



防震措施及准备



1 确认与家人等的联络方式

- 为防止与家人、朋友等取得不上联系，定好地震发生后的安全地点（避难所）及联络方式（利用NTT或手机公司的传言服务等）。
- 在家中留下联络方式，或通过灾区以外的亲属、共同的朋友转告也是一种方法。

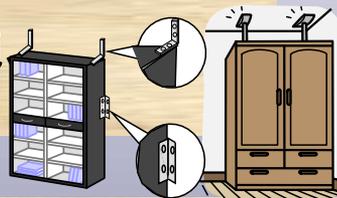
2 确认避难所及避难路线

- 向地方政府办事机构确认自己所居住地区的避难所。
- 实际行走确认从自家到避难所的路线。（避难时原则上徒步）
- 为防止震后交通阻断，请确认好其他路线。



3 家具等的固定

- 地震中负伤的原因多为家具的倾倒及物品落下造成。
- 使用L型金属器具、伸张杆等固定书架、衣柜、电视、冰箱等家具。
- 固定用金属器具可从家居商店购买。



4 紧急情况时携带物品的准备

- 将避难时使用的下列物品装入背包中备好。

- | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食物（3天的量） | <input type="checkbox"/> 线手套 | <input type="checkbox"/> 毛巾 | <input type="checkbox"/> 笔记用具、用纸 |
| <input type="checkbox"/> 饮用水（3天的量） | <input type="checkbox"/> 雨衣 | <input type="checkbox"/> 牙刷 | <input type="checkbox"/> 现金 |
| <input type="checkbox"/> 手电 | <input type="checkbox"/> 毯子 | <input type="checkbox"/> 药 | <input type="checkbox"/> 手机、充电器 |
| <input type="checkbox"/> 便携式收音机、电池 | <input type="checkbox"/> 蜡烛、灯 | <input type="checkbox"/> 塑料袋 | <input type="checkbox"/> 护照、身份证 |
| <input type="checkbox"/> 头盔 | <input type="checkbox"/> 内衣 | <input type="checkbox"/> 水壶 | <input type="checkbox"/> 写有联系方式的纸条 |

※ 避难所内的食物及水都是慢慢供应的，生活用品并不充足。自己需要的东西请事先准备好。



到达避难所之后...

- 在入口处告知负责人自己的住址、姓名等。
- 在避难所需要过集体生活。请听从工作人员的指挥，有困难请与工作人员商量。



长野县警察本部

<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/>

长野县警察的标志
吉祥物“Raibo君”

