

いざというとき、どうするか

じ

しん

じ

しん

# 地震に自信を

¿Que debemos hacer en caso de emergencia? (スペイン語)

Mga Hakbang ng Pag-iingat sa Panahon ng Lindol (タガログ語)

เวลาเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินจะต้องทำอย่างไรดี (タイ語)

Cần làm gì khi có tai biến xảy ra (ベトナム語)

ເວລາເກີດເຫດ, ຈະເຮັດຈັ່ງໄດ້? (ラオス語)

ពេលមានហេតុការណ៍ប្រប្បលកើតឡើង តើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច? (カンボジア語)



じ ち たい こくさいせいさくけんきゅうかい

かながわ自治体の国際政策研究会

# ●まえがき

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

ここでは、最低限なにをすればよいのかについて主なことをまとめています。

ご家族でお読みいただければ幸いです。

なお、この冊子は、神奈川県庁の多言語ホームページにも掲載しています。

(<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/kokusai/tagengo.htm>)

## ●Prefacio

Al ocurrir un terremoto, es importante que cada uno de nosotros no se precipite y mantenga la serenidad. Para eso, todos debemos estar preparados correctamente contra los terremotos que puedan suceder.

Aquí, les damos ideas para que sepan que hacer.

Recomendamos que lean esto con su familia.

A propósito, Este folleto también es publicado en Home-page de gobierno provincial de KANAGAWA (Página de Internet) por la multi- lenguaje. (Referencia arriba mencionada)

## ●Paunang salita

Una, kailangang malaman mo na ang kaligtasan ay hindi suwertihan. Maaari kang makaligtas mula sa sakuna dulot ng lindol at makatulong na mabawasan ang sakunang dulot nito sa pamamagitan ng pagkakaroon ng kaalaman sa mga posibleng sakunang maidulot nito. Mahalagang matutunan ang pag-iwas sa sakuna. Ihanda ang sarili, ang pamilya at ang inyong tahanan sa pamamagitan ng gabay na ito.

Ang Ahensya sa Sunog at Sakuna ay patuloy na nagpapaalam sa mga tao ng mga bagong impormasyon at kaalaman sa pamamagitan ng kanilang homepage. (Tingnan ang address nila sa itaas ng pahinang ito).

## ●คำนำ

เวลาเกิดแผ่นดินไหวเพื่อที่จะให้ได้รับความปลอดภัยให้น้อยที่สุด

สิ่งที่สำคัญก็คือทุกคนต้องใจเย็นและปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆอย่างถูกต้องและเหมาะสม

เพราะฉะนั้นต้องให้ความสนใจเกี่ยวกับแผ่นดินไหวและหมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับแผ่นดินไหวให้เข้าใจ

คู่มือแนะนำนี้จัดทำนำเสนอข้อมูลที่สำคัญ ว่าอย่างน้อยที่สุดคุณจะต้องปฏิบัติตามตัวอย่างใด

ขอให้สมาชิกครอบครัวทุกคนอ่านคู่มือแนะนำนี้ ทำความเข้าใจวิธีการปฏิบัติเวลาเกิดแผ่นดินไหว

คุณสามารถอ่านข้อมูลต่างๆของคู่มือแนะนำนี้เพิ่มเติมได้ที่โฮมเพจเป็นภาษาต่างประเทศของศาลากลางจังหวัดคานากาวา ( ให้ดู URL ข้างบนนี้ )

## ●Lời nói đầu

Một điều cực kỳ quan trọng để giảm tối đa những thiệt hại khi động đất xảy ra là một người không mất bình tĩnh và phải có những hành động thích hợp. Để có được những hành động bình tĩnh trong những lúc tai biến này thì một điều rất quan trọng là mọi người cần có sự quan tâm đúng đắn về động đất và cần chuẩn bị tinh thần cho những lúc có động đất từ những lúc bình thường hàng ngày.

Ở đây chúng tôi xin tổng kết những điều chủ yếu cần làm để giảm tối thiểu thiệt hại khi có động đất.

Sẽ thật rất may mắn nếu tập tài liệu này được toàn thể thành viên trong gia đình cùng đọc.

Nội dung của tập tài liệu này cũng được đăng trên trang web đa ngôn ngữ của ủy ban hành chính tỉnh Kanagawa. ( đối chiếu ở trên )

## ●ถ้า อะ ธิ บาย เบื้อง ต้น

เมื่อเกิดแผ่นดินไหว, เพื่อป้องกันไฟไหม้และเวลา, สิ่งสำคัญที่ตามมาคือ ความสงบ, แต่ละคน ใช้ใจพร้อมพลัง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน. และทุกๆคนใช้ตั้งใจดีๆ ก่อนที่จะเลื่อนไหวไปมา เวลาเกิดแผ่นดินไหว, ตามที่ถามมา ท้ายจากแผ่นดินไหวเสียแล้ว, สิ่งสำคัญที่สุดคือ ใจใช้เย็นปกติ.

หลังจากนั้น, ก่อนที่จะเร่งรีบวิ่งไป ให้คิดสักพักแล้วจึงตรมพร้อม. ก่อนอื่น ใช้ธอชวลินใน ลอบมือของกินเองก่อน.

ปิดแวนะบ่านี้, แลออกตามระบอว่า ำจัดออกทาง อื่นแต่แวนะ เป็นหลายๆภาษา.(ดูออกเบี่ยงตามข้ออ้างอิง)

## ●អរម្ភកថា

ដើម្បីជួយសំរាប់ការងារខ្លះក្នុងកិច្ចការសង្គមរបស់យើង នៅពេលដែលមានការព្យាយាមដើម្បី ឡើង គឺយើងម្នាក់ៗមិនត្រូវស្អប់ស្អាតក្នុងពេលរត់រកទីជម្រកទេ នេះជាការពិតប្រាកដដែលសំខាន់បំផុត ។ ដូច្នេះដើម្បីអោយអ្នកទាំងអស់គ្នាបានដឹងអោយបានច្បាស់ពីការព្យាយាមដើម្បីអោយអ្នកទាំងអស់គ្នាអាចជៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលដែលមានហេតុការណ៍កើតឡើងដោយចៃដន្យ ជានិច្ចជាការពិត អ្នកទាំងអស់គ្នាចាំបាច់ត្រូវចេះរៀបចំខ្លួនឯងអោយបានល្អត្រឹមត្រូវជាទីបំផុត ។

ខាងក្រោមនេះគឺជាការប្រមូលផ្តុំរូបវន្តសេដ្ឋកិច្ចដ៏សំខាន់ៗដើម្បីរៀបរយអោយផុតពីគ្រោះថ្នាក់ក្នុង កិច្ចការសង្គមរបស់យើង ។ ដូច្នេះសូមអាននូវវិធានការការពារនេះ ដល់ក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នកអោយបាន គ្រប់គ្នាសំរាប់ការប្រើប្រាស់ក្នុងក្រុមពលមានអានន្ត ។

ឯកសារនេះនឹងមានជាភ្នំនៅតាមគេហទំព័រ (HOME PAGE)របស់ក្រុងកាណាហ្គាវ៉ា ។







# 2 あわてず冷静に火災を防ぐ

## (1) 地震! すばやく火の始末を

- ◎使用中のガス器具、ストーブなどは、すばやく火を消しましょう。
- ◎ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。
- ◎地震後に避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難しましょう。  
(地震により電気機器が転倒したりして、燃えやすい散乱物などに接触し出火することがあります。)

### 2. Prevenir el incendio sin precipitarse

#### (1) Terremoto ! Apague el fuego inmediatamente

- ◎Apague el fuego de la estufa y rápidamente desconecte las llaves del gas.
- ◎Cierre la llave del gas y desconecte los aparatos de eléctrico.
- ◎En caso de refugio después del terremoto, desconecte la llave general del sistema eléctrico para evitar corto circuitos.  
(Hay posibilidad que se inflame a unos objetos dispersados por causa de caída de los instrumentos eléctricos por el terremoto.)

### 2. Mahinahon pagkilos sa pag-iwas sa sunog

#### (1) Lindol! Puksain ang kahit na anong apoy o lingas kung maramdamang may lindol

- ◎Patayin kaagad ang lutuang gaas o anumang kasangkapang nag-iinit
- ◎Bunutin sa saksakan ang mga kasangkapang De-koreyente
- ◎Kung lilisanin ang lugar sa panahon ng lindol, siguruhin nakapatay ang circuit breaker. (Ang mga kasangkapan na nahulog/natumba sanhi ng lindol ay maaring maging sanhi ng sunog kung malapit sa isang umaapoy na bagay.)

### 2 เพื่อเป็นการป้องกันไฟไหม้ (อัคคีภัย) ต้องไม่ตกใจจนลานทำใจให้สงบ

#### (1) แผ่นดินไหว! ดับไฟโดยเร็ว

- ◎ปิดแก๊สและเตา(เครื่องทำความอุ่น) ที่กำลังใช้อยู่โดยเร็ว
- ◎ปิดวาล์วแก๊สและดึงปลั๊กไฟอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกประเภทออก
- ◎ในกรณีหลบภัยหลังจากเกิดแผ่นดินไหว ต้องตัดไฟโดยปิดเบรกเกอร์ก่อนที่จะหนีออกไปข้างนอก  
(ถ้าเครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าล้มลงใส่ของที่ติดไฟไหม้ได้ง่ายอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้)

### 2 Không vội vàng, bình tĩnh để phòng hỏa hoạn

#### (1) Động đất ! Bạn hãy nhanh chóng tắt hết lửa

- ◎Hãy nhanh chóng tắt hết lửa những đồ đang dùng như lò sưởi dầu, đồ dùng sử dụng ga.
- ◎Khóa chốt ga, tháo ổ cắm nguồn điện của đồ điện.
- ◎Trường hợp phải lánh nạn sau khi có động đất thì hãy gạt công tắc nguồn trước khi đi.  
(Đồ điện bị đổ do động đất có thể phát lửa do tiếp xúc với những đồ dễ cháy rơi vãi xung quanh)

### 2 ย่าฆ่าใจเย็นๆ เบี่ยงหนีไฟให้ถูกท่าม,

#### (1) แผ่นดินไหว ! ใต้ ฟ้า มอด ไฟ.

- ◎ถ้า ภาลัว ใล้เตาแก๊ส, สะโตบ, ใต้ ฟ้า มอด ใว้.
- ◎ใต้ ใต้ ภาลัว ใล้เตาแก๊ส, ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้. ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้.
- ◎แผ่นดินไหว ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้. ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้. ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้.  
(สาเหตุจากแผ่นดินไหว จะทำให้สิ่งของไฟป่า, เสื้อผ้า ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้. ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้. ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้.)

