceniza, así como coladas de lava.

En caso de que las coladas de lava pudieran fluir hasta su zona de residencia debe evacuar a algún lugar seguro. Verifique la información correcta anunciada por parte de la Agencia Meteorológica de Japón y el Ministerio de Tierra, Infraestructura, Transporte y Turismo de Japón.

Asimismo, en caso de que se haya incrementado la posible inminencia de la erupción del monte Fuji, por parte de la Agencia Meteorológica de Japón se anunciará una alerta por erupción, entre otros, se publicará a través de la televisión, periódicos, entre otros, así como podría darse una orden de evacuación por parte del municipio. Manténgase interesado por la información de prevención de desastres y la información de evacuación sobre volcanes, y prepárese de forma cotidiana para poder evacuar de forma segura, sin entrar en pánico.

# ¡Producción de desastres de inundación y deslizamientos de tierra! ¿Cómo actuar ante tales situaciones?

## Escuche con atención la información de evacuación emitida por la Agencia Meteorológica de Japón, entre otros

Comprenda debidamente la escala de 5 niveles de alerta por lluvia torrencial, así como el contenido de la información de evacuación, entre otros, anunciados por la Agencia Meteorológica de Japón, y haga uso de estos para emprender una acción de evacuación segura sin retrasos en su huida.

