

## 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/html/life/gaikokujin\\_kyukyusya\\_guide/index.html](https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html)



#### เมื่อเกิดไฟไหม้

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

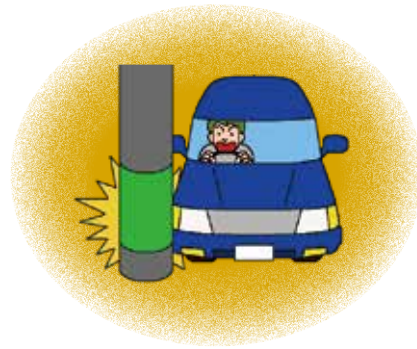
## 1-2

## อุบัติเหตุทางจราจร ความเสียหายจากอาชญากรรม ฯลฯ (หมายเลขโทรศัพท์ 110)

- หากประสบอุบัติเหตุทางจราจรเป็นเหตุอาชญากรรมและต้องการให้เจ้าหน้าที่ตำรวจมาโดยทันทีโปรดติดต่อมาที่หมายเลขโทรศัพท์ 110
- เมื่อติดต่อไปที่หมายเลขโทรศัพท์ 110 พนักงานรับโทรศัพท์ส่วนใหญ่จะถามคำถามดังต่อไปนี้ ดังนั้นโปรดตั้งใจและตอบคำถามให้ถูกต้องชัดเจนที่สุด

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

- หากไม่สามารถติดต่อได้ด้วยตัวเอง โปรดขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่อยู่ใกล้เคียง



## 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

สิ่งสำคัญคือจะต้องตรวจสอบในแผนที่แจกแจงระดับอันตราย ฯลฯ อยู่เสมอ เกี่ยวกับบริเวณที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดน้ำท่วมถึง สถานที่หลบภัย เส้นทางที่ปลอดภัยในการเดินทางจากบ้าน ฯลฯ ไปยังสถานที่หลบภัย

## ข้อควรทราบ

## แผนที่แจกแจงระดับอันตราย (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

ภัยพิบัติจากตะกอนดินเป็นภัยพิบัติที่เกิดจากการเคลื่อนตัวของดิน หิน และทรายเนื่องจากฝนตกหนัก ฯลฯ เหตุภูเขาหรือหน้าผาพังทลายลงมา ดิน หิน และทรายไหลลงมาอาจทำให้อาคารสิ่งก่อสร้างถูกทำลายหรือถูกฝัง ถนนอาจถูกขวางจนไม่สามารถสัญจรได้

ให้ปฏิบัติตัวดังนี้เพื่อปกป้องชีวิตจากภัยพิบัติจากดินถล่ม

### การเตรียมความพร้อม

สิ่งสำคัญคือจะต้องตรวจสอบในแผนที่ແจกແจงระดับอันตราย ฯลฯ อยู่เสมอ เกี่ยวกับบริเวณที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภัยพิบัติจากตะกอนดิน สถานที่หลบภัย เส้นทางที่ปลอดภัยในการเดินทางจากบ้าน ฯลฯ ไปยังสถานที่หลบภัย

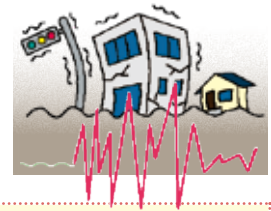
### เมื่อฝนตกหนัก

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

## 2-2

### แผ่นดินไหว

- ประเทศญี่ปุ่นตั้งอยู่บนแนวที่เรียกว่าวงแหวนแห่งไฟหรือแนวเทือกเขารอบมหาสมุทรแปซิฟิกซึ่งเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่มีแนวโน้มเกิดแผ่นดินไหวมากที่สุดในโลก เนื่องจากมีแผ่นเปลือกโลกหลายแผ่นชนกันอยู่
- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องปกป้องชีวิตของตัวเองก่อน และร่วมมือกับผู้อื่นในท้องถิ่นเพื่อปกป้องชีวิตเอาไว้
- ให้ปฏิบัติตัวดังนี้เสมอเพื่อปกป้องชีวิตจากแผ่นดินไหว



