

# คู่มือการรับมือ

## แผ่นดินไหว

ฉบับย่อ



โดย เขตเมกูโระ

แผนกป้องกันภัยพิบัติ สำนักงานควบคุมภัยอันตราย เขตเมกูโระ

แปลโดย ศูนย์นักศึกษาต่างชาติสถานันเทคโคโนโลยีแห่งโตเกียว

โดยได้รับความร่วมมือจาก มูลนิธิส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศแห่งเขตเมกูโระ (MIFA)



### คำทักทายจากผู้อำนวยการเขต

เขตเมทรีระเล็งเห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งยวดของมาตรการรับภัยพิบัติอาทิต์เช่นแผ่นดินไหว หลักการพื้นฐานของมาตรการรับภัยพิบัตินั้นก็คือ "สวัสดิภาพของตนเองก็ต้องปกป้องด้วยกำลังของตนเอง" "เมืองของพวกเราเองก็ต้องปกป้องด้วยกำลังของพวกเราเอง" ด้วยคำนึงถึงสวัสดิภาพความปลอดภัยของประชาชนในเขตเมทรีระทุกท่าน เราจึงได้จัดทำ "คู่มือการรับมือแผ่นดินไหว" ขึ้นมาโดยรวบรวมการปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับประชาชนทุกคนและ การปฏิบัติต่อชุมชนเมื่อเกิดภัยพิบัติ โดยพยายามเรียบเรียงให้เข้าใจโดยง่าย

ในวาระนี้เราได้รับความร่วมมือจากศูนย์นักศึกษาต่างชาติ สถาบันเทคโนโลยีแห่งโตเกียวในการจัดทำ "คู่มือการรับมือแผ่นดินไหว (ฉบับย่อ)" จนสำเร็จ เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือในการปฏิบัติทั้งในระดับครัวเรือนและชุมชนเพื่อประโยชน์แก่การยกระดับความสามารถในการรับมือต่อภัยพิบัติของชุมชนของเรา

โดย

นาย อาโอดิ เอยจิ  
ผู้อำนวยการเขตเมทรีระ  
กันยายน พ.ศ. 2550

### ผู้ร่วมแปล

นายมรรคพงษ์ จงทวีสถาพร

นายเก่ง หาญวิริยะพันธุ์

นายปิยะศักดิ์ เหมือนวงศ์ธรรม

นางสาวพิศวิมล ฉัตรสิริรุ่งเรือง

นายธนากร วาสนาเพียรพงศ์



## สารบัญ

### 1 หากเกิดแผ่นดินไหว

จะทำอย่างไรเมื่อเกิดแผ่นดินไหว . . . . .	3
--	---

### 2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

จะป้องกันตัวเองอย่างไร . . . . .	5
แผนการเตรียมการสำหรับสำนักงาน . . . . .	7
กรณีมีสัญญาณเตือนภัยเป็นทางการ เรื่องแผ่นดินไหวโตโก (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

2 - 5 นาทีหลังจากแผ่นดินไหว

มองหาที่ปลอดภัยก่อน

ดับไฟ และป้องกันไฟไหม้

ปฏิบัติอย่างไร

หากรู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว ให้รีบหาที่ปลอดภัยหลบเป็นอันดับแรก

พยายามหลีกเลี่ยงเครื่องขายสินค้าอัตโนมัติ หรือกำแพงคอนกรีตบล็อก

รีบดับไฟทุกชนิดโดยเร็ว

- หลบใต้โต๊ะหรือสิ่งที่สามารถป้องกันสิ่งของที่จะตกใส่

- กำแพงที่คิดว่าปลอดภัย อาจจะไม่ปลอดภัยจริงก็ได้

- พยายามฝึกให้เป็นนิสัย ทันทีที่รู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหวแม้ว่าจะไหวเพียงเล็กน้อยให้รีบปิดเตาแก๊สทันที
- ตะโกนว่า "แผ่นดินไหว ปิดแก๊ส" และปิดแก๊สทันที
- หากมีไฟไหม้เกิดขึ้น ให้ตะโกนบอกคนอื่นฯ และช่วยกันดับไฟแต่เนิ่นๆ



อย่าตื่นตระหนกวิ่งออกจากบ้าน เพราะอาจมีสิ่งของตกลงมาและทับคุณได้

ไฟเปิดประตูหรือหน้าต่างค้างไว้เพื่อที่จะได้แน่ใจได้ว่ามีทางหนี

- ระวังกระจกแตก แผ่นกระเบื้อง หรือป้ายต่างๆ ที่จะตกลงมา

- ระวังไม่ให้ตัวเองติดอยู่ในตึกสูง

คุณมีโอกาสดับไฟ 3 ครั้ง

1. เมื่อรู้สึกว่าจะเกิดแผ่นดินไหว
2. เมื่อแผ่นดินไหวสงบ
3. เมื่อไฟกำลังจะเริ่มไหม้



ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้านคุณ

อย่าตื่นตระหนกเมื่อเกิดไฟไหม้ เข้ารับการฝึกอบรมการใช้อุปกรณ์ดับไฟ

เตรียมพร้อมสำหรับแผ่นดินไหว



- ตรวจสอบตัวบ้านว่าจะทนต่อแผ่นดินไหวได้หรือไม่

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโคมไฟแขวนไว้อย่างปลอดภัย



- ตรวจสอบกำแพงคอนกรีตรอบๆ บ้าน

- ป้องกันเฟอร์นิเจอร์ล้มลงมา



- รองน้ำเอาไว้ให้เต็มอย่างเสมอเพื่อใช้ดับไฟ



อันดับแรกคือท่านต้องป้องกันตัวเองก่อน แล้วจึงช่วยดูแลครอบครัวและเพื่อนบ้าน ปกติแล้วคนเราสามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้ 72 ชั่วโมงเมื่อติดอยู่ใต้ซากปรักหักพัง ดังนั้นการป้องกันการเกิดไฟไหม้จึงเป็นงานสำคัญอันดับแรก จะเริ่มการช่วยชีวิตได้เมื่อสถานการณ์ปลอดภัยแล้วเท่านั้น พยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพยายามเต็มที่ในการดับไฟและช่วยเหลือผู้ที่ติดอยู่ใต้ซากปรักหักพัง และบาดเจ็บ

## 5-10 นาทีหลังแผ่นดินไหว

หลังจากดับไฟเรียบร้อยแล้ว ให้ตรวจสอบสภาพของบ้านคุณ

ระวังเหยียบเศษแก้วที่ตกแตก



ตรวจดูความปลอดภัยของบ้านคุณและเพื่อนบ้าน

• ช่วยเหลือคนชรา และคนป่วย



รับฟังข้อมูลที่ถูกต้อง และปฏิบัติตามอย่างเหมาะสม

• อย่าเชื่อข่าวลือต่างๆ และอย่าเผยแพร่ต่อ



ชักชวนและนัดแนะสมาชิกในครอบครัว หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน

• พูดคุยกับครอบครัว เช่นนัดแนะสถานที่นัดพบ และหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคน



• นัดแนะว่าใครจะช่วยดูแลคนชรา และเด็กเล็ก



• นัดแนะว่าใครจะเป็นคนดับไฟ

ระวังการบาดเจ็บจากเศษแก้วที่ตกแตก



• เตรียมรองเท้าแตะหรือรองเท้าผ้าใบไว้เพื่อป้องกันเศษแก้ว



• ติดฟิล์มป้องกันกระจกแตกที่หน้าต่าง

เตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิต

## 10 นาทีถึงครึ่งวันหลังเกิดแผ่นดินไหว

ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กับเพื่อนบ้าน

เข้าร่วมกิจกรรมการช่วยชีวิตกับเพื่อนบ้าน

• การร่วมมือกับเพื่อนบ้านเป็นสิ่งสำคัญ



หากอพยพออกจากบ้าน ให้ปิดไฟและแก๊สให้หมด

• ก่อนที่จะอพยพ ให้ปิดหัวแก๊ส และสับเบรกเกอร์ลง



ทำความรู้จักกับเพื่อนบ้าน และช่วยเหลือกันในชีวิตประจำวัน



• เข้าร่วมกิจกรรมป้องกันภัยในเขตเมืองที่คุณอาศัยอยู่

• เข้าร่วมภาคีป้องกันภัย



• ทำความคุ้นเคยกับพื้นที่หลบภัย

## ครึ่งวันถึงสามวัน หลังแผ่นดินไหว

เตรียมอาหารและน้ำสำหรับ 3 วัน และสำหรับสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว

แก๊ส น้ำ และไฟฟ้าอาจถูกตัด จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อม



เตรียมพร้อมสำหรับการอยู่รอด



• เตรียมสิ่งของและอุปกรณ์สำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในการฉุกเฉินเช่น อาหาร ไฟฉาย ฯลฯ



## 2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

### จะป้องกันตัวเองอย่างไร

#### คุณต้องป้องกันตัวเองเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

คุณควรตรวจสอบความปลอดภัยทั้งภายในและภายนอกบ้านเพื่อที่จะมั่นใจได้ว่าเป็นสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

##### ตรวจสอบความปลอดภัยภายนอกบ้าน

- ป้องกันกระถางต้นไม้ ฯลฯ ตกจากระเบียงบ้าน



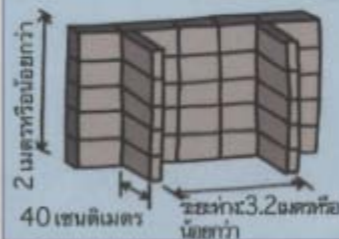
- ตรวจสอบว่ากระเบื้องหลังคาและเสาอากาศที่ติดตั้งอยู่ในสภาพปลอดภัย



- ป้องกันเครื่องปรับอากาศและคอมเพรสเซอร์ตกจากที่ตั้ง

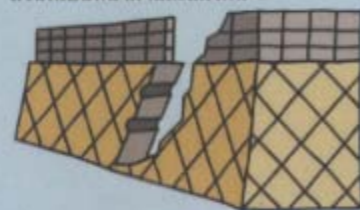


- ป้องกันเครื่องขายสินค้าอัตโนมัติล้มคว่ำลงมา



- ตรวจสอบความมั่นคงของกำแพงคอนกรีต
  - กำแพงที่สูงเกินไปหรือไม่
  - กำแพงมีส่วนช่วยรับน้ำหนักหรือไม่
  - กำแพงเอียงหรือมีรอยแตกหรือไม่

