

ซูเปอร์

คู่มือ

タイ語版
ไทย

ป้องกันภัยพิบัติ

อำเภอ อชิโอะกะ

ลองอ่านดู !

ลองคิดดู !

เตรียมรับมือกันเถอะ !



ver.1.0

สารบัญ

คำนำ	1
โทรศัพท์ติดต่อเมื่อเกิดเหตุอันตราย	2
ภาค คู่มือป้องกันภัยพิบัติ	
เมื่อเกิดแผ่นดินไหวใหญ่ขึ้น จะอย่างไร !?	4
เมื่อเกิดพายุไต้ฝุ่น จะอย่างไร !?	6
เมื่อเกิดไฟไหม้ จะอย่างไร !?	8
ไลฟ์ไลน์(life line) จัดการระบบ (น้ำประปา • ไฟฟ้า • การติดต่อกับครอบครัว) . .	9
เมื่อเกิดอุบัติเหตุพลังงานนิวเคลียร์ จะอย่างไร !?	11
ภาคผนวก	
แผ่นดินไหว คืออะไร	14
เตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติทันทีในตอนนี !	16
พายุไต้ฝุ่น คืออะไร	17
เสบียงอุปกรณ์ และ กระเป๋าสิ่งของพกติดตัวยามฉุกเฉิน	18
พูดคุยกันในครอบครัว หรือ ในที่ชุมชน	21
ยามลี้ภัย มีของใช้อะไรบ้าง ที่จำเป็นสำหรับดำรงชีพ ?	22
วิธีการปฐมพยาบาล	23
รายชื่อ สถานที่หลบภัย	24
ศัพท์ภาษาญี่ปุ่น ที่มักได้ยินบ่อย ในยามเกิดภัยพิบัติ	26
ตัวอย่างภาษาญี่ปุ่นที่ใช้ในยามเกิดภัยพิบัติ	27
การเก็บรวบรวมข้อมูลข่าวสาร ในยามเกิดภัยพิบัติ	27
การ์ดสื่อสารด้วยการชี้	28
ดัชนี	30

[คำนำ]

ประเทศไทยมีภัยพิบัติ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วม อุบัติเหตุทางนิวเคลียร์ ต่าง ๆ เกิดขึ้นอยู่มากมาย อาเภออิชิโอกะ จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ ในโอกาสนี้ผมจึงคิดว่าชาวต่างชาติทุกท่านที่อาศัยอยู่ในอาเภออิชิโอกะ จะได้ตระหนักถึงการป้องกันภัยพิบัติตามหลักการ **「ป้องกันภัยที่จะเกิดกับตนเอง」** ด้วยตัวของตัวเองได้ ผ่านหนังสือคู่มือภัยพิบัติ ฉบับนี้

「ข้อปฏิบัติ 5 ข้อ เกี่ยวกับการป้องกันภัยพิบัติ」

1 「จงเตรียมพร้อมอยู่เสมอ」 คือหัวใจหลักของการป้องกันภัยพิบัติ

มุมมองภัยพิบัติในเชิงบวกและมีท่าทีจัดการป้องกันความเสียหายอันจะเกิดกับตัวเองและขยายผลไปยังรอบข้าง จิตวิญญาณที่ **「เตรียมพร้อมอยู่เสมอ」** นี้เองคือมูลหลักแห่งการเอาชีวิตรอด

2 การเตรียมใจไว้ ลดภัยพิบัติให้น้อยที่สุดได้

ภัยพิบัติโดยทั่วไปเกิดขึ้นทันทีทันใดโดยไม่ทราบล่วงหน้า

ดังนั้นการพัฒนาความรู้สึกรับรู้เกี่ยวกับภัยพิบัติให้เฉียบคมจนกระทั่งคิดหา**มาตรการป้องกันภัยพิบัติในแบบของตัวเองได้** จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

3 ความร่วมมือกันระหว่างตัวเอง เครือญาติ และพวกพ้อง

การป้องกันตัวเองจากภัยพิบัติ คือต้องเตรียมตัวของเราเองให้พร้อมเสียก่อน

ความสนใจเรื่องจัดเตรียมนั้นก็จะถ่ายทอดสู่เครือญาติตลอดจนพวกพ้องคุณไปด้วยแน่นอน

4 เรียนรู้จากบทเรียนในอดีต เตรียมความพร้อมสำหรับอนาคต

บันทึกเหตุการณ์ภัยพิบัติเป็นทั้งบทเรียนที่มีประโยชน์และคำแนะนำที่มีคุณค่า

อดีตที่ได้เรียนรู้ย่อมเชื่อมโยงไปสู่การเตรียมความพร้อมในอนาคตได้

5 1ชั่วโมงแรก คือการป้องกันรักษาชีวิต

1ชั่วโมงแรกหลังเกิดภัยพิบัติคือเวลาสำหรับการป้องกันชีวิตที่สำคัญที่สุด

ซึ่งจะต้องป้องกันรักษาชีวิตตัวเองก่อนเป็นอันดับแรกหลักการป้องกันภัยพิบัติอันดับที่1ก็คือ

จะต้องไม่ทำให้ตนเองต้องสูญเสียชีวิต

※คู่มือฉบับนี้ เน้นแปลเฉพาะเนื้อหาส่วนที่เป็นภาคปฏิบัติการจาก [「อิชิโอกะ ชิ ซุปเปอร์ไบโซแฮนด์บุ๊ก」](#) ต้นฉบับ ท่านสามารถอ่านรายละเอียดที่นอกเหนือจากนี้ที่ต้นฉบับ หรือ ติดต่อมายังแผนกป้องกันภัยพิบัติ อาเภอ อิชิโอกะ

โทรศัพท์ติดต่อยามฉุกเฉิน

ไฟไหม้ • บาดเจ็บ • เจ็บป่วยกะทันหัน

1 1 9

ติดต่อถึง สถานีดับเพลิง

119番



※บอกที่อยู่ของตนเอง หรือ จุดที่สังเกตตำแหน่งที่คุณอยู่ได้

※โทรศัพท์แจ้ง เฉพาะในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น

※ตอบคำถาม ด้วยภาษาญี่ปุ่น

อุบัติเหตุ • เหตุการณ์ เหตุร้าย

1 1 0

ติดต่อถึง สถานีตำรวจ



※บอกที่อยู่ของตนเอง หรือ จุดที่สังเกตตำแหน่งที่คุณอยู่ได้

※ตอบคำถาม ด้วยภาษาญี่ปุ่น

วิธีโทรศัพท์ติดต่อไปยัง สถานีดับเพลิง • สถานีตำรวจ

① 「(คะจิ • เคะ • จิโกะเดสุ) (ไฟไหม้ • บาดเจ็บ • อุบัติเหตุ)คะ/ครับ)

② 「อิชิโกกะชิ 〇〇〇โจมะ 〇 บังโงะ 〇〇โคมินกัง โนะ จิคะคุ เดสุ」 (อิชิโกกะชิ เขต..เลขที่..ใกล้ ๆ โคมินกัง.....คะ/ครับ)

(กรุณابอกจุดที่สังเกตตำแหน่งที่คุณอยู่ได้)

③ 「〇〇 งะ โมเอเตะอิมัส • เคะ • จิโกะ เดสุ」 (ไฟกำลังไหม้〇〇 〇〇 ได้รับบาดเจ็บ มีอุบัติเหตุ〇〇 คะ/ครับ)

อยากทราบเรื่องสถานที่หลบภัย

อยากทราบจุดแจกจ่ายน้ำต่าง ๆ

อยากทราบสถานการณ์ภัยพิบัติโดยรวม

0299 23 1111

ติดต่อถึงที่ว่าการอำเภอ



※สถานที่หลบภัย หรือ จุดแจกจ่ายน้ำ ตรวจสอบจากโฮมเพจหลากหลายภาษาของอำเภอ([市のHP](#))

※ตอบคำถาม ด้วยภาษาญี่ปุ่น

[ภาค คู่มือป้องกันภัยพิบัติ]



สภาพฝนตกหนัก ในอำเภอ อิชิวากะ เมื่อ วันที่ 10 กันยายน ค.ศ.2015



อาคารที่ได้รับความเสียหาย จากภัยพิบัติแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของญี่ปุ่น(ชิงากิ นิงง ไตชินไซ)

[จะอย่างไร ตอนที่แผ่นดินไหวใหญ่เกิดขึ้น!?!]



