



巨大地震対策 ~ADVICE FROM POLICE~



日本語

巨大地震が発生したら、テレビ・ラジオ等から「緊急地震速報」が伝達されます。

慌てずに、まず、自分の身を守りましょう。

揺れから身を守るには？

まず低く・頭を守り・動かない

○ できるだけ建物の周囲から離れましょう。

○ 出口・階段等に殺到せず、誘導員の指示に従いましょう。

津波から身を守るには？

高い場所に避難しましょう

○ 大きな揺れを感じなくても、避難を最優先にしましょう。

○ 車での避難はやめましょう。

※ 車が渋滞し、避難が遅れる可能性があります。

英語

At the time of a big earthquake, "Earthquake Early Warning" will be announced through the T.V. or radio.

Stay calm and protect yourself immediately.

Protect yourself from tremor

Stay low, protect your head, and stay there.

○ Keep away from buildings as soon as possible.

○ Don't rush toward exits and stairs, follow the instruction of security personnel

Protect yourself from TSUNAMI

Evacuate to higher ground.

○ Immediately, evacuate even if it doesn't feel like a strong quake.

○ Refrain from using your car.

※ You may fail to evacuate by the heavy traffic.

韓国語

거대지진 대책

거대지진이 예상될 경우에는 텔레비전·라디오 등에서 「긴급지진 속보」가 나옵니다.

당황하지 말고 우선 자기 몸을 지키도록 합시다.

지진에서 몸을 지키려면?

지진이 나서 흔들리고 있을 때는 우선 낮추고 머리를 감싸고 움직이지 말 것.

○ 되도록 건물 주위에서 떨어 집시다.

○ 출구·계단 등에 몰려가지 말고 유도원 지시에 따라 행동합시다.

쓰나미 에세 몸을 지키려면?

높은 장소로 대피합시다.

○ 크게 흔들리지 않더라도 대피를 최우선 합시다.

○ 차로 대피해서는 안됩니다.

※ 차가 밀려서 대피 못 할 수 있습니다.

中国語 (簡体字)

如果发生巨大地震，由电视，广播等播放地震紧急信息。

不要惊慌，首先，要保护自己的人生安全。

如何保护晃动的身体？

地震中，首先姿势低・保护头・不要动

○ 尽量离开建筑物。

○ 门口，楼梯等处不要一起拥挤，要听从有导员的指示。

海啸时如何保护自己的人身安全？

首先要去地势高的地方避难

○ 即使没有很大的晃动也一定要先去避难。

○ 不要使用汽车去避难。

※ 万一车堵塞，会带来避难有危险。

ベトナム語

Khi động đất lớn xảy ra thì “cảnh báo động đất khẩn cấp” sẽ được truyền phát qua đài hoặc TV. Đừng hoảng loạn. Trước hết hãy tự bảo vệ mình.

Nên làm gì để thoát khỏi rung lắc?

Trước hết, hạ thấp người, bảo vệ đầu, và đừng cử động

○ Hãy rời khỏi các tòa nhà đến vị trí xa nhất có thể.

○ Đừng vội chạy ra lối thoát và cầu thang. Hãy làm theo chỉ thị của người hướng dẫn.

Nên làm gì để tránh được sóng thần?

Hãy lánh nạn đến những chỗ cao.

○ Dù không cảm thấy rung lắc mạnh thì trước hết cũng hãy đi lánh nạn.

○ Không đi lánh nạn bằng xe ô tô.

※ Có khả năng xe sẽ ùn tắc và làm cho việc lánh nạn bị chậm trễ.

インドネシア語

Ketika gempa bumi besar terjadi, 「Peringatan Dini Gempa Bumi」 akan disiarkan di televisi dan radio.

Jangan panik. Terlebih dahulu, lindungi diri.

Bagaimana cara melindungi diri dari guncangan?

Pertama-tama tundukkan diri, Lindungi kepala, Tidak bergerak

○ jauh dari sekitar gedung sebisa mungkin.

○ Jangan sesaki pintu keluar atau tangga, dan ikuti petunjuk petugas.

Bagaimana cara melindungi diri dari tsunami?