- ตรวจสอบความปลอดภัยของส่วนที่เป็นหน้ามาและแผงกัน



##### สิ่งที่คุณควรเตรียมตัวหากอาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์

- เตรียมอุปกรณ์เช่น ชะแลง เพื่อใช้จัดประตูที่เปิดไม่ออก



- อย่าวางสิ่งกีดขวางหรือวัสดุไวไฟไว้หน้าทางออกฉุกเฉินหรือบันได



ตรวจสอบ

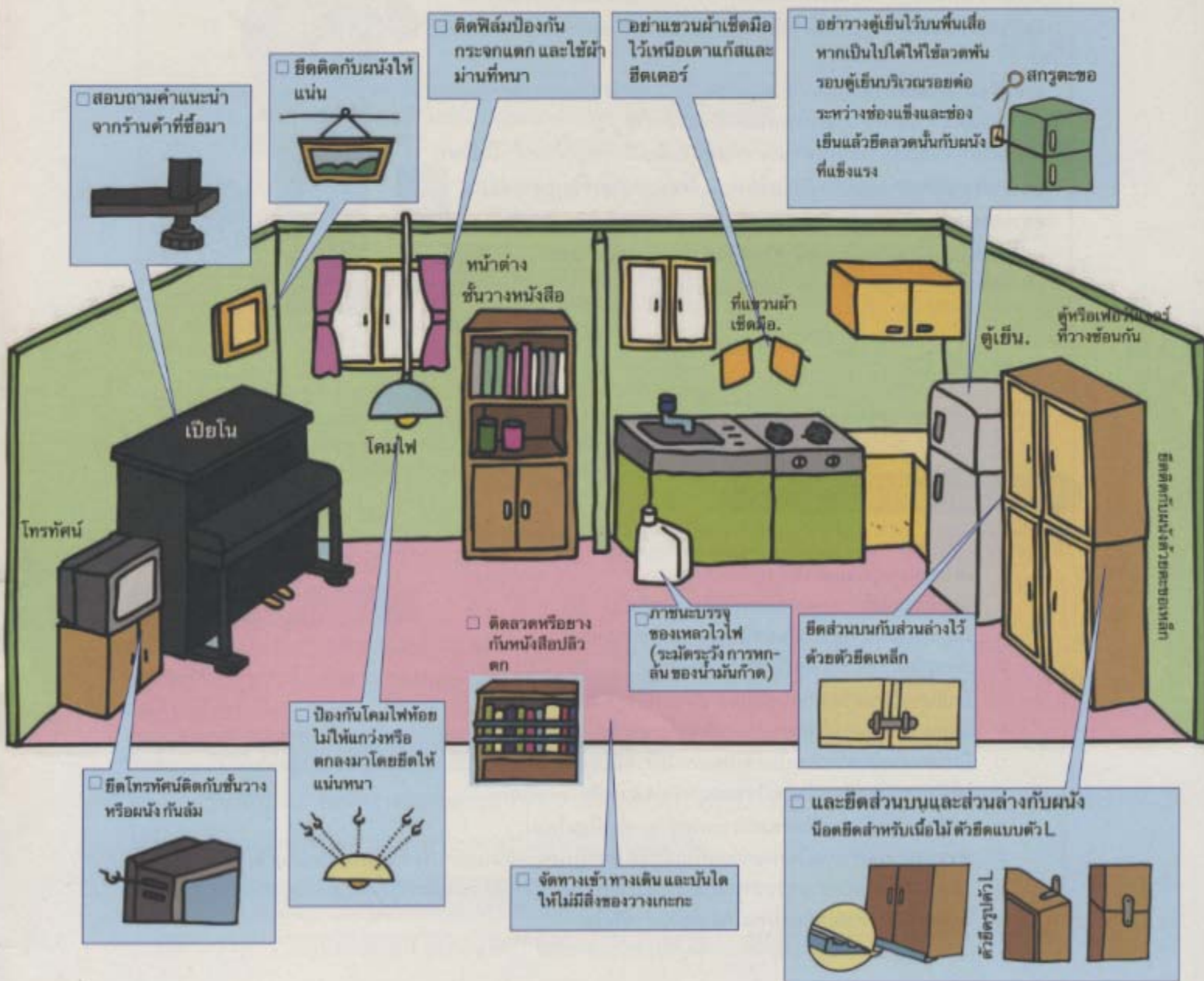
1. ตรวจสอบอุปกรณ์หนีภัยที่ระบุเบี่ยง อย่าให้มีสิ่งของใดๆ อยู่กีดขวาง
2. อ่านประกาศต่างๆ ที่แจ้งเกี่ยวกับการซ้อมหนีไฟหรือการตรวจสอบอุปกรณ์หนีภัยจากเจ้าของบ้าน หรือผู้ดูแลอพาร์ทเมนต์



## การยึดเฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้มีตัวอย่างดังต่อไปนี้

## ตรวจสอบ

1. เพื่อที่จะทำให้ภายในบ้านมีความปลอดภัยมากขึ้น ให้วางเฟอร์นิเจอร์ไว้ในบริเวณที่ถูกใช้งานน้อยที่สุด
2. ลดจำนวนเฟอร์นิเจอร์ในห้องสำหรับคนชราและเด็ก อย่าตั้งเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่มั่นคงไว้ใกล้เตียงและฟูกนอน
3. เวลาวางเฟอร์นิเจอร์ให้ตั้งให้ติดกำแพงและเสริมบางอย่างไว้ข้างใต้เพื่อให้มันติดแน่น อย่าวางเฟอร์นิเจอร์ไว้ใกล้หน้าต่างหรือประตูเลื่อนแบบญี่ปุ่น (โชจิ)
4. ล็อคเฟอร์นิเจอร์ให้เคลื่อนที่ไม่ได้โดยการเสริมตัวรองใต้เฟอร์นิเจอร์
5. วางเฟอร์นิเจอร์บนพื้นไม้หากเป็นไปได้อย่าวางเฟอร์นิเจอร์ที่มีความสูงบนพรมหรือเสื่อทาทามิ
6. เก็บสิ่งของหนักๆ ไว้ในที่ต่ำ และของเบาๆ ไว้บนที่สูงแทน
7. ป้องกันหนังสือในชั้นวางปลิวตกลงมา
8. ยึดเฟอร์นิเจอร์ไว้กับผนังหรือเพดานเพื่อป้องกันล้มลงมา และในอนาคตให้หลีกเลี่ยงการซื้อเฟอร์นิเจอร์ที่สูงและหวม