Nivel de alerta	Situación	Información de evacuación	Información equivalente al nivel de alerta
<b>Alerta nivel 5</b>	● Producción de desastre o desastre inminente 	<b>Medidas de seguridad de emergencia</b> (ordenado por el municipio) <b>Riesgo para su vida ¡Tome de inmediato medidas de seguridad!</b> En caso de que se produzca un desastre, o justo ahora se vaya a producir, emprenda de forma urgente acciones para asegurar su seguridad como desplazarse a lugares en altura, abandonar y huir hacia una edificación robusta cercana, o esperar en un lugar en interior del edificio alejado de las puertas que dan hacia el exterior, entre otras.	- Alerta especial de lluvias torrenciales    - Información de ocurrencia de desbordamiento (inundaciones)    - Kikikuru (Distribución de peligros) "Desastre inminente" (Negro)
~~~~~ ¡Debe evacuar antes de que se alcance el Nivel de alerta 4! ~~~~~			
Alerta nivel 4	● Alto riesgo de desastre 	Orden de evacuación (ordenada por el municipio) Evacuación de todos los residentes de lugares peligrosos Todos los residentes deberán evacuar de lugares peligrosos con la emisión de la alerta de nivel 4, orden de evacuación.	- Información de alerta de deslizamiento de tierra - Kikikuru (Distribución de peligros) "Peligro" (Morado) - Información sobre peligros de desbordamiento (inundación) - Alerta especial de marea alta - Alerta de marea alta
Alerta nivel 3	● Riesgo de desastre 	Evacuación de personas mayores, etc. (ordenada por el municipio) Las personas mayores, etc., deben evacuar de lugares peligrosos Las personas mayores y las personas con discapacidad, que necesitan más tiempo para evacuar, deberán evacuar de lugares peligrosos con la emisión de la alerta de nivel 3, evacuación de personas mayores, etc.	- Alerta de lluvias torrenciales (deslizamiento de tierra)^{*1} - Alerta de inundaciones - Kikikuru (Distribución de peligros) "Alerta" (Rojo) - Información de la alarma de desbordamiento (inundación) - Advertencia de marea alta (se recoge que existe una alta posibilidad de que sea cambiada a alerta^{*2})
Alerta nivel 2	● Empeoramiento meteorológico 	Advertencia de lluvia torrencial, inundación, marea alta (Agencia Meteorológica de Japón) Verifique de antemano sus propias acciones de evacuación haciendo uso del mapa de riesgos, entre otros.	- Kikikuru (Distribución de peligros) "Precaución" (Amarillo) - Información de advertencia de desbordamiento (inundación) - Advertencia de lluvia torrencial - Advertencia de inundación - Advertencia de marea alta (no se recoge que exista posibilidad de que sea cambiada a alerta^{*2})
Alerta nivel 1	● Riesgo de empeoramiento meteorológico 	Probabilidad de advertencias (Agencia Meteorológica de Japón) Preste atención a la última información meteorológica de prevención de desastres, entre otros, y aumente su preparación frente a desastres.	- Probabilidad de advertencias (posibilidad de ser de nivel de alerta) - Nota: Respecto a las lluvias torrenciales y la marea alta, en caso de que se prevea [ALTO] o [MEDIO].

^{*1} Las advertencias que tienen una alta posibilidad de que sean cambiadas a alertas por lluvias torrenciales en el periodo desde la noche hasta temprano por la mañana del día siguiente, son equivalentes a una Alerta nivel 3, en las que se requiere que las personas mayores, etc., evacúen de lugares peligrosos.

^{*2} La posibilidad de cambiar a alerta, se puede verificar en la página de alertas / advertencias del municipio.

¿Qué es una "Advertencia equivalente a nivel de alerta"? La advertencia equivalente a nivel de alerta es anunciada por el Ministerio de Tierra, Infraestructura, Transporte y Turismo de Japón, la Agencia Meteorológica de Japón, las prefecturas, entre otros.

Métodos de evacuación

① Evacúe mientras colabora con las personas de su entorno

Cuando vaya evacuar, hágalo en ropa que le permita su movilidad, y dentro de lo posible, hágalo mínimo en grupos de 2 personas o más. Asimismo, cuando hay lluvias intensas las zanjas son difíciles de ver. Tenga cuidado para no caerse en ninguna zanja.

② No se acerca a ríos ni acantilados

Cuando evacúe, ya que los caminos estrechos, acantilados y ríos con peligrosos, evite acercarse a ellos.

③ Reúna la información correcta

En caso de que haya previsiones de lluvias torrenciales, preste atención a la información meteorológica anunciada en aplicaciones de noticias, televisión, radio y prensa. (En especial, durante el periodo de junio a octubre tienden a producirse inundaciones).

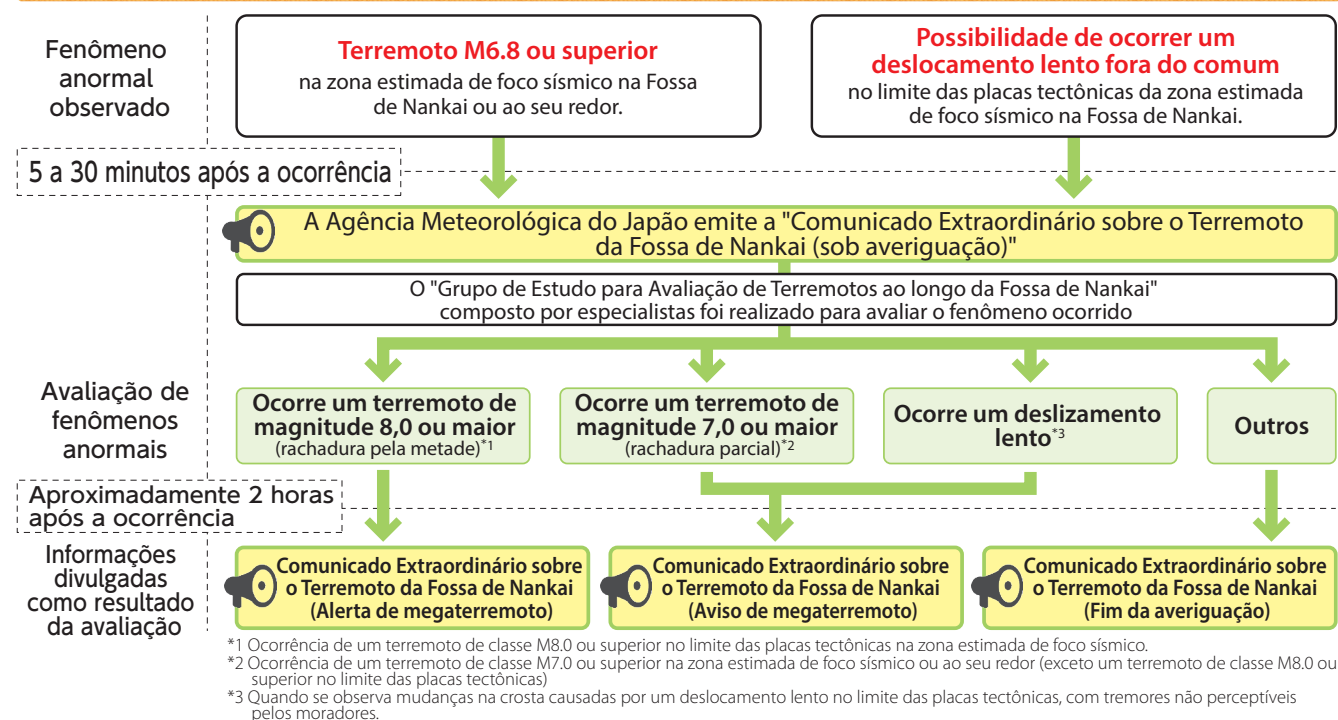
*** Si se retrasa en evacuar,**

Entrará agua en el interior de su edificio. Huya a algún edificio alto y robusto. Espere hasta que el nivel del agua baje.

O que é a Comunicado Extraordinário sobre o Terremoto da Fossa de Nankai?

Se algum fenômeno anormal for observado ao longo da Fossa de Nankai ou se for avaliado que a possibilidade de um terremoto de grande escala está aumentando, a Agência Meteorológica do Japão emitirá a "Comunicado Extraordinário sobre o Terremoto da Fossa de Nankai". Certifique-se de entender o significado de cada informação de emergência e as ações que você deve tomar quando elas ocorrerem.

O fluxo desde a observação do fenômeno anormal até a emissão da Comunicado Extraordinário



Tipos de Comunicado Extraordinário e ações a serem tomadas

	Comunicado Extraordinário sobre o Terremoto da Fossa de Nankai (Alerta de megaterremoto)	Comunicado Extraordinário sobre o Terremoto da Fossa de Nankai (Aviso de megaterremoto)	Comunicado Extraordinário sobre o Terremoto da Fossa de Nankai (Fim da averiguação)
Após a ocorrência	Ações ao receber o Alerta de megaterremoto	Ações ao receber a Alerta de megaterremoto	
Cerca de 2 horas a 1 semana	- Reconfirmar as medidas de preparação para terremotos no cotidiano. - Evacuar pessoas com necessidades especiais que talvez não consigam evacuar a tempo após a ocorrência de um terremoto. Outras pessoas devem se preparar para evacuar e evacuar por conta própria, de acordo com as suas circunstâncias individuais. - Se a evacuação começar após o terremoto, os moradores em áreas onde estiver claro que não conseguirão concluir a evacuação serão evacuados (áreas sujeitas à pré-evacuação).	Reconfirmar as medidas de preparação para terremotos no cotidiano. * Se necessário, evacuar por conta própria.	- Continuar vivendo a vida normalmente tendo atenção à probabilidade de terremoto. - No entanto, é importante ressaltar que a possibilidade de ocorrer um terremoto de grande magnitude não desapareceu.
1 a 2 semanas	Ações ao receber a Alerta de megaterremoto Reconfirmar as medidas de preparação para terremotos no cotidiano. * Se necessário, evacuar por conta própria.	- Continuar vivendo a vida normalmente tendo atenção à probabilidade de terremoto. - No entanto, é importante ressaltar que a possibilidade de ocorrer um terremoto de grande magnitude não desapareceu.	
2 semanas ou mais	- Continuar vivendo a vida normalmente tendo atenção à probabilidade de terremoto. - No entanto, é importante ressaltar que a possibilidade de ocorrer um terremoto de grande magnitude não desapareceu.		

(Fonte: Gabinete do Governo)

Preparando-se para desastres

Medidas de prevenção de desastres durante a evacuação em casa

Edifício à prova de terremotos

Se um edifício for forte e tiver sido reforçado para resistir a terremotos, mesmo que ocorra algum dano ao edifício, haverá tempo suficiente para escapar da zona de perigo e não haverá perda de vidas.



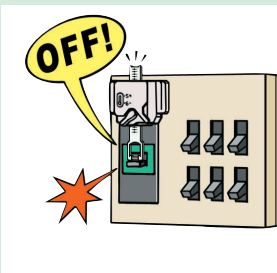
Evitando a queda de móveis

Para evitar que os móveis tombem ou caiam devido a um terremoto, a cidade está executando um programa para afixar até 4 peças de mobiliário nas casas gratuitamente.



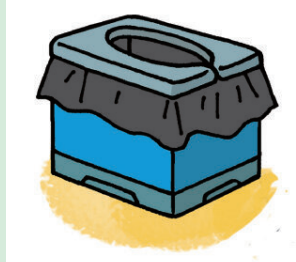
Prevenção de incêndios

Para evitar incêndios elétricos, estamos fornecendo assistência para a instalação de disjuntores sensíveis a terremotos que desligam automaticamente quando há um terremoto de magnitude 5 ou maior.



Medidas sanitárias

Mesmo que os canos de esgoto ou fossas sépticas estejam danificados e você não consiga usar o banheiro de sua casa, você pode continuar a evacuar em casa com um "banheiro portátil" ou um "banheiro simples".



Garantir alimentos e artigos de necessidades diárias

Pratique um sistema de estoque circular comprando boas quantidades de alimentos e artigos de necessidades diárias que você está acostumado a comer, e depois ir comprando mais conforme for utilizando.



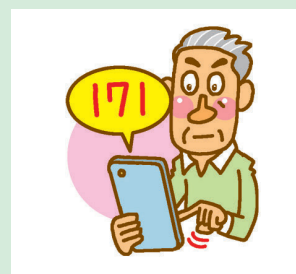
Assegurando os serviços básicos

É importante assegurar fontes de energia portáteis, fogões cassete e água armazenada para utilizar no cotidiano e estar preparado para desastres.



Deixe decidido como entrar em contato uns com os outros em caso de desastres

Se ocorrer um desastre, entre em contato com a sua família usando um telefone público ou fax. Se você não conseguir falar com o telefone, deixe uma mensagem com parentes ou conhecidos, ou use o "Disaster Message Dial" da NTT West ou o "Disaster Message Board" no seu celular.



Ter atenção com os arredores de casa

Verifique bem os móveis e vidros da sua casa para ter certeza de que eles são seguros. Também verifique os arredores de sua casa para ver se há algo que possa quebrar e se persianas, calhas de chuva, etc. estão seguras.



Ocorrência de Terremoto na Fossa de Nankai! O que fazer na hora?

Resposta inicial quando ocorre um terremoto

● Proteja-se e proteja a sua família

Para se proteger de objetos que podem cair, abrigue-se sob uma mesa resistente, etc.



● Se ocorrer um terremoto, desligue aparelhos a gás, aparelhos de aquecimento, etc. depois de proteger você e sua família.



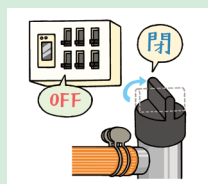
● Vamos criar uma saída

A porta pode entortar, deixando-o impossibilitado de abrir. Abra portas, janelas, etc. o mais rápido possível para criar uma saída.



● Se precisar evacuar para fora, desligue a eletricidade

Ao sair de casa, desligue a eletricidade antes. Se a eletricidade não for desligada, pode ocorrer um incêndio.



● Tenha cuidado com objetos que caem tanto em ambientes internos quanto externos

Se você estiver em ambientes fechados, podem haver cacos de vidro no chão. Certifique-se de ter sapatos e chinelos no quarto também. Além disso, vidros e azulejos podem cair de cima quando estiverem ao ar livre. Proteja a sua cabeça.

● Colete as informações corretas

Verifique novas informações pela televisão, rádio e em sites de instituições públicas.



● Siga as instruções de evacuação emitidas pela cidade

Se um chamado de evacuação for emitido pela cidade, evacue rapidamente para um local seguro.

● Em lugares com muita gente

Não tenha pressa em sair. Por favor, siga as instruções dos responsáveis e de outras pessoas.



● No elevador

Se ocorrer um terremoto enquanto estiver no elevador, pressione todos os botões. Assim que a porta abrir, desça. Se você não conseguir sair, pressione e segure o botão de emergência para obter ajuda de alguém de fora.



Ocorrência de inundações e deslizamentos de terra! O que fazer na hora?

Ouçã atentamente as informações de evacuação emitidas pela Agência Meteorológica do Japão e outras organizações.

Certifique-se de entender corretamente os 5 níveis de alerta de chuva forte e as informações de evacuação emitidas pela cidade e pela Agência Meteorológica do Japão, utilizando-as para tomar medidas de evacuação seguras o mais rápido possível.

Nível de alerta	Situação	Informações de evacuação, etc.	Informações equivalentes ao nível de alerta
Nível de Alerta 5	● Ocorrência de desastres / Iminência de desastres 	Medidas de Segurança de Emergência (emitido pela cidade) Risco de vida Garanta a segurança imediatamente! Se um desastre ocorreu ou estiver prestes a ocorrer, tome medidas imediatas para garantir a sua segurança, como ir para um local mais alto, se refugiar em um prédio próximo resistente ou se abrigar em um local fechado, longe de qualquer abertura voltada para o exterior.	• Alerta especial de chuva forte • Informação sobre ocorrência de inundação • Kikikuru (distribuição de nível de risco) "Desastre iminente" (preto)
◀ Refugie-se até o Nível de alerta 4 sem falta! ▶			
Nível de Alerta 4	● Alto risco de desastre 	Ordem de Evacuação (emitido pela cidade) Evacuem todos das áreas de perigo Todos devem evacuar de locais perigosos com a Ordem de Evacuação no nível de alerta 4.	• Informação de alerta de desmoronamento • Kikikuru (distribuição de nível de risco) "Perigo" (roxo) • Informação sobre risco de inundação • Alerta especial de maré tempestade • Alerta de maré de tempestade
Nível de Alerta 3	● Risco de desastre 	Evacuação de Idosos e outros grupos (emitido pela cidade) Idosos e outros grupos devem ser evacuados de locais perigosos Idosos, pessoas com deficiência e seus acompanhantes que podem demorar para evacuar devem evacuar de áreas perigosas sob o Alerta de Nível 3 - Evacuação de Idosos e outros grupos.	• Alerta de chuva forte (deslizamentos de terra) ^{*1} • Alerta de inundação • Kikikuru (distribuição de nível de risco) "Alerta" (vermelho) • Informação de aviso de alerta para inundação • Aviso de atenção para marés de tempestade (quando há uma grande possibilidade de ser atualizado para um alerta ^{*2})
Nível de Alerta 2	● Piora do clima 	Recomendações sobre Chuvas Fortes, Inundações e Maré Alta (Agência Meteorológica do Japão) Certifique-se de verificar os procedimentos de evacuação pelo mapa de risco, etc.	• Kikikuru (distribuição de nível de risco) "Aviso" (amarelo) • Informação de aviso de inundação • Aviso de atenção para chuvas fortes • Aviso de atenção para inundação • Aviso de atenção para marés de tempestade (quando há uma grande possibilidade de ser atualizado para um alerta ^{*2})
Nível de Alerta 1	● Risco de piora do clima 	Probabilidade de Alertas (Agência Meteorológica do Japão) Preste atenção às últimas informações meteorológicas sobre prevenção de desastres e aumente a sua preparação para desastres.	• Probabilidade de Alertas (possibilidade de nível de alerta) Nota: Quando se prevê que chuvas fortes ou marés altas sejam de nível [alto] ou [médio]

*1 O aviso com probabilidade de ser alterado para um alerta de chuva forte (deslizamento de terra) durante a noite ou no início da manhã seguinte, corresponde ao nível de alerta 3, que exige que idosos e outros grupos sejam evacuados de locais perigosos.

*2 Informações sobre a possibilidade de mudar para um alerta podem ser encontradas na página de alertas e avisos da cidade.

Sobre a "Informação Equivalente ao Nível de Alerta" A informação equivalente ao nível de alerta é anunciada pelo Ministério de Terras, Infraestrutura, Transporte e Turismo, a Agência Meteorológica do Japão, províncias, etc.

Métodos de evacuação

① Evacue em cooperação com pessoas próximas

Ao evacuar, use roupas confortáveis e viaje em grupos de 2 ou mais pessoas, se possível. Além disso, a chuva forte dificulta a visualização das calhas. Tenha cuidado para não cair em fossas.

② Fique longe de rios e penhascos

Ao evacuar, estradas estreitas, penhascos e rios são perigosos, então não se aproxime deles.

③ Colete as informações corretas

Quando houver previsão de chuva forte, preste atenção à previsão do tempo em aplicativos de notícias, televisão, rádio e jornais. (O período de junho a outubro é particularmente propenso a inundações.)

* Se não conseguir evacuar a tempo

Está entrando água no prédio. Refugie-se em um prédio alto e resistente. Espere até que não haja mais água.

O Monte Fuji pode entrar em erupção

O Monte Fuji é um vulcão ativo que entrou em erupção muitas vezes no passado e diz-se que pode entrar em erupção a qualquer momento.

No caso de uma erupção do Monte Fuji, a cidade de Nagaizumi corre o risco de danos causados por queda de cinzas e fluxos de lava, dependendo da localização da cratera e da direção dos ventos.

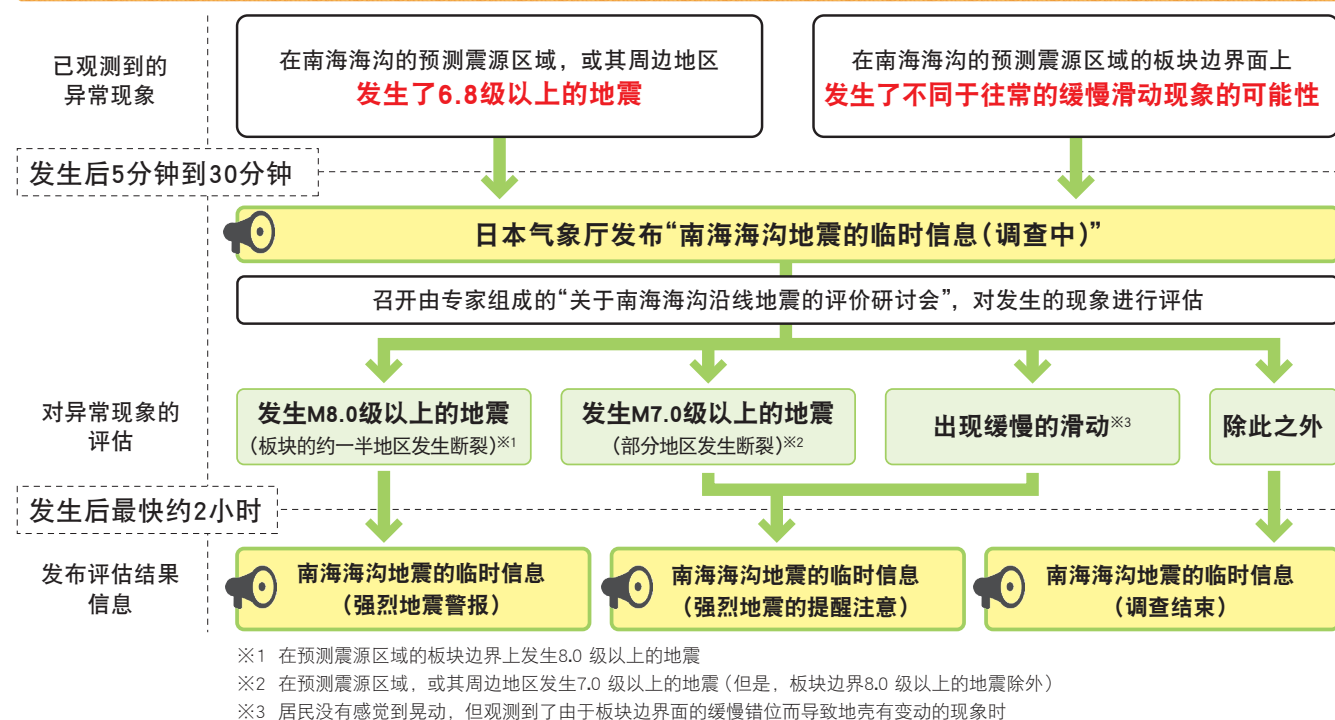
Se fluxos de lava se aproximarem da sua área, você deve procurar um local seguro. Verifique as informações precisas divulgadas pela Agência Meteorológica do Japão e pelo Ministério de Terras, Infraestrutura, Transporte e Turismo.

Se a erupção do Monte Fuji se tornar iminente, a Agência Meteorológica do Japão emitirá alertas de erupção e outras informações, que serão publicadas na televisão e nos jornais, e avisos de evacuação serão emitidos pelas cidades. Preste muita atenção às informações de prevenção de desastres e evacuação relacionadas a vulcões e esteja sempre preparado para evacuar com segurança e sem entrar em pânico.

何谓“南海海沟地震的临时信息”？

南海海沟地震的临时信息，指日本气象厅观测到南海海沟沿线出现异常现象或评估认为发生大型地震的可能性较高时，所发布的信息。让我们分别了解一下临时信息的含义及应采取的行动吧。

从观测到异常现象到发布临时信息的过程



临时信息的种类和应该采取的行动

	南海海沟地震的临时信息（强烈地震警报）	南海海沟地震的临时信息（强烈地震的提醒注意）	南海海沟地震的临时信息（调查结束）
发生后	发布强烈地震警报后应采取的行动 ●再次确认平时的防震措施。 ●地震发生后有可能来不及避难的需要照顾者应进行避难。其他人员做好避难准备，根据各自情况等自主避难。 ●如果地震发生后再开始避难，则明显来不及的地区（需要提前避难的地区）的居民应避难。	发布强烈地震的提醒注意后应采取的行动 ●再次确认平时的防震措施。 ※根据需要，自主避难。	●在维持日常生活的同时，密切关注地震动态。 ●但是，要注意的是发生大型地震的可能性并没有消失。
2小时左右～1周			
1～2周	发布强烈地震的提醒注意后应采取的行动 ●再次确认平时的防震措施。 ※根据需要，自主避难。	●在维持日常生活的同时，密切关注地震动态。 ●但是，要注意的是发生大型地震的可能性并没有消失。	
2周～	●在维持日常生活的同时，密切关注地震动态。 ●但是，要注意的是发生大型地震的可能性并没有消失。		

（来源：内阁府）

防灾准备

居家避难的防灾对策

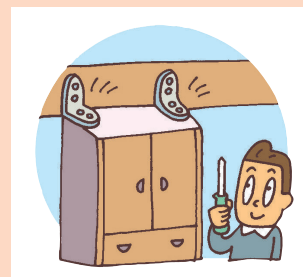
●建筑物的抗震措施

建筑物如果采取了抗震加固等措施，则即使建筑物的一部分受损，也有时间逃离危险的地方，不至于丧命。



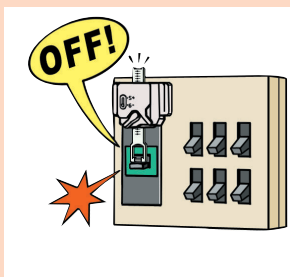
●防止家具倾倒

为防止因地震摇晃引起的家具倾倒、物品掉落等，长泉町为居民提供免费固定4件室内家具的服务。



●预防火灾

为了防止电气火灾，长泉町为安装感震断路器的住户实行补贴，这种感震断路器在感应到震度5弱以上的地震时能强制切断配电盘主干断路器。



●卫生间防震对策

准备好“便携式厕所”或“简易厕所”，即使自己家的厕所因下水管道或净化槽破损无法使用，也能维持居家生活。



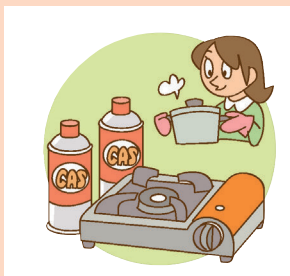
●确保食品和日用品

多买一些平时吃惯了的食物以及日用品，采取滚动库存方式，吃完或用完后及时补充库存。



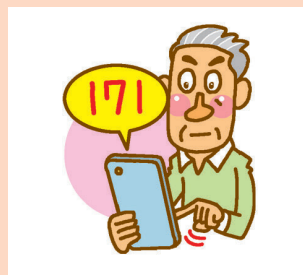
●确保城市生命线

准备好移动电源、卡式炉及备用水，在日常使用的同时，以备不时之需，这是很重要的。



●提前确定发生灾害时的联络方法等

发生灾害时，请通过公用电话和传真等联系家人。电话打不通时，可以给亲戚和熟人留言，或者利用NTT西日本的“灾害用留言拨号”以及手机的“灾害用留言板”。



●仔细观察房屋附近的情况

仔细观察房中的家具和玻璃是否安全。仔细观察房屋周围有没有快破损的东西，以及防雨百叶窗和雨水槽等是否安全。



南海海沟发生地震！怎么办？

发生地震时的第一反应

●保护自己和家人的人身安全

躲到结实的书桌下，以免被掉落物品砸伤，确保人身安全。



●地震发生后，在保护好自己和家人的人身安全后，立即关闭燃气器具和暖气器具等。



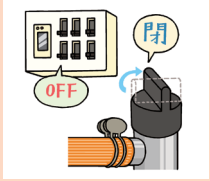
●确保出口通畅

房门有时会变形打不开。请尽快打开门窗等，确保出口通畅。



●逃往室外时请关灯

往外逃离时，请关掉电灯。不关灯的话，有可能发生火灾。



●在室内和室外要注意掉落物

室内地板上可能有掉落的碎玻璃。在室内也请准备好鞋子和拖鞋。另外，在室外，玻璃和瓦块等有可能从上面掉落。请保护好头部。

●收集正确的信息

通过电视收音机以及公共机关的网站等，获取最新信息。



●按照长泉町发布的避难通知行动

当长泉町发出避难通知时，请尽快前往安全的地方避难。

●身处人多的地方时

不要慌慌张张地往出口跑。请遵照工作人员等的指示行动。



●身处电梯里时

如果在电梯里遇到地震，应按下所有楼层的按钮。电梯门打开后立即离开电梯。无法从电梯里出去时，继续按紧急按钮，等待外面的人救援。



富士山有可能喷发

富士山在过去曾多次喷发，是一座活火山，据说它无论何时喷发都不足为奇。富士山喷发时，根据喷火口的位置和风向，长泉町有可能因火山喷发造成的“火山灰”和“熔岩流”而遭灾。熔岩流入您居住的地区时，必须到安全的地方避难。请确认日本气象厅和国土交通省发布的正确信息。另外，当富士山喷发风险加剧时，日本气象厅会发布喷发警报等，电视和报纸等都会公布，并且长泉町也会发布避难信息。请务必关注火山的防灾和避难信息。请不要慌张，在日常生活中做好安全避难的准备。

发生洪水、泥石流灾害！怎么办？

认真听取日本气象厅等发布的避难信息

正确理解长泉町和日本气象厅发布的大雨警戒等级（5个等级）和避难信息的内容等，采取安全的避难行动，以防延误。

警戒等级	状 况	避难信息等	警戒等级相当信息
警戒等级 5	●已出现灾情或灾情即将到来 	紧急安全措施 (长泉町发布) 有生命危险 立即确保安全！ 已出现灾情或灾情即将到来时，请确保生命安全，撤离至地势高的地方、躲到附近坚固的建筑物内、或室内远离面向室外出口的地方等。	• 大雨特别警报 • 泛滥发生信息 • Kikikuru (危险程度分布) “灾害即将到来”(黑色)
~~~~~ 〈请务必在达到警戒等级4前进行避难！〉 ~~~~~			
警戒等级 4	●灾情风险高 	<b>避难指示</b> (长泉町发布) <b>全体人员从危险场所撤离避难</b> 所有居民应按警戒等级4避难指示，撤离危险场所。	• 土石流灾害警戒通知 • Kikikuru (危险程度分布) “危险”(紫色) • 泛滥危险通知 • 暴雨特别警报 • 暴雨警报
警戒等级 3	●灾情的风险 	<b>老年人等进行避难</b> (长泉町发布) <b>老年人等从危险场所撤离避难</b> 需要更多时间撤离的老年人或残障人士及其支援者等，应按警戒等级3的老年人避难指示撤离危险场所。	• 大雨警报(土石流) ^{※1} • 洪水警报 • Kikikuru (危险程度分布) “警戒”(红色) • 泛滥警戒通知 • 暴雨注意报(提及很有可能切换为警报的情况 ^{※2} )
警戒等级 2	●天气恶化 	<b>暴雨、洪水或暴雨注意报</b> (日本气象厅发布) 通过防灾地图等确认自己的避难行动。	• Kikikuru (危险程度分布) “注意”(黄色) • 泛滥注意通知 • 大雨注意报 • 洪水注意报 • 暴雨注意报(未提及有可能切换为警报的情况 ^{※2} )
警戒等级 1	●天气恶化的风险 	<b>预警概率</b> (日本气象厅发) 关注最新的防灾气象信息等，做好应对灾害的心理准备。	• 预警概率(有可能切换为警报级) 注: 预计大雨或暴雨级别将达到“高”或“中”的情况

※1 夜间~次日清晨切换为大雨警报(土石灾害)的可能性较高的注意报，相当于老年人等需要从危险场所撤离避难的警戒等级3。  
※2 关于切换为警报的可能性，可以通过长泉町的警报和注意报页面进行确认。  
“警戒等级相当信息”，…… 由国土交通省、气象厅、都道府县等发布。

## 避难方法

### ①和附近居民互帮互助有效避难

避难时，身穿便于活动的衣服，尽量两个人以上一起行动。另外，水沟会因暴雨淹没而难以辨别，请注意不要掉进沟里。

### ②不要靠近河流和悬崖

避难时，狭窄的道路、悬崖和河流很危险，请不要靠近。

### ③收集正确的信息

预计会下大雨时，请注意新闻应用程序、电视广播报纸的天气预报。(6月至10月，是特别容易发生洪水的期间。)