### การเตรียมความพร้อม

- (1) เตรียมการนัดหมายครอบครัวของท่านเรื่องสถานที่อพยพหากเกิดแผ่นดินไหวใหญ่เอาไว้ล่วงหน้าก่อน
- (2) ทำความเข้าใจกับระบบจัดการในท้องถิ่นและเข้าร่วมการฝึกซ้อมของท้องถิ่นเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ
- (3) จัดเตรียมอาหารและน้ำดื่ม รวมทั้งอุปกรณ์ใช้ปฐมพยาบาลกรณีบาดเจ็บ ในปริมาณที่เพียงพอสำหรับ 3 วันเป็นอย่างน้อย (หากเป็นไปได้เตรียมให้ถึง 1 สัปดาห์)
- (4) ให้ยึดเครื่องเรือนในบ้านยึดติดกับที่อย่างแน่นหนาเพื่อป้องกันการล้มลงมา ระมัดระวังตำแหน่งการจัดวางให้เหมาะสมด้วย แม้จะล้มลงมากก็ยังปลอดภัยอยู่

## 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 ข้อปฏิบัติจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าคุณอยู่ในบริเวณใดในเวลาที่เกิดแผ่นดินไหว ดังนั้นโปรดระมัดระวังดังต่อไปนี้

## (1) ตั้งสติแล้วลงมือปฏิบัติ

- หากอยู่ในบ้านหรืออาคาร  
ให้ซ่อนตัวใต้โต๊ะที่แข็งแรงและรอจนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุดลง เพื่อป้องกันศีรษะของท่านจากการที่วัตถุหล่นจากการสั่นสะเทือน
- หากอยู่ภายนอกบ้าน  
หากอยู่ใกล้อาคาร บ้ายหรือผนังหรือเศษกระจกจากหน้าต่างของอาคารอาจจะหล่นลงมาได้ ให้เอากระเป๋าหรือสิ่งอื่นปกป้องกันศีรษะของท่าน และรีบอพยพไปยังที่ปลอดภัย
- หากอยู่ในรถ  
หากรู้สึกถึงความสั่นสะเทือน อย่าตกใจให้หยุดรถทางด้านซ้ายของถนนและดับเครื่องยนต์เสียทุกจุดแล้วลงจากรถ และเดินอพยพไปยังที่ปลอดภัย

## (2) การป้องกันไฟ

- หากเกิดไฟไหม้เนื่องจากแผ่นดินไหว จะยิ่งทำให้เกิดความเสียหายเพิ่มมากขึ้นไปอีก
- เมื่อเกิดการสั่นสะเทือน ให้ดับไฟในห้องครัวหรือเตาผิงไฟ
- หากเกิดเพลิงไหม้ให้พยายามใช้อุปกรณ์ดับเพลิง ฯลฯ ดับไฟให้ได้มากที่สุด
- อย่าเพิ่งจุดไฟหลังจากเกิดแผ่นดินไหว เนื่องจากเป็นไปได้ว่าจะเกิดแก๊สรั่วอยู่

## (3) การอพยพไปยังจุดที่ปลอดภัย

- แผ่นดินไหวอาจทำให้เกิดอันตรายจากบ้านเรือนถล่มหรือไฟไหม้
- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้นมีความเป็นไปได้ที่อาจเกิดภัยพิบัติจากตะกอนดินในบริเวณใกล้ภูเขา ฯลฯ ให้อพยพไปยังสถานที่หลบภัยที่เขตปกครองในท้องที่ที่อาศัยอยู่กำหนดไว้โดยทันที
- หลังจากไฟฟ้ามดับไปเนื่องจากแผ่นดินไหว กลับมาใช้ได้ตามเดิม อาจมีโอกาที่จะเกิดประกายไฟออกมาจากเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ ดังนั้นจึงต้องปิดเบรกเกอร์ไว้ก่อนที่จะอพยพ

## (4) การร่วมมือกันช่วยเหลือของบ้านใกล้เคียง

- สิ่งที่สำคัญเมื่อเกิดภัยพิบัติ คือการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของบ้านใกล้เคียง
- โดยเฉพาะอย่างยิ่งการร่วมมือกันช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือผู้ทุพพลภาพ ฯลฯ ที่อาศัยอยู่คนเดียว

## (5) การได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

- หลังจากเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ ข้อมูลต่าง ๆ หลบเข้ามามากมาย
- หาข้อมูลล่าสุดที่ถูกต้องจากข้อมูลตามโทรศัพท์ วิทยุ ตัวรับสัญญาณเคลื่อนที่ และวิทยุฉุกเฉิน ฯลฯ แล้วมือปฏิบัติตามอย่างมีสติ