(หลังเกิดแผ่นดินไหว) 1 นาที



(หลังแผ่นดินไหว) 3 นาที

แผ่นดิน
ไหวใหญ่
เกิดขึ้น

ปกป้องรักษาชีวิตของตนเอง

หาช่องทางออกจากสถานที่
อย่างปลอดภัยให้แน่ใจ

ข่าวแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวฉุกเฉิน
หากคาดการณ์แรงสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหว
มากกว่าซินโดะ 5 อ่อน โปรดตรวจสอบข้อมูล
ทางวิทยุภัยพิบัติของราชการ หรือ วิทยุ โทรทัศน์
และ ทางโทรศัพท์มือถือต่าง ๆ

จำลองสถานการณ์ว่ามีแผ่นดิน
ไหวเกิดขึ้น
แล้วลองคิดว่าจะต้องทำอะไร
หรือ

ถ้าเกิดแผ่นดินไหวใหญ่ขณะอยู่ในที่ทำงาน

1 นาที

5

10

~1 ชั่วโมง

แผ่นดิน
ไหวใหญ่
เกิดขึ้น

ปกป้องรักษาชีวิตตนเอง

ตรวจยืนยัน
ตัวต้นเพลิง

หนีออกมาจากอาคาร

ไปยังสถานที่
หลบภัย · บ้าน

- ตรวจยืนยัน สถานที่หลบภัยที่ใกล้เคียงสถานที่ทำงานของคุณ เอาไว้ก่อนล่วงหน้า
- หาทางติดต่อกับครอบครัวคุณ ด้วย 「ระบบโทรรับฝากข้อความภัยพิบัติต่าง ๆ」



(หลังเกิดแผ่นดินไหว) 5 นาที

ตรวจยืนยัน ตัวต้นเพลิง
เบรกเกอร์ (ตัวตัดไฟ)



(หลังเกิดแผ่นดินไหว) 7 นาที

ตรวจสอบ
ข้อมูลที่ถูกต้องทางวิทยุ
กระจายเสียง ต่าง ๆ



(หลังเกิดแผ่นดินไหว) 10 นาที ~ 1 ชั่วโมง

ตรวจสอบสภาพบ้านหรือ
สภาพการณบ้านเรือนใกล้เคียง

สถานที่หลบภัยเปิดทำการ

ถ้ามีแรงสะเทือนเกิน 5 อ่อน
สถานที่หลบ
ภัยทุกแห่งจะเปิดทำการ โปรดตรวจยืนยัน
สถานที่หลบภัยกันไว้ก่อน

หนีไปยังสถานที่หลบ
ภัย(อินโนโจะ)

หลบภัยอยู่ที่บ้าน

แผ่นดินไหวใหญ่เกิดขึ้น ขณะที่อยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ

- ในซุปเปอร์มาเก็ต หรือ ห้างสรรพสินค้า
ทำตามที่พนักงาน แนะนำ
- ขณะกำลังขับขี่ยานพาหนะ
จอดรถบนถนนด้านซ้าย เสียบบัญญ์แฉดารถไว้ แล้วลี้ภัย
- ขณะกำลังเดินอยู่บนถนน
ลี้ภัยไปยังสถานที่ที่ปลอดภัย โดยระวัง สิ่งก่อสร้างพังทลาย หรือ
สิ่งของที่ระวางหล่นลงมาต่าง ๆ ไปด้วย

[จะอย่างไร ตอนที่เกิดพายุไต้ฝุ่น!]



ก่อนหน้า 24 ชั่วโมง

ก่อนหน้า 12 ชั่วโมง

ข้อมูล
สภาพ
อากาศ

ประกาศแจ้งเตือน
(ฝนตกหนัก • ลมแรง • น้ำท่วม •

ประกาศแจ้งเตือน (ฝนตกหนัก • ลมพายุ • น้ำท่วม)

ข้อมูล
การ
อพยพ

เตรียมการหนีภัย • เริ่มอพยพผู้สูงอายุ ฯลฯ

ปฏิบัติ
การ
อพยพ

ตรวจยืนยันข้อมูลสภาพอากาศ
ตรวจยืนยันสถานที่หลบภัย
ตรวจสอบรอบบริเวณบ้าน
ไม่ไปยังสถานที่เสี่ยงต่อภัยอันตราย

เตรียมการอพยพ ... จัดเตรียมสิ่งของพกติดตัวยามฉุกเฉิน • ติดต่อกับครอบครัว
เริ่มทำการอพยพ เช่น ผู้สูงอายุ ฯลฯ • • เริ่มต้นอพยพ (บุคคลผู้สูงอายุ, บุคคลผู้พิการ, เด็กทารกหรือเด็กวัยก่อนเรียน ฯลฯ) เสียก่อนโดยเร็ว

ตรวจยืนยันสภาพอากาศด้วย
ถ้าคาดการณ์ว่าจะมีฝนตกหนักในช่วงกลางคืน
ให้อพยพหนีภัยเสียก่อน ในช่วงกลางวัน

จำลองสถานการณ์ว่ามีพายุไต้ฝุ่น
เข้า แล้วลองคิดว่าจะต้องทำอะไร
หรือ มีประเด็นอะไรที่ต้องระวังบ้าง

「ไปไซ อีชีโอกะ」 เทเลโฟน เซอร์วิส

กรณีต้องการตรวจเนื้อหาที่ออกอากาศโดยวิทยุภัยพิบัติของราชการ
สามารถตรวจเช็คเนื้อหาที่ออกอากาศไปภายใน 24 ชั่วโมงที่แล้วได้
โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



ก่อนหน้า 6 ชั่วโมง

ก่อนหน้า 4 ชั่วโมง

ข้อมูล
ภาพ
อากาศ

ข้อมูลประกาศเตือนภัยพิบัติ
จากดินถล่ม

ประกาศแจ้งเตือนพิเศษ (ฝนตกหนัก • พายุ)

พายุไต้ฝุ่น
น
ขึ้นฝั่ง

ข้อมูล
การ
อพยพ

คำแนะนำให้อพยพ

คำสั่งอพยพ(ฉุกเฉิน)

ปฏิบัติ
การอพ
ยพ

เริ่มอพยพ...

ถ้ามีประกาศคำสั่งให้ดำเนินการอพยพแล้ว
จะต้องมีปฏิบัติการทันที
ผู้อยู่เขตที่ประกาศเตือนภัยพิบัติจากดิน
ถล่มให้เริ่มทำการอพยพได้

เมื่ออพยพเสร็จสิ้น...

หากคำประกาศเตือนพิเศษออกมาแล้วโปรดดำเนินการป
องกันความปลอดภัยของตนเองถ้าไม่สามารถอพยพได้
โปรดหนีขึ้นไปอยู่ชั้น 2 หรือห้องที่อยู่ห่างจากหน้าผา

เขตที่ประกาศเตือนภัยพิบัติจากดินถล่ม

ภายในอำเภอมีสถานที่ที่กำหนดว่าเป็นพื้นที่เสี่ยง
อันตรายจากภัยดินถล่ม 98 แห่ง

[\[ดูแผนที่เสี่ยงอันตรายจากภัยแผ่นดินถล่ม\]](#)

ระวัง !

ข่าวสารสภาพอากาศ • ข่าวการอพยพ
อาจไม่ได้ประกาศออกมาตามลำดับนี้
ดังนั้นการอพยพจะต้องตรวจสอบข้อมูลแล้วปฏิบัติก
ารโดยการตัดสินใจด้วยตนเอง

ข้อมูลที่ควรระวัง อื่น ๆ (ประกาศแจ้งทางวิทยุภัยพิบัติของราชการ)

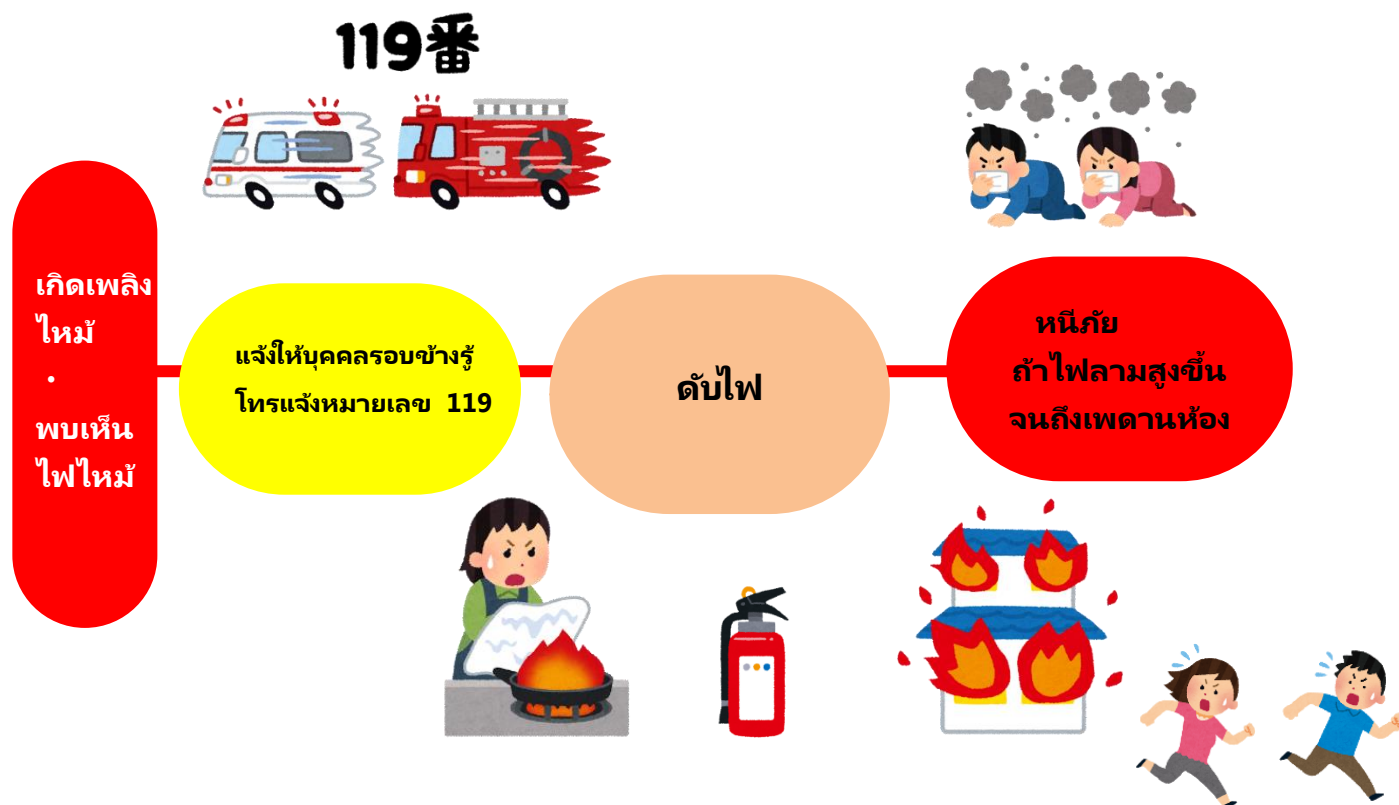
บันทึกข้อมูลเหตุการณ์ฝนตกหนักในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ

จะแจ้งเตือนเมื่อคาดการณ์ว่าจะมีฝนตกหนักมากกว่า 100 มิลลิเมตร ใน 1 ชั่วโมง

ประกาศแจ้งระวังภัยพายุหมุนทอร์นาโด

จะแจ้งเตือนเมื่อสภาพอากาศอยู่ในระดับที่อาจเกิดเป็นพายุหมุนท
อร์นาโดต่าง ๆ ได้ง่าย

[เมื่อเกิดไฟไหม้ จะทำอะไร!?!]



วิธีโทรศัพท์แจ้งสถานีดับเพลิง

1. 「ไฟไหม้」
2. 「อิชิโอกะชิ 〇〇โจมะ 〇 บังโระ 〇〇โคมันกัง โนะ จิคะคุ เดสุ」 (อิชิโอกะชิ เขต..เลขที่..ใกล้ ๆ โคมันกัง.....คะ/ครับ)
(กรุณابอกจุดที่สังเกตตำแหน่งที่คุณอยู่ได้)
3. 「〇〇 ะ โมเอเตะอิมัส」 (ไฟกำลังไหม้〇〇คะ/ครับ)
4. 「วะตะชิ โนะ นามาอะ ะ 〇〇 เดสุ เติ้งวา ะ 〇〇-〇〇〇〇 เดสุ」 (ฉัน/ผม ชื่อ.....เบอร์โทร.....คะ/ครับ)

การป้องกันไฟไหม้ • •

- อย่างวางข้าวของที่เผาไหม้ไฟได้ไว้รอบบริเวณบ้าน
- เมื่ออยู่ห่างจากห้องครัวดับไฟจากเตาแก๊สหุงต้ม
- รมั้ดระวังอย่าสัมผัสดับไฟจากกันบูหรื
- อย่าเสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าหลายตัวจากเต้าเสียบอันเดียว
- อย่างวางข้าวของไว้ใกล้กับเตาผิง
- อย่างงไม่ขีดไฟ หรือ ไฟแช็ค ไว้ในตำแหน่งที่เด็กรู้

[ไลฟ์ไลน์(life line)การจัดการเรื่อง (น้ำประปา • ไฟฟ้า • การติดต่อกับครอบครัว)]
[ถ้า น้ำประปาไม่ไหล จะทำอย่างไรดี]

ตอนที่เกิด แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ทางตะวันออกของญี่ปุ่น(ฮิซาชิมาชิมาไดชิโนะ) ระบบน้ำประปาใช้เวลาในการกู้คืน 3~7 วัน

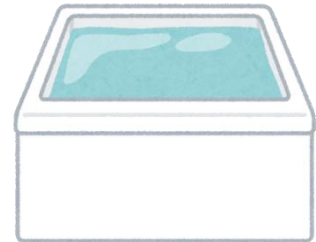
ในยาม 「ฉุกเฉิน」 คุณมีการ 「สำรองเก็บน้ำดื่มเอาไว้」 อย่างไร?

① ทุกคนควรจัดเตรียม น้ำสำหรับบริโภค

เอาไว้อยู่เสมอ! น้ำบริโภคสำหรับ 3 วัน

คนละ 3ℓ ต่อ 1 วัน

เก็บน้ำเหลือไว้ในอ่างอาบน้ำไว้เพื่อเป็นน้ำใช้!



② การจัดเตรียมน้ำจากบ่อน้ำสามัคคียามภัยพิบัติ(ไซไนจิ เคียวเรียวคุ อิโดะ)!

ผู้ที่ลงทะเบียน 「ไซไนจิ เคียวเรียวคุ อิโดะ」 กับจังหวัดไว้ จะได้รับการอุปถัมภ์น้ำจากบ่อน้ำ

กรุณาดูรายละเอียดที่ [HP](#)



③ จัดหาเอาไว้บริโภคได้ที่จุดแจกจ่ายน้ำ!

อำเภอได้กำหนดให้สถานที่หลบภัย [18](#) แห่ง

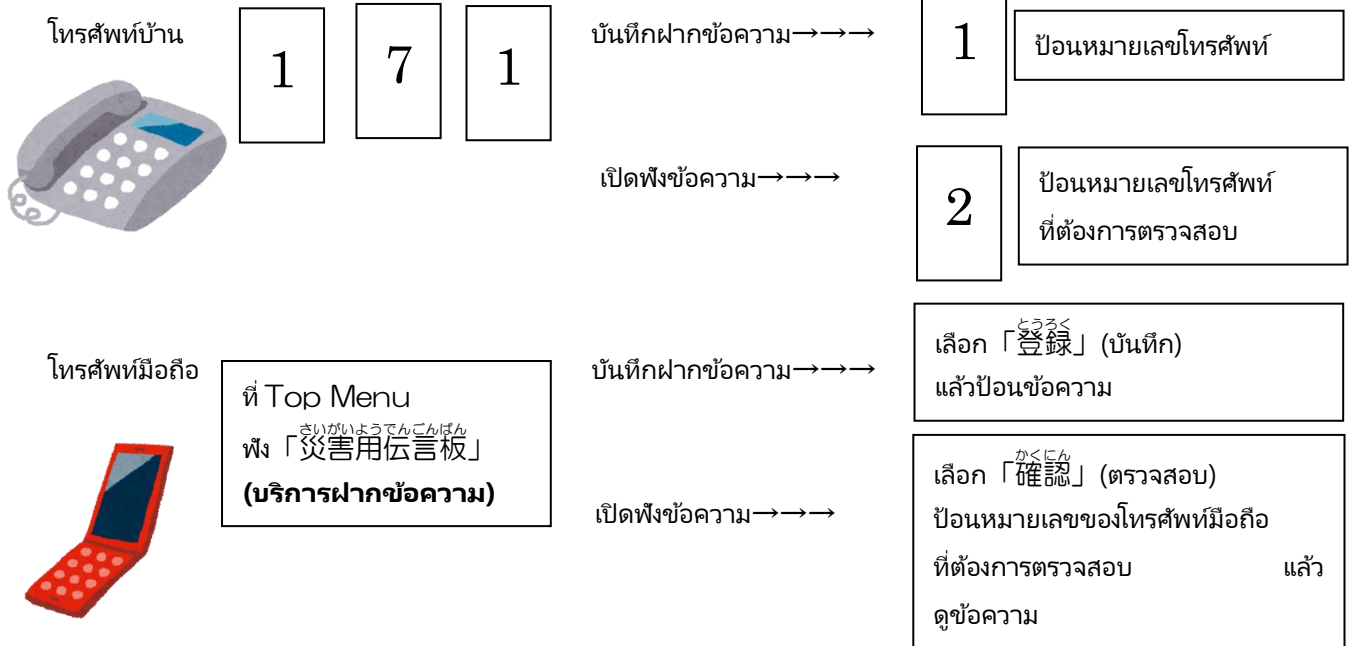
ทำการแจกจ่ายน้ำบริโภคโดยรถแจกจ่ายน้ำ หรือ

ถังเก็บน้ำทึบแผ่นดินไหว

[ไฟฟ้า • โทรศัพท์ ใช้การไม่ได้ ทำยังไงดี]

ยามมีภัยพิบัติ จะติดต่อกับบุคคลสำคัญได้อย่างไร?

