

คู่มือแนะนำการป้องกันภัยพิบัติ สำหรับพลเมืองต่างชาติ



สารบัญ

แผ่นดินไหว 4

- 1 แผ่นดินไหวคืออะไร? 4
- 2 เมื่อเกิดแผ่นดินไหว จะต้องทำอะไร? 5

ภัยพิบัติจาก ฝนตกหนัก • น้ำท่วม • ดินถล่ม 8

- 1 ฝนตกหนัก • น้ำท่วม 8
- 2 ภัยพิบัติจากดินถล่ม 9
- 3 เมื่อเกิดภัยฝนตกหนัก • น้ำท่วม • ดินถล่มจะต้องทำอะไร? 9

พายุไต้ฝุ่น 10

- 1 สิ่งที่ต้องทำ ก่อนพายุไต้ฝุ่นจะเข้า 11
- 2 ตอนที่พายุไต้ฝุ่นเข้า จะต้องทำอะไร? 11

การอพยพ การเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ อยู่เสมอ 12

- 1 การอพยพ <หนีภัย> 12
- 2 เกี่ยวกับสถานที่หลบภัย <สถานที่หนีภัย> 13
- 3 การเตรียมพร้อมรับสถานการณ์อยู่เสมอ 14

ข่าวสารข้อมูลเรื่องภัยพิบัติ 16

- 1 การยืนยันความปลอดภัย <ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปลอดภัย> 16
- 2 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการป้องกันภัยพิบัติ 17

บันทึกการป้องกันภัยพิบัติ 19

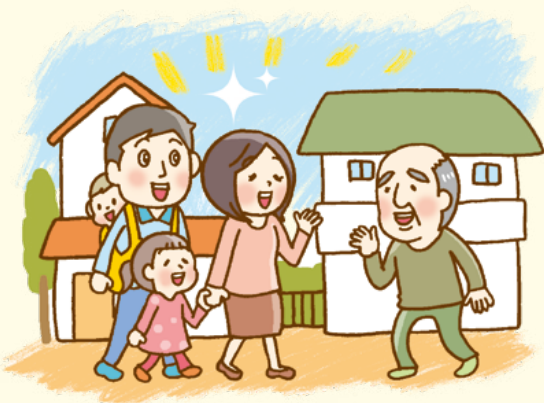
บทนำ

ถึงชาวต่างชาติทุกท่าน

ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ขึ้นชื่อว่ามี การเกิดขึ้นของภัยพิบัติ(ภัยอันตรายที่เกิดจากแผ่นดินไหว ใต้ฝุ่น อุทกภัยจากฝนตกหนักต่าง ๆ) เช่น แผ่นดินไหว หรือ พายุใต้ฝุ่นต่าง ๆ มากมายประเทศหนึ่ง โดยเฉพาะ แผ่นดินไหว ที่ไม่อาจทราบได้ว่า จะเกิดขึ้นเมื่อไรและที่ไหนบ้าง

การที่จะทำให้ตอนที่เกิดภัยพิบัติเกิดความเสียหาย(เช่น ความบาดเจ็บ หรืออาคารบ้านเรือนพังทลาย ต่าง ๆ)น้อยลงได้นั้น สิ่งที่สำคัญคือจะต้อง เรียนรู้เกี่ยวกับ การป้องกันภัยพิบัติ(การเตรียมตัวเพื่อลดความเสียหาย ตอนที่เกิดภัยพิบัติ)

คู่มือแนะนำนี้ เขียนบันทึกเรื่องราวที่สำคัญเอาไว้จึงใครขอแนะนำให้ ท่านอ่านร่วมกันกับคนในครอบครัว เพื่อปกป้องท่านและครอบครัวจาก ภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้น



ตอนที่เกิดภัยพิบัติ การช่วยเหลือซึ่งกัน และกันของทุกคนในพื้นที่เป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น กรุณาทักทาย และ ทำความรู้จัก กับเพื่อนบ้านใกล้เคียง และเข้าร่วม กิจกรรมในท้องถิ่นที่อยู่อาศัยเป็นประจำ ในเวลาที่เกิดแผ่นดินไหว จะได้ขอรับการ ช่วยเหลือได้

ติดต่อสอบถาม

ที่ว่าการอำเภอแม่สลิโมโต้แผนกสิทธิมนุษยชนและความเท่าเทียมทางเพศ
แม่สลิโมโต้ชิ ทะบุนกะเคียวเซ พลาซ่า(ศูนย์พหุวัฒนธรรมแม่สลิโมโต้)

TEL0263-39-1106

แผ่นดินไหว

1 แผ่นดินไหวคืออะไร?

