



1

การโทรศัพท์เมื่อมีเหตุฉุกเฉิน

1-1

เจ็บป่วยฉุกเฉิน บาดเจ็บ ไฟไหม้ ฯลฯ (หมายเลขโทรศัพท์ 119)

ในกรณีที่เจ็บป่วยฉุกเฉิน บาดเจ็บ หรือไฟไหม้ โปรดติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ 119

เมื่อเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บฉุกเฉิน

- (1) เมื่อติดต่อหมายเลข 119 พนักงานรับโทรศัพท์จะถามว่า "ไฟไหม้หรือ ฉุกเฉิน" โปรดแจ้งว่า "ฉุกเฉิน"
- (2) โปรดแจ้งสถานที่หรือจุดสังเกตที่ต้องการให้รถพยาบาลมารับ
- (3) โปรดแจ้งอาการผิดปกติและอายุของผู้ป่วย
- (4) โปรดแจ้งชื่อและข้อมูลการติดต่อของท่าน

สามารถตรวจสอบวิธีการเรียกรถพยาบาลจากเว็บไซต์ดังต่อไปนี้ (รองรับหลายภาษา)

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>



เมื่อเกิดไฟไหม้

- (1) เมื่อติดต่อหมายเลข 119 พนักงานรับโทรศัพท์จะถามว่า "ไฟไหม้หรือ ฉุกเฉิน" โปรดแจ้งว่า "ไฟไหม้"
- (2) โปรดแจ้งสถานที่ที่เกิดเหตุไฟไหม้
- (3) โปรดแจ้งชื่อและข้อมูลการติดต่อของท่าน

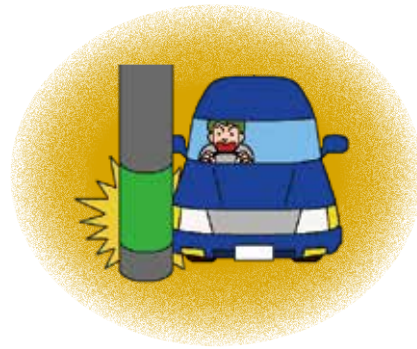
1-2

อุบัติเหตุทางจราจร ความเสียหายจากอาชญากรรม ฯลฯ (หมายเลขโทรศัพท์ 110)

- หากประสบอุบัติเหตุทางจราจรเป็นเหตุอาชญากรรม และต้องการให้เจ้าหน้าที่ตำรวจมาโดยทันที โปรดติดต่อมาที่หมายเลขโทรศัพท์ 110
- เมื่อติดต่อไปที่หมายเลขโทรศัพท์ 110 พนักงานรับโทรศัพท์ส่วนใหญ่จะถามคำถามดังต่อไปนี้ ดังนั้นโปรดตั้งใจและตอบคำถามให้ถูกต้องชัดเจนที่สุด

- (1) เมื่อไร ที่ไหน และมีอะไรเกิดขึ้น
- (2) ชื่อและข้อมูลการติดต่อของท่าน และอื่นๆ
- (3) เพศ จำนวนคน อายุ เครื่องแต่งกาย ฯลฯ ของคู่กรณีหรือผู้ต้องสงสัย
- (4) มีผู้บาดเจ็บหรือไม่

- หากไม่สามารถติดต่อได้ด้วยตัวเอง โปรดขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่อยู่ใกล้เคียง



ข้อควรทราบ แจ้งเหตุฉุกเฉินจากโทรศัพท์สาธารณะ

- คุณสามารถใช้โทรศัพท์สาธารณะแจ้งเหตุฉุกเฉินไปยังหมายเลขโทรศัพท์ต่อไปนี้ได้โดยไม่ต้องใช้เหรียญหรือบัตรโทรศัพท์: 110 (ตำรวจ), 118 (หน่วยยามฝั่ง) และ 119 (หน่วยดับเพลิงและรถพยาบาล)

โทรศัพท์สาธารณะที่มีปุ่มโทรฉุกเฉิน (ปุ่มสีแดง)

ยกหูโทรศัพท์ กดปุ่มโทรฉุกเฉิน จากนั้นกดหมายเลข 110

โทรศัพท์สาธารณะที่ไม่มีปุ่มโทรฉุกเฉิน

ยกหูโทรศัพท์แล้วกดหมายเลข 110 ได้ทันที

◆โทรศัพท์สาธารณะที่มีปุ่มโทรฉุกเฉิน



◆โทรศัพท์สาธารณะที่ไม่มีปุ่มโทรฉุกเฉิน



2

ภัยพิบัติ



2-1

พายุไต้ฝุ่นและพายุฝนกระหน่ำ

- ในช่วงเปลี่ยนฤดูกาล เขตแดน(แนวปะทะมวลอากาศ)ระหว่างอากาศอบอุ่นทางตอนใต้กับอากาศหนาวเย็นทางตอนเหนือจะทำให้ท้องฟ้าของประเทศญี่ปุ่นมีสภาวะฟ้าหลัว และมีฝนตกหนักเกิดขึ้นบ่อยครั้ง
- เมื่อความกดอากาศต่ำของพายุไต้ฝุ่นหรือแนวปะทะมวลอากาศเคลื่อนผ่านเข้าใกล้ประเทศญี่ปุ่นจึงทำให้มีฝนตกหนักเป็นบริเวณกว้าง
- เกิดกระแสอากาศที่ไหลขึ้นอย่างรุนแรงเนื่องจากอิทธิพลของภูมิประเทศและมีเมฆก่อตัวในแนวตั้ง (เมฆคิวมูโลนิมบัส) เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในสถานที่เดิม ๆ ทำให้เกิดฝนตกหนักในสถานที่เดียวกันอย่างต่อเนื่อง (พายุฝนกระหน่ำ)
- มีความจำเป็นต้องเฝ้าระวังฝนตกหนักในรูปแบบดังกล่าวเนื่องจากอาจทำให้ภัยพิบัติจากตะกอนดินและอุทกภัยซึ่งนำมาสู่การเกิดความเสียหายอย่างรุนแรงได้