ใช้ 「โทรศัพท์ ฝากข้อความยามภัยพิบัติ」 กันดู!



ลองฝึกประสบการณ์ใช้บริการ 「ฝากข้อความยามภัยพิบัติ」 กันดู !

วันที่ฝึก • • ทุกเดือน วันที่ 1 , 15 และ วันที่ 1 , 2 , 3 มกราคม

สัปดาห์แห่งการป้องกันภัยพิบัติ วันที่ 30 สิงหาคม ~ วันที่ 15 กันยายน

สัปดาห์แห่งอาสาสมัครป้องกันภัยพิบัติ วันที่ 15 ~ 21 มกราคม

จะอย่างไรดีถ้าหลังเกิดภัยแผ่นดินไหวแล้ว กระแสไฟฟ้าขัดข้อง?

คิดมาตรการป้องกัน กับ การใช้ไฟอย่างระมัดระวัง!

○ ใช้ ไฟฉาย LED • เทียนไข

ถ้าเป็นเทียนไขขนาดใหญ่ สามารถใช้ได้ทั้งคืน

ควรระมัดระวังเรื่องจุดที่วางเทียนไข ที่อาจทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้



○ ไม่แตะสัมผัส สายไฟฟ้าขาด

ห้ามแตะ สายไฟฟ้าที่ขาดห้อยพาดลงมา อย่างเด็ดขาด

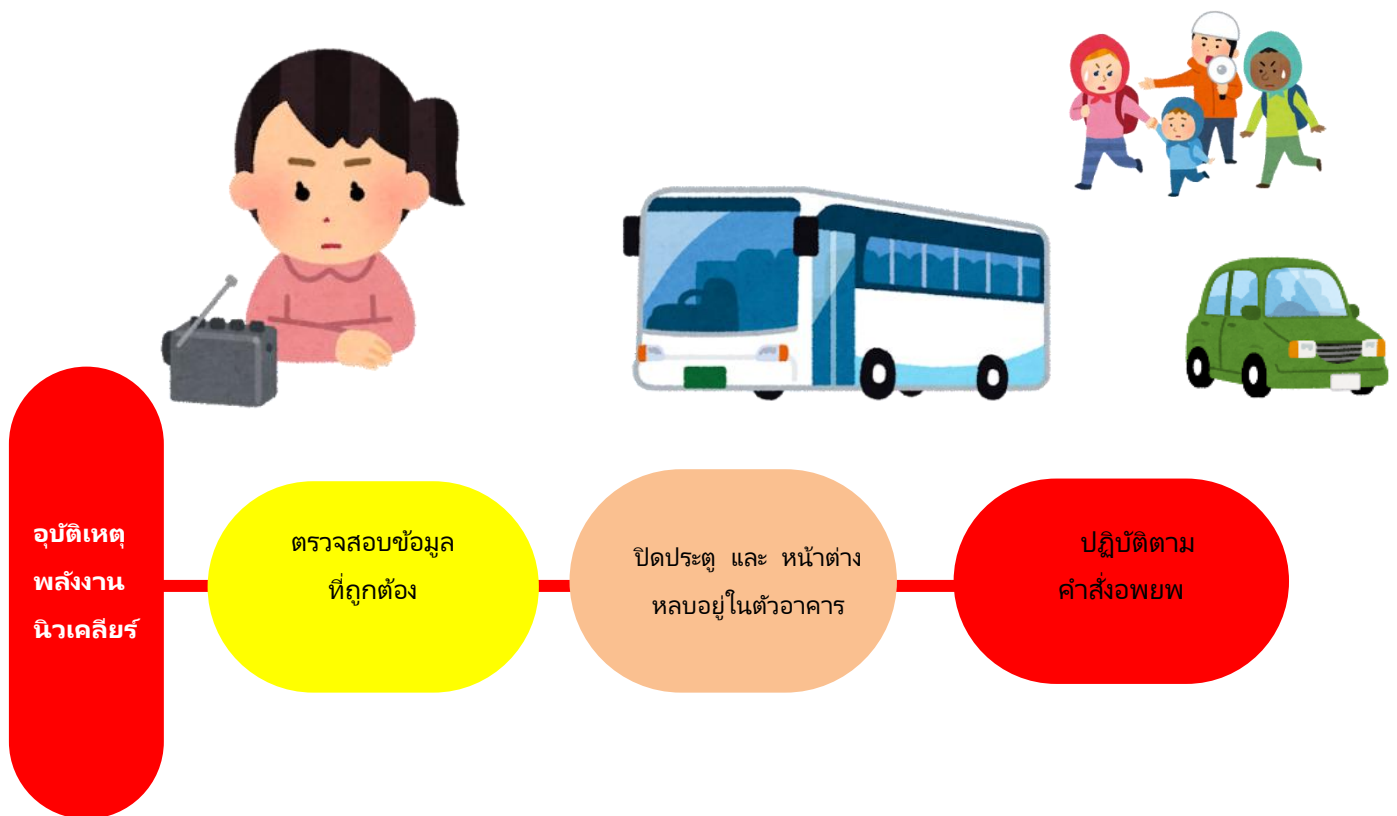
กรณี ต้นไม้ ป้ายประกาศ หรือ เสาอากาศต่าง ๆ ที่มีสายไฟฟ้าสัมผัสพาดผ่าน

ก็มีอันตรายมากด้วยเช่นกัน



[เมื่อเกิดอุบัติเหตุพลังงานนิวเคลียร์ จะอย่างไร!?!]

จังหวัดอิบารากิ มีสถานที่เกี่ยวข้องกับพลังงานนิวเคลียร์ตั้งอยู่
กรณีถ้าเผื่อว่าเกิดอุบัติเหตุพลังงานนิวเคลียร์ขึ้น
ให้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ถูกต้อง(ตรวจสอบว่าข้อมูลที่เข้ามานั้นถูกต้องหรือไม่)
สิ่งที่สำคัญคือจะต้องดำเนินการอย่างสงบและมีสติ



ตรวจสอบสภาพอากาศ

หลังอุบัติเหตุ ตรวจสอบ
ข้อมูลทิศทางลม หรือ ฝน ต่าง ๆ

จำลองสถานการณ์ว่ามีอุบัติเหตุ
ตุนิวเคลียร์เกิดขึ้น
แล้วลองคิดว่าจะต้องทำอะไร
หรือ

ตัวอย่าง ดำเนินการอพยพหนีภัยอุบัติเหตุพลังงานนิวเคลียร์

ควรมีข้าวของติดตัวให้น้อยที่สุด อย่าลืม สิ่งของมีค่า และยาต่าง ๆ

ควรมีผ้าปิดปากและจมูก หมวก เสื้อกันฝนต่าง ๆ เพื่อป้องกันการสูดสารกัมมันตภาพรังสีเข้าไปในร่างกาย
และช่วยปกปิดให้ผิวหนังกระตือรือร้นให้น้อยที่สุด ซึ่งเป็นการลดความเสี่ยงทางผิวหนังด้วย

ความสัมพันธ์ของตำแหน่ง อำเภออิชิโอกะ กับ โรงไฟฟ้านิวเคลียร์ โตโก 2

ในปี 2015 เดือน มีนาคม จังหวัดอิบารากิ สร้าง

「แผนขยายพื้นที่เตรียมความพร้อมอพยพหนีภัยพิบัติทางนิวเคลียร์」 ขึ้น

ผู้คนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดชิตาจินากะซึ่งอยู่ห่างจากโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ โตโก 2 ในรัศมี 30 กิโลเมตร

อพยพเข้ามาอยู่ในอำเภออิชิโอกะ ตามสถานการณ์ของการเกิดอุบัติเหตุ

ผู้ที่ทำงาน หรือ โรงเรียนที่อยู่ในเขตรัศมี 30 k m กรณากฎปฏิบัติตามคำสั่งของแต่ละหน่วยงานท้องถิ่น(จิจิไต)



จาก โรงไฟฟ้านิวเคลียร์ โตโก 2 ถึงจังหวัดอิบารากิอำเภออิชิโอกะ มีระยะทางห่างกันประมาณ 34km

ขั้นตอนของการอพยพหนีภัย . . .