แผ่นดินไหวคือ การที่พื้นผิวดินเกิดการสั่นสะเทือน มีทั้งแผ่นดินไหวขนาดเล็ก และแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ แผ่นดินไหวขนาดใหญ่ จะทำให้อาคารสิ่งก่อสร้างพังทลาย น้ำประปาไม่ไหล ไฟฟ้าดับ หรือ แก๊สไม่มา เป็นต้น ภายหลังจากที่เกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ ความสั่นสะเทือนจะมีติดตามมาได้อีกหลายต่อหลายครั้ง



[ระดับแรงสั่นสะเทือน < แบ่งขนาดและความรุนแรงของแผ่นดินไหว >]

ระดับ 1	ไม่รู้สึกรถึงความสั่นสะเทือนใด ๆ	
ระดับ 2	จะรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนเพียงเล็กน้อย	
ระดับ 3	ทุกคนที่อยู่ในห้องจะรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนนั้น	
ระดับ 4	ทุกคนจะรู้สึกถึงความสั่นสะเทือน คนที่นอนหลับอยู่จะตื่นขึ้นเนื่องจากแรงสั่นสะเทือน	
ระดับ 5 อ่อน	ทุกคนจะรู้สึกถึง "อันตราย" จะต้องทำการป้องกันตนเองให้ปลอดภัย ภาชนะบนโต๊ะ และหนังสือในชั้นวางหนังสือมีโอกาที่จะตกหล่นลงมาได้	
ระดับ 5 แรง	เครื่องใช้ในบ้านต่าง ๆ ที่มีน้ำหนักมากอาจจะล้มลงมาได้ ผู้คน เดินไปไหนมาไหนได้ยากลำบาก	
ระดับ 6 อ่อน	ไม่สามารถยืนอยู่ได้ ประตูหน้าต่างจะเริ่มขยับตัวผิดรูปแบบจนถึงขั้นเปิดปิดไม่ได้ บ้านเรือนพังทลายลง	
ระดับ 6 แรง	จะไม่สามารถยืนอยู่ได้ บ้านเรือนพังทลายลง	
ระดับ 7	ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายตามที่ตั้งใจไว้ได้ ถนน และ อาคารบ้านเรือนจะถล่มทลายเกิดความเสียหายไปทุกส่วน	



2 เมื่อเกิดแผ่นดินไหว จะต้องทำอะไร?

(1) การแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวฉุกเฉิน

ในเวลาที่มิแนโน้มนว่าจะเกิดแผ่นดินไหวอย่างรุนแรง คุณจะ
ได้รับเมสซข้อความ «แจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวฉุกเฉิน <
จะแจ้งล่วงหน้าก่อนเกิดแผ่นดินไหว>» ผ่านมือถือของคุณ

ถ้าคุณได้รับการ «แจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวฉุกเฉิน» แล้ว
โปรดรีบป้องกันความปลอดภัยให้กับตัวเองโดยด่วน



(2) ให้อพยพที่อยู่ภายในอาคารบ้านเรือน

❶ กรรณायารีบร้อนออกจากอาคารบ้านเรือน เพราะอาจมี
สิ่งของตกหล่นลงมาจากด้านบนก็ได้

ให้ป้องกันความปลอดภัยให้ตนเองโดยการอยู่หลบเข้าไป
อยู่ใต้โต๊ะ (โดยเฉพาะต้องป้องกันความปลอดภัยของ
ศีรษะ)



❷ เมื่อหยุดไหวแล้ว ให้ปิดไฟเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเพลิงไหม้

❸ เปิดประตู หรือ หน้าต่างเพื่อหนีภัย

❹ ใส่รองเท้าเพื่อไม่ให้เท้าได้รับความบาดเจ็บ

❺ จัดเตรียมสิ่งของที่ให้นำติดตัวตอนหนีภัย

❻ ระวังความปลอดภัยรอบตัวไปด้วย แล้วออกมาจากอาคาร
บ้านเรือน



(3) ไหวตอนที่อยู่ภายนอกอาคารบ้านเรือน

★ ไหวตอนที่อยู่ที่โรงเรียน หรือ บริษัท

อยู่ให้ห่างจากชั้นหนังสือ หรือ หน้าต่าง ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยโดยการอยู่หลบเข้าไปอยู่ใต้โต๊ะ (โดยเฉพาะต้องป้องกันความปลอดภัยของศีรษะ)



★ ไหวตอนที่อยู่ในซูเปอร์มาร์เก็ต หรือ ในห้างสรรพสินค้า

ให้ระวังตนเองโดย อยู่ห่างจากกระจก และป้องกันศีรษะจากสิ่งของที่อาจหล่นลงมาจากด้านบน และฟังคำแนะนำที่พนักงานของร้านแจ้งบอก



★ ไหวตอนที่กำลังขับรถอยู่

จอดรถชิดถนนข้างซ้าย แล้วดับเครื่องยนต์ ออกมาจากรถโดยเสียเบรกมือแล้วเอาไว้ หนีภัยไปยังที่ที่ปลอดภัย เช่น สถานที่หลบภัย <สถานที่ที่ทุกคนไปหลบภัย> ต่าง ๆ



★ ไหวตอนที่กำลังโดยสารอยู่บนรถบัส หรือ รถไฟ

จับสายทิว หรือ ราวจับ เอาไว้ให้แน่น ไม่ต้องรีบร้อนลงมาจากรถ กรุณาฟังคำแนะนำที่คนขับรถแจ้งบอก