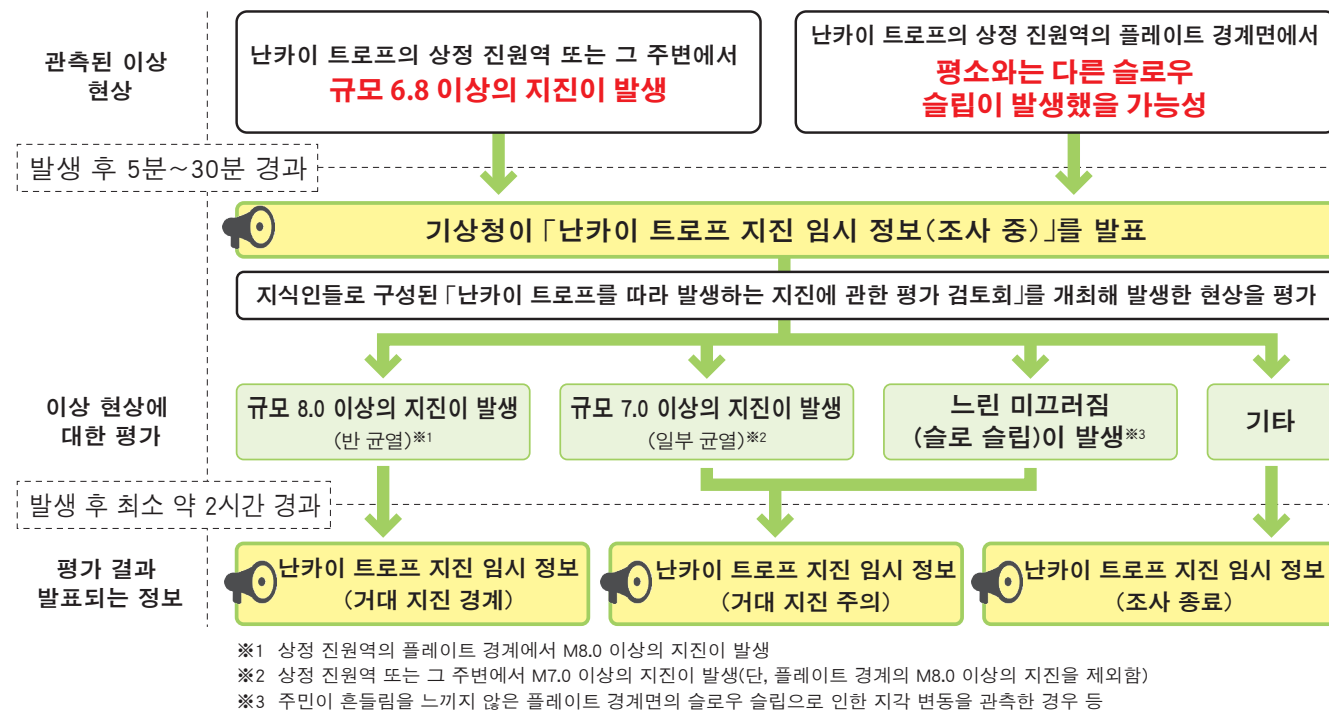
### ※ 如果延误避难

雨水有可能漫入建筑物内。请撤离至坚固的高楼。等待积水消退。

# 난카이 트로프 지진 임시 정보란 ?

난카이 트로프 일대에서 이상 현상이 관측되거나 대규모 지진이 발생할 가능성이 커지고 있다고 평가됐을 때 등에 기상청은 「난카이 트로프 지진 임시 정보」를 발표합니다. 각 임시 정보의 의미와 상황별 행동 요령을 이해해 둡시다.

## 이상 현상 관측에서 임시 정보 발표에 이르는 과정



## 임시 정보의 종류 및 행동 요령

	난카이 트로프 지진 임시 정보 (거대 지진 경계)	난카이 트로프 지진 임시 정보 (거대 지진 주의)	난카이 트로프 지진 임시 정보 (조사 종료)
<b>발생 후</b>	<b>거대 지진 경계 대응</b>	<b>거대 지진 주의 대응</b>	
<b>2시간 정도 ~1주</b>	- 평소의 지진 대비 태세를 재확인한다.    - 지진 발생 후 제때 대피하지 못할 가능성이 있는 요(要)배려자는 대피한다, 그 밖의 사람은 대피 준비를 하고, 개별 상황 등에 따라 자율적으로 대피한다.    - 지진 발생 후 대피를 시작하면 명백히 대피를 완료할 수 없는 지역(사전 대피 대상 지역)의 주민은 대피한다.	- 평소의 지진 대비 태세를 재확인한다.     ※필요에 따라 자율적으로 대피한다.	- 지진 발생에 주의하면서 평소대로 생활한다.    - 단, 대규모 지진 발생의 가능성이 사라진 것은 아님에 유의한다.
<b>1주~2주</b>	<b>거대 지진 주의 대응</b>		
	- 평소의 지진 대비 태세를 재확인한다.     ※필요에 따라 자율적으로 대피한다.	- 지진 발생에 주의하면서 평소대로 생활한다.    - 단, 대규모 지진 발생의 가능성이 사라진 것은 아님에 유의한다.	
<b>2주~</b>	- 지진 발생에 주의하면서 평소대로 생활한다.    - 단, 대규모 지진 발생의 가능성이 사라진 것은 아님에 유의한다.		

(출처: 내각부)

# 재해에 대비하기

## 재택 대피 생활을 위한 방재 대책

### ● 건물 내진화

내진 보강 등을 한 튼튼한 건물이라면 설령 건물에 일부 피해가 발생하더라도 위험 지점에서 벗어날 시간을 확보할 수 있으므로 목숨을 잃는 일은 없습니다.



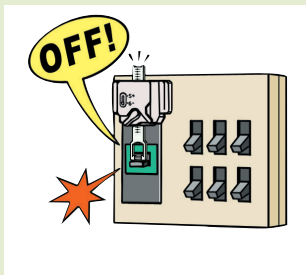
### ● 가구 전도 방지

지진에 따른 가구 전도, 낙하 등을 방지하기 위해 나가이즈미초는 집안 가구를 최대 4점까지 무료로 고정하는 사업을 벌이고 있습니다.



### ● 화재 예방

통전 화재를 방지하기 위해 진도 5 약 이상의 흔들림을 감지하면 자동으로 차단기를 내리는 감진(感震) 차단기 설치를 지원하고 있습니다.



### ● 화장실 대책

하수도관이나 정화조가 파손돼 자택의 화장실을 사용할 수 없더라도 「휴대용 화장실」, 「간이 화장실」을 이용해 자택에서 생활을 지속할 수 있습니다.



### ● 식량, 일용품 확보

즐거 먹는 식품 및 일용품을 여유 있게 구매한 후 사용한 만큼 다시 보충하는 '롤링 스톱'을 실천합니다.



### ● 라이프 라인 확보

휴대용 전원이나 가스버너, 비축보존수는 일상적으로 사용하면서 재해 시에 대비해 두는 것이 중요합니다.



### ● 재해 시 연락 방법 등을 정해 둡시다

재해가 발생하면 공중전화나 팩스 등으로 가족과 연락합시다. 전화가 연결되지 않을 때는 친척이나 지인에게 소식을 전하거나 NTT 서일본의 「재해용 전언 다이얼」이나 휴대전화의 「재해용 전언판」을 이용합시다.



### ● 집 주변 상황을 잘 파악해 둡시다

집안의 가구나 유리가 안전한지 잘 확인합시다. 집 주변에 무너질 위험이 있는 것은 없는지, 덧문이나 빗물받이 등은 안전한지 잘 파악해 둡시다.



# 난카이 트로프 지진 발생! 어떻게 하면 될까?

## 지진 발생 시 초기 대응 요령

### ●자신과 가족의 몸을 지킵시다

낙하물로부터 몸을 보호하기 위해 튼튼한 책상 아래 등으로 피합니다.



### ●지진이 일어나면 가스 기구나 난방 기구 등의 불은 자신과 가족의 몸을 보호한 후에 끄시다



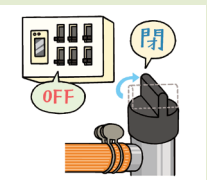
### ●출구를 확보합니다

문이 휘어져 열리지 않을 수 있습니다. 가능한 한 빨리 문, 창문 등을 열어 출구를 확보합니다.



### ●실외로 대피할 때는 전기를 차단합니다

바깥으로 대피할 때는 전기를 차단하고 대피합니다. 전기를 차단하지 않으면 화재가 발생할 수 있습니다.



### ●실내나 실외에서는 낙하물에 주의합니다

실내에서는 깨진 유리가 바닥에 떨어져 있을 수도 있습니다. 방 안에도 신발이나 슬리퍼를 비치해 둡니다. 그리고 실외에서는 유리나 기와 등이 위에서 떨어질 수 있습니다. 머리를 보호합니다.

### ●올바른 정보를 수집합니다

TV, 라디오나 공적 기관의 홈페이지 등에서 새로운 정보를 수집합니다.



### ●지자체의 대피 권고를 따릅니다

지자체가 대피 권고를 내렸을 때는 서둘러 안전한 장소로 대피합니다.

### ●사람이 많은 곳에서는

당황해서 출구로 뛰어가면 안 됩니다. 담당자 등의 지시를 따릅니다.



### ●엘리베이터 안에서는

엘리베이터 안에 있을 때 지진이 발생하면 모든 버튼을 누릅니다. 문이 열리면 즉시 내립니다. 밖으로 나갈 수 없게 됐을 때는 비상 버튼을 계속 눌러 외부에 도움을 요청합니다.



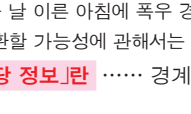
## 후지산은 분화할 가능성이 있습니다

후지산은 과거 여러 차례 분화를 거듭한 활화산으로, 언제 분화하더라도 이상할 게 없다는 분석이 지배적입니다. 나가이즈미초에서는 후지산 분화 시 분화구의 위치나 풍향에 따라 「강회(降灰)」와 「용암류」에 의한 피해가 발생할 우려가 있습니다. 용암류가 거주 지역으로 흘러 들어올 때는 안전한 장소로 대피할 필요가 있습니다. 기상청이나 국토교통성이 발표하는 올바른 정보를 확인해 주십시오. 후지산 분화의 심각성이 커졌을 때는 기상청이 발표하는 ‘분화 경보’ 등이 TV나 신문 등을 통해 공표되며, 지자체는 대피 정보를 발령합니다. 화산에 관한 방재 및 대피 정보에 되도록 관심을 기울이면서 침착하고 안전하게 대피할 수 있도록 평소에 대비해 둡니다.

# 홍수, 토사 재해 발생! 어떻게 하면 될까?

## 기상청 등이 제공하는 대피 정보를 잘 들읍시다

지자체나 기상청이 발표하는 5단계 폭우 경계 레벨과 대피 정보의 내용 등을 올바르게 이해해 대피가 늦어지는 일이 없도록 안전한 대피 행동에 활용합니다.