### ๒- ភាពស្ងប់ស្ងាត់ជៀសវាងទុរអគ្គិភ័យ

#### (១) រញ្ជួយផែនដី : ជាបន្ទាន់ត្រូវពន្លត់ភ្លើង

- ◎ភ្លើងចង្ក្រានហ្គាស ម៉ាស៊ីនកំដៅ (ស្ទូប) ជាដើមដែលកំពុងតែប្រើ ត្រូវពន្លត់ជាបន្ទាន់ ។
- ◎ត្រូវបិទប្រាក់បំពង់ហ្គាស ដកប្រាក់បំពង់រន្ធនៃគ្រឿងអគ្គិសនីទាំងអស់ ។
- ◎ក្នុងករណីដែលរត់ភ័យផ្អែមក្រោយពេលរញ្ជួយផែនដី ត្រូវផ្តាច់កុងទ័រភ្លើងអគ្គិសនីជាមុនសិន ។ (យោងទៅតាមប្រភេទនៃការរញ្ជួយផែនដី គ្រឿងប្រដាប់អគ្គិសនីអាចធ្លាក់រលំ សំអាតមានអគ្គិភ័យដោយ សារការរន្ធនៃអគ្គិសនី ទៅនឹងរបស់ដែលងាយនេះនៅរាយពេលពេញក្នុងបន្ទប់ ។)

1993年釧路沖地震では、発生した火災の大半が使用中のストーブによるものだった。

En 1993, en KUSHIRO, ocurrió un terremoto y la mayoría de incendios que hubo fué por el uso de estufas. Ang mga lutuan ang naging pinakamalaking suliranin sa sunog noong nagkaroon ng malakas ng lindol noong 1993 sa Kushiro.

ในปี ค.ศ.1993 เกิดแผ่นดินไหว "คุชิโรเอกิ จิชิโน" (ที่เกาะฮอกไกโด) เพลิงไหม้ส่วนใหญ่เกิดจากเตา(เครื่องทำความอุ่น)ที่ใช้อยู่

Trong chận động đất năm 1993 ở vịnh Kushiro hơn nửa các vụ hỏa hoạn xảy ra là do phát lửa từ những lò sưởi điện đang dùng. ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้. ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้. ใต้ ใต้ ฟ้า มอด ใว้.

នៅឆ្នាំ១៩៩៣ ការរញ្ជួយផែនដីមួយ (釧路沖地震) បានកើតមានឡើង ហើយពាក់កណ្តាលនៃអគ្គិភ័យដែល បាននេះឡើងនោះ គឺដោយសារម៉ាស៊ីនកំដៅស្ទូបកំពុងតែប្រើប្រាស់ ។



あなたを守る次の行動









## (2) 津波に注意

◎強い地震(震度4程度以上)を感じたとき、又は弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで高台などの安全な場所へ避難しましょう。

◎ラジオなどで津波情報をよく聞きましょう。

### (2) Atención al aviso de maremoto

◎Cuando se sintió el terremoto fuerte, (más de 4 grado) o el temblor lento por largo tiempo aunque sea débil. Refugiarse en lugares seguros rápidamente en terrenos elevados alejándose de la playa y dándose prisa.

◎Escuche bien las informaciones de posibles maremotos por su radio.

### (2) “Tsunami” (Tidal wave/ipo-ipo sa karagatan sanhi ng lindol)

◎Kung naninirahan sa tabi ng dagat, lumisan patungo sa isang mas mataas na lugar sa lalong madaling panahon kung maramdaman ang lindol na may baiting 4 o mas mataas sa seismic scale) o sa kahit na mahinang lindol ngunit may katagalan.

◎Pakinggan ang radio para sa balita tungkol sa Tsunami

### (2) ระวัง “ซึนามิ” (คลื่นทะเลลูกใหญ่)

◎หากรู้สึกแผ่นดินไหวรุนแรง (แรงกว่า ระดับ 4) หรือเมื่อเกิดแผ่นดินไหวไม่รุนแรงแต่ไหวเป็นระยะเวลานาน ควรหลบให้ห่างจากฝั่งทะเล รีบหลบภัยไปที่สูงเพื่อความปลอดภัย

◎ฟังวิทยุเพื่อรับฟังข่าว เกี่ยวกับ “ซึนามิ” (คลื่นทะเลลูกใหญ่)

### (2) Chú ý sóng triều dâng

◎Khi có động đất mạnh (động đất trên độ 4) hoặc động đất nhẹ nhưng rung kéo dài bạn hãy lập tức nhanh chóng tránh xa bờ biển tìm chỗ lánh nạn ở những nơi cao an toàn.

◎Bạn hãy lắng nghe thông tin về sóng dâng qua đài phát thanh.

### (2) ระวัง ภัย ลึบ น้ำ ทะเล

◎(ลอบน้ำสึนามิ 4 องศาขึ้นไป) ถือว่าแผ่นดินไหวแรง, ทึบ ใต้อ่อนๆ แต่ทึบ ใต้อ่อนๆ นั้น, ใต้อ่อนๆ ไปอยู่บ่อนดินพวงและใต้อ่อนๆ จากแอมทะเล

ทึบ ใต้อ่อนๆ ไปอยู่บ่อนดินพวงที่ลึบกว่าปลอดภัย

◎ใต้อ่อนๆ ใต้อ่อนๆ ใต้อ่อนๆ ลึบน้ำทะเล.

### (២) ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននឹងរលកសមុទ្រធំៗ

◎ពេលដែលមានរលកផែនដីខ្លាំង (លើសពី៤) ឬក៏មានការរលកផែនដីក្នុងកម្រិតខ្សោយតែរយះ ពេលរលកយូរ ជាបន្ទាន់ត្រូវចាកចេញអោយឆ្ងាយពីមាត់សមុទ្រ ឡើងទៅរកទួលខ្ពស់ៗដើម្បីជាជីវិតខ្លួន។

◎ត្រូវស្តាប់វិទ្យុស្តាប់ការផ្សាយព័ត៌មានពីរលកសមុទ្រ។



あなたを守る次の行動

### (3) 山崩れ、がけ崩れに注意

◎山ぎわや急傾斜地域では、山崩れ、がけ崩れが起こりやすいので、自分ですばやく決断し、ただちに避難しましょう。

#### (3) Atención a derrumbes de montañas y / o deslizamientos de tierras

◎Los derrumbes de montañas y / o deslizamientos de tierras suelen ocurrir en zonas escarpadas y en los bordes de las montañas.

#### (3) Umiwas sa pagpunta sa mga ilalim ng bundok o bangin.

◎Madalas magkaroon ng lunos (landslide) matapos ng bawat lindol. Lisanin ang mga delikadong lugar sa lalong madaling panahon.

#### (3) ระวังภูเขาและหน้าผาพังทลาย

◎บริเวณภูเขาและพื้นที่ลาดเอียงจะพังทลายง่าย ควรตัดสินใจด้วยตนเองโดยหลบภัยไปสถานที่ที่ปลอดภัยโดยเร็ว

#### (3) Chú ý núi lở, vách sập

◎Ở những khu vực đường dốc đứng hay đường viền núi dễ xảy ra sập vách hay núi lở, bạn hãy nhanh chóng tự quyết định kịp thời và lánh nạn.

#### (3) ละ อัง ภู และ หน้า ผา จะ เຈ້อม ลົງ มา ทัບ,

◎ที่ราบขั้ไต้ไต้สั้บພູຫລືອ້ໍນປ່ອມອ້ໍນງ, ເພາະວ່າຈະເຈ້ອນພ້ງໄດ້ງ່າຍ. ເມື່ອແຜ່ນດິນໃຫອ ໃຫ້ຕັດສິນໃຈຢ່າງ ຄ່ອງແຄ່ອ ແລະ ວ່ອງໄວ ໜີໄປຫາປ່ອນທີ່ປອດໄພ.

#### (៣) ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នមិនប្រាំងភ្នំ ឬប្រាំងថ្មចាក់

◎នៅតាមជម្រាល ឬជ្រលងភ្នំ អាចងាយស្រួលមិនចាក់ជ្រាលចុះមក ជាបន្ទាន់ត្រូវចាកចេញរកទីជម្រក។ រលកសមុទ្រធំៗ អាចមិនមកដល់មុនការការប្រកាសអាសន្ន

あなたを守る次の行動



津波は津波警報より先に来ることがある。過去に山崩れ、がけ崩れがあったところは特に注意！

Hay la posibilidad que el maremoto se aproxime mucho antes que se dé la alarma. Cuidese sobre todo en lugares donde hubo derrunbes de tierra en el pasado.

