



防災訓練の実施・参加についてのお問い合わせは、お近くの消防署へ!

For fire drill information, contact the fire station in your area.

关于防灾训练的実施以及参加事宜，请咨询您家附近的消防署。

방재 훈련시의 실시 · 참가에 대한 문의는 가까운 소방서로!

สอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมฝึกป้องกันเพลิงไหม้
ได้ที่สถานีดับเพลิงที่อยู่ใกล้

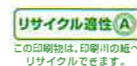
Para sa mga katanungan tungkol sa emergency drill, mangyaring magtanong sa pinakamalapit na istasyon ng bombero sa inyong lugar.

東京消防庁
TOKYO FIRE DEPARTMENT

Otemachi 1-3-5
Chiyoda-ku, Tokyo, 100-8119 Japan
TEL. 03-3212-2111

発行 令和3年3月

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>



消防 119

Emergency Preparedness (英語)

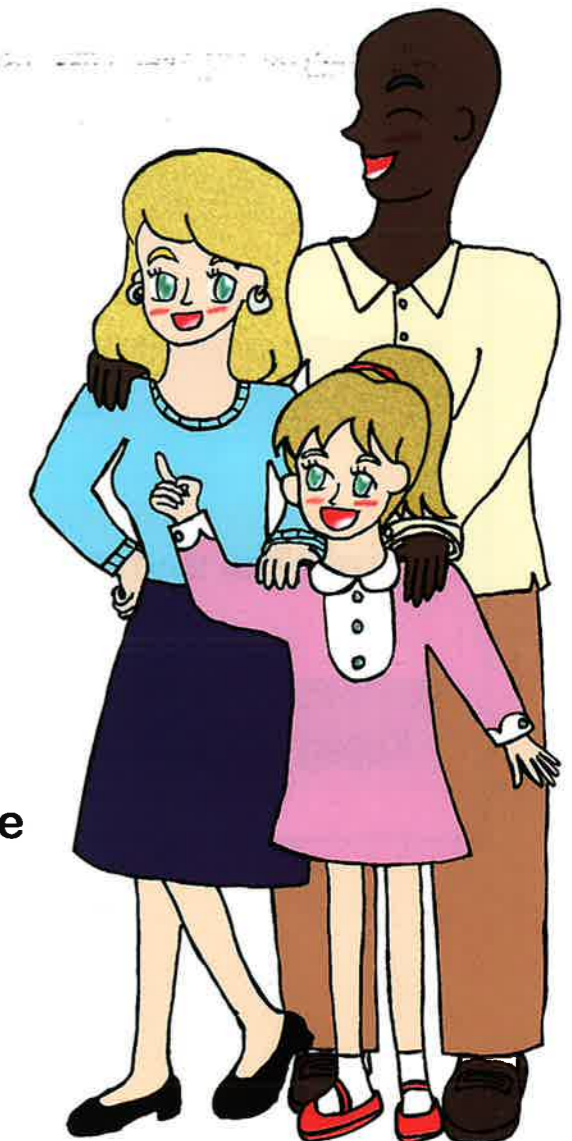
火灾预防 (中国語)

화재예방 (ハングル)

หน่วยดับเพลิง (タイ語)

Pag-iingat sa sunog
(フィリピン語)

Emergency Call
Fire Fighting
Fire Prevention
First Aid
10 Ways to prepare for an earthquake
10 Tips for earthquake safety



東京消防庁
TOKYO FIRE DEPARTMENT



1 通報

Emergency Call

报警

통보

การแจ้งเหตุ Pagbigay-alam

1 火災・救助・救急は119番

Daial 119 in case of a fire, an accident or a medical emergency.

火災、救助、急救、请拨119号。

화재 · 구조 · 구급은 119번.

เพลิงไหม้ ขอความช่วยเหลือ หน่วยพยาบาลฉุกเฉิน แจ้งเบอร์ 119

Kapag may sunog, pagliligtas o anumang emergency, i-dial ang 119.



2 通報のしかた



- How to report
- 报警方法
- 통보 방법
- วิธีการแจ้งเหตุ
- Paraan ng pagbigay-alam



火災 (かさい)

- Fire
- 火灾
- 화재
- เพลิงไหม้
- Kapag may sunog

「火事です。〇〇区(市)〇〇町〇丁目〇番〇号、住宅が燃えています。」
 [Kaji desu.〇〇ku(shi), 〇〇machi, 〇chome, 〇ban, 〇go, 〇〇ga moeteimasu.]

It's a fire. [Give the address.] A house is on fire.

着火了。〇〇区(市)〇〇町〇丁目〇番〇号 的房屋正在着火。

불이 났습니다. 〇〇구(시) 〇〇정 〇정목 〇번 〇호 집이 타고 있습니다.

ไฟไหม้ค่ะ/ครับ 〇〇 ค(ช) 〇โจ 〇โจเมะ 〇บัง 〇โก กำลังไหม้ค่ะ/ครับ

"May sunog. Nasusunog ang bahay sa 〇〇ku(shi), 〇〇machi, 〇〇chome, 〇〇ban, 〇〇go."



救急 (きゅうきゅう)

- Medical emergency
- 急救
- 구급
- หน่วยพยาบาลฉุกเฉิน
- Kapag may emergency

「救急です。(氏名)ですが、おなかが痛いです。」
 [Kyu kyu desu.(NAME)desuga(ILLNESS)desu.
 〇〇区(市)〇〇町〇丁目〇番〇号です。]
 〇〇ku(shi), 〇〇machi, 〇chome, 〇ban, 〇go desu.]

I have a medical emergency. [Give your name.] I have a stomachache.
 [Give your address.]

紧急呼救。我叫〇〇(姓名),住在〇〇区(市)〇〇町〇丁目〇番〇号, 现在肚子疼得非常厉害。

구급차를 부탁드립니다. (성명)(이)라고 합니다만, 배가 아픕니다.
 〇〇구(시) 〇〇정(町) 〇정목(丁目) 〇번 〇호입니다.

