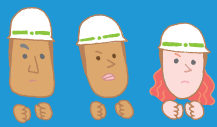


## 災害多言語情報

ข้อมูลภัยพิบัติหลากหลายภาษา



# แผ่นดินไหว

## 地震

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีแผ่นดินไหวเกิดขึ้นบ่อย  
จึงอยากให้รู้จักวิธีรักษาชีวิต และเตรียมพร้อมเอาไว้เสมอ

日本は地震が多い国です。命を守る方法を知り、準備しましょう。

### 1 เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ขึ้น

ขอให้รักษาชีวิตของท่านก่อนเป็นอันดับแรก

#### ● หากอยู่ภายในอาคาร



① หมอบตัวลงต่ำ

① ますひくく



② ป้องกันศีรษะ

② あたまをまもり



③ อยู่กับที่

③ うごかない

#### ● หากอยู่ข้างนอก

ออกห่างจากกำแพงอิฐบล็อก เป็นต้น  
และระมัดระวังเศษกระจก หรือสิ่งของที่อาจร่วงตกลงมา

#### ● หากอยู่ในลิฟต์

กดปุ่มทุกชั้น และออกจากลิฟต์เมื่อลิฟต์จอดเป็นขั้นแรก  
ไม่ใช่ลิฟต์ในการอพยพหนีภัย

#### ● หากกำลังขับรถอยู่

จอดรถชิดซ้ายของถนน  
ไม่ถือคูปอง และหนีภัยโดยเสียบกุญแจรถต่างไว้

#### ● หากอยู่ใกล้ทะเล

มีโอกาที่จะเกิดสึนามิได้  
รีบหนีไปยังสถานหลบภัยที่กำหนดไว้หรือ  
บริเวณที่อยู่ในระดับสูงทันที

#### ● หากอยู่ใกล้หน้าผา หรืออยู่ที่ลำธาร

ออกห่างจากหน้าผา หรือลำธาร  
ระมัดระวังหน้าผาถล่ม หรือดินโคลนถล่มไหลมา

### 1 大きな地震が起きたとき

まずは自分の命を守る。

#### ● 建物の中にいたら

#### ● 外にいたら

ブロック塀などから離れ、  
ガラス破片や落下物に注意する。

#### ● エレベーターの中

ボタンを全部押して、最初に停止した階でおろる。  
エレベーターを避難に使わない。

#### ● 車の運転中

道路の左側に停車する。  
ドアをロックせず、車に鍵をつけたまま避難する。

#### ● 海の近くにいるとき

津波が起こる可能性がある。  
すぐに指定された避難場所や高台に逃げる。

#### ● 崖の近く、渓流にいるとき

すぐに崖や渓流から離れる。  
がけ崩れや土石流に注意する。

### 2 เมื่อแผ่นดินไหวหยุด

#### ● เพื่อความปลอดภัย

เปิดประตูบ้านหรือหน้าต่างไว้เพื่อให้เป็นทางออก  
ปิดแก๊สและตัดเบรกเกอร์ไฟฟ้า

#### ● หากอยู่ที่อื่นข้างนอก

ไม่พยายามที่จะต้องรีบกลับบ้านเกินความจำเป็น  
รถจะติดและสถานีรถไฟจะมีคนแน่น เป็นต้น ขอให้รอในสถานที่ที่  
ปลอดภัย

### 2 揺れがおさまったら

#### ● 安全の確保

玄関や窓を開けて出口を確保する。火の始末をする。

#### ● 外出先にいるとき

無理に急いで家に帰らない。道や駅などは混雑するので、安全な場所で待つ。

### 3 รวบรวมข่าวสารข้อมูล / ตรวจสอบสถานะความปลอดภัย

ทันทีหลังเกิดเหตุภัยพิบัติการติดต่อทางโทรศัพท์จะทำได้ยาก อย่าเชื่อข่าวลือ ขอให้หาข้อมูลข่าวสารที่เชื่อถือได้

#### ● อินเทอร์เน็ต, โซเชียลมีเดีย

ตรวจสอบข้อมูลข่าวสารจากข่าวในอินเทอร์เน็ต หรือจากโซเชียลมีเดีย NHK World (รายงานข่าว 18 ภาษา) <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>



#### ● บริการรับฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ “โทร 171”

สามารถบันทึกข้อความเสียงและฟังข้อความเพื่อตรวจสอบสถานะความปลอดภัยของคนในครอบครัวหรือเพื่อนได้

### 3 情報収集・安否確認

災害発生直後は電話がつながりにくくなる。うわさを信じないで、正しい情報を探す。

#### ● インターネット、SNS

インターネットのニュースやSNSで情報を確認する。NHKワールド (18言語によるニュース) <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

#### ● 災害伝言ダイヤル「171」

家族や友人の安否確認のために、メッセージの録音・再生ができる。

### 4 สถานหลบภัย

- พักอยู่ที่บ้าน หากไม่มีอันตรายจากเพลิงไหม้ หรือพังทลายลงมา
- ที่สถานหลบภัยมีแจกน้ำและอาหาร
- สามารถหาข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นได้ที่สถานหลบภัย
- \* ตรวจสอบเช็คสถานหลบภัยที่คุณและครอบครัวสามารถนัดพบกันได้

### 4 避難所

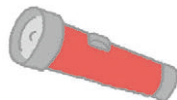
- 火災や倒壊の危険がないときは、自宅で生活する。
- 避難所では、水や食べ物をもらうことができる。
- 避難所では、必要な情報を得られる。

※事前に、家族で落ち合う避難所を確認しておく。



### 5 สิ่งของที่นำติดตัว

เงินสด (เหรียญหรือธนบัตรย่อย) สมุดบัญชีธนาคาร  
ตราประทับ หนังสือเดินทาง  
บัตรประจำตัวผู้พำนัก (ไซริวการ์ด)  
บัตรประกันสุขภาพ ไฟแช็ค  
ไม้ขีด ไฟฉายคาดศีรษะ โทรศัพท์มือถือ  
แบตเตอรี่สำรองพกพา ถ่านไฟฉาย  
วิทยุ ยา



### 5 持ち出し用の荷物

お金 (小銭)、通帳、印鑑、パスポート、在留カード、  
保険証、ライター、マッチ、ヘッドライト、携帯電話、  
モバイルバッテリー、乾電池、ラジオ、薬

### 6 สิ่งของที่มีติดบ้านไว้เสมอ

※ เตรียมให้พอใช้ได้มากกว่า 3 วันขึ้นไป  
น้ำ (3 ลิตรต่อวัน)  
อาหาร (อาหารกระป๋อง, อาหารพร้อมทาน, ขนม เป็นต้น)  
ส้วมพกพา  
แปรงสีฟัน  
เตาแก๊สพกนิก  
แก๊สกระป๋อง  
ผ้าอนามัย  
ถุงพลาสติก  
ฟิล์มแรปห่ออาหาร  
ถุงร้อนไคโรแบบใช้แล้วทิ้ง เป็นต้น



### 6 家にいつも準備しておくもの

※3日分より多く準備する。  
水 (1日3リットル)、食べ物 (缶詰、レトルト食品、菓子など) 携帯トイレ、歯ブラシ、カセットコンロ、ガスボンベ、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、使い捨てカイロ等