Maaring bago pa man maglahad ng babala ang kinauukulan, magkaroon agad ng tsunami sa karagatan o baybayin. Lisanin agad ang lugar.

Iwasan ang lugar kung saan nagkaroon ng lunos (landslide).

อาจมีคลื่นทะเลลูกใหญ่เกิดขึ้นก่อนการประกาศเตือนภัย เกี่ยวกับ "ซึนามิ" ต้องระวังอย่างมากโดยเฉพาะบริเวณเขตหน้าผาที่เคยพังทลายมาก่อน !

Sóng triêu có thể dâng trước khi có cảnh báo về sóng triêu. Đặc biệt chú ý những nơi đã từng bị sập vách, núi lở

ປ້ອງກັນນ້ຳຖ້ອມ, ໃຫ້ຝັງອ່າວຫາວ ຄັ້ນນ້ຳທະເລ ໄວ້ລ່ວງໜ້າ. ແຜ່ນດິນໃຫອຜ່າບາງມາ, ມີພູ ແລະ ໜ້າຜາເຈ້ອນທຸກໆເທື່ອ, ຈົ່ງລະວັງໃຫ້ດີໆດ້ວຍ.

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនបើជុំតនៅត្រង់កន្លែង ដែលពិសុមមកភ្នំធ្លាប់ចាក់ប្រាស ។



# 5 正しい情報の入手を

- ◎テレビ、ラジオの報道に注意してデマにまどわされないようにしましょう。
- ◎市町村役場、消防署、警察署などからの情報には、たえず注意しましょう。
- ◎不要、不急な電話は、かけないようにしましょう。特に消防署等に対する災害状況の問合せ等は消防活動等に支障をきたすのでやめましょう。

## 5. Obtener las informaciones exactas

- ◎No se deje llevar por falsos rumores cuidándose de noticias de la radio y televisión.
- ◎Siempre tome cuidado de las informaciones de la municipalidad, cuartel de bomberos y comisaría de policía.
- ◎No llame por teléfono innecesariamente al cuartel de bomberos ya que puede obstaculizar cualquier información sobre desastres. en todo caso solicite informaciones en la lucha contra posibles incendios.

## 5. Siguruhing tama ang impormasyong natanggap.

- ◎Huwag makinig sa mga balitang hindi sigurado o sa mga sabi sabi mula sa paligid. Alamin ang balita mula sa telebisyon o mula sa radio.
- ◎Sundan ang mga pamantayang inilalahad ng munisipyo, bumbero at departamento ng pulisiya.
- ◎Huwag gamitin ang telepono sa mga hindi importanteng tawag. Ang panay na pagtawag para lamang sa paghingi ng balita mula sa departemanto ng mga bumbero, at sa iba pang sangay ay maaaring makaapekto ay maaaring makaabala sa kanilang pagkilos sa panahon ng sakuna.

## 5 รับฟังข่าวสารที่ถูกต้อง

- ◎ฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์เพื่อรับฟังข่าวสารที่ถูกต้อง ระวังข่าวลือ
- ◎รับฟังข่าวสารจากที่ทำการท้องถิ่น สถานีดับเพลิงและสถานีตำรวจอยู่ตลอดเวลา
- ◎หลีกเลี่ยงการโทรศัพท์ไปสถานีดับเพลิงในกรณีไม่จำเป็น หรือไม่เร่งด่วน เพื่อสอบถามข่าวสารสถานการณ์ต่างๆ เพราะเป็นการรบกวนระหว่างการทำงานของเจ้าหน้าที่

## 5 Thu thập những thông tin chính xác

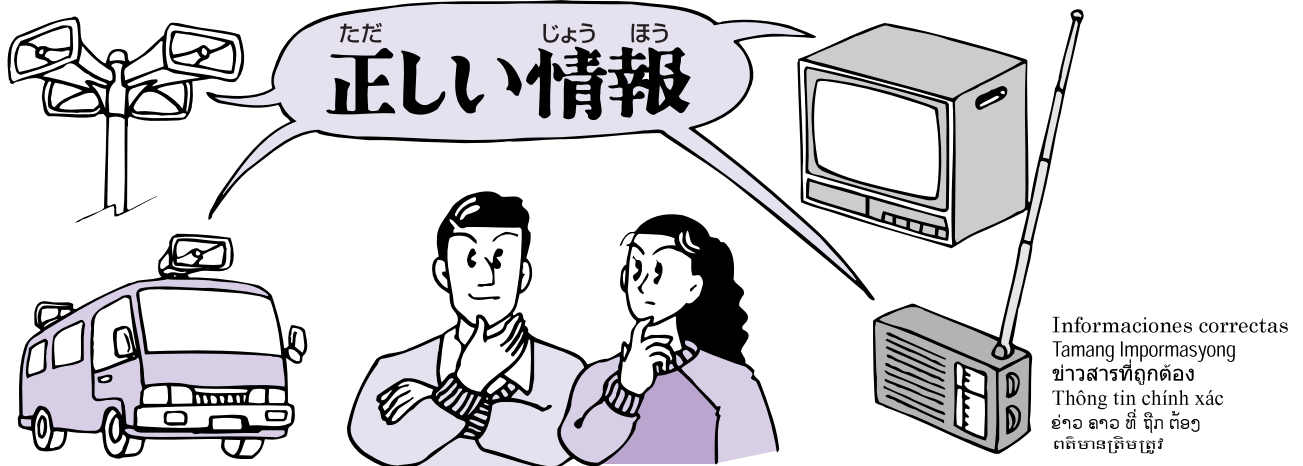
- ◎Chú ý theo dõi tin tức trên đài, tivi tránh hoang mang về những tin đồn không căn cứ.
- ◎Liên tục chú ý theo dõi thông tin từ sở cảnh sát, sở phòng cháy chữa cháy, cơ quan chính quyền địa phương sở tại.
- ◎Không gọi những cú điện thoại không cần thiết, không khẩn cấp. Đặc biệt tránh gọi điện đến sở phòng cháy chữa cháy để hỏi về tình hình thiệt hại vì sẽ gây chướng ngại đến công việc.

## 5 ฉุกเฉิน ระวัง ข่าวลือ ระวัง

- ◎เวลาฉุกเฉิน ข่าวลือ และ ข่าวอื้ออวม จะลือว่า ข่าวลือที่ผิดเพี้ยน
- ◎ใช้วิทยุ ข่าวลือจากเมือง, จากวิทยุ, และ จากตำรวจอยู่ตลอดเวลา
- ◎อย่าโทรหาวิทยุ โทรเลขโดยไม่มีเหตุจำเป็น, ถ้าฉุกเฉิน จะโทรหาวิทยุ โทรเลขโดยไม่มีเหตุจำเป็น, จะเป็นการรบกวนการทำงานของเจ้าหน้าที่

## ៥-ទទួលបានព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ច្បាស់លាស់

- ◎ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការស្តាប់ព័ត៌មានតាមវិទ្យុទូរទស្សន៍ មិនត្រូវរិះរកទេ ។
- ◎ ត្រូវស្តាប់គ្រប់ពេលគ្រប់វេលាទូរការផ្សាយដំណឹងរបស់ភូមិ, ស្រុក, ខេត្ត, ពិភពលោកព័ត៌មានស្តីពី ស្នងការដ្ឋាននគរបាល ។
- ◎ មិនត្រូវប្រើទូរស័ព្ទនៅក្នុងករណីណាដែលមិនសំខាន់នោះទេ ។ ជាពិសេសការទាក់ទងទៅនឹងការិយាល័យ ព័ត៌មានស្តីពីមហាសមុទ្រ សំណើមានការអាក់អន់អួលដល់សកម្មភាពរបស់អ្នកធ្វើការ ។



Informaciones correctas  
Tamang Impormasyong  
ข่าวสารที่ถูกต้อง  
Thông tin chính xác  
ข่าวลือ ระวัง  
ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ



相当の被害が出て混乱しているときは、往々にして誤った情報が流れやすくなる。

Quando hay alboroto por graves daños, hay tendencia a que las informaciones se vean distorcionadas a menudo.

Ang bali-balita ay madaling kumalat sa panahon ng lindol. Huwag itong pakinggan.

ท่ามกลางมีความเสียหายและสถานการณ์ที่ปั่นป่วนมักจะมีข่าวลือที่ไม่เป็นความจริงแพร่ออกไป

Những thông tin sai lệch dễ có thể được truyền đi truyền lại những lúc hỗn loạn và những lúc có thiệt hại lớn.

เมื่อมีไฟไหม้ทะเลาะต่างๆ ใหญ่ จะพาให้เกิดมีลือลวงลือต่างๆ, บางครั้งบางคราว ต้องได้เตือนใจ ใจ-มา, ตามคำสั่งของข่าวลือลวงลือ.

ពេលដែលមានការអាក់អន់អួលដល់សកម្មភាពរបស់អ្នកធ្វើការ ។





# 8 自動車の運転中では

- ◎道路の左側か空地に停車し、エンジンを止めましょう。
- ◎カーラジオで災害情報を聞きましょう。
- ◎警察官が交通規制を行っているときは、その指示に従いましょう。
- ◎避難するときは、キーをつけたままにして、徒歩で避難しましょう。

**8. Mientras conduce su automóvil**  
 ◎Estacione su carro en el lado izquierdo y apague el motor.  
 ◎Escuche las informaciones de desastres por la radio de su carro.  
 ◎Obedezca las instrucciones del agente de policía en el control de la circulación vial.  
 ◎Al refugiarse, refugiese a pie, manteniendo la llave en su carro.

**8. Mga kailangang gawin sa pagmamaneho ng kotse**  
 ◎Sa lalong madaling panahon, ihinto at iparada sa isang tabi ang sasakyan at patayin ang makina.  
 ◎Makinig sa radio para sa balita  
 ◎Sundin ang panuntunan ng pulis.  
 ◎Maglakad at iwan ang susi sa kotse.

