

太田市民防災指南

太田市民のための防災マニュアル 中国語版



太田市

目 录

1	学会保护自己的生命安全	
1)	避难须知五要点	1
2)	备好防灾地图，紧要关头保护自己的生命安全	1
2	避难所	
1)	风灾水害时开设的避难所	2
2)	地震时开设的避难所	2
3)	避难所一览	3
3	太田安心安全邮件	
1)	发布信息内容	6
2)	登录方法	6
4	河川避难通知电话与泥石流避难通知邮件	
1)	河川避难通知电话	8
2)	泥石流避难通知邮件	8
5	如何拨打 119	
1)	发生火灾时	9
2)	须要急救时	9
6	风灾水害时的行动准则	
1)	了解警戒度	10
2)	避难须知	11
3)	紧急情况下携带物品的确认	12
4)	降雨强度与相应降雨情况	13
5)	风力强度与相应刮风情况	13
6)	泥石流	14
7)	发生龙卷风时的护身法	15
8)	如何获取信息	16

7	地震时的行动准则	
1)	地震发生之前 (事先准备)	17
2)	地震发生! 此时应该如何是好?	19
3)	如若在家中	20
4)	如若在学校或工作单位	21
5)	如若出门在外	21
6)	如若正乘坐交通工具	21
8	抗雪准备	
1)	事先准备	23
2)	除雪作业	23
3)	车辆使用	23
4)	收集信息	23
5)	大雪风雪注意报与警报	24
9	受到武力攻击或恐怖威胁时的行动准则	
1)	警报拉响	25
2)	收集信息	25
3)	警报下如何行动	26
4)	避难指示发布后	26
10	抢救处置	
1)	抢救步骤 (心肺复苏术与自动体外除颤仪 AED 的使用)	27
2)	疫情下急救要如何做好预防感染	28
3)	抢救流程 (心肺复苏术与自动体外除颤仪 AED 的使用)	28
11	这些情况联系何处?	
1)	关于健康上的问题	33
2)	关于生活上的问题	33
3)	其他	33

1 学会保护自己的生命安全

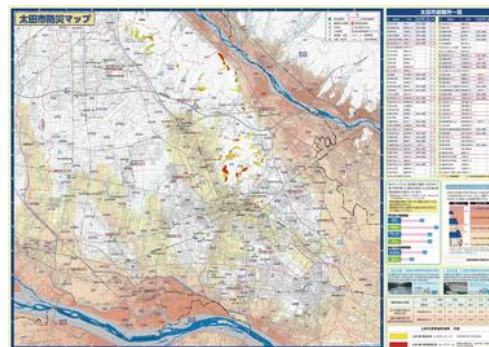
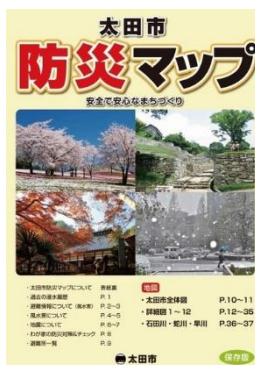
1) 避难须知五要点

- 身处安全之处时无需前往避难所避难。
请考虑在家中避难（前往二楼的纵向避难等）。
- 也可考虑前往太田市指定避难所以外之处避难。
也可考虑前往居住在安全地区的亲戚朋友家避难。
- 前往避难所避难时请尽量携带口罩、消毒液及体温计等。
- 日常请通过太田市防灾地图或太田市官方网站等确认避难所。
- 暴雨时在室外移动包含驾车都是危险的。请尽早采取避难行动。
不得已须要在车中过夜时请确认好周围情况，防止浸水。



2) 备好防灾地图，紧要关头保护自己的生命安全

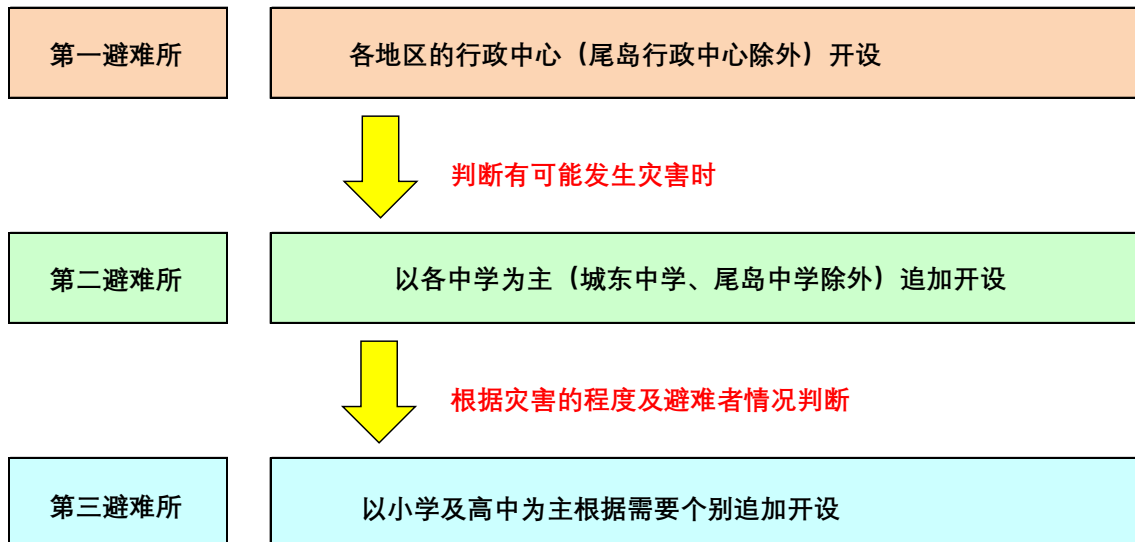
请事先确认防灾地图，了解您所居住地区有可能发生的灾害的同时，日常做好准备，以备万一出现须要避难之时。