경계 레벨	상황	대피 정보 등	경계 레벨 상당 정보
경계 레벨 5	●재해 발생 또는 임박 	<b>비상 안전 대책 (지자체가 발령)</b> <b>생명의 위험 - 즉시 안전 확보!</b> 재해가 발생하거나 발생이 임박했을 때는 높은 곳으로 이동하거나 근처의 견고한 건물, 실내와 실외가 면한 개구부에서 떨어진 곳으로 대피하는 등 긴급 안전을 확보하도록 합니다.	- 폭우 특별 경보    - 범람 발생 정보    - 기키쿠루(위험도 분포)「재해 임박」(검정)
~~~~~ 〈 경계 레벨4까지는 대피하십시오! 〉 ~~~~~			
경계 레벨 4	●재해 위험이 높음 	대피 지시 (지자체가 발령) 위험한 장소에서 전원 대피 모든 주민들은 경계 레벨4, 대피 지시에 따라 위험한 장소에서 반드시 대피해 주십시오.	- 산사태 경계 정보 - 기키쿠루(위험도 분포)「위험」(보라) - 범람 위험 정보 - 폭풍 해일 특별 경보 - 고위 경보
경계 레벨 3	●재해 위험이 있음 	고령자 등의 대피 (지자체가 발령) 위험한 장소에서 고령자 등은 대피 대피 시에 더 많은 시간이 소요되는 고령자 또는 장애인, 그 자원자 등의 경우 경계 레벨3, 고령자 등의 대피에 따라 위험한 장소에서 대피해 주십시오.	- 폭우 경보(토사 재해)*1 - 홍수 경보 - 기키쿠루(위험도 분포)「경계」(빨강) - 범람 경계 정보 - 고조 주의보(경보로 전환할 가능성이 크다고 언급된 것*2)
경계 레벨 2	●기상 악화 	폭우, 홍수, 고조 주의보 (기상청이 발표) 해저드 맵 등을 활용해 자신의 대피 행동을 확인해 둡니다.	- 기키쿠루(위험도 분포)「주의」(노랑) - 범람 주의 정보 - 폭우 주의보 - 홍수 주의보 - 고조 주의보(경보로 전환할 가능성이 언급되지 않은 것*2)
경계 레벨 1	●기상 악화 위험이 있음 	조기 경보 (기상청이 발표) 최신 방재 기상 정보 등에 주의하면서 재해 대비 태세를 강화합니다.	- 조기 경보(경보급 가능성) - 참고: 폭우, 고조와 관련해 [높음] 또는 [중간]으로 예상되는 경우

※1 야간~다음 날 이른 아침에 폭우 경보(토사 재해)로 전환할 가능성이 큰 주의보는 고령자 등이 위험한 장소에서 대피할 필요가 있는 경계 레벨3에 상당

※2 경보로 전환할 가능성에 관해서는 지자체의 경보·주의보 페이지에서 확인할 수 있습니다.

「경계 레벨 상당 정보」란 경계 레벨 상당 정보는 국토교통성, 기상청, 도도부현 등이 발표합니다.

대피 방법

①주변 사람과 협력해 대피합니다

대피할 때는 움직이기 편한 옷을 입고 가능한 한 2명 이상이 함께 행동하도록 합니다. 그리고 강한 비로 인해 도랑이 잘 보이지 않습니다. 도랑에 빠지지 않도록 조심합니다.

②강이나 벼랑에 가까이 가지 않도록 합니다

대피할 때 좁은 길이나 벼랑, 강은 위험하므로 접근하지 마십시오.

③올바른 정보를 수집합니다

폭우가 예보될 때는 뉴스 앱, 텔레비전, 라디오, 신문의 일기 예보에 주의합니다. (6월부터 10월까지 특히 홍수가 발생하기 쉬운 기간입니다.)

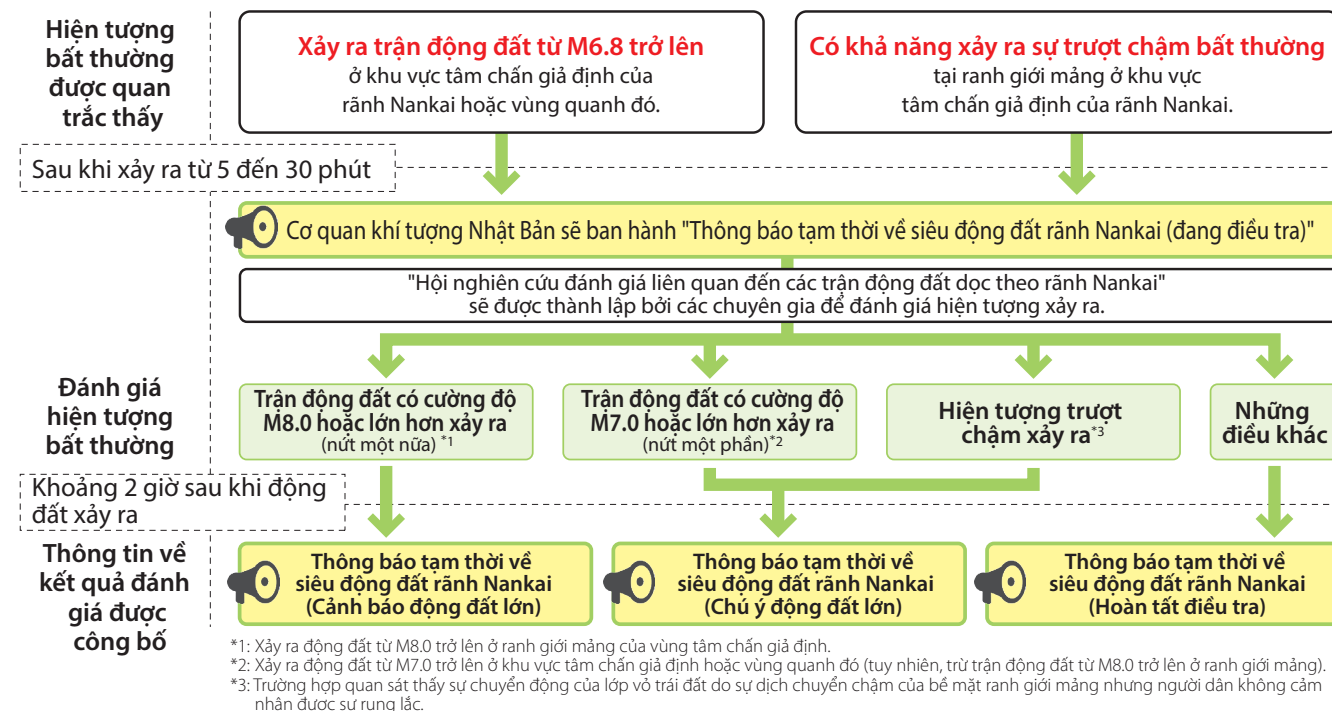
※대피가 늦어지면

건물 안에 물이 들어올 수 있습니다. 높고 튼튼한 빌딩으로 대피합니다. 물이 다 빠질 때까지 기다립니다.

Thông báo tạm thời về siêu động đất rãnh Nankai là gì?

Khi Cơ quan khí tượng Nhật Bản khi thấy rằng nguy cơ xảy ra động đất quy mô lớn đang gia tăng hoặc quan trắc thấy có hiện tượng bất thường ở dọc theo rãnh đứt gãy Nankai, họ sẽ ban hành "Thông báo tạm thời về siêu động đất rãnh Nankai". Chúng ta hãy hiểu rõ trước về ý nghĩa của từng thông báo khẩn cấp và những hành động nào cần phải thực hiện khi đó

Quá trình từ khi quan trắc thấy hiện tượng bất thường đến lúc ban hành thông báo tạm thời



Các loại thông báo tạm thời và những hành động cần thực hiện

	Thông báo tạm thời về siêu động đất rãnh Nankai (Cảnh báo động đất lớn)	Thông báo tạm thời về siêu động đất rãnh Nankai (Chú ý động đất lớn)	Thông báo tạm thời về siêu động đất rãnh Nankai (Điều tra hoàn tất)
Từ khi xảy ra	Ứng phó với cảnh báo động đất lớn	Ứng phó với chú ý động đất lớn	
Từ khoảng 2 giờ đến 1 tuần	- Xác nhận lại các biện pháp chuẩn bị ứng phó động đất trong đời sống thường ngày - Di tản những người cần hỗ trợ, có khả năng không thể sơ tán kịp thời khi động đất xảy ra. Những người khác nên chuẩn bị sơ tán và tự sơ tán tùy theo hoàn cảnh cá nhân của mình. - Sau khi động đất xảy ra, nếu bắt đầu sơ tán, thì sơ tán những cư dân ở những khu vực rõ ràng là không thể hoàn tất việc sơ tán (khu vực cần sơ tán trước).	Xác nhận lại các biện pháp chuẩn bị ứng phó động đất trong đời sống thường ngày. *Hãy tự chủ sơ tán khi cần thiết.	- Sinh sống bình thường, đồng thời chú ý động đất xảy ra. - Tuy nhiên, cần lưu ý rằng khả năng xảy ra động đất quy mô lớn vẫn chưa biến mất.
Từ 1 đến 2 tuần	Ứng phó với chú ý động đất lớn Xác nhận lại các biện pháp chuẩn bị ứng phó động đất trong đời sống thường ngày *Hãy tự chủ sơ tán khi cần thiết.	- Sinh sống bình thường, đồng thời chú ý động đất xảy ra. - Tuy nhiên, cần lưu ý rằng khả năng xảy ra động đất quy mô lớn vẫn chưa biến mất.	
Sau 2 tuần	- Sinh sống bình thường, đồng thời chú ý động đất xảy ra. - Tuy nhiên, cần lưu ý rằng khả năng xảy ra động đất quy mô lớn vẫn chưa biến mất.		

(Nguồn: Văn phòng Nội các)

Chuẩn bị với thiên tai thảm họa

Các biện pháp phòng ngừa thiên tai để sinh sống tại nạn tại nhà

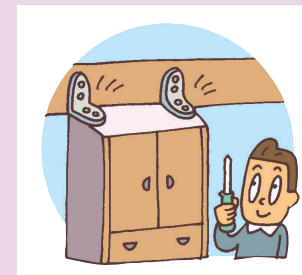
● Căn nhà chống động đất

Nếu căn nhà được gia cố cứng cáp, chịu được động đất, thì ngay cả khi nhà bị hư hại một phần vẫn có đủ thời gian để thoát khỏi vùng nguy hiểm, không thiệt hại đến tính mạng.



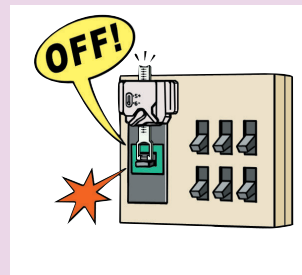
● Ngăn chặn đồ đạc đổ ngã

Để ngăn chặn đồ đạc bị đổ ngã hoặc rơi rớt do động đất, Thị trấn đang triển khai chương trình cố định miễn phí, tối đa bốn món đồ nội thất trong nhà.



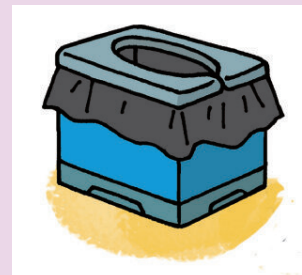
● Phòng ngừa hỏa hoạn

Để phòng ngừa hỏa hoạn do điện, Thị trấn đang hỗ trợ lắp đặt các cầu dao chống động đất có khả năng tự động ngắt cầu dao khi cường độ động đất từ 5 độ trở lên.



● Các biện pháp ứng phó về nhà vệ sinh

Ngay cả khi đường ống nước thải hoặc bể phốt bị hư hỏng, không thể sử dụng nhà vệ sinh tại nhà, bạn vẫn có thể tiếp tục sống ở nhà với nhà vệ sinh di động hoặc nhà vệ sinh đơn giản.



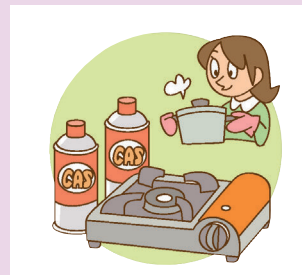
● Đảm bảo thực phẩm, vật dụng sinh hoạt hàng ngày

Mua sẵn nhiều thực phẩm thường dùng và vật dụng sinh hoạt hàng ngày, tồn trữ sẵn, nếu dùng xong thì mua bổ sung vào.



● Đảm bảo ga điện nước

Việc chuẩn bị sẵn máy phát điện xách tay, bếp ga mini và nước tồn trữ dành khi hữu sự rất quan trọng, vừa dùng cho sinh hoạt thường ngày vừa dùng để ứng phó khi có thiên tai thảm họa.



● Hãy quyết định cách liên lạc với nhau trong trường hợp xảy ra thảm họa

Nếu thảm họa xảy ra, hãy liên lạc với gia đình bằng điện thoại công cộng hoặc máy fax v.v. Nếu bạn không thể liên lạc qua điện thoại, hãy gửi lời nhắn cho người thân hoặc người quen, hoặc sử dụng "Điện thoại nhắn tin dùng khi gặp thảm họa" của NTT Tây Nhật Bản hoặc "Bảng tin nhắn dùng khi gặp thảm họa" trên điện thoại di động.



● Hãy kiểm tra kỹ tình trạng chung quanh nhà

Hãy kiểm tra kỹ đồ đạc nội thất và những đồ làm bằng kính trong nhà để xem chúng có an toàn hay không. Hãy nhìn kỹ chung quanh nhà để xem có thứ gì dễ vỡ không như cửa chớp, máng xối, v.v. có an toàn không.



Động đất rãnh đứt gãy Nankai xảy ra! Lúc đó bạn sẽ làm gì?

Những hành động đầu tiên sau khi xảy ra động đất

● Bảo vệ bản thân và gia đình

Hãy trú ẩn dưới một chiếc bàn chắc chắn, v.v. để bảo vệ bản thân khỏi các vật rơi.



● Khi xảy ra động đất, hãy tắt lửa các thiết bị sử dụng ga, lò sưởi, v.v. sau khi thực hiện việc bảo vệ bản thân và gia đình



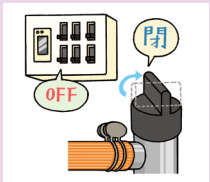
● Hãy tạo lối thoát

Cửa nhà có khi bị cong, không thể mở được. Vì vậy hãy mở cửa ra vào, cửa sổ, v.v. càng nhanh càng tốt để tạo lối thoát ra ngoài nhà.



● Khi chạy trốn ra bên ngoài, hãy tắt điện

Hãy tắt điện trước khi chạy thoát ra khỏi nhà. Nếu không tắt điện, có thể gây ra hỏa hoạn.



● Chú ý các vật rơi trong và ngoài nhà

Nếu bạn ở trong nhà, có thể có các mảnh kính vỡ trên sàn nhà. Hãy để sẵn trong phòng giày hoặc dép đi trong nhà. Ngoài ra, khi ở bên ngoài nhà, kính và gạch có thể rơi từ trên cao xuống. Hãy bảo vệ đầu của bạn.

● Thu thập thông tin chính xác

Hãy thu thập thông tin mới từ đài truyền hình, đài phát thanh hoặc các trang web của các cơ quan nhà nước.



● Hãy tuân theo sự hướng dẫn sơ tán của thị trấn

Khi Thị trấn kêu gọi sơ tán, hãy nhanh chóng sơ tán đến nơi an toàn.

● Ở những nơi đông người

Đừng vội vã chạy đến cửa ra. Hãy làm theo hướng dẫn của nhân viên, v.v.



● Khi ở trong thang máy

Nếu bạn đang ở trong thang máy khi động đất xảy ra, hãy nhấn tất cả các nút. Khi cửa mở, hãy nhanh chóng rời khỏi thang máy. Nếu bạn không thể đi ra ngoài thang máy được, hãy nhấn và giữ nút khẩn cấp để nhận sự giúp đỡ từ người bên ngoài.



Lũ lụt, đất lở xảy ra! Lúc đó bạn sẽ làm gì?

Hãy chú ý lắng nghe những thông tin lánh nạn do Cơ quan Khí tượng Nhật Bản, v.v. đưa ra.

Hãy hiểu đúng 5 cấp độ cảnh báo mưa lớn và thông tin lánh nạn do Cơ quan khí tượng Nhật Bản và Thị trấn ban hành, áp dụng vào việc thực hiện sơ tán an toàn, để đừng xảy ra tình trạng chạy trốn không kịp.

Cảnh báo cấp	Tình hình	Thông tin lánh nạn, v.v.	Thông tin tương đương cấp độ cảnh giác
Cảnh báo cấp 5	Thảm họa xảy ra hoặc sắp xảy ra	Biện pháp bảo đảm an toàn khẩn cấp (Thị trấn ban hành) Nguy hiểm đến tính mạng. Nhanh chóng đảm bảo an toàn! Khi thảm họa xảy ra hoặc sắp xảy ra, bảo đảm an toàn khẩn cấp như là di chuyển đến những nơi cao, sơ tán đến những ngôi nhà vững chắc gần đó hoặc trú ẩn trong nhà, ở nơi cách xa khỏi cửa ra vào, cửa sổ, v.v. hướng ra bên ngoài.	- Cảnh báo đặc biệt mưa lớn - Thông tin phát sinh lũ tràn - Kikikuru (phân bố mức độ nguy hiểm) "Thảm họa sắp sửa xảy ra" (màu đen)
~~~~~ 〈 Đảm bảo sơ tán khi cảnh báo cấp 4! 〉 ~~~~~			
<b>Cảnh báo cấp 4</b>	Có nguy cơ cao xảy ra thảm họa	<b>Chỉ thị lánh nạn (Thị trấn ban hành)</b> <b>Tất cả người dân cần sơ tán khỏi khu vực nguy hiểm</b> Tất cả người dân cần sơ tán khỏi khu vực nguy hiểm theo Cảnh báo cấp 4 - Chỉ thị lánh nạn.	- Thông tin cảnh giác tai họa sạt lở đất    - Kikikuru (phân bố mức độ nguy hiểm) "Nguy hiểm" (màu tím)    - Thông tin nguy hiểm lũ tràn    - Cảnh báo đặc biệt triều cường    - Cảnh báo triều cường
<b>Cảnh báo cấp 3</b>	Có nguy cơ xảy ra thảm họa	<b>Sơ tán người cao tuổi, v.v... (Thị trấn ban hành)</b> <b>Sơ tán người cao tuổi, v.v. khỏi nơi nguy hiểm</b> Những người cần nhiều thời gian để sơ tán như người cao tuổi, người khuyết tật và những người cần hỗ trợ, hãy sơ tán khỏi nơi nguy hiểm khi có Cảnh báo cấp 3 - Sơ tán người cao tuổi, v.v.	- Cảnh báo mưa to (tai họa sạt lở đất)*1    - Cảnh báo lũ lụt    - Kikikuru (phân bố mức độ nguy hiểm) "Cảnh giác" (màu đỏ)    - Thông tin cảnh giác lũ tràn    - Thông tin lưu ý triều cường (cho rằng việc nâng cấp thành cảnh báo có khả năng cao*2)
<b>Cảnh báo cấp 2</b>	Thời tiết xấu đi	<b>Các thông tin lưu ý về mưa to, ngập lụt hoặc triều cường (Cơ quan khí tượng Nhật Bản ban hành)</b> Hãy xác nhận hành động sơ tán của mình bằng bản đồ khu vực nguy hiểm, v.v.	- Kikikuru (phân bố mức độ nguy hiểm) "Chú ý" (màu vàng)    - Tin lưu ý lũ tràn    - Thông tin lưu ý mưa to    - Thông tin lưu ý ngập lụt    - Thông tin lưu ý triều cường (không đề cập đến khả năng chuyển sang cảnh báo*2)
<b>Cảnh báo cấp 1</b>	Nguy cơ thời tiết xấu đi	<b>Thông tin cảnh báo sớm (Cơ quan khí tượng Nhật Bản ban hành)</b> Hãy chú ý đến những thông tin thời tiết phòng chống thiên tai mới nhất, tăng cường chuẩn bị ứng phó với thảm họa.	- Thông tin cảnh báo sớm (Cơ quan khí tượng Nhật Bản ban hành)    - Lưu ý: Khi có dự báo mưa lớn hoặc thủy triều dâng cao ở mức (cao) hoặc [trung bình]

*1 Cảnh báo này có khả năng sẽ được thay đổi thành cảnh báo mưa lớn (lở đất) vào ban đêm hoặc sáng sớm hôm sau, tương ứng với cảnh báo cấp 3, cần phải sơ tán người cao tuổi, v.v. khỏi những nơi nguy hiểm.

*2 Thông tin về khả năng thay đổi cảnh báo có thể tìm thấy trên trang Web cảnh báo / thông báo chú ý của Thị trấn.

"Thông tin tương đương cấp cảnh giác" là? ..... Thông tin tương đương cấp cảnh báo được công bố bởi Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông vận tải và Du lịch, Cơ quan Khí tượng Nhật Bản, các Tỉnh, Phủ, Thủ đô, v.v.

## Cách sơ tán

### ① Hãy phối hợp với những người xung quanh để sơ tán

Khi sơ tán, hãy mặc quần áo có thể vận động dễ dàng. Nếu được, nên đi theo nhóm từ hai người trở lên. Ngoài ra, vì mưa lớn nên việc nhìn thấy cống rãnh trở nên khó khăn. Chú ý đừng để rơi xuống cống rãnh.

### ② Tránh xa sông ngòi và vách đá

Khi đi sơ tán, những con đường hẹp, vách đá và sông ngòi rất nguy hiểm nên dừng đến gần chúng.

### ③ Thu thập thông tin chính xác

Khi có dự báo mưa lớn, hãy chú ý theo dõi dự báo thời tiết trên các ứng dụng tin tức, đài truyền hình, radio và báo chí. (Thời gian từ tháng 6 đến tháng 10 đặc biệt dễ xảy ra lũ lụt.)

### * Nếu không kịp sơ tán

Nước sẽ tràn vào tòa nhà. Hãy chạy trốn đến những tòa nhà cao và chắc chắn. Chờ cho đến khi nước rút cạn.

## Núi Phú Sĩ có thể phun trào

Núi Phú Sĩ đã phun trào nhiều lần trong quá khứ và được cho rằng nó có thể phun trào bất cứ lúc nào.

Thị trấn Nagaizumi có thể có nguy cơ thiệt hại khi núi Phú Sĩ phun trào, tùy theo vị trí miệng phun lửa và hướng gió do "tro rơi" và "dòng chảy dung nham".

