知っておこう！ 災害が起こるその前に！！

Things You Need To Know Before Disaster Strikes!!

有备无患！准备在灾害发生之前!! 재해에 대비하여 꼭 알아둡시다 !!

Những điều cần biết trước khi xảy ra tai họa!!

地震や台風・洪水などの災害はいつ起こるかわかりません。市役所・役場で、防災マップをもらいましょう。
災害が起きたときにどこに逃げるか決めましょう。避難所は、市役所・役場で確認しましょう。
あなたの家・学校・会社の近くの避難所（ ）

Earthquakes, typhoons, and floods strike without warning. Make sure to get a disaster prevention map from your city or town hall, confirm the locations of evacuation centers, and decide where you will evacuate if there is a disaster.
Evacuation centers near your home, school, or workplace : ( )

地震、台风或者洪水等自然灾害发生突然，为了防患未然，我们最好先从市町政府部门领好防灾手册！以便自然灾害发生时知道逃到何处！让我们在市町政府部门确认好避难场所吧！
你家、学校或者单位附近的避难所（ ）

지진이나 태풍 , 홍수 등의 재해는 언제 일어날지 모릅니다 . 시청 , 지역 행정기관 등에서 방재 지도를 받아 두고 재해 발생 시 대피 장소를 정해둡시다 . 피난소는 시청 , 지역 행정기관에서 확인할 수 있습니다 .
당신의 집 , 학교 , 회사 근처의 피난소 ( )

Chúng ta không thể biết trước được rằng khi nào thì động đất, bão, lụt… xảy ra. Nên các bạn hãy lấy sẵn bản đồ phòng chống tai họa tại tòa thị chính, cơ quan hành chính địa phương. Hãy quyết định trước là khi xảy ra tai họa thì sẽ đi tránh nạn ở đâu. Các bạn hãy xác nhận với tòa thị chính, cơ quan hành chính địa phương về nơi tránh nạn.
Nơi tránh nạn gần nhà, trường học, công ty bạn ( )

市役所・役場の電話番号

Phone Numbers of City and Town Halls 市町政府部门电话号码 시청 , 지역 행정기관 전화번호
Số điện thoại của tòa thị chính, cơ quan hành chính địa phương

長崎市 095-822-8888	佐世保市 0956-24-1111	島原市 0957-63-1111	諫早市 0957-22-1500
大村市 0957-53-4111	平戸市 0950-22-4111	松浦市 0956-72-1111	対馬市 0920-53-6111
壱岐市 0920-48-1111	五島市 0959-72-6111	西海市 0959-37-0011	雲仙市 0957-38-3111
南島原市 0957-73-6600	長与町 095-883-1111	時津町 095-882-2211	東彼杵町 0957-46-1111
川棚町 0956-82-3131	波佐見町 0956-85-2111	小値賀町 0959-56-3111	佐々町 0956-62-2101
新上五島町 0959-53-1111			

【災害が起こったら】 If Disaster Strikes 灾难发生时 재해가 발생하면 Nếu xảy ra tai họa

テレビやラジオでニュースを確認して、市役所・役場の指示を聞いて落ち着いて行動してください。
家族や友だちに無事を知らせたり、家族や友だちの無事を確認するときは災害用伝言版を使いましょう。

Confirm the situation through radio or television news and calmly follow the directions of your municipal authorities. Inform your family and friends of your safety and confirm their safety via the Disaster Phone Messaging Service.

先通过电视或广播确认相关信息，然后听从市町政府部门的指示，保持冷静，从容行动。向家人和朋友报平安或者确认家人和朋友的安危时，请使用受灾专用留言服务。

TV 나 라디오로 뉴스를 확인하고 시청 , 지역 행정기관의 지시에 따라 침착하게 행동합시다 .
가족 , 지인에게 자신의 안부를 전하거나 가족 , 지인들이 무사한지 확인할 때에는 재해용 전언 서비스를 사용합시다 .

Khi xác nhận được tin tức qua ti vi, đài, thì hãy bình tĩnh hành động theo sự chỉ dẫn của tòa thị chính, cơ quan hành chính địa phương. Khi muốn thông báo cho gia đình hay bạn bè của bạn về việc bạn không làm sao, hoặc ngược lại muốn xác nhận gia đình hay bạn bè của bạn không làm sao thì hãy sử dụng dịch vụ lời nhắn dùng khi có tai họa.