เรียกรถพยาบาลหน่อยค่ะ/ครับ ชื่อ(บอกชื่อ) ค่ะ/ครับ กำลังปวดท้องมาก
 อยู่ที่ 〇〇 ค(ช) 〇โจ 〇โจเมะ 〇บัง 〇โกค่ะ/ครับ

"Emergency ito. Ako ay si (pangalan). Masakit ang tiyan ko.
 Nandito ako sa 〇〇ku(shi), 〇〇machi, 〇〇chome, 〇〇ban, 〇〇go."

3 携帯電話からの通報は……



- 1-1-9 emergency call from a cellular phone
- 用手机打 119 报警的方法
- 핸드폰을 이용한 통보는
- การแจ้งเหตุด้วยโทรศัพท์มือถือ
- Para sa tawag na emergency gamit ang cell phone

1) 所在、目標をはっきり確かめる

Make sure of the location and "landmarks".

确认所在地址及建筑物名称。

소재지와 목표를 정확히 확인한다.

ตรวจสอบดูสถานที่เกิดเหตุและจุดสังเกตที่เห็นได้ชัดเจนให้แน่ใจเสียก่อน

Tiyakin ang lokasyon at mga palatandaan sa iyong kinaroroonan.

2) 通報後、10分程度は電源を切らない

Keep the phone ON for about ten minutes after your call.

打 119 报警后，十分钟内不要关机。

통보한 후, 10분 정도는 전원을 끄지 않는다.

หลังจากโทรแจ้งเหตุแล้ว ให้เปิดโทรศัพท์มือถือไว้อย่างน้อย 10 นาที

Matapos tumawag, panatiliin bukas ang cell phone ng mga sampung minuto.

3) 運転者が通報する時は、安全な場所に車を止める

Pull up your car at a safe spot when you call.

司机打 119 报警时，先把车停在安全位置。

운전자가 통보할 때는, 안전한 장소에 정차한다.

เวลาผู้ขับรถเป็นคนแจ้งเหตุ ให้จอดรถในที่ปลอดภัยเสียก่อน

Kapag nagmamaneho, itigil muna ang sasakyan sa isang ligtas na lugar.

4 もしもの時……大声で、早く応援の人を呼ぶ



- In an emergency, yell for help quickly.
- 遇到紧急情况时，……应立刻发出呼救声。
- 만일의 경우…큰 소리로 외쳐 재빨리 응원을 청한다.
- ในกรณีจำเป็นให้ตะโกนเสียงดังเรียกคนมาช่วยเร็ว ๆ
- Sa kagipitan, agad tumawag ng tulong, magsalita ng malinaw at malakas.

5 通報するときは

- To report an emergency.
- 作通報时
- 통보시에는
- เวลาจะแจ้งเหตุ
- Para mag-ulat ng kagipitan

「火事」「救助」「救急」の別と、住所はゆっくり、はっきり話してください。

Tell clearly and slowly what the problem is: "fire," "rescue", or "medical emergency." And give the address.

请明确说明“火灾”、“救助”、“急救”之区分与清楚明了地告诉对方所在的地址。

"화재" "구조" "구급"의 구별과 주소는 천천히 또렷하게 말씀해 주십시오.

(เกิดเหตุเพลิงไหม้) (ขอความช่วยเหลือ) (การปฐมพยาบาล)
ให้พูดให้ชัดเจนว่าเรื่องอะไร พร้อมทั้งบอกที่อยู่ให้ละเอียด

Ipaliwanag ng malinaw at dahan dahan kung ano ang problema: "sunog," "pagliligtas," o "kagipitang medikal," at ibigay ang tirahan.

2 消火

Fire Fighting

灭火

소화

การดับเพลิง

Pagpatay ng sunog

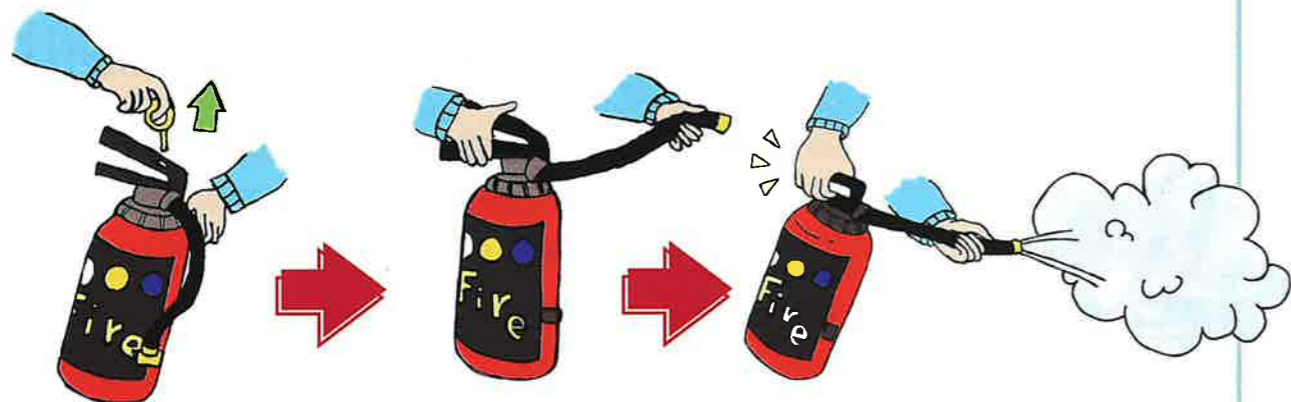
1 初期消火の限界は天井に火がとどくまで

- Stop fire fighting when the fire has reached the ceiling.
- 初期灭火以火焰碰到天花板为限。
- 초기 소화시의 한계는 천정에 불이 붙기 전까지입니다.
- การดับเพลิงในขั้นแรกนั้น ทำได้เพียงแค่ ก่อนที่ไฟจะลามถึงเพดาน
- Itigil ang pagpatay ng apoy kapag umabot ito sa kisame.