★ ไหวตอนที่อยู่ภายในลิฟต์

ให้กดปุ่มที่มีอยู่ทั้งหมด เมื่อประตูลิฟต์เปิดแล้วให้ออกมาจากลิฟต์ เพื่อหนีภัยทางบันได



★ ไหวตอนที่อยู่ใกล้กับสิ่งก่อสร้างเช่น ตึก หรือ อาคารบ้านเรือน

จะมีสิ่งของที่เป็นเศษสิ่งก่อสร้างของอาคารตกลงมา ให้อยู่ห่างจากอาคารเหล่านั้น



★ ไหวตอนที่อยู่ใกล้กับทะเล

จะมีคลื่นยักษ์ซึนามิ <ขนาดของคลื่นจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว> เกิดขึ้น ต้องหนีอย่างรวดเร็วเพื่อไปในที่สูง หนีภัยไปยังสถานที่ ที่ห่างไกลจากทะเล



(4) กรุณาเตรียมรับมือเอาไว้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้

เราไม่อาจทราบได้ว่าเมื่อใดแผ่นดินไหวจะเกิดขึ้น ดังนั้นก่อนที่แผ่นดินไหวจะเกิดขึ้น กรุณาเตรียมรับสถานการณ์เอาไว้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้

★ เครื่องเรือน <ตู้เสื้อผ้า, ชั้นหนังสือ, ชั้นถ้วยชามต่าง ๆ > ให้ติดอุปกรณ์ยึดป้องกันไม่ให้ล้ม <เมื่อยึดติดไว้แล้วเครื่องเรือนหรือเฟอร์นิเจอร์จะไม่ล้มลงมา >



★ อย่างวางสิ่งของที่มีน้ำหนักมากเอาไว้บนเครื่องเรือน



★ ที่กระจกหน้าต่าง หรือ ส่วนที่เป็นกระจก ให้ติดฟิล์มป้องกันการแตกกระจาย <ติดเพื่อไม่ให้ได้รับความบาดเจ็บจากกระจกหน้าต่างแตก >



★ กรุณา จัดเตรียมสิ่งของที่จะถือไปด้วยในตอนหนีภัย (ดูได้ที่หน้า 15)

ภัยพิบัติจาก ฝนตกหนัก • น้ำท่วม •

1 ฝนตกหนัก • น้ำท่วม





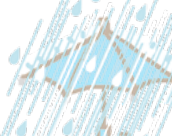
การตกของฝนมีทั้งแบบที่ตกติดต่อกันยาวนาน หรือ อาจตกช่วงสั้น ๆ แต่มีปริมาณน้ำฝนมาก

ปริมาณความสูงของน้ำในแม่น้ำที่ท่วมเอ่อล้น ตลิ่ง อาจเป็นเหตุให้ท่านบกั้นน้ำพังหลาย หรือ น้ำท่วมถนนหนทาง หรือ อาคารบ้านเรือนได้

โดยมากฝนจะตกหนักช่วง «หน้าฝน» ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนจากฤดูใบไม้ผลิเข้าสู่ฤดูร้อน



[เกณฑ์วัดปริมาณน้ำฝน]

ปริมาณฝนตก (mm) ต่อ 1 ชั่วโมง	ภาษาที่เรียก	สภาพการณ์
มากกว่า 10 mm ไม่เกิน 20 mm	ระดับฝนตกไม่มาก	เสียงฝนตกขนาด แทบไม่ค่อยได้ยิน ถ้า สนนหากันอยู่ภายในบ้าน 
มากกว่า 20 mm ไม่เกิน 30 mm	ระดับฝนตกปานกลาง	ขนาดแม็กกางร่มก็ยังเปียก และแม้ตั้งให้หน้า บัดน้ำฝนของรถไฟที่สุดแล้วก็ไม่ค่อยเห็น วิสัยทัศนข้างหน้า 
มากกว่า 30 mm ไม่เกิน 50 mm	ระดับฝนตกมาก	มีน้ำท่วมถนนกลายเป็นทางน้ำ ภูเขา หรือหน้าผามีความเสี่ยงสูงว่าจะพังทลายลง มา 
มากกว่า 50 mm ไม่เกิน 80 mm	ระดับฝนตกหนัก	แรงขนาดขณะขับรถอยู่จะเป็นอันตราย ได้ แนวโน้มเรื่องการเกิดโคลนดิน หรือ ก้อนหิน ไหลเป็นทางลงมาจากภูเขา หรือ หน้าผา 
มากกว่า 80 mm ขึ้นไป	ระดับฝนตกกระหน่ำ รุนแรง	มีแนวโน้มที่จะเกิดเป็นภัยพิบัติใหญ่ขึ้นได้ 



2 ภัยพิบัติจากดินถล่ม

ฝนที่ตกลงมามาก ทำให้ดินที่อมน้ำไว้ หอบเอาโคลนดิน หรือ ก้อนหิน ไหลจากภูเขา หรือ หน้าผา ลงมาเป็นทางด้วยราวสายน้ำ

โคลนถล่ม • • • คือ การที่ ดิน หิน หรือ เศษต้นไม้ต่าง ๆ ไหลลงมาเป็นทางราวสายน้ำ

หน้าผาถล่ม • • • คือ การที่ หน้าผาถล่มหลายลงมา

แผ่นดินถล่ม • • • คือ การที่ ผิวหน้าดินเคลื่อนสไลด์ สิ้นถล่มลงมา

โคลนถล่ม



หน้าผาถล่ม



แผ่นดินถล่ม



3 เมื่อเกิดภัยฝนตกหนัก • น้ำท่วม • ดินถล่ม จะต้องทำอะไร ?