災害用伝言版サービス

Disaster Phone Messaging Service　受灾专用留言服务　재해용 음성메시지 다이얼
Dịch vụ lời nhắn dùng khi có tai họa

携帯電話で伝言できます。携帯会社によって、使い方が違います。事前に確認しましょう。

Use your cell phone to leave messages. The way to use the service depends on your cell phone provider, so make sure to check in advance.

可以用手机留言。手机运营商不同，用法不一样，请事前确认。

휴대전화로 음성메시지를 남길 수 있습니다 . 통신사에 따라 사용법이 다르니 미리 확인해 둡시다 .

Bạn có thể để lại lời nhắn qua điện thoại di động. Tùy từng công ty điện thoại di động mà cách sử dụng khác nhau. Hãy xác nhận sẵn từ trước.

災害用伝言版 web171

Disaster Message Board web171　受灾专用宽带留言网页 171　재해용 메시지판 web171
Dịch vụ lời nhắn dùng khi có tai họa web171

インターネットでメッセージを伝言できます。日本語、英語、中国語、韓国語があります。

You can leave messages via the internet. This website is available in Japanese, English, Chinese, and Korean.

可以通过互联网留言。有日语、英语、汉语和韩语四种语言。

인터넷으로 메시지를 남길 수 있습니다 . 일본어 , 영어 , 중국어 , 한국어 안내가 가능합니다 .

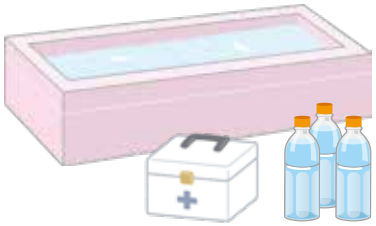
Có thể để lại lời nhắn qua internet. Có tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc.

URL : https://www.web171.jp

【台風・洪水が起こったら】

Typhoons & Floods　台风・洪水　태풍·홍수　Nếu xảy ra bão, lụt

外に置いているものは、家の中に入れます。電気や水が止まるかもしれないので懐中電灯や飲み水を準備します。
浴槽に水をためます。強い風でガラスが割れると危ないので、窓やカーテンを閉めて窓から離れます。
山や川・海など危ないところには近づきません。逃げるときは、運動靴を履きます。



Bring things left outdoors into your home. Make sure to have flashlights and a supply of drinking water prepared, in case your electricity or water supply is cut off. Fill your bathtub with water whenever there is a typhoon warning. Since strong winds can break glass, shut your windows and curtains and stay away from them. Don't go near dangerous areas like mountains, rivers, or the sea. If you need to evacuate, do so in sports shoes.

把晾放在室外的物品收到室内。备好手电筒和饮用水，以防停电、停水。在浴缸里储满水。因强风会打碎玻璃，非常危险，要关紧窗户，拉上窗帘，并远离窗边。
不要靠近山川和海洋等危险地方。避难时要穿运动鞋。

집 밖에 둔 물건을 안으로 집어넣는다 . 전기나 수도가 끊길 수 있으니 손전등과 물을 준비한다 . 욕조에 물을 받아 둔다 . 강한 바람에 유리가 깨지면 위험하므로 창문과 커튼을 닫고 창문에서 떨어진다 .
산이나 강 , 바다 등 위험한 곳에 다가가지 않는다 . 대피 시에는 운동화를 신는다 .

Mang vào trong nhà các thứ để bên ngoài. Có thể bị mất điện mất nước nên hãy chuẩn bị sẵn đèn pin, nước uống. Tích trữ nước vào trong bồn tắm. Kính có thể bị vỡ bởi gió mạnh nên hãy đóng cửa sổ, màn gió và tránh xa cửa sổ. Không lại gần các nơi nguy hiểm như núi, sông, biển… Khi đi tránh nạn hãy đi giầy thể thao.