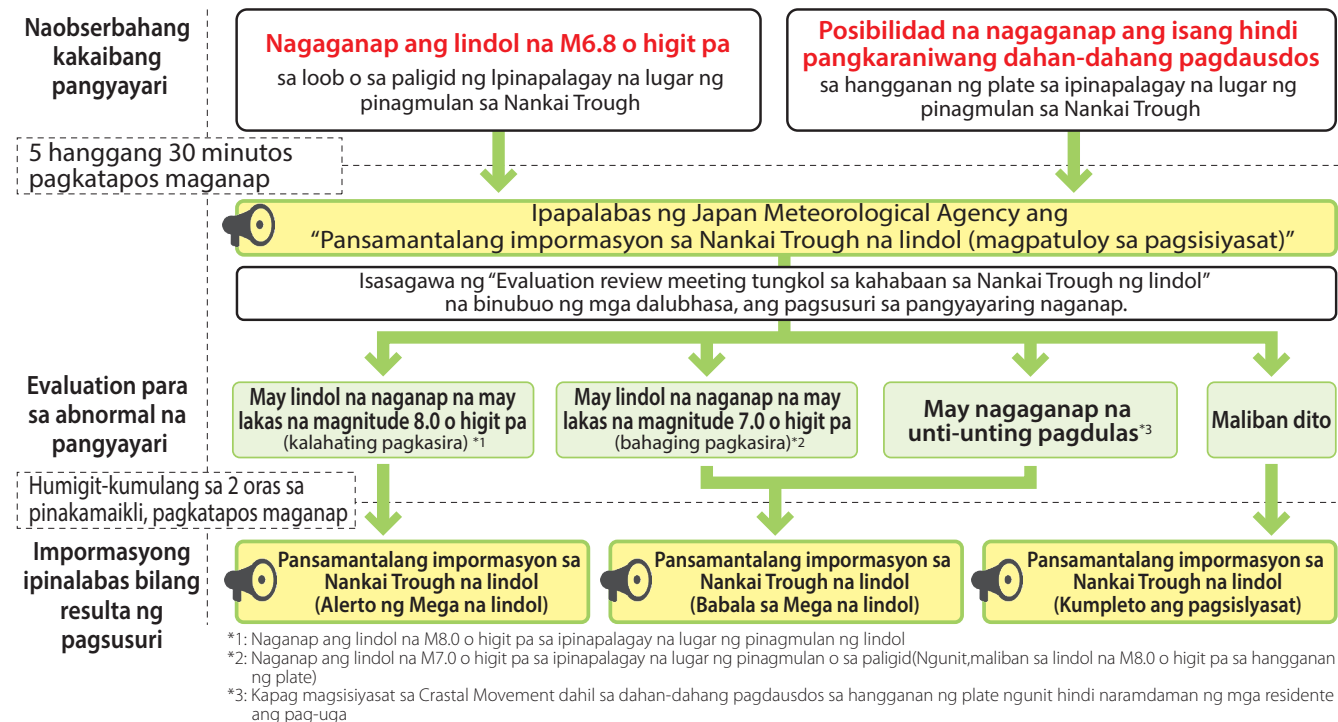
Nếu dòng chảy dung nham chảy vào khu vực nơi bạn đang cư trú, cần phải sơ tán đến địa điểm an toàn. Hãy xem những thông tin chính xác do Cơ quan khí tượng Nhật Bản hoặc Bộ đất đai- cơ sở hạ tầng- giao thông và du lịch công bố.

Hơn nữa, nếu khả năng xảy ra phun trào của núi Phú Sĩ tăng cao, Cơ quan khí tượng Nhật Bản sẽ đưa ra cảnh báo núi lửa phun trào, cảnh báo này sẽ được công bố trên đài truyền hình và báo chí, v.v. Ngoài ra, Thị trấn sẽ phát ra thông tin sơ tán. Xin các bạn hãy chú ý đến các thông tin phòng chống thiên tai và thông tin sơ tán liên quan đến núi lửa, và hàng ngày chuẩn bị sẵn sàng để có thể sơ tán an toàn mà không phải hoảng sợ.

# Ano ang Pansamantalang impormasyon sa Nankai Trough na lindol?

Ang “Pansamantalang impormasyon sa Nankai Trough na lindol” ay ang abisong ipapalabas ng Japan Meteorological Agency sa oras na maobserbahan ang anumang kakaiba o abnormal na pangyayari sa bahaging kinaroroonan ng Nankai Trough, o di kaya’y sa kaso na kung saan tinatantiyang may malaking posibilidad na magkaroon ng malawakang paglindol sa nabanggit na lugar. Pakitandaan ang kahulugan ng bawat impormasyon ukol sa emerhensiya at ang aksiyon na dapat gawin sa bawat kaso.

## Daloy o proseso mula sa pag-observa ng abnormal na pangyayari hanggang sa pagpalabas ng impormasyon ukol sa emerhensiya



## Mga uri ng impormasyon ukol sa emerhensiya at mga aksiyon na dapat gawin:

Mula sa pangyayari	Pansamantalang impormasyon sa Nankai Trough na lindol (Alerto ng Mega na lindol)	Pansamantalang impormasyon sa Nankai Trough na lindol (Babala sa Mega na lindol)	Pansamantalang impormasyon sa Nankai Trough na lindol (Kumpleto ang pagsisiyasat)
Mga 2 oras hanggang 1 linggo	<b>Pagtugon sa ipinalabas na Alerto ng Mega na lindol</b>     - Pakikumpirma uli ang regular na paghahandang ginagawa para sa pagdating ng lindol.    - Tulungang lumikas ang mga taong nangangailangan ng espesyal na atensiyon na maaaring mahuli sa paglikas pagkatapos magkaroon ng lindol. Ang iba ay kailangang maghanda para sa paglikas, at magpasayahang lumikas nang kusa depende sa sariling sitwasyon.    - Kapag inumpisahan ang paglikas pagkapos maganap ang lindol, kailangang lumikas ang mga residenteng nasa distritong malinaw na hindi makakatapos sa paglikas (mga distritong nasasakop sa pre-evacuation).	<b>Pagtugon sa ipinalabas na Babala sa Mega na lindol</b>      Pakikumpirma uli ang regular na paghahandang ginagawa para sa pagdating ng lindol.       *Lumikas nang kusa kung kinakailangan.	- Ipagpatuloy ang normal na pamumuhay, habang nag-iingat sa pagdating ng lindol.    - Subalit, kailangang ilagay sa isipan na hindi pa nawawala ang posibilidad na magkaroon ng isang malawakang paglindol.
1 linggo hanggang 2 linggo	<b>Pagtugon sa ipinalabas na Babala sa Mega na lindol</b>      Pakikumpirma uli ang regular na paghahandang ginagawa para sa pagdating ng lindol.       *Lumikas nang kusa kung kinakailangan.	- Ipagpatuloy ang normal na pamumuhay, habang nag-iingat sa pagdating ng lindol.    - Subalit, kailangang ilagay sa isipan na hindi pa nawawala ang posibilidad na magkaroon ng isang malawakang paglindol.	
2 linggo at higit pa	- Ipagpatuloy ang normal na pamumuhay, habang nag-iingat sa pagdating ng lindol.    - Subalit, kailangang ilagay sa isipan na hindi pa nawawala ang posibilidad na magkaroon ng isang malawakang paglindol.		

(Pinagkunan ng impormasyon: Cabinet Office)

# Maghanda para sa kalamidad

## Mga hakbang sa paghahanda para sa kalamidad kapag lumikas sa sariling tahanan

### Patibayin ang gusali

Kahit na masira ang bahagi ng gusali, may sapat na panahon para lumikas sa mapanganib na lugar, at walang mamamatay kapag ang gusali ay pinatibay nang antimano laban sa lindol.



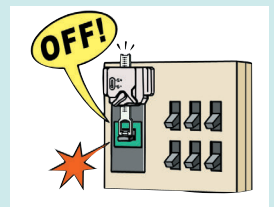
### Proteksiyon laban sa pagkabuwal ng mga kasangkapan

Upang iwasang mabuwal o mahulog ang mga kasangkapan sa oras ng paglindol, isinasagawa ng siyudad ang isang programa na nagbibigay ng libreng serbisyo sa paglagay ng mga suporta sa mga kasangkapan para gawing matatag laban sa pag-uga.



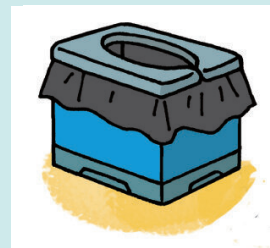
### Proteksiyon laban sa sunog

Para maiwasan ang sunog na nagmumula sa elektrisidad, ipinagkakaloob ang suporta sa pagkabit ng earthquake-sensitive breakers na awtomatikong pumapatay sa daloy ng elektrisidad kapag nagkaroon ng lindol na may lakas na intensity 5 (mahina) o higit pa.



### Hakbang sa paggamit ng kubeta

Kahit na masira ang sewer pipes o septic tank at hindi magamit ang kubeta sa bahay, maaaring gamitin ang isang “portable toilet” o “kan-i toilet” habang nakasilong sa sariling tahanan.



### Pag-imbak ng pagkain, at mga bagay na kinakailangan sa araw-araw

Gamitin ang sistema ng rolling stock, kung saan dadamihan ang pagbili ng mga bagay na karaniwang kinakain o ginagamit, at pagbili uli (restock) sa mga ginamit na bagay.



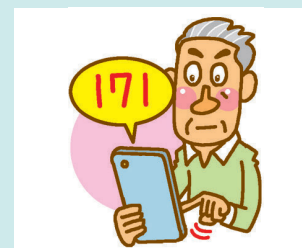
### Pagsiguro sa lifeline

Mahalagang masanay na gamitin nang regular ang mga portable power sources, cassette stoves, at naimbak na tubig upang maging handa kapag nagkaroon ng kalamidad.



### Pagpasayahang ang paraan ng pagkontak sa bawat isa sa panahon ng kalamidad

Gamitin ang telepono, fax, at iba pa, sa pagkontak sa sariling pamilya sa oras ng kalamidad. Kapag hindi makakonekta sa tinatawagan, mag-iwan ng mensahe sa mga kamag-anak o kakilala, o gamitin ang “Disaster Emergency Message Dial” ng NTT West o di kaya’y gamitin ang “Disaster Message Board” gamit ang sariling cellphone.



### Kumpirmahin ang estado o sitwasyon sa paligid ng tahanan

Tingnang mabuti ang lagay ng mga kasangkapan o salamin sa loob ng bahay para kumpirmahang ligtas ito. Siguruhin din na walang bagay na maaaring nasira, at kung ligtas ang mga shutters ng bintana, pati mga aluhod.



# Nagkaroon ng lindol sa Nankai Trough! Ano ang dapat gawin sa panahong ito?

## Paunang tugon kapag nagkaroon ng lindol:

### ● Protektahan ang sarili at ang sariling pamilya

Upang protektahan ang sarili mula sa mga bagay na bumabagsak, pumailalim sa isang matibay na mesa, at iba pa.



### ● Kapag nagkaroon ng lindol, patayin ang mga kasangkapang gumagamit ng gas, heating devices, at iba pa, pagkatapos protektahan ang sarili at ang sariling pamilya.



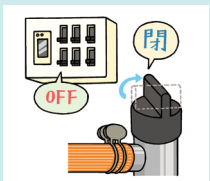
### ● Gumawa ng labasan para sa paglikas

Maaaring mabaluktot ang hawakan ng pintuan at hindi ito mabuksan. Hangga't maaga pa ay buksan ang mga pintuan, bintana, at iba pa para magkaroon ng labasan sa oras ng paglikas.



### ● Patayin ang elektrisidad sa oras ng paglikas sa labas ng bahay

Patayin muna ang elektrisidad kapag tatakas sa labas. Maaaring magkaroon ng sunog kapag nakaligtaang gawin ito.



### ● Mag-ingat sa mga bagay na bumabagsak sa loob at labas ng bahay

May mga basag na salamin na maaaring nakakalat sa sahig. Siguruhing may nakahandang sapatos o tsinelas para gamitin sa loob ng silid. Kapag nasa labas, protektahan ang ulo sa mga salamin, baldosa, at iba pang bagay na maaaring bumagsak mula sa itaas.

### ● Tanggapin ang tamang impormasyon

Tanggapin ang pinakabagong impormasyon mula sa TV, radyo, opisyal na website ng mga pampublikong institusyon, at iba pa.



### ● Sundin ang mga kautusan kaugnay sa paglikas na ipinalabas ng siyudad

Sa oras na magpalabas ang siyudad ng kautusan para sa paglikas, lumikas agad sa lalong madaling panahon patungo sa isang ligtas na lugar.

### ● Sa mga pook na may maraming tao

Huwag magmadaling tumakbo patungo sa labasan. Sundin ang pag-uutos ng mga kawani.



### ● Sa loob ng elevator

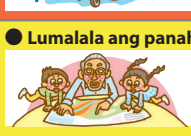
Kapag nagkaroon ng lindol habang nasa loob ng elevator, pindutin ang lahat ng floor buttons. Lumabas agad sa oras na bumukas ang pinto. Kapag hindi magawang lumabas, pindutin nang matagal ang emergency button at humingi ng tulong mula sa sinumang nasa labas.



# Nagkaroon ng pagbaha at pagguho ng lupa! Ano ang dapat gawin sa panahong ito?

## Pakinggang mabuti ang impormasyon sa paglikas na ipinalabas ng Japan Meteorological Agency at iba pang mga organisasyon

Siguruhing maintindihan nang tama ang 5 antas ng alerta kaugnay sa malakas na ulan pati impormasyon ukol sa paglikas, at iba pa, na ipinalabas ng siyudad at Japan Meteorological Agency, at gamitin ang impormasyong ito para lumikas nang ligtas sa tamang panahon.