2 消火器の使い方

- How to use a fire extinguisher
- 灭火器的使用方法
- 소화기의 사용방법
- วิธีใช้เครื่องดับเพลิง
- Paggamit ng fire extinguisher



1 安全ピンをぬく

Pull out the safety pin.

拔掉保险销。

안전핀을 뺀다.

ปลดสลักนิรภัยออก

Bunutin ang safety pin.

2 ホースをはずし 火元に向ける

Direct the hose toward the base of the fire.

一手握住喷射软管对准燃烧处。

호스를 빼고 화염쪽으로 댄다.

ถอดท่อยางออก แล้วหันไปทางต้นเพลิง

Hawakan ang hose at itapat sa pinagmulan ng apoy.

3 レバーを強くにぎる

Squeeze the lever.

一手用力握紧压把。

레버를 강하게 누른다.

จับตามคันถือ แล้วบีบแรงๆ

Mahigpit na pisilin ang lever.

3 火災予防

Fire prevention

火灾预防

화재 예방

การป้องกันเพลิงไหม้ laban sa sunog Pag-iingat

1 喫煙 (Smoking) ● 吸烟 ● 吸烟 ● 吸烟 ● Habang naninigarilyo

1 寝たばこは絶対しない (酒に酔って寝たばこをしない)

- Don't smoke in bed (after drinking).
- 切勿躺在床上吸烟。(酒醉后绝对不可躺在床上吸烟。)
- 자면서 담배를 피우지 않는다. (술에 취해, 자면서 담배를 피우지 않는다.)
- ห้ามนอนสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด (เมาเหล้าแล้วห้ามนอนสูบบุหรี่)
- Huwag manigarilyo kapag nasa higaan (lalo na kapag nakainom).



2 たばこは灰皿のあるところで吸う

- Smoke only in places where ashtrays are provided.
- 应到有烟灰缸的地方吸烟。
- 담배는 재떨이가 있는 곳에서 피운다.
- สูบบุหรี่ในบริเวณที่มีที่เขี่ยบุหรี่จัดไว้ให้
- Manigarilyo sa lugar na may ashtray.



3 吸いがらは、水をかけて完全に消してから捨てる

- Put water on cigarette ends before you dispose of them.
- 烟头应用水浸湿，使其完全熄灭后才可丢弃。
- 담배꽂초는 물을 부어서 완전히 꺼져 있는지 확인한 후 버린다.
- ก้นบุหรี่ใช้น้ำราดให้ดับสนิทก่อนที่จะทิ้ง
- Itapon ang upos at abo ng sigarilyo pagkatapos itong patayin gamit ng tubig.



4 おうきゅうてあておぼ 応急手当を覚えよう

First Aid 急救方法 응급조치 จุดจำวิธี ปฐมพยาบาล Pagbigay ng first aid

応急手当講習の案内

- First aid training courses
- 急救培训介绍
- 응급조치 강습 안내
- แนะนำคอร์สฝึกอบรมวิธีปฐมพยาบาล
- Impormasyon tungkol sa mga kursong pang-first aid



普通救命講習(3時間)

Standard First Aid Course (3 hours) 一般救生方法的培训(3个小时)

보통 구명 강습 (3시간)

คอร์สฝึกอบรมการช่วยชีวิตแบบธรรมดา (3 ชั่วโมง)

Kurso para sa ordinaryong first aid (3 oras)

心肺蘇生法(成人に対する方法)を中心に学ぶコース

CPR(cardiopulmonary resuscitation) for adults

以心肺复苏法(针对成年人的急救方法)为主的培训课程

심폐소생법(성인을 대상으로 한 방법)을 중심으로 배우는 코스

คอร์สเน้นเรื่องปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการผายปอดและนวดหัวใจ (วิธีใช้กับผู้ใหญ่)

Kursong CPR (cardiopulmonary resuscitation) para sa matanda

上級救命講習(8時間)

Advanced First Aid Course (8 hours) 高级救生方法的培训(8个小时)

상급 구명 강습 (8시간)

ฝึกอบรมการช่วยชีวิตขั้นสูง (8 ชั่วโมง)

Kurso para sa advanced first aid (8 oras)

心肺蘇生法(成人、小児、乳児、新生児に対する方法)とけがの処置を中心に学ぶコース

CPR for adults, children, infants and babies/Injury treatment

以心肺复苏法(针对成年人, 小儿, 婴儿, 新生儿的急救方法)及伤口处理方法为主的培训课程

심폐소생법(성인, 소아, 유아, 신생아를 대상으로 한 방법)과 상처의 치료를 중심으로 배우는 코스

คอร์สเน้นเรื่องปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการผายปอดและนวดหัวใจ (วิธีใช้กับผู้ใหญ่ เด็ก เด็กอ่อน ทารก)และวิธีทำแผล

Kursong CPR para sa sanggol, bata at matanda

講習会に関するお問い合わせは、公益財団法人東京防災救急協会または最寄りの消防署、消防分署、消防出張所まで

For inquiry, contact the Tokyo Disaster Prevention and Emergency Medical Service Association, a fire station, a fire station division or a fire station branch.

有关培训的具体事宜, 请垂询 公益财团法人东京防灾救急协会 或到附近各消防署, 消防分署, 消防派出所咨询。

강습회에 관한 문의는 공익재단법인 도쿄방재구급협회 또는 근처에 있는 소방서, 소방분서, 소방파출소로.

สอบถามเกี่ยวกับการฝึกอบรมได้ที่ มูลนิธิสมาคมป้องกันสาธารณภัยและหน่วยพยาบาลฉุกเฉินแห่งโตเกียว หรือสถานีดับเพลิง หน่วยดับเพลิงย่อย หน่วยดับเพลิงเคลื่อนที่ที่ใกล้ที่สุด

Para sa mga katanungan tungkol sa mga kurso, makipag-ugnay sa the Tokyo Disaster Prevention and Emergency Medical Service Association o sa pinakamalapit na istasyon ng bombero o sa mga sangay nito.