【火山噴火が起こったら】

Volcanic Eruptions　火山　화산　Nếu xảy ra núi lửa phun trào

土、石、砂(火砕流・土石流)が流れてきたときは、遠くに逃げます。石が降ってきたときは、近くの建物や岩かげに逃げます。
津波（早くて高い波）やがけ崩れ（山が崩れる）があるかもしれないので注意します。

If soil, rocks, or sand begin to move or slide (a pyroclastic flow or a debris flow), evacuate as far away as possible. If rocks begin to fall, evacuate to a nearby building or a stone wall. Take care as tsunamis (fast, tall waves) and landslides (mountains collapsing) may happen.

发生泥石流、熔岩流时，要向远处逃跑。有落石时，要在附近的建筑物或者大的岩石后面避难。要特别当心，可能会发生海啸或者山崩。

분화로 인한 흙 , 돌 , 모래 (화쇄류 , 토석류) 가 흘러내려오면 몸을 멀리 피한다 . 돌덩이가 날아올 때는 가까운 건물이나 바위 뒤로 몸을 숨긴다 . 쓰나미나 산사태가 발생할 수 있으니 주의한다 .

Khi đất, đá, cát (dòng nham tầng, dòng mảnh vụn) tràn xuống, hãy chạy tránh thật xa. Nếu đá rơi xuống, hãy chạy tránh vào tòa nhà hoặc đằng sau bờ đá gần đó. Có thể có sóng thần (sóng nhanh và cao), lở núi (núi bị sạt lở) nên hãy chú ý.

【地震が起こったら】 Earthquakes 地震 지진 Nếu xảy ra động đất

家にいるとき When at home 在家里时 집안에 있을 때 Khi đang ở nhà

机などの下に入って自分の体を守ります。火を消します。外に逃げるためにドアや窓を開けます。

Protect yourself by taking cover under something like a desk. Extinguish all open flames. Open a door or window so that you will be able to evacuate outdoors.

躲到桌子等下面，确保自身安全。关闭火源。打开门窗，以备向外逃离。

책상 등의 아래로 들어가 몸을 보호한다 . 불을 끈다 . 탈출구 확보를 위해 문과 창문을 열어둔다 .

Hãy chui vào dưới gầm bàn để bảo vệ cơ thể của mình. Tắt lửa. Mở cửa ra vào, cửa sổ để có thể thoát chạy ra ngoài được.

建物の中にいるとき When inside a building 在其他建筑物里时 건물 안에 있을 때 Khi ở trong tòa nhà

エレベーターは使いません。階段を使って逃げます。

Don't use the elevator. Use the stairs when evacuating.

不要乘坐电梯。使用楼梯逃生。

엘리베이터는 사용하지 않는다 . 계단을 통해 대피한다 .

Không sử dụng thang máy. Hãy sử dụng thang bộ để chạy thoát.

エレベーターの中にいるとき When in an elevator 在电梯里时 엘리베이터 안에 있을 때 Khi đang ở trong thang máy

ボタンを全部押して、止まった階で下ります。ドアが開かないときは緊急連絡ボタンを押します。

Push all the buttons and get off when the elevator stops at a floor. If the door won't open, call for help using the emergency contact button.

按下所有楼层的按钮，电梯停下时迅速逃离。电梯门打不开时，按紧急按钮。

모든 층의 버튼을 눌러 가장 먼저 멈추는 층에서 내린다 . 문이 열리지 않는 경우 긴급연락 버튼을 누른다 .

Ấn toàn bộ các nút, và đi ra khỏi thang máy tại tầng mà thang máy dừng. Nếu cửa không mở thì ấn nút liên lạc khẩn cấp.

道を歩いているとき When walking outside 走在路上时 길을 걷고 있을 때 Khi đang đi bộ ở đường

上からものが落ちて来るので、カバンなどで頭を守ります。建物から離れ、公園や広いところに逃げます。

Things may fall from above, so protect your head with a bag, etc. Stay away from buildings, and evacuate to parks or other open areas.

有高空落物时，用背包等物品保护头部。远离建筑物，逃往公园或者其他开阔地方。

떨어지는 물건에 유의하여 가방 등으로 머리를 보호한다 . 건물과 거리를 두고 공원 등 넓은 공간으로 피한다 .

Các vật từ trên cao rơi xuống, nên cần che chắn đầu bằng cặp sách… Tránh xa tòa nhà, chạy ra công viên hoặc nơi rộng.