[1] น้ำล้นตลิ่ง

- น้ำจากแม่น้ำที่ล้นตลิ่งเนื่องจากฝนตกหนัก ฯลฯ อาจทำให้เกิดอุทกภัยและอาคารจมอยู่ใต้น้ำ หรือมีน้ำไหลหลากพัดพาผู้คนไปได้
- ให้ปฏิบัติตัวดังนี้เพื่อปกป้องชีวิตจากอุทกภัย

การเตรียมความพร้อม

สิ่งสำคัญคือจะต้องตรวจสอบในแผนที่ແຈແຈງระดับอันตราย ฯลฯ อยู่เสมอ เกี่ยวกับบริเวณที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดน้ำท่วมถึง สถานที่หลบภัย เส้นทางที่ปลอดภัยในการเดินทางจากบ้าน ฯลฯ ไปยังสถานที่หลบภัย

ข้อควรทราบ

แผนที่ແຈແຈງระดับอันตราย (Hazard Map)

เป็นแผนที่แสดงบริเวณที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภัยพิบัติ

โปรดตรวจสอบรายละเอียดจากโฮมเพจด้านล่าง

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



เมื่อฝนตกหนัก

- (1) เมื่อพิจารณาจากข้อมูลสภาพอากาศและการป้องกันภัยพิบัติที่ประกาศโดยสำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น ฯลฯ แล้วว่าคิดว่าอันตราย ให้ตัดสินใจอพยพออกจากพื้นที่ด้วยตนเอง
- (2) เมื่อมีการประกาศอพยพจากเขตปกครองในท้องที่ ให้อพยพจากจุดที่อันตรายไปยังจุดที่ปลอดภัย
- (3) โปรดตรวจสอบวิธีการอพยพใน "หัวข้อ 3 การอพยพ"

[2] ภัยพิบัติจากตะกอนดิน

ภัยพิบัติจากตะกอนดินเกิดขึ้นเมื่อเนินเขาหรือหน้าผาพังทลายเนื่องจากฝนตกหนักหรือแผ่นดินไหวหรือเมื่อดิน หิน และต้นไม้ถูกพัดพาออกไปจากบริเวณแม่น้ำในช่วงน้ำท่วม ภัยพิบัติดังกล่าวอาจทำลายหรือฝังอาคารหรือปิดกั้นถนน

ให้ปฏิบัติตัวดังนี้เพื่อปกป้องชีวิตจากภัยพิบัติจากดินถล่ม

การเตรียมความพร้อม

สิ่งสำคัญคือจะต้องตรวจสอบในแผนที่ແຈງແຈງระดับอันตราย ฯลฯ อยู่เสมอ เกี่ยวกับบริเวณที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภัยพิบัติจากตะกอนดิน สถานที่หลบภัย เส้นทางที่ปลอดภัยในการเดินทางจากบ้าน ฯลฯ ไปยังสถานที่หลบภัย

เมื่อฝนตกหนัก

- (1) หากพิจารณาจากข้อมูลสภาพอากาศและการป้องกันภัยพิบัติที่ประกาศโดยสำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น ฯลฯ แล้ว หากเห็นว่าอันตราย ให้ตัดสินใจอพยพด้วยตนเอง
- (2) เมื่อมีการประกาศอพยพจากเขตปกครองในท้องถิ่น ให้อพยพจากจุดที่อันตรายไปยังจุดที่ปลอดภัย
- (3) โปรดตรวจสอบวิธีการอพยพใน "หัวข้อ 3 การอพยพ"

2-2

แผ่นดินไหว

- ประเทศญี่ปุ่นตั้งอยู่บนแนวที่เรียกว่าวงแหวนแห่งไฟหรือแนวเทือกเขารอบมหาสมุทรแปซิฟิก ซึ่งเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่มีแนวโน้มเกิดแผ่นดินไหวมากที่สุดในโลก เนื่องจากมีแผ่นเปลือกโลกหลายแผ่นชนกันอยู่
- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องปกป้องชีวิตของตัวเองก่อน และร่วมมือกับผู้คนในท้องถิ่นเพื่อปกป้องชีวิตเอาไว้
- ให้ปฏิบัติตัวดังนี้เสมอเพื่อปกป้องชีวิตจากแผ่นดินไหว