公益財団法人東京防災救急協会 TEL 03(5276)0995

The Tokyo Disaster Prevention and Emergency Medical Service Association (Public interest incorporated foundation) (TEL.03-5276-0995)

公益財団法人東京防災救急協会 电话:03-5276-0995

공익재단법인 도쿄방재구급협회 TEL:03(5276)0995

มูลนิธิสมาคมป้องกันสาธารณภัยและหน่วยพยาบาลฉุกเฉินแห่งโตเกียว โทรศัพท์ 03-5276-0995

The Tokyo Disaster Prevention and Emergency Medical Service Association (Tel: 03-5276-0995)



5 地震に対する10の備え

10 Ways to prepare for an earthquake.

对地震的10项准备

지진에 대한 10가지 대비

หลักสืบประการ ในการเตรียมพร้อม ต่อแผ่นดินไหว

Sampung paghahanda laban sa lindol

家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう

- Secure furniture so it can't fall over or fall down. ● 防止家具类翻倒和掉下
- 가구류의 넘어짐·낙하를 미리 방지해두자
- เตรียมป้องกันมิให้อุปกรณ์ประเภทเฟอร์นิเจอร์ตกหรือหล่นล้มลงมา
- Ihanda ang mga gamit pambahay upang hindi bumagsak o tumumba.



家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。

Fix furniture, TVs and personal computers firmly in place to keep them from moving or falling over.

将家具、电视机和电脑等固定住，采取好防止翻倒和从高处掉下的措施。

가구나 TV, 컴퓨터 등을 고정해, 넘어지거나 낙하에 대한 방지조치를 해준다.

ติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันการล้มลงมาของเครื่องเฟอร์นิเจอร์ โทรทัศน์ หรือคอมพิวเตอร์ หรืออื่นๆ โดยติดให้อยู่กับที่มิให้เคลื่อนได้

Gawing matatag ang kinalalagyan ng mga gamit pambahay, TV, kompyuter at iba pang kagamitan upang ang mga ito'y di bumagsak o tumumba.

けがの防止対策をしておこう

- Plan safety measures to avoid injuries.
- 防止受傷 ● 부상 방지 대책을 해두자
- เตรียมการป้องกันในเรื่องอุบัติเหตุไว้ให้พร้อม
- Gumawa ng paraan upang maiwasan ang pagkasugat.



食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。

Take measures to keep cupboard and window glass from shattering and scattering.

对碗橱和窗玻璃等应采取防止玻璃破碎飞溅的措施。

식기류나 유리창문 등에는, 유리 파편의 비산 방지조치를 해준다.

เตรียมพร้อมในด้าน การป้องกันมิให้ชิ้นวางภาชนะอาหารหรือกระจกหน้าต่างกระเด็น หลุดออกมา

Gumawa ng paraan upang di mabasag at kumalat ang bubog ng salamin tulad ng sa cabinet o bintana.

かおくへい きょうど かくにん 家屋や塀の強度を確認しておこう

- Confirm the strength of your house and walls.
- 确认房屋和围墙的结实度
- 가옥과 담벽의 강도를 확인해두자
- เตรียมตรวจสอบดูสภาพความแข็งแรงของอาคารหรือรั้วบ้าน
- Alamin kung gaanong katibay ang bahay at mga dingding.

ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。

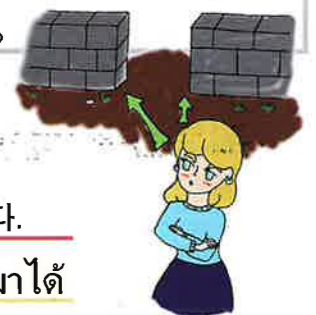
Reinforce concrete and block walls so they won't collapse.

对砖墙或混凝土等的围墙应予以加固，防止倒塌。

블럭, 콘크리트 등으로 만들어진 담벽은, 넘어지지 않도록 보강해준다.

ในกรณีที่รั้วเป็นคอนกรีตหรืออิฐ ให้เสริมรั้วให้แข็งแรงมิให้ล้มลงมาได้

Patibayin ang suporta sa mga dingding na gawa sa bloke o konkreto upang hindi bumagsak ang mga ito.



しょうか そな 消火の備えをしておこう

- Always be ready to extinguish fires.
- 做好消防准备
- 소화를 위해 준비해두자
- เตรียมพร้อมในเรื่องการดับเพลิง
- Maging laging handa sa pagpatay ng sunog.



火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置きをしておく。

Have a fire extinguisher ready and keep water in the bathtub in case of fire.

备好灭火器，在浴池里储上水以防发生火灾。

화재 발생에 대비해 소화기를 비치하고 욕조에 물을 받아두자

เตรียมเครื่องดับเพลิงหรือเก็บสำรองน้ำไว้ในอ่างอาบน้ำ เพื่อในกรณีเกิดเพลิงไหม้

Sa oras ng sunog, maging handa sa pamamagitan ng pamatay-sunog (fire extinguisher) at inipong tubig sa paliguan.

かさいはっせい そうき はっけん ぼうし たいさく
火災発生の早期発見と防止対策をしておこう

- Take steps for fire prevention and early detection.
- 尽快发现和采取措施防止发生火灾。
- 화재 발생을 조기에 발견하고 방지 대책을 해두자.
- เตรียมมาตรการตรวจจับและป้องกันเพลิงไหม้
- Maagang pag-alam sa sunog at mga paraan upang makaiwas.



ふだんしよう でんききぐ さしこ ぶらく こんせん と め
 普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。

Keep electrical appliances unplugged when not in use.

将平时不用的电器用具的插头从插座上拔下。

일상시 사용하지 않는 전기기구는, 플러그를 콘센트에서 뽑아둔다.