Antas ng alerta	Estado o kalagayan	Impormasyon sa paglikas	Impormasyong katumbas ng antas ng alerta
Antas ng alerta <b>5</b>	● May naganap o paparating na kalamidad 	<b>Emerhensiyang pagtiyak sa kaligtasan</b> (abiso mula sa siyudad) <b>Nasa panganib ang buhay Siguruhin agad ang kaligtasan!</b> Kapag naganap na o di kaya'y paparating na ang isang kalamidad, gawin ang kinakailangang mga hakbang upang siguruhin ang sariling kaligtasan, tulad ng paglikas patungo sa mataas na lugar, pagsilong sa kalapit na matibay na gusali, o di kaya'y pagpanatili sa loob ng silid na malayo sa mga bungad o labasang nakaharap sa labas.	• Espesyal na babala para sa malakas na ulan     • Impormasyon ukol sa naganap na pag-apaw ng tubig     • Kikikuru (pagbahagi sa antas ng panganib) "Paparating na kalamidad" (itim)
~~~~~ < Dapat lumikas hanggang sa alert level 4! > ~~~~~			
Antas ng alerta 4	● Matindi ang panganib ng sakuna 	Utos ng paglikas (abiso mula sa siyudad) Lumikas ang lahat mula sa mapanganib na mga lugar Dapat lumikas ang lahat mula sa mapanganib na lugar batay sa alert level 4, Utos ng paglikas.	• Impormasyon sa alerta ukol sa pagguho ng lupa • Kikikuru (pagbahagi sa antas ng panganib) (Panganib) (kulay ube) • Impormasyon sa panganib ng pag-apaw ng tubig • Espesyal na babala sa pagtaas ng tubig • Babala sa pagtaas ng tubig
Antas ng alerta 3	● May panganib ng sakuna 	Paglikas ng matatanda, at iba pa (abiso mula sa siyudad) Ang mga matatanda at iba pa ay kailangang lumikas mula sa mapanganib na mga lugar Ang matatanda at may kapansanan na mangangailangan ng higit na panahon para sa paglikas ay kailangang lumikas mula sa mapanganib na lugar sa alert level 3, Paglikas ng Matatanda, at iba pa.	• Babala sa malakas na ulan (pagguho ng lupa)^{*1} • Babala sa pagbaha • Kikikuru (pagbahagi sa antas ng panganib) (alerta) (pula) • Impormasyon ukol sa alerta sa pag-apaw ng tubig • Pag-iingat sa pagtaas ng tubig (ipinapahayag nito ang malaking posibilidad na aangat ito bilang babala^{*2})
Antas ng alerta 2	● Lumalala ang panahon 	Payo na mag-ingat sa malakas na ulan, baha, at daluyong (abiso mula sa Japan Meteorological Agency) Kumpirmahin ang mga aksiyong gagawin sa paglikas gamit ang hazard map, at iba pa.	• Kikikuru (pagbahagi sa antas ng panganib) (Pag-iingat) (dilaw) • Impormasyon sa pag-iingat sa pag-apaw ng tubig • Impormasyon sa pag-iingat sa malakas na ulan • Impormasyon sa pag-iingat sa baha • Pag-iingat sa pagtaas ng tubig (hindi binabanggit ang posibilidad sa paglipat sa babala^{*2})
Antas ng alerta 1	● May panganib ng paglala sa panahon 	Impormasyon para sa patiunang pag-iingat (abiso mula sa Japan Meteorological Agency) Pakibigyan ng atensiyon ang pinakabagong disaster prevention weather information, at iba pa, para mas maging handa sa mga kalamidad.	• Impormasyon para sa patiunang pag-iingat (posibilidad ng warning level) • Babala: Kapag ang malakas na ulan at pagtaas ng tubig ay tinatantiyang magiging "mataas" o "nasa kalagitnaan"

*1 Ang mga babala, na maaaring baguhin bilang babala sa malakas na ulan (pagguho ng lupa) sa gabi hanggang sa umaga ng sumunod na araw, ay katumbas sa alert level 3, kung saan kinakailangang lumikas ang mga matatanda at iba pa mula sa mga mapanganib na lugar.

*2 Ang impormasyon tungkol sa posibilidad na ito ay maging babala, ay maaaring kumpirmahin sa pahina ng mga alerta, pag-iingat sa siyudad.

Ano ang "Katumbas na impormasyon ng antas ng alerta"? Ito ang impormasyong ipinapalabas ng Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism, Japan Meteorological Agency, mga munisipalidad, at iba pa.

Paraan sa paglikas

① Makipagtulungan sa mga taong nasa paligid habang isinasagwa ang paglikas

Kailangang magsuot ng kumportableng damit para madaling kumilos, at hangga't maaari ay sumama sa grupo ng dalawa o higit pa sa paglikas. Bukod pa rito, ingatang huwag mahulog sa mga kanal o imburnal na mahirap makita kapag malakas ang ulan.

② Lumayo sa mga ilog at bangin

Mapanganib ang makikitid na daan, mga bangin at ilog, kaya kailangang lumayo sa mga lugar na ito sa oras ng paglikas.

③ Tanggapin ang tamang impormasyon

Kapag tinatantiyang magkakaroon ng malakas na ulan, bigyang pansin ang impormasyon ukol sa lagay ng panahon gamit ang mga news apps, TV, radyo at diyaryo. (Malaki ang posibilidad na magkaroon ng pagbaha sa pagitan ng Hunyo hanggang Oktubre.)

* Kapag naantala ang paglikas

Ang tubig ay papasok sa loob ng gusali. Tumakas patungo sa mataas at matibay na gusali. Hintaying humupa ang tubig.

May posibilidad na sumabog ang Mount Fuji

Ang Mount Fuji ay isang aktibong bulkan na sumabog na nang maraming beses sa nakaraang panahon, at sinasabing maaari itong sumabog uli sa anumang oras.

Depende sa lokasyon ng bungad o crater ng bulkan at direksiyon ng hangin, kapag sumabog ang Mount Fuji ay maaaring mapinsala mula sa "pag-ulan ng abo galing sa bulkan" at "pagdaloy ng lava" patungo sa bayan ng Nagaizumi.

Kapag dumaloy ang lava sa sariling lokalidad, kailangang lumikas agad sa isang ligtas na lugar. Tanggapin ang tamang impormasyon galing sa Japan Meteorological Agency at sa Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism.

Bukod pa rito, kapag papalapit na ang pagsabog ng Mount Fuji, magpapalabas ang Japan Meteorological Agency ng babala sa pagsabog ng bulkan, na makikita sa TV at mga pahayagan, at magbibigay din ng impormasyon ang siyudad ukol sa paglikas. Pakibigyan ng atensiyon ang disaster prevention / evacuation information kaugnay sa bulkan, at maging handa para lumikas nang ligtas at mahinahon.

တောင်ပင်လယ်ငလျင် အရေးပေါ်သတင်းဆိုသည်မှာ?

နန်းကိုင်တိုရုဖုတလျှောက်ပုံမှန်မဟုတ်သောဖြစ်စဉ်များကိုတိုင်းတာတွေ့ရှိသောအခါများနှင့်အကြီးစား ငလျင်လှုပ်ခတ်နိုင်ခြေတိုးလာသောအခါ မိုးလေဝသအေဂျင်စီမှ “တောင်ပင်လယ်ငလျင် အရေးပေါ်သတင်း”ကိုထုတ်ပြန်ပါမည်။ အရေးပေါ်သတင်းတစ်ခုစီ၏ အဓိပ္ပါယ်နှင့်ထိုအချိန်တွင်လုပ်ဆောင်သင့်သည့်လုပ်ရပ်များကို များကိုနားလည်သဘောပေါက်ပါ။



အရေးပေါ်သတင်းအမျိုးအစားနှင့်လုပ်ဆောင်သင့်သည်များ

စတင်လှုပ်ရှားချိန်မှ	၂ နာရီခန့်မှ တစ်ပတ်ခန့်	သတ်မှတ်သည့် ၂ ပတ်ခန့်	၂ ပတ်မှ
တောင်ဘက်ပင်လယ်ငလျင် အရေးပေါ်သတင်း (အကြီးစားမြေငလျင် အရေးပေါ်သတိပေးချက်) ရောမငလျင်ကြီးသတိပေးချက်ကြိုတင်ဆောင်ရွက်မှု - နေစဉ်နှင့်အမျှ ငလျင်လှုပ်နိုင်သည့်အတွက်ပြင်ဆင်မှုကိုထပ်မံပြုလုပ်ပါ။ - ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက်မှ တိမ်းရှောင်လျှင်မမှီနိုင်သောအခြေအနေရှိသူများကို စဉ်းစားပြီး ဘေးလွတ်ရာသို့ပြောင်းရွှေ့သင့်သည်။အခြားသူများသည် ၎င်းတို့ တစ်ဦးချင်းစီအခြေအနေပေါ်မှတည်ပြီး မိမိဆန္ဒအလျောက် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွေ့ပြောင်းရန် ပြင်ဆင်သင့်သည်။ - ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် ဘေးလွတ်ရာသို့ စတင်ရွေ့ပြောင်းသော်လည်း ဘေးကင်းပြီးခြောက်စွာ မရှောင်တိမ်းနိုင်သောဒေသ (ကြိုတင်ရွေ့ပြောင်း ရမည်ဟု သတိမှတ်ထားသောဒေသ) တွင်နေထိုင်သူများကို ရွှေ့ပြောင်းပါ။	တောင်ဘက်ပင်လယ်ငလျင် အရေးပေါ်သတင်း (အကြီးစားမြေငလျင်သတိပေးမှု) ရောမငလျင်ကြီးသတိပြုရန်ကြိုတင်ဆောင်ရွက်မှု - နေစဉ်နှင့်အမျှ ငလျင်လှုပ်နိုင်သည့်အတွက်ပြင်ဆင်မှုကိုထပ်မံပြုလုပ်ပါ။ * လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သလို မိမိဘာသာရွှေ့ပြောင်းဘေးရှောင်ပါ။	တောင်ဘက်ပင်လယ်ငလျင် အရေးပေါ်သတင်း (စစ်တမ်းကောက်ယူမှုပြီးဆုံးခြင်း) - ငလျင်လှုပ်နိုင်သည့်ဟု သတိရှိပြီး ပုံမှန်အတိုင်းနေထိုင်သွားလာပါ။ - သို့သော် ကြီးမားသောငလျင်လှုပ်နိုင်သည့်အနေအထားမှာ လျော့ကျသွားခြင်းမဟုတ်သည်ကို သတိပြုပါ။	တောင်ဘက်ပင်လယ်ငလျင် အရေးပေါ်သတင်း (စစ်တမ်းကောက်ယူမှုပြီးဆုံးခြင်း) - ငလျင်လှုပ်နိုင်သည့်ဟု သတိရှိပြီး ပုံမှန်အတိုင်းနေထိုင်သွားလာပါ။ - သို့သော် ကြီးမားသောငလျင်လှုပ်နိုင်သည့်အနေအထားမှာ လျော့ကျသွားခြင်းမဟုတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ

အိမ်တွင်းဘေးလွတ်ရှောင်နေထိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ပြုလုပ်ခြင်း

အဆောက်အဦးအားငလျင်ဒဏ်ခံနိုင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း အကယ်၍ အဆောက်အဦးသည် ခိုင်ခံ့ပြီး ငလျင်ဒဏ်ခံအားရှိထားပါက အဆောက်အဦး၏အစိတ်အပိုင်း အချို့ပျက်စီးသွားသော်လည်း အန္တရာယ်ရှိသောနေရာမှ ထွက်ပြေးရန် အချိန်ရမည်ဖြစ်ပြီးအသက်မဆုံးရှုံးနိုင်ပေ။	ပရိဘောဂများ လုံခြုံရေးကာကွယ်ခြင်း ငလျင်လှုပ်ခြင်းကြောင့် ပရိဘောဂများ ပြိုလဲပြုတ်ကျခြင်း စသည်တို့ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဤမြို့တွင် အိမ်တွင်း ပရိဘောဂလေးခုအထိ အခမဲ့ မပြိုလဲစေရန် ခိုင်ခံ့မာမာပြုလုပ်သည့် လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။	မီးဘေးကာကွယ်ရေး လျှပ်စစ်မီးကူးလောင်ကျွမ်းမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ပြင်းအား 5 နှင့် အထက် ငလျင်ကြောင့် လျှပ်ခံမှုဖြစ်စဉ်တွင် ဘရိတ်ကာများ အလိုအလျောက် ကျသွားနိုင်သည့် ငလျင်ဘရိတ်ကာများ တပ်ဆင်ခြင်းကူညီပေးမှုကိုလုပ်နေပါသည်။
အိမ်သာအစီအမံ မြေအောက်ရေပိုက်နှင့်ရေသန့်ကန်များပျက်စီးပြီး အိမ်ရှိအိမ်သာအသုံးမပြုနိုင်လျှင်ပင် "ခရီးဆောင်အိမ်သာ" "အလွယ်သုံးအိမ်သာ" ကို အသုံးပြုပြီး အိမ်တွင် ဆက်လက်နေထိုင်နိုင်ပါသည်။	စားနပ်ရိက္ခာနှင့်နေစဉ်သုံးပစ္စည်းများကို လက်ဝယ်ထားရှိခြင်း စားနေကျအစားအစာများနှင့်နေစဉ်သုံးပစ္စည်းများကို အများအပြားဝယ်ယူပြီး စားသုံးလိုက်ပါက ထပ်မံဝယ်ယူဖြည့်စီးသည့် လည်ပတ်မှုပုံစံကိုပြုလုပ်ပါ။	အသက်ရှင်မှုအတွက်လိုအပ်သည်များ လက်ဝယ်ထားရှိခြင်းခရီးဆောင်ပါဝါရင်းမြစ်များနှင့် ကက်ဆက် မီးဖိုများ၊သိုလှောင်ထားသောရေများသည် နေ့စဉ်အသုံးပြုလျက်ဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကြုံချိန် အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်အရေးကြီးပါသည်။
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာချိန်တွင် အချင်းချင်းမည်သို့ဆက်သွယ်ကြမည်ကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်လာပါက အများသုံးတယ်လီဖုန်းနှင့် ဖက်စ်စသည်များ ဖြင့် မိသားစုနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။ ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်၍မရနိုင်ပါက ဆွေမျိုးနှင့် အသိမိတ်ဆွေတစ်ဦးထံ မက်ဆေ့ချ်ပို့ခြင်း၊ NTT West ၏ “ဘေးအန္တရာယ်သုံးမက်ဆေ့ချ်ပို့စနစ် - Disaster Message Dial” နှင့် မိုဘိုင်းဖုန်း၏ “ဘေးအန္တရာယ်သုံးမက်ဆေ့ချ်ချန်ထားသောစနစ် - Disaster Message Board” ကိုအသုံးပြုပါ။	အိမ်အနီးရှိ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများကို သတိထားကြည့်ထားပါ။ အိမ်တွင်းရှိ ပရိဘောဂများနှင့် မှန်များကို စိတ်ချရမှုရှိမရှိ သေသေချာချာကြည့် ထားပါ။ အိမ်တစ်ဝိုက်တွင်ပြိုကျပျက်စီးနိုင်သော ပစ္စည်းများမရှိစေရန်နှင့် မိုးကာတံခါးများ၊ မိုးရေမြောင်းများ စသည်တို့သည် လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိမရှိ သေခြာစွာကြည့်ထားပါ။	

- 日本語
- English
- Español
- Português
- 中国語
- 한국어
- tiếng Việt
- Filipino/Tagalog
- हिन्दी

နန်းကိုင်တိုရဖူငလျင်လှုပ်ပြီ! ဒါဆို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ?

ငလျင်လှုပ်သောအခါ ပထမဦးစွာလုပ်ရမည့်မှာ

● မိမိနှင့်မိသားစုကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ
ပြုတ်ကျလာသောအရာများမှ မိမိကိုယ်ကို
ကာကွယ်ရန်ခိုင်ခံ့သော စားပွဲအောက် စသည်
နေရာများသို့ ခိုလှုံပါ။



● ငလျင်လှုပ်ပါက ကတ်စံသုံးပစ္စည်းများနှင့်
အနွေးပေးစက်များအား မိမိနှင့် မိသားစု
မှ လုံခြုံစိတ်ခြရပြီးနောက် မီးကိုငြိမ်းပါ



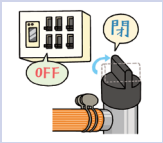
● ထွက်ပေါက်ကို ပြုလုပ်ပါ

တံခါးသည်ကွေးသွားပြီးဖွင့်မရသည်
များရှိပါသည်။ အမြန်ဆုံး တံခါးများနှင့်
ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ပြီး ထွက်ပေါက်ကိုပြုလုပ်ပါ။



● အပြင်သို့ ထွက်ပြေးသောအခါ
လျှပ်စစ်မီးကိုပိတ်ပါ

အပြင်ထွက်ပြေးသောအခါ လျှပ်စစ်မီးပိတ်
ပြီး ပြေးပါ။ လျှပ်စစ်မီးမပိတ်ပါက လောင်မှု
ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



● အိမ်တွင်းနှင့် အပြင်ဘက်တွင် အရာဝတ္ထုများ ပြုတ်ကျနိုင်
သဖြင့် သတိထားပါ။

အိမ်တွင်း ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကွဲနေသောမှန်များကျနေနိုင်
ပါသည်။ အခန်းထဲ တွင် ဖိနပ်နဲ့ စလစ်ပါကို
ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထို့အပြင် အပြင်ဘက်တွင် အပေါ်မှ ဖန်နှင့်
ကြွေပြားကဲ့သို့သော အရာဝတ္ထုများပြုတ်
ကျနိုင်ပါသည်။ ခေါင်းကိုကာကွယ်ပါ။

● မှန်ကန်သောသတင်း
အချက်အလက်များကို စုဆောင်း
နားထောင်ပါ။

တီဗီ၊ ရေဒီယိုနှင့် အစိုးရအဖွဲ့အစည်း
များ၏ ဝဘ်ဆိုဒ်များမှသတင်းအချက်
အလက်အသစ်များကို စုဆောင်းပါ။



● မြို့ကထုတ်ပြန်သော ဘေးလွတ်ရာရောင်ရမည့်
သတင်းကိုလိုက်နာပါ။

မြို့မှ ဘေးလွတ်ရာရောင်ရမည့် သတင်းထုတ်ပြန်
သောအခါ လျှင်မြန်စွာ ဘေးကင်းလုံခြုံရာသို့ အမြန်
ပြောင်းရွှေ့ပါ။

● လူများသောနေရာများတွင်

ထွက်ပေါက်သို့ အလျင်စလိုမပြေးပါ
နှင့်။ ဝန်ထမ်းများ၏ညွှန်ကြားချက်ကို
လိုက်နာပါ။



● ဓာတ်လှေကားထဲတွင်

ဓာတ်လှေကားတွင် ငလျင်လှုပ်
ပါက ခလုတ်အားလုံးကို နှိပ်ပါ။
တံခါးပွင့်သည် နှင့် ချက်ခြင်းဆင်း
ပါ။ အပြင်ထွက်မရလျှင် အရေးပေါ်
ခလုတ်ကို ဆက်တိုက် နှိပ်ပြီး ပြင်ပလူ
ကို အကူအညီတောင်းပါ။



ရေကြီး၊ မြေပြိုမှု ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာပြီ! ဒါဆိုဘယ်လိုလုပ်မလဲ?

မိုးလေဝသဌာနမှထုတ်ပြန်သော ခိုလှုံရန်အချက်အလက်များကို သတိထားနားထောင်ပါ။

မြို့နှင့်မိုးလေဝသဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အဆင့် ၅ ဆင့်ရှိ မိုးသည်း ထန်စွာရွာသွန်းမှု သတိပေးအဆင့်နှင့် ခိုလှုံရန်သတင်း
အချက်အလက်များကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီး၊ နှောင့်နှေးမှုမရှိဘဲ လုံခြုံသည့်ခိုလှုံရန်လှုပ်ရှားမှုအတွက်အသုံးပြုပါ။

သတိပေးအဆင့်	အခြေအနေ	ခိုလှုံရန် သတင်းအချက်အလက်များ	သတိပေးအဆင့်ရောက်ရှိနေမှုသတင်းအချက်အလက်
သတိပေးအဆင့် 5	ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှု ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အန္တရာယ်	အရေးပေါ်လိုခြုံရေးဆောင်ရွက်ချက်များ (မြို့မှအမိန့်ထုတ်) အသက်အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများမှ ချက်ခြင်းလိုခြုံစိတ်ချရန်ပြုလုပ်ပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသို့မဟုတ်ဖြစ်တော့မည်ဆိုပါက၊ မြင့်မားသောနေရာသို့ ရွှေ့ခြင်း၊ အနီးအနားရှိခိုင်မာသောအဆောက်အအုံသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့်အိမ်ပြင်ဘက်မျက်နှာစာမှဝေးသောနေရာသို့ ရွှေ့ခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းရာသို့ အရေးပေါ်လိုခြုံရေးဆောင်ရွက်ပါ။	- မိုးသီးထန်စွာရွာသွန်းမှုအထူးသတိပေးချက် - ရေကြီးခြင်းဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များ - ခိုခိုရရ (အန္တရာယ်အဆင့် ဖြန့်ကျက်မှု) “ဘေးအန္တရာယ်အရေးပေါ်” (အနက်ရောင်)
《သတိပေးအဆင့် 4 ရောက်သည်နှင့် ခိုလှုံရန်ပြင်ဆင်ပါ။》			
သတိပေးအဆင့် 4	ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်မားမှု	ခိုလှုံရန်ညွှန်ကြားချက် (မြို့မှအမိန့်ထုတ်) အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများမှ နေထိုင်သူအားလုံးပြောင်းရွှေ့ သတိပေးအဆင့် 4 ခိုလှုံရန်ညွှန်ကြားချက်ရသည်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသောနေရာ များမှ နေထိုင်သူအားလုံးပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံသင့်သည်။	- မြေပြိုမှု ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်သတင်း - ခိုခိုရရ (အန္တရာယ်အဆင့် ဖြန့်ကျက်မှု) “ဘေးအန္တရာယ်ရှိ” (ခရမ်းရောင်) - ရေကြီးခြင်းအန္တရာယ်သတင်းအချက် - ဒီရေလှိုင်းတက်မှုအထူးသတိပေးချက် - ဒီရေလှိုင်းတက်မှုသတိပေးချက်
သတိပေးအဆင့် 3	ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိ	သက်ကြီးရွယ်အိုစသည်တို့ ခိုလှုံခြင်း (မြို့မှအမိန့်ထုတ်) အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများမှ သက်ကြီးရွယ်အိုအားလုံးပြောင်းရွှေ့ သက်ကြီးရွယ်အို သို့မဟုတ် အသန်စွမ်းသူများသည် ခိုလှုံရန်အချိန်ပိုလိုအပ် သဖြင့် သတိပေးအဆင့် 3 သက်ကြီးရွယ်အိုစသည်တို့ခိုလှုံရန်ညွှန်ကြားချက် ရသည်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများမှပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံသင့်သည်။	- မိုးသည်းထန်မှုသတိပေးချက် (မြေပြိုခြင်း) *1 - ရေကြီးမှုသတိပေးချက် - ခိုခိုရရ (အန္တရာယ်အဆင့် ဖြန့်ကျက်မှု) “သတိပေးချက်” (အနီရောင်) - ရေကြီးမှုသတိပေးသတင်း - ဒီရေလှိုင်းတက်မှုသတိပြုရန် (သတိပေးအဆင့်သို့ပြောင်းလဲရန် အလားအလာရှိသည်ဟုဖော်ပြထားခြင်းများ)*2