## 2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

### แผนการเตรียมการสำหรับสำนักงาน

สำหรับสำนักงาน "การทำงานเป็นทีม" เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในสถานการณ์แผ่นดินไหว การเตรียมการด้านความปลอดภัยของพนักงานและลูกค้า, การกักตุนอาหารหรือการฟื้นฟูกิจการเป็นสิ่งจำเป็นและที่สำคัญคือการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลและการให้ความร่วมมือกันในด้านต่างๆ กับสำนักงานใกล้เคียง

#### ตรวจสอบทั้งด้านในและด้านนอกของสำนักงาน

##### ตรวจสอบ

- ตรวจสอบความต้านทานแผ่นดินไหวของอาคารและจุดบอดจุดอันตรายต่างๆ
- ป้องกันกระจกแตก, ป้ายต่างๆ ร่วงหล่นลงมา และกำแพงที่จะถล่ม
- เตรียมทางหนี้ออกจากอาคาร กำจัดสิ่งกีดขวางในทางเดินและบันไดฉุกเฉิน
- จัดวางชั้นหนังสือและอุปกรณ์สำนักงานไม่ให้เกิดการร่วงหล่นขณะเกิดแผ่นดินไหว
- ระวังเรื่องการจัดเก็บวัตถุอันตรายเช่นสารเคมีหรือวัตถุติดไฟในอุตสาหกรรม การป้องกันการเสียหายของอุปกรณ์การผลิตก็เป็นสิ่งสำคัญ
- เสริมด้านความแข็งแรงของลิฟท์และวางแผนรับมือเมื่อเกิดการติดค้างในลิฟท์
- ป้องกันความเสียหายอันเกิดจากเครื่องคอมพิวเตอร์เช่นการสูญหายข้อมูล
- ตรวจสอบความมั่นคงแข็งแรงของระบบเชื้อเพลิงรวมทั้งระบบไฟฟ้า
- แบ่งงานและมอบหมายภาระหน้าที่ในด้านต่างๆ อย่างชัดเจนและวางแผนทั้งเรื่องน้ำและระบบพลังงาน



#### การเตรียมแผนกู้ภัย

##### ตรวจสอบ

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



## เสบียงและอุปกรณ์ยามฉุกเฉิน

รายการด้านล่างนี้เป็นรายการเสบียงและอุปกรณ์ เพื่อที่สามารถเริ่มดำเนินกิจการได้ใหม่

### ตรวจสอบ

### เสบียงและ อุปกรณ์

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

## เตรียมพร้อมสำหรับบุคคลที่ไม่สามารถกลับบ้านได้

ในระหว่างเกิดภัยพิบัติ หากลูกจ้างถูกบอกให้กลับในเวลาเดียวกัน สถานีรถไฟจะไม่สามารถรองรับได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง ดังนั้นจึงควรให้ผู้มาติดต่อและลูกจ้างทยอยออกจากตึก สำหรับผู้ที่ไม่สามารถกลับบ้านได้ให้อยู่ภายในอาคาร

### ตรวจสอบ

### 10 ข้อที่ควรตระหนักสำหรับผู้ที่ไม่สามารถกลับบ้านได้

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

## ฝึกซ้อมการกู้ภัย

จัดอบรมและฝึกซ้อมการกู้ภัยในกรณีที่เกิดแผ่นดินไหว และไฟไหม้ รวมถึงการเข้าอบรม ณ. ศูนย์การเรียนรู้แผ่นดินไหว และทดลองใช้เครื่องจำลองแผ่นดินไหว และศึกษาการช่วยชีวิตซึ่งจัดโดยหน่วยดับเพลิง

## ความร่วมมือกับชุมชน

สำนักงานเป็นสมาชิกที่สำคัญของชุมชน ควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เช่น จัดการซ้อมการดับไฟหรือซ้อมการอพยพ พยายามสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน

## การบำรุงรักษาและกลับมาดำเนินธุรกิจ

ระมัดระวังการบันทึกข้อมูลสำคัญ และการป้องกันจากขโมยและผู้บุกรุก



## 2 การเตรียมรับมือแผ่นดินไหว

### กรณีมีสัญญาณเตือนภัยเป็นทางการ เรื่องแผ่นดินไหวโตไก (Tokai Earthquake)

#### แผ่นดินไหวโตไก อาจทำนายได้

กล่าวกันว่าแผ่นดินไหวโตไกสามารถทำนายได้ ตั้งนั้นทางกรมอุตุนิยมวิทยาจึงติดตามเฝ้าดูตลอด 24 ชั่วโมง การทำนายแผ่นดินไหวได้ทำให้เราสามารถลดระดับความเสียหายได้

#### ความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นในเขตเมกุโระ

- มีการคาดคะเนว่าแผ่นดินไหวที่จะเกิดในเขตเมกุโระอาจมีความแรงระดับ 5 (เบา) ตามมาตราของญี่ปุ่น