การเตรียมความพร้อม

- (1) เตรียมการนัดหมายครอบครัวของท่านเรื่องสถานที่อพยพหากเกิดแผ่นดินไหวใหญ่เอาไว้ล่วงหน้าก่อน
- (2) ทำความเข้าใจกับระบบจัดการในท้องถิ่นและเข้าร่วมการฝึกซ้อมของท้องถิ่นเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ
- (3) จัดเตรียมอาหารและน้ำดื่ม รวมทั้งอุปกรณ์ใช้ปฐมพยาบาลกรณีบาดเจ็บ ในปริมาณที่เพียงพอสำหรับ 3 วันเป็นอย่างน้อย (หากเป็นไปได้เตรียมให้ถึง 1 สัปดาห์)
- (4) ให้ยึดเครื่องเรือนในบ้านยึดติดกับที่อย่างแน่นหนาเพื่อป้องกันการล้มลงมา ระวังกระจกแตก การฉีกฉีกให้เหมาะสมด้วย แม้จะล้มลงมาก็ยังปลอดภัยอยู่

ข้อควรทราบ

แรงสั่นสะเทือน(แมกนิจูด) และแผ่นดินไหว

- แรงสั่นสะเทือน (แมกนิจูด) คือ การแสดงระดับความรุนแรงของแผ่นดินไหวโดยบอกเป็นตัวเลข เมื่อค่าแรงสั่นสะเทือน (แมกนิจูด) เพิ่มขึ้น 1 ระดับ พลังงานจะเพิ่มขึ้นประมาณ 32 เท่า
- หน่วยวัดแรงสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหว แสดงค่าความรุนแรงของการสั่นสะเทือนที่เกิดจากแผ่นดินไหวในบริเวณนั้น สำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นประกาศหน่วยวัดแรงสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหวเป็น 10 ระดับ (0, 1, 2, 3, 4, 5 อ่อน, 5 แรง, 6 อ่อน, 6 แรง, 7)
- สามารถหาข้อมูลเหล่านี้ได้จาก โทรศัพท์ วิทยุและอินเทอร์เน็ต

เมื่อเกิดแผ่นดินไหว

หากเกิดแผ่นดินไหวขึ้น ให้ตั้งสติแล้วลงมือปฏิบัติ ข้อปฏิบัติจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าท่านอยู่ในบริเวณใดในเวลาที่เกิดแผ่นดินไหว ดังนั้นโปรดระมัดระวังดังต่อไปนี้

(1) ตั้งสติแล้วลงมือปฏิบัติ

- หากอยู่ในบ้านหรืออาคาร
ให้ซ่อนตัวใต้โต๊ะที่แข็งแรงและรองนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุดลง เพื่อป้องกันศีรษะของท่านจากการที่วัตถุหล่นจากการสั่นสะเทือน
- หากอยู่ภายนอกบ้าน
หากอยู่ใกล้อาคาร ป้ายหรือผนังหรือเศษกระจกจากหน้าต่างของอาคารอาจจะหล่นลงมาได้ ให้เอากะเปาะหรือสิ่งอื่นปกป้องศีรษะของท่าน และรีบอพยพไปยังที่ปลอดภัย
- หากอยู่ในรถ
หากรู้สึกถึงความสั่นสะเทือน อย่าตกใจให้หยุดรถทางด้านซ้ายของถนนและดับเครื่องยนต์ เสียบบุกญแจค้ำไว้แล้วลงจากรถ และเดินอพยพไปยังที่ปลอดภัย

(2) การป้องกันไฟ

หากเกิดไฟไหม้เนื่องจากแผ่นดินไหว จะยิ่งทำให้เกิดความเสียหายเพิ่มมากขึ้นไปอีก

- เมื่อเกิดการสั่นสะเทือน ให้ดับไฟในห้องครัวหรือเตาผิงไฟ
- หากเกิดเพลิงไหม้ให้พยายามใช้อุปกรณ์ดับเพลิง ฯลฯ ดับไฟให้ได้มากที่สุด
- อย่าเพิ่งจุดไฟหลังจากเกิดแผ่นดินไหว เนื่องจากเป็นไปได้ว่าอาจจะเกิดแก๊สรั่วอยู่

(3) การอพยพไปยังจุดที่ปลอดภัย

แผ่นดินไหวอาจทำให้เกิดอันตรายจากบ้านเรือนถล่มหรือไฟไหม้

- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้นมีความเป็นไปได้ที่อาจเกิดภัยพิบัติจากตะกอนดินในบริเวณใกล้ภูเขา ฯลฯ ให้อพยพไปยังสถานที่หลบภัยที่เขตกว้างขวางในที่ที่อาศัยอยู่กำหนดไว้โดยทันที
- ปิดเบรกเกอร์ไฟฟ้าก่อนอพยพเพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจรหรือไฟไหม้ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมีการจ่ายไฟฟ้ากลับหลังเกิดแผ่นดินไหว

(4) การร่วมมือกันช่วยเหลือของบ้านใกล้เรือนเคียง

สิ่งที่สำคัญเมื่อเกิดภัยพิบัติ คือการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของบ้านใกล้เรือนเคียง

- โดยเฉพาะอย่างยิ่งการร่วมมือกันช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือผู้ทุพพลภาพ ฯลฯ ที่อาศัยอยู่คนเดียว

(5) การได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

หลังจากเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ ข้อมูลต่าง ๆ ไหลบ่าเข้ามามากมาย

- หาข้อมูลล่าสุดที่ถูกต้องจากข้อมูลตามโทรศัพท์ วิทยุ ตัวรับสัญญาณเคลื่อนที่ และวิทยุฉุกเฉิน ฯลฯ แล้วมือปฏิบัติตามอย่างมีสติ