車を運転しているとき When driving 正在开车时 운전 중일 때 Khi đang lái xe

救急車や消防車が通れるように道の左側に止めて、エンジンを止めます。車に鍵を置いて逃げます。

Stop at the left hand side of the road, leaving enough room for emergency vehicles, and turn off your car's engine. Leave your keys in the car and evacuate.

为了便于救护车及消防车通行，立即靠左停车，关闭引擎。逃离时不要拔掉车钥匙。

구급차나 소방차가 지나갈 수 있도록 도로 왼쪽에 차를 세우고 엔진을 끈다 . 차에 키를 꽂아 두고 대피한다 .

Đỗ xe vào phía bên trái đường để cho xe cấp cứu hoặc xe cứu hỏa có thể đi qua được, tắt động cơ. Để lại chìa khóa xe trong xe và thoát chạy.

電車・バスに乗っているとき When on a train or bus 在电车或公共汽车里时 전차 , 버스를 타고 있을 때 Khi đang đi tàu điện, xe buýt

運転手の指示を聞いて逃げます。

Follow the instructions of the driver and evacuate.

听从司机安排，有序逃离。

운전수의 지시에 따라 대피한다 .

Tránh nạn theo chỉ dẫn của lái xe.

海や川の近くにいるとき　When near the sea or a river　在海边或者河边时　바다나 강 근처에 있을 때
Khi đang ở gần biển hay sông

津波（早くて高い波）が来るかもしれないので、すぐに高いところに逃げます。

A tsunami (a fast, high wave) may come, so move to higher ground immediately.

有可能发生海啸，要尽快向高处避难。

쓰나미가 올 수도 있으니 높은 곳으로 신속하게 대피한다 .

Có thể xảy ra sóng thần (sóng nhanh và cao) nên ngay lập tức hãy tránh nạn tới nơi cao.

【火事になったら】　Fire　火灾　화재　Nếu có hỏa hoạn

「火事だ！」と大きな声でまわりの人に知らせます。119 番（消防局）に電話します。消火器や水で火を消します。煙を吸わないように、ぬれたハンカチなどで口をおさえて逃げます。

Inform the people around you of the fire by loudly shouting “Kaji da!!” (“There’s a fire!!”). Call 119 (the Fire Department). Use a fire extinguisher or a bucket of water to put out the flames. Evacuate, while avoiding inhaling smoke by covering your mouth and nose with a damp handkerchief.

要大声叫喊「Kaji da!」（失火了！），向周围的人发出警报。拨打 119（消防电话）报警。用灭火器或水灭火。逃离时，用湿手帕等捂住口鼻，以免吸入烟雾。

“카지다 !” (불이야 !) 라고 큰 소리로 주위 사람에게 알린다 . 119 번 (소방서) 에 전화한다 . 소화기나 물로 불을 끈다 . 연기를 마시지 않도록 젖은 손수건 등으로 입을 가린 채 대피한다 .

Thông báo cho mọi người xung quanh biết bằng cách kêu thật to "Kaji da!" (“Có hỏa hoạn!”). Gọi điện thoại tới số 119 (cục phòng cháy chữa cháy). Dập lửa bằng bình cứu hỏa hoặc nước. Bịt miệng bằng khăn tay ướt để không bị hít khói và tránh nạn.

「緊急連絡先」　Emergency Numbers　紧急时联络方式　긴급연락처　Số liên lạc khẩn cấp

消防・救急車　TEL：119

Fire Department/Ambulance

消防・救护车

소방·구급차

Xe cứu hỏa, xe cứu thương

警察　TEL：110

Police

警察

경찰

Cảnh sát

「伝えること」　What to Tell Emergency Responders　需要告知对方的内容　전달 내용
Nội dung truyền đạt

日本語で、自分の名前、電話番号、場所を伝えましょう。

Use Japanese to give your name, phone number, and location.

用日语告知对方自己的姓名、电话号码及所在场所。

일본어로 자신의 이름 , 전화번호 , 장소를 전달합니다 .

Hãy nói bằng tiếng Nhật họ tên mình, số điện thoại, địa điểm.