#### จะเกิดอะไรขึ้นบ้างที่ความแรงระดับ 5 (เบา)

ผู้คนมากมายจะต้องหาที่หลบภัย กำแพงและคานรับน้ำหนักของบ้านไม้ที่ไม่ทนต่อแผ่นดินไหวอาจถล่มได้



เกิดความกลัว ความตื่นตระหนกและข่าวลือที่ผิดๆ ตั้งนั้นสิ่งที่สำคัญมากคือต้องไม่ตื่นตระหนกและใจเย็น

#### เมื่อมีสัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการ

##### ขั้นแรก เตรียมตัวเองให้พร้อม

ถ้ามีข้อมูลที่ผิดปกติกเกิดขึ้น ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์แผ่นดินไหวจะประชุมกันและตรวจสอบข้อมูลนั้นว่าอาจนำไปสู่การเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่หรือไม่

##### ขั้นสอง การเตือนภัย

จากผลของการประชุม ถ้าคาดว่าจะมีการเกิดแผ่นดินไหว นายกรัฐมนตรีจะประกาศสัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการซึ่งจะมีใจความดังนี้ "มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดแผ่นดินไหวภายในไม่กี่ชั่วโมงหรือมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดแผ่นดินไหวภายในสองถึงสามวัน"

ให้ความสนใจกับประกาศต่างๆ ที่ออกจากสำนักงานเขต สถานีตำรวจ สถานีดับเพลิง หรือสำนักข่าว และเตรียมตัว การเตือนภัยไม่ได้เป็นสัญญาณให้อพยพแต่เป็นเพียงให้เตรียมตัวสำหรับการอพยพเท่านั้น อยู่ในความสงบ ดูแลความปลอดภัยของคุณและครอบครัว

#### สัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการเกิดได้อย่างไร

- จะมีการประชุมและเชิญสื่อมวลชน และประกาศต่อสาธารณะ
- ถ้ามีการประกาศสัญญาณเตือนภัยอย่างเป็นทางการ สถานีโทรทัศน์และวิทยุจะประกาศข่าวนี้ทันที ไซเรนเตือนภัยจะดังจากหอกระจายเสียงซึ่งตั้งอยู่ที่โรงเรียนประถมและมัธยม

สัญญาณเตือนภัย	
ไซเรน	หยุด
45 วินาที	15 วินาที
ซ้ำ 3 รอบ	

หมายเหตุ สัญญาณเตือนภัย อาจยกเลิกได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์



## ในบ้าน

### ตรวจสอบ

#### ข้อมูลที่ถูกต้องและการเผยแพร่

- ตรวจสอบข้อมูล ผ่านทางโทรทัศน์ และวิทยุ
- ให้ความสนใจกับการเผยแพร่ข่าวทางวิทยุจากทางเซตอย่าสับสนกับข่าวลือ
- อย่าใช้โทรศัพท์โดยไม่จำเป็น
- แจ้งข่าวให้กับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือและครอบครัวของเขาเหล่านั้น
- สำหรับคนที่ต้องการความช่วยเหลือ บอกเพื่อนบ้านเกี่ยวกับตำแหน่งที่อยู่ของคุณ



#### ไม่ควรจุดไฟโดยไม่จำเป็น

- ลุดกการใช้แก๊ส และตรวจสอบว่าปิดแก๊สเรียบร้อยหลังการใช้งาน



#### เตรียมพร้อมสำหรับดับเพลิง

- เตรียมเครื่องดับเพลิงให้พร้อมใช้งาน
- เตรียมน้ำไว้ในอ่างหรือ ถัง และ สะสมน้ำดื่มไว้สำหรับสามวัน (3 ลิตรต่อวันต่อคน)

#### เตรียมเสื้อผ้าและอุปกรณ์ยามฉุกเฉิน

- เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชนิดที่ทนไฟ เก็บรองเท้าสำรองไว้ใกล้ที่นอน
- อย่าลืมอุปกรณ์ป้องกันศีรษะหรือหมวกกันน็อค

#### ตรวจสอบความปลอดภัยบ้านของคุณ

- ตรวจสอบว่าเครื่องใช้ภายในบ้านจะไม่ตกลงมา
- เอาของออกจากหิ้ง
- ติดเทปที่กระจกและตู้กระจก ป้องกันกระจกแตก
- หาทางออกที่ปลอดภัย
- หาห้องที่ปลอดภัยหนึ่งห้องไว้บนสำหรับคุณและครอบครัว

#### ตรวจสอบความปลอดภัยรอบๆ บ้าน

- ตรวจสอบกำแพงคอนกรีต
- กั้นพื้นที่อันตรายด้วยเชือก

#### ใช้รถยนต์ในกรณีที่เป็นที่จำเป็น

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



### ผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

#### กิจการที่ยังเปิดดำเนินการ

- ที่ทำการเซต
- ไปรษณีย์ ธนาคาร ธุรกิจยังคงดำเนินต่อโดยเฉพาะเรื่องการถอนเงิน
- โรงพยาบาล คลินิก สถานพยาบาล
- โทรศัพท์สาธารณะ โทรศัพท์สาธารณะจะมีสีเขียวหรือเทา



#### ธุรกิจที่ลดการดำเนินการลง

- ห้างสรรพสินค้า และ ซูเปอร์มาร์เก็ต ภายในร้านยังมีสินค้าขาย แต่จะเน้นไปทางอาหารและเสบียงและอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ควรสะสมอาหารให้เพียงพอสำหรับสามวันต่อคน
- รถไฟ รถบัส แท็กซี่ ความเร็วจะลดลง



