

さいがい 災害カード 防災卡

さいがい ととき ぞなも ある 災害の時に備えて、持ち歩きましょう！
以備不时之需，请随身携带。

つかひだ 使用方法
指でさして誰かに伝え、助けてもらう。
用手指着本卡片求助。

にほんご 話せません。助けてください。
我不会日语，请帮助我。

しまねけん 島根県 島根县

じしん お 地震が起きたら 发生地震时

■0~2分 自分を守る 保护好自己

●机・テーブルの下に入る
躲在桌子下面

●あわてて外へ飛び出さない。
请不要慌张外逃

●玄関などの扉を開けて外に出るところを作る
尽量把门窗打开制造逃生机会

●塀や看板から離れる
远离墙壁与看板

●落ちてくるものに注意する
注意坠落的物品

●車を止めて、道の隅に寄せる
停车在道路角落处躲避

●エレベーターでは、すべての階のボタンを押す
处于电梯中时请按下所有楼层的按键

■揺れが止まってから 地震停止后

●火を消す
灭掉火源

●逃げる
逃生

海や川の近くにいる時は、津波に注意！ すぐに海や川から離れて、高いところへ逃げる
在离海河比较近的地方时，请注意海啸！请立刻远离水边向高处去。

おおあめ 大雨 暴雨

●大雨の情報を注意する。
请注意暴雨信息

●早めに歩いて逃げる。
尽早步行逃生

●足下に注意する。長い棒で足下を確認しながら避難する。
请注意脚下，用长棍一边确认脚下的路一边逃难

●水の深さが50cmを超えると、歩くことが難しい。
水深超过50厘米则不宜步行

●運動靴で逃げる。長靴・はだしは危ない。
请穿运动鞋逃生，请不要穿长靴或赤足

●避難する前に家が水に浸かったら、2階や屋根、高い建物に逃げる。
避难前房屋已经处于被淹的情况时，请上二楼或者屋顶，向高处避难

に ととき もの い 逃げる時に持って行くもの 逃生时所需物品

水	食べ物	在留カード パスポート 在留卡， 护照
現金	その他	

自分に必要なものを準備しておく。
食糧・飲み物は3日分は準備する。
请准备好自己所需物品，
食物和水至少准备好3天的量

避難所 避難所
逃げる場所

名前 姓名

国籍 国籍

生まれた日 生日

性別 性别

血液型 血型 Rh

話す言葉 语言

アレルギー 过敏

病气 疾病

飲んでいる薬 吃的药

在留カード番号 在留卡号码

緊急時連絡先 电话

さいがい じょうほう 災害の情報はどこで？ 从哪里得知灾害相关信息？

テレビ 电视

ラジオ 收音机

防災無線 防灾无线电

情報を伝える車 传递信息用车

島根県 Shimane Prefecture

「しまね防災情報」 「島根防灾信息」
http://www.bousai-shimane.jp
(やさしい日本語・中国語 他 有简单日语版以及中文版)

メールマガジン「しまね防災メール」 空メールを送り、登録
【やさしい日本語 简单日语版】 bousai-shimane-ej@xpressmail.jp
【英語 英语版】 bousai-shimane-en@xpressmail.jp
【中国語 中文版】 bousai-shimane-zh@xpressmail.jp

しまね国際センター Shimane International Center
http://www.sic-info.org
メールマガジン 空メールを送り、登録
【英語 英语版】 eng@ifms.jp
【中国語 中文版】 chn@ifms.jp

助けてください 请帮助我

逃げたほうがいいですか？ 现在是不是避难比较好？

避難所はどこですか？ 避难所在哪里

1 病院 / 2 警察 / 3 避難所に 行きたいです
我想去 1 医院 / 2 警察局 / 3 避难所

1 ケガをしています 2 体調が悪いです 3 痛いです
1 我受伤了 2 我身体不舒服 3 我xx这里疼

家族が中にいます 我家人在里面

ここはどこですか？ 这是哪里？

1 食べ物 / 2 飲み物が ほしいです
我想要 1 食物 / 2 水

いま なに お 今、何が起きていますか？ 发生什么事情了

地震 地震	津波 海啸	大雨・洪水 暴雨洪水	竜巻 龙卷风
台風 台风	土砂崩れ 泥石流	火事 火灾	その他 其他

しまね国際センター 島根国际中心 TEL 0852-31-5056
しまね文化国際課 島根县文化国际课 TEL 0852-22-6493