ข้อควรทราบ

การแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวแบบฉุกเฉิน (ประกาศเตือนภัย)

- สำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นจะออกคำเตือนแผ่นดินไหวล่วงหน้าในกรณีที่คาดว่าจะเกิดแผ่นดินไหวรุนแรง
- การแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวฉุกเฉินจะออกอากาศในหลายช่องทาง เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ตัวรับสัญญาณเคลื่อนที่ วิทยุฉุกเฉิน ฯลฯ

วิดีโอเกี่ยวกับแผ่นดินไหวและการแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวแบบฉุกเฉิน
(ภาษาอังกฤษ จีน เกาหลี ญี่ปุ่น)

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html



หากได้เห็นหรือได้ยินการเตือนภัยแผ่นดินไหวล่วงหน้า จงอย่าตื่นตระหนก และขอให้รักษาตัวอยู่ในที่ที่ปลอดภัยก่อน!

2-3

คลื่นยักษ์สึนามิ

- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวรุนแรงใต้ท้องทะเล พื้นใต้ท้องทะเลอาจยกสูงขึ้นหรือจมตัวลงไป - นอกจากนี้ พื้นผิวน้ำทะเลจะแปรปรวนและกลายเป็นคลื่นขนาดใหญ่กระจายออกไปทุกทิศทางนั้นคือคลื่นยักษ์สึนามิ
- แม้จะการกล่าวต่อ ๆ กันมาว่า “ก่อนเกิดคลื่นยักษ์สึนามิ น้ำจะขึ้นอย่างเนิ่นนอน” แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นเช่นนั้นเสมอไป



การเตรียมความพร้อม

สิ่งสำคัญในการป้องกันตัวเองจากคลื่นยักษ์สึนามิ คือ การตรวจสอบสถานที่หลบภัยจากแผนที่แจกแจงระดับอันตราย ฯลฯ และตรวจสอบเส้นทางที่ปลอดภัยจากบ้านของท่านไปยังสถานที่หลบภัยอยู่เสมอ

เมื่อมีแนวโน้มที่จะเกิดคลื่นยักษ์สึนามิ (หรือเกิดขึ้นแล้ว)

หากเห็นคลื่นยักษ์สึนามิกำลังเข้ามาที่ชายฝั่งก่อนแล้วจึงค่อยเริ่มอพยพจะหนีไม่ทัน โปรดอพยพโดยระมัดระวังดังนี้

- หากรู้สึกได้ถึงแรงสั่นสะเทือนรุนแรงใกล้ทะเลหรือปากแม่น้ำหรือรู้สึกได้ถึงแรงสั่นสะเทือนอ่อน ๆ อย่างช้า ๆ เป็นเวลานาน ให้รีบออกจากชายฝั่งหรือปากแม่น้ำแล้วอพยพไปยังที่สูง เช่น ภูเขา หรือ อาคารที่หลบภัย ฯลฯ ในทันที
- แม้ว่าจะยังไม่รู้สึกถึงแผ่นดินไหว หากได้มีประกาศเตือนภัยคลื่นยักษ์สึนามิจากสำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น หรือมีคำสั่งให้อพยพจากเขตการปกครองในท้องถิ่น ให้รีบออกจากชายฝั่งหรือปากแม่น้ำแล้วอพยพไปยังที่สูง เช่น ภูเขา หรือ อาคารที่หลบภัย ฯลฯ ในทันที
- หาข้อมูลที่ต้องการจากโทรทัศน์ วิทยุ ตัวรับสัญญาณเคลื่อนที่ วิทยุฉุกเฉิน และเว็บไซต์ภาษาอังกฤษของสำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นหรือแอปพลิเคชัน Safety tips ฯลฯ และลงมือปฏิบัติตามอย่างมีสติ
- เนื่องจากคลื่นยักษ์สึนามิมีแนวโน้มมักเกิดซ้ำ ให้ห่างจากชายฝั่งและปากแม่น้ำจนกว่าจะมีการยกเลิกประกาศเตือนภัยและประกาศเฝ้าระวัง

ข้อควรทราบ

ธงสึนามิ

- ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ปี 2563 เป็นต้นมา เช่น ที่ชายหาดทะเล ได้เริ่มมาตรการแจ้งเตือนแบบมองเห็นด้วยตา ว่ามีการประกาศคำเตือนสึนามิขนาดใหญ่ คำเตือนสึนามิ แลฝ่าระวังสึนามิ ด้วยธงตาทหารากูสีแดงและสีขาว "ธงสึนามิ"
- การใช้ "ธงสึนามิ" จะสามารถแจ้งเตือนผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน คนว่ายนน้ำที่มีปัญหาในการได้ยินเสียง อันเนื่องมาจากเสียงคลื่นและลม และชาวต่างชาติก็สามารถรับทราบการประกาศคำเตือนสึนามิได้



เกี่ยวกับ "ธงสึนามิ" (ภาษาญี่ปุ่น)

https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/tsunami_bosai/tsunami_bosai_p2.html



ข้อมูลเกี่ยวกับ "ธงสึนามิ" (ภาษาอังกฤษ)

