

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。

●应对台风及暴雨的准备●

(1) 确认防灾地图

仙台市政府制有本市的防灾地图。请查看此地图确认自己住处附近危险的场所。

防灾地图：从仙台生活地图 (<https://www2.wagmap.jp/sendacity/Portal>) 选择「防灾」(日)

(2) 暴雨时发布的 5 个等级的避难信息

警戒级别到达 4 级时，所有人都需要离开危险的场所进行避难。请经常确认警戒级别并据此采取相应的避难措施。

暴雨时发布的 5 个等级的避难信息警报

警戒级别 1、2 是由气象厅发布，而警戒级别 3 至 5，将由仙台市政府在发出避难信息时一起发布。

请大家确认警戒级别，采取相应的避难行动。



仙台市灾害多种语言支援中心

自然灾害发生时，仙台多文化共生中心将设立“仙台市灾害多种语言支援中心”，用外语为大家提供信息。如果遭遇困难或希望用外语咨询时，请拨打下面的电话。详情请浏览 SenTIA 国际化事业部的网页。

TEL: 022-224-1919 <https://int.sentia-sendai.jp/saigai/>

(日、英、中、韩、越、尼泊尔)