อาจคิดอพยพไปจังหวัดอื่นก็ได้

ให้อพยพโดยรถบัส หรือ โดยรถยนต์ส่วนบุคคล

กรณีที่เป็นรถยนต์ส่วนบุคคล ให้ปิดกระจกหน้าต่างรถ และ ใช้โหมดระบบหมุนเวียนอากาศภายในรถยนต์
ต้องไม่ลืมตรวจตราน้ำมันรถอยู่เนื่อง ๆ ด้วย



[ภาคผนวก]



[แผ่นดินไหว คืออะไร (อธิบาย)]

แผ่นดินไหวคือ การที่พื้นผิวดินเกิดการสั่นสะเทือน

ญี่ปุ่น เป็นประเทศที่มีแผ่นดินไหวเกิดขึ้นบ่อยครั้ง และไม่อาจคาดการณ์ได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร

กรณีเป็นแผ่นดินไหวสะเทือนอย่างรุนแรง สิ่งที่จะเกิดขึ้นดังลักษณะต่อไปนี้

เมื่อแผ่นดินสั่นสะเทือน บ้าน หรือ อาคารสิ่งก่อสร้างพังทลาย ช้างนอกกำแพงอาจพังทลายล้มลงมา

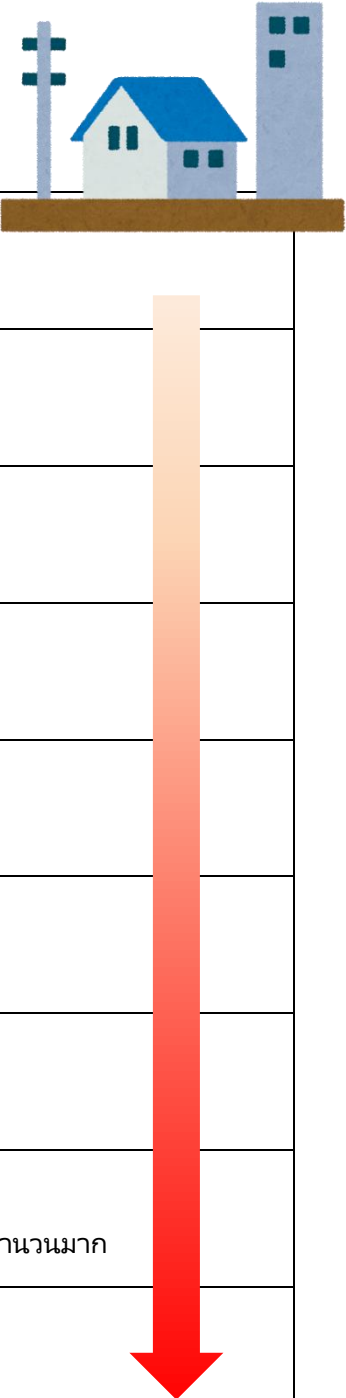
การติดต่อเชื่อมโยงผ่านโทรศัพท์มือถือขัดข้อง

ไลฟ์ไลน์(life line)เช่น น้ำประปาไม่ไหล ไฟฟ้าขัดข้อง

หลังเกิดแผ่นดินไหวใหญ่แล้ว จะเกิดอาร์ฟเตอร์ช็อคขึ้น (แผ่นดินไหวที่เกิดขึ้นตามมา)



ประเทศญี่ปุ่นแสดงสภาวะแรงสั่น(ชินโดะ)ออกมาเป็นตัวเลข



ระดับ 1	คนอยู่ ในห้องเสียบ ๆ เพียงบางคน จะรู้สึกได้
ระดับ 2	คนที่อยู่ในห้องเสียบ ๆ จำนวนเกินครึ่ง จะรู้สึกได้
ระดับ 3	คนที่อยู่ในห้องส่วนใหญ่ จะรู้สึกได้
ระดับ 4	คอมพิวเตอร์ต่าง ๆ แกว่งไปมาเป็นวงกว้าง
ระดับ 5 อ่อน	ภาชนะถ้วยชาม หรือ หนังสือที่อยู่บนชั้น อาจร่วงตกลงมาได้
ระดับ 5 แรง	จะเดินได้ยากลำบาก ถ้าไม่ได้เกาะยึดอะไรไปด้วย เครื่องเรือนที่ไม่ได้ยึดตรึงไว้กับที่เอาไว้ อาจล้มลงมาได้
ระดับ 6 อ่อน	แรงสั่นสะเทือนระดับ ที่ทรงตัวยืนได้ยาก ผนังกระเบื้อง หรือ กระฉกหน้าต่างอาจแตกหัก หรือ ตกลงมาได้
ระดับ 6 แรง	ถ้าไม่คลาน ก็เคลื่อนตัวไปไหนไม่ได้ เครื่องเรือนที่ไม่ได้ยึดตรึงเอาไว้ส่วนใหญ่จะเคลื่อนย้ายจากที่ และล้มลงมาเป็นจำนวนมาก
ระดับ 7	อาคารสิ่งก่อสร้างเอียง หรือ ล้มลงมาเป็นจำนวนมาก

ข้อมูลอ้างอิง : โทมเพจสำนักงานอุตุนิยมวิทยา (「ชินโดะ โตะ ยูเร โนะ โจเกียว」) (ระดับแรงสั่นสะเทือนตามมาตรวัดญี่ปุ่น “ชินโดะ” กับ สภาพสั่นสะเทือน)



[รีบเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติกันทันที ตั้งแต่ตอนนี้!]

รีบเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติกันทันที ตั้งแต่ตอนนี้ !

ลองสำรวจตรวจตราบ้านเรือน !

- พิจารณาแก้ไขตำแหน่งที่วางเครื่องเรือนอีกครั้ง !
- ยึดเครื่องเรือนให้อยู่กับที่เพื่อรับรองความปลอดภัย !



เวลาที่ออกไปข้างนอก ควรถือติดมือไปด้วยให้เป็นนิสัย

เราไม่ทราบว่าภัยพิบัติใหญ่จะเกิดขึ้นเมื่อใดและที่ไหน จึงควรพกติดไปด้วยจนเป็นนิสัย

- วิทยุแบบพกพา
- ไฟฉาย LED



ควรเข้าร่วมฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติ

- การดำเนินการ 「ฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติ」 ของอำเภอ

【การฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติในห้องกัน】⇒ ดำเนินการเฉพาะในห้องกันของอำเภอปีละ 2 ครั้ง

【การฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติในทุกภาคส่วน】⇒ ดำเนินการทั่วทั้งอำเภอ 3 ปี 1 ครั้ง

การจัดเตรียมความพร้อมสำหรับสัตว์เลี้ยงยามภัยพิบัติ

เมื่อเกิดภัยพิบัติสัตว์เลี้ยงจะต้องหนีไปด้วยกัน ! จึงต้องฝึกให้มันนิ่ง หรือ ให้อาหารในกรง เอาไว้เสมอ

- เรื่องที่สำคัญคือ ต้องดูแลรักษาสุขภาพ หรือ ฝึกวินัยให้สัตว์เลี้ยง และ ทำการฝึกซ้อมเอาไว้เสมอ

ควรจัดเตรียมตั้งแต่ ผลิตภัณฑ์ป้องกันภัยพิบัติสำหรับสัตว์เลี้ยง อาหารสัตว์เลี้ยง(สำหรับ 3 วัน) หรือ กรงใส่

ในสถานที่หลบภัย ควรเคารพรักษามารยาทของสัตว์เลี้ยง ตลอดจนมารยาทการเลี้ยงสัตว์เลี้ยง ด้วย



[พายุไต้ฝุ่น คืออะไร (อธิบาย)]

พายุไต้ฝุ่น จะมีมากตั้งแต่เดือน กรกฎาคม ถึง กันยายน

กรณีเป็นพายุไต้ฝุ่นขนาดใหญ่ ทำให้ฝนตกลงมาอย่างหนัก และมีลมพัดโหมกระหน่ำอย่างรุนแรง

น้ำในแม่น้ำท่วมเอ่อล้นฝั่ง คลื่นลมแรงในทะเล

ลมพัดแรงจนป้าย หรือ กระเบื้องหลังคาต่าง ๆ ปลิว

รถไฟ หรือ รถบัส รถโดยสารต่าง ๆ หยุดให้บริการ

ความแรงของลม (ค่าศัพทพยากรณ์อากาศ)	ความเร็วลมเฉลี่ย (m/s)	ผลกระทบสู่คน	สภาพภายนอก หรือ ต้นไม้
ลมปานกลาง (ยาซา สียอิ คาเซะ)	แรงเกิน 10~15	เดินด้านทิศทางกระแสลมได้ยาก ไม่สามารถกางร่มได้	ต้นไม้ทั้งต้นเริ่มส่ายไปมา สายไฟเริ่มแกว่ง
ลมแรง (สียอิ คาเซะ)	แรงเกิน 15~20	เดินด้านทิศทางกระแสลมไม่ได้ มีบางคนล้มคว่ำลง	ป้าย หรือ แผ่นสังกะสี เริ่มหลุดออก
ลมแรงมาก (อิโจนะ สียอิ คาเซะ)	แรงเกิน 20~25	ถ้าไม่ได้ยึดจับอะไรเอาไว้ จะทรงตัวยืนไม่ได้ มีอันตรายเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ทำกิจกรรมภายนอกอาคารสถานที่	ต้นไม้ขนาดเล็กหัก
ลมพัดกระหน่ำรุนแรง(โมเรสึ นะ คาเซะ)	แรงเกิน 25~30		ต้นไม้ต่าง ๆ เริ่มโค่น
	แรงเกิน 30~35		ป้ายร่วงหล่น และอาจปลิวได้
	แรงเกิน 30~40		ต้นไม้โค่นเป็นจำนวนมาก
	ตั้งแต่ 40 ขึ้นไป		เสาไฟฟ้า หรือ ไฟถนน ล้มลงเป็นบางที่