1　Watashi no namae wa ×× desu.　私の名前は××です。
My name is xx.　我是 ××。　제 이름은×× 입니다 .　Tên tôi là …

2　Denwa bangou wa ×× desu.　電話番号は××です。
My phone number is xx.　我的电话号码是 ××。　전화번호는×× 입니다 .
Số điện thoại là …

3　Basho wa ×× desu.　場所は、××です。
I am at xx (address or location).　我在 ××。　장소는×× 입니다 .　Địa điểm là …

【避難するときに持って行くもの】

What to Take When You Evacauate　避难时须携带的物品　피난시 휴대 물품　Những thứ mang theo khi đi tránh nạn

持ちやすいバッグ（リュックなど）にまとめておきましょう。

Pack these items in an easy to carry bag (like a backpack).

所有物品汇总在便于携带的背包里（如双肩背包）

휴대하기 편한 가방 (배낭 등) 에 미리 챙겨둡시다 .

Hãy sửa soạn sẵn vào túi dễ mang theo (ba lô …)

□缶詰、飲み水（ひとり１日３ℓ）、すぐ食べられる食べ物、チョコレートなどカロリーの高いもの

Canned food, drinking water (3 liters per person, per day), ready-to-eat food, and high-calorie foods like chocolate.

罐头、饮用水（每人一天 3 立升）、可速食的食物、巧克力等高热量食品

통조림 , 물 (1 인당 1 일 3 ℓ), 가열하지 않고 먹을 수 있는 음식 , 초콜릿 등 칼로리가 높은 것

Đồ hộp, nước uống (1 người 1 ngày 3 lít), đồ ăn có thể ăn được ngay, đồ có nhiều ca lo như sô cô la …

□お金（コイン）、預金通帳、印鑑、保険証、免許証、パスポートなど

Money (including coins), bank book, personal seal, health insurance card, driver's license, passport, etc.

现金（不要忘了硬币）、存折、印章、保险证、驾照、护照等

돈 (동전), 예금통장 , 인감 , 보험증 , 면허증 , 여권 등

Tiền (tiền xu), sổ tiết kiệm ngân hàng, con dấu, thẻ bảo hiểm, bằng lái xe, hộ chiếu…

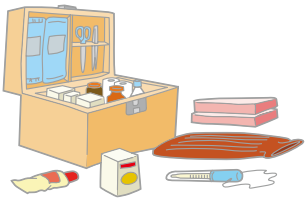
□ばんそうこう、包帯、消毒液、胃腸薬、鎮痛剤、いつも使っている薬

Band-aids, bandages, antiseptic, digestive medication, painkillers, and any other medication that you regularly take.

创可贴、绷带、消毒液、肠胃药、止痛药、慢性病人每天吃的常用药

반창고 , 붕대 , 소독약 , 위장약 , 진통제 , 평소에 사용하는 약

Băng, gạc, dung dịch diệt khuẩn, thuốc dạ dày, thuốc giảm đau, thuốc thường dùng



□携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池

Portable radio, flashlight, and extra batteries.

袖珍收音机、手电筒、备用电池

휴대용 라디오 , 손전등 , 예비 건전지

Đài di động, đèn pin, pin dự phòng

□下着、靴下、運動靴、タオル、洗面用具、生理用品など

Underwear, socks, sports shoes, towel, toiletries, sanitary items, etc.

内衣、袜子、运动鞋、毛巾、洗漱用品、卫生用品等

속옷 , 양말 , 운동화 , 수건 , 세면도구 , 생리용품 등

Quần áo lót, tất, giầy thể thao, khăn mặt, đồ rửa mặt đánh răng, băng vệ sinh…

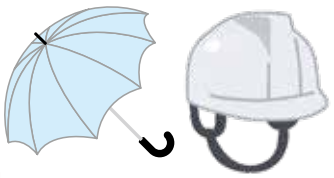
□傘、レインコート、軍手、ナイフ、ライター、ろうそく、ヘルメット、防災ずきんなど

An umbrella, raincoat, work gloves, knife, lighter, candles, helmet, protective hood, etc.