- ต้องไม่เข้าไปใกล้แม่น้ำ
- ตอนที่เกิดน้ำท่วม มีน้ำล้นออกมาจากรองน้ำ หรือ จากท่อระบายน้ำเอ่อไปตามถนน จะต้องอพยพหนีภัยไปยังสถานที่ปลอดภัย(เช่นสถานที่หลบภัย ต่าง ๆ)
- ถ้าข้างนอกมีน้ำท่วมขึ้นมาถึงเขา ให้ขึ้นไปอยู่ชั้นที่สูงกว่า ชั้นที่ 2 ของบ้าน
- ฝนตกหนัก อาจทำให้ภูเขาพังทลายได้ ให้อยู่ในบ้าน ภายในห้องที่ไกลจากหน้าผา



พายุไต้ฝุ่น

พายุไต้ฝุ่นเกิดได้จากเมฆฝนที่ก่อตัวใหญ่ขึ้น ที่ทะเลทางตอนใต้ของประเทศไทย

พายุไต้ฝุ่นจะเข้ามาตั้งแต่เดือนสิงหาคมถึงเดือนตุลาคม ทำให้ช่วงนั้นมีกระแสลมพัดกระหน่ำรุนแรง รวมทั้งมีฝนตกลงมาอย่างหนักมากด้วย



[ขนาดความรุนแรงของลม]

ความเร็วของลม (m/s)	ภาษาที่เรียก	สภาพการณ์	
มากกว่า 10m ไม่เกิน 15m	ลมปานกลาง	แรงขนาดเดินทวนกระแสลมก็ยังสามารถกางร่มได้	
มากกว่า 15m ไม่เกิน 20m	ลมแรง	แรงขนาดไม่สามารถเดินทวนกระแสลมได้ บางคนถึงกับล้มกิ่ง ประตูหน้าต่าง หรือ ชัตเตอร์ สั่นไหว	
มากกว่า 20m ไม่เกิน 25m	ลมแรงมาก	ถ้าไม่จับอะไรเอาไว้ จะไม่สามารถยืนทรงตัวได้ ถ้าขับรถจะเกิดอันตรายได้	
มากกว่า 25m ไม่เกิน 30m		ไม่สามารถยืนอยู่ได้ ถ้าอยู่นอกบ้าน หรือ ภายนอกอาคาร ก็จะเป็นอันตรายได้ บล็อก รั้วพังทลาย	
มากกว่า 30m ขึ้นไป	ลมพัดกระหน่ำรุนแรง	ต้นไม้หักโค่นลงมา หลังคาบ้านปลิว หรือ บ้านพังเสียหาย	



1 สิ่งที่ต้องทำก่อนพายุไต้ฝุ่นจะเข้า

- ตรวจสอบข้อมูลใหม่ จากโทรทัศน์ วิทยุ หรือ ทางอินเทอร์เน็ต ต่าง ๆ
- ป้องกันไม่ให้สิ่งของที่ถูกรอบบ้านปลิวไปกับกระแสลม
- ปิดและล็อกบานประตู หรือ หน้าต่าง
- น้ำประปาอาจไม่ไหล จึงควรเตรียมน้ำดื่มเก็บไว้บริโภค
- ใส่น้ำในอ่างอาบน้ำไว้ (เก็บไว้ใช้ในห้องน้ำ)
- ไฟฟ้าอาจดับและไม่สามารถใช้ได้ ควรเตรียมเทียนไข หรือ ไฟฉาย และ แบตเตอรี่สำรองเอาไว้
เมื่อใช้เทียนไข โปรดระวังการเกิดอัคคีภัยด้วย
- จัดเตรียมสิ่งของที่ จะถือไปด้วยในตอนอพยพ <หนีภัย>
- ตรวจสอบสถานที่หลบภัยเอาไว้ล่วงหน้า



2 ตอนที่พายุไต้ฝุ่นเข้า จะต้องทำอย่างไร ?

