

Instruction for Earthquakes

地震発生時の行動ガイド

Emergency manual on how to take time-series action during earthquakes

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

During an earthquake

地震発生

The first strong quake continues for one minute.

最初の大きな揺れは約1分間

- Above all else, protect yourself against the possible damage from the quake by using whatever you are carrying to cover your head.
まず、身を守る安全確保。
- Extinguish possible fire sources.
火を消せるときは火を消す。
- In a stronger quake, take refuge outside to protect yourself.
大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、屋外の安全な場所に避難する。

After an earthquake

揺れがおさまったら

- Check possible fire sources and if a fire starts, work together to put it out.
火元を確認。火が出たら、落ち着いて初期消火。
- Make sure all family members are safe
家族の安全を確認。
- In case of debris (broken window glass scattered around, furniture, roof tile, concrete block fence, fallen over vending machines, etc.), always wear shoes and evacuate carefully.
靴をはく。(家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく) 避難するときは、屋根瓦、ブロック塀、自動販売機等に注意。

Make sure all family members are safe and put out possible fire sources.

みんなの無事を確認、火災の発生を防ぐ

Contact neighbors to see if they are safe or not.

隣近所に声をかけよう。

Prevent fire from occurring and extinguish any flames.

出火防止・初期消火。

- Make sure handicapped individuals are safe and there are no missing or injured persons.
要配慮者の安全確保、行方不明者はいないか、隣近所で助け合う、けが人はいないか。
- Check electrical appliances and gas leaks.
漏電、ガス漏れに注意。
- Turn off the electric breaker.
電気のブレーカーをおろす。
- Shut off the gas.
ガスの元栓を閉める。
- Use a fire extinguisher and/or buckets of water to douse any flames.
消火器を使う、バケツリレー。
- Fill the bathtub with water.
風呂の水はため置きしておく。

Listen to the radio for accurate information.

ラジオなどで正しい情報を

- Gather information about the disaster and the damage.
災害、被害情報の収集。
- Let neighbors know the accurate information in a loud voice.
大声で知らせる。
- Do not be misled by rumor.
デマにまどわされないように。
- No cars in case of emergency.
避難時に車は極力使用しない。
- Give priority to urgent calls.
電話は緊急連絡を優先する。

Cooperate together to extinguish fires, rescue people, and provide relief to victims.

協力して消火活動、救出、救護活動を

- Stock enough water and food for 3 days.
水、食料は蓄えているものでまかなう。3日間分の飲料水と食料を備蓄しておく。
- Rescue and relief activities.
救出、救護活動。
- No reckless action.
無理な行動はやめよう。
- Help each other.
助け合いの心が大切。
- Do not enter collapsed houses.
壊れた家に入らない。