新北市政府消防局自製CEDAW教材

# 新北女力防災地震篇

小嬸 新住民，職業婦女

媽媽 家庭主婦

婆婆 年邁的身心障礙者

> 俗話說的好：「有備無患」，
> 平時做好防災準備，
> 才能從容應付突如其來的意外。

START

地震

災前預防

2015《仙台框架》認為婦女參與減災管理與決策，能有效管理災害，並強化性別敏感度。國家需採取措施增強婦女備災能力，並使婦女得以在災後謀生。框架並強調國家應該「增強婦女公開領導和推廣性別平等和普遍可用的響應、復原、恢復和重建的辦法」（CEDAW一般性建議第37號第18段）

新北市政府消防局為地震災害防救之主責機關，因女性居家女力不容忽視，應增強婦女備災能力，鼓勵女性加強自身防災能力，並吸引女力加入防災行列，使家庭主婦職業婦女都能將防災落實於生活中。

根據日本女性東京生活防災手冊指出，「阪神大地震造成女性的死亡人數比男性多了一千多名，其中有80%死者因住宅倒塌被壓死」，再觀台灣近年來亦有幾次強震造成建築物大量倒塌，如民國88年921地震、105年高雄美濃地震及107年花蓮地震，地震確實一直對我們存有潛在危害。除此之外，女性相對男性平均有較長時間、較高的人口比例待在家中，是首當其衝的高風險群。爰此，我們盼提升女性自助防災知能，減少災害帶來的傷害。





## 性別統計分析

| | 地震 | 水患 | 颱風 |
|---|---|---|---|
| 女性傷亡人數 | 202 | 29 | 93 |
| 男性傷亡人數 | 137 | 37 | 110 |

媽媽

家庭主婦

媽媽角色代表一般家庭主婦：根據108年度新北市婦女需求調查報告書，新北市15-64歲婦女中，92.9%婦女需要無酬做家務，每日平均花費時間為1.2小時至3.2小時；23.1%婦女需照顧未滿12歲兒童，每日平均花費時間為3小時至4.8小時；8.7%婦女需照顧65歲以上家人，每日平均花費時間為1.5小時至3.5小時，研判女性位於家中時間較長，存在較高風險。

## 小嬸

新住民，職業婦女

小嬸角色代表新住民婦女：新北市近十年新住民人口呈逐年增加趨勢，依內政部移民署統計資料顯示(2022年9月)，新北市新住民人口計11萬2,115人，以女性為大宗，佔88%(9萬8,709人)，佔全市女性總人口4.8%，新住民女性人口為男性約7.3倍。以國籍別分佈來看，本市新住民女性多來自大陸(含港澳)地區 (7萬6,443人)、越南(1萬9,638人)、印尼(4,001人)與泰國(1,820人)，因新住民較少經歷地震或較少接受相關災害教育，本防災手冊除中文版外，亦有英語、越南語、印尼語及泰國語版本。

## 婆婆

年邁的身心障礙者

婆婆角色代表身心障礙婦女：2022年第2季新北市身心障礙人口中，男性為9萬6,796人，佔新北市男性總人口5%；女性為7萬6,700人，佔新北市女性總人口3.8%。身心障礙人口中，男性佔比為55.8%，女性為44.2%。雖然男性身心障礙人數多於女性，但是女性身心障礙者近年成長幅度卻高於男性。





## 什麼是CEDAW？

1979年聯合國大會通過「消除對婦女一切形式歧視公約」（CEDAW），並在1981年正式生效。其內容闡明男女平等享有一切經濟、社會、文化、公民和政治權利，締約國應採取立法及一切適當措施，消除對婦女之歧視，確保男女在教育、就業、保健、家庭、政治、法律、社會、經濟等各方面享有平等權利。此一公約可稱之為「婦女人權法典」，開放給所有國家(state)簽署加入，不限於聯合國會員國，全世界已有189個國家簽署加入。

CEDAW內容詳列各項性別平等權利，包含參與政治及公共事務權、參與國際組織權、國籍權、教育權、就業權、農村婦女權、健康權、社會及經濟權、法律權、婚姻及家庭權等。

**CEDAW**

Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women

## 相關規定：CEDAW及一般性建議

### CEDAW第3條：(推動婦女享有人權與基本自由)

締約各國應採取一切適當措施，包括制定法律，保證婦女得到充分發展和進步，以**確保婦女在與男子平等的基礎上，行使和享有人權和基本自由**。

### CEDAW第5條：(消除性別刻板印象和偏見)

締約各國應採取一切適當措施以**消除基於性別而分尊卑觀念或基於男女任務定型所產生的偏見、習俗**和一切其他做法。

### 一般性建議第3號：

各締約國應有效採用教育及大眾資訊宣傳方案，藉以**消除妨礙女性在社會上平等原則的偏見與現行習俗**。

透過本手冊
各種實際情境，
可以更理CEDAW內涵唷

### 一般性建議第37號第4段：

預警機制、庇護所和救濟方案等保護設施**不應忽視殘疾婦女、老年婦女等不同婦女群體的特殊利用需求**。

### 一般性建議第37號第18段：

婦女及其參與對於有效管理災害風險等工作至關重要，需要**增強婦女的備災力量，並增強她們災後獲取替代生計手段的能力**。

### 一般性建議第37號第31段：

締約國有義務在所有領域，尊重、保護和實現不歧視原則，**使所有婦女不受一切形式的歧視**，確保婦女在所有領域的平等發展和進步。

### 一般性建議第37號第54段(b)：

締約國應將防災、備災(包括制訂和傳播預警系統)、應災、恢復以及減緩和適應氣候變化領域**把婦女擔當各級領導定為制度**。

# 居家防震必備祕技

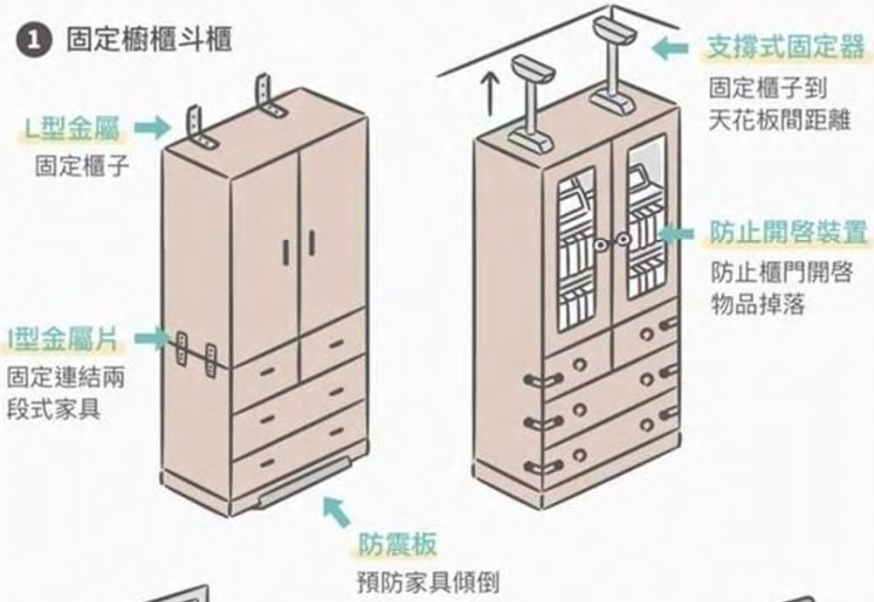
此情境符合一般性建議第37號第54段(b)

## 1.確認安全區域

與家人共同確認家中安全的區域及避難路線。

## 2.家具固定及物品收納

重物或易碎品不要放高處；大型家具要固定，以免因地震傾倒壓傷家人。

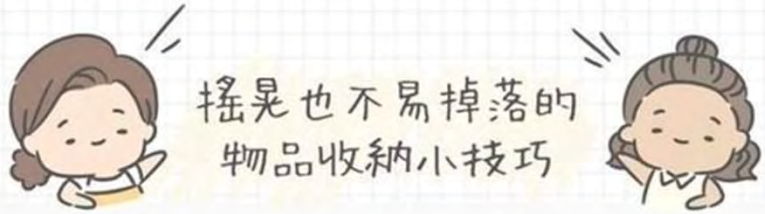


2 窗戶及鏡子貼上防爆膜

3 鏈條綁住燈具或電扇

4 防滑墊片放置於電視或電腦螢幕下方

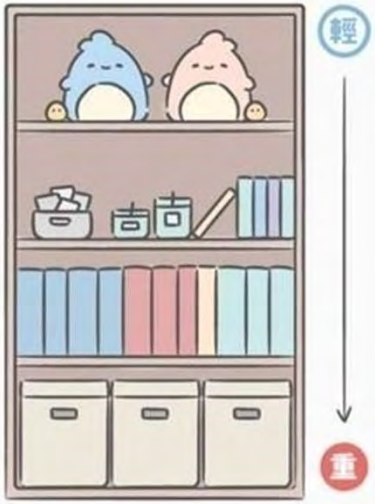
# 居家防震必備祕技



❶ 易碎品應放置於有門片的櫃子內
如：玻璃杯、碗盤

❷ 餐具以小、大、中的順序疊放

❸ 較重的物品放置最下面
輕的放上面




不要放在高處的重物

玻璃魚缸　花瓶、盆栽　大畫框





## 3.注意床鋪周圍的安全

✔ 床鋪周圍應保持淨空，並做好家具固定，以於災難時能防止砸傷、快速避難及疏散。

身心障礙或中高齡婦女之特殊需求

## 4.睡眠時的重要準備

✔ 地震後可能停電，行動輔具、眼鏡、手電筒及手機等應放在枕頭旁隨手可拿取的地方。

## 5.備好避難時可穿的鞋

✔ 建議震後應穿鞋。

# 緊急避難包這樣準備

當災害發生後，我們所處環境不安全時，可迅速攜帶緊急避難包前往防災公園或安全場所避難，所以放進避難包裡的東西，要以"維生必要、輕便好用"為原則喔!

## 1.緊急糧食

飲用水　易開罐頭　餅乾　真空速食品

## 2.禦寒保暖衣物

保暖物品　輕便雨衣　防割手套或橡膠手套

## 3.醫療及清潔用品

醫療及防疫用品　濕紙巾及衛生紙　常備藥





## 4.貴重物品

身分證及健保卡影本　存摺影本　少許現金及零錢

## 5.其他防災物品

哨子　防災地圖　舒適的鞋子　手電筒及電池　瑞士刀　紙筆

避難時請避免穿高跟鞋，會很不方便

需每半年檢視 1 次內容物保存期限及堪用性。

# 依個人狀況及需求準備

## 應以自己背得動為原則 依個人狀況及需求準備

### 爸爸

我要帶刮鬍刀和刮鬍泡

### 女兒

這些是女性不可或缺的東西喔！

### 婆婆

此情境符合一般性建議第37號第18段

別忘了我的伸縮拐杖囉！

身心障礙或中高齡婦女之特殊需求





### 嬸嬸

小Baby的物品準備要特別注意，不然就麻煩了！

## 寵物也需要避難包

不同寵物有不同需求，應視個別需求準備喔!

## 1.家庭防災演練

平時先想好地震時可以躲的位置，並經常演練；與家人約定緊急聯絡方式及震後集合地點。

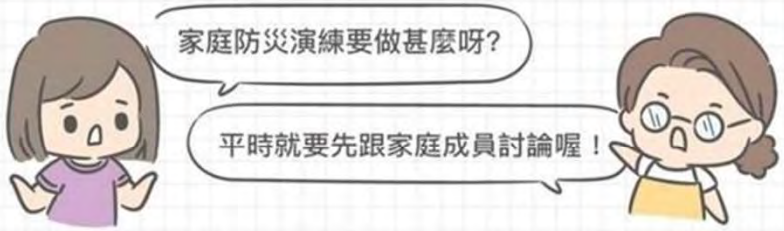
## 2.熟悉前往避難收容場所的路線

至本府防災宣導互動網查詢防災地圖，確認離家最近的避難場所、防災公園，並熟悉前往該場所的路線。

此情境符合一般性建議第3號








## 這些問題要討論

家中何處是安全，可以在地震時掩護躲避的?

共同演練地震保命3步驟
趴下、掩護、穩住的動作

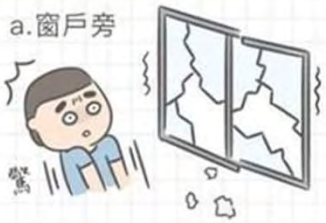
與家人約定緊急聯絡方式及震後集合地點

# 學起來！地震保命術

## 1.確保自身安全

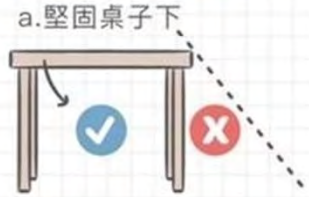
此情境符合一般性建議第37號第54段(b)

### 遠離這些地方！



### 謹記抗震保命3步驟！

### 躲在這較安全！



切記保護頭、頸部，直到地震結束。



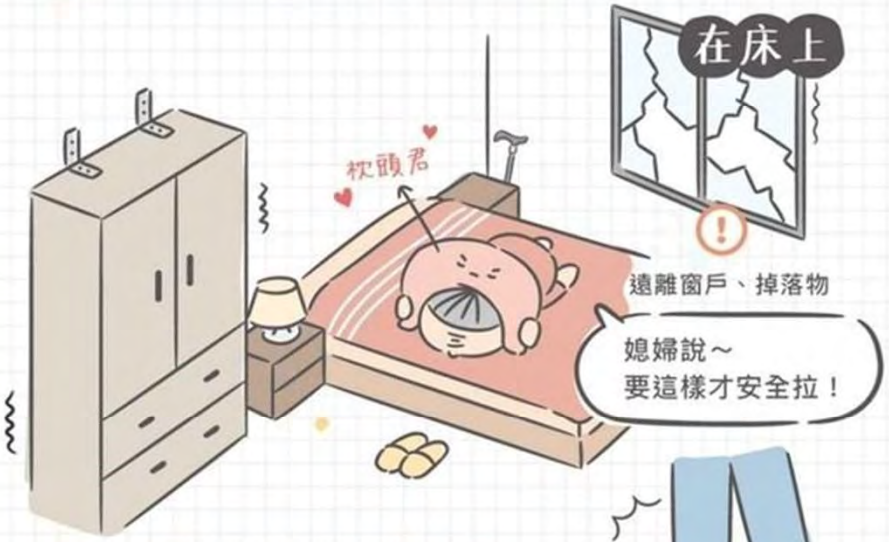


## 2.不同情境下的避難原則

### 在客廳

附近有桌子盡量躲在桌子下，抓穩桌腳、保護自己。

### 在床上




地震時用枕頭和被褥包住自己，搖晃平息後小心玻璃碎片等飛散物。

## 在廚房

若人不在廚房不必刻意跑去關火，以就地避難為原則。

## 在廁所、浴室

請別急著離開，頭部低於浴缸邊緣並注意鏡子及物品掉落。





## 在電梯內

按下所有樓層的按鍵，在最先停下的樓層快速離開電梯空間，以防停電而受困電梯內。

## 哺乳、帶寶寶時

將寶寶抱在胸口；拿起隨身物品保護頭、頸部；執行趴下、掩護、穩住地震避難3步驟。

地震災時應變

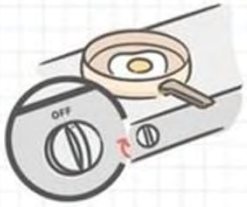
02 地震停止後

# 請你跟我這樣做

## 1.確認家人安全

先確認家人安全，並關掉火源及瓦斯。

關火源




關瓦斯

## 2.前往避難場所

震後若所處環境不安全，即應前往避難場所避難。

### 出發去避難所前這些要注意！

1 關閉電源總開關、瓦斯、門窗

2 攜帶緊急避難包與家人於約定地點會合後，一同前往鄰近避難收容處所

⚠ 儘量不要使用汽車和機車

3 留下紙條說明屋內人員已前往避難收容處所，讓搜救人員確認節省入屋搜救時間

4 疏散至室外時應注意可能的掉落物如玻璃、磁磚及招牌

5 疏散時遵守

**不推、不跑、不語**

## 3.撥打1991報平安

災情嚴重、電話線路不通或壅塞時...