သတိပေးအဆင့် 2	ရာသီဥတုပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း	မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မုန်တိုင်းဒီရေလှိုင်းတက်ခြင်းတို့အတွက်အကြံပြုချက်များ (ဂျပန်နိုင်ငံမိုးလေဝသဌာန) အန္တရာယ်မြေပုံများ စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ မိမိကိုယ်ပိုင် ဘေးလွတ် ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရန်သေချာစွာပြုလုပ်ထားပါ။	- ခိုခိုရရ (အန္တရာယ်အဆင့် ဖြန့်ကျက်မှု) “သတိပြုရန်” (အဝါရောင်) - ရေကြီးမှုသတိပြုရန် - မိုးသည်းထန်မှုသတိပြုရန် - ရေကြီးလျှံမှုသတိပြုရန် - ဒီရေလှိုင်းတက်မှုသတိပြုရန် (သတိပေးအဆင့်သို့ပြောင်းလဲရန် အလားအလာရှိဟုဖော်ပြထားခြင်းများ)*2
သတိပေးအဆင့် 1	ရာသီဥတုပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်ခြေရှိခြင်း	သတိပေးချက်များ မဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝသဆိုင်ရာဌာနမှထုတ်ပြန်ကြေညာ) နောက်ဆုံးကြေညာသည့်ဘေးအန္တရာယ် ကြုံတင်ကာကွယ်ရေး မိုးလေဝသ အချက်အလက်များကို သတိပြုပြီး ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြုံတင်ပြင်ဆင်မှုကို တိုးမြှင့်ပြုလုပ်ပါ။	- သတိပေးချက်များ မဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ (သတိပေးခြင်းအဆင့်သို့ပြောင်းလဲနိုင်) - မှတ်ချက်- မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းချိန် ဒီရေတက်ချိန်တွင် (မြင့်မား) သို့မဟုတ် (အလယ်) ဟုခွဲခြားရသောအခြေအနေ

*1 ညအချိန်မှ နောက်နေ့နံနက်စောစောပိုင်းအထိ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုသတိပေးချက် (မြေပြိုမှု ဘေးအန္တရာယ်) သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ခြေ ရှိသော သတိပေးချက်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုစသည်တို့ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားချက်ရသည်နှင့်အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများမှပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံ ထွက်ခွာရန် လိုအပ်သည် သတိပေးချက်အဆင့် ၃ နှင့် ညီမျှသည်။

*2 သတိပေးအဆင့်သို့ ပြောင်းလဲကြေညာမှုအလောမှာ မြို့၏သတိ ပေးချက်သတိပြုရန်အချက်အလက်စာမျက်နှာတွင် သိနိုင်ပါသည်။

“သတိပေးအဆင့် နှင့်တူညီသောသတင်းအချက်အလက်” ဆိုသည်မှာ သတိပေးအဆင့် နှင့်တူညီသောသတင်းအချက်အလက်သည် ဖြေယာပုံဆောင်ဆက်သွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ မိုးလေဝသဌာန၊ ခရိုင်စသည်တို့မှ ကြေညာပါမည်။

ခိုလှုံရန်နည်းလမ်းများ

① အနီးအနားရှိလူများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီးဘေးလွတ်ရာခိုလှုံပါ။

ဘေးအန္တရာယ်ခိုလှုံသောအခါ၊ လှုပ်ရှားရန်လွယ်ကူသော အဝတ်အစားနှင့် ဖြစ်နိုင်ပါက နှစ်ယောက်နှင့် အထက်ဖြင့် အတူလှုပ်ရှားပါ။ ထို့အပြင် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုကြောင့် မြောင်းများမှာမြင့်ရန် ခက်တက်ပါသည်။ မြောင်းထဲမှကျရန်သတိပြုပါ။

② မြစ်နှင့်ချောက်ကမ်းပါးနားသို့ မသွားပါနှင့်။

ဘေးလွတ်ရာသို့ ခိုလှုံသောအခါ ကျဉ်းမြောင်းသော လမ်းများ၊ ချောက်ကမ်း ပါးနှင့်မြစ် တို့သည်အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့်အနီးမကပ်ပါနှင့်။

③ မှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်များကိုစုဆောင်းပါ။

မိုးသည်းထန်စွာရွာမည်ဟုခန့်မှန်းချက်ထွက်သောအခါ၊ သတင်းအကပ်များ၊ တီဗွီ၊ ရေဒီယိုနှင့် သတင်းစာများတွင်မိုးလေဝသခန့်မှန်းချက်ကို သတိပြုပါ။ (အထူးသဖြင့် ဇလပိုင်းမှ ဝလပိုင်းအထိသည်ရေကြီးရေလျှံတတ်သည့် ကာလဖြစ်သည်။)

* ဘေးလွတ်ရာခိုလှုံရန် နောက်ကျခဲ့သော်

အဆောက်အအုံအထဲအထိ ရေဝင်လာနိုင်ပါသည်။ မြင့်မားပြီး ခိုင်ခံ့သော အဆောက်အအုံအထိ ထွက်ပြေးပါ။ ရေကုန်သည့် အထိစောင့်ပါ။

ဖူဂျီတောင် သည် ပေါက်ကွဲကောင်းပေါက်ကွဲနိုင်ပါသည်

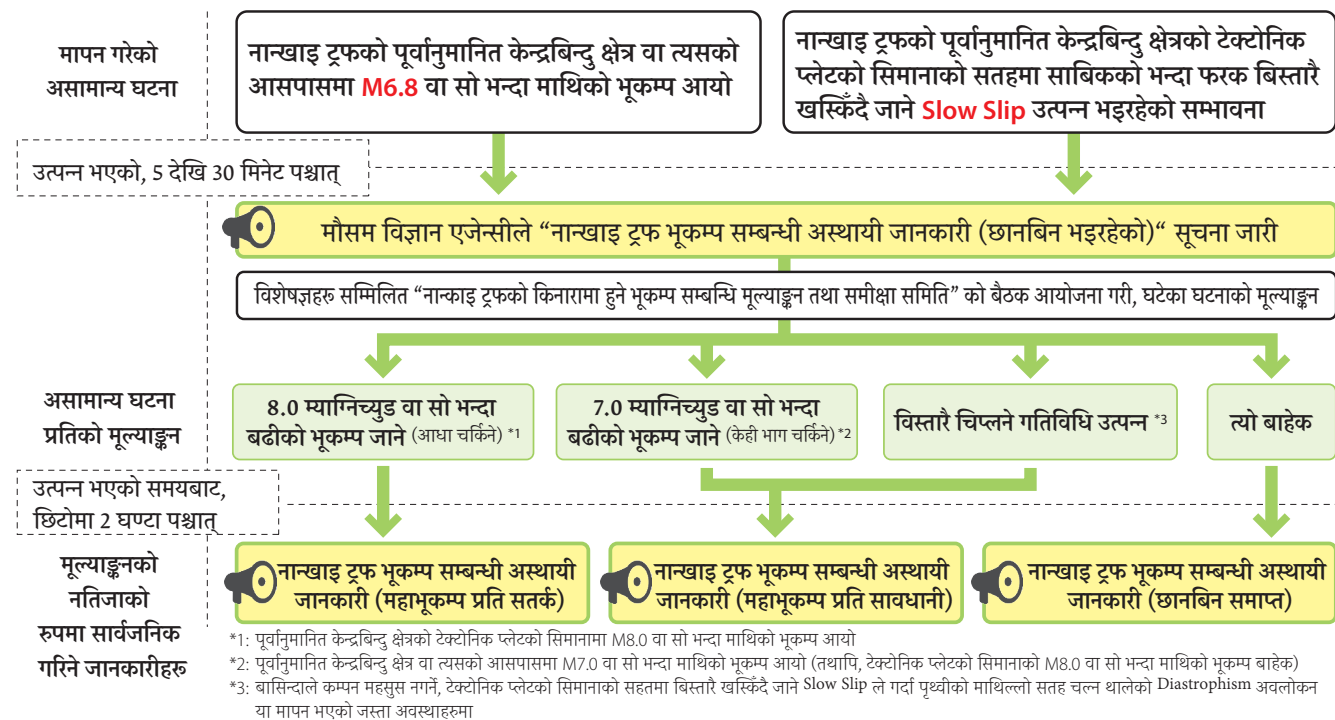
ဖူဂျီတောင်သည် ယခင်က ကြိမ်ဖန်များစွာပေါက်ကွဲခဲ့သည့် ရှင်သန်နေသော မီးတောင်ဖြစ်ပြီး အချိန်မရွေး ပေါက်ကွဲနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ နာငအီဇမီမြို့သည် ဖူဂျီတောင် ပေါက်ကွဲသောအခါမီးတောင်ဝနေရာနှင့် လေသွားလေလာပေါ်မူတည်၍ “ပြာများ ကျဆင်းခြင်း” နှင့် “ချော်ရည်များစီးဆင်းခြင်း” ဘေးအန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။

သင်နေထိုင်သောနေရာသို့ ချော်ရည်များစီးဆင်းလာပါက ဘေးကင်းသော နေရာသို့ရွှေ့ပြောင်းရန် လိုအပ်ပါမည်။ မိုးလေဝသဌာနနှင့်မြေယာ၊ ပို့ဆောင်ဆက်သွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနတို့မှ ထုတ်ပြန်သော မှန်ကန်သည့် သတင်း အချက်အလက်များကို သေချာစွာနားထောင်ကြည့်ရှုပါ။ ဖူဂျီတောင် ပေါက်ကွဲမှု တိုးလာပါက မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု သတိပေးချက်ကို မိုးလေဝသဌာနမှထုတ်ပြန်မည်ဖြစ်ပြီး၊ တီဗီနှင့် သတင်းစာများတွင် လူသိရှင်ကြား ပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး၊ မြို့မှလည်းဘေးလွတ်ရာ ရွှေ့ပြောင်းရန် သတင်းအချက်အလက်များ ထုတ်ပြန်မည်ဖြစ်သည်။ မီးတောင်နှင့်ပတ်သက်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတင်ကာကွယ်ရေး နှင့်ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို စိတ်ဝင်စားပြီး ထိတ်လန့်ခြင်းမရှိဘဲ ဘေးကင်းစွာထွက်ခွာနိုင်ရန်ပြင်ဆင် ထားပါ။

नान्खाइ ट्रफ भूकम्प सम्बन्धी अस्थायी जानकारी भन्नाले?

जापानको नान्खाइ ट्रफको किनारामा कुनै असामान्य परिस्थिति उत्पन्न भएको बेला वा ठूलो भूकम्प जाने सम्भावना उच्च भएको भनि मूल्याङ्कन गरेको बेलामा, जापानको मौसम विज्ञान एजेन्सीले “नान्खाइ ट्रफ भूकम्प सम्बन्धी अस्थायी जानकारी” जारी गर्दछ। प्रत्येक आकस्मिक जानकारीले दिने अर्थ, त्यो बेलामा आफूले गर्नु पर्ने गतिविधिको बारेमा थाहा पाइ राखौं।

असामान्य घटना मापन देखि आकस्मिक जानकारी जारी सम्मको चरण



आकस्मिक जानकारीको प्रकार र आफूले गर्नु पर्ने कार्यहरू

	नान्खाइ ट्रफ भूकम्प सम्बन्धी अस्थायी जानकारी (महाभूकम्प प्रति सतर्क)	नान्खाइ ट्रफ भूकम्प सम्बन्धी अस्थायी जानकारी (महाभूकम्प प्रति सावधानी)	नान्खाइ ट्रफ भूकम्प सम्बन्धी अस्थायी जानकारी (छानबिन समाप्त)
भूकम्प गए पछि	महा-भूकम्प सतर्कता जारी भएको बेलामा गर्नु पर्ने पहलहरू	महा-भूकम्प सावधानी जारी भएको बेलामा गर्ने पहलहरू	
2 घण्टा जति देखि 1 हप्ता	- पहिल्यै देखि गर्दै आएको भूकम्पको तयारीलाई पुनः सुनिश्चित गर्ने। - भूकम्प गए पश्चात्, सुरक्षित स्थान सम्म जान नभ्याउने सम्भावना भई, सहयोग आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरूले सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने। वहाँहरू बाहेक अन्य व्यक्तिहरूले सुरक्षित स्थानमा जानको लागि तयारी पुरा गरेर, व्यक्तिगत परिस्थिति आदि विचार गरी स्वेच्छिक रूपमा सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने। - भूकम्प गए पश्चात्, सुरक्षित स्थानमा जान सुरु गरेता पनि, कुनै हालतमा पनि सुरक्षित स्थान सम्म पुग्न नसक्ने क्षेत्र (अग्रिम रूपमा सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिनु पर्ने लक्षित क्षेत्र) का बासिन्दाहरू सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने।	- पहिल्यै देखि गर्दै आएको भूकम्पको तयारीलाई पुनः सुनिश्चित गर्ने। * आवश्यकता हेरी, स्वेच्छिक रूपमा सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने।	- भूकम्पको सम्भावनालाई ख्याल गर्दै, सधैं झै सामान्य जीवनयापन गर्ने। - यद्यपि, ठूलो भूकम्प जाने सम्भावना पूर्ण रूपमा समाप्त भएको छैन भन्ने कुरालाई विचार गरी सावधानी अपनाउने।
1 हप्ता देखि 2 हप्ता	- महा-भूकम्प सावधानी जारी भएको बेलामा गर्ने पहलहरू - पहिल्यै देखि गर्दै आएको भूकम्पको तयारीलाई पुनः सुनिश्चित गर्ने। * आवश्यकता हेरी, स्वेच्छिक रूपमा सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने।	- भूकम्पको सम्भावनालाई ख्याल गर्दै, सधैं झै सामान्य जीवनयापन गर्ने। - यद्यपि, ठूलो भूकम्प जाने सम्भावना पूर्ण रूपमा समाप्त भएको छैन भन्ने कुरालाई विचार गरी सावधानी अपनाउने।	
2 हप्ता देखि	- भूकम्पको सम्भावनालाई ख्याल गर्दै, सधैं झै सामान्य जीवनयापन गर्ने। - यद्यपि, ठूलो भूकम्प जाने सम्भावना पूर्ण रूपमा समाप्त भएको छैन भन्ने कुरालाई विचार गरी सावधानी अपनाउने।		

(समाार: मन्त्रिपरिषद् कार्यालय)

प्राकृतिक प्रकोपको लागि तयारी

आफ्नै घरमा सुरक्षित रूपमा आश्रय लिँदै जीवनयापन गर्नको लागि आवश्यक प्रकोप रोकथामका पहलहरू

● भवनलाई भूकम्प प्रतिरोधात्मक बनाउने

भूकम्प प्रतिरोधीलाई सुदृढीकरण गरेका मजबुत भवन भएमा, यदि भवनको कुनै भागमा क्षति पुगेता पनि, जोखिमयुक्त स्थानबाट भाग्नको लागि समय पाउने छ जसले गर्दा ज्यान गुमाउने खतरा रहँदैन।



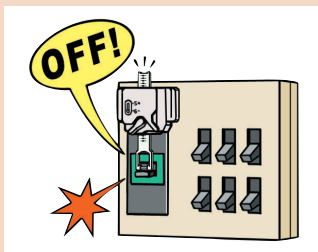
● फर्निचरहरू ढल्ल वा लड्नबाट जोगाउने

भूकम्पको कारणबाट फर्निचरहरू ढल्ल, लड्न वा खस्नबाट जोगाउनको लागि, यस नगरपालिकामा, घरका फर्निचरहरू 4 वटा सम्मलाई हलचल नहुने गरी स्थिर बनाउने कार्य गरिरहेको छ।



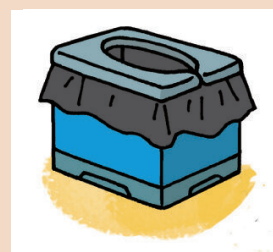
● आगजनी रोकथाम

विद्युतीय आगजनी रोकथामको लागि, भूकम्पको तीव्रता 5 (-) वा सो भन्दा ठूलो कम्पन हुने बित्तिकै, स्वतः बिजुलीको ब्रेकर झर्ने कम्पन सम्बेदी (सिस्मिक) ब्रेकर जडान गर्न आर्थिक सहयोग प्रदान गरिरहेको छ।



● ट्वाइलेटका उपायहरू

ढल निकासको पाइप तथा सेप्टीक ट्याङ्क फुटेर वा क्षति भएर, घरको ट्वाइलेट प्रयोग गर्न नसक्ने समयमा पनि, “पोर्टेबल ट्वाइलेट” “अस्थायी सामान्य ट्वाइलेट” प्रयोग गरेर, घरमै जीवनयापनलाई निरन्तरता दिन सकिन्छ।



● खाद्य सामग्री, दैनिक प्रयोग हुने सामानहरूको स्टक राख्ने

नियमित रूपमा प्रयोग हुने खानेकुरा तथा दैनिक प्रयोग हुने सामानहरू अलिकति बढी मात्रामा खरिद गरी, उक्त सामान प्रयोग गरिसके पछि फेरी किनेर परिपूर्ति गर्ने रोलिङ स्टक राख्ने गरौं।



● लाइफ लाइन सुनिश्चित गर्ने

पोर्टेबल पावर स्रोत तथा पोर्टेबल ग्याँसको चूलो, स्टकमा राखिराखेको पानी आदि बस्तुहरूलाई दैनिक प्रयोगमा ल्याउँदै, प्राकृतिक प्रकोप जस्ता आपतकालिन अवस्थाको लागि तयारीमा राख्नु अति महत्वपूर्ण छ।



● प्राकृतिक प्रकोप जस्ता आपतकालिन अवस्थामा, एक आपसमा सम्पर्क गर्ने तरिका आदि निर्धारण गरि राख्ने

प्राकृतिक प्रकोपको घटना घटेमा, सार्वजनिक फोन, फ्याक्स आदि मार्फत परिवारसँग सम्पर्क गरौं। फोन नलाग्ने बेलामा, आफन्त तथा चिनजानका व्यक्तिहरूलाई मेसेज पठाउने, NTT निर्सि निहोनको “प्राकृतिक प्रकोप आपतकालिन प्रयोजनको मेसेज डायल” वा मोबाइल फोनको “प्राकृतिक प्रकोप आपतकालिन मेसेज बोर्ड” सदुपयोग गरौं।



● घर नजिकको अवस्थालाई राम्रोसँग नियाल्ने गरौं

घर भित्रको फर्निचर तथा इयालका सिसाहरू सुरक्षित छ कि छैन राम्रोसँग चेक गर्ने गरौं। घरको वरिपरि भत्कने वा तोडफोड हुने खालको बस्तु छ कि छैन, पानी परेको बेलामा लगाउने इयालको खापाहरू तथा पानी बाने पाइप आदि सुरक्षित छ कि छैन भनि राम्रोसँग चेक गर्ने गरौं।



नान्काइ ट्रफ भूकम्प गयो ! त्यो बेलामा के गर्ने ?

भूकम्प गएको बेलामा सुरुमा गर्नु पर्ने गतिविधिको बारेमा

● आफू र परिवारको ज्यान बचाऔं

माथिबाट खस्ने बस्तुबाट आफ्नो ज्यान बचाउनको लागि, मजबुत टेबुलको मुनी आदि स्थानमा भागौं।



● भूकम्प आयो भने, ग्याँसबाट चल्ने उपकरण तथा हिटर आदिको आगो आफू र परिवारको ज्यान बचाए पछि, निभाउने गरौं।



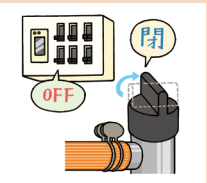
● बाहिर निस्कने बाटो बनाऔं

ढोका बाझिएर खोल्न नसक्ने पनि हुन सक्छ। सकेसम्म छिटो ढोका तथा इयाल खोलेर बाहिर निस्कने बाटो बनाऔं।



● घर बाहिर भाग्ने बेलामा, बिजुलीको लाइन बन्द गरौं

बाहिर भाग्ने बेलामा, बिजुलीको लाइन बन्द गरेर मात्र भाग्ने गरौं। बिजुलीको लाइन बन्द गरेन भने, आगलागी हुने सम्भावना हुन्छ।



● घर भित्र वा घर बाहिर, माथिबाट खस्ने बस्तुबाट होसियार होऔं

घर भित्र, भूईँमा टुटे फुटेका सिसाका टुक्राहरु खसेको पनि हुन सक्छ। कोठा भित्र पनि जुत्ता तथा चप्पलहरु राख्ने गरौं। अनि, घर बाहिर, माथिबाट सिसा तथा झिडटी (टायल) आदि खस्न पनि सक्छ। टाउकोलाई बचाउने गरौं।

● सत्य तथ्य जानकारी सङ्कलन गरौं

टेलिभिजन, रेडियो तथा सरकारी निकायको होमपेज आदिबाट नयाँ जानकारीहरु सङ्कलन गर्ने गरौं



● नगरपालिकाद्वारा जारी गरिने सुरक्षित स्थानमा आश्रयको आह्वानलाई पालना गरौं

नगरपालिकाद्वारा सुरक्षित स्थानमा आश्रयको आह्वान जारी भएको बेलामा, तुरुन्तै सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने गरौं।

● मानिसहरु धेरै भएको स्थानमा

आत्तिएर बाहिर गेट तिर दौडिनु हुँदैन। कर्मचारी वा जिम्मेवार व्यक्तिहरुको निर्देशन अनुसार गर्ने गरौं।



● लिफ्ट भित्र

लिफ्ट भित्र भएको बेलामा भूकम्प गएमा, सबै बटन थिच्ने गरौं। लिफ्टको ढोका खुल्ना साथ तुरुन्तै बाहिर निस्कनुहोस्। बाहिर निस्कन नसकेको बेलामा, आपतकालिन बटनलाई निरन्तर रुपमा थिचेर, बाहिरको व्यक्तिलाई उद्धार गर्न लगाउनुहोस्।



बाढी, पहिरो जन्म प्रकोपको घटना घट्यो! त्यो बेलामा के गर्ने

जापानको मौसम विज्ञान एजेन्सीद्वारा जारी गरिने सुरक्षित ठाउँमा जाने जानकारी राम्रोसँग सुन्ने गरौं।

नगरपालिका तथा मौसम विज्ञान एजेन्सीद्वारा जारी गरिने 5 तहको भारी वर्षा सतर्कता तह र सुरक्षित ठाउँमा जाने जानकारीको विवरण सही रुपमा बुझेर, भाग्न ढिला नहुने गरी सुरक्षित स्थानमा जाने कार्यमा उपयोग गरौं।

सतर्कता तह	अवस्था	सुरक्षित ठाउँमा जाने जानकारी आदि	सतर्कता तह सरहको जानकारी
सतर्कता तह 5	प्राकृतिक प्रकोप हुने सक्ने वा प्राकृतिक प्रकोप आउँदै गरेको अवस्था	आकस्मिक सुरक्षा उपायहरु (नगरपालिकाद्वारा आदेश जारी) ज्यानको खतरा, तुरुन्तै सुरक्षा सुनिश्चितता ! प्राकृतिक प्रकोपको घटना घटेको वा घट्न लागेको अवस्थामा, अग्लो स्थानमा जान, नजिकको मजबुत भवनमा आश्रय लिने, घर भित्रको बाहिर पट्टीको खुल्ला भागबाट टाढाको स्थानमा आश्रय लिने जस्ता सुरक्षा सुनिश्चिताको लागि पहल गर्नुहोस्।	- भारी वर्षा विशेष चेतावनी - नदीको बाढी उल्लेख आएको जानकारी - किक्कुर (जोखिमको स्तर देखाएको नक्सा) “प्राकृतिक प्रकोप नजिकिदै गरेको” (कालो रङ्ग)
~~~~~ < सतर्कता तह 4 आएपछि सुरक्षित स्थानमा जाने निश्चित गर्नुहोस् ! > ~~~~~			
सतर्कता तह 4	प्राकृतिक प्रकोपको उच्च जोखिम	<b>सुरक्षित स्थानमा जाने निर्देशन (नगरपालिकाद्वारा आदेश जारी)</b> <b>जोखिम स्थानबाट सबै जना सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने</b> सतर्कता तह 4 सुरक्षित स्थानमा जाने निर्देशन आएपछि खतरा भएको ठाउँबाट बाहिर निस्कनुपर्दछ।	- पहिरो प्रकोप सतर्कता जानकारी    - किक्कुर (जोखिमको स्तर देखाएको नक्सा) “खतरा” (बैजनी रङ्ग)    - नदीको बाढी उल्लेख खतराको जानकारी    - उच्च ज्वारभाटा विशेष चेतावनी    - उच्च ज्वारभाटा चेतावनी
सतर्कता तह 3	प्राकृतिक प्रकोपको जोखिम	<b>वृद्ध वृद्धा आदिलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाने कार्य (नगरपालिकाद्वारा आदेश जारी)</b> <b>जोखिम स्थानबाट वृद्ध वृद्धा आदि सुरक्षित स्थानमा जाने</b> सुरक्षित स्थानमा लैजान धेरै समय लाग्ने वृद्ध वृद्धा मानिस तथा शारीरिक रुपमा असक्त मानिसहरु र उनीहरुका सहयोगीहरु, सतर्कता तह 3, वृद्ध वृद्धा आदि मानिसहरुलाई बाहिर लैजानुपर्छ आदि भनेर देखाएपछि, खतरा भएको ठाउँबाट सुरक्षित स्थानमा लैजानु पर्दछ।	- भारी वर्षा चेतावनी (पहिरो प्रकोप) *1    - बाढी चेतावनी    - किक्कुर (जोखिमको स्तर देखाएको नक्सा) “सतर्कता” (रातो रङ्ग)    - नदीको बाढी उल्लेख सतर्कता जानकारी    - उच्च ज्वारभाटा सावधानी जानकारी (चेतावनीमा परिवर्तन हुने सम्भावना उच्च रहेको व्यहोरा उल्लेखित कुरा *2)
सतर्कता तह 2	मौसम खराब हुँदै गरेको अवस्था	<b>भारी वर्षा, बाढी, उच्च ज्वारभाटा आएको बेलामा पालना गर्नु पर्ने सल्लाहहरु (जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीद्वारा जारी)</b> जोखिम नक्सा (हाजार्ड म्याप) आदि हेरेर आफूलाई सुरक्षित राख्ने तरिका बारे पहिला नै निश्चित गर्ने गरौं।	- किक्कुर (जोखिमको स्तर देखाएको नक्सा) “सावधानी” (पहेलो रङ्ग)    - नदीको बाढी उल्लेख सावधानी जानकारी    - भारी वर्षा सावधानी जानकारी    - बाढी सावधानी जानकारी    - उच्च ज्वारभाटा सावधानी जानकारी (चेतावनीमा परिवर्तन गर्ने सम्भावनाको बारेमा उल्लेख भएको *2)
सतर्कता तह 1	यस पछि, मौसम खराब हुने जोखिम	<b>चेतावनीहरुको सम्भावना (जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीद्वारा जारी)</b> नवीनतम प्रकोप रोकथाम तथा मौसम सम्बन्धि जानकारी आदिमा सावधानी अपनाउँदै, प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्न मनोबल बढाऔं	- चेतावनीहरुको सम्भावना (चेतावनी लेभलमा परिवर्तन हुने सम्भावना)    - नोट: भारी वर्षा, उच्च ज्वारभाटासँग सम्बन्धित, “उच्च” “मध्यम” हुने अनुमान गरेको अवस्थामा