ถอดปลั๊กสายไฟของอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ค่อยใช้ออกจากปลั๊กไฟไว้เสมอ

Alisin mula sa saksakan ng kuryente ang plug ng mga electric appliance na di ginagamit.

ひじょうようひん そな
非常用品を備えておこう

- Prepare emergency supplies in advance.
- 准备好紧急防震用品
- 비상용품을 비치해두자
- เตรียมอุปกรณ์สำรองเวลาเกิดเหตุฉุกเฉินไว้เสมอ
- Maghanda ng mga kagamitang pang-emergency.

ひじょうようひん お ばしょ き じゆん び
 非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。

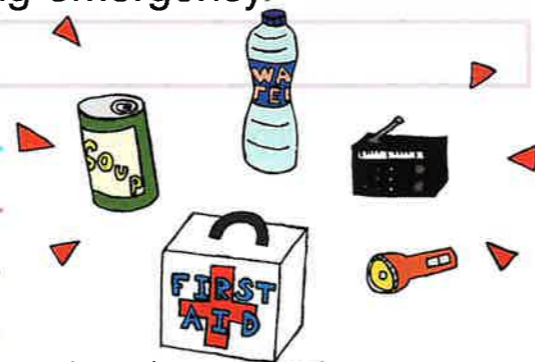
Know where your emergency supplies are.

准备好紧急防震用品并放在固定的地方。

비상용품은, 비치할 장소를 정해놓고 준비해둔다.

เก็บอุปกรณ์สำรองเวลาเกิดเหตุฉุกเฉินไว้ให้เป็นที่

Ihanda ang mga kagamitang pang-emergency at ilagay sa isang lugar na madaling tandaan.



かぞく はな あ
家族で話し合っておこう

- Discuss emergency planning with your family.
- 一家人预先做好商量
- 가족들과 서로 의논해두자.
- ปรีกษาพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว
- Pag-usapan sa pamilya ang kailangang gawin pag-emergency.



かぞく ひなん ばしょ ひなんけいろ かくにん
 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。

Confirm evacuation sites and routes as a family.

一家人一起预先确认好避难场所和避难途径。

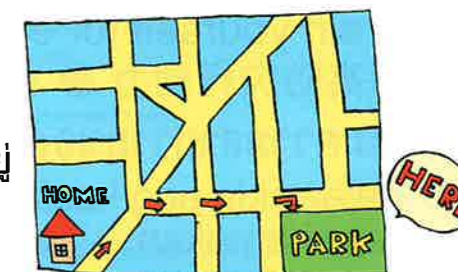
가족들과 피난장소나 피난경로를 확인해둔다.

ตรวจสอบกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวเกี่ยวกับสถานที่หลบภัยหรือเส้นทางหลบภัย

Alamin at itakda ang daan at lugar para sa evacuation ng pamilya.

ちいき きけんせい はあく
地域の危険性を把握しておこう

- Know potential hazards in your area.
- 掌握您居住地区的危险性
- 지역의 위험성을 파악해두자
- ตระหนักถึงระดับความเสี่ยงของท้องถิ่นที่อาศัยอยู่
- Alamin ang mga panganib sa sariling lugar.



ちいき ぼうさい まっぷ ぐわ や ぼうさい まっぷ つく
 地域の防災マップに加えて、わが家の防災マップを作っておく。

Prepare evacuation maps of your home and neighborhood.

不仅要有地区的防灾地图,还要绘制一张自己家的防灾地图。

지역의 방재 지도와 함께, 가정에서 방재 지도를 작성해둔다.

จัดทำแผนที่ป้องกันอุบัติภัยภายในบ้านของตนเองขึ้นมา นอกเหนือจากแผนที่ป้องกันอุบัติภัยภายในเขตชุมชน

Bukod sa nakatakdang evacuation map ng inyong lugar, maghanda ng sariling mapa para sa pamilya.

ぼうさい ちしき み
防災知識を身につけておこう

- Keep informed about disasters.
- 掌握防灾知识
- 방재 지식을 알아두자
- หากความรู้เกี่ยวกับเพลิงไหม้
- Pag-aralan kung papaano mag-iingat at tutugon sa oras ng malaking kapahamakan.



しんぶん てれび らじお いんたーねっと ぼうさい かん じょうほう しゅうしゅう ちしき み
新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。

Keep yourself informed about disasters via newspapers, television, radio and the Internet.

从报纸、电视、收音机和互联网等收集防灾信息，掌握防灾知识。

신문, 텔레비전, 라디오, 인터넷 등으로 방재관련 정보를 수집해 지식을 알아두자

หาข้อมูลเกี่ยวกับเพลิงไหม้จากสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ หรืออินเทอร์เน็ต เก็บเป็นความรู้ไว้ด้วย

Kumuha ng mga impormasyon tungkol sa malaking kapahamakan mula sa pahayagan, telebisyon, radyo at internet.

ぼうさいこうどうりょく たか
防災行動力を高めておこう

- Train yourself for emergencies.
- 提高防灾行动力 ● 방재 행동력을 높이자
- เพิ่มความสามารถของตัวเองในการป้องกันเพลิงไหม้
- Palawakin ang kaalaman tungkol sa malaking kapahamakan.



ひ ころ ぼうさいくんれん さん か しんたいぼうご しゅつか ぼうし しよ きしよつか きゅうしゅうつ おうきゅうきょご
日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、
つうほう ぜんらく ひなん ようりょく み
通報連絡、避難要領などを身につけておく。

Participate in disaster drills. Learn skills for self protection, fire prevention, fire fighting, rescue, first aid, emergency reporting, evacuation, and others.

平时积极参加防灾训练演习，掌握如何防身、防止起火、初期灭火、解救、紧急救护、联络通报、避难要领等知识。

일상시 방재 훈련에 참가해, 신체 방호, 출화 방지, 초기 소화, 구출, 응급 구호, 통보 연락, 피난 요령 등을 체득해 놓는다.