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami_flag.html



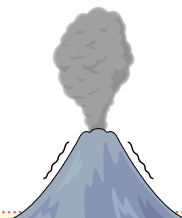
2-4

ภูเขาไฟระเบิด

- ในประเทศญี่ปุ่นมีภูเขาไฟที่ยังคุกรุ่นอยู่ 111 แห่ง
- หากภูเขาไฟระเบิดอาจทำให้เกิดภัยพิบัติร้ายแรงและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- ให้ปฏิบัติตัวดังนี้เพื่อปกป้องชีวิตจากภัยภูเขาไฟระเบิด

การเตรียมความพร้อม

- ตรวจสอบพื้นที่ที่อาจได้รับผลกระทบจากการปะทุของภูเขาไฟล่วงหน้า โดยใช้แผนที่ความเสี่ยงและแหล่งข้อมูลอื่น ๆ
- เมื่อไปป็นเขาให้เตรียมการดังต่อไปนี้



- (1) ตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับภูเขาไฟ เช่น การเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด ระดับการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด หรือแผนที่แจกแจงระดับอันตราย ฯลฯ
- (2) ยื่นใบแจ้งขอป็นเขา
- (3) เตรียมอุปกรณ์สื่อสารและหมวกนิรภัย ฯลฯ

ข้อควรทราบ

ระดับการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด

- เป็นข้อมูลที่แจ้งเพื่อให้ทราบได้ทันทีถึง “ขอบเขตที่จำเป็นต้องเฝ้าระวังและเตรียมพร้อม” และ “สิ่งที่ควรทำ” ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของการครุกรุ่นของภูเขาไฟ
- นำมาใช้กับภูเขาไฟ 49 แห่ง ซึ่งอยู่ในกลุ่มภูเขาไฟที่ยังครุกรุ่นในญี่ปุ่น
- ระดับการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด มี 5 ระดับดังนี้

ระดับ 5	อพยพ (จำเป็นต้องอพยพจากพื้นที่อาศัยที่อันตราย ฯลฯ)
ระดับ 4	อพยพผู้สูงอายุ ฯลฯ (ในพื้นที่อาศัยที่จำเป็นต้องเฝ้าเตือน จำเป็นต้องอพยพผู้ที่จำเป็นต้องคอยเฝ้าดูแล เช่น ผู้สูงอายุ เป็นต้น และเตรียมพร้อมสำหรับการอพยพประชากร ฯลฯ)
ระดับ 3	มีข้อจำกัดในการเข้าภูเขา (เตรียมพร้อมการอพยพตามสถานการณ์สำหรับผู้ที่ต้องคอยเฝ้าดูแล เช่น ผู้สูงอายุ เป็นต้น ห้ามปีนเขาหรือมีข้อจำกัดในการเข้าภูเขา ฯลฯ และมีข้อจำกัดในเข้าพื้นที่อันตราย เป็นต้น)
ระดับ 2	มีข้อจำกัดบริเวณรอบปากปล่องภูเขาไฟ (มีข้อจำกัดในการเข้าบริเวณปากปล่องภูเขาไฟ เป็นต้น)
ระดับ 1	คอยเฝ้าระวังว่าเป็นภูเขาไฟที่ยังครุกรุ่นอยู่ (ไม่มีการรับมือเป็นพิเศษ)

รายละเอียดเรื่องการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด และระดับการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด
(เป็นภาษาอังกฤษ) ดูได้ที่

<https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/English/level.html>



เมื่อมีแนวโน้มที่จะเกิดภูเขาไฟระเบิด (หรือเกิดขึ้นแล้ว)

- อพยพด้วยตนเอง (หากจำเป็น) โดยพิจารณาจากประกาศเตือนการปะทุของภูเขาไฟ คำเตือน และระดับการเตือนภัยภูเขาไฟที่ออกโดยกรมอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น (JMA)
- หากทางการท้องถิ่นออกคำสั่งให้อพยพ ให้รีบอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัยทันที
- หากคุณได้รับข้อมูลข้างต้นขณะปีนเขา หรือเกิดการระเบิดระหว่างอยู่บนภูเขา ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้เพื่อป้องกันตัวเองจากหินภูเขาไฟและเศษซากต่าง ๆ:

- (1) รีบออกจากปากปล่องภูเขาไฟและบริเวณใกล้เคียงทันที
- (2) หาที่หลบภัย เช่น กระโจมบนภูเขา ที่หลบภัย หรือหลบหลังโขดหิน
- (3) ป้องกันศีรษะด้วยหมวกนิรภัยหรืออุปกรณ์ป้องกันอื่น ๆ

3

การอพยพ

3-1

สถานที่หลบภัย

สถานที่หลบภัยเป็นบริเวณหรือศูนย์สำหรับการอพยพชั่วคราวเพื่อป้องกันตัวท่านจากภัยพิบัติ

เมื่อมีแนวโน้มที่จะเกิดภัยพิบัติ (หรือเกิดขึ้นแล้ว)