**8 ขณะขับรถยนต์หากเกิดแผ่นดินไหวควรทำอย่างไร**  
 ◎ให้จอดรถด้านฝั่งซ้ายของถนนหรือบริเวณที่ปลอดภัยแล้วดับเครื่องยนต์  
 ◎เปิดวิทยุในรถยนต์เพื่อรับฟังข่าวสารเกี่ยวกับภัย  
 ◎หากมีกฎเกณฑ์การจราจรจากเจ้าหน้าที่ตำรวจให้ปฏิบัติตามคำแนะนำ  
 ◎ขณะหลบภัยให้คาถุญแจรถยนต์ไว้ ตามเดิมและให้เดินไปหาที่หลบภัย

**8 Trong lúc lái xe cơ giới**  
 ◎Tắt động cơ và dừng xe ở khu đất trống phía bên trái đường đi.  
 ◎Theo dõi thông tin về hỏa hoạn qua đài có trên xe.  
 ◎Tuân theo chỉ thị của cảnh sát điều tiết giao thông.  
 ◎Hãy đi bộ lánh nạn và để nguyên chìa khóa trên xe.

- 8 地震が起きたらどうする**  
 ◎車を道路の左側に停車し、エンジンを止めます。  
 ◎カーラジオで災害情報を聞きます。  
 ◎警察官が交通規制を行っているときは、その指示に従います。  
 ◎避難するときは、キーをつけたままにして、徒歩で避難します。
- 8- 地震発生時の車中避難**  
 ◎車は道路の左側に停車し、エンジンを止めます。  
 ◎カーラジオで災害情報を聞きます。  
 ◎警察官の交通規制の指示に従います。  
 ◎避難するときは、キーをつけたままにして、徒歩で避難します。



走行中に大地震が起きると、パンクしたような状態になりハンドルをとられる。  
 Al ocurrir el terremoto cuando conduce su automóvil, el timón gira repentinamente como si la llanta se hubiese pinchado.  
 Mahirap magmaneho kung limilindol. Kagaya ito sa pagmamaneho ng isang sasakyang butas ang gulong.  
 ขณะขับรถอยู่ เมื่อเกิดแผ่นดินไหว ยางรถยนต์จะแตกและจะไม่สามารถควบคุมพวงมาลัยได้  
 Nếu động đất lớn xảy ra khi xe đang chạy thì tay lái có thể bị ngoằn nghèo như khi xe bị nổ lốp.  
 地震が起きたら ハンドルを握る 状態になる 運転中  
 地震発生時 ハンドルを握る 状態になる 運転中

あなたを守る次の行動









ふだんから話合っておくことが大切。  
避難場所、避難路は市町村ごとに指定されている。

Es importante mantener la comunicación mutua habitualmente.  
EL lugar y camino de refugio son señalados por cada municipalidad.

Ang araw araw na paghahanda at regular na pakikipagupag sa mga kasapi ng pamilya ukol dito ay mahalaga. Ang lugar at rota patungo sa mga evacuation area ay ipapabatid ng mga awtoridad.

สิ่งที่สำคัญคือการพูดคุยปรึกษากันเกี่ยวกับการหลบภัยอย่างสม่ำเสมอ  
ในแต่ละเขตท้องถิ่นต่างๆ จะมีการกำหนดสถานที่หลบภัยและทางหลบภัยไว้ให้

Mọi việc được bàn bạc sẵn từ lúc bình thường hàng ngày là rất quan trọng.  
Địa điểm lánh nạn và đường đi lánh nạn được chỉ định theo từng khu vực thôn xóm.

ຕາມທຳມະດາ ຕ້ອງບອກສອນກັນໄວ້ ໃຫ້ຖີ່ເປັນສິ່ງສຳຄັນ  
ຢູ່ໃນເມືອງນີ້ ຫລື ຢູ່ໃນຊຸ້ມນີ້, ໄດ້ຕັ້ງເດີນຫລັບໄພໄວ້ເປັນປ່ອມໆ

ការរៀបចំគំរោងទុកពីមុនទៅ គឺជាការចាំបាច់ ។  
ត្រូវសំគាល់ទុកនូវផ្លូវ និងទីកន្លែងជម្រកតាមភូមិសាស្ត្រមីមួយៗ ។

ふだんの対策

### 3 家の補強

◎柱、土台や屋根瓦などを点検し、老朽化しているものは、補強をしておきましょう。

#### 3. Reforzamiento de su casa

◎Refuerze los objetos desgastados inspeccionando el pilar, bases de su casa, tejados y techos.

#### 3. Pagpapatibay sa inyong bahay

◎Siyasatin at siguruhin mapatibay ang mga pundasyon at mga haligi ng inyong bahay. Gayun din ang bubungan.

#### 3 ปรับปรุงดูแลบ้านเรือนเสริมให้มั่นคงแข็งแรงยิ่งขึ้น

◎ตรวจสอบเสาและฐานพื้นดินของบ้านเรือน หากเก่าผุพังควรเสริมให้มั่นคงแข็งแรงยิ่งขึ้น

#### 3 Sửa nhà cho chắc chắn

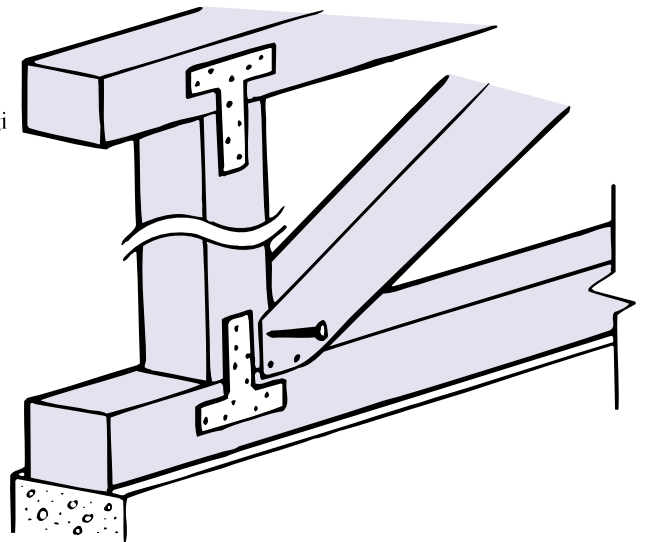
◎Kiểm tra lại mái nhà, móng nhà, cột nhà. Nếu có phần nào bị lão hóa thì sửa lại cho chắc chắn.

#### 3 ເບິ່ງ ລວາມ ແໜ້ນ ໜ້າ ຂອງ ເຮືອນ

◎ໃຫ້ກວດກາເບິ່ງ ຮາກຖານຂອງ ເສົາເຮືອນ, ແປ່ເຮືອນ, ກະເບື້ອງ, ອັນໄດ້ມັນເກົ່າແກ່ແລ້ວ, ໃຫ້ສ້ອມແປງໃໝ່ໃຫ້ແໜ້ນໜ້າຄືມ.

#### ๓-ការពង្រឹងផ្ទះសំបែង

◎ ការរៀបចំគំរោងទុកពីមុនទៅ គឺជាការចាំបាច់ ។ ត្រូវពិនិត្យមើលសសរ គ្រឹះ ដីមូលក្រៀមរបស់ចាស់ហួសត្រូវពង្រឹងជាថ្មី ។



阪神・淡路大震災では、犠牲者の8割以上が住宅等の倒壊による圧死。特に、昭和56年以前に建てられた住宅については、約64%が大きな被害を受けた。

「平成 7年阪神・淡路大震災建築震災調査委員会中間報告」

En el gran terremoto de HANSHIN,AWAJI, Murieron por aplastamientos el 80 por cento de las víctimas por la causa de derrumbes de viviendas etc , sobre todo, el 64 por las viviendas construidas antes de del 81 tuvieron grandes daños.

Informe provisional por el comité de investigaciones de desastres de edificios en el gran terremoto de HANSHIN, AWAJI, del año 1995

Sa naganap na lindol na tinatawag na Great Hanshin-Awaji Earthquake, mahigit sa 80% ang namatay dahil sa pagkabaon sa mga bahay na nabuwag. Mga 64% ng mga bahay na itinayo bago mag 1981 ang nagdulot ng malubhang sakuna. Mula sa ulat ng 1995 Great Hanshin-Awaji Earthquake Structural Damage Investigation Committee.