หมั่นเข้ารับการฝึกอบรมการซ้อมป้องกันภัยจากอุบัติเหตุโดยสม่ำเสมอ โดยหมั่นเรียนรู้อยู่เสมอ เกี่ยวกับการป้องกันตนเอง การป้องกันการเกิดเพลิงไหม้ การดับเพลิงในช่วงเริ่ม ต้น การช่วยเหลือ การปฐมพยาบาล การแจ้งหน่วยดับเพลิง หลักสำคัญในการหลบภัยเป็นต้น

Ugaliing sumama sa mga emergency drill nang manunawaan ang tungkol sa pagligtas sa sarili; pag-iwas sa sunog; mga unang hakbang sa pagpatay ng sunog; pagliligtas; emergency relief; pag-uulat at pagpapaalam na may emergency; mga patnubay tungkol sa evacuation; at iba pa.

じ しん 地震 Earthquakes 地震 지진 แผ่นดินไหว Lindol

地震 その時 10 のポイント

- 10 tips for earthquake safety ● 地震时的十条须知 ● 지진 발생시의 10가지 포인트
- เมื่อเกิดแผ่นดินไหว มีข้อพึงปฏิบัติ 10 ประการ ● 10 paala-ala kapag lumindol

じ しん じ こうどう 地震時の行動

- When you feel an earthquake ● 地震时的行动 ● 지진 발생시 행동
- ข้อควรปฏิบัติยามเกิดแผ่นดินไหว ● Dapat gawin sa oras ng lindol.

じ しん み あんぜん 地震だ！まず身の安全

揺れを感じたり、緊急地震速報を受
けた時は、身の安全を最優先に行動
する。丈夫なテーブルの下や、「物が落ちてこない」「倒れてこない」「移
動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。
「高層階（概ね 10 階以上）での注意点」
高層階では、揺れが数分続くことがある。大きくゆっくりとした揺れに
より、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



QUAKE! Protect Yourself First.

Be prepared and protect yourself from an earthquake when you hear an earthquake warning announcement or feel a quake. Stay under a large table until a quake is gone. Keep yourself safe from falling or moving objects during a quake. 【High-rise Building with 10 or More Floors】 Upper floors may be shaken for several minutes. Large, slow shakes may let the furniture fall down or move across the room.

有地震！首先应该确保人身安全

感觉到有地震并接到紧急地震快报时，应该最优先考虑人身安全。把身体藏在结实的桌子下面或者“东西不会掉落”“不会翻倒”“不会移动”的地方，一直到晃动完全平静下来为止。“高层（大致 10 楼以上）居住者需注意的事项” 高层的晃动有时会持续几分钟。震感强且持续时间长的晃动除了会引起家具等的翻倒或掉落，还可能会出现位置大移动的危险。

지진! 먼저 몸의 안전

진동을 느끼거나 긴급지진속보를 받았을 때는 몸의 안전을 최우선으로 행동한다. 튼튼한 테이블 밑이나 「물건이 떨어져 내리지 않고」「넘어오지 않고」「이동해 오지 않는」 공간에 몸을 의지하고 진동이 멈출 때까지 상황을 주시한다. 「고층 계단(대체로 10층 이상)에서의 주의점」 고층 계단에서는 진동이 몇 분 동안 지속하는 경우가 있다. 크고 느리게 진행되는 진동 때문에 가구류가 진동·낙하하는 위험에 더하여 크게 이동하는 위험이 있다.

แผ่นดินไหว! รักษาตัวเองให้ปลอดภัยก่อนเป็นอันดับแรก

หากรู้สึกได้ถึงแรงสั่นสะเทือนหรือได้รับข่าวด่วนเรื่องแผ่นดินไหวฉบับหลังแล้ว อันดับแรกให้รักษาตัวเองให้ปลอดภัยก่อน พยายามเข้าไปอยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรงหรือเข้าไปในพื้นที่ยื่นๆ ที่ไม่มีสิ่งตกหล่นลงมาได้ 「ไม่มีหลังงา」「ไม่เคลื่อนที่ไปมาได้」แล้วรอดูสถานการณ์จนกระทั่งแรงสั่นสะเทือนลดน้อยลง 「ขอความช่วยเหลือหากอยู่ในชั้นสูง (ราวชั้นที่ 10 ขึ้นไป)」 แรงสั่นสะเทือนจะเกิดขึ้นต่อเนื่องในชั้นที่มีระดับสูง จากแรงสั่นสะเทือนที่ค่อยๆ เพิ่มมากขึ้น จะเกิดอันตรายจากการที่เฟอร์นิเจอร์เคลื่อนที่อย่างรุนแรงจนออกนอกเหนือไปจากการล้มครืนหรือตกลงลงมา

Lumilindol! Bago ang lahat, siguruhin ang personal na kaligtasan.

Kapag nakaramdam ng lindol o nakatanggap ng paunang babala ng paglindol, gawing pangunahing prayoridad ang personal na kaligtasan. Manatili sa ilalim ng isang matibay na lamesa, siguruhin na walang malapit na "bagay na maaring bumagsak", hindi gumagalaw ang lugar na inyong pinagkukublihan, at madali ninyong nakikita ang mga nangyayari sa inyong paligid, hanggang sa matapos ang paglindol. "Mga dapat tandaan kung kayo ay nasa isang mataas na gusali (karaniwang may sampung palapag o higit pa.)" Sa isang mataas na gusali, ang pag-alog ay maaring magpatuloy sa loob ng maraming minuto. Mayroong panganib na gumalaw ang mga kagamitan at mahulog o matumba ang mga ito sa oras na magkaroon ng malakas na lindol.

じしんちよくご こうどう
地震直後の行動

- Right after an earthquake ● 刚震完时的行动 ● 지진 직후에 취할 행동
- ข้อควรปฏิบัติหลังเกิดแผ่นดินไหว
- Dapat gawin pagkatapos ng lindol.

