

# วิธีปกป้องตนเองจากแผ่นดินไหว

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวบ่อย อาคารส่วนใหญ่ทนทานต่อแผ่นดินไหว แต่ในกรณีที่เป็นแผ่นดินไหวชั้นรุนแรงกระทั่งรู้สึกได้ถึงอันตราย กรุณาปฏิบัติตามวิธีการดังต่อไปนี้

หากได้รับข่าวด่วนแจ้งเตือนแผ่นดินไหวหรือรู้สึกได้ถึงแรงสั่นสะเทือน



## กรณีที่อยู่ในห้อง

- ▶ ปกป้องตนเองโดยหลบอยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรง
- ▶ ออกห่างจากเฟอร์นิเจอร์ที่ล้มง่ายและมีด้านที่ทำจากแก้ว
- ▶ ไม่รีบร้อนกระโจนออกมาข้างนอก



## กรณีอยู่นอกห้อง

- ▶ เอากระเป๋าหรือสัมภาระติดตัวมาบังศีรษะ
- ▶ อยู่ห่างจากกำแพงคอนกรีตบล็อกลึกและระวางของที่สามารถตกลงมาได้ เช่น กระเบื้องหลังคา กระฉก หรือป้าย

**ข่าวด่วนแจ้งเตือนแผ่นดินไหวคือ** การแจ้งเตือนเมื่อคาดว่าจะเกิดแผ่นดินไหวขนาดแรงสั่นสะเทือนระดับ 5 แบบเบาขึ้นไป จะแจ้งชื่อของแผ่นดินไหวที่คาดว่าจะมีแรงสั่นสะเทือนระดับ 4 ขึ้นไปก่อนที่แผ่นดินไหวใหญ่จะมา

โทรศัพท์ · วิทยุ    โทรศัพท์มือถือ · สมาร์ทโฟน  
การประกาศกระจายเสียงเตือนภัยพิบัติจากทางทาง

## เมื่อแผ่นดินไหวหยุดลง...

### ดูสถานการณ์รอบข้างก่อนจะขยับตัวอย่างใจเย็น

- ▶ ไม่ว่าจะอยู่ในโรงแรม ซ็องของที่ห้าง ซูเปอร์มาร์เก็ต อยู่ในโรงละครหรือในหอประชุม ให้ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่หรือเสียงประกาศตามสายภายในอาคาร (บางครั้งอาจมีการขอให้เคลื่อนย้ายไปยังสถานที่ปลอดภัย เช่น สถานที่หลบภัย)
- ▶ ใช้ประโยชน์จากเว็บไซต์เพื่อรับข้อมูลที่ถูกต้อง



### อ้างอิง ระดับแรงสั่นสะเทือนกับความรับรู้ทางกาย · พฤติกรรมของผู้คนและสถานการณ์ภายนอก

แรงสั่นสะเทือนระดับ 4	แรงสั่นสะเทือนระดับ 5 แบบเบา	แรงสั่นสะเทือนระดับ 5 แบบแรง
• รู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนขณะเดิน	• รู้สึกหวาดกลัวกับแรงสั่นสะเทือนจนต้องหาคำว่าอะไร	• เดินลำบากหากไม่ได้เกาะอะไรไว้เลย
แรงสั่นสะเทือนระดับ 6 แบบเบา	แรงสั่นสะเทือนระดับ 6 แบบแรง	แรงสั่นสะเทือนระดับ 7
• ยืนลำบาก	• ยืนไม่ได้	• อาจโยกจนตัวลอย

### สถานที่หลบภัย คือ

สถานที่ซึ่งสามารถอพยพเข้าไปหลบภัยได้ชั่วคราว ในตอนที่โรงแรมที่พักหรือสถานที่ที่ไม่สามารถใช้งานได้ รวมทั้งเครื่องบินหรือการคมนาคมไปยังสนามบิน ได้หยุดให้บริการ

"แผนที่ป้องกันภัยพิบัติประจำกรุงโตเกียว" สามารถใช้ตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับที่ตั้งของสถานที่ป้องกันภัยพิบัติซึ่งสามารถใช้ได้ตอนเกิดภัยพิบัติ อย่างเช่น สถานที่หลบภัย รวมถึงให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่นั้น

หน้าจอแผนที่ป้องกันภัยพิบัติประจำกรุงโตเกียว <http://map.bousai.metro.tokyo.jp>

## แนะนำพิพิธภัณฑ์ · พิพิธภัณฑ์ภัยพิบัติ

สำนักงานดับเพลิงประจำกรุงโตเกียวมีอุปกรณ์ที่ทำให้สามารถสัมผัสประสบการณ์สั่นสะเทือนของแผ่นดินไหว วิถีโรแฉ่ง 119 นอกจากนี้ยังสามารถเรียนรู้ประวัติศาสตร์การดับเพลิงได้ด้วย



