

คู่มือการรับมือ

แผ่นดินไหว

ฉบับย่อ



โดย เขตเมกูโระ

แผนกป้องกันภัยพิบัติ สำนักงานควบคุมภัยอันตราย เขตเมกูโระ

แปลโดย ศูนย์นักศึกษาต่างชาติสถาบันเทคโนโลยีแห่งโตเกียว

โดยได้รับความร่วมมือจาก มูลนิธิส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศแห่งเขตเมกูโระ (MIFA)



คำท้าทายจากผู้อำนวยการเขต

เขตเมฤโระเล็งเห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งยวดของมาตรการรับภัยพิบัติอาทิเช่นแผ่นดินไหว หลักการพื้นฐานของมาตรการรับภัยพิบัตินั้นก็คือ “สวัสดิภาพของตนเองก็ต้องปกป้องด้วยกำลังของตนเอง” “เมืองของเราเองก็ต้องปกป้องด้วยกำลังของเราเอง” ด้วยคำนึงถึงสวัสดิภาพความปลอดภัยของประชาชนในเขตเมฤโระทุกท่าน เราจึงได้จัดทำ “คู่มือการรับมือแผ่นดินไหว” ขึ้นมาโดยรวบรวมการปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับประชาชนทุกคนและ การปฏิบัติต่อชุมชนเมื่อเกิดภัยพิบัติ โดยพยายามเรียบเรียงให้เข้าใจโดยง่าย

ในวาระนี้เราได้รับความร่วมมือจากศูนย์นักศึกษาต่างชาติ สถาบันเทคโนโลยีแห่งโตเกียวในการจัดทำ “คู่มือการรับมือแผ่นดินไหว (ฉบับย่อ)” จนสำเร็จ เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือในการปฏิบัติทั้งในระดับครัวเรือนและชุมชนเพื่อประโยชน์แก่การยกระดับความสามารถในการรับมือต่อภัยพิบัติของชุมชนของเรา

โดย

นาย อาโอคิ เอยจิ

ผู้อำนวยการเขตเมฤโระ

กันยายน พ.ศ. 2550

ผู้ร่วมแปล

นายมรรคพงษ์ จงทวิสถาพร

นายเก่ง หาญวิริยะพันธุ์

นายปิยะศักดิ์ เหมือนวงศ์ธรรม

นางสาวพิศวิมล ฉัตรสิริรุ่งเรือง

นายธนากร วาสนาเพียรพงศ์

สารบัญ

1 หากเกิดแผ่นดินไหว

จะอย่างไรเมื่อเกิดแผ่นดินไหว 3

2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

จะป้องกันตัวเองอย่างไร 5

แผนการเตรียมการสำหรับสำนักงาน 7

กรณีมีสัญญาณเตือนภัยเป็นทางการเรื่องแผ่นดินไหวโตโก
(Tokai Earthquake) 9

3 ขั้นตอนยามเกิดเหตุฉุกเฉินจากแผ่นดินไหว

การป้องกันไฟไหม้ 11

ขั้นตอนการอพยพ 13

สิ่งที่ควรปฏิบัติหลังเกิดแผ่นดินไหว 15

4 ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัย

ถาม&ตอบเกี่ยวกับการป้องกันภัย 17

เขียน: สำนักงานเขตเมกุโระ
แปล: กลุ่มนักศึกษาไทยในโตโกโต
จัดทำ: ศูนย์นักศึกษาต่างชาติโตโกโต

บรรณาธิการ
Naoki Takei ศูนย์นักศึกษาต่างชาติโตโกโต
Jing Han โตโกโต

สิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติระหว่างและหลังจากเกิดแผ่นดินไหว

ระหว่างเกิดแผ่นดินไหว จนถึงหลังจากแผ่นดินไหวสงบ 2 นาที

มองหาที่ปลอดภัยก่อน

หากรู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว ให้รีบหาที่ปลอดภัยหลบเป็นอันดับแรก

- หลบใต้โต๊ะหรือสิ่งที่สามารถป้องกันสิ่งของที่ จะตกใส่



พยายามหลีกเลี่ยงเครื่องขยายเสียง เครื่องเล่นวิดีโอ หรือกำแพงคอนกรีตที่บอบบาง

- กำแพงที่คิดว่าปลอดภัย อาจจะไม่ปลอดภัยจริงก็ได้



อย่าตื่นตระหนกวิ่งออกจากบ้าน เพราะอาจมีสิ่งของตกลงมาและทับคุณได้

- ระวังกระจกแตก แผ่นกระเบื้อง หรือป้ายต่างๆ ที่จะตกลงมา



ให้เปิดประตูหรือหน้าต่างค้างไว้เพื่อที่จะได้แน่ใจได้ว่ามีทางหนี

- ระวังไม่ให้ตัวเองติดอยู่ในตึกสูง



ปฏิบัติอย่างไร

2 - 5 นาทีหลังจากแผ่นดินไหว

ดับไฟ และป้องกันไฟไหม้

รีบดับไฟทุกชนิดโดยเร็ว

- พยายามฝึกให้เป็นนิสัยทันทีที่รู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว แม้ว่าจะไหวเพียงเล็กน้อย ให้รีบปิดเตาแก๊สทันที
- ตะโกนว่า "แผ่นดินไหวปิดแก๊ส" และปิดแก๊สทันที
- หากมีไฟไหม้เกิดขึ้น ให้ตะโกนบอกคนอื่นๆ และช่วยกันดับไฟแต่เนิ่นๆ



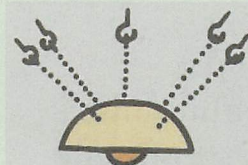
คุณมีโอกาสดับไฟ 3 ครั้ง

1. เมื่อรู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว
2. เมื่อแผ่นดินไหวสงบ
3. เมื่อไฟกำลังจะเริ่มไหม้

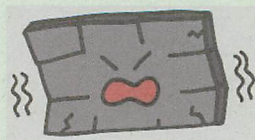
ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้านคุณ



- ตรวจสอบตัวบ้านว่าจะทนต่อแผ่นดินไหวได้หรือไม่



- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโคมไฟ แชนไว้อย่างปลอดภัย

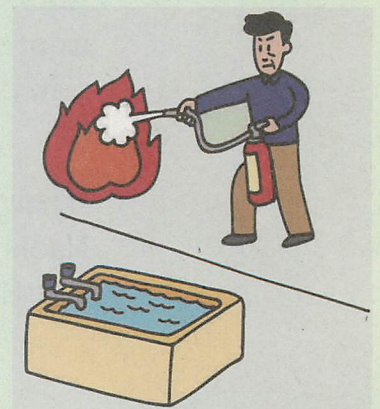


- ตรวจสอบกำแพงคอนกรีตรอบๆ บ้าน



- ป้องกันเฟอร์นิเจอร์ล้มลงมา



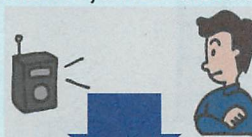










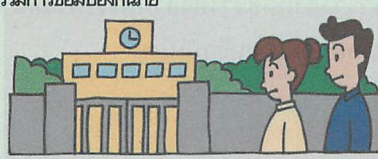
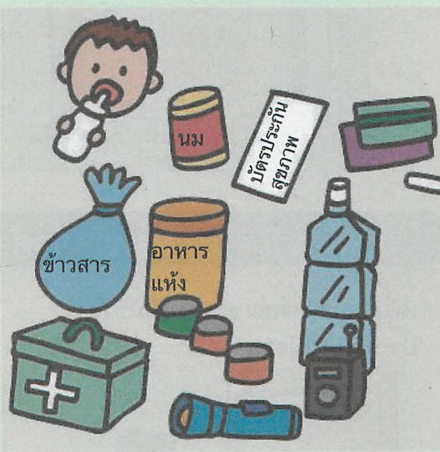
อย่าตื่นตระหนกเมื่อเกิดไฟไหม้ เข้ารับการฝึกอบรมการใช้อุปกรณ์ดับไฟ