## 地震停止後 4.關心社區鄰居安危

關心鄰居安全狀況，於能力範圍內給予協助，一起前往避難。

身心障礙或中高齡婦女之特殊需求

同島一命！發揮鄰里愛，多多關懷避難弱勢人員！

此情境符合一般性建議第37號第4段

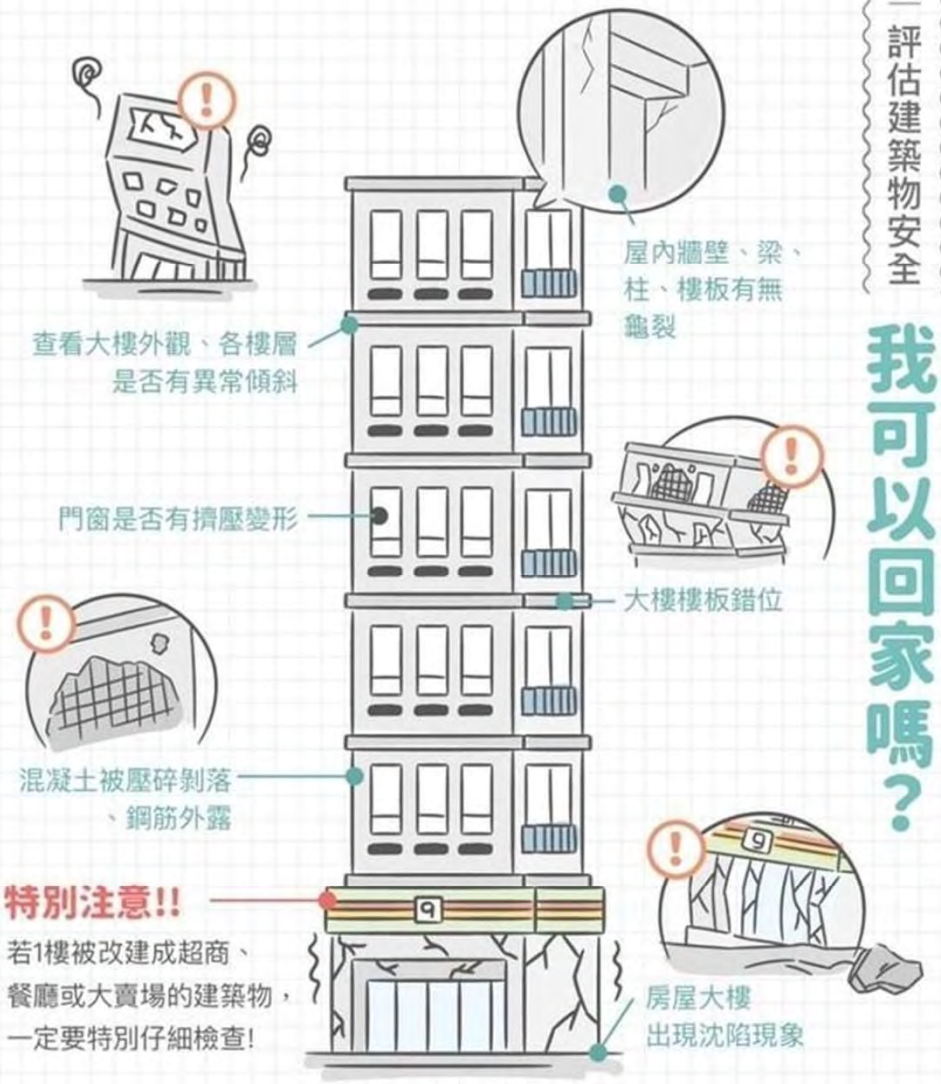






## 1.地震過後建築物自我檢查

如果發現有下列情形，應請專業人員評估進行修復補強設計、施工。若無，則暫時可返家生活。



## 2.地震過後建築物嚴重毀損時請勿進入

建築物經緊急評估結果有危險之虞者，**會在建築物主要出入口，張貼紅單或黃單的危險標誌**，另以書面通知所有權人、使用人或管委會限期辦理修繕、補強或拆除，完竣後檢附安全鑑定報告及相關證明文件，報市府同意解除列管後，始得使用。

### 紅單

指建築物主要結構，像梁、柱、外牆、樓板、基礎淘空，出現損壞或建物傾斜達一定程度以上，導致危險發生者。

### 黃單

指建築物非主要結構，像室內隔間或天花板等出現損壞，或鄰近建物傾斜達一定程度以上，導致危險發生者。







## 遵守避難場所生活紀律

### 遵守避難場所生活紀律

熄燈後請勿影響他人休息，並遵守物資配給與生活紀律等，避難者也應分工合作，互相協助。

### 公共空間勿裸露

換衣服、曬衣服應於專用區域進行，切勿在公共區域換衣或裸露身體。

此情境符合一般性建議第37號第4段及31段

### 哺乳室

避難場所應提供哺乳室，但是在哺乳室或是其他場所進行哺乳，可以由自己決定！

## 注意家人身心健康

### ⓘ 病患或傷者

慢性病患或特殊(如藥物或食物過敏者)、重大傷病患等，應將特殊需求告知避難場所工作人員或派遣醫療人員，以做適當因應。

## 多喝水！

不要為了減少上廁所次數而不喝水，水分不足不僅容易脫水，還會導致各種身體疾病。

## 記得活動身體

預防長時間在狹小的空間維持一樣的姿勢，導致血流不佳而產生血栓的症狀(經濟艙症候群)。

## 精神不穩定

出現不安、悲傷、自責或憤怒等精神不穩定的反應時，請尋求可信賴的人、心理諮商師或避難所派遣醫師等醫療人員的協助。

## 維護人身安全

避免單獨行動或讓小孩獨處

避免在他人面前談金錢

貴重物品勿隨意放置，應妥善保管。

注意陌生人突然的熱情交談。

> 先聽響，後地動，聽到響聲快行動
> 大震將至要果斷，迅速行動快避險

END

越文版

CHAPTER 2

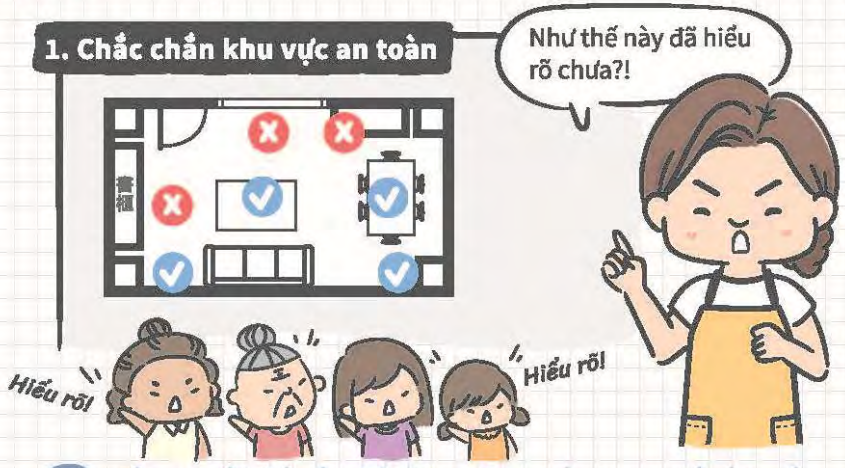
# Phần động đất

> Tục ngữ có câu: "Có chuẩn bị trước, tránh được tai nạn", bình thường làm tốt công tác chuẩn bị phòng chống thiên tai, mới có thể ứng phó với tai nạn đột ngột một cách dễ dàng.

START

# Bí quyết nhất định phải có phòng chống động đất tại nhà

## 1. Chắc chắn khu vực an toàn



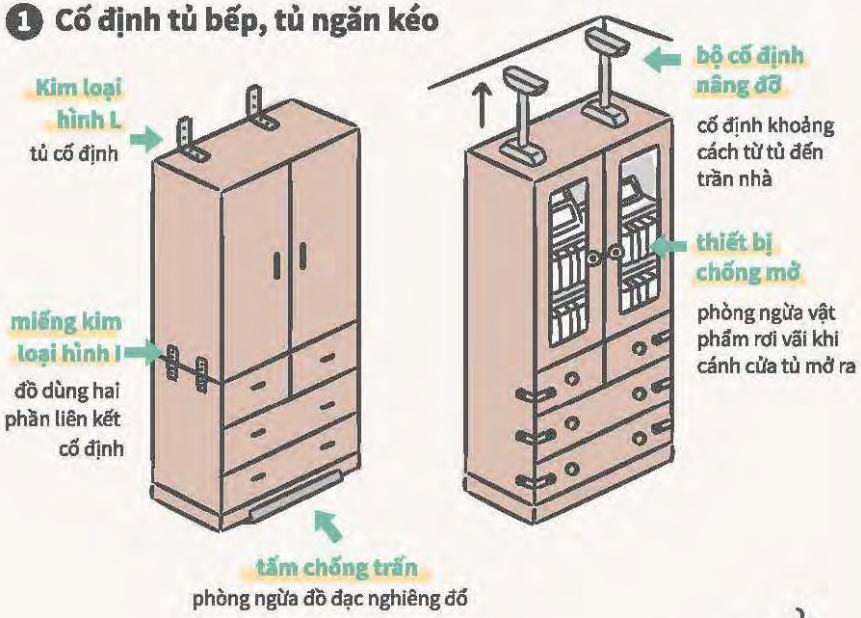

Cùng người nhà xác nhận khu vực an toàn trong nhà và tuyến đường lánh nạn.

## 2. Đồ đạc gia dụng cố định và thu gọn vật phẩm

Vật nặng và vật dễ vỡ không được đặt lên cao; đồ dùng cỡ lớn cần phải cố định, tránh đổ xuống do động đất đè xuống gây chấn thương cho người nhà.

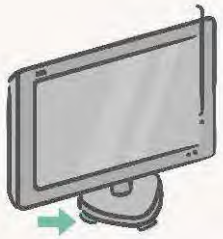
# Bí quyết cố định đồ đạc

## ❶ Cố định tủ bếp, tủ ngăn kéo



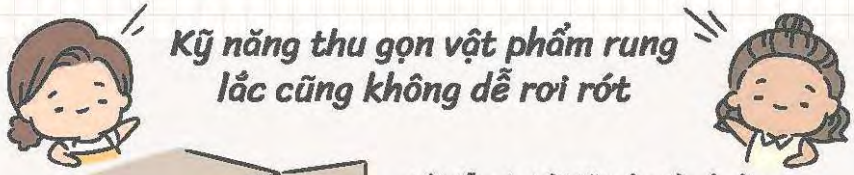
❷ Dán màng chống vỡ lên cửa sổ và gương kính

❸ Dây xích buộc chặt thiết bị đèn hoặc quạt điện



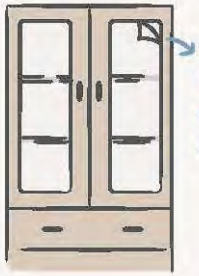
❹ Đặt miếng đệm chống trượt phía dưới ti vi hặc màn hình máy vi tính.

# Bí quyết nhất định phải có phòng chống động đất tại nhà



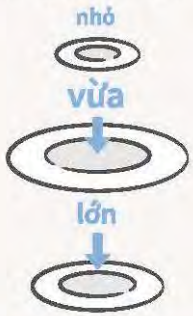
*Kỹ năng thu gọn vật phẩm rung lắc cũng không dễ rơi rớt*

1. Đồ dễ vỡ phải đặt vào tủ có cửa (như: cốc thủy tinh, bát đĩa)

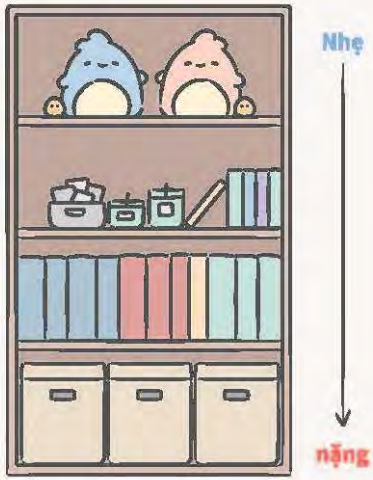


*Nếu cánh cửa có thủy tinh, nhớ là cũng phải dán màng chống vỡ lên*

2. Xếp chồng bát đĩa theo thứ tự nhỏ, vừa, lớn




3. Đồ vật nặng hơn đặt phía dưới cùng, đồ vật nhẹ hơn đặt lên trên.




**Vật nặng không được đặt lên cao**

ế cá thủy tinh | bình hoa, chậu hoa | khung tranh lớn



## 3.Chú ý an toàn xung quanh giường

Xung quanh giường cần giữ thoáng đãng, và làm tốt công tác cố định đồ gia dụng, để có thể phòng ngừa không bị va đập, có thể lánh nạn và sơ tán nhanh chóng khi xảy ra thiên tai.

## 4.Chuẩn bị quan trong khi ngủ

Điện thoại di động, mắt kính đặt ở bên cạnh giường để tiến với lấy khi khẩn cấp!

*Trong ngăn kéo cũng đặt sẵn 1 chiếc đèn pin*

Sau khi động đất có thể mất điện, công cụ hỗ trợ đi lại, kính mắt, đèn pin và điện thoại di động v.v... cố gắng đặt ở đầu giường để có thể tiện tay với lấy.

## 5.Chuẩn bị sẵn giày khi lánh nạn

Đề nghị nên đi giày sau khi động đất.

*Cẩn thận bị đồ vật rơi rớt hoặc mảnh thủy tinh khía vào gây tổn thương*

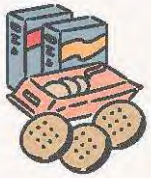
# Chuẩn bị túi lánh nạn khẩn cấp như sau

Sau khi phát sinh thiên tai, môi trường mà chúng ta ở không được an toàn, có thể nhanh chóng mang theo túi lánh nạn khẩn cấp tới công viên phòng chống thiên tai hoặc sân bãi an toàn để lánh nạn, do đó những thứ cho vào túi lánh nạn cần theo nguyên tắc "cần thiết duy trì sự sống, tiện nhẹ dễ dùng"!

## 1.Lương thực khẩn cấp

Nước uống

lon dễ mở



bánh quy

thực phẩm ăn sẵn chân không

## 2.Quần áo giữ ấm

Vật phẩm giữ ấm

áo mưa nhẹ

găng tay chống xước hoặc gang tay ca su

## 3.Đồ dùng y tế hoặc vệ sinh

Đồ dùng y tế và phòng dịch

khăn giấy ướt và giấy vệ sinh

*chú ý thời hạn sử dụng và phương thức lưu trữ*

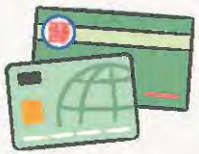
thuốc thường dùng





## 4.Đồ dùng giá trị

Bản photo CMT và thẻ bảo hiểm

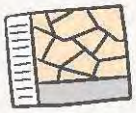


Bản photo sổ tiết kiệm

Một ít tiền mặt và tiền lẻ

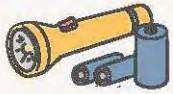
## 5.Các đồ dùng phòng chống thiên tai khác

Còi



bản đồ phòng chống thiên tai

giày đi dễ chịu



đèn pin và cục pin

dao đa năng

giấy và bút

Tránh đi giày cao gót khi lánh nạn, rất không tiện lợi

Cứ nửa năm kiểm tra 1 lần hạn sử dụng và tính năng của vật bên trong túi

# Chuẩn bị tùy theo tình trạng và nhu cầu cá nhân

Trên nguyên tắc bản thân có thể đeo vác nổi, chuẩn bị tùy theo tình trạng và nhu cầu cá nhân.

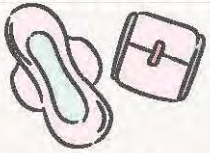
## Bố

Dao cạo râu



quần lót nam

## Con gái



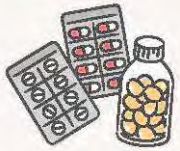
Băng vệ sinh

quần áo lót

lược chải đầu

Những thứ này là đồ không thể thiếu của con gái!

## Mẹ chồng



Thuốc cho bệnh mãn tính

tã giấy

kính lão

## Em dâu

Túi cõng trẻ

ti giả



bột sữa và bình sữa

tã lót

đồ chơi

áo sơ sinh

thức ăn sơ sinh

## 'Thú cưng cũng cần có túi lánh nạn

Lương thực thú cưng

thảm giữ ấm

lồng đựng

dây buộc

đồ chơi cho thú cưng

thuốc thường dùng

hồ sơ thú cưng

đồ dùng vệ sinh

Thú cưng khác nhau có nhu cầu khác nhau, chuẩn bị tùy theo nhu cầu riêng!