## ข้อควรทราบ

## การแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวแบบฉุกเฉิน (ประกาศเตือนภัย)

- สำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นจะแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวฉุกเฉิน (ประกาศเตือนภัย) ในพื้นที่ที่คาดว่าจะมีแรงสั่นสะเทือนในหน่วยวัดแรงสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหวตั้งแต่ระดับ 4 ขึ้นไป และคาดว่าจะมีหน่วยวัดแรงสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหวสูงสุดระดับ 5 หรือน้อยกว่า
- การแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวฉุกเฉินจะออกอากาศในหลายช่องทาง เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ตัวรับสัญญาณเคลื่อนที่ วิทยุฉุกเฉิน ฯลฯ

วิดีโอเกี่ยวกับแผ่นดินไหวและการแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวแบบฉุกเฉิน  
(ภาษาอังกฤษ จีน เกาหลี ญี่ปุ่น)

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho\\_dvd/index.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html)



**หากได้เห็นหรือได้ยินการเตือนภัยแผ่นดินไหวล่วงหน้า จงอย่าตื่นตระหนก และขอให้รักษาตัวอยู่ในที่ที่ปลอดภัยก่อน!**

## 2-3

## คลื่นยักษ์สึนามิ

- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวรุนแรงใต้ท้องทะเลพื้นใต้ท้องทะเลอาจยกสูงขึ้นหรือจมตัวลงไป - นอกจากนี้ พื้นผิวน้ำทะเลจะแปรปรวนและกลายเป็นคลื่นขนาดใหญ่กระจายออกไปทุกทิศทางนั่นคือคลื่นยักษ์สึนามิ
- แม้จะการกล่าวต่อ ๆ กันมาว่า “ก่อนเกิดคลื่นยักษ์สึนามิ น้ำจะขึ้นอย่างแน่นอน” 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
- หาข้อมูลที่ถูกต้องจากโทรทัศน์ วิทยุ ตัวรับสัญญาณเคลื่อนที่ วิทยุฉุกเฉิน และเว็บไซต์ภาษาอังกฤษของสำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นหรือแอปพลิเคชัน Safety tips ฯลฯ และลงมือปฏิบัติตามอย่างมีสติ
- เนื่องจากคลื่นยักษ์สึนามิมิมีแนวโน้มมักเกิดซ้ำ ให้ห่างจากชายฝั่งและปากแม่น้ำจนกว่าจะมีการยกเลิกประกาศเตือนภัยและประกาศเฝ้าระวัง

## ข้อควรทราบ

## ธงสึนามิ

- ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ปี 2563 เป็นต้นมา เช่น ที่ชายหาดทะเล ได้เริ่มมาตรการแจ้งเตือนแบบมองเห็นด้วยตา ว่ามีการประกาศคำเตือนสึนามิขนาดใหญ่ คำเตือนสึนามิ แลเฝ้าระวังสึนามิ ด้วยธงตาทหารเรือสีแดงและสีขาว "ธงสึนามิ"
- การใช้ "ธงสึนามิ" จะสามารถแจ้งเตือนผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน คน visually impaired ในการได้ยินเสียง อันเนื่องมาจากเสียงคลื่นและลม และชาวต่างชาติก็สามารถรับทราบการประกาศคำเตือนสึนามิได้



## ข้อมูลเกี่ยวกับ "ธงสึนามิ" (ภาษาอังกฤษ)

[https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami\\_flag.html](https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami_flag.html)

## 2-4

## ภูเขาไฟระเบิด

- ในประเทศญี่ปุ่นมีภูเขาไฟที่ยังคุกรุ่นอยู่ 111 แห่ง
- หากภูเขาไฟระเบิดอาจทำให้เกิดภัยพิบัติร้ายแรงและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- ให้ปฏิบัติตามตัวดั่งนี้เพื่อปกป้องชีวิตจากภัยภูเขาไฟระเบิด

## การเตรียมความพร้อม

- ตรวจสอบ "ขอบเขตที่จำเป็นต้องเตือนภัย" ในแผนที่แจกแจงระดับอันตรายอยู่เสมอ
- เมื่อไปป็นเขาให้เตรียมการดังต่อไปนี้



- ตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับภูเขาไฟ เช่น การเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด ระดับการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด หรือแผนที่แจกแจงระดับอันตราย ฯลฯ
- ยื่นใบแจ้งขอป็นเขา
- เตรียมอุปกรณ์สื่อสารและหมวกนิรภัย