Ungsi ke tempat yang lebih tinggi

○ Sekalipun Anda tidak merasakan guncangan besar, prioritaskanlah evakuasi Anda.

○ Jangan mengungsi dengan mobil.

※ Ada kemungkinan evakuasinya terlambat karena kemacetan terjadi.

ミャンマー語

ကြီးမားသောလှုပ်သောအခါတွင်“အရေးပေါ်လျင်ကြိုတင်သတိပေးချက်”ကို ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယိုစသည်ဖြင့် ထုတ်လွှင့်မည်ဖြစ်သည်။

မထိတ်လန့်ပါနှင့်၊ အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ပါ။

လျင်မြန်စွာ ခေါင်းကိုကာကွယ်ကာ ဖိမိကိုယ်ဖိမိကာကွယ်ရန်နားထောင်ပါ။

ပထမဦးစွာ ခေါင်းကိုကာကွယ်ကာ ဖိမိကိုယ်ဖိမိကာကွယ်ရန်နားထောင်ပါ။

○ အဆောက်အအုံနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးရှောင်ပါ။

○ ထွက်ပေါက် သို့မဟုတ် လှေကားဆီသို့ အလျင်အမြန် မဟုတ်သဖြင့် လမ်းညွှန်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

ဆူနာမီဒဏ်မှ ဖိမိကိုယ်ဖိမိကာကွယ်ရန်နားထောင်ပါ။

ကုန်မြင့်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။

○ ကြီးကြီးမားမား တုန်လှုပ်ခြင်းမျိုး မခံစားရသော်လည်း သင့်၏ ပထမဦးစားရေးမှာ အလျင်အမြန် ရွှေ့ပြောင်းသင့်သည်။

○ ကားနှင့်မရှောင်သင့်ပါနှင့်။

※ ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့မှုဖြစ်လာနိုင်ပြီး ဘေးလွတ်ရာ ရှောင်တိမ်းမှုကို နှောင့်နှေးစေနိုင်ပါသည်။

★「津波避難場所」などのマークを目印に、ただちに避難しましょう。

●津波注意

●津波避難場所

●津波避難ビル

英語

Evacuate to safe area immediately, follow the evacuation signs to safe area, as follows.

韓国語

「쓰나미 대피 장소」 등의 표식을 확인하여 즉시 대피합시다.

中国語

要按照「海啸避难场所」等的标记，立刻去避难。

ベトナム語

Hãy đi lánh nạn ngay theo biển báo “nơi lánh sóng thần”.

インドネシア語

Carilah tanda-tanda seperti “Tempat Evakuasi Dari Tsunami” dan segera evakuasi.

ミャンマー語

“ဆူနာမီရှောင်တိမ်းရန်နေရာ” ကဲ့သို့သော ဆိုင်းဘုတ်များကို စစ်ဆေးပြီး ချက်ချင်း ရွှေ့ပြောင်းပါ။



津波が襲来する危険のある地域

Danger zone of tsunami

쓰나미가 덮칠 수 있는 위험지역

被海啸襲：有危険的地方

Khu vực có khả năng sóng thần sẽ tràn tới

Daerah yang berisiko terkena tsunami

ဆူနာမီ ဒဏ်ခံရနိုင်ခြေများသော ဒေသများ



安全な避難場所（高台）

Safety area (High ground)

안전한 대피장소 (높은 장소)

安全的避难场所（地势高的地方）

Chỗ lánh nạn an toàn (những chỗ ở vị trí cao)

Tempat evakuasi yang aman (dataran tinggi)

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သောနေရာ(ကုန်းမြင့်)



安全な避難場所（津波避難ビル）

Safety area (Evacuation bldg)

안전한 대피장소 (대피건물)

安全的避难场所（海啸避难大楼）

Chỗ lánh nạn an toàn (Tòa nhà lánh sóng thần)

Gedung evakuasi aman (gedung evakuasi tsunami)

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သောနေရာ(ဆူနာမီ ရှောင်တိမ်းရန်အဆောက်အအုံ)

宮崎県警察本部

MIYAZAKI Prefectural Police Headquarters