- ไม่ออกไปอยู่ข้างนอก ในตอนที่ไม่จำเป็น
- ไม่เข้าไปอยู่ใกล้ แม่น้ำ หรือ ชายทะเล
- ตอนที่เกิดน้ำท่วม ออกมาจากร่องน้ำ หรือ ท่อระบายน้ำตาม ถนนต่าง ๆ จะต้องอพยพหนีภัยไปยังสถานที่ปลอดภัย(สถานที่ หลบภัย ต่าง ๆ)
- ถ้าข้างนอกมีน้ำท่วมขึ้นมาถึงเขา ให้ขึ้นไปอยู่ชั้นที่สูงกว่า ชั้นที่ 2 ของบ้าน
- ฝนตกหนัก อาจทำให้ภูเขาพังทลายได้ ไปอยู่ให้ในห้องของ บ้าน ที่ไกลจากหน้าผา



การอพยพ การเตรียมพร้อมรับ

1 การอพยพ <หนีภัย>

□ เมื่อมีแนวโน้มว่าจะมีภัยพิบัติเกิดขึ้น ทางอำเภอจะแจ้งข่าวสารให้ทุกคนอพยพ <หนีภัย> ผ่านวิทยุสื่อสาร ไร้สายระบบป้องกันภัยพิบัติของรัฐ <ออกอากาศเมื่อมีภัยพิบัติเกิดขึ้น>

[คำศัพท์การอพยพ] ※ โปรดจำคำพูดที่สำคัญไว้

ระดับอันตราย	คำศัพท์	ความหมาย
เตือนภัยระดับ 5	อพยพไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยทันที (กินทิวอันเซ็นคาคุโฮ)	อุบัติเหตุเกิดขึ้นแล้ว มีอันตราย โปรดรีบหนีภัย
<ต้องหนีภัยเมื่อมีการเตือนภัยระดับ4!>		
เตือนภัย ระดับ 4 [ทุกคนต้องอพยพ]	คำสั่งอพยพ (อินันซิจิ)	โปรดหนีภัยในทันที
เตือนภัยระดับ 3 [อพยพผู้สูงอายุ ฯลฯ]	อพยพผู้สูงอายุ ฯลฯ (โคระชะ โต อินัน)	ผู้สูงอายุผู้มีความผิดปกติทางร่างกายที่ไปไหนมาไหนเองไม่ได้ และ หญิงมีครรภ์ โปรดหนีภัยก่อน
เตือนภัย ระดับ 2		โปรดเตรียมการอพยพ
เตือนภัย ระดับ 1		ต่อจากนี้ไป ภัยพิบัติอาจเกิดขึ้นได้

□ อพยพหนีภัยไปยังสถานที่ปลอดภัย เช่น สถานที่พักพิง • สถานที่หลบภัย (โรงเรียน หรือ ศาลาประชาคม(โคมินกัง) เป็นต้น

□ หากเป็นไปได้ไม่ควรใช้รถในการอพยพ แต่ให้หนีภัยโดยการเดิน สำหรับรองเท้าที่สวมถ้าเป็นรองเท้าบูทจะหลุดง่าย ในตอนอพยพหนีภัยกรุณาใช้รองเท้ากีฬา ที่ทำให้สามารถเดินได้สะดวกมากกว่า





2 เกี่ยวกับสถานที่หลบภัย <สถานที่หนีภัย>

- คือสถานที่ที่ไม่ว่าจะเป็น ชาวญี่ปุ่น ชาวต่างชาติ หรือ นักท่องเที่ยว ก็สามารถเข้าไปใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
- ที่นี่มีอาหาร เครื่องดื่ม ข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ข้อมูลของภัยพิบัติ และ เป็นที่สำหรับนอนด้วย
- สถานที่หลบภัยเป็นสถานที่ที่ทุกคนในห้องถิ่นใช้ร่วมกัน สำหรับการพักพิงอยู่ที่นี่โปรดเคารพและปฏิบัติตามกฎระเบียบด้วย
- กรุณาตรวจสอบว่าระแวกบ้านที่คุณอาศัยอยู่นั้นมีสถานที่หลบภัยอยู่ที่ไหน หากไม่ทราบว่าสถานที่พักพิงของคุณอยู่ที่ไหน โปรดสอบถามได้ที่ที่ว่าการอำเภอ



3 การเตรียมพร้อมรับสถานการณ์อยู่เสมอ



- คุยเรื่องสถานที่ลี้ภัย กับ วิธีการติดต่อกัน กับครอบครัวอยู่เสมอ ตั้งแต่เนิ่น ๆ
- ตรวจสอบเส้นทางที่จะไปยังสถานที่หลบภัยร่วมกับครอบครัว อยู่เสมอตั้งแต่เนิ่น ๆ
- ตอนมีภัยพิบัติ การร่วมด้วยช่วยกันระหว่างเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงสำคัญมาก กรุณารู้จัก ทักทาย และทำความคุ้นเคยกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง เอาไว้จะเป็นประจำ
- หากเกิดภัยพิบัติขึ้น คุณอาจซื้อหา น้ำดื่ม หรือ อาหารรับประทานไม่ได้เช่นในยามปกติ จึงควรจัดเตรียมสิ่งของที่จำเป็นที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับครอบครัว ให้พร้อมเอาไว้ล่วงหน้า