## เมื่อมีแนวโน้มที่จะเกิดภูเขาไฟระเบิด (หรือเกิดขึ้นแล้ว)

- เมื่อพิจารณาจากการแจ้งเตือนภัย ประกาศเตือนภัย และระดับการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิดที่เผยแพร่โดยสำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น หากมีความจำเป็นให้ตัดสินใจอพยพด้วยตนเอง
- เมื่อมีการประกาศแนะนำให้อพยพ ฯลฯ จากเขตปกครองในท้องที่ ให้อพยพไปยังที่ปลอดภัย
- หากได้รับข้อมูลข้างต้นในระหว่างการป็นเขาหรือเมื่อเกิดการปะทุขึ้นแล้ว ให้ปฏิบัติตามตัวดั่งนี้

- ออกห่างจากปล่องภูเขาไฟทันที
- อพยพไปในกระท่อมบนภูเขาหรือที่พักพิง ฯลฯ
- สวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันศีรษะของท่าน

## ข้อควรทราบ

## ระดับการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด

- เป็นข้อมูลที่แจ้งเพื่อให้ทราบได้ทันทีถึง “ขอบเขตที่จำเป็นต้องเฝ้าระวังและเตรียมพร้อม” และ “สิ่งที่ควรทำ” ให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ของการครุกรุ่นของภูเขาไฟ
- นำมาใช้กับภูเขาไฟ 49 แห่ง ซึ่งอยู่ในกลุ่มภูเขาไฟที่ยังครุกรุ่นในญี่ปุ่น (ณ เดือนมีนาคม 2565)
- ระดับการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด มี 5 ระดับดังนี้

ระดับ 5 .....	อพยพ (จำเป็นต้องอพยพจากพื้นที่อาศัยที่อันตราย ฯลฯ)
ระดับ 4 .....	อพยพผู้สูงอายุ ฯลฯ (ในพื้นที่อาศัยที่จำเป็นต้องเฝ้าระวัง จำเป็นต้องอพยพผู้ที่จำเป็นต้องคอยเฝ้าดูแล เช่น ผู้สูงอายุ เป็นต้น และเตรียมพร้อมสำหรับการอพยพประชากร ฯลฯ)
ระดับ 3 .....	มีข้อจำกัดในการเข้าภูเขา (เตรียมพร้อมการอพยพตามสถานการณ์สำหรับผู้ที่ต้องคอยเฝ้าดูแล เช่น ผู้สูงอายุ เป็นต้น ห้ามป็นเขาหรือมีข้อจำกัดในการเข้าภูเขา 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>



## 3

## การอพยพ

## 3-1

## สถานที่หลบภัย

สถานที่หลบภัยเป็นบริเวณหรือศูนย์สำหรับการอพยพชั่วคราวเพื่อป้องกันตัวท่านจากภัยพิบัติ

### เมื่อมีแนวโน้มที่จะเกิดภัยพิบัติ (หรือเกิดขึ้นแล้ว)

- อพยพจากจุดที่อันตรายไปยังที่ปลอดภัยในทันที โดยยึดตามประกาศแจ้งอพยพ ฯลฯ
- ตรวจสอบสถานที่หลบภัย ในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ล่วงหน้า
- สามารถตรวจสอบสถานที่หลบภัยได้ในแผนที่แจกแจงระดับอันตราย และโฮมเพจของแต่ละเขตปกครองในท้องถิ่น
- หากการเดินทางไปยังสถานที่หลบภัยกลับทำให้เกิดอันตรายเช่นกำลังเกิดน้ำท่วมอยู่ ฯลฯ ให้อพยพไปยังที่ปลอดภัยแห่งอื่น (หลบไปในอาคารที่มั่นคงแข็งแรง (แนวนหนา) ที่อยู่ใกล้เคียง ในกรณียังคงมีอุปสรรคให้หาวิธีการที่จะหลบไปยังที่ที่ปลอดภัยกว่าแม้ว่าแค่เพียงเล็กน้อย เช่น ชั้นสองของบ้านหรือสูงกว่า) ฯลฯ เพื่อให้สามารถปกป้องชีวิตได้มากที่สุด



## 3-2

## ข้อมูลการอพยพ

ข้อมูลการอพยพ คือ ข้อมูลที่เร่งให้อพยพ เมื่อมีแนวโน้มที่จะเกิดภัยพิบัติ (หรือเกิดขึ้นแล้ว)  
ข้อมูลการอพยพมีดังต่อไปนี้