- จราจรไม่ควรใช้รถยนต์ส่วนตัว

- โทรศัพท์ทั่วไป อาจไม่สามารถใช้ได้



#### ปิดชั่วคราว

- โรงเรียน โรงเรียนอนุบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก
- นักเรียน โรงเรียนอนุบาลและโรงเรียนประถม จะได้รับการดูแลจนกว่าผู้ปกครองจะมารับ นักเรียนระดับมัธยมจะถูกส่งกลับบ้านเป็นกลุ่ม



- ห้องประชุมสาธารณะ ห้องสมุด ยิมเนเซียม

- โรงภาพยนตร์ โรงละคร

ปิด

ปิด



## การใช้เครื่องมือดับเพลิง

1



ดึงสลักนิรภัย

2



ดึงสาย และเอาหัวดับเพลิงชี้ไปทางที่เกิดไฟไหม้

3



บีบคันโยก

## ข้อสำคัญ

## อย่าตื่นตระหนก และทำอย่างระมัดระวัง

- นำถังดับเพลิงไปยังที่เกิดไฟไหม้ ดึงสลักนิรภัยก็ต่อเมื่อจะใช้งานเท่านั้น เพื่อป้องกันการฉีดก่อนเวลาหาแหล่งกำเนิดไฟ
- อยู่ให้ต่ำเพื่อหลีกเลี่ยงจากความร้อนและควัน ขณะเดินเข้าหาไฟ ชีหัวฉีดไปยังไฟ และบีบคันโยกจนน้ำยาออก
- เมื่อใช้เครื่องดับเพลิงชนิดน้ำบนผนัง ให้ฉีดจากบนลงล่าง จากเพดาน ลงพื้น
- หลังจากใช้เครื่องดับเพลิงชนิดผง เพื่อความแน่นอนควรใช้น้ำราดอีกครั้ง เพื่อไฟจะได้ไม่กลับมาติดอีก ระวังอย่านำน้ำราดบนอุปกรณ์ไฟฟ้า
- ขณะดับไฟ ควรเผื่อทางหนีไว้อยู่ด้วย

## การหนีจากห้องที่ปกคลุมไปด้วยควัน

อพยพให้เร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ควรฝึกสังเกตทางออกฉุกเฉินให้เป็นนิสัย

## เมื่อสังเกตเห็นควัน

- หนีไปทางตรงข้ามกับทิศที่มีควัน
- ปิดประตูทางด้านหลัง เพื่อกักควันไว้
- อย่ารีบมาก เพราะจะทำให้เพิ่มอัตราการหายใจ ทำให้สูดควันมากขึ้น

## ในห้องที่เต็มไปด้วยควัน

- อยู่ให้ต่ำที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่อย่าคลานด้วยเข่าและมือ
- ปิดปาก และจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือ ผ้าขนหนู
- ถ้าหลงทาง ให้เคลื่อนที่เรียบกำแพงเพื่อหาทางออก

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



## กลางแจ้ง ปฏิบัติให้เหมาะสมกับสถานการณ์

### ขณะขับรถ

- เมื่อรู้สึกถึงการสั่น ค่อยๆ ลดความเร็วและจอดข้างทาง
- ไม่ควรออกนอกรถ ควรเปิดวิทยุ และฟังข่าว
- ติดเครื่องทิ้งไว้ และไม่ควรถือรถ เมื่อออกจากรถ



### ขณะอยู่ในพื้นที่ใต้ดินห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์

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



### ขณะอยู่บนรถไฟ หรือ รถบัส

- ระวังของตกใส่ และคนล้ม
- ฟังประกาศและทำตามคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ อย่าลงจากรถจนกว่าจะมีประกาศ



### อยู่ในพื้นที่ ซอปปิง หรือพื้นที่ธุรกิจ

- อย่าอยู่ในพื้นที่ระหว่างช่องตึก ให้ไปอยู่ที่พื้นที่เปิดหรือในตึกที่แข็งแรง
- หลีกเลียงบริเวณที่เป็นกระจกแก้ว กำแพง และตึกเก่า



### ขณะอยู่ในพื้นที่ที่อยู่อาศัย

- ไม่ควรอยู่ในซอຍแคบ ควรออกมาอยู่ในพื้นที่โล่ง
- อยู่ห่างจาก กำแพงบล็อกคอนกรีต ตู้ชายของอัตโนมัติ และ ตึกเก่า
- ระวังกระจกแตกแล้วตกลงมา ป้ายที่แขวนบนที่สูง และกระเบื้องหลังคา



### ขณะอยู่บนตึกสูง

- อยู่ห่างจากหน้าต่าง และรักษาความปลอดภัยของตนเอง
- ถ้าอยู่ในลิฟท์ให้กดปุ่มฉุกเฉินและขอความช่วยเหลือผ่านทางโทรศัพท์ฉุกเฉิน





# 3 ขั้นตอนยามเกิดเหตุฉุกเฉินจากแผ่นดินไหว

## ขั้นตอนการอพยพ

### เมื่อจำเป็นต้องอพยพ

การอพยพเป็นขั้นตอนสุดท้ายสำหรับการรับมือแผ่นดินไหว

หลังจากแผ่นดินไหวได้สงบลง และแน่ใจแล้วว่าตนเองปลอดภัย จะต้องเตรียมการป้องกันเพลิงไหม้ที่อาจเกิดขึ้นได้ และพาผู้อพยพไปยังสถานที่ปลอดภัย ในกรณีที่เห็นว่าจะเกิดอันตราย เช่นเกิดเพลิงไหม้เป็นวงกว้าง ทั้งนี้ประกาศต่างๆ จากทางการอาจจะไม่ทันการเสมอไป