※ 可于防灾地图第 10 至 35 页的地图上确认避难所位置。
防灾地图已上传至太田市官方网站，请事先确认。

2 避难所

1) 风灾水害时开设的避难所



※只要是已开设的避难所，无论您是否居住在该当地区，均可前往避难。请勿在意地区划分，选择您容易前往的避难所避难。

2) 地震时开设的避难所

地震时根据受灾情况将优先开设第1避难所（行政中心）及尾岛地区的“尾岛生涯学习中心”、“世良田生涯学习中心”。之后根据情况在指定避难所中开设须要之处。

※灾害时可于以下网页确认避难所开设及拥挤状况。

避难所开设及拥挤状况（中文）

<https://ota.hinanjo.dmacs.jp/zh.html>



3) 避难所一覧

分类	避难所名称	地址	防灾地图索引
第一避难所	太田行政中心	本町20-1	8-F-2
	九合行政中心	饭冢町591-1	9-A-4
	沢野行政中心	高林西町882-5	11-E-2
	韭川行政中心	东长冈町1853	9-B-1
	鸟之乡行政中心	新野町203	5-C-4
	强户行政中心	菅盐町345	5-C-1
	休泊行政中心	龙舞町4053	9-D-3
	宝泉行政中心	西野谷町38-2	8-B-3
	毛里田行政中心	矢田堀町244-5	6-A-1
	木崎行政中心	新田木崎町1215-1	7-E-3
	生品行政中心	新田村田町1107-1	4-F-4
	绵打行政中心	新田大根町953-1	4-C-4
	藪冢本町中央公民馆	大原町505	1-E-3

分类	避难所名称	地址	防灾地图索引
第二避难所	西中学	八幡町24-1	8-E-1
	东中学	饭冢町80	9-A-4
	旭中学	东矢岛町1082	9-A-4
	武道馆	内之岛町384-2	9-B-4
	南中学	高林北町955-1	11-E-2
	市立太田高中	细谷町1510	8-D-3
	北中学	熊野町2-1	9-A-1
	城西中学	新野町74	8-D-1
	强户中学	天良町72-3	5-B-2
	休泊中学	龙舞町3867-2	9-C-3
	宝泉中学	宝町735	8-B-3
	县立定时制高中(フレックス)	下田岛町1243-1	10-F-1
	毛里田中学	矢田堀町242-2	6-A-1
	木崎中学	新田木崎町301	7-E-4
	生品中学	新田市野井町121	4-F-4
	新田综合体育馆	新田金井町607	7-E-1
	绵打中学	新田上田中町182	7-C-1
	藪冢本町社会体育馆	大原町383-70	1-E-3
	藪冢本町中学	大原町695	1-D-3

分类	避难所名称	地址	防灾地图索引
第三避难所	太田小学	本町31-1	8-F-2
	太田东小学	东本町53-30	8-F-1
	县立太田高中	西本町12-2	8-E-2
	县立太田女子高中	八幡町16-7	8-E-2
	太田公民馆东别馆	东本町53-20	8-F-1
	九合小学	饭冢町1534	9-A-3
	中央小学	饭田町1166	9-A-2
	旭小学	东矢岛町1249	9-A-4
	沢野小学	福沢町226-1	11-D-1
	南小学	高林东町1372	11-F-2
	沢野中央小学	福沢町73	11-D-1
	韭川小学	台之乡町999	9-C-1
	韭川西小学	安良冈町51	9-B-1
	鸟之乡小学	鹤牛田町83-2	5-D-3
	城西小学	新野町127	5-C-4
	强户小学	天良町858-2	5-C-2
	强户交流中心	石桥町856-1	5-C-2
	休泊小学	龙舞町3816-3	9-D-3
	县立太田工业高中	茂木町380	9-D-2
	宝泉小学	由良町1738-1	8-B-3
	宝泉南小学	中根町261-1	8-A-4
	宝泉东小学	藤久良町1	8-D-2
	木崎小学	新田木崎町1121	7-E-3
	生品小学	新田村田町1365	4-F-4
	新田武道馆	新田上江田町721-1	7-E-2
	绵打小学	新田上田中町795-3	4-C-4
	县立新田晓高中	新田大根町999	4-C-3
	藪冢本町小学	藪冢町1741	1-E-3
	藪冢本町南小学	大原町2201-1	1-C-4

分类	避难所名称	地址	防灾地图索引
水灾时 不开设的避难所	南交流中心	高林东町1302	11-F-3
	驹形小学	植木野町7	6-D-4
	城东中学	韭川町1	6-C-4
	县立太田东高中	太之乡町448	9-D-1
	毛里田小学	只上町970-1	6-A-1
	尾岛小学校	龟冈町61-2	11-A-2
	尾岛生涯学习中心	龟冈町63-1	11-A-2
	尾岛中学	龟冈町584-1	10-F-2
	太田市志愿者中心・尾岛厅舍	粕川町520	10-E-2
	世良田小学	世良田町3113-7	10-C-2
	世良田生涯学习中心	世良田町1535-4	10-C-1
	尾岛体育馆	龟冈町656-1	10-F-2

・・・福祉避难所・・・

福祉避难所是指为了高龄者、残障者、婴幼儿及其他须要照顾的人员所开设的避难所。除了上述人员的陪同者之外，一般市民请利用其他避难所。水害时原则上开设第一福祉避难所。

分类	避难所名称	地址	防灾地图索引
第一福祉避难所	第一老人福祉中心	细谷町1689	8-D-3
	老人福祉中心山慈菇之乡（かたくりの里）	吉沢町5292	5-F-1
	老人福祉中心藪冢憩之汤（いこいの湯）	大原町641-2	1-E-3
第二福祉避难所	※高龄者综合福祉中心	鸟山上町2313	5-C-2
	※尾岛健康福祉增进中心利根之汤	备前岛町196-1	11-C-2
	※新田福祉综合中心	新田反町町831-3	7-E-1
	县立太田特别支援学校	藤久町26-1	8-D-3

※水灾时原则上不开设。

3 太田安心安全邮件

本邮件信息服务是向登录过的手机或电脑的邮箱同时发送信息的服务。登录时可选择希望收到的通知信息内容。发送气象信息、避难信息、火灾信息等，可作为在灾害发生时的避难等之参考，非常推荐登录。

