

<p>消防局 (火灾, 疾病, 负伤)* 拨打 119 警察局 (事故或犯罪)* 拨打 110 求救</p> <p>千叶咨询服务 https://ccia-chiba.or.jp/consul/foreignlife tell (英语) https://telljp.com/lifeline/ 外国人帮助热线 https://www.since2011.net/yorisoi/n2/</p>	<p>姓名(名前): 住址 (住所):</p> <p>出生年月日(Y/M/D) (生年月日)</p> <p>血型 (血液型):</p> <p>电话号码 (電話番号) 国籍 (国籍)</p>
<p>制定家庭紧急情况时行动计划 确认避难地图 * 到达避难所的疏散路线</p>	<p>紧急情况联系人 (緊急時連絡者) (家属/公司/学校) 姓名 住址 电话号码</p>
<p>既往病史、病历 (既往症、病歴) 手术史 (手術歴) 药 (薬) 过敏 (アレルギー) 食物/药物</p>	<p>驻日大使馆/领事馆 护照号码 在留卡号</p>
<p>灾害留言系统 (给您的家人和朋友们语音留言) * 拨打 171 → 1 → 输入你的电话号码 → 语音留言→9 * 拨打 171 → 2 → 输入某人的电话号码 → 1→听留言 → → 9 听下一个留言 → 3 语音留言</p>	<p>自己国家紧急联系人 (母国の緊急連絡者) 姓名 电话号码 (从国家代码开始) 关系</p>
<p>备忘录</p>	

避难物品（救急包）

准备一个人三天最低限

- 飲み水/饮用水 食べ物/食物
- 懐中電灯/手电筒 電池 / 電池
- 手袋/工作手套 ティッシュ/纸巾
- タオル/毛巾 服・下着/ 衣服, 內衣
- パスポート/护照
- 預金通帳・印鑑・キャッシュカード/存折, 印章, 銀行卡
- 健康保険証/ 健康保險證
- 外国人在留カード/ 外国人在留卡
- 携帯電話・充電器 / 手机・充電器
- 携帯ラジオ/便携式收音机 ライター / 打火机
- 薬 / 必備藥
- 救急医療品 / 救急醫療用品
- 防犯ブザー・ホイッスル/安全蜂鳴器
- 生理用品 / 衛生巾 雨具/雨具
- ビニール袋/塑料袋

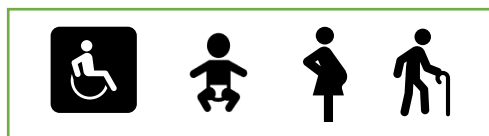
实用用语

- 避難所はどこですか/避难所在哪里?
- トイレはどこですか?/洗手间在哪里?
- 水はどこでもらえますか?/在哪里可以领到水?
- 食料はどこでもらえますか?/在哪里可以领到食物?
- けがをしています/我受伤了
- けが人がいます/有人受伤了
- 具合が悪いです/我感觉不舒服
- 病人がいます/有病人
- 医者・看護師はいますか?/有医生、护士吗?
- 病院に行きたいです/我想去医院.
- 中国語を話せる人はいますか/有会说中文的人吗?
- どこで電話を充電できますか? 在哪里可以给手机充电?
- 中国語の相談窓口はどこですか?/哪里有中文问讯处?

了解如何接收避难警报

- * 确认避难地图并了解你所在的避难区域.
- * 确认避难所的位置及你所在地区避难疏散路线.
- * 确认并与家人分享当失散时如何取得联系.
- * 当遇灾难时关好电流断路器（电闸）.

需要照顾的人



婴幼儿, 孕妇, 老年人, 残疾人, 家庭暴力受害者, 外国人等.

在发生大规模灾难时, 最理想是保证一周的供给.

- 准备应急所需物品.
- 在大规模灾难时, 最理想的是可供一周的应急.

婴幼儿用救灾物品

提供婴幼儿必备用品

- 紙おむつ、おしりふき/纸尿裤、嬰兒濕紙巾
- 授乳ケープ、ガーゼハンカチ、バスタオル/喂奶遮布, 毛巾, 浴巾.
- 哺乳瓶 ミルク、離乳食/奶瓶 奶粉, 嬰兒食品
- 母子健康手帳/母子健康手冊
- 防寒シート、ブランケット、/防寒塑料布, 毛毯.

避免持续受害

- * 请尽可能和妇女或家人聚在一起.(避免独自前往偏僻场所)
- * 当你或者你的孩子要去洗手间或什么地方, 聚在一起或不要让孩子离开视线.
- * 请求 (确保) 一个空间来安全喂奶或准备婴儿奶粉.