【สิ่งที่ควรจัดเตรียมเอาไว้พร้อมรับภัยพิบัติ (คลังสิ่งของเก็บไว้ยามฉุกเฉิน)】








อาหาร	<input type="checkbox"/> น้ำดื่ม (ราวสำหรับ 3 วัน [ใน 1 วัน บริโภคคนละ 3 ลิตร]) <input type="checkbox"/> บิสกิต(ขนมปังกรอบ) <input type="checkbox"/> อาหารกระป๋อง • อาหารในแพคมาเชื้อ <input type="checkbox"/> บะหมี่สำเร็จรูป <input type="checkbox"/> ลูกอม • ช็อคโกแลต	
ของใช้ในครัวเรือน	<input type="checkbox"/> น้ำใช้ประจำวัน (ใส่น้ำเอาไว้ในอ่างอาบน้ำ หรือ ในภาชนะพลาสติก) <input type="checkbox"/> ไมซ์ไฟ • เทียนไข • ไฟแช็ค <input type="checkbox"/> เสื้อผ้า • ถุงเท้า <input type="checkbox"/> ฟิล์มพลาสติกคลุม <input type="checkbox"/> จานกระดาษ <input type="checkbox"/> ตะเกียบ(ใช้แล้วทิ้ง) • ช้อน • ส้อม <input type="checkbox"/> ถุงพลาสติก <input type="checkbox"/> เต้าแก๊สแบบพกพา • กระป๋องแก๊ส	



ซื้อน้ำดื่ม หรือ อาหาร มาพลัดเปลี่ยน หากเห็นว่ามีสภาพเก่าไป



[สิ่งที่ต้องจัดเตรียมพร้อมเอาไว้ตอนจะอพยพ <หนีภัย> (รายการสิ่งของฉุกเฉินที่ต้องเอาไปด้วย)]

<p>อาหารยาม ฉุกเฉิน</p>	<p><input type="checkbox"/> น้ำดื่ม (ราวสำหรับ 3 วัน [ใน 1 วัน บริโภคคนละ 3 ลิตร]) <input type="checkbox"/> บิสกิต(ขนมปังกรอบ)</p> <p><input type="checkbox"/> อาหารกระป๋อง • อาหารในแพคเกจสำเร็จรูป <input type="checkbox"/> บะหมี่สำเร็จรูป</p> <p><input type="checkbox"/> ลูกอม • ช็อคโกแลต <input type="checkbox"/> ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ</p>	
<p>ของใช้ในครัว เรือน</p>	<p><input type="checkbox"/> ไม้ขีดไฟ • เทียนไข • ไฟแช็ค</p> <p><input type="checkbox"/> ถุงพลาสติก</p> <p><input type="checkbox"/> โทรศัพท์มือถือ • เครื่องชาร์จแบตเตอรี่</p>	
<p>เวชภัณฑ์</p>	<p><input type="checkbox"/> ยาที่รับประทานอยู่เป็นประจำ</p>	
<p>ของสำคัญ ที่มีค่า</p>	<p><input type="checkbox"/> เงิน <input type="checkbox"/> พาสปอร์ต</p> <p><input type="checkbox"/> บัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัยในญี่ปุ่น(ไซริการัด)</p> <p><input type="checkbox"/> บัตรหมาย-นัมเบอร์ (หมายเลขของเงิน)</p> <p><input type="checkbox"/> สมุดบัญชีธนาคาร • ตราประทับ <input type="checkbox"/> ใบขับขี่</p> <p><input type="checkbox"/> บัตรประกันสุขภาพ</p> <p><input type="checkbox"/> แวนสายตา(สำรอง) • คอนแทคเลนส์</p> <p><input type="checkbox"/> กุญแจรถ หรือ กุญแจบ้าน(กุญแจสำรอง)</p>	
<p>อุปกรณ์ใช้ตอน อพยพ</p>	<p><input type="checkbox"/> ไฟฉาย <input type="checkbox"/> วิหุ</p> <p><input type="checkbox"/> ถ่าน แบตเตอรี่ <input type="checkbox"/> หมวกนิรภัย</p> <p><input type="checkbox"/> นกหวีด <input type="checkbox"/> รองเท้าที่ใส่ภายในที่ปักพืด</p>	
<p>เสื้อผ้า</p>	<p><input type="checkbox"/> เสื้อผ้า • ชุดชั้นใน • ถุงเท้า <input type="checkbox"/> เสื้อแขนยาว • กางเกงขายาว</p> <p><input type="checkbox"/> ถุงมือ <input type="checkbox"/> ผ้าขนหนู</p>	
<p>สิ่งอื่น ๆ</p>	<p><input type="checkbox"/> สิ่งของที่จำเป็นสำหรับเด็กอ่อน (นมผง • ผ้าอ้อม ฯลฯ)</p> <p><input type="checkbox"/> สิ่งของที่จำเป็นสำหรับผู้หญิง (ผ้าอนามัย เป็นต้น)</p> <p><input type="checkbox"/> สิ่งของที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (ผ้าอ้อม • ยา เป็นต้น)</p>	