お 落ちついて ひ ちとかくにん しよ きしよつか ひ つか 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
しよつか 出火した時は、落ちついて消火する。

Keep calm. Check all fire sources. Put out fire quickly.
• If you were using any sources of fire or heat, turn them off when the shaking calms down.
• If a fire starts, put it out quickly and calmly.

镇静心绪，检查火源，进行初期灭火
• 遇上正在使用火时，不要慌张，等震完后进行火的善后处理。 • 起火时要沉着地灭火。

침착하게, 화재 원인 확인, 초기에 소화
• 불 사용시에는 진동이 멈춘 후, 서둘지 말고 불을 끈다. • 불이 났을 때에는 침착하게 소화한다.

ไม่ตื่นตระหนก หาดันเพลิง รีบดับแต่เนิ่น ๆ
หากกำลังใช้ไฟอยู่ รอจนกระทั่งแรงสั่นสะเทือนสงบลงแล้วจึงดับไฟ
อย่าตื่นตระหนก หากพบว่าไฟลุกลามออกไป จึงรีบดับไฟด้วยอาการสงบ

Maging mahinahon; alamin kung saan nagmula ang apoy; madaliang pagpatay sa apoy.
• Kung gumagamit ng apoy, hintaying mawala ang lindol at huwag matarantang patayin ang apoy.
• Kung lumaki ang apoy, mahinahon itong patayin.



こうどう
あわてた行動 けがのもと
おくない てんとう らつか かぐるい はへん ちゆうい
屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
かわら まど かんばん おと だ
瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

Keep Calm. Panic May Cause You Injuries.
Be careful of fallen objects or shattered glass in the home.
Stay inside. Roof tiles, broken window glass or signboards may fall down and hit you.

急急忙忙的行动会引起受伤
须注意屋内翻倒或掉落的家具类及玻璃的碎片等。
瓦片、窗户玻璃、招牌等会掉落，不要急急忙忙地跑出去。

허둥대는 행동은 부상의 원인
실내에서 전도·낙하한 가구류나 유리 파편 등에 주의한다.
기와, 유리창, 간판 등이 떨어져 내리므로 밖으로 뛰쳐나가지 않는다.

หลักพื้นฐานเมื่อตกใจจนทำอะไรไม่ถูก
ให้ระวัง เช่น เฟอร์นิเจอร์ภายในห้องล้มครืนหรือล้มคว่ำลงมา หรือกระจกแตก เป็นต้น
และเนื่องจากทั้งขวด กระจกหน้าต่าง หรือแผ่นป้ายต่างๆ จะตกลงลงมา จึงห้ามออกไปภายนอกอาคาร

Ang pagkataranta ay maaring maging sanhi ng kapahamakan.
Mag-ingat sa mga nahuhulog o natutumbang kagamitan sa loob ng bahay o gusali, mga basag na salamin, at iba pa.
Huwag sumugod palabas dahil sa mga bumabagsak na bubong, salamin ng bintana, mga paskilan, at iba pa.



じしんちよくご こうどう
地震直後の行動

- Right after an earthquake ● 刚震完时的行动 ● 지진 직후에 취할 행동
- ข้อควรปฏิบัติหลังเกิดแผ่นดินไหว
- Dapat gawin pagkatapos ng lindol.

まど と あ でぐち かくほ
窓や戸を開け 出口を確保 揺れがおさまった時に、避難できるように出口を確保する。

Make sure you have a way out: open doors and windows.
Secure an exit for escape when the shaking stops.

打开门窗 确保出口。
震完后，确保出口以便能出去避难

문과 창문을 열어, 출구를 확보.
진동이 멈춘 후, 피난할 수 있도록 출구를 확보한다.

เปิดหน้าต่างหรือประตู เพื่อหาช่องทางหลบหนี
เมื่อแรงสั่นสะเทือนสงบลง จึงรีบมองหาทางออกเพื่อหนีภัยไปที่อื่น

Buksan ang mga pinto at bintana at alamin kung saan ang labasan.
Alamin kung saan labas pagkatapos ng lindol.



もん へい ちかよ
門や塀には 近寄らない 屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

Keep away from gateposts and walls.
If you feel an earthquake outside, stay away from concrete walls and other objects which way fall over.

不要靠近门或墙等。
在户外感到地震的晃动时，不要靠近砖墙等地方。

문이나 담벽에 다가가지 말아야한다.
바깥에서 진동을 느끼면, 담벽 등에 가까이 다가가지 말아야 한다.

อย่าเข้าไปอยู่ใกล้ประตูหรือกำแพง
เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขณะอยู่นอกตัวอาคาร อย่าเข้าไปอยู่ใกล้กับกำแพงอิฐบล็อก

Iwasang lumapit sa mga pader o bakod.
Kapag nakaramdam ng yanig habang nasa labas, iwasang lumapit sa mga pader o bakod.



じしんご ちゆうどう
地震後の行動

- After an earthquake
- 地震后的行动
- 지진 후의 행동
- ข้อปฏิบัติหลังจากแผ่นดินไหวสงบ
- Mga dapat gawin pagkatapos ng lindol

かさい つなみ たし ひなん
火災や津波 確かな避難

ちいき だいきぼ かさい きけん
地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時的に
しゅうごうばしょ ひなんばしょ ひなん
集合場所や避難場所に避難する。
えんがんぶ おお ゆ かん つなみけいほう た
沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高
だい あんぜん ばしょ すばや ひなん
台などの安全な場所に素早く避難する。

Stay Away From Fires And Tsunami.
Take refuge in a temporary assembly spot or an evacuation area when a fire may threaten your life in the community.
Leave the coast as soon as possible for a higher, safer place when you are hit by a big quake or hear a tsunami warning at the seaside.