### สถานีป้องกันภัยพิบัติเซตอเคะบุคุโระ



สถานที่ : 2-37-8 นิชิอิเคะบุคุโระ เขตโทชิม่า กรุงโตเกียว  
เวลาทำการ : 9.00 - 17.00 น.  
วันหยุด : วันอังคารที่หนึ่งและสาม · วันพุธที่สาม  
(ในกรณีที่ในวันหยุดนักขัตฤกษ์อยู่แล้วจะหยุดในวันถัดไป)

Homepage Address  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ikbskan/>

### สถานีป้องกันภัยพิบัติเซตฮอนโจ



สถานที่ : 4-6-6 โยโกคาวะ เขตลุมิตะ  
เวลาทำการ : 9.00 - 17.00 น.  
วันหยุด : วันพุธ · วันพฤหัสบดีที่ 3 ของเดือน  
(ในกรณีที่ในวันหยุดนักขัตฤกษ์อยู่แล้วจะหยุดในวันถัดไป)

Homepage Address  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-hjbskan/>

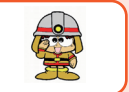
### สถานีป้องกันภัยพิบัติอำเภอนากาซากาวา



สถานที่ : 1156-1 ตำบลอิซุมิ อำเภอนากาซากาวา  
เวลาทำการ : 9.00 - 17.00 น.  
วันหยุด : วันพฤหัสบดี · วันศุกร์ที่ 3 ของเดือน  
(ในกรณีที่ในวันหยุดนักขัตฤกษ์อยู่แล้วจะหยุดในวันถัดไป)

Homepage Address  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ttbskan/>

### พิพิธภัณฑ์ดับเพลิง



สถานที่ : 3-10 ยตสึยะ เขตชินจูกุ  
เวลาทำการ : 9.00 - 17.00 น.  
วันหยุด : วันจันทร์  
(ในกรณีที่ในวันหยุดนักขัตฤกษ์อยู่แล้วจะหยุดในวันถัดไป)

Homepage Address  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/ts/museum.html>

## แหล่งรวบรวมข้อมูล

เว็บไซต์ศูนย์ป้องกันภัยพิบัติประจำกรุงโตเกียว

ภาษาอังกฤษ    ภาษาจีน    ภาษาเกาหลี    ภาษาญี่ปุ่น

ในสภาวะปกติเราจะสอนเรื่องการป้องกันตัวเองจากภัยพิบัติ แต่เมื่อภัยพิบัติเกิดเราจะอัปเดตสถานการณ์ของภัยพิบัตินั้น

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

### เว็บไซต์กรมอุตุนิยมวิทยา

ภาษาอังกฤษ    ภาษาญี่ปุ่น

ให้ข้อมูลเกี่ยวกับแผ่นดินไหวและพยากรณ์อากาศ

<http://www.jma.go.jp/>

## แอปพลิเคชันที่ให้ข้อมูลเรื่องภัยพิบัติ

แอปพลิเคชันที่ให้ข้อมูลเมื่อเกิดภัยพิบัติ สำหรับนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ

### Safety tips

แอปพลิเคชันนี้ถูกสร้างโดยกรมการท่องเที่ยวจะแจ้งเตือนเรื่องแผ่นดินไหว สึนามิ สภาพอากาศแปรปรวนรวมถึงภูเขาไฟระเบิดภายในประเทศ ญี่ปุ่นในรูปแบบ Push Notification และยังสามารถรวบรวมข้อมูลที่จำเป็นเมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้นจริงๆได้อีกด้วย

ภาษาอังกฤษ    ภาษาจีน    ภาษาเกาหลี    ภาษาญี่ปุ่น

● ลิงก์ดาวน์โหลด

### 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>

● ระบบปฏิบัติการ OS

Android เวอร์ชัน 5.0 เป็นต้นไป  
iOS เวอร์ชัน 9.0 เป็นต้นไป

ภาษาไทย

# โตเกียว เมืองปลอดภัย

คู่มือป้องกันตนเองจากภัยพิบัติ



ข้อมูลที่อยู่ในคู่มือฉบับนี้ สามารถนำไปใช้ได้เฉพาะในเขตโตเกียว บางข้อมูลอาจจะใช้ไม่ได้หากอยู่นอกเขตโตเกียว