# Tăng cường diễn tập sẽ không hoảng loạn khi xảy ra thiên tai

## 1.Diễn tập phòng chống thiên tại dành cho gia đìn

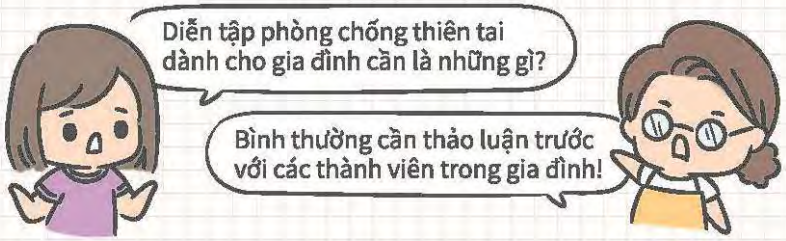
Bình thường nghĩ trước về vị trí có thể lánh nạn khi động đất, và thường xuyên diễn tập; thỏa thuận trước với người nhà về phương thức liên lạc khẩn cấp và địa điểm tập hợp sau khi động đất.

## 2.Thạo tuyến đường đến nơi nương thân lánh nạn

Vào trang web tương tác tuyên truyền phòng chống thiên tai của Chính quyền chúng tôi tra cứu bản đồ phòng chống thiên tai, xác nhận sân bãi lánh nạn, công viên phòng chống thiên tai gần nơi ở nhất, và thạo tuyến đường đến những nơi này.








## Cần thảo luận những vấn đề này

Nơi nào trong nhà là an toàn, có thể lánh nạn khi động đất?

Cùng diễn tập 3 bước bảo vệ tính mạng khi động đất – Nằm sấp, che đỡ, ổn định

Trọng điểm là bảo vệ đầu và cổ

Thỏa thuận với người nhà phương thức liên lạc khẩn cấp và địa điểm tập hợp sau khi động đất

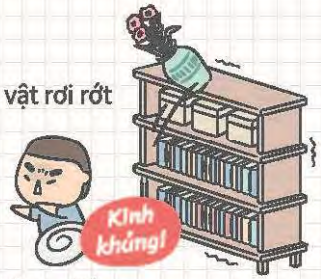
# Học hỏi! Kỹ năng bảo vệ tính mạng khi động đất

## 1. Đảm bảo an toàn của bản thân

### Tránh xa những nơi này!

Ⓐ Bên cạnh cửa sổ

Ⓑ Đồ vật rơi rớt




### Nhớ kỹ 3 bước bảo vệ tính mạng khi động đất

Nằm sấp | che đỡ | ổn định

### Trốn vào nơi an toàn!

Ⓐ Dưới gầm bàn kiên cố

Ⓑ Bên cạnh cột dầm chính

Ghi nhớ bảo vệ đầu, cổ, cho đến khi kết thúc động đất



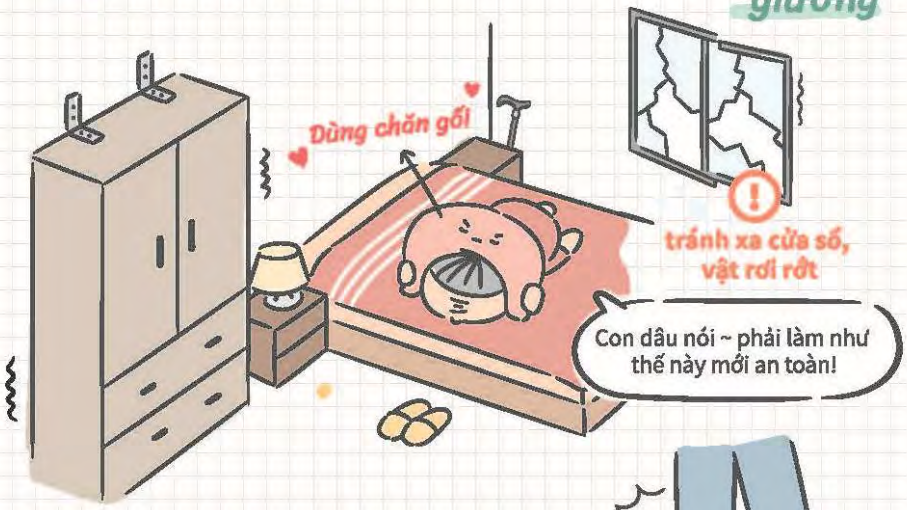


## 2. Nguyên tắc lánh nạn vào trường hợp khác nhau

### Ở phòng khách

Cố gắng núp dưới gầm bàn gần nhất, nắm chặt chân bàn, bảo vệ bản thân.

### Trên giường

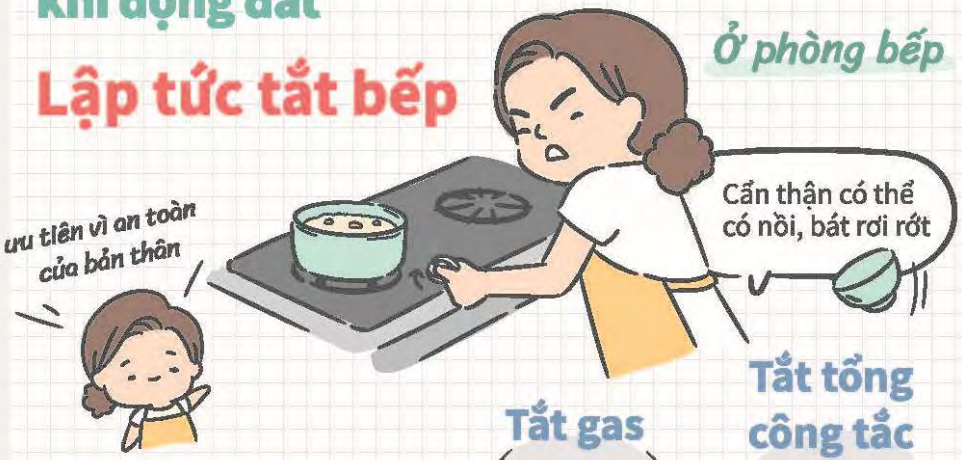



Khi động đất dùng gối và chăn quấn quanh mình, sau khi ngừng rung lắc phải cẩn thận mảnh vụn thủy tinh rơi rớt.

# Học hỏi! Kỹ năng bảo vệ tính mạng khi động đất

## Lập tức tắt bếp

### Ở phòng bếp




Tắt gas

Tắt tổng công tắc

Nếu không có ở trong phòng bếp thì không nhất thiết chạy ra tắt bếp.

### Ở trong nhà vệ sinh, phòng tắm

Xin vui lòng đừng vội rời đi, đầu thấp hơn mép của bồn tắm và chú ý kính gương và đồ vật rơi rớt.





### Ở trong cầu thang máy

Bấm nút ở tất cả các tầng lầu, nhanh chóng rời khỏi cầu thang máy tại tầng lầu ngừng trước nhất, để tránh mất điện bị nhốt trong cầu thang máy.

### Khi cho bú, chăm con

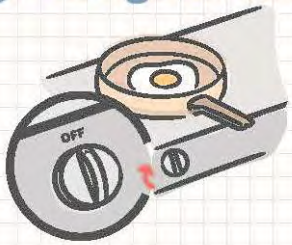
Ôm trẻ trước ngực; cầm đồ vật tùy thân bảo vệ đầu, cổ; thực hiện 3 bước lánh nạn khi động đất "nằm sấp, che đỡ, ổn định

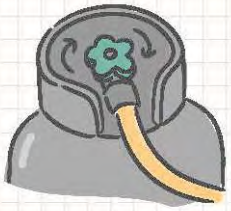
# Bạn hãy làm như tôi

## 1.Xác nhận an toàn của người nhà

Trước hết chắc chắn sự an toàn của người nhà, đồng thời tắt nguồn lửa và gas.

### Tắt nguồn lửa

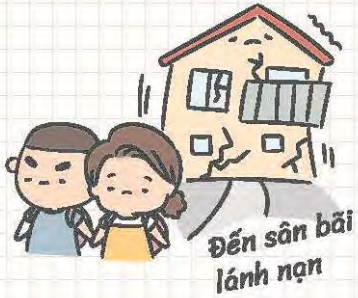


### Tắt gas

## 2.Đến sân bãi lánh nạn

Sau khi động đất nếu môi trường nơi ở không an toàn, thì phải lập tức đến sân bãi lánh nạn.




### *Trước khi xuất phát đến sân bãi lánh nạn cần chú ý!*

**1** Tắt tổng công tắc nguồn điện, gas, cửa và cửa sổ

**2** Mang theo túi lánh nạn khẩn cấp và gặp mặt người nhà tại địa điểm thỏa thuận, sau đó cùng đến nơi nương thân lánh nạn gần nhất. Cố gắng không sử dụng xe hơi và xe máy

! Cố gắng không sử dụng xe hơi và xe máy

**3** Để lại giấy ghi giải thích mọi thành viên trong nhà đã đến nơi nương thân lánh nạn, để nhân viên cứu trợ tiết kiệm thời gian vào nhà cứu trợ.

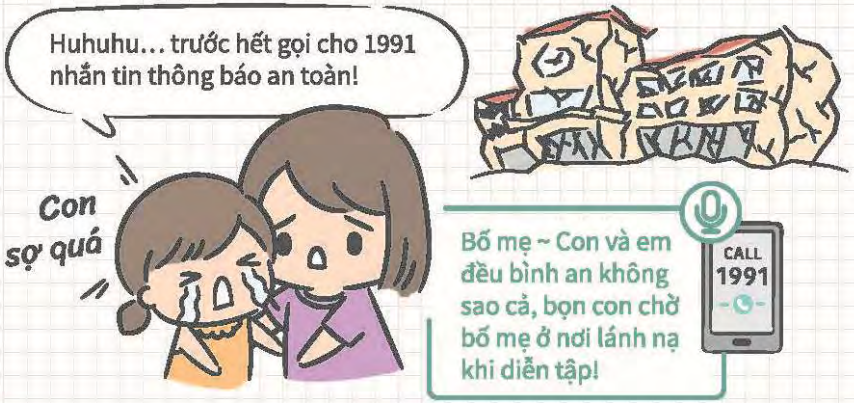
**4** Sơ tán ra ngoài phòng cần chú ý đồ vật có thể rơi rớt, như mảnh vỡ thủy tinh, gạch ngói và bảng quảng cáo.

**5** Khi sơ tán phải tuân thủ
"không đẩy, không chạy, không nói"

# Bạn hãy làm như tôi

## 3.Gọi 1991 thông báo an toàn

Tình hình thiên tai nghiêm trọng, đường dây điện thoại không thông hoặc kẹt mạng...




## 4.Sau khi ngừng động đất

### quan âm đến tình hình của hàng xóm trong khu xã

Quan tâm tình hình an toàn của hàng xóm, hỗ trợ trong phạm vi năng lực có thể, cùng đến nơi lánh nạn.cùng đến nơi lánh nạn.

Cùng đảo một mạng! Phát huy tình thương yêu làng xóm, quan tâm đến người có hoàn cảnh khó khăn đi lánh nạn!





# Tôi có thể về nhà không?

## 1.Tự kiểm tra vật kiến trúc sau khi động đất

Nếu phát hiện có những tình trạng sau đây, phải mời nhân viên chuyên nghiệp đánh giá tiến hành thiết kế, thi công tu sửa. Nếu không có những tình trạng sau đây, thì có thể tạm thời trở về nhà sinh hoạt.

**Đặc biệt chú ý!!**

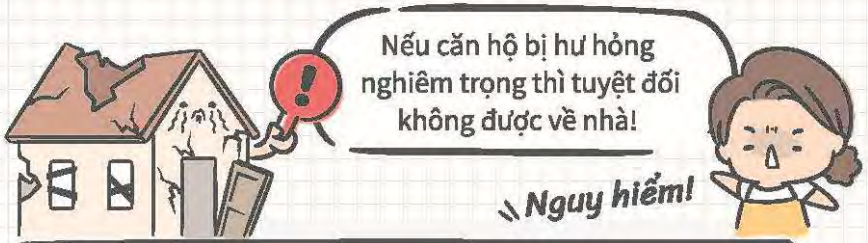
Nếu tầng 1 bị sửa đổi kết cấu làm siêu thị nhỏ, nhà hàng hoặc siêu thị lớn, nhất định phải đặc biệt kiểm tra tỉ mỉ!

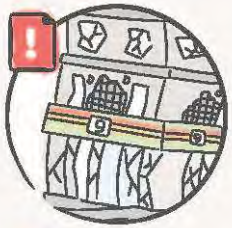
Tài liệu tham khảo: Sổ tay tự kiểm tra nhà ở sau khi xảy ra động đất

# Tình trạng không thể trở về nhà

## 2. Xin vui lòng không được vào trong khi vật kiến trúc bị hỏng nghiêm trọng sau khi động đất

Trường hợp vật kiến trúc được đánh giá khẩn cấp là có khả năng gây nguy hiểm, sẽ dán nhãn nguy hiểm bằng giấy đỏ hoặc giấy vàng ngoài cổng ra vào chính của vật kiến trúc. Ngoài ra, sẽ thông báo bằng văn bản với người có quyền sở hữu, người có quyền sử dụng hoặc Ủy ban quản lý tòa nhà thực hiện sửa chữa, nâng cấp hoặc tháo dỡ trong thời hạn quy định, sau khi hoàn thành sửa chữa và đề xuất Báo cáo kiểm định an toàn và Giấy chứng nhận có liên quan, Chính quyền thành phố đồng ý gỡ bỏ liệt kê quản lý, thì mới được sử dụng.



### Đơn đỏ

Là trường hợp kết cấu chủ yếu của vật kiến trúc, gồm dầm, cột, tường, sàn, phần trống cơ bản, xuất hiện hư hỏng hoặc nghiêng đổ đạt đến mức độ nhất định trở lên, gây phát sinh nguy hiểm.

### Đơn vàng

Là trường hợp kết cấu không chủ yếu của vật kiến trúc, như vách ngăn trong phòng hoặc trần nhà xuất hiện hư hỏng, hoặc vật kiến trúc gần đó nghiêng đổ đạt đến mức độ nhất định trở lên, gây phát sinh nguy hiểm.

Tài liệu tham khảo :
《Biện pháp đánh giá khẩn cấp vật kiến trúc nguy hiểm sau thiên tai》 Bộ Nội chính





# Những sinh hoạt tại nơi nương thânlánh nạn

## *Tuân thủ kỷ luật sinh hoạt tại nơi nương thân lánh nạn*

### Tuân thủ kỷ luật sinh hoạt tại nơi nương thân lánh nạn

Sau khi tắt đèn không được ảnh hưởng người khác nghỉ ngơi, và tuân thủ việc phân phối vật tư và kỷ luật sinh hoạt, người lánh nạn cũng phải phân công hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau.

### Không được hở hang tại không gian công cộng

Mặc quần áo, phơi quần áo phải tiến hành tại khu vực chuyên dụng, không được thay áo hoặc hở hang nơi công cộng.

### Phòng cho bú

Nơi nương thân lánh nạn phải cung cấp phòng cho bú, nhưng có thể tự do quyết định cho bú tại phòng cho bú hay ở nơi khác!

## *Chú ý sức khỏe tâm lý và tâm trạng của người nhà*

### Người bệnh hoặc người bị chấn thương

Người bệnh mãn tính hoặc mắc bệnh đặc biệt (như dị ứng với thuốc hoặc thức ăn), bị chấn thương nặng v.v..., phải thông báo nhu cầu đặc biệt cho nhân viên công tác tại nơi nương thân lánh nạn hoặc nhân viên y tế được phái cử, để thực hiện biện pháp phù hợp.

# Những sinh hoạt tại nơinương thânlánh nạn

## Uống nhiều nước

Đừng vì giảm số lần đi vệ sinh mà không uống nước, không đủ nước không chỉ dễ gây mất nước, mà còn gây nhiều loại bệnh.

Làm động tácco dãn gân cốt

## Ghi nhớ hoạt động cơ thể

Phòng ngừa giữ ở một tư thế thật lâu trong không gian nhỏ hẹp, khiến cho máu khó lưu thông gây ra chứng bệnh huyết khối (hội chứng hạng ghế phổ thông).

## Tinh thần không ổn định

Khi xuất hiện các phản ứng bất an, bi thương, tự trách móc hoặc phẫn nộ v.v..., hãy tìm đến người đáng tin cậy, bác sĩ tư vấn tâm lý hoặc bác sĩ được phái đến nơi nương thân lánh nạn để được hỗ trợ.

## Bảo vệ an toàn tính mạng

Tránh nói về tiền bạc trước mặt người khác.

Tránh một mình hành động hoặc để con cái một mình.

Chú ý người lạ bỗng nhiên nói chuyện nhiệt tình.

Đồ vật quý giá không được để tùy tiện, phải chú ý bảo quản cẩn thận.