เมื่อครั้งเกิดแผ่นดินไหว "ฮันชิน-อวาจิ-ไดชินไซ" มากกว่า 80 % ของจำนวนผู้ที่เสียชีวิตเนื่องจากถูกทับจากบ้านเรือนพังลงมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งประมาณ 64 % ของบ้านเรือนที่ปลูกสร้างก่อนปี ค.ศ.1981 ซึ่งได้รับความเสียหายอย่างมาก

「รายงานจากคณะกรรมการการตรวจดูความเสียหายตึกอาคารบ้านเรือนในขณะเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ "ฮันชิน-อวาจิ-ไดชินไซ" ในปี ค.ศ.1995」

Tại trận động đất Hanshin • Awaji, hơn 80% người bị chết do nhà đổ đè lên. Đặc biệt có đến 64% những nhà được xây trước năm 1981 chịu nhiều thiệt hại lớn. 「 Báo cáo giữa kỳ của ủy ban điều tra thiệt hại về nhà cửa của trận động đất Hanshin • Awaji năm 1995」

ຮ້າຊຶ່ງ . ອາວາຍິດາຍຊຶ່ງໄຊ ທີ່ເຂດຜາກໄດ້ ແຜ່ນດິນໄຫວໃນຊຶ່ງນັ້ນ, ຜູ້ມີເຮືອນຊາມໄດ້ຮັບ ລວາມເສຍຫາຍຫລາຍກວ່າ 80 ເປີເຊັນ, ແລະມີຜູ້ເສຍຊີວິດອີກດ້ວຍ. ສະເພາະເຮືອນຊາມທີ່ ຢູ່ກ່ອນປີ 1981 ນັ້ນ, ໄດ້ຮັບລວາມເສຍຫາຍປະມານ 64 ເປີເຊັນ. (ເອີງຕາມລາຍງານຂອງຄະນະກຳມະການສຳຫລວດແຜ່ນດິນໄຫວ ຮ້າຊຶ່ງ ດາຍຊຶ່ງໄຊ ປີ 1995)

ពេលរញ្ជួយផែនដីនៅតូហ្សូ និង អេសូតូ អត្រានៃអ្នកស្លាប់ដោយសារផ្ទះសង្កត់មានជម្រក ជាពិសេសផ្ទះដែលបានសម្រួលតាមពិមូនឆ្នាំ ១៩៨១ គឺចំនួន៦៤% បានទទួលការខូចខាត ។ ក្នុងរបាយការណ៍របស់គណៈ កម្មាធិការត្រួតពិនិត្យលើសំណង់ពេលរញ្ជួយផែនដីនៅតូហ្សូ និងហុកុក ក្រុមឆ្នាំ១៩៩៥ ។



# 4 ブロック塀、石塀の補強

◎これらの被害は、基準どおりの鉄筋が入っていないとか、転倒防止の控壁を設けていないなど、施工上の欠陥によるものが多いので、もう一度わが家の塀を点検しましょう。

## 4. Refuerzo de los bloques y muros de contención

◎Debido a que por falta de normas adecuadas en la construcción se hallaron defectos causados por falta de varillas de acero en edificaciones.

## 4. Pagpapatibay ng mga tisa at bato mula sa mga haligi at pader.

◎Maraming sakuna ang nagaganap dahil sa nahuhulog at nabubuwal na mga bato at tisa. Ito ay dahil sa mahinang pagkakagawa ng mga haligi. Siguruhing matibay ang inyong mga pader.

## 4 เสริมรั้วบ้านคอนกรีตและรั้วบ้านหินให้มั่นคงแข็งแรงยิ่งขึ้น

◎ส่วนมากความเสียหายมีสาเหตุมาจากข้อบกพร่องในการปลูกสร้าง เช่นเสริมสายเหล็กไม่ได้ตามมาตรฐานหรือไม่ได้สร้างรั้วยื่นเสริมสำหรับการป้องกันรั้วบ้านล้มลงเป็นต้น ควรตรวจดูรั้วบ้านของตนเองอีกครั้ง

## 4 Sửa tường rào gạch, tường rào đá lại chắc chắn

◎Những thiệt hại này chủ yếu là do sai sót trong thi công, chẳng hạn như cột thép không được bố trí theo đúng qui định, không xây tường chống sụp đổ.v.v, vì vậy bạn hãy kiểm tra lại tường rào nhà mình một lần nữa.

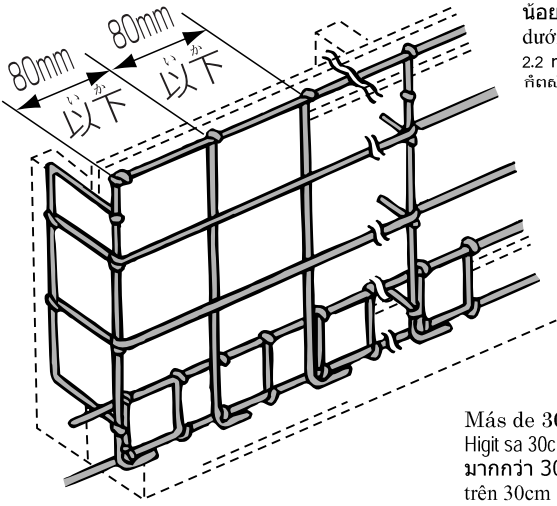
## 4 ເບິ່ງລວມແທ້ໝາຍຂອງ ຮົ່ວດິນບອກ ແລະ ຮົ່ວຕີນ

◎ລວມເສັ້ນຫາຍຈາກຮົ່ວລົມ, ຍ້ອນການກໍ່ສ້າງບໍ່ຖືກຕາມຫລັກການ, ເວລາກໍ່ສ້າງບໍ່ໃສ່ເຕັກນິກ ໃນ. ຈຶ່ງພາໃຫ້ຂຸດໂຊມແລ້ວ ເກີດມີລວມບົກຜ່ອງຫລາຍ. ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງກວດກາເບິ່ງຕາມລຸ່ມນີ້.

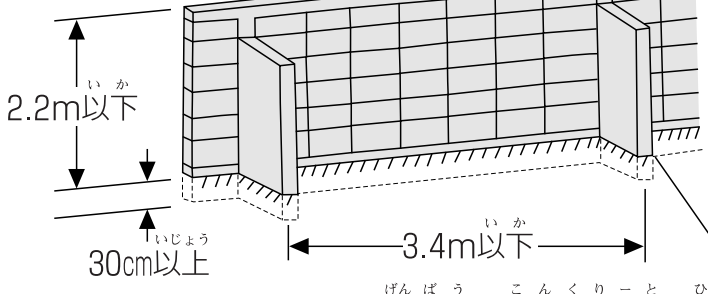
## ៤-ការពង្រឹងរបងថ្ម និងរបងថ្ម

◎ ការខូចខាតទាំងឡាយដែលបានកើតឡើង គឺពុំបានស្ថិតទៅតាមຂ្នាតតួនៃការពង្រឹង ពុំបានផ្តល់អោយនូវ ទុកិលការត្រឹមត្រូវក្នុងការការពារលើការបាក់រលំ គ្រឿងសំណង់ដែលមានភាពខ្លោះ មានខុសភាគច្រើន ដូច្នេះ ត្រូវធ្វើការតែងតាំងឱ្យជញ្ជីងផ្ទះឡើងវិញ ។

Menos de 80 milímetros  
Hindi lalampas ng 80mm  
น้อยกว่า 80 มิลลิเมตร  
dưới 80mm  
80 mm 미만  
សំរាប់កម្រាស់៨០mm ចុះក្រោម



Menos de 2.2 metros  
Hindi lalampas ng 2.2m  
น้อยกว่า 2.2 เมตร  
dưới 2,2m  
2.2 m 未満  
កំពស់ត្រូវធ្វើត្រឹម២.២m ចុះក្រោម



Más de 30 centímetros  
Higit sa 30cm  
มากกว่า 30 เซ็นติเมตร  
trên 30cm  
30 cm 以上  
សំរាប់កម្រាស់លើសពី ៣០cm ឡើងទៅ

Menos de 3.4 metros  
Hindi lalampas ng 3.4m  
น้อยกว่า 3.4 เมตร  
dưới 3,4m  
3.4 m 未満  
កំពស់ត្រូវធ្វើត្រឹម ៣.៤m ចុះក្រោម

現場打ちコンクリートの控壁

Preparar el concreto necesario para cubrir la pared en lugares que pudiesen acacer Pagpatibay sa pader  
รั้วยื่นทำจากคอนกรีตและมีสายเป็นเหล็กข้างใน จะทำให้รั้วบ้านให้มั่นคงแข็งแรงยิ่งขึ้น  
tường giũ của bê tông đổ tại hiện trường  
အပ်နီ, မြေမာ်တလံာ်ကမာ် ຂອງຮົ່ວ ຄອມກິດ ຂຸດໂຊມ  
សំរាប់ជញ្ជីងផ្ទះថ្មីឬប្រែប្រួល