ความอันตรายจากภัยดินถล่ม

ฝนตกหนัก หรือ พายุไต้ฝุ่น ทำให้ดินมีสภาพอ่อนนุ่มลง ทำให้พื้นที่อยู่ใกล้ภูเขา หรือ หน้าผา มีภัยพิบัติเกิดขึ้นได้

1. โคลนถล่ม . . . ทำให้ หิน หรือ ดิน บนภูเขา หรือ ในน้ำ หลังไหลลงมา
2. หน้าผาถล่ม . . . ดินจากเขา หน้าผาถล่มลงมา
3. แผ่นดินลไถด์ . . . ทำให้ผิวหน้าดินบริเวณกว้างเคลื่อนตัว ลื่นถล่มลงมา

△ข้อมูลประกาศเตือนภัยพิบัติจากดินถล่ม

จะประกาศให้ทราบในเวลาที่มีแนวโน้มว่าภัยแผ่นดินถล่มอาจจะเกิดขึ้น

△เขตที่ประกาศเตือนภัยพิบัติจากดินถล่ม

ภายในอำเภอมีสถานที่ที่กำหนดว่าเป็นพื้นที่เสี่ยงอันตรายจากภัยดินถล่ม [98](#) แห่ง

[เสบียงอุปกรณ์ และ สิ่งของพกติดตัวยามฉุกเฉิน]

ควรจัดเตรียม อาหาร หรือ น้ำดื่ม (3 ลิตร ต่อ 1 คน ต่อ 1 วัน) เอาไว้อย่างน้อยสำหรับ 3 วัน
ควรจัดเตรียมข้าวของที่จำเป็นสำหรับแต่ละครัวเรือน โดยพิจารณาตามตัวอย่างดังนี้

สิ่งที่ต้องพกติดตัวตอนหนีภัย

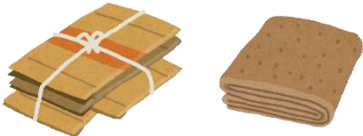
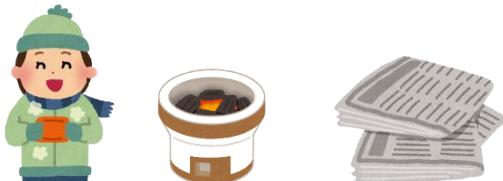
นี่คือสิ่งที่ต้องถือเอาไปด้วยตอนที่หนีภัย ให้วางกระเป๋าเอาไว้ตรงที่สามารถดึงออกมาได้สะดวก

อาหารบริโภค และ	น้ำดื่ม อาหาร (ขนมปังกรอบ , อาหารกระป๋อง อาหารในถุงสำเร็จรูป เป็นต้น)	เครื่องมือ และ	เสื้อผ้า , ชุดชั้นใน เสื้อผ้าที่สวมใส่ตอนหนีภัย
	นมผง , ขวดนม		อุปกรณ์กันฝน (ร่ม , เสื้อกันฝน)
	มีด , ที่เปิดกระป๋อง		ผ้าขนหนู
ยา	ยาที่ใช้ยามฉุกเฉิน ยาประจำตัว	สิ่งของสำคัญ	เงิน , บัตรเครดิต , สมุดบัญชีธนาคาร
	ผ้าอ้อม และ ผ้าอนามัย		บัตรรา(ฮังโก)
	ทิชชู		บัตรประกันสุขภาพ บัตรแสดงตน (พาสปอร์ต) บัตรประจำตัวผู้พำนัก(ไชริการ์ด)

ข้าวของเครื่องใช้ประจำวัน	ถุงมือ , ถุงมือใส่ทำงาน 	ถ่าน แบตเตอรี่ 
	วิทยุ 	อุปกรณ์เครื่องเขียน (ปากกา , ดินสอ, สมุดโน้ต) 
	ไฟฉาย 	ไฟแช็ค , ไม้ขีดไฟ 
	ถุงพาสติก 	หมวกคลุมศีรษะกันภัย , หมวกกันน็อค 
	แผ่นร้อนกันหนาว(ไคโร) แบบใช้แล้วทิ้ง 	

สิ่งของที่ควรจัดเตรียมเอาไว้ที่บ้านอยู่เสมอ

นี่คือสิ่งของที่ต้องจัดเตรียมสำหรับการดำรงชีวิต สำหรับ 3 วันขึ้นไป

อาหารบริโภค ฯลฯ	น้ำดื่ม (3ลิตร ต่อ คน ต่อวัน) อาหารในถุงสำเร็จรูป , อาหารกระป๋อง , คัมปัง(ขนมปังแห้ง) , ขนมปังกรอบ , ช็อคโกแลต , ลูกอม , นมผง ฯลฯ 	เตาแก๊สแบบตั้งโต๊ะ , เชื้อเพลิง , หม้อ , ตะเกียบ(แบบใช้แล้วทิ้ง) , จานกระดาษ , ถ้วยกระดาษ ฯลฯ 
ของใช้ในชีวิตรประจำวัน	ไฟฉาย , เทียนไข , ตะเกียง , วิทยุ , ทิชชูแบบเปียก ,  กระดาษชำระ , ผ้าห่ม , ถูนอน , ถังเก็บน้ำพลาสติก , กระดาษหนังสือพิมพ์ , เครื่องมือช่าง 	
การจัดเตรียมสำหรับฤดูหนาว	กระดาษแข็ง , ผ้าห่ม ,  แผ่นร้อนกันหนาว(ไคโร)แบบพกพา , เตาถ่าน , กระดาษหนังสือพิมพ์. แผ่นเก็บความร้อน (กันหนาว) 	

[พูดคุยกันในครอบครัว หรือ ในชุมชนท้องถิ่น]

ภัยพิบัติจะเกิดขึ้นเมื่อใดไม่มีใครรู้ได้ ในเวลาที่เกิดภัยพิบัติ ควรให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายใต้แนวคิดที่ว่า

「เราต้องปกป้องชุมชนที่เราอยู่ด้วยตัวของเราเอง」

จึงควรพูดคุยกับคนในครอบครัว หรือ ในชุมชนของเราไว้เป็นประจำ

เรื่องที่พูดคุยกันในครอบครัว

สถานที่ปลายทางที่จะอพยพหนีภัย กับ วิธีการโทรศัพท์ติดต่อกัน

คุยกับทุกคนเรื่องสถานที่จุดรวมพลตอนที่เกิดการพลัดหลง



ช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนบ้านใกล้เคียง

เวลาเกิดภัยพิบัติ จำเป็นต้องอาศัยกำลังของทุกคน

ดังนั้นจึงควรให้การช่วยกันระหว่างเพื่อนบ้านใกล้เคียงอยู่เสมอ

[มีของใช้อะไรบ้างที่จำเป็นต่อการดำรงชีพยามหนีภัย?]

สถานที่หลบภัย เป็นสถานที่ป้องกันตัวเราจากภัยพิบัติ หรือ
เป็นสถานที่หลบภัยสำหรับผู้ที่มีบ้านเรือนที่พังทลายไปเพราะภัยพิบัติ
คนจำนวนมากจะมาอาศัยอยู่ด้วยกัน

จึงควรอยู่ร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจผู้อพยพคนอื่น ๆ ด้วย



เครื่องหมายสถานที่หลบภัย

กฎเกณฑ์ข้อบังคับในการใช้ชีวิตในสถานที่หลบภัย

ขอให้ความร่วมมือกันอย่างแข็งขัน

การดำเนินงานของสถานที่หลบภัย มีแนวคิดพื้นฐานคือการดำเนินการ
กันเองโดยผู้อพยพควรให้ความร่วมมือปฏิบัติตามกฎเกณฑ์การอาศัยอยู่
ร่วมกันอย่างแข็งขัน



เป็นเพื่อนคุยกับเด็ก ๆ หรือ ผู้สูงอายุ

การเป็นเพื่อนคุย หรือ ช่วยเหลืออื่น ๆ แก่เด็ก ๆ หรือ ผู้สูงอายุ **คือความช่วยเหลือที่ดีเยี่ยม**

การจัดการด้านสุขอนามัย หรือ ด้านสุขภาพ

ชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกันกับกลุ่มคน มีระบาดของไข้หวัดเกิดขึ้นง่าย และ
มีความเครียดมากด้วย จึงควรระมัดระวังเรื่องเกี่ยวกับสุขอนามัย หรือ สุขภาพให้ดี



เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือ

ในสถานที่หลบภัย ควรช่วยเหลือผู้สูงอายุ หรือ ผู้พิการ และผู้อื่น
ที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือ อย่างกระตือรือร้น