印文版

CHAPTER 2

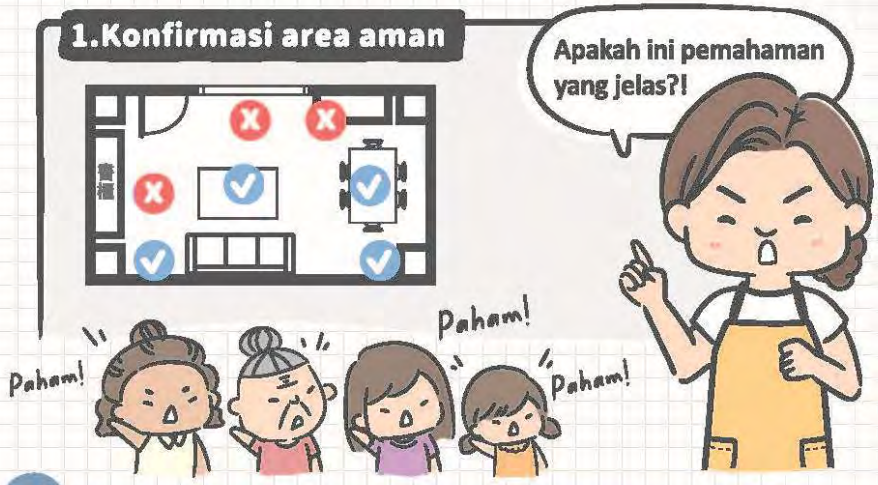
# Gempa bumi

> Seperti kata pepatah: "Bersiaplah untuk bencana."
> Hanya dengan bersiap menghadapi bencana,
> Anda dapat dengan tenang menghadapi
> kecelakaan yang tidak terduga。

START

# Rahasia Penting untuk Pencegahan Gempa Rumah

## 1.Konfirmasi area aman

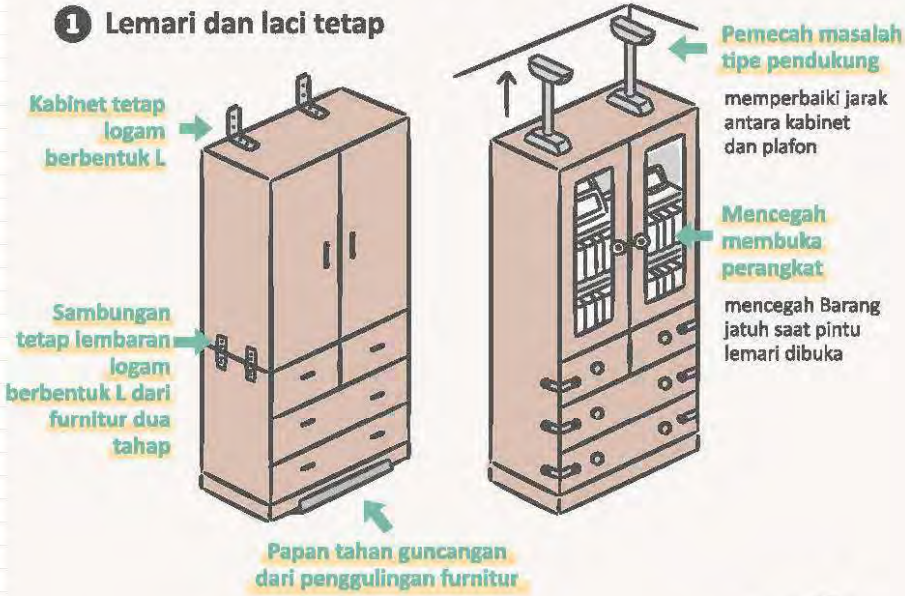



Konfirmasi area aman dan jalur evakuasi di rumah bersama keluarga。

## 2. Memperbaiki perabotan dan penyimpanan barang

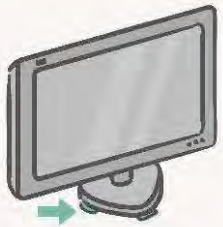
Jangan meletakkan barang yang berat atau rapuh di tempat yang tinggi; perbaiki perabotan yang berukuran besar untuk menghindari cedera pada anggota keluarga akibat gempa。

### ❶ Lemari dan laci tetap



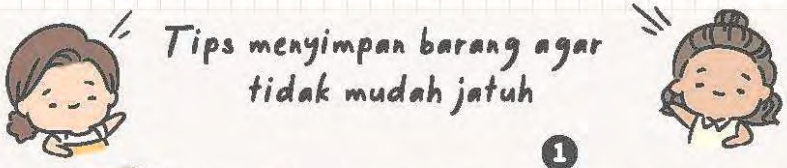
❷ Letakkan film tahan ledakan di jendela dan cermin

❸ Rantai diikat ke lampu atau kipas listrik



❹ Gasket anti selip ditempatkan di bawah layar TV atau komputer

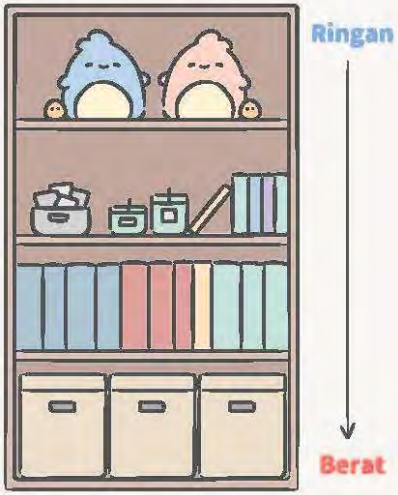
# Rahasia Penting untuk Pencegahan Gempa Rumah



**1** Barang-barang rapuh harus ditempatkan di lemari dengan pintu (misalnya gelas, mangkuk dan piring)

**2** Peralatan makan ditumpuk dalam urutan kecil, besar dan sedang

**3** Letakkan barang yang lebih berat di bagian bawah dan barang yang lebih ringan di atas




**Jangan meletakkan benda berat di tempat yang tinggi**

Tangki ikan dari kaca | Vas, pot tanaman | Bingkai foto besar

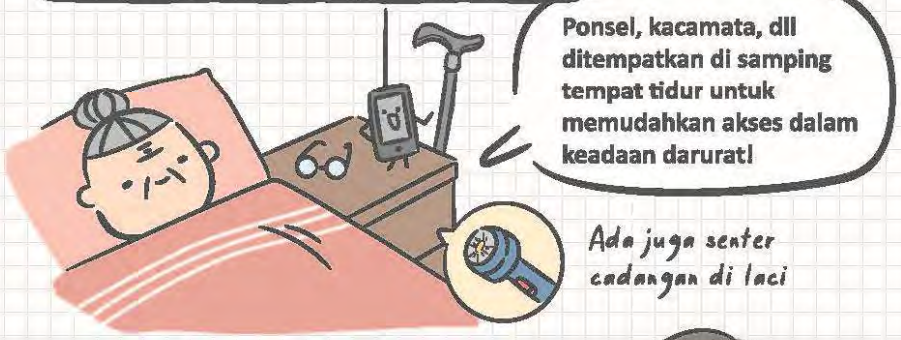




## 3.Perhatikan keamanan di sekitar tempat tidur

Jaga ruang kosong di sekitar tempat tidur, dan perbaiki perabotan untuk mencegah cedera, evakuasi cepat dan evakuasi jika terjadi bencana。

## 4. Persiapan penting untuk tidur




Mungkin terjadi pemadaman listrik setelah gempa bumi Alat bantu gerak, kacamata, senter, dan ponsel harus diletakkan di tempat yang mudah dijangkau dari bantal。

## 5. Siapkan sepatu yang bisa dipakai saat evakuasi

Disarankan memakai sepatu setelah gempa。

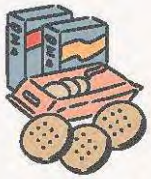
# Siapkan paket evakuasi darurat seperti ini

Ketika terjadi bencana dan lingkungan kita tidak aman, kita dapat dengan cepat membawa tas evakuasi darurat ke taman pencegahan bencana atau tempat yang aman untuk mengungsi. ringan dan mudah digunakan!

## 1.Makanan darurat

Air minum

Kaleng yang mudah dibuka



Biskuit

Makanan cepat saji vakum

## 2.Pakaian hangat dan dingin

Pakaian hangat

Jas hujan tipis

Sarung tangan anti potong atau sarung tangan karet

## 3.Perlengkapan medis dan kebersihan

Perlengkapan medis dan nti-epidemi (P3K)

Tisu basah dan kertas toilet

Perhatikan tanggal kadaluarsa dan cara menyimpan

Obat-obatan





## 4.Barang-barang berharga

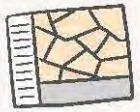
Fotokopi KTP dan kartu jaminan kesehatan

Fotokopi setoran

Sedikit uang tunai dan uang receh

## 5. Item pencegahan bencana lainnya

Peluit



Peta pencegahan bencana

Sepatu yang nyaman

Senter dan baterai

Pisau serbaguna

Kertas dan pena

Harap hindari memakai sepatu hak tinggi saat evakuasi, itu akan sangat merepotkan

Kit evakuasi darurat harus ditempatkan pada jalur bergerak yang dapat diakses dengan jelas。

Masa penyimpanan dan kegunaan konten perlu diperiksa setiap enam bulan sekali。

# Persiapan disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan pribadi

**Harus berdasarkan prinsip bisa bergerak sendiri, persiapkan sesuai situasi dan kebutuhan pribadi**

## Ayah

**Saya ingin membawa pisau cukur dan busa cukur**

Pisau cukur

Pakaian dalam pria

## Putri

Pembalut wanita

Pakaian dalam

Sisir

**Ini adalah hal yang sangat diperlukan bagi wanita!**

## Ibu mertua

Obat penyakit kronis

Popok

Kacamata baca

**Jangan lupa tongkat saya!**





## Bibi

**Berikan perhatian khusus pada persiapan barang-barang bayi, jika tidak maka akan merepotkan**

Gendongan bayi

Dot

Susu bubuk dan botol

Popok

Mainan

Pakaian bayi

Makanan bayi

*Hewan peliharaan juga membutuhkan tas perlindungan*

Makanan hewan peliharaan

Selimut hangat

Keluar dari kandang

Kalung anjing

Mainan hewan peliharaan

Obat-obatan

Arsip hewan peliharaan

Perlengkapan toilet

**Hewan peliharaan yang berbeda memiliki kebutuhan yang berbeda, jadi Anda harus mempersiapkan sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda!**

# Perkuat latihan untuk tetap tenang selama bencana

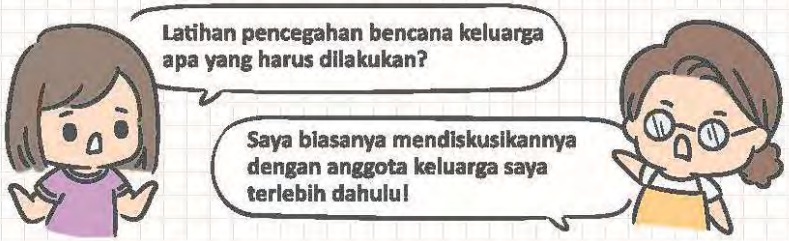
## 1.Latihan pencegahan bencana keluarga

Biasanya pertama-tama memikirkan tempat bersembunyi saat gempa, dan sering berlatih; membuat pengaturan dengan anggota keluarga untuk metode kontak darurat dan lokasi berkumpul setelah gempa。

## 2.Akrab dengan rute menuju shelter pengungsian

Kunjungi jaringan interaktif advokasi pencegahan bencana lokal untuk memeriksa peta pencegahan bencana, konfirmasi tempat pengungsian dan taman pencegahan bencana terdekat dari rumah, dan kenali rute menuju tempat tersebut。






### Harus mendiskusikan hal dibawah ini

Dimana lokasi rumah yang aman dan dapat dijadikan tempat berlindung saat gempa?

Bersama-sama berlatih 3 langkah evakuasi gempa-gerakan turun, menutupi, dan memegang teguh

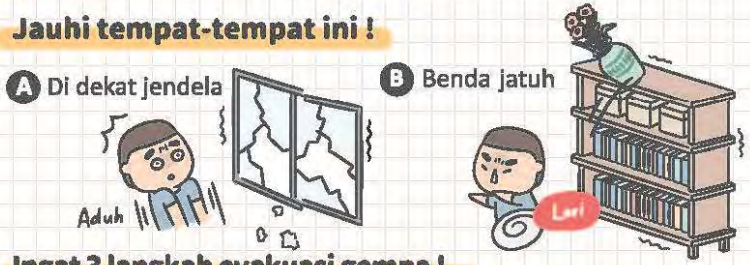
Intinya untuk melindungi kepala dan leher

Atur kontak darurat dan tempat pertemuan setelah gempa dengan anggota keluarga

# Pelajari! Teknik menyelamatkan diri saat gempa

## 1.มั่นใจในความปลอดภัยของคุณเอง

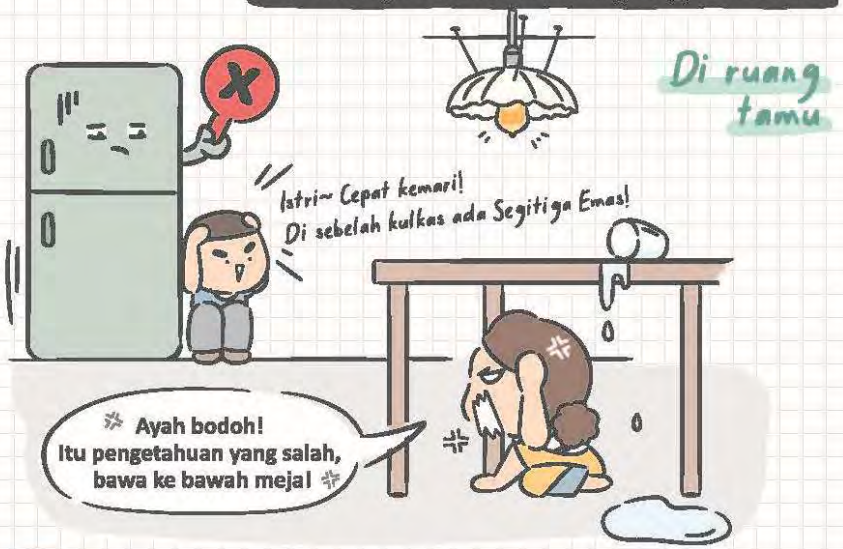
### Jauhi tempat-tempat ini !