1) 发送信息内容

- ①灾害信息：火灾信息等
- ②防灾信息：气象信息、地震信息、避难信息等
- ③防范信息：可疑人物信息等
- ④通知：除①~③以外，与市民的安全安心所相关，有必要广而告之的信息

2) 登录方法

[请事先设定好可接收 otashi@mx.city.ota.gunma.jp](mailto:otashi@mx.city.ota.gunma.jp) 所发的邮件后，以以下方法登录。

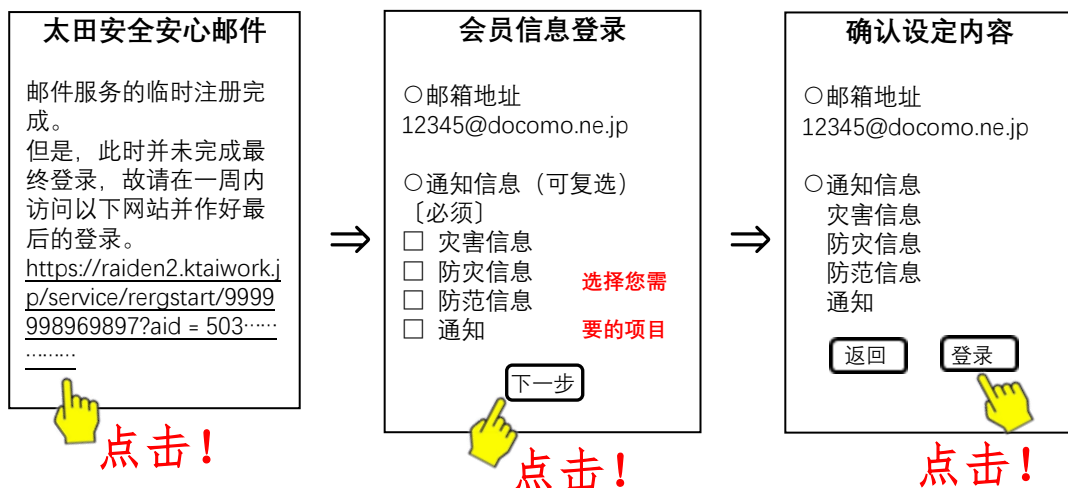
■使用手机登录

- 1) 直接输入下方邮箱地址或扫码后发送空邮件。

bousai.ota-city@raidens.ktaiwork.jp



- 2) 随后您将收到邮件。(以下为中文参考，实际收到的邮件内容为日语。)



■使用电脑登录

- 1) 请发送空邮件至下方邮箱地址。

bousai.ota-city@raidens.ktaiwork.jp

- 2) 访问画面所显示网址的网页。
- 3) 阅读画面内容后登录。

太田安全安心邮件利用规约

请阅读利用规约，同意后登录。

1 目的

太田安全安心邮件信息服务（以下称为“信息服务”）是太田市所作为向市民宣传通告的信息媒体而开发的电子邮件服务。目的用于能迅速地向注册本信息服务者（以下称为“利用者”）传达行政信息。

2 概要

本信息服务使用外部邮件发送系统发送邮件信息。

本信息服务由太田市运用管理，判断是否有发送信息之必要性后发信。

根据利用者在注册时所选希望信息分类将必要信息以电子邮件形式发送至各位手中。

本信息服务可对应可连接网络的电脑及移动电话等。

本信息服务无法对应所有利用环境。有可能出现由于您所处利用环境或使用电子末端而无法使用的情况。

除了利用者所选希望获得信息以外，亦将有可能收到太田市所判断的必要信息的情况。

利用者在注册本信息服务同时，将被视为同意本规约所记载条件。此外，本规约在必要时可有被改定的可能。

3 费用

利用注册及所需电子末端类的费用及一切责任由利用者自负。

信息提供为免费，但通信所需流量等而产生的费用须由利用者负担。

4 利用注册

请在同意“利用规约”后，发送空邮件，在收到回信邮件后登录其中网址，选择希望收到的信息项目完成注册。

利用注册成功后您将于注册邮箱收到确认邮件。请确认注册内容是否有误。注册后 1 小时以上未收到确认邮件者，邮箱地址可能有误，请确认后再次注册。

5 注册的变更及解除

希望变更信息项目时请在变更页面重新选择后再次注册。

注册邮箱地址有变时请将旧邮箱地址解除，注册新的邮箱。

希望解除注册时请参照解除页面之方法说明，输入邮箱地址解除注册。

6 信息服务的停止

以下情况将有可能在无任何告知的情况下出现对于相关利用者做出信息服务停止之情况。同时，此时太田市对于由于信息服务的停止而出现所有问题情况等不负任何责任。

(1) 无法向您所注册的邮箱地址发送信息时

(2) 利用者违反本规约内容时

(3) 利用者注册内容被认为有虚假时

(4) 其他太田市认为不适宜作为此服务利用者时

7 免责事项

太田市在提供信息时将会努力细心地注意其准确性，但对于部分紧急或有流动性的信息有可能出现无法做到完整、确切的提供。请利用者做好自我判断，对于此信息的活用做好自我负责。

由于网线或服务繁忙或信号状态等的原因而导致迟延或未能收到信息等情况，太田市也无法对因此而发生的任何结果负任何责任。

利用者使用虚假信息注册并由此对于第三者产生任何损害时，太田市无法负任何责任。

可能出现由于信息服务系统出现异常而发生无法事先预告的服务停止情况。对于由此而导致的利用者或第三者所受任何损害，太田市无法负任何责任。

8 个人信息

利用者在注册时所提供信息（以下称为“注册信息”）将被视为太田市所持有信息，本市将在正当安全的管理体制下对此进行保护。

注册信息将仅被用于信息服务。

9 著作权

利用者不可在未得到太田市允许的情况下对于所收到的邮件做出超越著作权法所规定之利用者个人使用范围之使用。包括不允许下对于信息服务内容的部分或全部的转载、复制、改编、发送、发布及出版。