ふだんの対策

# 5 家具等の転倒、落下防止

◎家具等はトメ金などで固定しておきましょう。例えば……

5. Prevención en las posibles caídas de muebles  
◎Asegure los muebles con soportes de seguridad.  
Por ejemplo

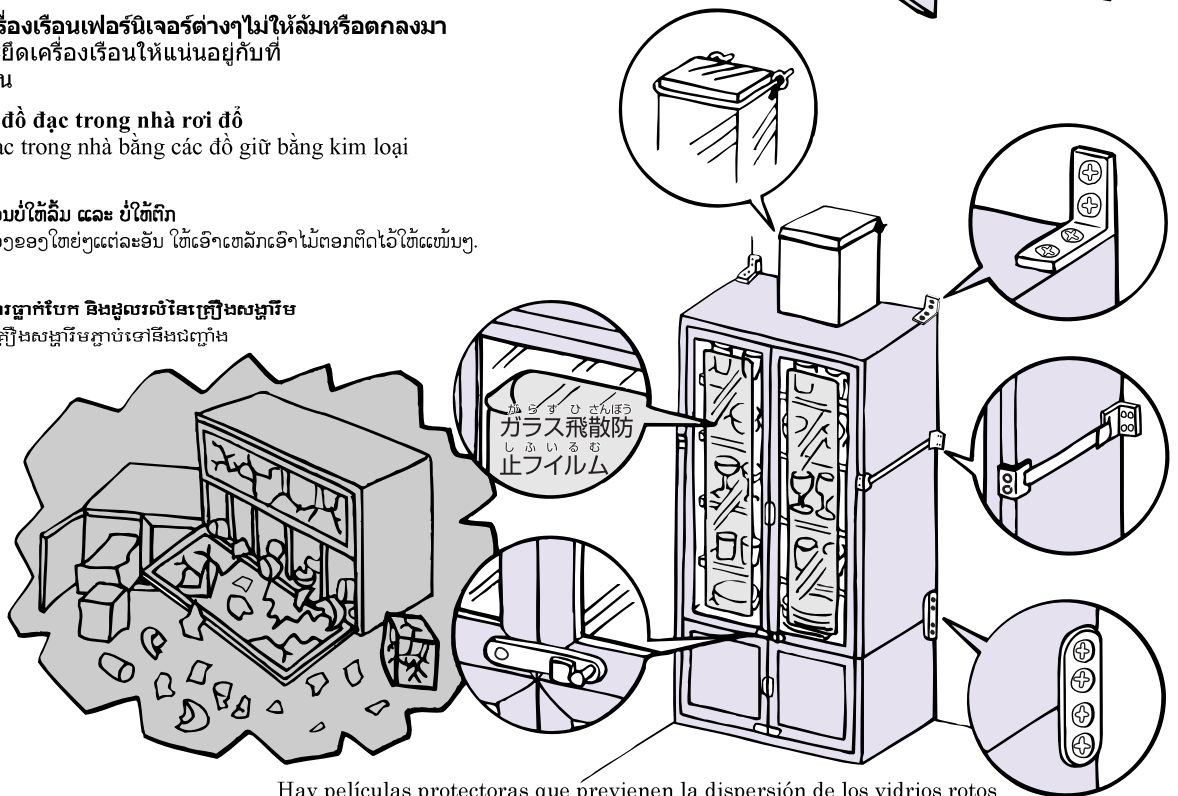
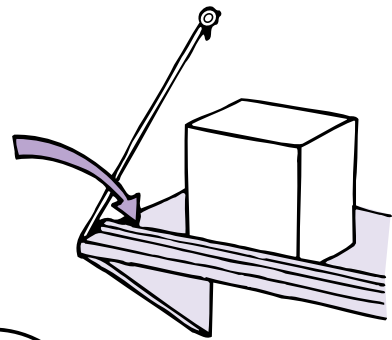
5. Paninigurong hindi mahuhulog o matutumba ang mga kasangkapan  
◎Siguruhing may mga brackets ang mga kasangkapan sa loob ng bahay upang matiyak na hindi matutumba o mahuhulog ang mga ito.  
Halimbawa

5 การป้องกันเครื่องเรือนเฟอร์นิเจอร์ต่างๆไม่ให้ล้มหรือตกลงมา  
◎ควรติดตั้งและยึดเครื่องเรือนให้แน่นอยู่กับที่ยกตัวอย่างเช่น

5 Phòng chống đồ đạc trong nhà rơi đổ  
◎Cố định đồ đạc trong nhà bằng các đồ giữ bằng kim loại  
Ví dụ ...

5 ป้องกัน 地震による倒壊 防止  
◎倒壊防止 地震による倒壊防止 家具の固定  
倒壊防止 地震による倒壊防止 家具の固定

5-1 家具の固定  
◎家具の固定 家具の固定



Hay películas protectoras que previenen la dispersión de los vidrios rotos  
Plastik na pananggalang para sa kristal (glass)  
ติดฟิล์มบนกระจกเพื่อป้องกันกระจกแตกกระจายออกไป  
Tấm nhựa phòng chống mảnh thủy tinh bay vung vãi  
แก้วใส่นิ้บใน ป้องกันไม่ให้แตกกระจาย  
ដើម្បីកុំអោយកញ្ចក់បែកក្លាយធ្លាក់ចេញពីលើកញ្ចក់។

平成15年宮城県沖地震では、転倒・落下防止対策を施していれば防止できたと推察されるものが36事例（26%）ありました。

「宮城県沖を震源とする地震に係る負傷者の状況調査」（平成15年6月消防庁）

Hubieron 36 casos (26 por ciento) que tomaron las prevenciones adecuadas en caso de terremotos y / o maremotos en la provincia de MIYAGI del año 2003.

Si hicieron investigaciones de acontecimientos sobre heridas ocasionadas por el terremoto, cuyo epicentro fué en la provincia de MIYAGI (ministerio de bomberos, en Junio del año 2003).

Noong nakaraang lindol sa Miyagi prefecture noong 2003, may 38 kaso (26%) na napatunayang hindi sana magiging sanhi ng sakuna ang mga pagkahulog o pagkatumba ng mga kasangkapan kung ang mga ito'y nabigyang pansin bago pa magkaroon ng lindol. Mula sa isang pag-aaral na isinagawa tungkol sa mga Sakunang duot ng Miyagi Prefecture Offshore (Fire and Disaster Management Agency, Hunyo 2003).

เมื่อครั้งเกิดแผ่นดินไหว "มึะกะเคินโอกิ-จิซึน" ในปี ค.ศ.2003

สันนิษฐานว่าถ้าปฏิบัติตามวิธีการป้องกันการล้มลง/ตกมาแล้วจะสามารถป้องกันได้ถึง 36 ราย (26%)

「ผลการสำรวจตรวจสอบสภาวะของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเมื่อครั้งเกิดแผ่นดินไหว "มึะกะเคินโอกิ-จิซึน" (สำรวจโดยกรมดับเพลิงเดือนมิถุนายนปี ค.ศ.2003)

Trong trận động đất tại tỉnh Miyagi năm 2003 người ta thấy có tới 36 trường hợp (26%) thể phòng chống được đồ bị đổ · rơi nếu thực hiện đối sách thích hợp. 「Điều tra tình trạng người bị thương do động đất phát sinh từ vịnh tỉnh Miyagi」 (tháng 6 năm 2003 Sở phòng cháy chữa cháy)

ปี 2003 แผ่นดินไหวอยู่ที่ เมืองมิยะงิ แล้ว, ได้ดำเนินการป้องกัน 防止สิ่งของล้ม, และ 防止สิ่งของตกลงมา 36 กรณี (26%) (สำรวจโดยกรมดับเพลิง (สำรวจตามกรมดับเพลิง ปี 2003 เดือน 6 ของจังหวัดมิยะงิ) ที่ผู้ได้รับบาดเจ็บเสียชีวิต 36 ราย (26%) (สำรวจโดยกรมดับเพลิง มิถุนายนปี ค.ศ.2003)

กรมดับเพลิง 2003 มาตรการป้องกัน 防止สิ่งของล้ม, และ 防止สิ่งของตกลงมา 36 กรณี (26%) (สำรวจโดยกรมดับเพลิง มิถุนายนปี ค.ศ.2003) มาตรการสำรวจตรวจสอบสภาวะของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเมื่อครั้งเกิดแผ่นดินไหว "มึะกะเคินโอกิ-จิซึน" (สำรวจโดยกรมดับเพลิง มิถุนายนปี ค.ศ.2003)





# 7 非常持出品の準備

◎避難場所での生活に最低限必要な準備をし、また負傷したときに応急手当ができるように準備をしておきましょう。

◎非常持出袋などは、いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう。

## 7. Preparativo de los objetos de emergencia para llevar

◎Prepare los objetos minimos nesarios para uso diario en los refugios, asi como los de primeros auxilios en caso de heridas.

◎Prepare la bolsa de emergencia y colocalen en el lugar adecuado para llevarlo en cualquier momento.

## 7. Paghahanda ng mga personal na gamit at mga pang-unang lunas na magagamit sa panahon ng sakuna at pag-evacuate.

◎Maghanda ng sapat lamang na mga personal na gamit at isang first aid o pang-unang lunas sa isang bag upang madaling matagpuan sa oras na kakailanganin ito.

◎Itabi ang mga gamit na ito sa lugar na madaling matagpuan at kung saan madaling kunin.

## 7 เตรียมพร้อมสิ่งของเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

◎อย่างน้อยที่สุดควรเตรียมพร้อมสิ่งของใช้ที่จำเป็นที่สถานที่หลบภัยและเตรียมพร้อมการปฐมพยาบาลหากมีผู้ได้รับบาดเจ็บเพื่อที่จะสามารถทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้

◎ควรเตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน ฯลฯ และวางไว้ในที่ที่จะหยิบได้สะดวก

## 7 Chuẩn bị đồ mang theo khi có tai biến

◎Chuẩn bị những đồ dùng tối thiểu cần thiết cho cuộc sống tại nơi lánh nạn và đồ cứu thương cho lúc bị thương.

◎Đề túi đồ mang theo khi lánh nạn ở nơi dễ lấy.