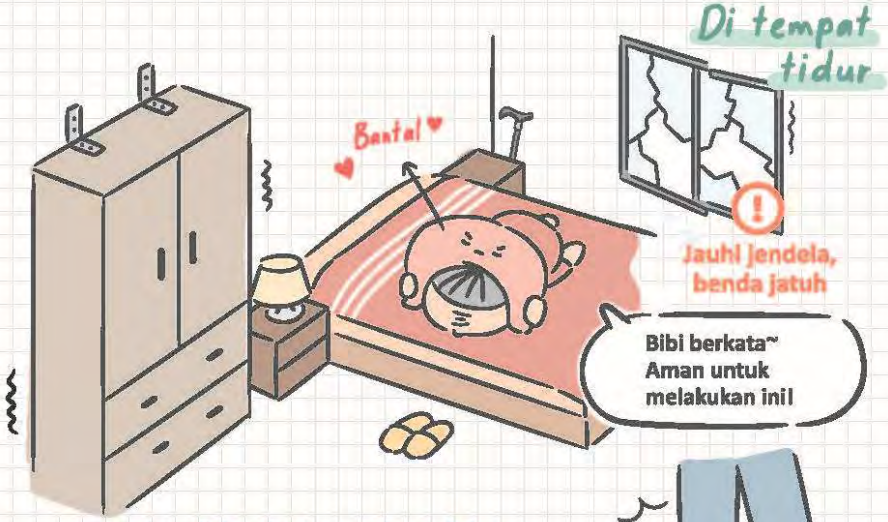

### Ingat 3 langkah evakuasi gempa !

### Lebih aman bersembunyi di sini !

## 2.Prinsip dalam situasi yang berbeda




Ada Meja Di Dekatnya, Cobalah Bersembunyi Di Bawah Meja, Pegang Kaki Meja Dengan Kuat, Dan Lindungi Diri Anda。

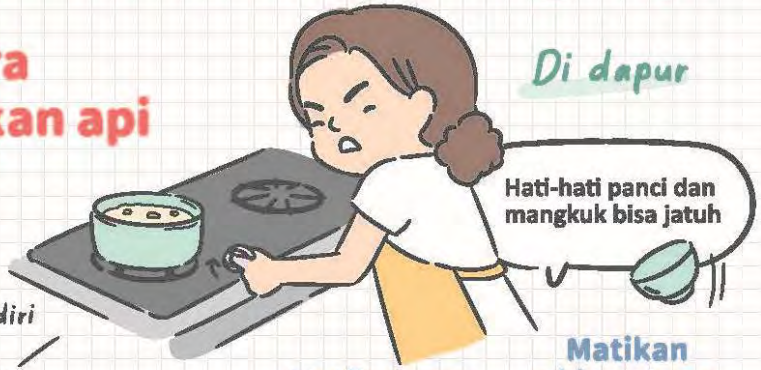



Bungkus diri anda dengan bantal dan tempat tidur selama gempa bumi, dan berhati-hatilah terhadap benda terbang seperti pecahan kaca setelah guncangan mereda。

# Pelajari! Teknik menyelamatkan diri saat gempa

## Segera matikan api

### Di dapur




Utamakan keselamatan diri

Matikan gas

Matikan aklar utama

Jika Anda tidak di dapur, Anda tidak perlu lari untuk mematikan api。

### Di toilet dan kamar mandi

Tolong jangan terburu-buru, jaga kepala Anda lebih rendah dari tepi bak mandi dan hati-hati dengan cermin dan benda jatuh。

### Di dalam lift

Tekan tombol di semua lantai, dan tinggalkan ruang lift dengan cepat di lantai pertama untuk mencegah terjebak di dalam lift karena pemadaman listrik。

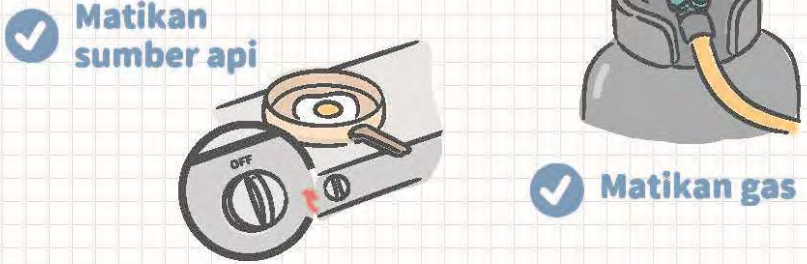
### Saat menyusui atau membawa bayi

Gendong bayi Anda di dada Anda; ambil barang-barang Anda untuk melindungi kepala dan leher Anda; lakukan 3 langkah evakuasi gempa "turun, tutupi, dan tahan"。

# Ikuti cara saya

## 1.Konfirmasikan keselamatan keluarga

Pertama-tama konfirmasikan keselamatan keluarga, dan matikan sumber api dan gas。




## 2.Pergi ke lokasi evakuasi

Jika lingkungan tidak aman setelah gempa, Anda harus pergi ke lokasi evakuasi untuk mengungsi。

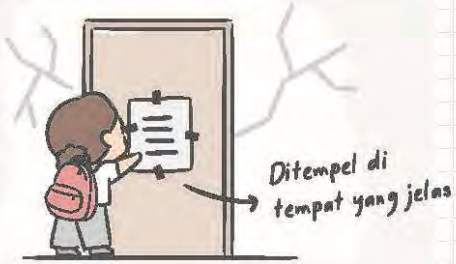
*Perhatikan ini sebelum berangkat ke lokasi evakuasi!*

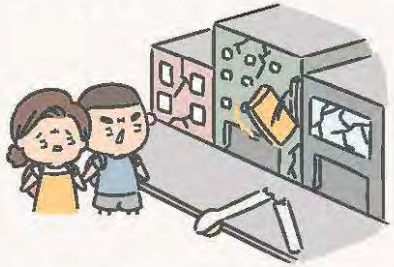
1. Matikan sakelar daya utama, gas, pintu dan jendela

2. Setelah bertemu dengan anggota keluarga di tempat yang disepakati dengan tas evakuasi darurat, pergi ke tempat penampungan evakuasi tetangga bersama-sama。

**Usahakan untuk tidak menggunakan mobil dan motor**

3. Meninggalkan catatan yang menyatakan bahwa orang-orang di dalam rumah telah pergi ke tempat perlindungan, sehingga petugas pencarian dan penyelamatan dapat menghemat waktu dalam pencarian dan penyelamatan rumah。



4. Saat evakuasi ke luar ruangan, waspadai kemungkinan benda jatuh, seperti kaca, ubin, dan papan nama。

5. Perhatikan "Jangan Dorong, Jangan Lari, Jangan Bicara"

# Ikuti cara saya

## 3.Hubungi hotline 1991 untuk melaporkan keselamatan

Ketika bencana serius, saluran telepon diblokir ...

## Setelah gempa berhenti | 4.Peduli keselamatan tetangga di masyarakat

Peduli keselamatan tetangga, memberikan bantuan dalam lingkup kemampuan, dan pergi mengungsi bersama。

Tinggal di pulau yang sama!
Berikan permainan penuh untuk cinta lingkungan dan peduli pada orang yang kurang beruntung!

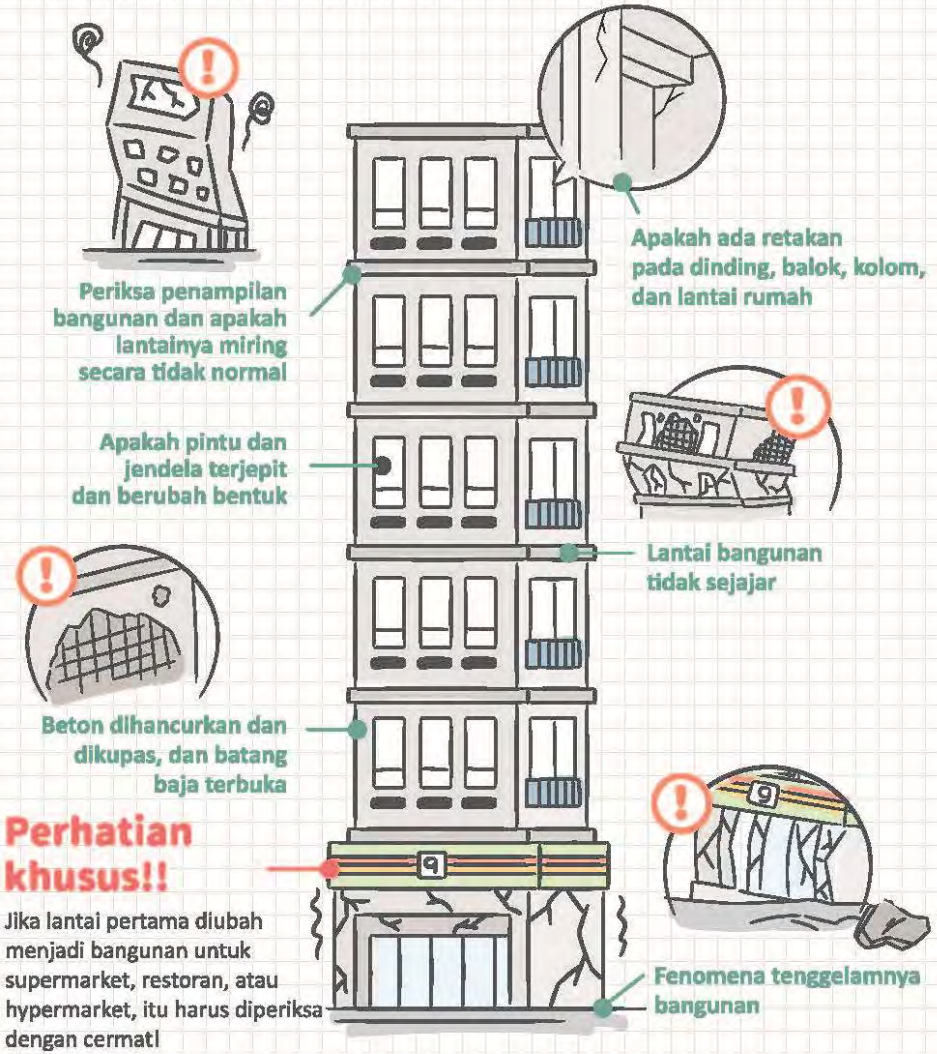




# Bolehkah saya pulang ke rumah?

## 1.Inspeksi bangunan setelah gempa

Jika situasi berikut ditemukan, profesional harus diminta untuk mengevaluasi desain dan konstruksi perbaikan dan perkuatan. Jika tidak, Anda dapat kembali ke rumah untuk sementara。




**Perhatian khusus!!**

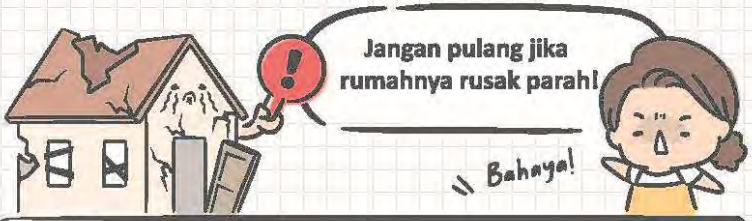
Jika lantai pertama diubah menjadi bangunan untuk supermarket, restoran, atau hypermarket, itu harus diperiksa dengan cermat!

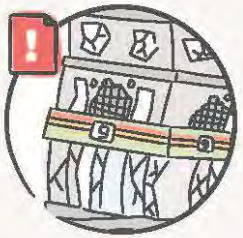
Referensi: inspeksi manual untuk rumah-rumah setelah gempa bumi

# Situasi dimana tidak boleh pulang ke rumah

## 2.Jangan masuk saat bangunan rusak parah setelah gempa

Jika bangunan dalam bahaya setelah penilaian darurat, daftar merah atau daftar kuning akan dipasang di pintu masuk dan keluar utama bangunan, dan pemiliknya akan diberitahukan secara tertulis. Komite manajemen harus menangani perbaikan, penguatan atau pembongkaran dalam batas waktu.Setelah selesai, laporan penilaian keselamatan dan dokumen sertifikasi terkait harus dilampirkan, dan akan digunakan setelah pemerintah kota setuju untuk melepaskan manajemen。



### Daftar merah

Mengacu pada struktur utama bangunan gedung, seperti balok, kolom, dinding luar, pelat lantai, dan pondasi, yang rusak atau bangunannya miring sampai derajat tertentu sehingga menimbulkan bahaya。

### Daftar kuning

Mengacu pada struktur non-utama bangunan, seperti kompartemen dalam ruangan atau plafon, dll., yang rusak, atau bangunan yang berdekatan cenderung pada tingkat tertentu, yang mengarah pada bahaya。

Referensi: Kementerian Dalam Negeri "Tindakan untuk Penilaian Darurat Bangunan Berbahaya setelah Bencana"





# Di tempat penampungan evakuasi

## Amati disiplin hidup di lokasi evakuasi

### Mematuhi disiplin hidup di daerah pengungsian

Tidak mempengaruhi orang lain untuk beristirahat setelah mematikan lampu, dan memperhatikan penjatahan materi dan disiplin hidup, dll, pencari suaka juga harus saling bekerja sama dan membantu satu sama lain。

### Jangan mengekspos di tempat umum

Mengganti pakaian dan menjemur pakaian harus dilakukan di area khusus, Jangan berganti pakaian atau memaparkan tubuh Anda di tempat umum。

### Ruang menyusui

Tempat perlindungan harus menyediakan ruang menyusui, tetapi menyusui di ruang menyusui atau tempat lain dapat ditentukan sendiri !

## Perhatikan kesehatan mental

### Pasien atau yang terluka

Pasien dengan penyakit kronis atau khusus (seperti alergi obat atau makanan), cedera serius, dll., harus memberi tahu staf tempat evakuasi atau mengirim personel medis untuk menanggapi kebutuhan khusus mereka dengan tepat。

# Di tempat penampungan evakuasi

## Perbanyak minum air putih

Jangan menghindari minum air putih untuk mengurangi frekuensi ke toilet, kekurangan air tidak hanya akan menyebabkan dehidrasi, tetapi juga menyebabkan berbagai penyakit fisik。

## Ingatlah untuk menggerakkan tubuh Anda

Cegah gejala trombosis akibat aliran darah yang buruk dengan mempertahankan postur yang sama dalam ruang kecil untuk waktu yang lama (sindrom kelas ekonomi)。

## Ketidakstabilan mental

Ketika ada reaksi mental yang tidak stabil seperti kecemasan, kesedihan, menyalahkan diri sendiri atau marah, mohon mencari orang yang dapat dipercaya。Bantuan dari tenaga medis seperti psikolog atau dokter yang diberangkatkan dari pusat evakuasi。

## Menjaga keamanan pribadi

Hindari bertindak sendiri atau meninggalkan anak sendirian。

Hindari membicarakan uang di depan orang lain。

Jangan menempatkan barang berharga sesuka hati, simpan dengan baik。

Perhatikan antusias percakapan orang asing yang secara tiba-tiba。

泰文版

CHAPTER 2

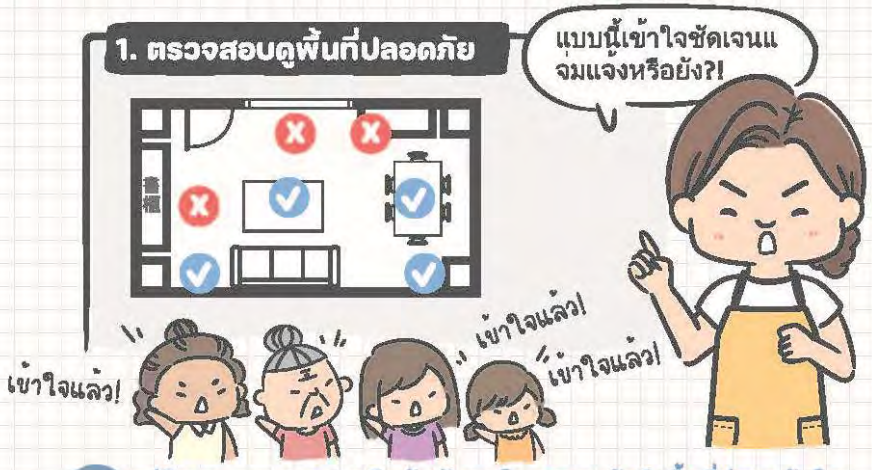
# แผ่นดินไหว

> มีคำกล่าวที่ว่า: "เตรียมพร้อมในยามสงบ"
> การเตรียมพร้อมสำหรับภัยพิบัติเท่านั้นที่จะสามารถ
> รับมือกับเหตุที่ไม่คาดคิดได้อย่างใจเย็น

START

# สิ่งจำเป็นและทักษะในกา
# รปองกันแผนดินไหวเมื่ออยู่บ้าน

## 1. ตรวจสอบดูพื้นที่ปลอดภัย



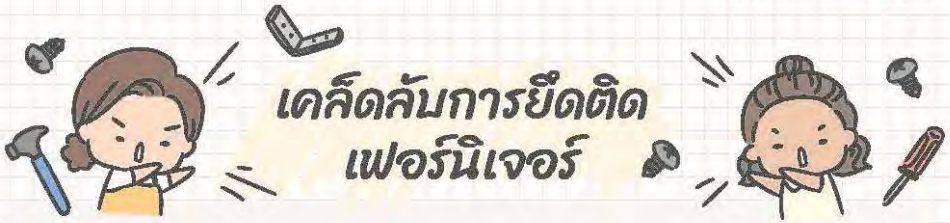

ปรึกษาและตรวจสอบยืนยันกับคนในครอบครัวถึงพื้นที่ปลอดภัยในบานและเส้นทางหลบหนี

## 2.การยึดติดตั้งเฟอร์นิเจอร์และการจัดเก็บสิ่งของ

ของมีน้ำหนักและแตกง่ายอย่าวางบนที่สูง; เฟอร์นิเจอร์ขนาดใหญ่ต้องยึดติดให้ดี เพื่อเลี่ยงการล้มคว่ำทับคนบาดเจ็บเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