- อพยพจากจุดที่อันตรายไปยังที่ปลอดภัยในทันที โดยยึดตามประกาศแจ้งอพยพ ฯลฯ
- ตรวจสอบสถานที่หลบภัย ในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ล่วงหน้า
- สามารถตรวจสอบสถานที่หลบภัยได้ในแผนที่แจกแจงระดับอันตราย และโฮมเพจของแต่ละเขตปกครองในท้องถิ่น
- หากการเดินทางไปยังสถานที่หลบภัยกลับทำให้เกิดอันตราย เช่น กำลังเกิดน้ำท่วมอยู่ ฯลฯ ให้อพยพไปยังที่ปลอดภัยแห่งอื่น (หลบไปในอาคารที่มั่นคงแข็งแรง (แน่นอน) ที่อยู่ใกล้เคียง ในกรณียังคงมีอุปสรรคให้หาวิธีการที่จะหลบไปยังที่ที่ปลอดภัยกว่าแม้ว่าแค่เพียงเล็กน้อย เช่น ชั้นสองของบ้านหรือสูงกว่า) ฯลฯ เพื่อให้สามารถปกป้องชีวิตได้มากที่สุด

3-2

ข้อมูลการอพยพ

ข้อมูลการอพยพ คือ ข้อมูลที่แจ้งให้อพยพ เมื่อมีแนวโน้มที่จะเกิดภัยพิบัติ (หรือเกิดขึ้นแล้ว)
ข้อมูลการอพยพมีดังต่อไปนี้

ระดับ 3 การอพยพผู้สูงอายุ ฯลฯ

- ข้อมูลคำแนะนำประเภทใด
 - ข้อมูลแจ้งให้อพยพสำหรับผู้สูงอายุและเด็กเล็ก ฯลฯ ที่ต้องใช้เวลาในการอพยพ
 - หากข้อมูลนี้ประกาศออกมาแล้ว
- ให้เริ่มอพยพบุคคลดังต่อไปนี้ ออกจากสถานที่อันตราย

- (1) ผู้สูงอายุ
- (2) ผู้พิการ
- (3) เด็ก
- (4) บุคคลอื่น ๆ ผู้ที่ลำบากในการอพยพด้วยตัวเอง ผู้ที่ใช้เวลาในการอพยพ (รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์ ฯลฯ)
- (5) ผู้ดูแลบุคคลจาก (1) - (4)
- (6) บุคคลที่ตกอยู่ในอันตราย

สำหรับบุคคลอื่น ๆ ก็ให้รอดูพฤติกรรมตามปกติ และเริ่มเตรียมการอพยพเช่นกันตามความจำเป็น

ระดับ 4 ประกาศสั่งให้อพยพ

- ข้อมูลคำสั่งประเภทใด
ข้อมูลที่ออกมาเมื่อมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดความเสียหายจากภัยพิบัติเพิ่มสูงขึ้น
- หากข้อมูลนี้ประกาศออกมาแล้ว
ทุกคนจะต้องดูแลความปลอดภัยไปพร้อมกันกับการอพยพจากสถานที่อันตรายไปยังสถานที่ดังต่อไปนี้
 - (1) สถานที่หลบภัย
 - (2) บ้านญาติที่ปลอดภัย บ้านคนรู้จักหรือโรงแรม ใกล้เคียง เป็นต้น

นอกจากนี้ ในกรณีที่ตรวจสอบในแผนที่แจกแจงระดับอันตราย ฯลฯ และพิจารณาได้ด้วยตัวเองว่าเป็นไปตามเงื่อนไข 3 ข้อดังต่อไปนี้ อาจตัดสินใจรออยู่ในบ้านเพื่อความปลอดภัยก็ได้

- (1) ไม่อยู่ในพื้นที่ที่บ้านอาจจะถูกน้ำท่วมพัด ถล่ม (พื้นที่ที่คาดว่าจะเกิดน้ำท่วมเอ่อล้นที่ทำให้บ้านเรือนล้มเสียหาย ฯลฯ)
- (2) อาศัยอยู่ในอาคารสูงที่ไม่เสี่ยงกับการจมน้ำ
- (3) สามารถถอดถอนรองนั่งน้ำลดลงได้ และมีน้ำดื่ม เสบียงอาหาร ฯลฯ เตรียมไว้พร้อมอย่างเพียงพอ

ระดับ 5 รักษาความปลอดภัยฉุกเฉิน

- ข้อมูลฉุกเฉินประเภทใด
ข้อมูลที่ได้รับเมื่อสถานการณ์เลวร้ายลง และมีความเสียหายเกิดขึ้นแล้ว หรือพร้อมที่จะเกิดความเสียหายได้ตลอดเวลา
- หากข้อมูลนี้ประกาศออกมาแล้ว
หากยังไม่อพยพ ให้รีบอพยพไปยังสถานที่ต่อไปนี้โดยทันทีเพื่อความปลอดภัย หากการเดินทางไปยังสถานที่หลบภัยจะกลับทำให้เกิดอันตราย ขอให้ดำเนินการดังต่อไปนี้ทันที เพื่อปกป้องชีวิตให้ได้มากที่สุด
 - (1) หนีไปยังชั้นสูงของอาคารใกล้ตัวที่มีสภาพแข็งแรง
 - (2) หนีไปยังที่ที่ปลอดภัยกว่า อย่าง ชั้น 2 ของบ้านหรือที่สูงกว่า เป็นต้น



ข้อควรทราบ

ข้อมูลการอพยพมีการใช้ "ระดับการเตือนภัย"

ระดับการเตือนภัยคืออะไร?