ข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติ

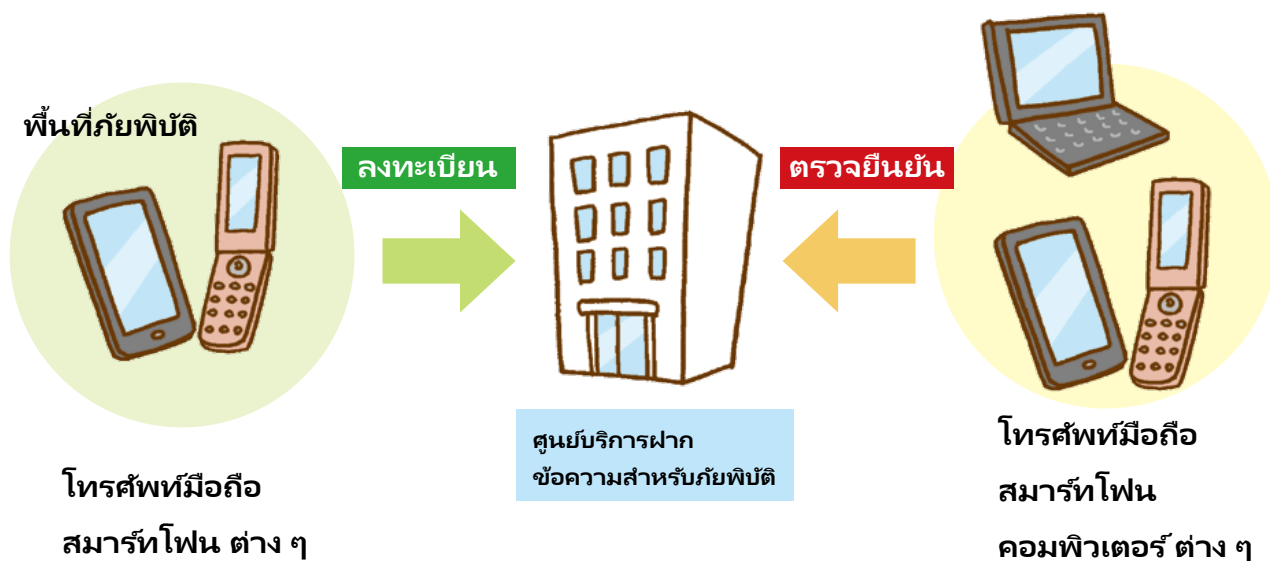
1 ตรวจสอบยืนยันความปลอดภัย < ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปลอดภัย >

ตอนที่ภัยพิบัติครั้งใหญ่เกิดขึ้น การเชื่อมต่อสื่อสารกันทางโทรศัพท์ทำได้ยาก การที่จะแจ้งข่าวบอกถึงความปลอดภัยของคุณ ให้กับครอบครัว หรือ เพื่อน ๆ ให้ทราบนั้น จะทำได้โดย 「บอร์ดฝากข้อความสำหรับภัยพิบัติ」 หรือ 「โทรศัพท์ฝากข้อความสำหรับภัยพิบัติ」 (ตอนเกิดภัยพิบัติ สามารถใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย)

① บอร์ดฝากข้อความสำหรับภัยพิบัติ(ภาษาญี่ปุ่น •

อังกฤษ) ของโทรศัพท์มือถือ

สามารถเขียนอักษรฝากข้อความ และ อ่านข้อความ จากโทรศัพท์มือถือได้ สามารถดูได้ทุกที่ไม่ว่าจะอยู่ส่วนใดของมุมโลก



[NTT DOCOMO] iMenu,d menu <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

[au] EZ top menu <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

[SoftBank] yahoo Mobile top menu
<http://dengon.softbank.ne.jp/>



② โทรศัพท์ฝากข้อความสำหรับภัยพิบัติ 「171」

(ภาษาญี่ปุ่น)

สามารถฝากข้อความเสียง และ ฟังข้อความเสียงได้ทางโทรศัพท์

การฝากข้อความไว้

- ① หมุนเบอร์「1 7 1」
- ② กด「1」
- ③ กดหมายเลขโทรศัพท์ของบ้านตนเอง
(XXXX - XX - XXXX)
- ④ กด「1 #」
- ⑤ ฝากข้อความ
- ⑥ กด「9 #」 สิ้นสุด

การฟังข้อความเสียง

- ① หมุนเบอร์「1 7 1」
- ② กด「2」
- ③ กดหมายเลขโทรศัพท์ของบ้านอีกฝ่ายหนึ่ง
(XXXX - XX - XXXX)
- ④ กด「1 #」
- ⑤ ฟังข้อความเสียง



※ไม่สามารถใช้จากโทรศัพท์มือถือได้

2 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการป้องกันภัยพิบัติ

คุณจะได้รับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องผ่าน ทาง โทรทัศน์ วิทยุ และ ทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

① จดหมาย(Mail) การป้องกันภัยพิบัติ อ่าเภอมัดสึโม

ใต้「มัดสึโมใต้ อันชิน เน็ตโตะ」

ถ้าคุณขึ้นทะเบียนเอาไว้ คุณจะได้รับข้อมูลภัยพิบัติจากอำเภอมัดสึโมใต้ผ่านทางโทรศัพท์มือถือ หรือ ผ่านอีเมลคอมพิวเตอร์