## ระดับ 3 การอพยพผู้สูงอายุ ฯลฯ

- ข้อมูลคำแนะนำประเภทใด  
ข้อมูลเร่งให้อพยพสำหรับผู้สูงอายุและเด็กเล็ก 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 เรียวคัง เป็นต้น

นอกจากนี้ ในกรณีที่ตรวจสอบในแผนที่แจกแจงระดับอันตราย ฯลฯ และพิจารณาได้ด้วยตัวเองว่าเป็นไปตามเงื่อนไข 3 ข้อดังต่อไปนี้ อาจตัดสินใจรออยู่ในบ้านเพื่อความปลอดภัยก็ได้

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

### ระดับ 5 รักษาความปลอดภัยฉุกเฉิน

- ข้อมูลฉุกเฉินประเภทใด  
ข้อมูลที่ได้รับเมื่อสถานการณ์เลวร้ายลง และมีความเสียหายเกิดขึ้นแล้ว หรือพร้อมที่จะเกิดความเสียหายได้ตลอดเวลา
- หากข้อมูลนี้ประกาศออกมาแล้ว  
หากยังไม่อพยพ ให้รีบอพยพไปยังสถานที่ต่อไปนี้อย่างทันทีเพื่อความปลอดภัย หากการเดินทางไปยังสถานที่หลบภัยจะกลับทำให้เกิดอันตราย ขอให้ดำเนินการดังต่อไปนี้ทันที เพื่อปกป้องชีวิตให้ได้มากที่สุด

- (1) หนีไปยังชั้นสูงของอาคารใกล้ตัวที่มีสภาพแข็งแรง
- (2) หนีไปยังที่ที่ปลอดภัยกว่า อย่าง ชั้น 2 ของบ้านหรือที่สูงกว่า เป็นต้น



#### ข้อควรทราบ

#### ข้อมูลการอพยพมีการใช้ "ระดับการเตือนภัย"

#### ระดับการเตือนภัยคืออะไร?

- นอกเหนือจากคลื่นยักษ์สึนามิในกรณีที่น่าจะเกิดภัยน้ำท่วมหรือภัยพิบัติจากตะกอนดินข้อมูลนี้จะถูกประกาศออกมาเพื่อให้ทราบข้อควรปฏิบัติได้ทันเวลาที่
- 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 (หากเกิดภัยพิบัติขึ้นหรือภัยพิบัติจวนตัว ให้รักษาชีวิตที่สำคัญนี้เอาไว้ให้ได้)

### 3-3

### วิธีการอพยพ

เมื่อทำการอพยพจริง ๆ โปรดระมัดระวังเรื่องต่อไปนี้

- ดับไฟให้เรียบร้อยก่อนการอพยพ
- เมื่ออพยพให้นำสิ่งของติดตัวไปให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้โดยให้สละพายหลังไปพยายามทำให้มือว่างเพื่อที่จะสามารถใช้มือทั้งสองข้างได้อย่างสะดวก



## ข้อควรทราบ

## บริการสายด่วนฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ

- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ การเชื่อมต่อกับโทรศัพท์อาจทำได้ยาก
- ในกรณีดังกล่าว จะให้บริการสายด่วนฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ

โปรดตรวจสอบรายละเอียดได้ในโฮมเพจของกระทรวงกิจการภายในและการสื่อสารด้านล่าง

[https://www.soumu.go.jp/menu\\_seisaku/ictseisaku/net\\_anken/hijyo/dengon.html](https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anken/hijyo/dengon.html)



## หมายเลขสายด่วนฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ (171)

- กดหมายเลข "171" จากโทรศัพท์บ้านหรือโทรศัพท์มือถือ ก็จะสามารถบันทึกและเล่นซ้ำข้อความเสียงด้วยขั้นตอนง่าย ๆ ตามคำแนะนำการใช้งาน
- นอกจากนี้ บริษัทโทรศัพท์มือถือแต่ละแห่งจะให้บริการกระดานข้อความภัยพิบัติด้วย

โปรดตรวจสอบรายละเอียดจากโฮมเพจด้านล่าง

NTT : <https://www.ntt.co.jp/saitai/171.html>

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

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

NTT



NTT East



NTT West



## กระดานข้อความภัยพิบัติ (web171) (ภาษาอังกฤษ จีน เกาหลี ญี่ปุ่น)

คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน สามารถลงทะเบียนและยืนยันข้อมูลความปลอดภัยได้ โดยป้อนหมายเลขโทรศัพท์บ้าน 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/dengon/web171/>