- ร่อนน้ำเอาไว้ให้เต็มอ่างเสมอเพื่อใช้ดับไฟ

เตรียมพร้อมสำหรับแผ่นดินไหว

อันดับแรกคือท่านต้องป้องกันตัวเองก่อน แล้วจึงช่วยดูแลครอบครัวและเพื่อนบ้าน ปกติแล้วคนเราสามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้ 72 ชั่วโมงเมื่อติดอยู่ใต้ซากปรักหักพัง ดังนั้นการป้องกันการเกิดไฟไหม้จึงเป็นงานสำคัญอันดับแรก จะเริ่มการช่วยชีวิตได้เมื่อสถานการณ์ปลอดภัยแล้วเท่านั้น พยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพยายามเต็มที่ในการดับไฟและช่วยเหลือผู้ที่ติดอยู่ใต้ซากปรักหักพัง และบาดเจ็บ

5-10 นาทีหลังแผ่นดินไหว	10 นาทีถึงครึ่งวันหลังเกิดแผ่นดินไหว	ครึ่งวันถึงสามวัน หลังแผ่นดินไหว
<p>หลังจากดับไฟเรียบร้อยแล้ว ให้ตรวจสอบสภาพของบ้านคุณ</p>	<p>ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กับเพื่อนบ้าน</p>	<p>เตรียมอาหารและน้ำสำหรับ 3 วัน และสำหรับสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว</p>
<p>ระวังเหยียบเศษแก้วที่แตก</p>  <p>ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้านคุณและเพื่อนบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> ช่วยเหลือคนชรา และคนป่วย  <p>รับฟังข้อมูลที่ต้องการ และปฏิบัติตามอย่างเหมาะสม</p> <ul style="list-style-type: none"> อย่าเชื่อข่าวลือต่างๆ และอย่าเผยแพร่ต่อ 	<p>เข้าร่วมกิจกรรมการช่วยชีวิตกับเพื่อนบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> การร่วมมือกับเพื่อนบ้านเป็นสิ่งสำคัญ  <p>หากอพยพออกจากบ้าน ให้ปิดไฟและแก๊สให้หมด</p> <ul style="list-style-type: none"> ก่อนที่จะอพยพ ให้ปิดหัวแก๊ส และสับเบรกเกอร์ลง 	<p>แก๊ส น้ำ และไฟฟ้าอาจถูกตัด จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อม</p>  
<p>ชักซ้อมและนัดแนะสมาชิกในครอบครัว หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน</p> <ul style="list-style-type: none"> พูดคุยกับครอบครัว เพื่อนัดแนะสถานที่นัดพบ และหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคน  <ul style="list-style-type: none"> นัดแนะว่าใครจะช่วยดูแลคนชรา และเด็กเล็ก  <ul style="list-style-type: none"> นัดแนะว่าใครจะเป็นคนดับไฟ  <p>ระวังการบาดเจ็บจากเศษแก้วที่แตก</p> <ul style="list-style-type: none"> เตรียมรองเท้าแตะหรือรองเท้าผ้าใบไว้เพื่อป้องกันเศษแก้ว ติดฟิล์มป้องกันกระจกแตกที่หน้าต่าง   <p>เตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิต</p>	<p>ทำความรู้จักกับเพื่อนบ้าน และช่วยเหลือกันในชีวิตประจำวัน</p>  <ul style="list-style-type: none"> เข้าร่วมกิจกรรมป้องกันภัยในเขตเมืองที่คุณอาศัยอยู่ เข้าร่วมการซ้อมป้องกันภัย  <ul style="list-style-type: none"> ทำความคุ้นเคยกับพื้นที่หลบภัย 	<p>เตรียมพร้อมสำหรับการอยู่รอด</p>  <ul style="list-style-type: none"> เตรียมสิ่งของและอุปกรณ์สำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในกรณีฉุกเฉินเช่น อาหาร ไฟฉาย ฯลฯ

2

การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

จะป้องกันตัวเองอย่างไร



คุณต้องป้องกันตัวเองเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

คุณควรตรวจสอบความปลอดภัยทั้งภายในและภายนอกบ้านเพื่อที่จะมั่นใจได้ว่าเป็นสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

ตรวจสอบความปลอดภัยภายนอกบ้าน

ป้องกันกระถางต้นไม้ ฯลฯ ตกลงจากระเบียงบ้าน

ตรวจสอบว่ากระเบื้อง หลังคาและเสาอากาศที่ไวอยู่ในสภาพปลอดภัย

ป้องกันเครื่องปรับอากาศและคอมเพรสเซอร์ตกจากที่ตั้ง

ป้องกันเครื่องขายสินค้าอัตโนมัติล้มคว่ำลงมา

ตรวจสอบความมั่นคงของกำแพงคอนกรีต

- กำแพงรั่วสูงเกินไปหรือไม่
- กำแพงมีส่วนช่วยรับน้ำหนักหรือไม่
- กำแพงเอิน หรือมีรอยแตกหรือไม่

ตรวจสอบความปลอดภัยของส่วนที่เป็นหน้าผาและแผงกัน

สิ่งที่คุณควรเตรียมตัวหากอาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์

เตรียมอุปกรณ์เช่น ชะแลง เพื่อใช้จัดประตูที่เปิดไม่ออก



อย่าวางสิ่งกีดขวางหรือวัสดุไวไฟไว้หน้าทางออกฉุกเฉินหรือบันได



ตรวจสอบ

1. ตรวจสอบอุปกรณ์หนีภัยที่ระเบียง อย่าให้มีสิ่งของใดๆ อยู่กีดขวาง
2. อ่านประกาศต่างๆ ที่แจ้งเกี่ยวกับการซ้อมหนีไฟหรือการตรวจสอบอุปกรณ์หนีภัย จากเจ้าของบ้าน หรือผู้ดูแลอพาร์ทเมนต์

2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

แผนการเตรียมการสำหรับสำนักงาน

สำหรับสำนักงาน "การทำงานเป็นทีม" เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในสถานการณ์แผ่นดินไหว การเตรียมการด้านความปลอดภัยของพนักงานและลูกค้า, การกักตุนอาหารหรือการฟื้นฟูกิจการเป็นสิ่งจำเป็นและที่สำคัญคือการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลและการให้ความร่วมมือกันในด้านต่างๆ กับสำนักงานใกล้เคียง

ตรวจสอบทั้งด้านในและด้านนอกของสำนักงาน

ตรวจสอบ

- ตรวจสอบความต้านทานแผ่นดินไหวของอาคารและจุดบอดจุดอันตรายต่างๆ
- ป้องกันกระจกแตก, ป้ายต่างๆ ร่วงหล่นลงมา และกำแพงที่จะถล่ม
- เตรียมทางหนี้ออกจากอาคาร กำจัดสิ่งกีดขวางในทางเดินและบันไดฉุกเฉิน
- จัดวางชั้นหนังสือและอุปกรณ์สำนักงานไม่ให้เกิดการร่วงหล่นขณะเกิดแผ่นดินไหว
- ระวังเรื่องการจับเก็บวัตถุอันตรายเช่นสารเคมีหรือวัตถุติดไฟในอุตสาหกรรม การป้องกันการเสียหายของอุปกรณ์การผลิตก็เป็นสิ่งสำคัญ
- เสริมด้านความแข็งแรงของลิฟท์และวางแผนรับมือเมื่อเกิดการติดค้างในลิฟท์
- ป้องกันความเสียหายอันเกิดจากเครื่องคอมพิวเตอร์เช่นการสูญหายข้อมูล
- ตรวจสอบความมั่นคงแข็งแรงของระบบเชื้อกซุชิพร้อมทั้งระบบไฟฟ้า
- แบ่งงานและมอบหมายภาระหน้าที่ในด้านต่างๆอย่างชัดเจนและวางแผนทั้งเรื่องน้ำและระบบพลังงาน