10 关于灾害信息

希望接收灾害信息者除上述利用规约外，同时须了解以下内容。

灾害发生时，为了保护各位的生命安全及财产，可能将于深夜或清早向您发送邮件，请予以理解。

根据灾害发生时的出动情况，可能出现发信延迟或无法发送等情况。且，根据当时情况亦将有可能出现将错误或恶作剧通报作为灾害信息发送的情况。

灾害发生后立刻得到灭火后有可能不作发信。

11 关于防范信息

防范信息同时包含由群马县警察本部所提供的內容。已注册群马县警察本部邮件服务者有重复收到此类信息的可能。

12 其他

请不要向警察署、消防署或教育委员会询问邮件中所提及信息内容(事件情况或应对)。

关于本规约中未作规定的事项，太田市另有规定。

可能由于故障或保修等而出现无事先通知的系统运用停止。

13 附则

本规约自平成 24 (2012) 年 4 月 1 日起实施。

4 河川避难通知电话与泥石流避难通知邮件

河川的水位到达避难判断水位时，发生泥石流的安全性增高等时候，向登录的电话号码或邮箱发送避难信息的服务。

对象行政区的居民请登录。

1) 河川避难通知电话

■概要：市役所直接向登录者致电通知“避难信息”。

通知来电显示：0570-095-999

■对象者：下表中对象行政区居民

■登录方法：致电灾害对策课（☎0276-47-1916）申请。

地区	对象行政区
沢野	富沢町、牛沢町、牛沢团地、高林东町、高林西町、高林南町、高林北町、高林寿町、古户、细谷町、米沢町
韭川	台之乡町二区、台之乡町三区、台之乡町四区、台之乡町五区、台之乡町六区、上小林町、东金井町一区、安良冈町、矢场町、矢场新町、植木野町
休泊	龙舞町二区、冲之乡町、八重笠町、泉町
宝泉	东田岛、西田岛一区、西田岛二区
毛里田	只上町一区、只上町二区、市场町一区、市场町二区、高濑町、富若町、矢田堀町、吉沢町一区、吉沢町二区、丸山七日市、原宿町
尾岛	尾岛町、阿久津若松、尾岛东部、前小屋南之丘、尾岛南部、若叶（わかば）、龟冈轻浜、大館安养寺、世良田上、世良田中、世良田下、粕川町、德川出家
木崎	中江田南下江田

*对象行政区为有“计划规模的洪水浸水设想区域”的行政区。

2) 泥石流避难通知邮件

■概要：向登录的邮箱发送“避难信息”

■对象者：下表中对象行政区居民

■登录方法：致电危机管理室（☎0276-47-1916）申请。

地区	对象行政区
太田	大门仲町、入町、双叶町、八幡北
韭川	东金井町一区、东金井町二区、熊野町
鸟之乡	大岛町一区、长手町、鹤生田町东
强户	北长冈、北金井町、中强户
毛里田	东今泉町、绿町、吉沢町一区、吉沢町二区、丸山七日市
藪冢东部	台、滝之入、汤之入

*对象行政区为有“泥石流警戒区域”的行政区。

5 如何拨打 119

拨打 119 时请冷静、沉着、准确地描述情况！

在太田市或大泉町拨打 119 进行火警或急救通报时，电话将被转接到太田市消防本部通信指令课。此外，使用手机拨打 119 时，有被转接到邻近消防本部的可能，故请告知希望消防车或救护车前往的地址。随后，电话将被转接至太田市消防总部，请不要挂断等待接听。

1) 发生火灾时

- 告知失火处地址与姓名
- 告知何物失火
- 告知是否有人未来得及逃生或受伤
- 告知通报者的姓名

2) 须要急救时

- 告知出了什么情况？（疾病、事故、受伤等）
- 告知患者所在地址及姓名
- 告知患者人数、性别、年龄
- 简洁明了的描述患者状况
 - 是否有意识
 - 呼吸是否正常
 - 是否有慢性疾患
- 告知通报者姓名



※使用有 G P S 定位功能的手机通报时，先开启 G P S 功能后将有助迅速确定位置，故请做好设定。

※呼叫救护车时，有许多通报人要求：“救护车来时不要拉响报警声”。

出动消防车辆及救护车辆时为了能够安全迅速地到达灾害现场，根据法律规定作为“紧急车辆”在行驶中有必须开启红灯及拉响警报声的义务，故请予以理解。

6 风灾水害时的行动准则

1) 了解警戒度

针对水害及泥石流，已将市町村所发布的避难信息及日本政府、都道府县所发布的防灾气象信息整理为5阶段。请在心中牢记“自命自救”，参考气象信息采取适合的避难行动。

避难信息等			防灾气象信息	
警戒度	避难信息等	避难行动（应该采取的行动）	各警戒度相应信息（例）	
大 ↑ 危险度 ↓ 小	警戒度 5 【市发布】	紧急安全确保	<p>有生命危险！立刻确保安全</p> <ul style="list-style-type: none"> · 前往家中最高楼层或附近的高而坚固的建筑物避难 · 请采取能保护自己生命安全的最妥善的行动。 	警戒度 5 相应信息 泛滥发生通知 大雨特别警报 等
	警戒度 4 【市发布】	避难指示	<p>全员离开危险处避难！</p> <ul style="list-style-type: none"> · 前往避难所、酒店、旅馆、亲友家中等避难（离家避难） · 家中安全时也可选择在“室内确保安全”的方法 <p><small>※避难指示（紧急）是根据地区情况紧急发布或者为了催促避难而重复发布的信息，故而不是必然发布的内容。请在避难劝告发布后避难。</small></p>	警戒度 4 相应信息 泛滥危险通知 泥石流警戒通知 等
	警戒度 3 【市发布】	高龄者等避难	<p>高龄者等离开危险的地方避难！</p> <ul style="list-style-type: none"> · 避难须要时间者及其支援者请开始避难 	警戒度 3 相应信息 泛滥警戒通知 洪水警报 大雨警报
	警戒度 2 【气象厅发布】	大雨注意报 洪水注意报	<p>请确认自己的避难行动！</p> <ul style="list-style-type: none"> · 使用预想受灾地图等确认自己的避难行动。 	警戒度 2 及 1 由国土交通省、气象厅、群馬县发表。
	警戒度 1 【气象厅发布】	早期注意报 (警报级的可能性)	<p>提高对于灾害的警惕！</p> <ul style="list-style-type: none"> · 之后有发布大雨警报的可能性。请做好抗灾的心理准备。 	这些信息由居民作为采取自主避难行动的参考信息。