发生火灾或海啸时应立即避难
区域内发生大规模的火灾、或者感觉到有人身危险时，须至临时集合场所或避难场所避难。
沿海地区出现强烈晃动或发出了海啸警报，应立即至高岗等安全的场所避难。

화재나 지진해일 시에는 확실히 피난
지역에 대규모 화재위험이 있고 신변에 위험을 느낄 때는 일시집합장소나 피난장으로 대피한다.
연안 지역에서는 큰 진동을 느끼거나 지진해일경보가 발령되면 높은 지대 등 안전한 장소로 재빠르게 대피한다.

การอพยพอย่างถูกต้องเมื่อเกิดอัคคีภัยหรือทsunami
หากเกิดอันตรายจากอัคคีภัยที่ร้ายแรงในพื้นที่และรู้สึกว่าเป็นอันตรายกับตนเองแล้ว ให้รีบอพยพไปยังจุดรวมพลหรือศูนย์อพยพชั่วคราว
สำหรับพื้นที่แถบชายฝั่ง หากรู้สึกได้ถึงแรงสั่นสะเทือนที่รุนแรงและมีประกาศเตือนภัยทsunamiแล้ว ให้รีบอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัย เช่น พื้นที่สูงต่างๆ ฯลฯ

Paglikas sa panahon ng sunog o tsunami
Kung nakakaramdam ng panganib para sa personal na kaligtasan,
kaagad pumunta sa pinag-usapang lugar o sa isang pansamantalang kanlungan.
Sa mga lugar na malapit sa tabing-dagat, kapag nakaramdam ng malakas na lindol o nakatanggap ng babala para sa tsunami,
kaagad pumunta sa ligtas at matataas na lugar.

ただ じゆうほう たし ちゆうどう
正しい情報 確かな行動 ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

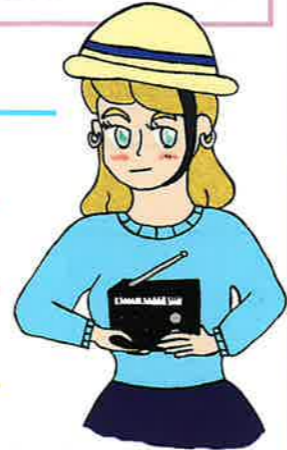
Get the right information. / Take the right action.
Get accurate information from radio, television, fire stations, local authorities, etc.

掌握正确信息 采取切实行动。
通过收音机、电视机，以及消防署、行政机关等获得正确的信息。

정확한 정보, 침착한 행동.
라디오나 텔레비전, 소방서, 행정 등의 정확한 정보를 얻는다.

รับข่าวสารที่ถูกต้อง รับสถานการณ์อย่างมีสติ
ติดตามฟังข่าวสารที่ถูกต้องจากวิทยุ โทรทัศน์ สถานีดับเพลิง หรือข่าวจากราชการ

Sikaping makakuha ng wastong impormasyon.
Kumuha ng wastong impormasyon mula sa radyo, telebisyon o mula sa kaukulang istasyon ng bombero o tanggapan ng gobyerno.



たし あ や あんぜん とな あんび
確かめ合おう わが家の安全 隣りの安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

Make sure your family and neighbors are safe.
After you confirm your family's safety, check if your neighbors are all right.

互相确认 自家的安全，邻居的安否。
确认了自家的安全后，确认左邻右舍安全与否。

서로 확인 가족의 안전 이웃의 안부.
가족의 안전을 확인한 후, 이웃 주민의 안부를 확인한다.

ช่วยกันดู ความปลอดภัยของครอบครัวและเพื่อนบ้าน
หลังจากตรวจดูความปลอดภัยของครอบครัวเราแล้ว
ให้ตรวจดูความปลอดภัยของเพื่อนบ้านด้วย

Tiyakin ang kaligtasan ng iyong pamilya at mga kapitbahay.
Pagkatapos tiyakin ang kaligtasan ng sariling pamilya, alamin ang kalagayan at kaligtasan ng mga kapitbahay.



きょうりょく あ きゅうしゅつ きゅうご
協力し合って救出・救護

とうかい か おく てんどう かく しだじ
倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

Work together on rescue and first aid.
Work with your neighbors to free victims from under debris or fallen furniture and to give first aid.

同心协力 互救互助。
左邻右舍互相协助，共同救护和救出被压在倒塌的房屋和翻倒的家具等下的人。

서로 협력해 구출·구원.
파손, 도괴된 가옥이나 무너진 가구 등에 깔린 사람을 이웃 주민들이 협력해 구출·구원한다.

ร่วมมือกันช่วยคนเจ็บออกมา ปฐมพยาบาลด่วน
ร่วมมือกันช่วยคนเจ็บที่ถูกเครื่องใช้ในบ้านล้มทับหรือติดอยู่ใต้หลังคาถล่ม และปฐมพยาบาลด่วน

Makibahagi sa pagbigay ng tulong o saklolo.
Makipagtulungan sa mga kalapit bahay sa pagbigay ng tulong o saklolo para sa mga taong nadaganan dahil sa gumuhong bahay o bumagsak na kagamitan.



ひなん まえ あんぜんかくにん でんき がす
避難の前に安全確認 電気・ガス

ひなん ひつよう とき ぶれーかー き がす ちとせん し ひなん
避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

Make sure electricity and gas are off before evacuation.
Turn off circuit breakers and the gas at the main before you evacuate.

避难前的安全检查 电，煤气。
如果需要避难，应在离开家前切断电闸，关掉煤气总闸。

피난하기 전에 안전 확인 전기·가스.
피난해야 할 경우에는, 브레이크를 끄고, 가스메인밸브를 잠근 다음에 피난한다.

ก่อนอพยพปลั๊ก ตรวจสอบความปลอดภัย ไฟฟ้าและแก๊ส
กรณีจำเป็นต้องอพยพปลั๊ก สับสวิตช์เบรกเกอร์ ปิดวาล์วแก๊สให้เรียบร้อยเสียก่อน

Bago lumikas, tiyakin ang seguridad ng ilaw at gas.
Kapag mag-evacuate, patayin ang circuit breaker at isara ang gas bago lumikas.