การเตรียมแผนกู้ภัย

ตรวจสอบ

- เตรียมแผนกู้ภัยและจัดทำคู่มือหรือไม่
- มีมาตรฐานเรื่องการจัดตั้งศูนย์กู้ภัยบ้างหรือไม่
- มีการเตรียมการด้านระบบข้อมูลความเสียหายหรือไม่
- มีการจัดทำระบบเตือนภัยพนักงานหรือไม่
- มีแผนการป้องกันเพลิงไหม้และการดับเพลิงฉุกเฉินหรือไม่
- มีแผนป้องกันการรั่วซึมของวัตถุอันตรายหรือไม่
- มีมาตรการรักษาความปลอดภัยแก่พนักงานและลูกค้าหรือไม่
- ได้ทำการจัดเตรียมสิ่งจำเป็นยามฉุกเฉินอย่างเพียงพอหรือไม่
- ได้มีการจัดเก็บและรักษาเอกสารหรือข้อมูลสำคัญหรือไม่
- ทราบสถานพยาบาล โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด ศูนย์กู้ภัยฉุกเฉิน และสถานที่อพยพเบื้องต้นหรือไม่
- ได้ส่งเสริมให้พนักงานร่วมวางแผนและบอกวิธีการเอาตัวรอดในเหตุการณ์ภัยพิบัติแก่ครอบครัวหรือไม่
- ได้จัดทำแผนช่วยเหลือชุมชนใกล้เคียงแล้วหรือไม่

เสบียงและอุปกรณ์ยามฉุกเฉิน

รายการด้านล่างนี้เป็นรายการเสบียงและอุปกรณ์ เพื่อที่สามารถ
เริ่มดำเนินกิจการได้ใหม่

ตรวจสอบ

เสบียงและอุปกรณ์

- ไฟฉายและถ่าน
- หมวกกันน็อค
- ชะแรง, แม่แรง, เลื่อย, พลั่ว, อุปกรณ์ช่าง
- อุปกรณ์ปฐมพยาบาล
- เชือก, บันได
- เปลหาม
- บัญชีรายชื่อลูกจ้าง, เครื่องเขียน, แผนที่
- วิทยุ
- ถุงมือ, หน้ากาก
- โทรโซ่ง
- ไฟฉายกันน้ำ, เครื่องปั่นไฟ และน้ำมัน
- จักรยาน
- ไฟฉายกันน้ำ, เครื่องปั่นไฟ และน้ำมัน

เสบียงสำหรับการดำรงชีวิต

- น้ำดื่ม (3 ลิตรต่อ 1 คน ต่อ 1 วัน)
- อาหาร, ขนมปังกรอบ (เพียงพอสำหรับ 3 วัน ต่อ 1 คน)
- กล่องอาหารและอุปกรณ์ทานอาหาร
- กระโถน
- ถุงและถังพลาสติก
- ผ้าห่มและผ้าเช็ดตัว
- เต้าให้ความร้อน
- เต้าแก๊สแบบเคลื่อนที่ได้

เตรียมพร้อมสำหรับบุคคลที่ไม่สามารถกลับบ้านได้

ในระหว่างเกิดภัยพิบัติ หากลูกจ้างถูกบอกลูกกลับในเวลาเดียวกัน สถานีรถไฟจะไม่สามารถ
รองรับได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง ดังนั้นจึงควรให้ผู้มาติดต่อและลูกจ้างทยอยออกจาก
ตึก สำหรับผู้ที่ไม่สามารถกลับบ้านได้ให้อยู่ภายในอาคาร

ตรวจสอบ

10 ข้อที่ควรตระหนักสำหรับผู้ที่ไม่สามารถกลับบ้านได้

1. อย่าตื่นตระหนก และควบคุมสถานการณ์
2. พกวิทยุ ใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อ
3. เขียนแผนที่จากที่ทำงานไปยังบ้าน
4. เก็บรองเท้าผ้าใบไว้ในลิ้นชักเกอร์
5. เก็บ ช็อกโกแลตและ คาราเมลไว้ที่โต๊ะ
6. ปรึกษากับครอบครัวเรื่องสถานที่นัดพบและวิธีติดต่อ
7. ตรวจสอบความปลอดภัยของครอบครัวและญาติ โดยใช้ศูนย์ฝากข้อความยามเกิดเหตุฉุกเฉิน ของ NTT โดย
กด 171
8. ลองกลับบ้านโดยการเดิน
9. เตรียมพร้อมสำหรับการอยู่ให้เหมาะกับสภาพอากาศ

ฝึกซ้อมการกู้ภัย

จัดอบรมและฝึกซ้อมการกู้ภัยในกรณีที่เกิดแผ่นดินไหว และไฟไหม้ รวมถึงการเข้าอบรม ณ. ศูนย์
การเรียนรู้แผ่นดินไหว และทดลองใช้เครื่องจำลองแผ่นดินไหว และศึกษาการช่วยชีวิตซึ่งจัดโดย
หน่วยดับเพลิง

ความร่วมมือกับชุมชน

สำนักงานเป็นสมาชิกที่สำคัญของชุมชน ควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เช่น จัดการซ้อมการดับไฟ
หรือซ้อมการอพยพ พยายามสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน

การบำรุงรักษาและกลับมาดำเนินธุรกิจ

ระมัดระวังการบันทึกข้อมูลสำคัญ และการป้องกันจากขโมยและผู้บุกรุก

2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

กรณีมีสัญญาณเตือนภัยเป็นทางการ เรื่องแผ่นดินไหวโตไก (Tokai Earthquake)

แผ่นดินไหวโตไก อาจทำนายได้

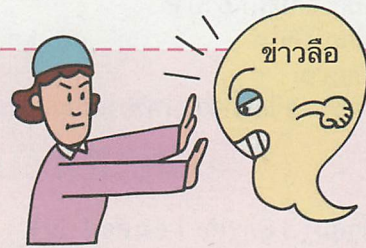
กล่าวกันว่าแผ่นดินไหวโตไกสามารถทำนายได้ ดังนั้นทางกรมอุตุนิยมวิทยาจึงติดตามเฝ้าดูตลอด 24 ชั่วโมง การทำนายแผ่นดินไหวได้ทำให้เราสามารถลดระดับความเสียหายได้

ความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นในเขตเมกุโระ

- มีการคาดคะเนว่าแผ่นดินไหวที่จะเกิดในเขตเมกุโระอาจมีความแรงระดับ 5 (เบา) ตามมาตราของญี่ปุ่น

จะเกิดอะไรขึ้นบ้างที่ความแรงระดับ 5 (เบา)

ผู้คนมากมายจะต้องหาที่หลบภัย กำแพงและคานรับน้ำหนักของบ้านไม้ที่ไม่ทนต่อแผ่นดินไหวอาจถล่มได้



เกิดความกลัว ความตื่นตระหนกและข่าวลือที่ผิดๆ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญมากคือต้องไม่ตื่นตระหนกและใจเย็น

เมื่อมีสัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการ

ขั้นแรก เตรียมตัวเองให้พร้อม

ถ้ามีข้อมูลที่ผิดปกติเกิดขึ้น ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์แผ่นดินไหวจะประชุมกันและตรวจสอบข้อมูลนั้นว่าอาจนำไปสู่การเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่หรือไม่

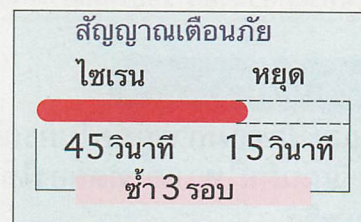
ขั้นสอง การเตือนภัย

จากผลของการประชุม ถ้าคาดว่าจะมีการเกิดแผ่นดินไหว นายกรัฐมนตรีจะประกาศสัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการซึ่งจะมีใจความดังนี้ "มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดแผ่นดินไหวภายในไม่กี่ชั่วโมงหรือมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดแผ่นดินไหวภายในสองถึงสามวัน"

ให้ความสนใจกับประกาศต่างๆ ที่ออกจากสำนักงานเขต สถานีตำรวจ สถานีดับเพลิง หรือสำนักข่าว และเตรียมตัว การเตือนภัยไม่ได้เป็นสัญญาณให้อพยพแต่เป็นเพียงให้เตรียมตัวสำหรับการอพยพเท่านั้น อยู่ในความสงบ ดูแลความปลอดภัยของคุณและครอบครัว

สัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการเกิดได้อย่างไร

- จะมีการประชุมและเชิญสื่อมวลชน และประกาศต่อสาธารณะ
- ถ้ามีการประกาศสัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการ สถานีโทรทัศน์และวิทยุจะประกาศข่าวนี้ทันที โทรทัศน์เตือนภัยจะดังจากหอกระจายเสียงซึ่งตั้งอยู่ที่โรงเรียนประถมและมัธยม



หมายเหตุ สัญญาณเตือนภัย อาจยกเลิกได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

ในบ้าน

ตรวจสอบ

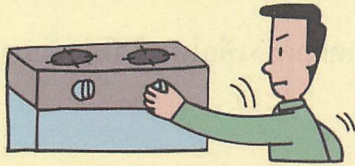
ข้อมูลที่ถูกต้องและการเผยแพร่

- ตรวจสอบข้อมูลผ่านทางโทรทัศน์ และวิทยุ
- ให้ความสนใจกับการเผยแพร่ข่าวทางวิทยุจากทางเซตอย่าสับสนกับข่าวลือ
- อย่าใช้โทรศัพท์โดยไม่จำเป็น
- แจ้งข่าวให้กับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือและครอบครัวของเขาเหล่านั้น
- สำหรับคนที่ต้องการความช่วยเหลือ บอกเพื่อนบ้านเกี่ยวกับตำแหน่งที่อยู่ของคุณ



ไม่ควรจุดไฟโดยไม่จำเป็น

- หลีกเลี่ยงใช้แก๊ส และตรวจสอบว่าปิดแก๊สเรียบร้อยหลังการใช้งาน



เตรียมพร้อมสำหรับดับเพลิง

- เตรียมเครื่องดับเพลิงให้พร้อมใช้งาน
- เตรียมน้ำไว้ในอ่างหรือ ถัง และ สะสมน้ำดื่มไว้สำหรับสามวัน (3 ลิตรต่อวันต่อคน)

เตรียมเสื้อผ้าและอุปกรณ์ยามฉุกเฉิน

- เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชนิดที่ทนไฟ เก็บรองเท้าลำลองไว้ใกล้ที่นอน
- อย่าลืมนำอุปกรณ์ป้องกันศีรษะหรือหมวกกันน็อค

ตรวจสอบความปลอดภัยบ้านของคุณ

- ตรวจสอบว่าเครื่องใช้ภายในบ้านจะไม่ได้ตกลงมา
- เอาของออกจากหิ้ง
- ติดเทปที่กระจกและตู้กระจก ป้องกันกระจกแตก
- หาทางออกที่ปลอดภัย
- หาห้องที่ปลอดภัยหนึ่งห้องไว้นอนสำหรับคุณและครอบครัว

ตรวจสอบความปลอดภัยรอบๆ บ้าน

- ตรวจสอบกำแพงคอนกรีต
- กันพื้นที่อันตรายด้วยเชือก

ใช้รถยนต์ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น

- ทางด่วนและทางธรรมดา ความเร็วสูงสุด 20 กม./ ชั่วโมง
- ทางหลวง ความเร็วสูงสุด 40 กม./ ชั่วโมง
- ตามกฎจราจรยามฉุกเฉิน ห้ามมีการใช้รถบนถนนคั่นานา (Kannana Dori)



ทางด่วนและทาง
ธรรมดา 20 กม./
ชั่วโมง

ทางหลวง 40
กม./ชั่วโมง

ผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

กิจการที่ยังเปิดดำเนินการ

- ที่ทำการเขต



- ไปรษณีย์ ธนาคาร
ธุรกิจยังคงดำเนินต่อโดยเฉพาะเรื่องการเงิน

- โรงพยาบาล คลินิก สถานพยาบาล



- โทรศัพท์สาธารณะ
โทรศัพท์สาธารณะจะมีสีเขียวหรือเทา

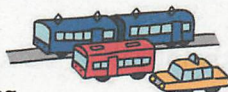


ธุรกิจที่ลดการดำเนินการลง

- ห้างสรรพสินค้า และซูเปอร์มาร์เก็ตภายในร้านยังมีสินค้าขายแต่จะเน้นไปทางอาหารและเสบียงและอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ควรสะสมอาหารให้เพียงพอสำหรับสามวันต่อคน
- รถไฟ รถบัส แท็กซี่ ความเร็วจะลดลง



- จราจร
ไม่ควรใช้รถยนต์ส่วนตัว



- โทรศัพท์ทั่วไป
อาจไม่สามารถใช้ได้



ปิดชั่วคราว

- โรงเรียน โรงเรียนอนุบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก
นักเรียน โรงเรียนอนุบาลและโรงเรียนประถม จะได้รับการดูแลจนกว่าผู้ปกครองจะมารับ นักเรียนระดับมัธยมจะถูกส่งกลับบ้านเป็นกลุ่ม



- ห้องประชุมสาธารณะ ห้องสมุด ยิมเนเซียม

- โรงภาพยนตร์ โรงละคร

ปิด

ปิด

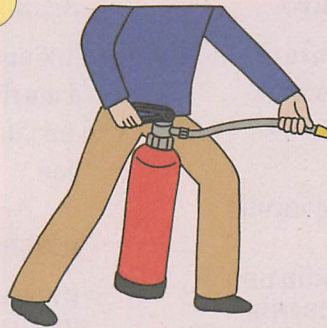
การใช้เครื่องมอดดับเพลิง

1



ดึงสลักนิรภัย

2



ดึงสาย และเอาหัวดับเพลิงชี้ไปทางที่เกิดไฟไหม้

3



บีบคันโยก

ข้อสำคัญ

อย่าตื่นตระหนก และทำอย่างระมัดระวัง

- นำถังดับเพลิงไปยังที่เกิดไฟไหม้ ดึงสลักนิรภัยก็ต่อเมื่อจะใช้งานเท่านั้น เพื่อป้องกันการฉีดก่อนเวลาหาแหล่งกำเนิดไฟ
- อยู่ให้ต่ำเพื่อหลีกเลี่ยงจากความร้อนและควัน ขณะเดินเข้าหาไฟ ชีหัวฉีดไปยังไฟ และบีบคันโยกจนน้ำยาออก
- เมื่อใช้เครื่องดับเพลิงชนิดน้ำบนผนัง ให้ฉีดจากบนลงล่าง จากเพดาน ลงพื้น
- หลังจากใช้เครื่องดับเพลิงชนิดผง เพื่อความแน่นอนควรใช้น้ำราดอีกครั้งเพื่อไฟจะได้ไม่กลับมาติดอีก ระวังอย่านำน้ำราดบนอุปกรณ์ไฟฟ้า
- ขณะดับไฟ ควรเผื่อทางหนีไว้ด้วย

การหนีจากห้องที่ปกคลุมไปด้วยควัน

อพยพให้เร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ควรฝึกสังเกตทางออกฉุกเฉินให้เป็นนิสัย

เมื่อสังเกตเห็นควัน

- หนีไปทางตรงข้ามกับทิศที่มีควัน
- ปิดประตูทางด้านหลัง เพื่อกักควันไว้
- อย่ารีบมาก เพราะจะทำให้เพิ่มอัตราการหายใจ ทำให้สูดควันมากขึ้น

ในห้องที่เต็มไปด้วยควัน

- อยู่ให้ต่ำที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่อย่าคลานด้วยเข่าและมือ
- ปิดปาก และจุ่มกด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือ ผ้าขนหนู
- ถ้าหลงทาง ให้เคลื่อนที่เรียบกำแพงเพื่อหาทางออก

○ ไฟจะลามเร็วในปล่องบันได และเมื่อลามจนถึงชั้นบนสุด จะค่อยๆ ทำให้ควันเข้าไปยังห้องต่างๆ จากชั้นบนลงล่าง
เมื่อไฟลามถึงเพดาน จะลามตามแนวนอนได้เร็วเท่ากับคนเดิน
ถ้าคุณหายใจเอาควันเข้าไป จะเกิดอาการตาพลา เวียนศีรษะ และส่งผลต่อการตัดสินใจ
ถ้าคุณหายใจเอาควันเข้าไปมากเกินไป อาจเสียชีวิตด้วยพิษของแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์