สำนักงานดับเพลิงประจำกรุงโตเกียว

# เบอร์โทรติดต่อฉุกเฉิน

ดับเพลิง

อัคคีภัย • ฉุกเฉิน

# 119



รถดับเพลิง



รถพยาบาล

\* หากรู้สึกถึงอันตราย ให้ออกจากสถานที่นั้นทันที  
\* หากขับรถอยู่ให้รีบจอดรถในที่ปลอดภัยแล้วโทรแจ้ง

**⚠️ กรุณาใช้ในกรณีฉุกเฉิน**

**เบอร์ 119 สามารถรองรับ  
ได้หลายภาษา**

หากจะต่อสายภาษาอังกฤษ จีน เกาหลี โปรตุเกส สเปน จำเป็นต้องใช้เวลา กรุณาอสังค์กรุ่ อย่าตัดสายก่อน ส่วนภาษาอื่นๆจะตอบรับเท่าที่จะทำได้

\* หากมีคดีอุบัติเหตุ กรุณาโทรหา 110 แล้วติดต่อฝ่ายสถานีตำรวจ จะไม่เหมือนวิธีการโทรไปแจ้งเหตุฉุกเฉินเบอร์ 119 เพราะฉะนั้นโปรดระวังด้วย

## วิธีการแจ้งเหตุฉุกเฉินเบอร์ 119 และข้อควรระวังในการแจ้งเหตุ

**กรณีที่โทรแจ้งเหตุเบอร์ 119 ด้วยโทรศัพท์มือถือ**

\* กรุณาจดเลข 119  
\* โปรดระวัง โทรศัพท์ที่ถือมาจากต่างประเทศบางครั้งไม่สามารถโทรในประเทศญี่ปุ่นได้

**กรณีที่โทรแจ้งเหตุเบอร์ 119 ด้วยโทรศัพท์สาธารณะ**

\* หากใช้โทรศัพท์สาธารณะ สามารถโทรแจ้งเหตุเบอร์ 119 ได้เลยโดยไม่ต้องหยุดเหรียญหรือใช้บัตรโทรศัพท์  
\* ยกหูโทรศัพท์ขึ้นและกดปุ่มสีแดงที่เอาไว้สำหรับติดต่อฉุกเฉิน ก่อนจะกดเลข 119



**กรณี  
อัคคีภัย**

ในตอนแรกจะถูกถามข้อมูลสำคัญเป็นภาษาญี่ปุ่น  
หากต้องการบริการภาษาต่างประเทศ  
กรุณาอย่าตัดสายจนกว่าสายจะถูกต่อกับล่าม  
จะถามข้อมูลตามตารางข้างล่างนี้



Q คำถามของสำนักงานดับเพลิงประจำกรุงโตเกียว	A ชื่อผู้แจ้ง
สำนักงานดับเพลิง: ไฟไหม้หรือเปล่าครับ? ฉุกเฉินไหมครับ?	ไฟไหม้ครับ / ค่ะ
ตอนนี้ คุณอยู่บ้านเลขที่อะไร หมู่ไหน ตำบลไหน เขตไหนครับ?	1-3-5 เมืองโอเทะมาจิ เขตจियोตะครับ/ค่ะ
ตอนนี้ มีอะไรติดไฟไหม้ครับ?	(ตัวอย่าง) ตอนนี้ ม่านในห้องรับแขกกำลังไหม้ครับ/ค่ะ (กรุณาแจ้งให้เห็นภาพว่าอะไรติดไฟ)

**กรณี  
ฉุกเฉิน**

\* หากรถพยาบาลถูกส่งไปแล้วจะทำการวางสาย ส่วนรายละเอียดนั้นแจ้งตอนที่หน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉินไปถึง

Q คำถามของสำนักงานดับเพลิงประจำกรุงโตเกียว	A ชื่อผู้แจ้ง
สำนักงานดับเพลิง: ไฟไหม้หรือเปล่าครับ? ฉุกเฉินไหมครับ?	ฉุกเฉินครับ/ค่ะ
ตอนนี้ คุณอยู่บ้านเลขที่อะไร หมู่ไหน ตำบลไหน เขตไหนครับ?	1-3-5 เมืองโอเทะมาจิ เขตจियोตะ แมนชั่น..... ห้อง.....ครับ/ค่ะ
เกิดอะไรขึ้นครับ?	(ตัวอย่าง) คุณพ่อล้มแล้วหมดสติครับ/ค่ะ (กรุณาแจ้งว่าใครเป็นอะไร)
กรุณาบอกชื่อคุณด้วยครับ (ในบางกรณีอาจถามเบอร์โทรศัพท์)	.....ครับ/ค่ะ (เบอร์โทรศัพท์ .....ครับ/ค่ะ)