○การลงทะเบียน “ **อีซีโอกะเมลแมกกาซีน** ” นิตยสารที่จัดส่ง
ทางเมลล์ของอำเภอ เป็นบริการส่งข่าวสารจากอำเภอ แจ้งสภาพ
อากาศ หรือ ข่าวสารภัยพิบัติต่าง ๆ โดยตรง และ รวดเร็ว
ทางคอมพิวเตอร์ หรือ โทรศัพท์ ตามอีเมลที่ลงทะเบียนเอาไว้



[วิธีการปฐมพยาบาล]

การนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพ โดยเครื่องกระตุ้นหัวใจอัตโนมัติ AED



- ① ตรวจสอบยืนยันปฏิกิริยาตอบสนองผู้หมดสติ
- ② ถ้าไม่มีการตอบสนอง ให้เรียกขอความช่วยเหลือ
(โทรแจ้งเบอร์119)

- ③ ตรวจสอบยืนยันทางเดินหายใจ กับ ระบบหายใจ
- ④ การใช้ AED

กดปุ่มสวิตช์ที่อุปกรณ์ AED แล้วควบคุมการทำงานโดยปฏิบัติตามข้อความเสียง กับ สัญญาณไฟ AED จะตัดสินใจสถานะการณของหัวใจ แล้วบอกให้ทราบว่าท่านจำเป็นต้องใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจหรือไม่

○การห้ามเลือด

ใช้แผ่นผ้าก๊อชหรือ ผ้าสะอาด ต่าง ๆ ปิดส่วนที่จะห้ามเลือดโดยตรง กดให้แรง ต้องสวมถุงมือยาง หรือ ถุงมือพลาสติกต่าง ๆ ด้วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

○การปฐมพยาบาลแผลไฟไหม้

คอยจนหายปวด ราว 15 นาทีขึ้นไป แล้วให้ทำให้เย็นลงโดยแช่ในน้ำสะอาด

กรณีที่ยังสวมเสื้อผ้าอยู่ ถ้างอดออกทำให้ผิวหนังส่วนนั้นเจ็บปวดได้ ควรแช่หรือราดน้ำเย็นโดยไม่ต้องถอดเสื้อผ้าออก

สิ่งที่ใช้แทนกันได้ในการปฐมพยาบาล

○ไม้ค้ำยัน(เข้าเฟือก)

กระดาษหนังสือพิมพ์ • รม • ท่อนไม้, กระบอง ต่าง ๆ

○ผ้าพันแผล

ถุงเท้ายาว • เนคไท • ผ้ามาน ต่าง ๆ

○ฉนวนเก็บความร้อนกันหนาว

กระดาษหนังสือพิมพ์ ต่าง ๆ



[รายชื่อ สถานที่หลบภัย (อิชิโอกะ)]



หมายเลข	สถานที่หลบภัย(อินันโจะ)	ที่อยู่
1	石岡小学校(อิชิโอกะ ไชกักโค)	総社 1-2-10
2	府中小学校(ฟูจิ ไชกักโค)	若松 1-11-18
3	関川小学校(เซคิคาวะ ไชกักโค)	石川 1153
4	北小学校(คิตะ ไชกักโค)	根当 10949
5	南小学校(มินามิ ไชกักโค)	南台 4-1-1
6	東小学校(ฮิกาชิ ไชกักโค)	旭台 1-11-3
7	杉並小学校 (ซุกินามิ ไชกักโค)	杉並 2-3-1
8	石岡中学校(อิชิโอกะ ชูกักโค)	東石岡 4-2-1
9	府中中学校(ฟูจิ ชูกักโค)	若松 2-6-5
10	旧城南中学校(คิว โจนัน ชูกักโค)	高浜 112
11	国府中学校(โคคุฟุ ชูกักโค)	総社 2-12-1
12	石岡第一高等学校(อิชิโอกะ ไดอิจิโคไตกักโค)	石岡 1-9
13	石岡第二高等学校(อิชิโอกะ ไดนิโคไตกักโค)	府中 5-14-14
14	東地区公民館(ฮิกาชิจิคุ โคมินกัง)	東石岡 4-6-24
15	城南地区公民館(โจนันจิคุ โคมินกัง)	三村 7109
16	国府地区公民館(โคคุฟุจิคุ โคมินกัง)	国府 5-7-1
17	石岡海洋センター(อิชิโอกะ ไคโย เซนเตอร์)	染谷 1415
18	ふれあいの里石岡ひまわりの館 (ฟูเรโอ โนะซาโตะ อิชิโอกะ ฮิมาวาริ โนะ ยากาตะ)	大砂 10527-6
19	石岡運動公園(อิชิโอกะอุนโดโคเอ็น)	南台 3-34-1

※โปรดคลิกที่ชื่อสถานที่หลบภัยเพื่อแสดงแผนที่

※ตำแหน่งสถานที่หลบภัย หรือ ตำแหน่งน้ำจากบ่อน้ำสามัคคียามภัยพิบัติ(ไซไนจิ เคียวเรียวคุ อิโตะ)

ตรวจสอบได้ที่ [HP](#)



[รายชื่อสถานที่หลบภัย (ภาษาโตะ)]



หมายเลข	สถานที่หลบภัย(อินันใจะ)	ที่อยู่
20	園部小学校 (ไซโนเบะ ไชกักโค)	宮ヶ崎 6
21	東成井小学校 (อิคาชินารอิ ไชกักโค)	東成井 996
22	瓦会小学校 (คาวาระอะ ไชกักโค)	瓦谷 1135-2
23	恋瀬小学校 (โคอิเซะ ไชกักโค)	小見 832-1
24	葦穂小学校 (อาชิโฮะ ไชกักโค)	小屋 1054
25	吉生小学校 (โยชิอุ ไชกักโค)	吉生 513-2
26	柿岡小学校 (คาชิโอกะ ไชกักโค)	柿岡 2159-2
27	小幡小学校 (โอบาตะ ไชกักโค)	小幡 4080
28	林小学校 (ฮายาชิ ไชกักโค)	下林 857-1
29	小桜小学校 (คะซากุระ ไชกักโค)	川又 746
30	朝日スポーツ交流施設 (อาซาฮี สปอร์ตส โคริวชิเซส (คิวอาซาฮี ไชกักโค))	柴内 630
31	園部中学校 (ไซโนเบะ ชูกักโค)	山崎 1862
32	旧有明中学校 (คิว อาริอาเคะ ชูกักโค)	小埜 189-2
33	石岡特別支援学校 (อิชิโอกะ โรงเรียนสนับสนุนพิเศษ)	下青柳 716-1
34	八郷中学校 (ยาซาโตะ ชูกักโค)	柿岡 3513-2
35	中央公民館 (จูโอ โคมินคัง)	柿岡 5680-1
36	片野集会所 (คาตาโนะ ชูโคโจ)	片野 157
37	大増多目的センター (โอมาสึ ทะโมคุเตกิ เซนเตอร์)	大増 3606
38	みなみ保育所 (มินามิ โฮอิคุ โซะ)	月岡 1375
39	八郷総合運動公園 (ยาซาโตะโซโกอนโดโคเอ็น)	野田 600

※โปรดคลิกที่ชื่อสถานที่หลบภัยเพื่อแสดงแผนที่

※ตำแหน่งสถานที่หลบภัย หรือ ตำแหน่งน้ำจากบ่อน้ำสามัคคิยามภัยพิบัติ(ไซงิจิ เคียวเรียวกุอิโตะ)
ตรวจสอบได้ที่ [HP](#)



[ศัพท์ภาษาญี่ปุ่นที่มักได้ยินบ่อยยามเกิดภัยพิบัติ]