*1 रातको समय देखि बिहान सबेरि सम्म भारी वर्षाको चेतावनी (पहिरो प्रकोप) मा परिवर्तन हुने सम्भावना उच्च सावधानी जानकारीको बेलामा, वृद्ध वृद्धा आदिलाई जोखिम स्थानबाट सुरक्षित स्थानमा लैजानु आवश्यक मानिने सतर्कता तह 3 सरह हुन्छ।

*2 चेतावनीमा परिवर्तन हुने सम्भावनाको बारेमा, नगरपालिकाको चेतावनी / सावधानी जानकारीको पेज हेर्नुहोस्।

“सतर्कता तह सरहको जानकारी” भन्नाले …… सतर्कता तह सरहको जानकारी, भूमि, पूर्वाधार, यातायात तथा पर्यटन मन्त्रालय, मौसम विज्ञान एजेन्सी, प्रिफेक्चर आदिले जारी गर्छ।

## सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने तरिका

### ① नजिकको मानिसहरूसँग सहकार्य गर्दै सुरक्षित स्थानमा जाने गरौं

सुरक्षित स्थानमा जाने बेलामा, हलचल गर्न सजिलो हुने खालको लुगा लगाएर, सम्भव भए सम्म 2 जना भन्दा बढीको समूह बनाएर गतिविधि गरौं। अनि, भीषण वर्षाको कारणले गर्दा पानी बग्ने ढल पहिचान गर्न गाह्रो भइरहेको हुन्छ। ढलमा नखस्ने गरी सावधानी अपनाउने गरौं।

### ② नदी तथा भीरको नजिक नजाने

सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिन जाने बेलामा, साँगुरो बाटो, भीर तथा खोला-नदी जोखिम हुने भएकोले, नजिक नजानुहोस्।

### ③ सत्य तथ्य जानकारी सङ्कलन गरौं

भारी वर्षा हुने अनुमान गरेको बेलामा, न्यूज एप, टेलिभिजन, रेडियो, पत्रपत्रिकाको मौसम पूर्वानुमानमा ध्यान दिने गरौं। (जुन देखि अक्टोबर सम्म, विशेष गरी, बाढी आउने सम्भावना उच्च भएको समय हो)

### * सुरक्षित स्थानमा जान ढिला भएको बेलामा

घर भित्र पानी पस्छ। अग्लो अनि मजबुत बिल्डिङमा भागौं। पानी नसुके सम्म पर्खिने गरौं।

## माउन्ट फूजी ज्वालामुखी विस्फोटन हुने सम्भावना छ

माउन्ट फूजी विगतमा पनि धेरै पटक विस्फोटन भइसकेको सक्रिय ज्वालामुखी पहाड हो। कुनै पनि बेला विस्फोटन हुन सक्ने अनुमान गरिरहेको छ। नागाइजुमी-च्योमा, यदि माउन्ट फुजी ज्वालामुखी विस्फोटन भएको बेलामा, ज्वालामुखीको मुखको स्थान तथा हावा बग्ने दिशा अनुसार “खरानी झर्ने” “लाभा बग्ने” कारणबाट क्षति हुन सक्ने सम्भावना छ। लाभाको बगाई, बसोबास क्षेत्रमा बगेर आउने बेलामा, सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिनु आवश्यक छ। मौसम विज्ञान एजेन्सी तथा भूमि, पूर्वाधार, यातायात तथा पर्यटन मन्त्रालयले जारी गरिने सत्य तथ्य जानकारी हेर्ने गर्नुहोस्। पुनश्च, माउन्ट फुजी पहाड ज्वालामुखी विस्फोटको सम्भावना बढेको बेलामा, जापानको मौसम विज्ञान एजेन्सीबाट ज्वालामुखी विस्फोटनको चेतावनी जारी गरिने छ। जसलाई टेलिभिजन तथा पत्रपत्रिकाहरु आदि मार्फत सार्वजनिक गरिने छ। साथै, नगरपालिकाद्वारा सुरक्षित ठाउँमा आश्रय लिने सूचना जारी पनि गर्न सक्छ। ज्वालामुखीसँग सम्बन्धित प्रकोप रोकथाम आपतकालिन सूचना तथा सुरक्षित ठाउँमा आश्रय लिने सूचना प्रति, अनिवार्य रुपले चासो लिएर, नआतिङ्कन सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिन सक्ने गरी पहिल्यै देखि तयारी गरौं।