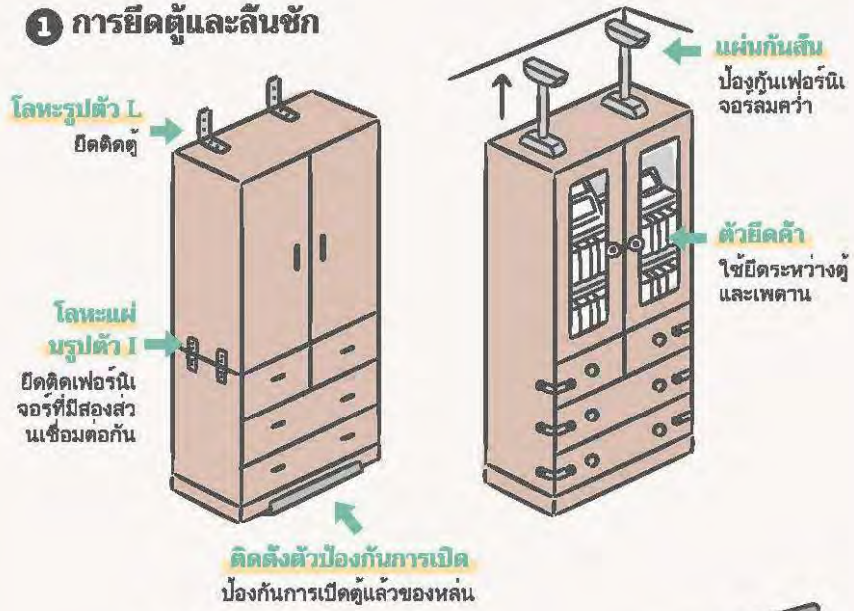






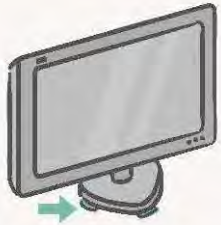
# เคล็ดลับการยึดติดเฟอร์นิเจอร์

## ❶ การยึดตู้และลิ้นชัก



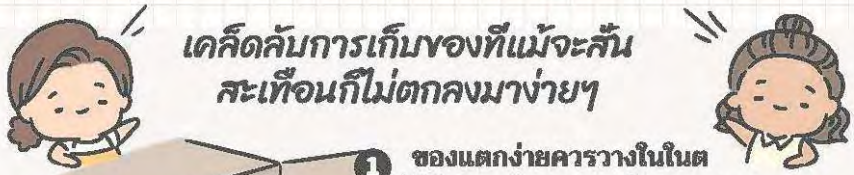
❷ หน้าต่างและกระจกแ
ปะฟิล์มกันแตก

❸ ใช้โซ่มัดอุปกรณ
ไฟและพัดลม



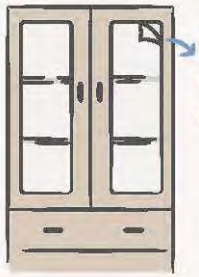
❹ แผ่นกันลิ้น
วางรองไว้ด้านล่
างของโทรทัศน์และจ
อคอมพิวเตอร์

# สิ่งจำเป็นและทักษะในการป้องกันแผ่นดินไหวเมื่ออยู่บ้าน



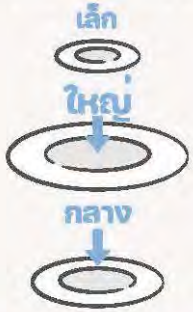
*เคล็ดลับการเก็บของที่แม้จะสั่นสะเทือนก็ไม่ตกลงมาง่ายๆ*

1. ของแตกง่ายควรวางในในตู้ที่มีประตูปิด (เช่น แก้ว จานชาม)

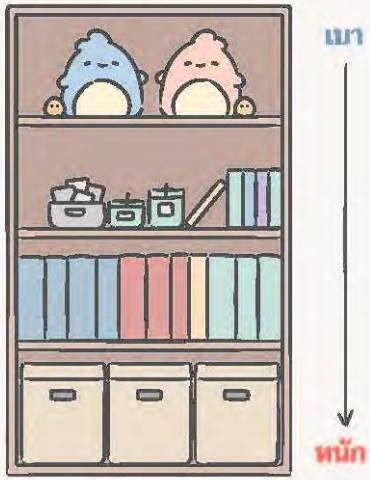


ถ้าประตูมีกระจก อย่าลืมแปะฟิล์มกันแตก

2. อุปกรณ์กินข้าวให้วางซ้อนกันเรียงจากเล็ก กลาง ใหญ่




3. สิ่งของที่ค่อนข้างมีน้ำหนักวางไว้ด้านล่างสุด สิ่งของเบาวางไว้ด้านบน




**ของหนักอย่าวางไว้ในที่สูง**

ตู้ปลาแบบกระจก | แจกันกระถาง | ตู้หนังสือใหญ่



## 3.สังเกตความปลอดภัยรอบเตียง

- รอบเตียงควรทำให้ว่างและสะอาดเสมอ และยึดติดเฟอร์นิเจอร์ให้มั่น เพื่อเลี่ยงการถูกหนีบทับเมื่อเกิดภัยพิบัติ และสามารถหลบหนีได้ทันทวงที

## 4.เตรียมพร้อมสำคัญเมื่อนอนหลับ

โทรศัพท์ แว่นตาวางไว้ข้างเตียงเพื่อสะดวกในการหยิบเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน!

ในลิ้นชักก็ควรจะมีไฟฉาย 1กระบอกเผื่อสำรองไว้ด้วย

- หลังแผ่นดินไหวอาจจะเกิดไฟดับ สิ่งของเช่น อุปกรณ์ช่วยการเคลื่อนไหว แว่นตา ไฟฉาย และโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ควรวางไว้ใกล้หมอนเพื่อสามารถหยิบฉวยได้ทันที

## 5.เตรียมรองเท้าที่จะสวมเมื่อต้องหลบภัย

- แนะนำว่าหลังเกิดแผ่นดินไหวควรสวมรองเท้า

ระวังถูกพวกของที่ตกหรือเศษกระจกบาด

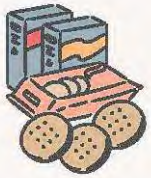
# ถุงอพยพฉุกเฉินต้องเตรียมดังนี้

เมื่อเกิดภัยพิบัติ ที่ที่เราอยู่ไม่ปลอดภัยแล้วนั้น สามารถนำถุงอพยพฉุกเฉินไปยังสวนสาธารณะป้องกันภัยพิบัติหรือสถานที่ที่ปลอดภัย ดังนั้นสิ่งของที่จะใส่ไปในถุงอพยพ จะต้อง "จำเป็นต่อชีวิต เบาสะดวกมีประโยชน์" เป็นหลัก!

## 1.ของแห้งฉุกเฉิน

น้ำดื่ม

อาหารกระป๋องที่เปิดง่าย



คุ้กกี้

อาหารสุญญากาศ

## 2.เสื้อผ้ากันหนาวให้ความอบอุ่น

สิ่งของให้ความอบอุ่น

เสื้อกันฝนเบาสบาย

ถุงมือกันขีดข่วนหรือถุงมือยาง

## 3.อุปกรณ์ทางการแพทย์และทำความสะอาด

อุปกรณ์ปฐมพยาบาล

อุปกรณ์ทางการแพทย์และป้องกันโรคระบาด

กระดาษทิชชู่เปียกและกระดาษชำระ

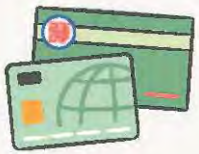
อย่าลืมสังเกตวันหมดอายุและการเก็บรักษา

ยาสามัญประจำบ้าน



## 4.สิ่งของมีค่า

สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนและบัตรประกันสุขภาพ

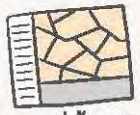


สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร

เงินสดและเงินเหรียญจำนวนหนึ่ง

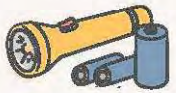
## 5.สิ่งของป้องกันภัยพิบัติอื่นๆ

นกหวีด



แผนที่ป้องกันภัยพิบัติ

รองเท้าที่ใส่สบาย



ไฟฉายและแบตเตอรี่

มีดสวิส

กระดาษและปากกา

โปรดหลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูงเวลาอพยพ เพราะจะไม่สะดวกอย่างมาก

จำเป็นต้องตรวจสอบระยะเวลาการจัดเก็บและการใช้งานของสิ่งของเหล่านี้ทุกๆ หกเดือน

# เตรียมความพร้อมตามสถานการณ์และความต้องการส่วนบุคคล

**ควรอยู่บนพื้นฐานของความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ด้วยตัวเอง เตรียมตามสถานการณ์และความต้องการส่วนตัวของเราเอง**

## '-พ่อ

## '-ลูกสาว

## '-แม่สามี

## '-อาสะใภ้

## '-สัตว์เลี้ยงก็ต้องมีถุงอพยพ

# เสริมการฝึกซ้อมอพยพเพื่อไม่ให้ตระหนก

## 1.การฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติในครอบครัว

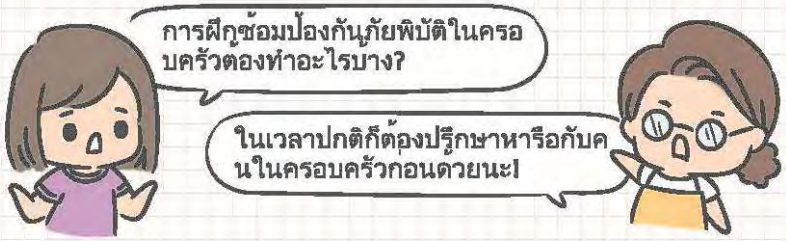
- ในเวลาปกติให้คิดว่าจะซ่อนที่ไหนในระหว่างที่เกิดแผ่นดินไหว และฝึกฝนบ่อยๆ จัดเตรียมวิธีการติดต่อกับสมาชิกในครอบครัวในกรณีฉุกเฉิน และสถานที่รวมพลหลังเกิดแผ่นดินไหว

## 2.ทำความคุ้นเคยกับเส้นทางไปยังศูนย์อพยพชั่วคราว

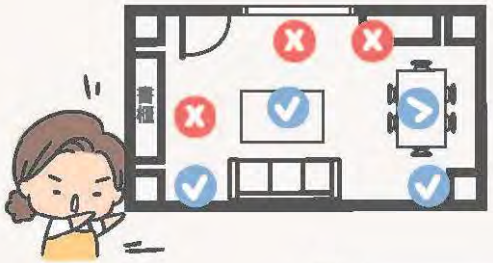
- ตรวจสอบแผนที่การป้องกันภัยพิบัติได้ที่เครือข่ายป้องกันภัยพิบัติของเทศบาลเมือง ตรวจสอบสถานที่หลบภัยที่ใกล้ที่สุด สวนสาธารณะป้องกันภัยพิบัติที่ใกล้บ้านที่สุด ทำความคุ้นเคยกับเส้นทางไปยังสถานที่เหล่านั้น








## ต้องปรึกษากันในประเด็นเหล่านี้



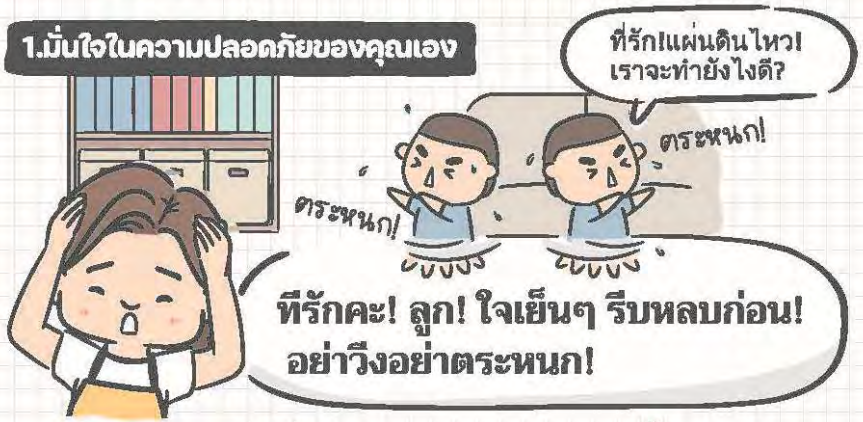
- ส่วนไหนของบ้านที่ปลอดภัยและสามารถกำบังได้ในกรณีเกิดแผ่นดินไหว?

- ร่วมกันฝึกซ้อมการหลบภัยแผ่นดินไหว 3 ขั้นตอน -หมอบ กำบัง ยึดเกาะให้มั่น

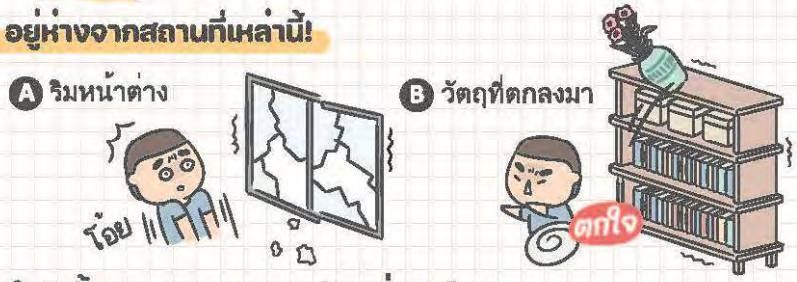
- ตกลงกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อติดต่อฉุกเฉินและสถานที่นัดพบหลังแผ่นดินไหว

# เรียนรู้ไว้! เทคนิคเอาชีวิตรอดจากแผ่นดินไหว

## 1.มั่นใจในความปลอดภัยของคุณเอง

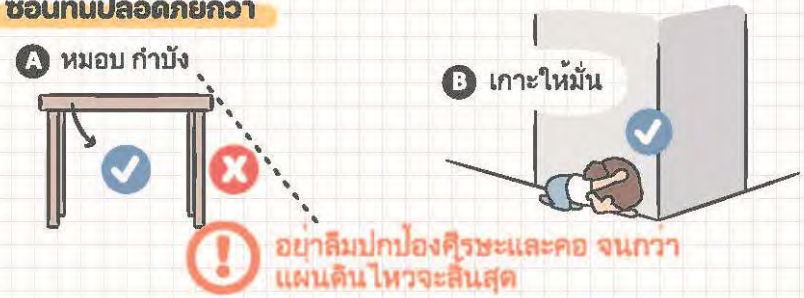



### อยู่ห่างจากสถานที่เหล่านี้!




### จำ 3 ขั้นตอนของการหลบภัยแผ่นดินไหว!

### ซ่อนที่มีปลอดภัยกว่า








## 2.หลักการหลบภัยในสถานการณ์ต่างๆ

### ในห้องนั่งเล่น

- มีโต๊ะอยู่ใกล้ ๆ ให้หลบใต้โต๊ะให้มากที่สุด จับขาโต๊ะให้แน่น และป้องกันตัวเอง

### บนเตียง

- คลุมตัวเองด้วยหมอนและผ้าห่มระหว่างที่เกิดแผ่นดินไหว และระวังวัตถุที่กระเด็น เช่น เศษแก้วหลังจากการสั่นไหว

# เรียนรู้ไว้! เทคนิคเอาชีวิตรอดจากแผ่นดินไหว

## ปิดไฟทันที

### ในครัว

- หากไม่มีคนอยู่ในครัว ไม่ต้องจำเป็นที่จะวิ่งไปปิดไฟ

### ในห้องน้ำ

- อย่ารีบร้อนออกมา ให้ศีรษะอยู่ต่ำกว่าขอบอ่างอาบน้ำ และระวังกระจกและวัตถุที่ตกลงมา

### ในลิฟต์

- กดปุ่มทุกชั้นและออกจากลิฟต์อย่างรวดเร็วที่ชั้นที่ลิฟต์หยุดเพื่อป้องกันไม่ให้ติดอยู่ในลิฟต์เนื่องจากไฟดับ

### เมื่อให้นมลูกหรืออุ้มทารก

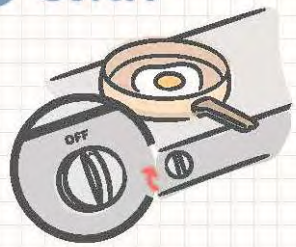
- อุ้มทารกไว้แนบหน้าอก; หยิบสิ่งของเพื่อป้องกันศีรษะและคอ ทำ 3 ขั้นตอน "หมอบ กำบัง เกาะให้มั่น" การอพยพจากแผ่นดินไ

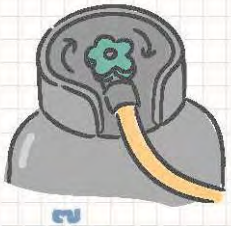
# กรุณาทำแบบเดียวกับฉัน

## 1.ตรวจดูความปลอดภัยของคนในครอบครัว

ยืนยันความปลอดภัยของสมาชิกครอบครัวก่อน แล้วจึงปิดไฟและแก๊ส

✔ ปิดไฟ



✔ ปิดแก๊ส

## 2.ไปที่จุดหลบภัย

หากสภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยหลังเกิดแผ่นดินไหว ควรอพยพไปที่จุดหลบภัย

### *ให้ความสนใจกับสิ่งเหล่านี้ก่อนเดินทางไปยังจุดหลบภัย!*

1. สับคัทเอ้าท์ ปิดแก๊ส ประตูและหน้าต่างต้อง

2. หลังจากพบกับสมาชิกในครอบครัวในสถานที่ที่ตกลงกันไว้พร้อมถุงอพยพฉุกเฉิน ไปที่ศูนย์อพยพที่อยู่ใกล้เคียงด้วยกัน อย่าใช้รถยนต์และรถจักรยานยนต์

⚠ อย่าใช้รถยนต์และรถจักรยานยนต์

3. ทิ้งข้อความระบุว่าคนในบ้านไปที่ศูนย์อพยพแล้ว เพื่อให้เจ้าหน้าที่ค้นหาและกู้ภัยประหยัดเวลาในการค้นหาและช่วยเหลือ

4. เมื่ออพยพออกไปกลางแจ้ง ควรระวังวัตถุที่อาจตกลงมา เช่น แก้ว กระเบื้อง ป้ายโฆษณา

5. ใช้กฎ "อย่าผลัก อย่าวิ่ง อย่าคุย" ระหว่างการอพยพ

# กรุณาทำแบบเดียวกับฉัน

## 3.โทร 1991 รายงานความปลอดภัย

เมื่อภัยพิบัติร้ายแรง สายโทรศัพท์ไม่ว่างหรือโทรไม่ออก...