【警戒度 5】是已经发生灾害的状态。根据灾害规模，不是必定发布的信息。请在【警戒度 3】或【警戒度 4】发布时，与居住地区周边邻里相互告知，确保安全，进行避难。

2) 避难须知

■收集准确的信息和自主避难

留意广播电视收集最新的气象信息、灾害信息及避难信息。住在山坡附近的人，应尽早进行避难。



■注意避难的呼吁

危险迫近时，市役所（市政府）及消防团将会呼吁大家避难。

听到呼叫时，请立即进行避难。



■不要接近危险的地带

前去查看涨水河流的情况是非常危险的，所以绝对不要做这种危险的事情。



■协助老年人等进行避难

老人、儿童及病人等，需要尽早地避难。要帮助附近的老人等进行避难。

此外，也请协助日语不流畅的外国人进行避难。

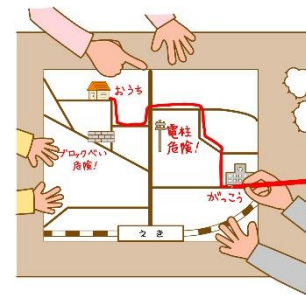


■确认安全的避难路线

前往避难场所的路径（避难路线），要事先亲自确定下来，确认这个路线是否可以安全通行。

避难路线尽量选择地基较高的道路，有浸水的地方，应注意水沟及河道。

此外，在坡地等地方，还要注意泥石流。



■避难前

避难前，要关掉家里电源总闸及燃气等的总阀，确认避难场所。

此外，还要把避难的事情告诉亲戚及朋友等。

■万一没来得及避难时

万一没有及时避难，面临着危险时，应选择附近安全牢固的建筑物，到三楼以上（也可以是二楼）逃生。


3) 紧急情况下携带物品的确认

准备要点

- 请将灾害时最优先须要携带的**紧急情携带物品**及复原为止数日间所需**非常用储备物品**分开准备。
- 有婴幼儿时准备**奶粉或辅食**，有须要行动辅助者时请准备**辅助用具**等，根据自家情况**做好准备**。
- 将**最低限度的必须物品**归纳成小巧不占地的包裹，放在玄关或侧门等**可以立即带走的地方**保管。
- 灾害发生后无法期待立即获得援助，**各家庭要在家中准备一周份的非常用储备物品**。
- 准备好后也不要安心放置，食品及饮用水要**随时检查保鲜保质期**，注意更换。

避难时可携带出行的负重被认为男性大约为 15 公斤，女性大约为 10 公斤。
请归纳成容易携带的状态做好准备。

紧急携带物品 核对一览 ※发生灾害时，最先携带的物品

<input type="checkbox"/> 手电筒 最好每人准备一个。 不要忘记备用电池。 (也有充电式的)	<input type="checkbox"/> 贵重品 现金、存折、印章、 护照等。带上零钱也方 便使用。	<input type="checkbox"/> 防灾食品 罐头食品或罐装面包等 无需加热即可使用的食物。 饮用水选择瓶装水较为便利。	
<input type="checkbox"/> 便携式收音机 轻巧便携，AM 与 FM 均可收听的收音机。最近 还有手动充电式的。	<input type="checkbox"/> 急救医药品 创伤药、创可贴、退 烧药、感冒药等以及各自 的常备药。	<input type="checkbox"/> 其他 工作手套、小刀、纸 巾、内衣、头盔、手机备 用电池等根据需要准备。	

非常用 储备物品 核对一览 ※能维持到复原为止数日所需的

<input type="checkbox"/> 水 饮料水大人约每人 每天 3 升。至少准备一周 份。准备好发放水时装水 的容器也将便于领取。	<input type="checkbox"/> 食品 罐头、袋装加快速食 等防灾食品须要储备 1 周 份。家有老人、儿童、过 敏体质人员等时，请根据 各自的情况多做准备。	<input type="checkbox"/> 燃料 工具 台式燃气炉、固体燃 料、备用卡式储气罐、绳 子、剪刀、锯子等。	<input type="checkbox"/> 其他 毯子、睡袋、保鲜膜、 餐具类、一次性暖宝宝、 口罩、塑料铺垫纸、照明 器具、纸笔等。
---	--	--	---

衣物类等根据季节及各家情况的所须不一。请与家人商量准备。

储备食品的 循环储存法

很多家庭会在发生灾害后去检查储备食品。然而，此时经常会发现储存的食物已过保质期的情况发生。

让我们注意不要将储备食品当作“万一时”的食物，而是在日常进行消费，之后再补充所消费掉的份。

此方法能让大家在万一出事时也能吃到平常习惯吃的食物，减轻压力。



4) 降雨强度与相应降雨情况




每小时降雨量 (毫米)	预报用语	降雨状况
10 以上 ~ 20 未滿	稍强降雨	哗哗地下雨。 这个程度的降雨如若持续的话，也须要加以注意。
20 以上 ~ 30 未滿	强降雨	滂沱大雨。 道旁水沟、下水道和小河流溢出，坡地开始小规模坍滑。
30 以上 ~ 50 未滿	剧烈降雨	倾盆大雨。 道路变成河流的样子。容易发生山崩、滑坡，城市出现雨水从下水管溢出的情况。危险地带须要做好避难准备。
50 以上 ~ 80 未滿	非常剧烈降雨	如瀑布般轰隆隆的持续性降雨。 城市的下水室、地下室可能出现浸水的情况。水从阴井盖冒出。易发生泥石流。将发生许多灾害。
80 以上	猛烈降雨	使人感到喘不上气来的压迫感，感到恐怖。发生大规模灾害的可能性较大，须要严密警戒。