伞、雨衣、劳保手套、小刀、打火机、蜡烛、头盔、防灾头巾等

우산 , 레인코트 , 작업용 장갑 , 칼 , 라이터 , 양초 , 헬멧 , 방재용 두건 등

Ô, áo mưa, gang tay bảo hộ lao động, dao, bật lửa, nến, mũ bảo hiểm, mũ vải trùm chống tai họa…



※赤ちゃんやお年寄り、妊婦がいるときは、ミルクやおむつなどほかに必要なものを用意します。

Households with infants, the elderly, or pregnant women: prepare any necessary items like diapers and milk.

有婴儿、老人或者孕妇的家庭，要备好奶粉、纸尿裤等必需物品。

아이나 노인 , 임산부가 있을 경우 우유나 기저귀 등 기타 필요한 물품을 준비한다 .

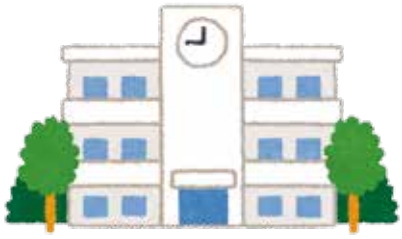
Khi có trẻ em, người già, phụ nữ có thai… cần chuẩn bị các vật dụng cần thiết như sữa, bỉm…

【避難所の確認】

Confirming Evacuation Centers　确认避难所位置　피난소 확인　Xác nhận nơi tránh nạn

避難所とは　What is an Evacuation Center?　所谓避难所　피난소란　Nơi tránh nạn là nơi

□災害が起きたときに、一時的に生活ができる場所です。
A place that you can live temporarily after a disaster has happened.
是发生自然灾害时，需要临时生活的场所。
재해가 발생하였을 때 , 일시적으로 생활할 수 있는 장소입니다 .
Là nơi có thể sinh hoạt tạm thời khi xảy ra tai họa.



□学校や公民館などが避難所になります。
Schools and community centers are used as evacuation centers.
学校和公民馆等都是避难所。
학교나 공민관 등이 피난소로 사용됩니다 .
Trường học, nhà công cộng công dân … sẽ trở thành nơi tránh nạn.

□避難所がどこにあるか、市町村に聞いておきましょう。
Make sure to ask your local government about where evacuation centers are.
关于避难所位置，请提前咨询市町政府部门。
지역 행정기관을 통해 피난소 위치를 확인해둡시다 .
Hãy hỏi trước thành phố, xã, phường xem nơi tránh nạn ở đâu.

避難所では　At an Evacuation Center　在避难所　피난소에서는　Tại nơi tránh nạn

□水や食べ物、毛布などがもらえます。
You can receive water, food, and blankets.
可以领到水、食物及毯子类物品。
물이나 음식 , 담요 등을 제공받을 수 있습니다 .
Có thể được phát nước uống, đồ ăn, chăn đắp…

□災害についての情報を知ることができます。
You can receive information about the disaster.
可以了解到关于灾害的最新情况。
재해에 대한 정보를 얻을 수 있습니다 .
Có thể biết được thông tin về tai họa.

□たくさんの人が一緒にいます。いろいろな決まりがあります。
There will be many people and various rules.
很多人一起生活。所以有很多规定。
많은 사람들과 함께 사용합니다 . 여러 가지 규칙이 있습니다 .
Ở cùng với nhiều người. Có nhiều quy định khác nhau.

例えば…　For example:　例如…　예를 들어　Thí dụ

◇避難所の中では、靴を脱ぐこと
You must take off your shoes inside the evacuation center
避难所中要脱鞋
피난소 안에서는 신발을 벗는다
Cởi giầy trong nơi tránh nạn

◇大きな声を出さないこと
You may not speak loudly
不可以大声讲话
큰 소리를 내지 않는다
Không nói to

◇トイレの使い方、ゴミの捨て方
Rules about usage of toilets and throwing away trash
如何使用厕所，如何处理垃圾
화장실 사용 방법 , 쓰레기 버리는 방법
Cách sử dụng nhà vệ sinh, cách vứt rác

◇食べ物をくばる時間や量
How much food is given out and when
领取食物的时间和数量
음식을 나누어 주는 시간과 양
Thời gian, số lượng phát đồ ăn

（公財）長崎県国際交流協会
TEL095-823-3931　https://www.nia.or.jp