## 7 ทั่วๆ ทั่วๆ ออกต้องใช้อะไรบ้าง

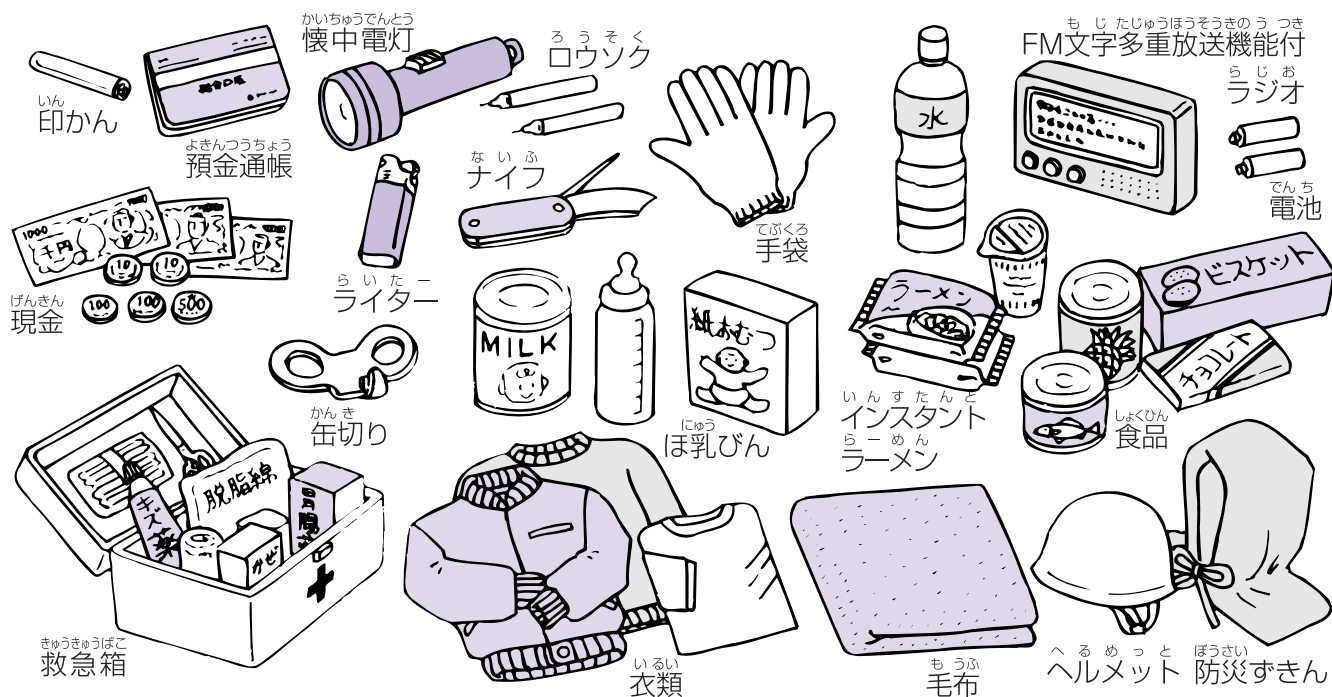
◎กิจกรรมที่ต้องทำเป็นประจำ, เพื่อจะได้ใช้บ่อยๆ, บางทีก็ ได้ช่วยบาดเจ็บอย่างกะทันหัน, ก็ให้มีเอาไว้ ยามจำเป็น.

◎สิ่งที่ต้องใช้อะไรบ้าง, ให้นำเอาไปบ่อยๆ จะช่วยเอาออกไปได้บ่อยๆ.

## ៧-ការត្រៀមរបស់សំខាន់ៗដែលត្រូវយកតាមខ្លួន

◎ត្រៀមរបស់ដែលត្រូវយកទៅប្រើប្រាស់នៅតាមកម្រិតដែលអនុញ្ញាត និងត្រៀមទូទៅប្រដាប់ប្រដាប់ដែលអាចជួយ សង្គ្រោះពេលមានរបួសជាដើម ។

◎ចង់ដែលដាក់របស់ប្រើប្រាស់សំខាន់ៗ ត្រូវទុកនៅកន្លែងណាដែលអាចយកចេញបាន ។



非常持出袋は、目安として男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめる。

Como a norma, sería adecuado que la bolsa de emergencia tenga un peso menor a 15 kilos para los hombres y menos de 10 kilos para las mujeres.

Ang bigat ng mga dalahin ay hindi dapat lumabis sa 15kilo para sa mga kalalakihan. Para naman sa mga kababaihan, hindi dapat lalabis sa 10 kilo.

ควรเตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน สำหรับผู้ชายควรให้มีน้ำหนัก ไม่เกิน 15 กิโลกรัม สำหรับผู้หญิงไม่เกิน 10 กิโลกรัม

Thu xép đồ mang theo khi có tai biến sao cho nam giới thì dưới 15 kg, nữ dưới 10 kg.

ប៉ាវងកខ្លួនត្រូវតែត្រៀមទុកប្រើប្រាស់, សំខាន់ៗត្រូវតែយកទៅ 15 កិ.ល, ភ្នំយកទៅត្រឹមត្រូវ 10 កិ.ល.

ចង់ដែលដាក់របស់ប្រើប្រាស់សំខាន់ៗ សំខាន់ៗត្រូវតែយកទៅ 15 កិ.ល, ភ្នំយកទៅត្រឹមត្រូវ 10 កិ.ល.





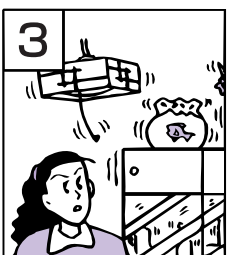
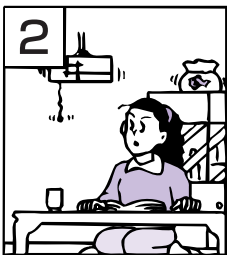
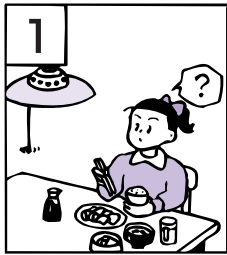
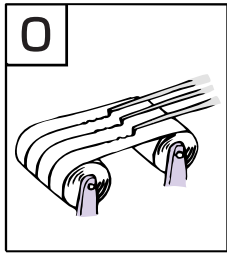




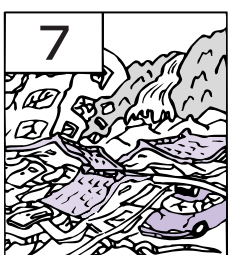


きしやうちやうしん ど かいきやうかんれん かいせつひやう ばつすい  
気象庁震度階級関連解説表 (抜粋)

1996年10月



計測震度	震度階級	人	間	屋内の状況
0	0	人は揺れを感じない。		
0.5	1	屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。		
1.5	2	屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が、目を覚ます。		電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。
2.5	3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。恐怖感を覚える人もいる。		棚にある食器類が、音を立てることがある。
3.5	4	かなりの恐怖感があり、一部の人は身の安全を図ろうとする。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。		つり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。
4.5	5弱	多くの人が、身の安全を図ろうとする。一部の人は、行動に支障を感じる。		つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の多くが倒れ、家具が移動することがある。
5.0				
計測震度	震度階級	屋外の状況	木造建物	鉄筋コンクリート建物
5.0	5強	補強されていないブロック塀の多くが崩れる。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。多くの墓石が倒れる。自動車の運転が困難となり停止する車が多い。	耐震性の低い住宅では、壁や柱がかなり破損したり、傾くものがある。	耐震性の低い建物では、壁、梁、柱などに大きな亀裂が生じるものがある。耐震性の高い建物でも、壁などに亀裂が生じるものがある。
5.5	6弱	かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。	耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。耐震性の高い住宅でも壁や柱が破損するものがある。	耐震性の低い建物では壁や柱が破壊するものがある。耐震性の高い建物でも、壁、梁、柱などに大きな亀裂が生じるものがある。
6.0	6強	多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。	耐震性の低い住宅では、倒壊するものが多い。耐震性の高い住宅でも壁や柱がかなり破損するものがある。	耐震性の低い建物では、倒壊するものがある。耐震性の高い建物でも、壁や柱が破壊するものがある。
6.5	7	ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されているブロック塀も破損するものがある。	耐震性の高い住宅でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。	耐震性の高い建物でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。