5) 风力强度与相应刮风情况





平均风速 (米/秒)	预报用语	对人的影响	户外状况
10 以上 15 未滿	稍强的风	开始难以迎风行走。 无法撑伞。	整棵树木摇晃。 电线开始随风发出声音。
15 以上 20 未滿	强风	无法迎风行走。 有些人会跌倒。	细小的树枝被风折断。 农用塑料暖房开始损坏。
20 以上 25 未滿	非常强的风	不用力维持将会跌倒。	细小的树枝被风折断。 卷帘门开始损坏。
25 以上 30 未滿		无法站立。 户外活动危险。	树木开始被连根拔起倒下。 砌块墙坍塌。

6) 泥石流

■ 泥石流的种类

		
<p>【悬崖坍塌】 因雨水浸入土中，导致陡坡坡面突然滑落的现象。此外，地震也有引起这种灾害发生的情况。</p>	<p>【土石流】 山谷及山地斜面崩溃的泥土及石头等，与大雨或长时间降雨带来的雨水一起，一下子流出的现象。</p>	<p>【滑坡】 像粘土那样的易滑动的地层受到雨水等浸湿，在其影响下，地下水位上升，地面开始滑动的现象。</p>

■ 泥石流的前兆现象

			
<p>地面上形成裂纹。 小石散落下来。 山地斜面冒水。</p>	<p>山鸣。</p>	<p>尽管持续降雨，但是河水的水位却下降。</p>	<p>小溪及井中的水混浊。 河水突然混浊，流木开始漂流在河流中。</p>

7) 发生龙卷风时的护身法

■龙卷风接近时经常出现的特征

- 天空突然变暗。
- 下大颗粒的冰雹。
- 出现从云的最下方开始延申到地面的漏斗状的云。
- 飞散物成筒状飞舞到上空。
- 听到“轰”的一声好像喷气式飞机飞过时的声音。
- 由于气压的变化，耳朵感到异样。

■龙卷风时的护身法



资料：《龙卷风等风灾及其对策》内阁府、气象厅、龙卷风等突风对策检讨会制作。

8) 如何获取信息

【太田市信息发布网站】

太田市官方网站
http://www.city.ota.gunma.jp/


广报课推特
https://twitter.com/otacity_PR


避难所开设及拥挤状况 (中文)
https://ota.hinanjo.dmacs.jp/zh.html


太田市官方 LINE
公众号名：@ota_city


- 太田安心安全邮件 ⇒ 参照第 6 页
- 河川避难通知电话、泥石流避难通知邮件 ⇒ 参照第 8 页
- FM 太郎 (76.7 兆赫)
- 灾害通知电话服务 (市内灾害发生情况) 电话: 0180-992-666

【日本政府、群馬县信息发布网站】

- 气象厅 <http://www.jma.go.jp>
⇒可确认气象警报、注意报、台风信息、指定河川洪水预报、
雷达图、天气实况等信息。
- 河川的防灾信息 <https://www.river.go.jp/portal/>
⇒可确认河川水位信息及实况摄像。
- 河川水位信息 <https://k.river.go.jp/>
⇒可确认中小河川等的危机管理水位计的信息及实况摄像。
- 群馬县水位雨量信息系统 <https://www.river-gunma.jp/>
⇒可确认雨量、中小河川的水位信息及实况摄像。

7 地震时的行动准则

1) 地震发生之前（事先准备）

■了解地震

震级和震度的区别

地震能量的大小（规模）称为震级，地震时各地区的摇晃程度称为震度。

一般而言，即使震级较大，但在震源远或深度深的情况下，震度较小；相反即使震级较小，但在震源近或震源浅情况下，则震度较大。



■地震摇晃程度和预计受害程度

震度	摇晃程度和预计受害程度
震度 0	人未感到摇晃。
震度 1	室内有一些人略微感到摇晃。
震度 2	室内大多数人感到摇晃。 悬挂的电灯等有轻微摇晃。
震度 3	室内几乎所有的人都感到了摇晃， 橱柜的餐具有可能会发出声响。
震度 4	睡觉的人几乎都会被惊醒。 房屋内不稳定的物品将会倒下。 步行的人也会感到摇晃。
震度 5 弱	家具移动，餐具及书本掉落， 或者窗户玻璃破碎。
震度 5 强	柜子等重家具、室外的自动售货机将会翻到。 汽车驾驶困难。
震度 6 弱	人难以站立。 墙壁的瓷砖及窗户玻璃落下，房门不能打开。
震度 6 强	人不能站立，只能靠爬行移动。 重家具几乎都倒下，房门脱离门框飞出去。
震度 7	人已经无法控制自己的行动。 将发生较大的地裂、滑坡及塌方。

■检查家里家外的危险场所

【室内篇】

- 在家中，要预留一块没有家具的安全空间
有多间房间时，要把家具归整放在人员出入较少的房间。
如果做不到的话，至少应调整家具位置，确保一块安全的空间。
- 寝室、孩子、老人及病人居住的房间，不要摆放不稳的家具。
因为如果在睡觉时发生地震，孩子、老人及病人等可能会因倒塌的家具而不能及时逃离现场，因此请格外加以注意。
- 采取防止家具翻倒及落下的对策
家具和墙壁及柱子之间如有间隙，则其中潜藏着容易倒下的危险。
此外，不要在家具之上放置有落下可能的物品。
- 出入口及通道不要放置物品
为了能够安全地避难，不要在房间至外面门口等出入口处的通道上，放置家具及易倒塌的物品。此外，不要零散放置各类物品，否则一旦危机时刻，将会堵住出入口。



【室外篇】

- 阳台
花盆及晾衣杆等，有落下危险的东西，要采取预防措施。
要经常对阳台进行收拾整理，以便能够从阳台避难逃生。
- 屋顶
要牢固地固定天线。
还要检查屋顶瓦，发现裂纹、偏移和剥落时，做好加固措施。
- 玻璃
粘贴防飞散膜，以防止玻璃破碎散落。
橱柜及相框等家具上的玻璃也要粘贴防飞散膜。
- 砌块墙
对于地基不牢固或中间无钢筋的砌块墙等要进行加固。
当出现裂纹、倾斜及钢筋生锈等情况时，应及时维修。
- 燃气瓶（罐装液化气）
要用链子把燃气瓶牢牢地固定住。



■住宅的耐震化

在阪神淡路大地震中，约有十万栋住宅完全损坏，其中大多数都是1981年以前建造的住宅。建筑物的安全程度与是否能够保护人们的生命安全息息相关。特别是1981年以前建造的建筑物，要进行耐震评估，并根据需要，进行耐震改造。

2) 地震发生! 此时应该如何是好?