กลางแจ้ง ปฏิบัติให้เหมาะสมกับสถานการณ์

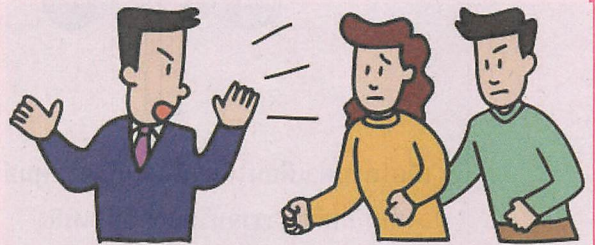
ขณะขับรถ

- เมื่อรู้สึกถึงการสั่น ค่อยๆ ลดความเร็วและจอดข้างทาง
- ไม่ควรออกนอกกรด ควรเปิดวิทยุ และฟังข่าว
- ดัดเครื่องทิ้งไว้ และไม่ควรรี้อกรด เมื่อออกจากกรด



ขณะอยู่ในพื้นที่ใต้ดินห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์

- ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ อย่าทำตามใจตนเอง
- การสั่นที่ใต้ดินจะรุนแรงน้อยกว่าบนดิน อย่าตื่นตระหนก ถ้าไฟดับ ไฟฉุกเฉินจะเปิดโดยอัตโนมัติ
- ถ้าไฟฉุกเฉินไม่เปิดโดยอัตโนมัติ ทางที่ดีควรเดินตามกำแพง แล้วคุณก็จะพบทางออก



ขณะอยู่บนรถไฟ หรือ รถบัส

- ระวังของตกใส่ และคนล้ม
- ฟังประกาศและทำตามคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ อย่าลงจากรถจนกว่าจะมีประกาศ



อยู่ในพื้นที่ ซอปปิง หรือพื้นที่ธุรกิจ

- อย่าอยู่ในพื้นที่ระหว่างช่องตึก ให้ไปอยู่ที่พื้นที่เปิดหรือในตึกที่แข็งแรง
- หลีกเลี่ยงบริเวณที่เป็นกระจกแก้ว กำแพง และตึกเก่า



ขณะอยู่ในพื้นที่ที่อยู่อาศัย

- ไม่ควรอยู่ในซอຍแคบ ควรออกมาอยู่ในพื้นที่โล่ง
- อยู่ห่างจาก กำแพงบล็อกคอนกรีต ตู้ขายของอัตโนมัติ และ ตึกเก่า
- ระวังกระจกแตกแล้วตกลงมา บ้ายที่แขวนบนที่สูง และ กระเบื้องหลังคา



ขณะอยู่บนตึกสูง

- อยู่ห่างจากหน้าต่าง และรักษาความปลอดภัยของตนเอง
- ถ้าอยู่ในลิฟท์ ให้กดปุ่มฉุกเฉินและขอความช่วยเหลือผ่านทางโทรศัพท์ฉุกเฉิน



3 ขั้นตอนยามเกิดเหตุฉุกเฉินจากแผ่นดินไหว

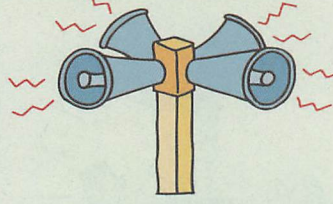
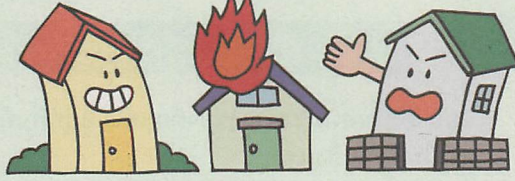

ขั้นตอนการอพยพ

เมื่อจำเป็นต้องอพยพ

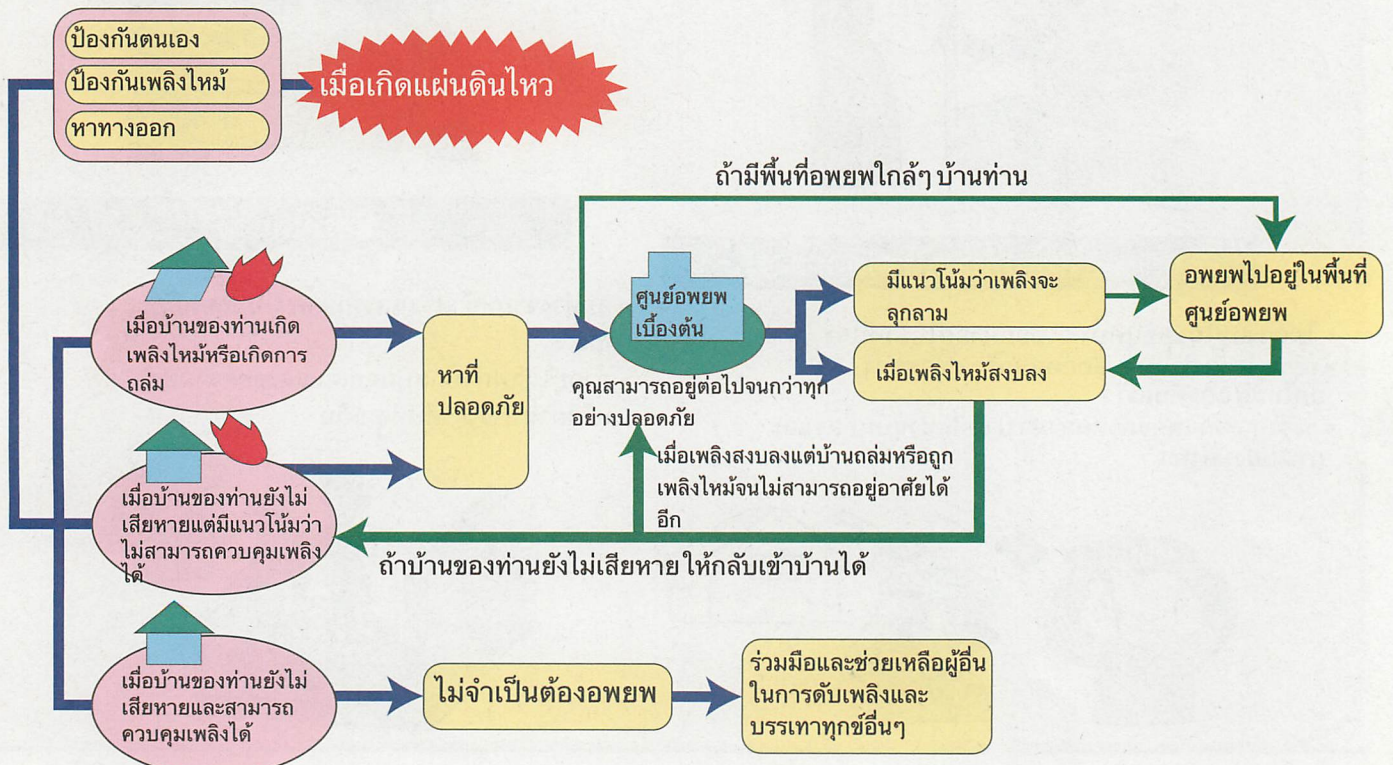
การอพยพเป็นขั้นตอนสุดท้ายสำหรับการรับมือแผ่นดินไหว

หลังจากแผ่นดินไหวได้สงบลง และแน่ใจแล้วว่าตนเองปลอดภัย จะต้องเตรียมการป้องกันเพลิงไหม้ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และพาผู้อพยพไปยังสถานที่ปลอดภัย ในกรณีที่เห็นว่าจะเกิดอันตราย เช่น เกิดเพลิงไหม้เป็นวงกว้าง ทั้งนี้ประกาศต่างๆ จากทางการอาจจะไม่ทันการเสมอไป