#### อพยพเมื่อเกิดกรณีต่างๆ ดังนี้

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

### วิธีการอพยพ





## จะอพยพไปที่ไหนดี

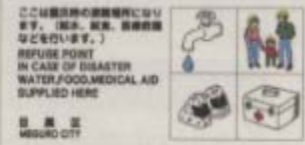
### ศูนย์อพยพเบื้องต้น

(โรงเรียนประถม มัธยมของรัฐในแต่ละท้องที่, โรงเรียนมัธยมของเมือง ฯลฯ)

หากมีความจำเป็นต้องอพยพให้อพยพไปยังศูนย์อพยพเบื้องต้นโดยการไปยังพื้นที่อพยพใกล้บ้านได้ทันที

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

### 目黒区指定の第一次避難場所 INITIAL REFUGE POINT DESIGNATED BY MEGURO CITY



พื้นที่ศูนย์อพยพเบื้องต้น

### พื้นที่อพยพ (มี 7 พื้นที่ที่รัฐบาลเมืองโตเกียวกำหนดไว้โดยเฉพาะ)

หากอันตรายจากเพลิงไหม้ลุกลามเข้าใกล้ศูนย์อพยพเบื้องต้น และจำเป็นต้องอพยพหนี ผู้อพยพควรอพยพหนีเป็นกลุ่มไปยังพื้นที่โล่งของศูนย์อพยพ โดยความช่วยเหลือของตำรวจและหน่วยดับเพลิง คุณสามารถรออยู่ที่นั่นจนกว่าเพลิงจะสงบ



พื้นที่โล่งของศูนย์อพยพ

## ข้อพึงระวังในการอพยพ

### กระทำตามข้อมูลที่เป็นจริง

- อย่าเชื่อข่าวลือ อย่ากล่าวอ้างหรือเล่าต่อข้อมูลที่เชื่อถือไม่ได้ ใ้ใจกับคำเตือนหรือประกาศจากศูนย์ป้องกันภัยพิบัติของเขตเมกูโร ตำรวจ หรือศูนย์ดับเพลิง
- อยู่ในความสงบขณะอพยพ

### ทำตามข้อต่อไปนี่

- 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 อยู่ให้ห่างจากพื้นที่อันตรายเช่นขอบรั้ว เครื่องชายของอัตโนมัติและทางแคบๆ ใ้ใจกับทิศทางกระแสลมอันจะทำให้เกิดการลุกลามของเพลิงไหม้





### 3 ขั้นตอนยามเกิดเหตุฉุกเฉินจากแผ่นดินไหว

#### สิ่งที่ควรปฏิบัติหลังเกิดแผ่นดินไหว

#### ถ้าคุณอยู่ในตัวบ้าน

##### ระวังการเกิดอาฟเตอร์ช็อก

พึงระลึกว่าอาฟเตอร์ช็อกอาจเกิดขึ้นได้ และสร้างความเสียหายที่มากกว่า ดังนั้นควรระวังก่อนเข้าบ้านหรืออาคาร

##### วิธีการรับข่าวสาร

- ให้ความสนใจกับข่าวทางวิทยุและโทรทัศน์ตลอดเวลา
- เซตเมกูโรจะเผยแพร่ข้อมูลผ่านทางหอวิทยุป้องกันภัย (Disaster Prevention Radio Towers)
- ข้อมูลจากเซตเมกูโรจะถูกจัดเตรียมไว้ที่ศูนย์อพยพเบื้องต้น

##### วิธีการสอบถามความปลอดภัยของคนในครอบครัว

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

##### สาธารณูปโภคในชีวิตประจำวันจะเป็นอย่างไร

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

##### การจราจรบนท้องถนน

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



โทรศัพท์สาธารณะ เครื่องสีเทาหรือเขียวจะสามารถโทรติดได้ง่ายกว่า

ห้ามสัมผัสสายไฟฟ้าที่ขาด.

ระวังในเรื่องต่อไปนี้



ห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้านที่เปียกน้ำ





สิ่งจำเป็นในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน

ข้าวของเครื่องใช้ที่ทางเขตเมกุโระสำรองไว้จะแจกจ่ายแก่ผู้อยู่อาศัยในเขตเมกุโระ โดยจะจัดไว้ที่ศูนย์อพยพเบื้องต้นเท่านั้น เช่นเดียวกับข้าวสารข้อมูลล่าสุดก็จัดเตรียมไว้ให้เช่นกัน

- อาหาร และน้ำดื่ม
  - ควรสำรองอาหาร และน้ำดื่มไว้ 3 วันเพื่อใช้บริโภค
- น้ำสำหรับการชำระล้าง
  - นารีไซเคิล ควรเก็บสำรองน้ำไว้ในอ่างอาบน้ำให้เต็มอยู่เสมอเพื่อใช้ชำระล้าง
  - ท่อและประองจานชามด้วยพลาสติกก่อนใช้เพื่อลดการล้างหลังการใช้งาน
  - เขตเมกุโระได้กำหนดบ่อน้ำเพื่อการใช้ฉุกเฉิน ซึ่งสามารถใช้ได้เมื่อได้รับอนุญาตจากเจ้าของ
  - โรงอาบน้ำสาธารณะอาจจะแจกจ่ายน้ำสำหรับการชำระล้างด้วยตราบเท้าที่ไม่กระทบต่อตัวธุรกิจของโรงอาบน้ำเอง
- น้ำสำหรับห้องน้ำ
  - ใช้น้ำที่เก็บสำรองในอ่าง ถ้าระบบการชำระของชักโครกไม่เสียหาย
  - ถ้าระบบการชำระของชักโครกไม่ทำงาน ให้เก็บสิ่งปฏิกูลลงในถุงพลาสติกชั่วคราว
- ชยะ
  - ช่วยกันลดปริมาณชยะ และคัดแยกชยะให้ถูกต้อง
  - การเก็บชยะจะหยุดจัดเก็บชั่วคราว