注) 計測震度とは、その地点における揺れの強さの程度を数値化したもので、震度計により計測されます。一般に発表される震度階級は、計測震度から換算されます。

ひじょうもちだしひん ち え っ く ひょう  
**●非常持出品のチェック表**

<p>けいたいよういんりょうすい  <b>携帯用飲料水</b>                  Agua portátil                  Mga inumin madaling bitbitin                  น้ำดื่มสำหรับถือพกติดตัว                  Nước uống mang theo người                  น้ำดื่ม ฝึกติดถือไปได้                  持ち歩き</p>		<p>みるく  <b>ミルク</b>                  Leche                  Milk (gatas)                  นมผง                  Sira bột                  นมสัด (นมเด็กน้อย)                  ฝึกหัดหามา</p>		<p>せーたー  <b>セーター</b>                  Suéter                  Sweater                  เสื้อหนาว / เสื้อเวดอร์                  Áo len                  เสื้อยืด                  ฝักหัด</p>	
<p>いんすたんとしょくひん  <b>インスタント食品</b>                  Comida instantánea                  Instant na pagkain                  อาหารสำเร็จรูป                  Đồ ăn ngay                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดหามา</p>		<p>かみおむつ  <b>紙オムツ</b>                  Pañal descartable                  Paper diaper (lampin)                  ผ้าอ้อมกระดาษ                  Bim giấy                  ฝึกหัดพกหามา (โอมูส)                  ฝึกหัดหามา</p>		<p>じゃんぱーるい  <b>ジャンパー類</b>                  Casaca de campo(impermeable)                  Jumper                  เสื้อคลุมข้างนอกหน้าหนาว                  Đồ khoác ngoài                  เสื้ออ้อมกันหนาว                  ฝึกหัดพกหามา</p>	
<p>かん  <b>缶づめ</b>                  Enlatados y / o conservas                  De-lata  <b>เครื่องกระป๋อง</b>                  Đồ hộp                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดหามา</p>		<p>にゅう  <b>ほ乳びん</b>                  Biberón                  Feeding bottle (bote para sa pagsuso ng bata)  <b>ขวดนม</b>                  Bình bú sữa                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดหามา</p>		<p>したぎ  <b>下着</b>                  Ropa interior                  Underwear(gamit pangloob)  <b>เสื้อชั้นใน</b>                  Quần áo lót                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดหามา</p>	
<p>ビスケット  <b>ビスケット</b>                  Galleta                  Biscuit  <b>ขนมปังกรอบ</b>                  Bánh quy                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดหามา</p>		<p>じょうびやく  <b>常備薬</b>                  Medicamento de reserva                  First-aid kit  <b>ยาสามัญประจำบ้าน</b>                  Thuốc thường dùng                  ยาสามัญใช้ประจำบ้าน                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>もうふ  <b>毛布</b>                  Cobertor                  Blanket  <b>ผ้าห่ม</b>                  Chăn lông                  ผ้าคลุม                  ฝึกหัด</p>	
<p>チョコレート  <b>チョコレート</b>                  Chocolate                  Chocolate  <b>ช็อกโกแลต</b>                  Sô cô la                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดหามา</p>		<p>きずぐすり  <b>傷薬</b>                  Medicamento de heridas                  Medicine for injury (gamot sa sugat)  <b>ยาฆ่าเชื้อโรค</b>                  Thuốc bôi vết thương                  ยาใส่บาดแผล                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>ラジオ  <b>ラジオ</b>                  Radio                  Radio  <b>วิทยุ (ที่ใช้ถ่าน)</b>                  Đài                  วิทยุ                  วิทยุ</p>	
<p>ほけん  <b>保険証</b>                  Certificado de seguro                  Insurance policy  <b>บัตรประกัน</b>                  Thẻ bảo hiểm                  ฝึกหัดพกหามา (โรคภัย)                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>いちょうやく  <b>胃腸薬</b>                  Medicamento gastrointestinal                  Medicine for stomach and intestines(gamot sa tiyan at bituka)  <b>ยานักกระเพาะอาหารและลำไส้</b>                  Thuốc dạ dày và ruột                  ยาแก้กระเพาะและลำไส้                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>よびでんち  <b>予備電池</b>                  Pila de reserva                  Extra battery  <b>ถ่านไฟฉายสำรอง</b>                  Pin dự phòng                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัด</p>	
<p>めんぎょしょう  <b>免許証</b>                  Licencia de conducir                  Driver's license  <b>ใบอนุญาตขับขี่รถยนต์</b>                  Bằng lái xe                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>だっしめん  <b>脱脂綿</b>                  Algodón                  Absorbent cotton (bulak)  <b>สำลี</b>                  Bông                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>マッチ  <b>マッチ</b>                  Fósforo                  Match (posporo)  <b>ไม้ขีดไฟ</b>                  Diêm                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดพกหามา</p>	
<p>がいこくじんとうろくしょう  <b>外国人登録証</b>                  Carnét de extranjería                  Alien registration(card)  <b>บัตรประจำตัวคนต่างชาติด</b>                  Thẻ người nước ngoài                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>ばんそうこう  <b>絆創膏</b>                  Esparadrapo                  Band-aid  <b>พลาสเตอร์ปิดแผล</b>                  Miếng băng bó                  ยาปิดบาดแผล                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>ろうそく  <b>ロウソク</b>                  Vela                  Candle (kandila)  <b>เทียนไข</b>                  Nến                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัด</p>	
<p>ぱすぽーと  <b>パスポート</b>                  Pasaporte                  Passport  <b>หนังสือเดินทาง</b>                  Sổ hộ chiếu                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>ほうたい  <b>包帯</b>                  Venda                  Gauze (gasa)  <b>ผ้าพันแผล</b>                  Băng băng bó                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>ナイフ  <b>ナイフ</b>                  Cuchillo                  Knife (kutsilyo)  <b>มีด</b>                  Dao                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัด</p>	
<p>いん  <b>印かん</b>                  Sello                  Inkan o Hanko (seal)  <b>ตราประทับ (อิงคัง)</b>                  Con dấu                  ฝึกหัดพกหามา (อิงโก)                  ฝึกหัด</p>		<p>ヘルメット (防災ずきん)  <b>ヘルメット (防災ずきん)</b>                  Casco (capucha de desastres)                  Helmet (bousai zukin)  <b>หมวกกันน็อค (หมวกสวมคลุมศีรษะสำหรับป้องกันภัย)</b>                  Mũ bảo hiểm (loại mũ phòng cháy chữa cháy)                  หมวกกันน็อค                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>かんき  <b>缶切り</b>                  Abrelatas                  Can opener (pambukas ng lata)  <b>ที่เปิดฝากระป๋อง</b>                  Mỏ nắp hộp                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดพกหามา</p>	
<p>よきん  <b>預金通帳</b>                  Libreta bancaria                  Bankbook  <b>สมุดบัญชีฝากธนาคาร</b>                  Sổ tiết kiệm                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>あつて  <b>厚手の手袋</b>                  Gantes gruesos                  Thick glove (makapal na guwantes)  <b>ถุงมืออย่างหนา</b>                  Găng tay dày                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดพกหามา</p>			
<p>げんきん  <b>現金</b>                  Dinero en efectivo                  Cash money  <b>เงินสด</b>                  Tiền mặt                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัดพกหามา</p>		<p>かいちゅうでんとう  <b>懐中電灯</b>                  Lámpara eléctrica                  Flashlight  <b>ไฟฉาย</b>                  Đèn pin                  ฝึกหัดพกหามา                  ฝึกหัด</p>			

● ひなん かーど さくせい かばん 避難カードを作成し、カバンなどにいつも入れておきましょう。

避難カード (ひなんかーど)	避難カード (ひなんかーど)	避難カード (ひなんかーど)
住所 氏名 生年月日 性別 血液型 保護者名 連絡先 勤務先 緊急連絡先 (親戚、知人等) (氏名) (電話) 避難場所	住所 氏名 生年月日 性別 血液型 保護者名 連絡先 勤務先 緊急連絡先 (親戚、知人等) (氏名) (電話) 避難場所	住所 氏名 生年月日 性別 血液型 保護者名 連絡先 勤務先 緊急連絡先 (親戚、知人等) (氏名) (電話) 避難場所

● Ponga siempre en su maleta etc la ficha de refugio redactada.

● Gumawa ng sariling evacuation card at ilagay palagi sa bag

● เขียนบันทึกข้อมูลลงใน "ฉันทันการ์ด" และควรเตรียมบัตรใส่ไว้ในกระเป๋าไว้พร้อมเสมอ

Ficha de refugio	Evacuation Card	"ฉันทันการ์ด" บัตรที่บันทึกข้อมูลประจำตัวไว้
Dirección Nombre y apellido Fecha de nacimiento Sexo Tipo de sangre Nombre de protector Lugar de despacho Lugar de trabajo Lugar de despacho (parientes, conocidos etc) (nombre y apellido) (teléfono) Lugar de refugio	Tirahan Pangalan Araw ng Kapanganakan Kasarian Type ng Dugo Tagapaggabay Telepono Address ng opisina Tatawagan sa oras ng emergency (kamag-anak, kaibigan) (Pangalan) (Telepono) Lugar ng Evacuation	ที่อยู่ ชื่อ-นามสกุล วันเดือนปีเกิด เพศ หมูเลือด (กรุ๊ปเลือด) ชื่อ-นามสกุลผู้ปกครอง เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ เบอร์โทรศัพท์ที่ทำงาน เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ในขณะฉุกเฉิน (ญาติ พี่น้องและเพื่อน ฯลฯ) (ชื่อ-นามสกุล) (เบอร์โทรศัพท์) สถานที่หลบภัย

● Làm sẵn thẻ lánh nạn và luôn để sẵn ở trong cặp.

● บัตรหลบภัย เสร็จใต้แล้ว, จั๊งมัธอนไว้ใ้ในกระเป๋าเป้ขณะตลอดเวลา.

● ត្រូវធ្វើប័ណ្ណសំគាល់ពេលរត់រកទីជម្រក ដាក់ទុកក្នុងកាបូបដាច់ជាធានី

Thẻ lánh nạn	บัตร หลบ ภัย	ប័ណ្ណសំគាល់ពេលរត់រកទីជម្រក
Địa chỉ Họ và tên Ngày tháng năm sinh Giới tính Nhóm máu Họ tên thành viên gia đình Địa chỉ liên lạc Nơi làm việc Địa chỉ liên lạc lúc khẩn cấp ( họ hàng, bạn bè v.v.) (Họ và tên) (Điện thoại) Địa điểm lánh nạn	ທີ່ ຢູ່ ໂຕ ເອງ ຊື່ບາມສະກຸນ ໂຕເອງ ວັນເດືອນປີເກີດ ໂຕເອງ ເພດ ແລະ ຫມວດເລືອດ ຊື່ ຜູ້ ປົກ ລອງ ບ່ອນຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ປົກລອງ ບ່ອນເຮັດການຜູ້ປົກລອງ ບ່ອນຕິດຕໍ່ເວລາເກີດສຸກເສີນ (ຍາດພີ່ນ້ອງ ຫລື ຄົນຮູ້ຈັກກັນ) (ຊື່ຍາດ-ຫມູ່ຄູ່-ຄົນຮູ້ຈັກກັນ) ( ເປີໂທຍາດ-ຫມູ່ຄູ່-ຄົນຮູ້ຈັກກັນ ) ບ່ອນ ຫລົບ ໄພ	អាស័យដ្ឋាន ឈ្មោះ ថ្ងៃខែកំណើត ភេទ ប្រភេទឈាម ឈ្មោះអ្នកអាណាព្យាបាល( ឪពុកម្តាយ) ទីកន្លែងទាក់ទង( ផ្ទះឪពុក) ទីកន្លែងទាក់ទង( ការិយាល័យ- រោងចក្រ) ទីកន្លែងទាក់ទងជាបន្តបន្ទាប់( ញាតិសន្តាន- មិត្តភក្តិ) ( ឈ្មោះ ) ( ទូរស័ព្ទ ) ទីកន្លែងជម្រក

この冊子は、(財) 地方財務協会及び(財) 消防科学総合センター発行の多言語地震防災冊子「地震に自信を」の内容を基にして、「かながわ自治体の国際政策研究会」が、新たに6言語で発行したものです。