NTT East



NTT West



## บริการกระดานข้อความภัยพิบัติ (โทรศัพท์มือถือ)

บริษัทโทรศัพท์มือถือยังมีบริการให้ฝากข้อความได้อีกด้วย

โปรดใช้จากที่นี่

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

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

Softbank/  
Ymobile : <http://dengon.softbank.ne.jp/>

NTT Docomo



KDDI (au)

Softbank/  
Ymobileโปรดตรวจสอบเว็บไซต์ต่อไปนี้เพื่อดูรายละเอียด

NTT Docomo : [https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_board/index.html](https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html)

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

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

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

NTT Docomo



KDDI (au)



Softbank



Ymobile



## 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/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/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/bosai/en_risk/#elements:land)

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



## ระดับการเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด

ข้อมูลภูเขาไฟ

[https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/level\\_toha/level\\_toha.htm#level\\_vol](https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/level_toha/level_toha.htm#level_vol)

[https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/activity\\_info/map\\_0.html](https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.html)



## ข้อควรทราบ

## ประกาศเตือนภัยฝนตกหนักเป็นกรณีพิเศษ

- สำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นอาจออกประกาศเตือนภัยฝนตกหนักเป็นกรณีพิเศษ
- ประกาศเตือนภัยฝนตกหนักเป็นกรณีพิเศษจะถูกประกาศเมื่อคาดว่าจะมีฝนตกหนักที่สุดในรอบหลายสัปดาห์ และเมื่อพายุไต้ฝุ่นที่รุนแรงที่สุดในรอบหลายสัปดาห์คาดว่าจะเข้าใกล้หรือขึ้นฝั่งประเทศญี่ปุ่น

## ข้อควรทราบ

## การตรวจสอบระดับความรุนแรงของภัยพิบัติ (การกระจายตัวของระดับความรุนแรง)

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

## ข้อควรทราบ

## “Safety tips” แอปพลิเคชันให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ

- ในประเทศญี่ปุ่น มีแอปพลิเคชันสำหรับนักท่องเที่ยวต่างชาติที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ
- หากดาวน์โหลดแอปพลิเคชันนี้ลงในโทรศัพท์มือถือ จะได้รับแสงสว่างหน้าถึงความเป็นไปได้ที่ต้องเผชิญกับภัยพิบัติรอบตัวท่านดังต่อไปนี้
  - (1) การแจ้งเตือนภัยแผ่นดินไหวฉุกเฉิน (แจ้งเตือนภัยเพื่อป้องกันตัวเองจากแรงสั่นสะเทือนที่กำลังมาถึงในไม่ช้า)
  - (2) ประกาศเตือนภัยคลื่นยักษ์สึนามิ (แจ้งเตือนภัยให้หลบหนีไปยังที่สูงเนื่องจากมีคลื่นยักษ์สึนามิมา)
  - (3) ประกาศเตือนภัยเกี่ยวกับสภาพอากาศฉุกเฉิน (แจ้งเตือนภัยระดับใหญ่ที่สุดเพื่อให้ผู้ที่ยังไม่สามารถอพยพได้หาทางลงมือปกป้องชีวิตในทันทีเนื่องจากภัยพิบัติธรรมชาติครั้งใหญ่ที่สุดในรอบหลายสัปดาห์ที่อาจกำลังเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็ฝนตกหนักหรือลมกรรโชกแรง ฯลฯ)
  - (4) การแจ้งเตือนภัยภูเขาไฟระเบิด (แจ้งเตือนภัยเพื่อป้องกันตัวเองจากการระเบิดของภูเขาไฟที่เกิดขึ้น)
  - (5) ข้อมูลพายุไต้ฝุ่น (ขอให้ระมัดระวังป้องกันตนเองเนื่องจากพายุไต้ฝุ่นกำลังใกล้เข้ามา)
- นอกจากนี้ยังมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์เมื่อประสบภัยพิบัติ
  - (1) แผนผังเพื่อให้ทำความเข้าใจได้ง่ายว่าควรทำอะไรในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ
  - (2) การ์ดสื่อสารสำหรับพูดคุยกับคนญี่ปุ่นที่อยู่รอบ ๆ
  - (3) ลิงก์เว็บไซต์ที่สามารถรวบรวมข้อมูลที่จำเป็นในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ

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>

Android



iPhone