ใส่ใจกับการใช้น้ำ และปริมาณน้ำที่ใช้ให้มากขึ้น เพื่อช่วยกันประหยัดน้ำ



ใช้น้ำที่เก็บไว้สำหรับกดชักโครก



ห้องงานชามด้วยฟอยล์หรือพลาสติกห่ออาหาร ก่อนใช้งาน

การประเมินความปลอดภัยของตึกที่ได้รับความเสียหาย

เพื่อป้องกันการเพิ่มของผู้เสียชีวิตจากตึกถล่มเนื่องจากอาฟเตอร์ช็อกทางเขตเมกุโระจะประเมินความปลอดภัยของตึกที่ได้รับความเสียหาย โดยจะติดประกาศผลการประเมินไว้ที่ด้านหน้าของทุกอาคาร ดังนั้นห้ามเข้าไปในอาคารที่ถูกประเมินว่าอันตรายเด็ดขาด



"DANGER" อันตราย ห้ามเข้า



"LIMITED ENTRY" ต้องระมัดระวังในการเข้าอาคารนี้เป็นพิเศษ



"INSPECTED" อาคารนี้ปลอดภัย

การตรวจสอบความเสียหายในอาคาร

นอกเหนือจากการประเมินความปลอดภัยของตึกที่ได้รับความเสียหายที่กล่าวข้างต้นแล้ว ทางเขตเมกุโระยังดำเนินการตรวจสอบความเสียหาย โดยผลการตรวจสอบจะประกอบด้วยรายงานต่างๆ เช่น วัสดุที่ต้องใช้ในการซ่อมแซม, ข้อมูลที่จำเป็นเพื่อให้ออกใบรับรองความเสียหายแก่ผู้ประสบภัย



## ถาม&amp;ตอบเกี่ยวกับการป้องกันภัย

**Q** ทำไมญี่ปุ่นจึงเกิดแผ่นดินไหวบ่อย

**A** เนื่องจากผิวโลกปกคลุมด้วยชั้นหินแข็งที่ชื่อเทคโทนิคเพลทซึ่งเพลทเหล่านี้เคลื่อนที่ในหลายทิศทางด้วยความเร็วหลายเซนติเมตรต่อปี แผ่นดินไหวจะเกิดบริเวณที่แผ่นเพลทเหล่านี้ชนกัน ในญี่ปุ่นมีแนวตั้งกล่าวอยู่หลายแนว จึงเกิดแผ่นดินไหวบ่อย

แผ่นเพลทที่ใกล้ญี่ปุ่น



**Q** แผ่นดินไหวแบบใดที่คาดว่าจะเกิดที่โตเกียว

- A**
- ◇ แผ่นดินไหวคันโต  
แผ่นดินไหวคันโตครั้งใหญ่จะมีจุดศูนย์กลางอยู่ลึกในอ่าวซากามิด้วยระดับแมกนิจูด 7.9 หรือความสั่นสะเทือนระดับ 6 ตามมาตราญี่ปุ่น ดังที่เคยเกิดในปี 1923
  - ◇ แผ่นดินไหวที่มีจุดศูนย์กลางอยู่ใต้โตเกียว (ในแผ่นดิน)  
เป็นแผ่นดินไหวที่เกิดโดยตรงใต้โตเกียว หรือบริเวณใต้คันโตทางใต้ แต่ขณะนี้ยังไม่มีการคาดคะเนเวลาที่จะเกิด, สถานที่, ระดับความลึก และความรุนแรง
  - ◇ แผ่นดินไหวโตโก  
เป็นแผ่นดินไหวที่มีจุดศูนย์กลางอยู่บริเวณซุระกะ ความสั่นสะเทือนประมาณระดับ 5 (เบา) หรือมากกว่า ตามมาตราญี่ปุ่นในเขตโตเกียว
  - ◇ 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 แล้ววางแผนการเส้นทางอพยพหนีภัยผ่านเส้นทางที่มีอุปสรรคดับเพลิง

**Q** จะใช้บริการฝากข้อความ โดยการกด 171 ได้อย่างไร

**A** ใช้ NTT Disaster Message Exchange กด 171 เพื่อติดต่อกับครอบครัว และเพื่อน เพื่อสอบถามความปลอดภัย 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 ระบบฝากข้อความสำหรับแจ้งภัยพิบัติ นั้น แม้ในขณะที่ไม่มีภัยพิบัติก็สามารถทดลองใช้ได้แต่ ทว่าจะจำกัดการใช้ได้เฉพาะ

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

ในการใช้เพื่อทดสอบนั้นจะผู้ใช้เองจะต้องเสียค่าโทรศัพท์ในอัตราปกติ ทั้งนี้ระบบฝากข้อความสำหรับแจ้งภัยพิบัติ นั้นไม่สามารถรับฟังจากต่างประเทศได้ ซึ่งก็ยังสามารถใช้ได้เฉพาะโทรศัพท์ภายใน ประเทศญี่ปุ่นเท่านั้น