仙台市夜间休日儿童急症诊疗所 太白区 Asuto 长町 1-1-1-1F TEL：022-247-7035	儿科 （仅限内科疾患）	平日	19:15-次日 7:00
		周六	14:45-次日 7:00
		周日、节假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-次日 7:00
仙台牙科医师会　上门诊疗・残疾人・节假日夜间牙科诊疗所 青叶区五桥 2-12-2-12F TEL：022-261-7345	牙科	周六	19:00-22:30
		周日、节假日	10:00-11:30, 13:00-15:30, 19:00-22:30

※ 节假日市内的医院（医疗机构）进行轮流值班，接受急诊病人的就诊（节假日值班医生制度）。

门诊时间：9:00-16:00

详情：仙台市政府主页 ホーム 首页＞くらしの情報 生活信息＞くらしの安全・安心 生活的安全・放心＞救急・休日当番医 急救・假日值班医生

※ 仙台市的主页附有自动翻译功能。请在主页右上方“Foreign Language”处选择中文进行阅读。

地震

地震什么时候发生我们无法预测。为了应对随时可能发生的地震，请记住以下的防灾知识。

●地震发生前应该做好的准备●

(1) 作一下设想

如果现在地震发生了，你该怎么办？设想可能发生的各种场景，并与家人或朋友商量如何应对。

(2) 确认家中是否安全

家具或电视是否容易倾倒？天花板的照明器具使用轻便的灯具比较安全。

在床边准备好拖鞋、收音机和手电筒。

(3) 确认自家的周围以及道路是否安全

确认自家附近有没有可以避难的安全地点，比如不会有东西从上方落下的宽敞地方。

如果住在海边的话，请确认附近是否有可以避开海啸的安全高地。

(4) 确认避难所

仙台市内的公立小学和中学等设施为指定避难所。

避难所一览表 → SenTIA 国际化事业部主页 首页＞外文信息＞防灾＞避难所一览

（日、英、中、韩）

(5) 事先与家人和朋友商量好联系方法

灾害发生后的短时间内，手机难以接通。请提前与家人和朋友商量好联系方法以及紧急集合的地点。

(6) 将避难时的必需品提前准备好并放在一起。

提前准备好放入背包里的物品（背在肩上时不占双手的双肩包最为方便）：

・在留卡复印件　・现金（多准备硬币）　・内衣、袜子　・手套　・收音机
・雨具（雨伞等）　・手电筒　・急救用品　・手机（充电宝）　・塑料袋
・可以立即食用的食品　・你自身所需要的物品（常用药物、隐形眼镜、生理用品等）
・卫生用品（口罩、体温计、香皂、消毒液等）

(7) 进行邻里交流

平日里常和邻居打招呼，联络感情。通过参加当地的防灾训练，提高防灾意识。

(8) 确认地震时获取信息的方式

在地震发生的几分钟之后，电视或收音机会播报地震规模的大小、各地的震级以及是否会引发海啸等信息。在巨大海啸或者海啸警报发布后，NHK 电视台的副频道，会以英、中、 韩・朝、越南语和葡萄牙语进行播报。NHK 第 2 广播台（仙台的调频为 1089kHz，气仙沼的调频为 1539kHz），将以英语、中文、韩语、朝鲜语、越南语和葡萄牙语进行重复播报。在停电或手机不能使用时，收音机将会发挥很大作用。

※ SenTIA 与仙台市内的广播电台合作，用英语、中文、韩语提供相关信息。另外，如果订阅与浏览 SenTIA 的电子杂志、Facebook 或 X（旧 Twitter），也可获得各种信息。**同时请记住仙台市灾害多种语言支援中心（详情见第 5 页）。**

登记 SenTIA 的电子杂志・Facebook・X（旧 Twitter） →

电子杂志　**Facebook**　**X（旧 Twitter）**

●如果发生地震了●

＊在家时＊

(1) 保护好头部

(2) 不要慌张地往外跑

＊在外面时＊

(1) 远离围墙或自动贩卖机　(2) 小心广告牌或窗玻璃掉落下来

＊在学校或商店里＊

(1) 保护好头部　(2) 注意悬挂的灯具等

(3) 不要慌张地往外跑

●摇晃停止后●

①查看四周・・・确认是否安全

②关掉使用的火源

③打开门，以确保出口

④通过电视或收音机获取信息・・・关于用外语播放的信息，请参照第 17 页

⑤注意海啸・・・如果在海边，请尽早快速地撤到越高、越远离海岸的地方

⑥招呼周围的人，互相帮助

⑦自家房屋危险时，去避难所等安全的场所

【地震紧急速报】

这是在强烈地震发生之前发布地震信息的系统。手机或智能机都会响起特别的铃声。详情请向您手机或智能机的通信公司确认。

针对地震的预防以及地震发生时的应对措施，进行了简单易懂的说明。

●多种语言防灾录像『地震！那个时候该怎么办？』

https://www.youtube.com/watch?v=C97zMYKVmCA

（日、英、中、韩、越、尼泊尔及其他 6 国语言）

●防灾手册『关于发生地震时如何做好自我保护的建议』

SenTIA 国际化事业部网页

https://int.sentia-sendai.jp/c/download/information/bousai_c.pdf

（日、英、中、韩、越、尼泊尔及其他 5 国语言）

※ 仙台多文化共生中心免费发放防灾手册

台风、暴雨

提前做好准备很重要。请经常确认天气预报。此外，和应对地震的发生一样，请务必确认好避难所、与家人朋友的联络方式，准备好避难时的必需品，与邻里进行交流也极为重要。