发生大地震时, 人们很难能够冷静应对。但是, 瞬间的判断有时是生死攸关的问题。为了在发生地震时也能“不慌张、冷静”地行动, 请牢记以下的行动准则。

■发生地震时的行动模式

地震发生	<ul style="list-style-type: none"> • 保持冷静, 自我保护。 • 要躲到桌子等下面。注意倒塌的家具及落下物品。 • 如果没有桌子等可躲避之处则请转移至空旷之处, 蹲下身体并保护好头部。
1~2 分钟	<ul style="list-style-type: none"> • 摇晃停止后, 确认炉灶等火源, 一旦着火, 首先进行灭火。 • 打开门窗, 确保逃生的通道。 • 确认家人安全。 • 穿上鞋子 (保护脚不被玻璃碎片等扎破。) • 将紧急携带物品放在身边, 做好准备。 • 身处可能会发生山崩和坡地坍塌危险地方者要立刻避难。
3 分钟	<ul style="list-style-type: none"> • 确认附近的安全。 • 特别是对于独居老人等在灾害发生时有需要救护者的家庭, 一定要主动地呼喊, 确认其安否。 • 一旦着火, 要大声呼喊, 并帮助灭火。 • 注意余震(大地震之后, 会发生余震。)
5 分钟	<ul style="list-style-type: none"> • 收听广播等来确认信息 (不要被不可靠的消息所迷惑。) • 尽量不要使用电话。 • 有房屋倒塌等危险时, 要及时避难。 (要注意砌块墙及玻璃。不要使用车辆。)
5~10 分钟	<ul style="list-style-type: none"> • 接孩子。 • 离家外出时, 要把写好去处的留言条放在显眼处。 • 再次做好防火措施。 (关闭燃气总阀, 关掉电源总开关。)
从 10 分钟到数小时	<ul style="list-style-type: none"> • 灭火及救出受困人员(附近发生火灾时, 应协助灭火及救出受困人员。) • 同时向消防署等部门通报。

<p>至地震后 3天左右</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 以储备物品作为生活必需品。 (在灾害发生后的三天内, 无法期待外部的救援)。 • 收集灾害信息及受灾信息(注意太田市的通知或通告。) • 不要进入损坏的房屋内。 • 继续对余震保持警戒。
<p>避难生活</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 以自主防灾组织为中心开展行动。 • 遵守集体生活守则。 • 以互助之心相互帮助。 • 各地区避难所一览表记载于本手册开头。

3) 如若在家中

■正在厨房烹调时

- 当您感到摇晃, 应立刻关闭灶台用火。
- 当摇晃剧烈时, 首先要保护自己的身体。
- 因为现在大多数家庭都安装了感应剧烈摇晃后可自动关闭燃气的智能燃气表, 因此无法关闭燃气时, 请不要勉强为之。
- 厨房有厨柜、冰箱, 灶台上还有锅等, 所以这里很危险。应尽快离开厨房。



■正在洗澡或上厕所时

- 浴室和厕所被认为是比较安全的场所。
不要慌忙往外逃, 要打开门及窗户确保出口。
- 注意瓷砖等危险物落下。
- 正在洗澡时, 如果使用明火烧水, 要保持镇静, 先灭掉火源。

■正在睡觉时

- 用被子及枕头保护头部, 躲到床下等家具不会倒塌的地方。
- 由于在黑暗中很难看清屋内的情况, 因此平时要在床边放好拖鞋、手电筒和便携式收音机等。



■居住在集体住宅中者

- 应注意不要让家具等挡住出口, 打开门户确保逃生通道。
- 不能从玄关避难时, 应使用避难梯子或绳子, 从阳台逃生。
- 不要乘坐电梯。



4) 如若在学校或工作单位

■在学校时

听从老师及校内广播的指示采取避难行动。
在教室中时，应立刻躲在桌子下面，并抓紧桌腿。
远离书架及窗口，转移至安全的地方。



■在工作单位时

远离窗户、更衣柜及资料柜等，躲到桌子下方等保护自己。
摇晃停下来后，做好关闭类似燃气热水器开关等关于火源的确认。



5) 如若出门在外

■在百货店或超市时

要注意货架的倒下、商品的落下及玻璃碎片。靠在柱子或墙壁旁边，用衣服或手提包护住自己的头部。应按照店员的指示行动。不要慌忙向出口逃跑，否则造成恐慌混乱的状态会更加危险。

■在地下街时

发生地震时，装有地震管制装置的电梯会自动停靠在最近的楼层，此时，应在停靠的楼层从电梯中出来。如乘坐的电梯未装有管制装置，则应按下所有楼层的按钮，在电梯停下的楼层出来。

被困在电梯内时，不要从天花板等强行逃生，这是非常危险的行为。要利用紧急按钮或对讲机向外部求救，等待救援。



■在剧场及电影院时

蹲在座位之间，用包或衣服护住头部以防被落下物品砸到身体。头上方有大的照明器具等物品时，要转移到他处。人在处于封闭的空间时，容易引起恐慌混乱。此时，不要慌张，听从工作人员的指示。

6) 如若正乘坐交通工具

■驾驶汽车时

急刹车往往会引起重大事故。驾驶中遇到地震时，应紧握方向盘，慢慢把速度降下来，并把汽车停在道路的左侧（日本是左侧行驶），关闭发动机。

摇晃停止之前不要从车里出来，应利用车内收音机等了解灾害情况等信息。离开汽车时，要关闭车窗，钥匙继续插在车上。另外，车门也不要锁上，以便紧急情况时可以立刻移动车辆。