- นอกเหนือจากคลื่นยักษ์สึนามิ ในกรณีที่น่าจะเกิดภัยน้ำท่วมหรือภัยพิบัติจากตะกอนดิน ข้อมูลนี้จะถูกประกาศออกมาเพื่อให้ทราบข้อควรปฏิบัติได้ทันทั่วทั้ง
- ตั้งแต่ปี 2562 เป็นต้นมา ข้อมูลการอพยพและข้อมูลสภาพอากาศเพื่อรับมือภัยพิบัติจะถูกประกาศออกมาพร้อมกัน
- ระดับคำเตือนมี 5 ระดับดังนี้

การเตือนภัยระดับ 1..... ยกระดับเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติ

(ตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณน้ำฝนและแม่น้ำจากโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต)

การเตือนภัยระดับ 2..... ตรวจสอบแนวทางการอพยพและเตรียมการอพยพ

(ตรวจสอบว่าสถานที่ที่ตนอยู่อันตรายหรือไม่ และหากจะหนี จะหนีไปที่ไหนอย่างไร)

การเตือนภัยระดับ 3..... การอพยพผู้สูงอายุ ฯลฯ จากจุดอันตราย

(ให้ผู้สูงอายุหรือเด็ก บุคคลที่ใช้เวลาในการหนี ฯลฯ หนีไปก่อน)

การเตือนภัยระดับ 4..... อพยพทุกคนจากจุดอันตราย (ทุกคนหนีจากจุดอันตรายไปยังที่ปลอดภัย)

การเตือนภัยระดับ 5..... ดำเนินการอย่างดีที่สุดเพื่อปกป้องชีวิตของทุกคนเท่าที่จะทำได้ (หากเกิดภัยพิบัติขึ้นหรือภัยพิบัติฉะพวณตัว ให้รักษาชีวิตที่สำคัญนี้เอาไว้ให้ได้)

3-3

วิธีการอพยพ

เมื่อทำการอพยพจริง ๆ โปรดระมัดระวังเรื่องต่อไปนี้

- ดับไฟให้เรียบร้อยก่อนการอพยพ
- เมื่ออพยพ ให้นำสิ่งของติดตัวไปให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้โดยให้สะพายหลังไป พยายามทำให้มือว่างเพื่อที่จะสามารถใช้มือทั้งสองข้างได้อย่างสะดวก



ข้อควรทราบ

บริการสายด่วนฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ

- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ การเชื่อมต่อกับโทรศัพท์อาจทำได้ยาก
- ในกรณีดังกล่าว จะให้บริการสายด่วนฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ

โปรดตรวจสอบรายละเอียดได้ในโฮมเพจของกระทรวงกิจการภายในและการสื่อสารด้านล่าง

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengen.html



หมายเลขสายด่วนฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ (171)

กดหมายเลข "171" จากโทรศัพท์บ้านหรือโทรศัพท์มือถือ ก็จะสามารถบันทึกและเล่นซ้ำข้อความเสียงด้วยขั้นตอนง่าย ๆ ตามคำแนะนำการใช้งาน

โปรดตรวจสอบรายละเอียดจากโฮมเพจด้านล่าง

NTT East : <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

NTT West : <https://www.ntt-west.co.jp/dengen/>

NTT east



NTT west



กระดานข้อความภัยพิบัติ (web171) (ภาษาอังกฤษ จีน เกาหลี ญี่ปุ่น)

คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน สามารถลงทะเบียนและยืนยันข้อมูลความปลอดภัยได้โดยป้อนหมายเลขโทรศัพท์บ้าน หรือโทรศัพท์มือถือ

โปรดใช้จากที่นี่

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/>



โปรดตรวจสอบเว็บไซต์ต่อไปนี้เพื่อดูรายละเอียด

NTT East : <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

NTT West : <https://www.ntt-west.co.jp/dengen/web171/>

NTT East



NTT West



บริการกระดานข้อความภัยพิบัติ (โทรศัพท์มือถือ)

บริษัทโทรศัพท์มือถือยังมีบริการให้ฝากข้อความได้อีกด้วย

โปรดใช้จากที่นี่

NTT Docomo : <http://dengen.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDDI (au) : <http://dengen.ezweb.ne.jp/>

Softbank/

Ymobile : <http://dengen.softbank.ne.jp/>

Rakuten

Mobile : <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja>

NTT DOCOMO



KDDI (au)

SoftBank/
Y!mobileRakuten
Mobile

โปรดตรวจสอบเว็บไซต์ต่อไปนี้เพื่อดูรายละเอียด

NTT Docomo : https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

KDDI (au) : <https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengen/>

Softbank : <https://www.softbank.jp/mobile/service/dengen/>

Ymobile : <https://www.ymobile.jp/service/dengen/>

Rakuten

Mobile : <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/info/public-safety/ja/service.html>

NTT DOCOMO



KDDI (au)



SoftBank



Y!mobile

Rakuten
Mobile

3-4

การรับข้อมูลสภาพอากาศที่เป็นประโยชน์ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ

สำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นประกาศแจ้งข้อมูลสภาพอากาศที่เป็นประโยชน์ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติแก่เขตปกครองระดับจังหวัด

สามารถหาข้อมูลสภาพอากาศเหล่านี้ได้จากโทรทัศน์ วิทยุและอินเทอร์เน็ต

ข้อมูลเกี่ยวกับฝนตกหนักและแผ่นดินไหว (รองรับหลายภาษา)