**กรณีไม่รู้ที่อยู่**

- หากมีโทรศัพท์สาธารณะหรือโทรศัพท์ตั้งโต๊ะ ให้ใช้โทรศัพท์เหล่านั้นโทรแจ้ง
- กรณีอยู่ข้างนอก กรุณาบอกชื่อตึกใหญ่ๆ ชื่อสี่แยก หรือบอกจุดสังเกต
- กรณีอยู่ในสถานี โรงแรม หรืออาคาร แจ้งเหตุกับนายสถานีหรือพนักงานกันเถอะ
- กรณีติดขัด ขอความร่วมมือจากคนรอบข้างกันเถอะ
- จะค้นหาตำแหน่งของคุณจากสัญญาณโทรศัพท์เท่าที่จะสามารถทำได้
- กรุณาเปิด GPS ไว้เพื่อให้ค้นหาตำแหน่งได้ง่ายขึ้น

สิ่งของที่ต้องเตรียมหลังจากโทรแจ้งรถพยาบาลไปแล้ว



พาสปอร์ต



ยาที่ใช้อยู่ประจำ



เงินสด

\* เงินสดเตรียมไว้สำหรับจ่ายค่ารักษาและค่าวินิจฉัยโรคหลังจากได้รับการวินิจฉัยที่โรงพยาบาล  
\* สำหรับการวิ่งรถพยาบาล ทางหน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉินจะไม่มีการเรียกเก็บเงิน  
\* ขอมมีค่า กรุณาเก็บรักษาโดยตัวท่านเองหรือครอบครัว

วิธีการค้นหาโรงพยาบาล

ค้นหาโดย **อินเทอร์เน็ต**

บริการแนะนำสถาบันทางการแพทย์ในโตเกียว (ฮิมาวารี)

ภาษาอังกฤษ ภาษาญี่ปุ่น

แนะนำที่ตั้งของสถาบันทางการแพทย์ในโตเกียว เบอร์โทรศัพท์ แผนกที่รักษา วันและเวลาที่ตรวจได้ เป็นต้น

คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>  
โทรศัพท์มือถือ  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

ค้นหาโดย **โทรศัพท์**

ที่ปรึกษาภาษาต่างประเทศ

ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเกาหลี ภาษาไทย ภาษาสเปน

มีพนักงานที่ให้คำปรึกษา ช่วยแนะนำสถาบันทางการแพทย์ที่ให้บริการภาษาต่างประเทศ และระบบการรักษาพยาบาลในประเทศญี่ปุ่น

**☎03-5285-8181**  
(ทุกวัน เวลา 9.00 - 20.00 น.)

แนะนำสัญลักษณ์  
ตึกอาคารยอดเยี่ยม  
ในการป้องกันอัคคีภัย

เครื่องหมาย**優** คือเครื่องหมายซึ่งปรากฏเฉพาะตึกอาคารที่มีความยอดเยี่ยมอันได้รับการประเมินว่ามีความปลอดภัยจากอัคคีภัยในระดับสูง

อาคารที่มี**เครื่องหมาย優** เป็นอาคารที่ได้รับการตรวจสอบอย่างเข้มงวดแล้วว่า มีมาตรการรักษาความปลอดภัยสำหรับการป้องกันอัคคีภัยในระดับสูง ซึ่งทำให้สามารถอาศัยอยู่ได้อย่างสบายใจ

สามารถตรวจสอบ**เครื่องหมาย優**ได้ที่ประตูทางเข้าหรือแผนกต้อนรับ ส่วนหน้าของโรงแรมหรือเรียวกัง



เครื่องหมาย**優**  
(สัญลักษณ์ตึกอาคารยอดเยี่ยมในการป้องกันอัคคีภัย)

Tokyo 2020 Games

ช่วงเวลาที่ยืดโอลิมปิก

โอลิมปิก (24 ก.ค. - 9 ส.ค. 2020)  
พาราลิมปิก (25 ส.ค. - 6 ก.ย. 2020)

ผู้ตีพิมพ์ สำนักงานดับเพลิงประจำกรุงโตเกียว  
1-3-5 โอเทะมาจิ เขตจियोตะ โตเกียว  
☎03-3212-2111(เบอร์กลาง)  
ตีพิมพ์ เดือนกุมภาพันธ์ 2018

เว็บไซต์สำนักงานดับเพลิงประจำกรุงโตเกียว  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>