## 4.หลังแผ่นดินไหวสงบ

### ใส่ใจความปลอดภัยของเพื่อนบ้านในชุมชน

ใส่ใจในความปลอดภัยของเพื่อนบ้าน ให้ความช่วยเหลือเท่าที่ทำได้ และอพยพไปด้วยกัน

ลงเรือลำเดียวกัน! แสดงความอาทรต่อเพื่อนบ้าน ห่วงใยผู้อ่อนแอที่อพยพ!





# ฉันกลับบ้านได้ไหม?

## 1.ตรวจสอบสิ่งปลูกสร้างด้วยตนเองหลังเกิดแผ่นดินไหว

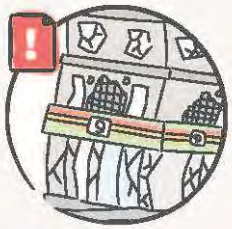
หากพบสถานการณ์ต่อไปนี้ ควรขอให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินการเสริมและซ่อมแซม หากไม่มี ก็สามารถกลับไปใช้ชีวิตที่บ้านได้ชั่วคราว

ข้อมูลอ้างอิง: คู่มือการตรวจสอบที่อยู่อาศัยหลังเกิดแผ่นดินไหวด้วยตนเอง

# หากยังไม่สามารถกลับบ้านได้

## 2. อย่าเข้าไปด้านในหากสิ่งปลูกสร้างได้รับความเสียหายอย่างรุนแรงหลังเกิดแผ่นดินไหว

มื่อสิ่งปลูกสร้างถูกประเมินฉุกเฉินว่ามีความอันตราย จะมีการแปะเตือนอันตราย ใบแดงและใบเหลือง ที่ทางเข้าออกหลักของตัวอาคาร เจ้าของจะ ได้รับแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรและให้บุคลากรหรือคณะกรรมการจัดการดำเนินการเสริม ซ่อมแซม หรือรื้อถอนภายในระยะเวลาที่กำหนด หลังจากเสร็จสิ้นแล้ว จะแนบรายงานการประเมินความปลอดภัยและเอกสารรับรองที่เกี่ยวข้องและรายงานให้เทศบาลทราบ เพื่อขออนุมัติให้ยกเลิกการควบคุม แล้วจึงจะสามารถเข้าใช้งานได้



### ใบแดง

หมายถึง โครงสร้างหลักของอาคาร เช่น คาน เสา ผนังภายนอก แผ่นพื้น และฐานราก ได้รับความเสียหายหรืออาคารเอียงไปในระดับหนึ่ง ก่อให้เกิดอันตราย

### ใบเหลือง

หมายถึงโครงสร้างที่ไม่ใช่โครงสร้างหลักของอาคาร เช่น ผนังกั้นห้องหรือเพดาน ได้รับความเสียหาย หรืออาคารที่อยู่ใกล้กันมีความโน้มเอียงในระดับหนึ่ง ทำให้เกิดอันตราย

ข้อมูลอ้างอิง:
"มาตรการประเมินฉุกเฉินสิ่งปลูกสร้างอันตรายหลังภัยพิบัติ" โดยกระทรวงมหาดไทย





# ใช้ชีวิตในศูนย์หลบภัยห้าสี่สาม

## รักษาระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตที่ศูนย์หลบภัย

### รักษาระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตที่ศูนย์หลบภัย

หลังจากปิดไฟแล้วห้ามรบกวนการพักผ่อนของผู้อื่น รักษาวินัยในการใช้ชีวิตและสิ่งของที่ได้รับ ฯลฯ ผู้ขอหลบภัยควรร่วมมือกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

### ห้ามเปิดเผยในที่สาธารณะ

การเปลี่ยนเสื้อผ้าและตากผ้าควรทำในพื้นที่เฉพาะ ห้ามเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือเปิดเผยร่างกายในที่สาธารณะ

### ห้องให้นม

ศูนย์หลบภัยควรมีห้องให้นม แต่จะให้นมลูกในห้องหรือที่อื่นก็แล้วแต่การตัดสินใจของตัวเอง!

## ใส่ใจสุขภาพร่างกายและจิตใจของสมาชิกครอบครัว

### ผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ

ป่วยเรื้อรังหรือพิเศษ (เช่น ผู้ที่แพ้ยาหรืออาหาร) บาดเจ็บสาหัส ฯลฯ ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ศูนย์หลบภัยหรือส่งบุคลากรทางการแพทย์ไปตอบสนองความต้องการพิเศษอย่างเหมาะสม

# หากยังไม่สามารถกลับบ้านได้

## ดื่มน้ำให้เพียงพอ

อย่าเสี่ยงการดื่มน้ำเพราะต้องการลดความถี่ในการเข้าห้องน้ำ การดื่มน้ำไม่เพียงพอไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ยังทำให้เกิดโรคทางกายต่างๆ

## อย่าลืมขยับร่างกาย

ป้องกันอาการของโรคลิ่มเลือดอุดตันที่เกิดจากการไหลเวียนของเลือดไม่ดีโดยอยู่ในท่าเดิมในพื้นที่เล็กๆ เป็นเวลานาน (โรคเครื่องบินชั้นประหยัด)

## ความไม่มั่นคงทางจิตใจ

เมื่อมีปฏิกิริยาที่ไม่มั่นคงทางจิตใจ เช่น มีความวิตกกังวล เศร้า โทษตัวเอง หรือโมโห ให้ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้ ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตใจ หรือแพทย์ที่ส่งมาช่วยเหลือ

# ดูแลความปลอดภัยตัวเอง

## หลีกเลี่ยงการลอยู่ลัวคนเดียวหรือปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง

## อย่าวางของมีค่าตามใจ ควรเก็บให้เหมาะสม

## หลีกเลี่ยงการพูดเรื่องเงินต่อหน้าคนอื่น

## ระวังการสนทนากับคนแปลกหน้า

英文版

CHAPTER 2

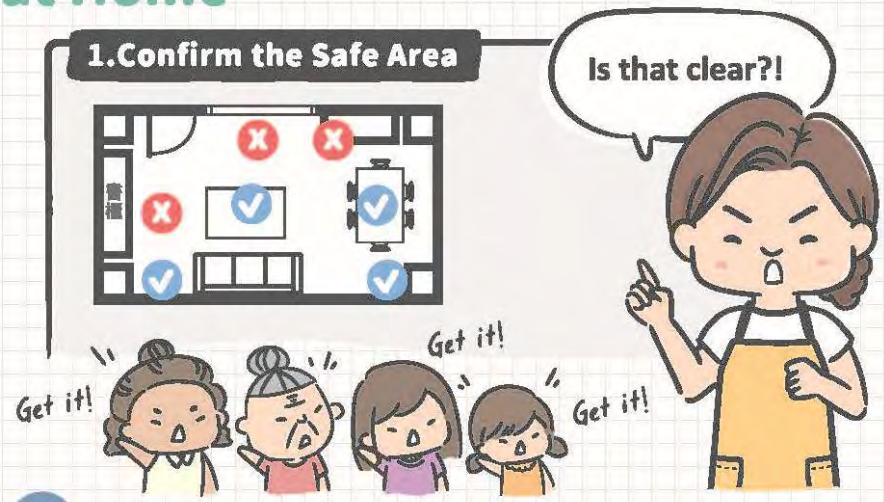
# EARTHQUAKE

> As the Old Saying Goes "Precautions Averts Perils".
> Only by Preparing for Disaster
> at Ordinary Times Can We Cope with
> Unexpected Events.

START

# Essential Tips for Quakeproof at Home

## 1.Confirm the Safe Area

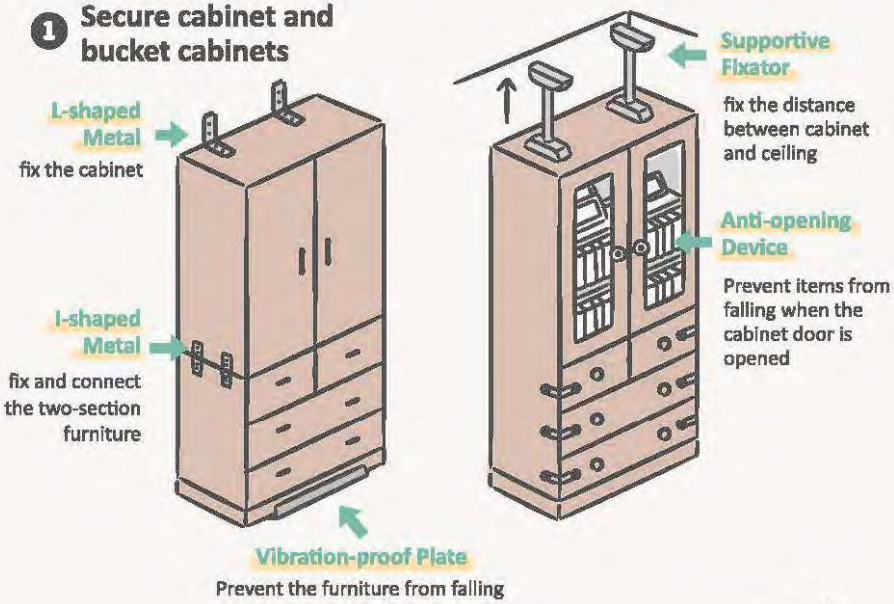



Confirm the safe area and refuge route at home with your family.

## 2.Furniture Fixation and Article Storage

Do not put heavy or fragile items high; Large furniture is required to be fixed, so as not to hurt your families if it topples and falls in case of earthquake.

### ❶ Secure cabinet and bucket cabinets

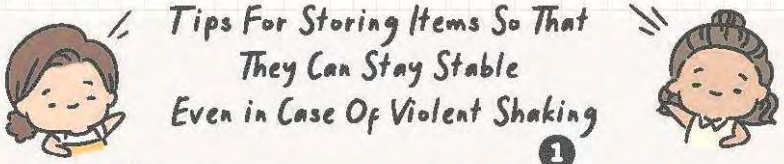


### ❷ Apply blast-proof film to Windows and mirrors

### ❸ Chain the lamp or fan

### ❹ Place the non-slip gasket under the TV or computer screen

# Essential Tips for Quakeproof at Home

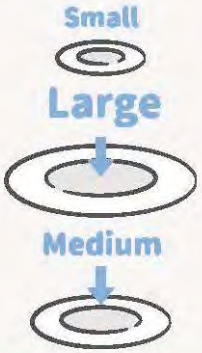


*Tips For Storing Items So That They Can Stay Stable Even in Case Of Violent Shaking*

**1** Fragile items should be placed in cabinets with door plates (e.g. glasses, bowls)

*If there is glass on the door piece, remember to stick blast-proof film.*

**2** Cutlery is stacked in small, large and medium-sized order




**3** Heavier items go to the bottom and lighter items go to the top

Light

Heavy

**Heavy Items That Do Not Put High**

Fish tanks | Vases, potted plants | Large picture frames



## 3.Pay Attention to Safety Around the Bed

✓ Maintain the space around the bed unblocked and fix the furniture well to prevent damage and facilitate rapid refuge and evacuation.

## 4.Preparations Before Sleep

Keep your mobile phone and glasses beside your bed for easy access in case of emergency!

*Also keep a spare flashlight in the drawer.*

✓ Power may be cut off after an earthquake. Aids facilitating movement, glasses, flashlights and mobile phones should be placed in accessible places beside pillows.

## 5.Prepare Shoes for Refuge

✓ It is recommended to wear shoes after the earthquake.

*Be careful of being cut by objects or glass.*

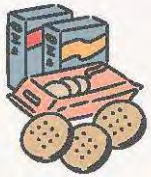
# How to Prepare the Emergency Shelter Kits

When disaster occurs and we are in a dangerous situation, we can quickly carry emergency shelter kits to disaster prevention park or safe place for refuge. Therefore, the things put into the refuge bag should be based on the principle of "essential for survival, light and easy to use"!

## 1.Makanan darurat

Drinking water

Tin cans



Biscuits

Vacuum snacks

## 2.Pakaian hangat dan dingin

Warm articles

Light raincoat

Cut-proof gloves or Rubber gloves

## 3.Perlengkapan medis dan kebersihan

Medical and epidemic prevention products

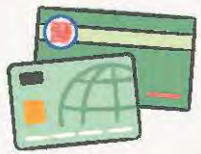
Wet wipes and toilet paper

Note the service life and storage method

Standing drugs

## 4.Valuables

Copies of ID card and health insurance card

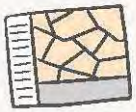


Copies of deposit

Some cash and small change

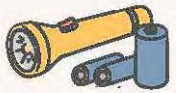
## 5.Other Disaster Prevention Items

Whistle



Disaster prevention map

Comfortable shoes



Flashlight and battery

Swiss knife

Paper and Pen

Please avoid wearing high heels when taking refuge, it will be very inconvenient.

The service life and usability of the contents should be checked once every six months.

# Prepare According to Personal Situation and Needs

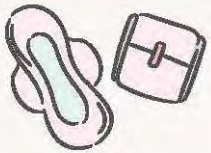
**It Should be Prepared According to Personal Conditions and Needs Based on the Principle of Being Able to Carry by Yourself.**

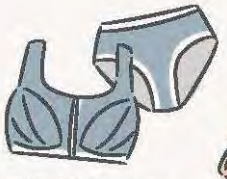
## Dad

Razor

Men's underwear

## Daughter


Tampons


Underwear

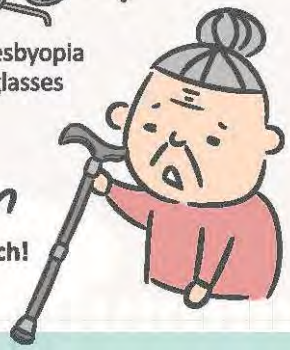
Comb

## Mother-in-law

Chronic disease drugs

Diapers

Presbyopia glasses




## Aunt

Baby sling

Nipple

Diaper

Milk powder and feeder

Toys

Baby clothes

Baby foods

## Pets Also Need Shelter Kits

Pet food

Warm blanket

Pet carrier

Hauling rope

Pet toys

Standing drugs

Pet archives

Toilet supplies

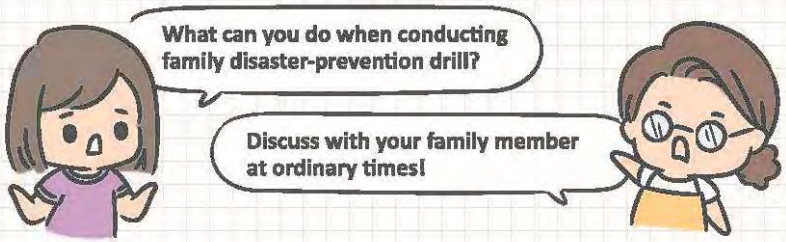
# Strengthen the Drill So as to Keep Calm in Case of Disaster

## 1.Family Disaster-prevention Drill

You can think of the place to hide yourself when the earthquake strikes at peacetime and practice frequently; make an agreement with your family on the emergency contact information and the meeting place after the earthquake.

## 2.Be Familiar With the Route to the Shelter

Visit the government's disaster prevention advocacy interactive website to query the disaster prevention map so as to confirm the nearest refuge and disaster prevention park, and be familiar with the route to the place.




## Following Questions Required to be Discussed

Where in your home is safe to take cover during an earthquake?