อพยพเมื่อเกิดกรณีต่างๆ ดังนี้

 <p>① เมื่อได้รับคำเตือนให้หาที่หลบภัยจากศูนย์ป้องกันภัยหรือตำรวจหรือสถานีดับเพลิง</p>	 <p>② เมื่อมีความเป็นไปได้ว่าบ้านของท่านจะถล่มลง</p>
 <p>③ เมื่อเกิดไฟไหม้ขึ้นในบริเวณใกล้เคียง และมีความเป็นไปได้ว่าจะลุกลามมาถึงบ้านท่าน</p>	 <p>④ เมื่อมีความเป็นไปได้ว่าอาจเกิดการระเบิดจากแก๊สหรือวัตถุไวไฟ</p>

วิธีการอพยพ



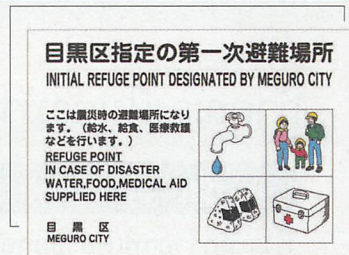
จะอพยพไปที่ไหนดี

ศูนย์อพยพเบื้องต้น

(โรงเรียนประถม มัธยมของรัฐในแต่ละท้องที่, โรงเรียนมัธยมของเมือง ฯลฯ)

หากมีความจำเป็นต้องอพยพให้อพยพไปยังศูนย์อพยพเบื้องต้นโดยการไปยังพื้นที่อพยพใกล้บ้านได้ทันที

สถานที่ศูนย์อพยพเบื้องต้น: โรงเรียนประถม มัธยมของรัฐในแต่ละท้องที่, โรงเรียนมัธยมของเมือง, สวนสาธารณะ, มหาวิทยาลัยในท้องถิ่น, โรงเรียนมัธยม, วิทยาเขตของประชาชนเขตเมกุโระ ศูนย์อพยพเบื้องต้นไม่ได้เป็นแค่ศูนย์อพยพเท่านั้นแต่ยังใช้เป็นศูนย์การให้ความช่วยเหลือด้านอื่นๆ เช่น น้ำ อาหาร ยารักษาโรค



พื้นที่ศูนย์อพยพเบื้องต้น

พื้นที่อพยพ (มี 7 พื้นที่ที่รัฐบาลเมืองโตเกียวกำหนดไว้โดยเฉพาะ)

หากอันตรายจากเพลิงไหม้ลุกลามเข้าใกล้ศูนย์อพยพเบื้องต้น และจำเป็นต้องอพยพหนี ผู้อพยพควรอพยพหนีเป็นกลุ่มไปยังพื้นที่โล่งของศูนย์อพยพ โดยความช่วยเหลือของตำรวจและหน่วยดับเพลิง คุณสามารถรออยู่ที่นั่นจนกว่าเพลิงจะสงบ



พื้นที่โล่งของศูนย์อพยพ

ข้อพึงระวังในการอพยพ

กระทำตามข้อมูลที่เป็นจริง

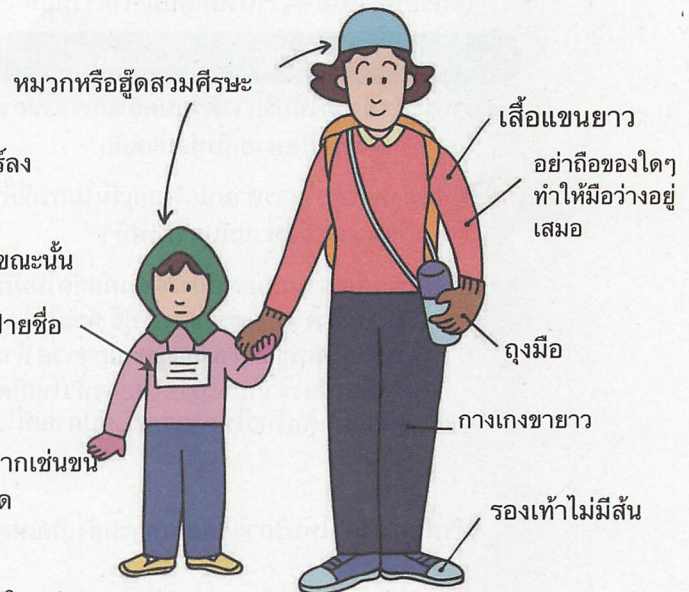
- อย่าเชื่อข่าวลือ อย่ากล่าวอ้างหรือเล่าต่อข้อมูลที่เชื่อถือไม่ได้ ใส่ใจกับคำเตือนหรือประกาศจากศูนย์ป้องกันภัยพิบัติของเขตเมกุโระ ตำรวจ หรือศูนย์ดับเพลิง
- อยู่ในความสงบขณะอพยพ

ทำตามข้อต่อไปนี้

- ปิดวาล์วแก๊สหลัก
- ป้องกันเพลิงไหม้จากไฟฟ้าลัดวงจรโดยการสับเบรกเกอร์ลง
- ปิดหน้าต่าง ประตู
- ทิ้งข้อความไว้ให้สมาชิกในครอบครัวที่ไม่ได้อยู่ที่บ้านในขณะนั้น

ควรแต่งกายอย่างไรในขณะอพยพ

- สวมรองเท้าที่หนาและใส่สบาย
- ป้องกันศีรษะด้วยแผ่นรองศีรษะ หมวกหนาๆ หรือหมอน
- สวมเสื้อแขนยาว เคลื่อนไหวสะดวก สวมกางเกงที่ติดไฟยากเช่นขนสัตว์ ฝ้าย สวมถุงมือ อย่าให้มีส่วนของผิวหนังไม่มีสิ่งปกปิด



การอพยพเป็นกลุ่ม

- อยู่กับครอบครัว ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านและอยู่ในกลุ่มขณะอพยพ
- ช่วยเหลือผู้อื่นในการอพยพเช่นเด็กทารก คนท้อง คนชรา ปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บ

ขั้นตอนในการอพยพ

- อพยพโดยการเดินเท้า ไม่ควรใช้ยานพาหนะทั้งรถยนต์ จักรยานยนต์ หรือจักรยานเนื่องจากจะเป็นการกีดขวางการทำงานของเจ้าหน้าที่
- หากเกิดแผ่นดินไหวขณะที่ท่านกำลังขับรถอยู่ให้ดับเครื่อง ดึงกุญแจรถออกและอย่าล็อคประตู ใช้รถเข็นในการอพยพคนชราหรือผู้ที่ไม่สามารถเดินได้ ห้ามใช้ลิฟท์

ใช้เส้นทางที่ปลอดภัย

- ระวังวัตถุตกจากอาคาร ให้ออกจากพื้นที่อันตรายเช่นขอบรั้ว เครื่องขายของอัตโนมัติและทางแคบๆ ใส่ใจกับทิศทางกระแสลมอันจะทำให้เกิดการลุกลามของเพลิงไหม้

3 ขั้นตอนยามเกิดเหตุฉุกเฉินจากแผ่นดินไหว

สิ่งที่ควรปฏิบัติหลังเกิดแผ่นดินไหว

ถ้าคุณอยู่ในตัวบ้าน

ระวังการเกิดอาฟเตอร์ช็อก

พึงระลึกว่าอาฟเตอร์ช็อกอาจเกิดขึ้นได้ และสร้างความเสียหายที่มากกว่า ดังนั้นควรระวังก่อนเข้าบ้านหรืออาคาร

วิธีการรับข่าวสาร

- ให้ความสนใจกับข่าวทางวิทยุและโทรทัศน์ตลอดเวลา
- เขตเมกูโระ จะเผยแพร่ข้อมูลผ่านทางหอวิทยุป้องกันภัย (Disaster Prevention Radio Towers)
- ข้อมูลจากเขตเมกูโระจะถูกจัดเตรียมไว้ที่ศูนย์อพยพเบื้องต้น

วิธีการสอบถามความปลอดภัยของคนในครอบครัว

- ใช้ศูนย์ฝากข้อความยามเกิดเหตุฉุกเฉิน ของ NTT (NTT Disaster Message Exchange) กด 171
- เด็กที่กำลังอยู่ที่โรงเรียนอนุบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก โรงเรียนประถม ควรรีบรับกลับมาให้เร็วที่สุด