กรุณาอ่าน QR Cord ทางขวามือ แล้วลงทะเบียน





② การบริการของค่ายโทรศัพท์มือถือ 「เมลล์ข้อความแจ้งเตือนภัยฉุกเฉิน」

คุณจะได้รับข้อมูลเตือนภัยฉุกเฉินของท้องถิ่นที่คุณอยู่ ผ่านทางเมลล์ เป็นข้อมูลแจ้งเตือนภัยพิบัติฉุกเฉิน ซึ่งเป็นระบบบริการของบริษัทโทรศัพท์มือถือ โปรดป้องกันตนเองให้ปลอดภัย ในทันทีที่ได้รับแจ้งข้อมูลนี้

③ ข่าวสารข้อมูลภัยพิบัติภายในจังหวัดนากาโน่ (จากโฮมเพจจังหวัดนากาโน่)

คุณจะได้รับสภาพระบบขนส่งสาธารณะ (รถไฟ • รถบัส ต่าง ๆ) และ สภาพถนนหนทาง ต่าง ๆ จากข่าวสารข้อมูลภัยพิบัติของจังหวัดนากาโน่

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kurashi/shobo/saigai/index.html>

④ สถานีข้อมูลการกักตุนน้ำดื่มของแม่น้ำ จังหวัดนากาโน่

ข้อมูลข่าวสารของจังหวัดนากาโน่ สามารถดูปริมาณน้ำฝน ความสูงของน้ำในแม่น้ำ อุบัติภัยจากดินถล่ม ฯลฯ ได้

<http://www.sabo-nagano.jp/>



ぼうさいめも 防災メモ

บันทึกการป้องกันภัยพิบัติ



(โปรดทำบันทึก ชื่อ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ ต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า)

(名前 住所 電話番号などをメモしておきます)

<p>なまえ 名前 ชื่อ</p>	<p>しょうぼうしょ 消防署 119 สถานีดับเพลิง</p> <p>かじ けがや びょうき (火事 のとき けがや 病気をしたときに でんわ 電話して ください) (โปรดโทรติดต่อตอนที่ เกิดเพลิงไหม้ ได้รับบาดเจ็บ หรือ เกิดเจ็บป่วย)</p>
<p>くに 国 ประเทศ</p>	
<p>けつえきかた 血液型 กรุ๊ปเลือด</p>	
<p>ぱすぽーと パスポート No. เลขที่พาสปอร์ต</p>	<p>けいさつしょ 警察署 110 สถานีตำรวจ</p>
<p>ざいりゅうかーど 在留カード No. เลขที่วีซ่าการ์ด</p>	
<p>にほん 日本の住所 ที่อยู่ในประเทศญี่ปุ่น</p>	<p>さいがい でんごん だ い や る 災害伝言ダイヤル 171 (เบอร์ติดต่อฝากข้อความยามเกิดอุบัติเหตุ)</p>
<p>でんわばんごう 電話番号 หมายเลขโทรศัพท์</p> <ul style="list-style-type: none"> いえ • 家 ที่บ้าน けいたい でんわ • 携帯電話 มือถือ 	
<p>かぞく 家族の名前 รายชื่อนักลในครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	<p>たいしかん 大使館 領事館 สถานทูต • สถานกงสุล</p>
<p>かいしゃ 会社、学校など ชื่อบริษัท หรือ โรงเรียน ต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> なまえ • 名前 ชื่อ じゅうしょ • 住所 ที่อยู่ でんわ • 電話 โทรศัพท์ 	<p>にゅうこくかんりきょく 入国管理局 สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง</p>
<p>にほん 日本の友達の連絡先 สถานที่ติดต่อของเพื่อนคุณในญี่ปุ่น</p> <ul style="list-style-type: none"> なまえ • 名前 ชื่อ じゅうしょ • 住所 ที่อยู่ でんわ • 電話 โทรศัพท์ 	<p>まつもと 松本市役所 人権共生課 まつもと 松本市多文化共生プラザ</p> <p>ที่ว่าการอำเภอมัตสึโมโตะแผนกสิทธิมนุษยชนและความเท่าเทียมทางเพศ มัตสึโมโตะชิ ทะบุนกะเคียวเซ พลาซ่า(ศูนย์พหุวัฒนธรรมมัตสึโมโตะ)</p> <p>TEL 0263-39-1106</p>
<p>あなた あなたの国での連絡先 สถานที่ติดต่อของประเทศคุณ</p> <ul style="list-style-type: none"> なまえ • 名前 ชื่อ じゅうしょ • 住所 ที่อยู่ でんわ • 電話 โทรศัพท์ 	<p>れんらくさき 連絡先 สถานที่ติดต่อ</p> <ul style="list-style-type: none"> がす • ガス แก๊ส でんき • 電気 ไฟฟ้า すいどう • 水道 น้ำประปา ほか • その他 และอื่น ๆ

ひなんばしょ
避難場所 สถานที่หลบภัย

かぞく
家族の 集合場所 สถานที่นัดพบกันของครอบครัว