震源 (しんげん)	จุดต้นกำเนิดของแผ่นดินไหว
余震 (よしん)	แผ่นดินไหวที่เกิดตามมาภายหลังการเกิดแผ่นดินไหวใหญ่
暴風雨 (ぼうふうう)	ฝน กับ ลม ที่แรงมากมาก
危険 (きけん)	อันตราย ให้ระมัดระวัง
立ち入り禁止 (たちいりきんし)	ห้ามเข้า
通行禁止 (つうこうきんし)	ห้ามผ่าน
がけ崩れ (がけくずれ)	ดินจากเขา หน้าผาถล่มลงมา
警報 (けいほう)	ประกาศแจ้งเตือน 「อันตรายร้ายแรง」 จาก ฝน ลม สึนามิ (○○ เคโอ)
注意報 (ちゅういほう)	ประกาศแจ้งระวัง 「อันตราย」 จาก ฝน ลม สึนามิ (○○จูอิโฮ)
避難 (ひなん)	ต้องหนีภัย ต้องออกจากจุดตรงนั้นไปยังสถานที่ที่ปลอดภัย
洪水 (こうずい)	ฝนตกอย่างหนัก น้ำในแม่น้ำเอ่อท่วม
浸水 (しんすい)	น้ำท่วม และ ล้นเข้ามาภายในตัวบ้าน
断水 (だんすい)	น้ำประปาไม่ไหล ไม่สามารถใช้น้ำได้
停電 (ていでん)	ไฟดับ ไม่สามารถใช้ไฟฟ้าได้
給水 (きゅうすい)	แจกจ่ายน้ำ
安否確認 (あんぴかくにん)	การตรวจเพื่อยืนยันให้แน่ใจว่าคนคนนั้นปลอดภัยหรือไม่
身の安全を確保 (みのあんぜんをかくほ)	ป้องกันตัวเองให้ปลอดภัย
ライフライン	ระบบเครือข่ายเกี่ยวกับ น้ำประปา ไฟฟ้า แก๊ส โทรศัพท์
非常食 (ひじょうしょく)	อาหารที่จัดเตรียมไว้ใช้ยามภัยพิบัติ
炊き出し (たきだし)	แจกจ่ายอาหาร ข้าวฉุกเฉิน
被災者 (ひさいしゃ)	ผู้ที่ได้รับความเสียหาย
り災証明 (りさいしょうめい)	เอกสารหรือหลักฐานที่แสดงว่า ได้รับความเสียหาย
仮設住宅 (かせつじゅうたく)	บ้านที่สามารถอาศัยอยู่ได้ชั่วคราวในเวลาที่ได้รับบ้านเนื่องจากประสบภัยพิบัติ
誘導 (ゆうどう)	(คน) ที่คอยบอกนำทางเพื่อให้สามารถไปยังสถานที่นั้น ๆ ได้
控える (ひかえる)	ไม่ ○○ เท่าที่จะทำได้
すみやかに, ただちに	ในทันที
不通 (ふつう)	ไม่ขับเคลื่อนย้าย ไม่สามารถผ่านไปได้
運転を見合わせ (うんてんみあわせ)	เลื่อนกำหนดเวลา (รถไฟหยุดวิ่งชั่วคราว)

[ตัวอย่างภาษาญี่ปุ่นยามเกิดภัยพิบัติ]

(เมื่อต้องการเรียก ตำรวจ • รถดับเพลิง • รถพยาบาล)
(เคซาซึ • โซโบ • คิวคิวซะ) โอะ ยนเดะ คุดาไซ

(เมื่อต้องการถาม สถานที่)
(ชื่อสถานที่) ะ โตโกะ เดสุกะ?

(เมื่อต้องการให้เขียนแผนที่ให้)
จิซุ โอะ ไคเตะ คุดาไซ

(เมื่อกำลังตามหาคนอยู่)
วาทาชิ ะ (ชื่อคน) โอะ ซากาชิเตะ อิมาชู

(เมื่อต้องการขอความช่วยเหลือ)
ทาซุเกเตะ คุดาไซ

(เวลาจะถามว่าต้องทำยังไงดี)
วาทาชิ ะ โตชิตาระ อี เดสุกะ?คลิกลิงค์

[การเก็บข้อมูลข่าวสารยามเกิดภัยพิบัติ]

เว็บเพจป้องกันภัยพิบัติอำเภออิชิโอกะ	คลิกลิงค์ที่นี่	
สมาคมนานาชาติ จังหวัดอิบารากิ TEL: 029-241-1611 029-244-3811 (ศูนย์ให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ)	คลิกลิงค์ที่นี่	
ระบบแจ้งข้อมูลการแพทย์ฉุกเฉิน จังหวัดอิบารากิ TEL: 029-241-4199	คลิกลิงค์ที่นี่	
NHK World	คลิกลิงค์ที่นี่	
CLAIR แอปพลิเคชัน ข้อมูลการใช้ชีวิตหลายภาษา ค้นหาผ่าน App Store ,Google Play Japan Life Guide 		

※นอกจากนี้ สำหรับท่านที่ใช้สมาร์ทโฟน จะสะดวกมากขึ้นหากใช้แอปพลิเคชันแปลภาษา

コミュニケーションボード

さいがい
災害

Disaster

く たい てき
「具体的に」「ゆっくり」「やさしく」
はな
話しかけてください



たべる

Eat

รับประทาน



のむ

Drink

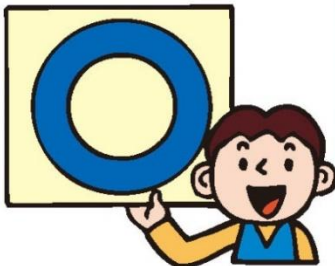
ดื่ม



ねる

Sleep

นอน



はい

Yes

ใช่



いいえ

No

ไม่ใช่



トイレ

Restroom

ห้องน้ำ



移動する

Move

เคลื่อนที่



待つ

Wait

คอย



手当て

Care

พยาบาล

どうしましたか？

What's happened ?

Posso te ajudar? / 您怎么了? เกิดอะไรขึ้นหรือคะ/ครับ



ねつ
熱がある
I have fever
Tenho febre / 发烧



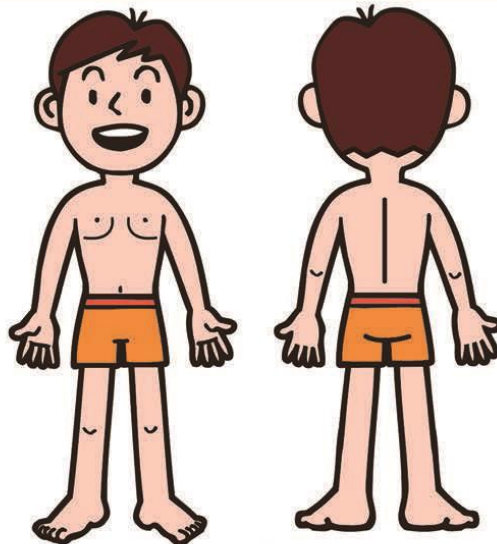
いたい
I feel pain
Tenho dor / 疼痛



くるしい
I feel pangs
Sinto uma pressão no peito / 难受



はいた
I vomited
Vomitei / 呕吐了



からだのどこですか? ส่วนไหนของร่างกาย
Which part of your body?
Em que parte do corpo? / 身体的哪个部位?



めまいがする
I feel dizzy
Sinto vertigens / 头晕



血がでた
I bled
Tive hemorragia / 出血了



しびれる
I feel numb
Sinto dormência / 发麻



かゆい
I feel itchy
Tenho coceiras / 痒



はい / YES



いいえ / NO



? わかりません

คำศัพท์	หน้าที่พิมพ์
AED	23
เว็บเพจป้องกันภัยพิบัติอำเภออิชิโอกะ	27
อิชิโอกะเมลแมกกาซีน	22
ระบบแจ้งข้อมูลการแพทย์ฉุกเฉิน จังหวัดอิบารากิ	27
สมาคมนานาชาติ จังหวัดอิบารากิ	27
ปฐมพยาบาล	23
ดินจากเขา หน้าผาถล่มลงมา	17・26
ไฟไหม้	2・5・8・10
ความแรงของลม	17
การจ่ายน้ำ	2・11・20・26
การป่วยอย่างกะทันหัน	2
ข่าวแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวฉุกเฉิน	4
บาดเจ็บ	2
อุบัติเหตุพลังงานนิวเคลียร์	11
ป้อนน้ำส้มคั้นยามภัยพิบัติ	9
ศัพท์ภาษาญี่ปุ่นที่มักได้ยินบ่อยยามเกิด ภัยพิบัติ	26
โทรศัพท์ ฝากข้อความยามภัยพิบัติ	10
แผ่นดินไหวคืออะไร	14
แผ่นดินไหวใกล้	17
ระดับแรงสั่น	4・5・15
พายุลูกเห็บ คืออะไร	17
แจกจ่ายอาหาร ข้าวฉุกเฉิน	26
ประกาศแจ้งระวังภัยพายุหมุนทอร์นาโด	7
ประกาศแจ้งเตือนพิเศษ	7
ภัยดินและหินถล่ม	7
เขตที่ประกาศเตือนภัยพิบัติจากดินถล่ม	7・17
ข้อมูลประกาศเตือนภัยพิบัติจากดินถล่ม	7・17

คำศัพท์	หน้าที่พิมพ์
แผนที่เสี่ยงอันตรายจากภัยดินถล่ม	7
โคลนถล่ม	17
เสบียงอุปกรณ์	18
อพยพ หนีภัย(สถานที่หลบภัย)	2・4～9・ 11～16・22～25
คำแนะนำให้อพยพ	7
คำสั่งอพยพ	7
เตรียมการหนีภัย	6
ความเร็วลมเฉลี่ย	17
โบไซ อิชิโอกะ	6
การ์ดสื่อสารด้วยการชี้	28・29
ไลฟ์ไลน์(life line)	9

石岡市スーパー防災ハンドブック
ซูปเปอร์ คู่มือ ป้องกันภัยพิบัติ อำเภอ อิชิโอกะ

平成 31 年 3 月 発行

石岡市 市長公室政策企画課