สาธารณูปโภคในชีวิตประจำวันจะเป็นอย่างไร

- น้ำประปา ยังคงให้บริการตามปกติ ยกเว้นในกรณีที่เกิดความเสียหายกับท่อหลัก
- ไฟฟ้า ยังคงให้บริการตามปกติ ยกเว้นในกรณีที่เกิดความเสียหายกับสายไฟฟ้า
- แก๊ส ระบบความปลอดภัยจะตัดแก๊สอัตโนมัติเมื่อแผ่นดินไหวระดับ 5 ตามมาตราของญี่ปุ่น ห้ามใช้ไฟ หากพบว่าแก๊สรั่ว ให้รีบเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ ห้ามเปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า เนื่องจากประกายไฟอาจทำให้เกิดการระเบิดได้หลังเกิดแผ่นดินไหวให้ตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้แก๊สก่อนการใช้งาน
- โทรศัพท์ ยังคงให้บริการ โดยเฉพาะหลังเกิดเหตุแผ่นดินไหว

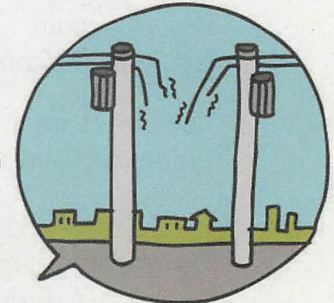
การจราจรบนท้องถนน

ห้ามใช้เส้นทางจราจรภายในบริเวณที่ล้อมรอบด้วยถนนคันนানা (Kannana Dori, เส้นวงแหวนที่ 7), ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 246 และแม่น้ำทามะ



โทรศัพท์สาธารณะ เครื่องสี่เท้า หรือเขี้ยวจะสามารถโทรติดได้ง่ายกว่า

ห้ามสัมผัสสายไฟฟ้าที่ขาด.



ระวังในเรื่องต่อไปนี้



ห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้านที่เปียกน้ำ



สิ่งจำเป็นในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน

ข้าวของเครื่องใช้ที่ทางเขตเมกุโระสำรองไว้จะแจกจ่ายแก่ผู้อยู่อาศัยในเขตเมกุโระ โดยจะจัดไว้ที่ศูนย์อพยพเบื้องต้นเท่านั้น เช่นเดียวกับข้าวสารขอมูลล่าสุดก็จัดเตรียมไว้ให้เช่นกัน

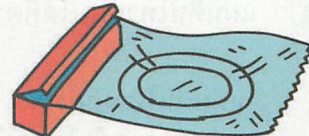
- อาหาร และน้ำดื่ม
 - ควรสำรองอาหาร และน้ำดื่มไว้ 3 วันเพื่อใช้บริโภค
- น้ำสำหรับการชำระล้าง
 - น้ำรีไซเคิล ควรเก็บสำรองน้ำไว้ในอ่างอาบน้ำให้เต็มอยู่เสมอเพื่อใช้ชำระล้าง
 - ห่อและปูรองจานชามด้วยพลาสติกก่อนใช้เพื่อลดการล้างหลังการใช้งาน
 - เขตเมกุโระได้กำหนดบ่อน้ำเพื่อการใช้ฉุกเฉิน ซึ่งสามารถใช้ได้เมื่อได้รับอนุญาตจากเจ้าของ
- โรงอาบน้ำสาธารณะอาจจะแจกจ่ายน้ำสำหรับการชำระล้างด้วยตราบเท่าที่ไม่กระทบต่อตัวธุรกิจของโรงอาบน้ำเอง
- น้ำสำหรับห้องน้ำ
 - ใช้น้ำที่เก็บสำรองในอ่าง ถ้าระบบการชำระของชักโครกไม่เสียหาย
 - ถ้าระบบการชำระของชักโครกไม่ทำงาน ให้เก็บสิ่งปฏิกูลลงในถุงพลาสติกชั่วคราว
- ขยะ
 - ช่วยกันลดปริมาณขยะและคัดแยกขยะให้ถูกต้อง
 - การเก็บขยะจะหยุดจัดเก็บชั่วคราว



ใส่ใจกับการใช้น้ำและปริมาณน้ำที่ใช้ให้มากขึ้นเพื่อช่วยกันประหยัดน้ำ



ใช้น้ำที่เก็บไว้สำหรับกดชักโครก



ห่อจานชามด้วยพอลิหรือพลาสติกห่ออาหารก่อนใช้งาน

การประเมินความปลอดภัยของตึกที่ได้รับความเสียหาย

เพื่อป้องกันการเพิ่มของผู้เสียชีวิตจากตึกถล่มเนื่องจากอาฟเตอร์ช็อก ทางเขตเมกุโระจะประเมินความปลอดภัยของตึกที่ได้รับความเสียหาย โดยจะติดประกาศผลการประเมินไว้ที่ด้านหน้าของทุกอาคาร ดังนั้นห้ามเข้าไปในอาคารที่ถูกประเมินว่าอันตรายเด็ดขาด



"DANGER" อันตราย ห้ามเข้า



"LIMITED ENTRY" ต้องระมัดระวังในการเข้าอาคารนี้เป็นพิเศษ



"INSPECTED" อาคารนี้ปลอดภัย

การตรวจสอบความเสียหายในอาคาร

นอกเหนือจากการประเมินความปลอดภัยของตึกที่ได้รับความเสียหายที่กล่าวข้างต้นแล้ว ทางเขตเมกุโระยังดำเนินการตรวจสอบความเสียหาย โดยผลการตรวจสอบจะประกอบด้วยรายงานต่างๆ เช่น วัสดุที่ต้องใช้ในการซ่อมแซม, ข้อมูลที่จำเป็นเพื่อใช้ออกใบรับรองความเสียหายแก่ผู้ประสบภัย

4) ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัย

ถาม&ตอบเกี่ยวกับการป้องกันภัย

Q ทำไมญี่ปุ่นจึงเกิดแผ่นดินไหวบ่อย

A เนื่องจากผิวโลกปกคลุมด้วยชั้นหินแข็งที่ชื่อเทคโทนิคเพลท ซึ่งเพลทเหล่านี้เคลื่อนที่ในหลายทิศทาง ด้วยความเร็วหลายเซนติเมตรต่อปี แผ่นดินไหวจะเกิดบริเวณที่แผ่นเพลทเหล่านี้ชนกันในญี่ปุ่นมีแนวตั้งกล่าวอยู่หลายแนว จึงเกิดแผ่นดินไหวบ่อย

แผ่นเพลทที่ใกล้ญี่ปุ่น



Q แผ่นดินไหวแบบใดที่คาดว่าจะเกิดที่โตเกียว

A

- ◆ แผ่นดินไหวคันโต

 แผ่นดินไหวคันโตครั้งใหญ่จะมีจุดศูนย์กลางอยู่ลึกในอ่าวซากามิด้วยระดับแมกนิจูด 7.9 หรือความสั่นสะเทือนระดับ 6 ตามมาตราญี่ปุ่น ดังที่เคยเกิดในปี 1923

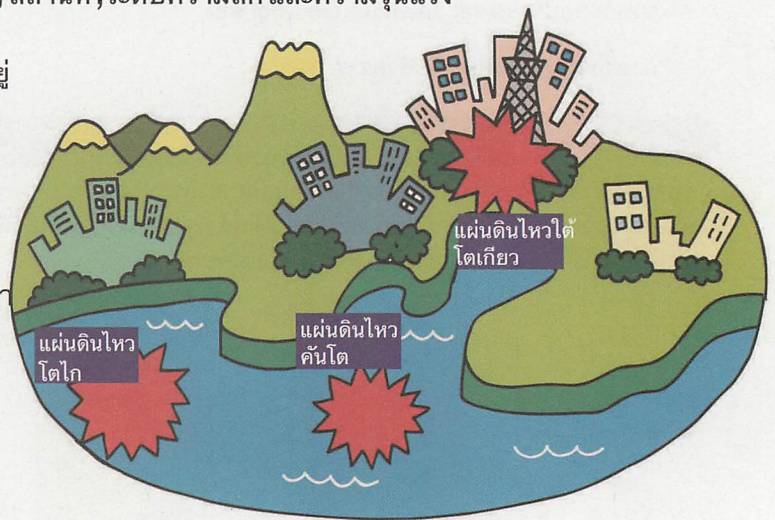
- ◆ แผ่นดินไหวที่มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่โตเกียว (ในแผ่นดิน)