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



ข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติ

โปรดตรวจสอบรายละเอียดเกี่ยวกับภัยพิบัติจากโฮมเพจด้านล่าง

<https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html>



การตรวจสอบระดับความรุนแรงของภัยพิบัติ (การกระจายตัวของระดับความรุนแรง)

โปรดตรวจสอบสถานที่อันตรายที่อาจเกิดภัยพิบัติในแผนที่

น้ำท่วมขัง (ภัยพิบัติที่มีน้ำสะสมในที่ลุ่ม)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:inund

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



อุทกภัย (ภัยพิบัติที่น้ำล้นออกมาจากแม่น้ำ)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:flood

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



ภัยพิบัติจากดินถล่ม (ภัยพิบัติที่ภูเขาและหน้าผาถล่มลงมา)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:land

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



ระดับการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด

ข้อมูลภูเขาไฟ

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/34.5/137/&contents=volcano&lang=en>

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



ข้อควรทราบ

ประกาศเตือนภัยฝนตกหนักเป็นกรณีพิเศษ

- สำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นอาจออกประกาศเตือนภัยฝนตกหนักเป็นกรณีพิเศษ
- ประกาศเตือนภัยฝนตกหนักเป็นกรณีพิเศษจะถูกประกาศเมื่อคาดว่าจะมีฝนตกหนักที่สุดในรอบหลายสิบปี และเมื่อพายุไต้ฝุ่นที่รุนแรงที่สุดในรอบหลายสิบปีคาดว่าจะเข้าใกล้หรือขึ้นฝั่งประเทศญี่ปุ่น

ข้อควรทราบ

การตรวจสอบระดับความรุนแรงของภัยพิบัติ (การกระจายตัวของระดับความรุนแรง)

- สำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นจัดเตรียม “การตรวจสอบระดับความรุนแรงของภัยพิบัติ (การกระจายตัวของระดับความรุนแรง)” แสดงสถานที่อันตรายที่มีโอกาสเกิดภัยน้ำท่วมขัง ภัยพิบัติจากตะกอนดินและภัยน้ำท่วมในไม่ช้านี้ลงในแผนที่ โดยยึดตามการพยากรณ์ฝน
- สามารถหาข้อมูลการตรวจสอบระดับความรุนแรงของภัยพิบัติ (การกระจายตัวของระดับความรุนแรง) ได้จากโฮมเพจของสำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นทั่วประเทศทุก 10 นาที
- หากทราบข้อมูลจากโทรศัพท์มือถือ ฯลฯ ว่าระดับความรุนแรงสูงขึ้นในท้องถิ่นของท่าน โปรดรีบอพยพโดยเร็วที่สุด

ข้อควรทราบ

“Safety tips” แอปพลิเคชันให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ

- ในประเทศญี่ปุ่น มีแอปพลิเคชันฟรีสำหรับนักท่องเที่ยวต่างชาติที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ
- หากดาวน์โหลดแอปพลิเคชันนี้ลงในโทรศัพท์มือถือ จะได้รับแสงสว่างหน้าถึงความเป็นไปได้ที่ต้องเผชิญกับภัยพิบัติรอบตัวท่านดังต่อไปนี้
 - (1) การแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวฉุกเฉิน (แจ้งเตือนภัยเพื่อป้องกันตัวเองจากแรงสั่นสะเทือนที่กำลังมาถึงในไม่ช้า)
 - (2) ประกาศเตือนภัยคลื่นยักษ์สึนามิ (แจ้งเตือนภัยให้หลบหนีไปยังที่สูงเนื่องจากมีคลื่นยักษ์สึนามิมา)
 - (3) ประกาศเตือนภัยที่เกี่ยวข้องสภาพอากาศฉุกเฉิน (แจ้งเตือนภัยระดับใหญ่ที่สุดเพื่อให้ผู้ที่ยังไม่สามารถอพยพได้หาทางลงมือปกป้องชีวิตในทันทีเนื่องจากภัยพิบัติธรรมชาติครั้งใหญ่ที่สุดในรอบหลายสิบปีที่กำลังจะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นฝนตกหนักหรือลมกรรโชกแรง ฯลฯ)
 - (4) การแจ้งเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด (แจ้งเตือนภัยเพื่อป้องกันตัวเองจากการระเบิดของภูเขาไฟที่เกิดขึ้น)
 - (5) ข้อมูลพายุไต้ฝุ่น (ขอให้ระมัดระวังป้องกันตนเองเนื่องจากพายุไต้ฝุ่นกำลังใกล้เข้ามา)
 - (6) ข้อมูลเกี่ยวกับโรคลัมแดง (การแจ้งเตือนเพื่อป้องกันตนเอง เนื่องจากมีความเสี่ยงในการเกิดโรคลัมแดง)
- นอกจากนี้ยังมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์เมื่อประสบภัยพิบัติ
 - (1) แผนผังเพื่อให้ทำความเข้าใจได้ง่ายว่าควรทำอะไรในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ
 - (2) การติดต่อสำหรับพูดคุยกับคนญี่ปุ่นที่อยู่รอบ ๆ
- ลิงก์เว็บไซต์ที่สามารถรวบรวมข้อมูลที่เป็นกรณีที่เกิดภัยพิบัติ

Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone : <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

Safety tips



Android



iPhone