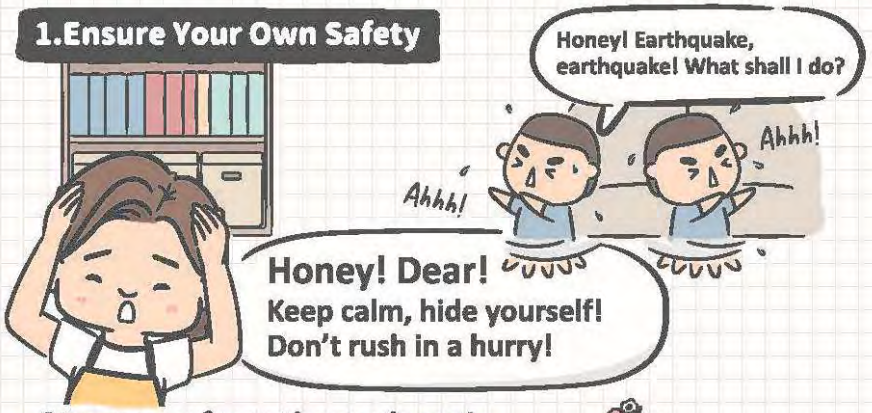
Rehearse the 3 steps to survive from the earthquake together
**Get Down, Cover and Hold Steady**

Focus on head and neck protection

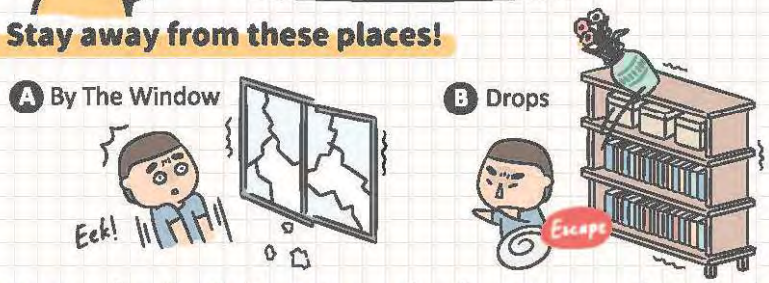
Make an agreement with your family on emergency contact and post earthquake gathering place.

# Learn Now! Tips for Earthquake Life Saving

## 1.Ensure Your Own Safety

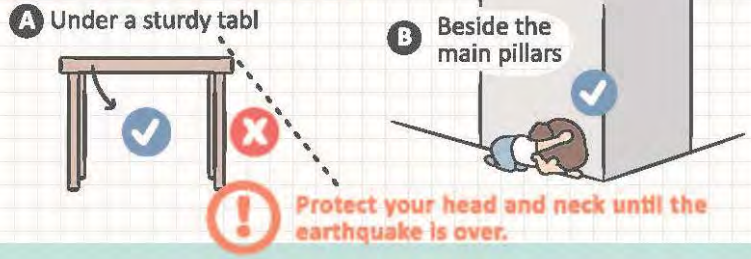



### Stay away from these places!



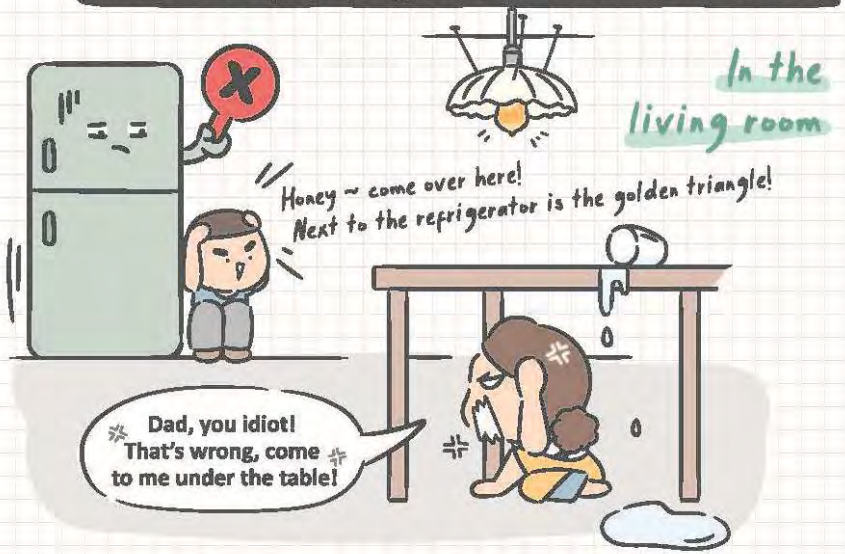

### Rememberthe 3 steps to survive from the earthquake !

### It's safer to hide here!

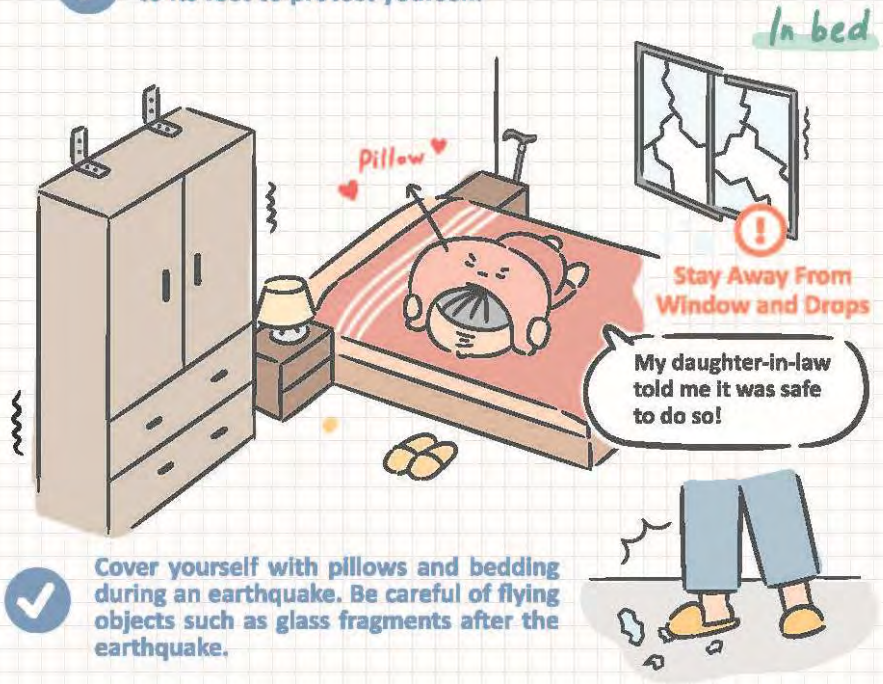





## 2.The Principle of Asylum in Different Situations




If there is a table nearby, try to hide under it and hold on to its feet to protect yourself.




Cover yourself with pillows and bedding during an earthquake. Be careful of flying objects such as glass fragments after the earthquake.

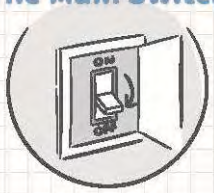
# Learn Now! Tips for Earthquake Life Saving

## Immediately Turn Off The Fire

### In kitchen

Turn Off The Gas

Turn Off The Main Switch



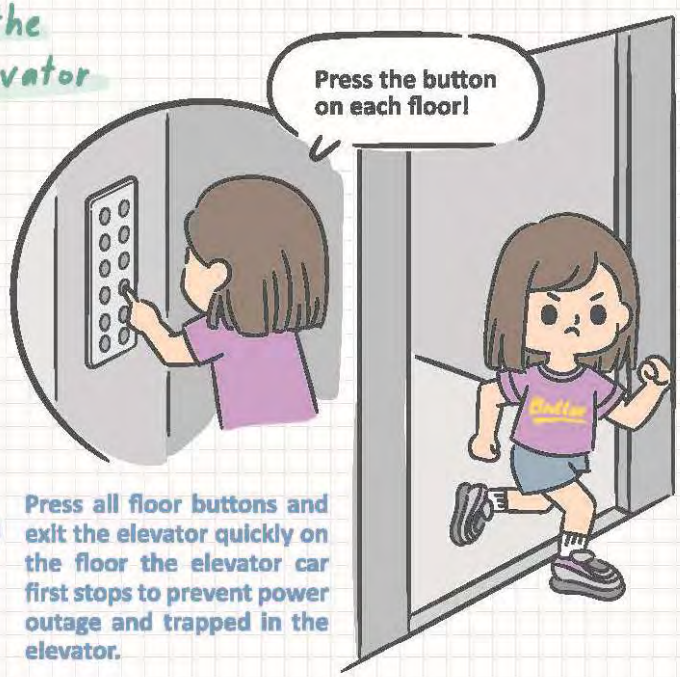

Don't run to turn off the fire if you're not in the kitchen.

### In the Toilet and Shower Room

Please do not leave in a hurry, keep your head below the edge of the tub and watch for mirrors and objects falling off.



### In the Elevator




Press all floor buttons and exit the elevator quickly on the floor the elevator car first stops to prevent power outage and trapped in the elevator.

### When Nursing or Taking the Baby

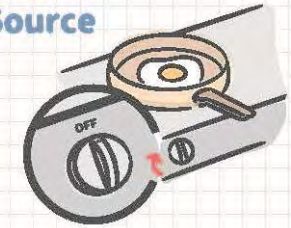
Hold your baby on your chest; Pick up personal items to protect your head and neck; implement the 3 steps to survive from the earthquake together -get down, cover and hold steady.

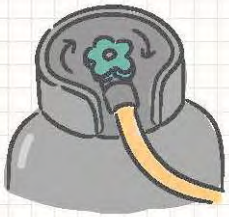
# Please Follow Me

## 1.Confirm the Safety of Family Members

First confirm the safety of family members, and turn off the fire source and gas.

**Turn Off the Fire Source**



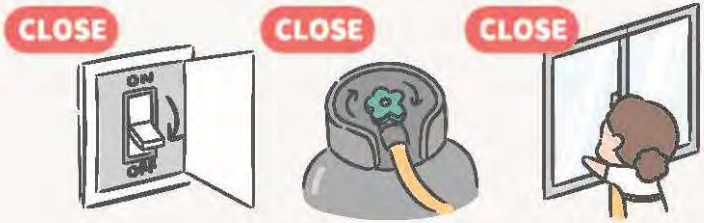
**Turn Off the Gas**

## 2.Go to the Refuge

If it is not safe after the earthquake, you should go to the refuge.

### Pay Attention to These Before You Go to the Shelter!

1. Turn off the main power switch, gas, Doors and windows.



2. After meeting with their family members at a designated place with the emergency shelter kit, you should go to a nearby shelter together.

Do not drive car or motorcycle.

3. Leave a note saying that the occupants have gone to the shelter, allowing rescuers to save time in the search.

4. Be aware of possible falling objects, such as glass, tiles and signboards, when evacuating outdoors.

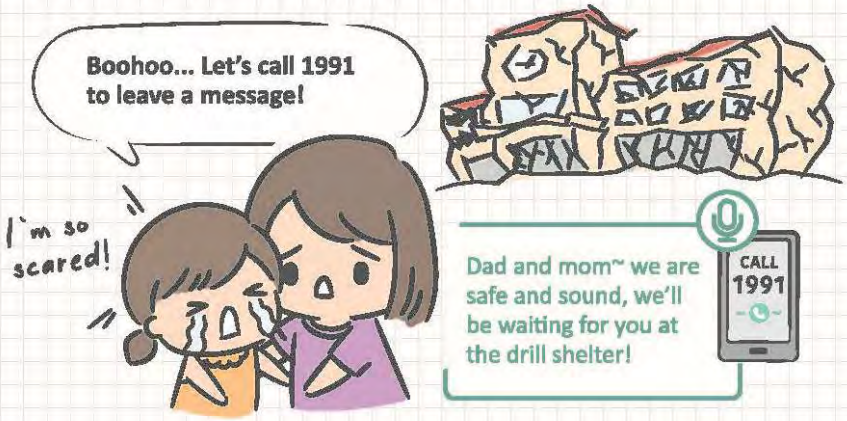
**Take Your Time to Evacuate qnd Take Refuge!**

5. Observe "No Pushing, No Running And No Speaking" during evacuation

# Please Follow Me

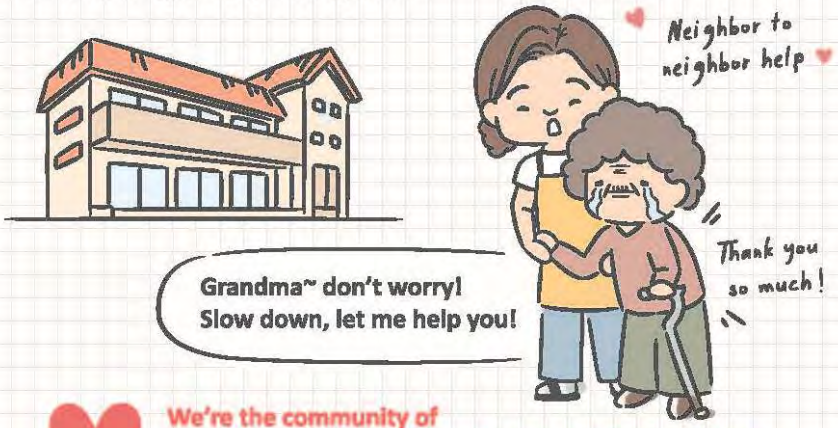
## 3.Dial 1991 and Connect to Safety Bulletin Board

**In case of serious disaster, phone line barrier or busy line.**




## After the Earthquake 4.Concern for the Safety Of Neighbors in the Community

**Care for the safety of neighbors, give assistance to the extent Possible, and go to asylum together.**




**We're the community of common future! Let's give play to neighborhood love and show more love for vulnerable refugees!**





# Can I Go Home?

## 1.Conduct Self-inspection for the Building after Earthquake

In case of any of the following, please ask the professional personnel for repair and reinforcement design and construction. If none of the following is found, you can temporarily return home to live.

## Pay Special Attention!!

If the first floor is being converted into a supermarket, restaurant or hypermarket, be sure to check it out carefully!

Reference:Manual of House Self-inspection after Earthquake

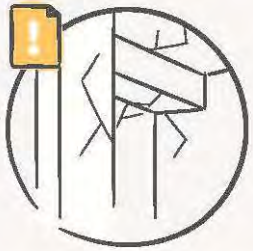
# Not Being Able to Go Back Home

## 2. Do Not Enter When Buildings are Badly Damaged after an Earthquake

If the emergency assessment results show that the building is in danger, red or yellow danger signs will be posted at the main entrances and exits of the building. In addition, the owner, user or management committee shall be notified in writing to repair, reinforce or dismantle the building within a prescribed time limit. After completion, the safety appraisal report and relevant supporting documents shall be attached and submitted to the city government for approval of the removal of the listing of management before use.

### RED SIGN

Refers to the main structure of a building, such as beams, columns, external walls, floors, foundations, infrastructure erosion, damage or building tilt to a certain degree or more, resulting in danger.



### YELLOW SIGN

Refer to the secondary structure of a building, such as compartment or ceiling damages or neighboring building tilt to a certain degree or more, resulting in danger.

Reference: Emergency Assessment of Dangerous Buildings after Disasters by Ministry of the Interior





# Life in Shelter

## Abide by the Rules of Life in the Shelter

### Abide by the Rules of Life in The Shelter

After the light is turned off, don't interfere with others' rest and observe the material distribution and life discipline. The asylum seekers should also work together and assist each other.

### No Nudity in Public Space

Please change clothes and hang clothes in special areas. Do not change clothes or bare your body in public areas.

### Breast-feeding Room

the breast-feeding room should be provided in the shelter. However, you can breastfeed in the nursing room or elsewhere at your discretion!

## Pay Attention to the Physical and Mental Health of Family Members

### Patients or the Injured

Patients with chronic diseases or special conditions (such as drug or food allergies) or serious injuries should inform the shelter staff of their special needs or sent to medical personnel for appropriate response.

# Life in Shelter

## Drink More Water

Don't skip water to cut down on bathroom visits. Not being hydrated can lead to dehydration and a variety of physical ailments.

## Remember to Move Your Body

Prevent the symptoms of thrombosis caused by poor blood circulation caused by maintaining the same posture in a narrow space for a long time (economy class syndrome).

## Mental Instability

In case of anxiety, sadness, self-blame or anger and other mental instability reactions, please seek the assistance from reliable people, psychological counselors or medical personnel such as doctors dispatched by the refuge.

## Maintain Personal Safety

Avoid acting alone or leaving children alone.

Avoid talking about money in front of others.

Valuables should not be placed at will and should be taken good care of.

Pay attention to the sudden warm conversation of strangers.