 เป็นแผ่นดินไหวที่เกิดโดยตรงใต้โตเกียว หรือบริเวณใต้คันโตทางใต้แต่ขณะนี้ยังไม่มีการคาดคะเนเวลาที่จะเกิด, สถานที่, ระดับความลึก และความรุนแรง

- ◆ แผ่นดินไหวโตโก

 เป็นแผ่นดินไหวที่มีจุดศูนย์กลางอยู่บริเวณซุระ ความสั่นสะเทือนประมาณระดับ 5 (เบา) หรือมากกว่าตามมาตราญี่ปุ่นในเขตโตเกียว

- ◆ การเกิดแผ่นดินไหวบริเวณคานากาวาทางตะวันตกของคันโตก็อาจเกิดขึ้นได้



Q ระดับพลังงานของแผ่นดินไหว (แมกนิจูด) กับระดับความสั่นสะเทือนต่างกันอย่างไร

A

- ◆ แมกนิจูดเป็นหน่วยที่ใช้วัดพลังงานของแผ่นดินไหว

 ถ้าแมกนิจูดเพิ่มขึ้น 0.2 พลังงานของแผ่นดินไหวจะเพิ่มเป็น 2 เท่า ถ้าแมกนิจูดเพิ่มขึ้น 1 พลังงานของแผ่นดินไหวจะเพิ่มเป็น 32 เท่า

- ◆ ระดับความสั่นสะเทือน

 จะต่างกับค่าแมกนิจูดเนื่องจากระดับความสั่นสะเทือนเป็นค่าความรุนแรงของการสั่นสะเทือนจากจุดศูนย์กลางของแผ่นดินไหวถึงจุดที่ไกลที่สุดที่รู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน มี 10 ระดับตั้งแต่ 0 ถึง 7 โดยระหว่าง 5 ถึง 7 มีการแบ่งย่อยเป็น 5 ระดับได้แก่ 5 (เบา), 5 (แรง), 6 (เบา), 6 (แรง) และ 7

Q จะทำแผนที่อพยพหนีภัยได้อย่างไร

A โปรดใช้แผนที่หลบภัยที่มีในคู่มือฉบับนี้ โดยกำหนดให้บ้านของคุณเป็นศูนย์กลาง แล้ววางแผนการ
 เส้นทางอพยพหนีภัยผ่านเส้นทางที่มีอุปสรรคดับเพลิง

Q จะใช้บริการฝากข้อความ โดยการกด 171 ได้อย่างไร

A ใช้NTT Disaster Message Exchange กด 171 เพื่อติดต่อกับครอบครัว และเพื่อน เพื่อ
 สอบถามความปลอดภัย และแจ้งข่าวสารของคุณให้แก่ครอบครัว วิธีการใช้งานทำดังต่อไปนี้

วิธีการบันทึกข้อความ

กดรหัสทางไกล เช่น โตเกียว (03)

1 7 1 → 1 → (□□□) □□□—□□□□

จะมีคำแนะนำวิธีการใช้แสดงอยู่

ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ประสบภัยควรใส่หมายเลขโทรศัพท์บ้านของตนเอง และผู้ที่อยู่นอกพื้นที่ประสบภัยก็ควรใส่หมายเลขโทรศัพท์ของคนที่ต้องการติดต่อ

วิธีการฟังข้อความ

กดรหัสทางไกล เช่น โตเกียว (03)

1 7 1 → 2 → (□□□) □□□—□□□□

กดรหัสทางไกล เช่น โตเกียว (03)

ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ประสบภัยควรใส่หมายเลขโทรศัพท์บ้านของตนเอง และผู้ที่อยู่นอกพื้นที่ประสบภัยก็ควรใส่หมายเลขโทรศัพท์ของคนที่ต้องการติดต่อ

การบันทึกของระบบฝากข้อความสำหรับแจ้งภัยพิบัตินั้นกำหนดไว้ที่ภายใน 30 วินาที และข้อความจะถูกบันทึกไว้เป็นระยะเวลา 2 วัน (48 ชั่วโมง) หลังจากนั้นจะถูกลบโดยอัตโนมัติ ระบบฝากข้อความสำหรับแจ้งภัยพิบัตินั้น แม้ในขณะที่ไม่มีภัยพิบัติก็สามารถทดลองใช้ได้แต่
 ทว่าจะจำกัดการใช้ได้เฉพาะ

1. ทุกวันที่ 1 ของเดือน (ยกเว้นเดือนมกราคม)
2. ช่วงสัปดาห์แห่งการป้องกันภัยพิบัติ (30 สิงหาคม - 5 กันยายน)
3. ช่วงสัปดาห์แห่งอาสาสมัครป้องกันภัยพิบัติ (15 มกราคม - 21 มกราคม)

ในการใช้เพื่อทดสอบนั้นผู้ใช้เองจะต้องเสียค่าโทรศัพท์ในอัตราปกติ ทั้งนี้ระบบฝากข้อความสำหรับแจ้งภัยพิบัตินั้นไม่สามารถรับฟังจากต่างประเทศได้ ซึ่งก็คือสามารถใช้ได้เฉพาะโทรศัพท์ภายใน ประเทศญี่ปุ่นเท่านั้น

คู่มือการรับมือแผ่นดินไหว (ฉบับย่อ)

จัดพิมพ์เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ.2550

โดยเขตเมกุโระ

แผนกป้องกันภัยพิบัติ สำนักงานควบคุมภัยอันตรายเขตเมกุโระ

〒152-0001 จังหวัดโตเกียว, เขตเมกุโระ, จูโอมาจิ 1-9-7

แปลโดย ศูนย์นักศึกษาต่างชาติสถาบันเทคโนโลยีแห่งโตเกียว

โดยได้รับความร่วมมือจาก มูลนิธิส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศแห่งเขตเมกุโระ (MIFA)

- หากท่านมีข้อสงสัยและความคิดเห็นเกี่ยวกับคู่มือนี้ กรุณาส่งความคิดเห็นหรือคำถามของท่านมาตาม
ที่ติดต่อด้านล่างนี้

แผนกป้องกันภัยพิบัติเขตเมกุโระ

เบอร์โทรศัพท์ 03-5723-8700 (ภาษาญี่ปุ่น)

แฟกซ์ 03-5723-8725

อีเมล bosai01@city.meguro.tokyo.jp

มูลนิธิส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศแห่งเขตเมกุโระ (MIFA)

เบอร์โทรศัพท์ 03-3715-4671 (ภาษาอังกฤษและญี่ปุ่น)

แฟกซ์ 03-3715-4672

อีเมล info@mifa.jp

- เคทเตอร์ปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ เขตเมกุโระ

ภาษาอังกฤษ วันจันทร์-ศุกร์

10:00-12:00 และ 13:00-17:00

03-5722-9187 (ภาษาอังกฤษ)

ภาษาจีน วันจันทร์-พุธ และวันศุกร์

10:00-12:00 และ 13:00-17:00

03-5722-9194 (ภาษาจีน)

ภาษาเกาหลี วันพฤหัสบดีที่หนึ่งและสามของเดือน

10:00-12:00 และ 13:00-17:00

03-5722-9194 (ภาษาเกาหลี)

ภาษาดากาล็อก วันพฤหัสบดีที่สองและสี่ของเดือน

10:00-12:00 และ 13:00-17:00

03-5722-9194 (ภาษาดากาล็อก)

防災行動マニュアル タイ語 (簡略版)

2007年9月発行

発行 目黒区

目黒区危機管理室防災課

〒152-0001 東京都目黒区中央町一丁目9番7号

翻訳編集 国立大学法人東京工業大学留学生センター

協力 財団法人目黒区国際交流協会 (MIFA)

印刷所 株式会社 ドウ・アーバン

主要印刷物番号

19-7