■乘坐公共汽车时

坐在座位上时，应曲体弯腰并抓紧前方的座椅靠背。站立时，要抓紧吊带及座椅扶手，或者蹲下紧握座椅的脚。即使摇晃停下来，也不要慌忙逃离车辆，应听从驾驶员的指示。

■乘坐电车时

感知到摇晃时，电车会自动停车，此时要注意因急刹车而导致乘客拥挤倒下受伤以及物品架上物品落下受伤，要抓紧吊带及扶手。坐在座椅上时，应叉开双腿曲体弯腰，用杂志及包类等护住头部。不要擅自下车，应听从列车员的指示。

■乘坐新干线时

新干线设备感应到地震后会停止行驶，这时停车会带来巨大的冲击。此时，因立即曲体弯腰，并保护头部免遭落下物品损伤。站在通道上的人，为了不被甩倒，应抓紧座椅把手，或者蹲下来抓紧座椅。

■乘坐地铁时

地铁被认为是较安全的。不要自作主张随意下车到轨道线上，因为有高压电触电的危险，应保持冷静，听从列车员的指示。感到摇晃时，要抓住吊带及扶手，注意不要跌倒。

8 抗雪准备

1) 事先准备

一旦发生灾害,物资将会出现断缺。请事先准备好铲雪用的铲子等的除雪用具,手套及帽子等防寒用品,汽车防滑链,饮用水及食物等的防灾储备品。



2) 除雪作业

尽可能在积雪的初阶段开始除雪。积雪过多后的除雪将是非常困难的。市县等行政机关须要处理国道县道,无法顾及所有地方。请与近邻们一同协力铲除家里附近道路上的积雪。



除雪要点

寻找机会在雪小的时候一点一点地除雪,不要勉强独自行动,尽量多找人一起。要注意屋檐的落雪,不要摔跤,穿着安全的服装。另外,将铲下的积雪扔到道路上将有引起道路冻结的可能,请注意!

3) 车辆使用

除紧急情况外,尽量避免外出。不要使用一般轮胎。将有可能发生重大的交通事故。另外,无法继续行驶的车辆停放在道路上,将会造成对除雪作业的妨碍。驾驶车辆时,请务必使用冬季防滑轮胎或在普通轮胎上装上防滑链,万分小心驾驶。

4) 收集信息

电台、电视台将会播放气象信息及降雪是的注意事项等。请仔细收听注意事项,冷静沉着的行动。

此外,预计将会发生雪灾时,将于太田市官方网站、安全安心邮件及推特等发布信息。

5) 大雪风雪注意报与警报

■前桥地方气象台发表的注意报与警报基准

注意报	大雪	降雪深度	12 小时的降雪深度为 5 厘米
	风雪	平均风速	每秒 13 米 同时下雪
警报	大雪	降雪深度	12 小时的降雪深度为 10 厘米
	暴风雪	平均风速	每秒 18 米 同时下雪

■雪灾时的心得体会（太田市地区防灾计划拔萃）

雪灾时请注意以下事项，冷静沉着地行动。

雪灾时的心得体会
<ul style="list-style-type: none"> · 注意收听收看广播及电视等的气象信息及防灾注意事项。 · 尽量减少外出。 · 尽量不要使用汽车外出。 万不得已须要驾驶车辆外出时，请注意带好携带式厕所。 · 注意由于停车后却长时间不关闭汽车引擎而导致的一氧化碳中毒。 · 留意车棚的倒塌，不要靠近屋檐下。 · 屋顶除雪时要使用安全绳索及穿着防滑衣物鞋靴等，且不要单独行动，注意安全。 · 留意屋檐的落雪,尽可能不要接近屋檐下。 · 为了确保消防车、救护车等紧急车辆的通行，请协助生活道路的除雪工作。 · 与他人协力合作做好生活道路、人行道等的除雪、排雪工作。 · 留意雪崩，不要接近坡地、河堤。 · 请相互帮助合作进行紧急救护。 · 注意水管的破裂。

9 受到武力攻击或恐怖威胁时的行动准则

万一发生外部对日本进行武力攻击或恐怖威胁等情况时，为了保护大家的安全，日本政府、都道府县及市町村将会联合起来，共同采取应对措施保护大家的安全。

但是，这种事态到底何时何地及如何发生，事前难以预测，且一旦发生将对许多人产生影响。

当真的遭遇这种事态时，如果人人产生恐慌混乱的话，更不能排除导致延误应对，引起新的危险，遭受更大的损害的可能。

因此，一旦遇到这种事态，关键是注意收听太田市的通报事项以及广播、电视的信息，掌握准确的信息，以便判断如何采取行动。此外，还要与当地社区、工作单位或者外出地周围的人进行协作，采取冷静的行动，这些对于规避危险也是非常重要的。

1) 警报拉响

为了保护大家的安全，在受到武力攻击或恐怖威胁等或者发生了武力攻击及恐怖袭击的地区，太田市原则上使用警报呼吁大家警惕注意。

并且，还将通过广播、电视等媒介及消防宣传车等，向大家传达在何地发生了怎样的事件或者可能会发生怎样的事件，希望大家采取怎样的行动等警报信息。

此外，在需要市民们进行避难的地区，采取同样的方法呼吁大家避难。



关于警报声，大家可以访问“国民保护门户网站”试听。

(<http://www.kokuminhogo.go.jp/>)

2) 收集信息

要注意收听以警报为主，包括通过广播、电视通报的各种信息，主动地收集信息。



3) 警报下如何行动

■身处室内时

- 关闭所有的门窗。
- 关闭燃气阀、自来水水龙头和排气扇。
- 坐到远离门、墙壁及玻璃窗的地方。



■身处室外时

- 到附近坚固的建筑物及地下街等设施内避难。
- 正在驾驶自备车辆等的人，请尽量把车辆停在公路以外的场地。不得已将车辆停放在公路上进行避难时，应沿着公路左侧端（日本是左侧行驶）停下来，而且不要拔下车钥匙等，切勿妨碍紧急车辆的通行。



4) 避难指示发布后

■避难指示有到室内的避难、到附近避难所设施的避难以及跨越市町村或都道府县行政区划到远处的避难等的可能。为了保护大家的安全，相关部门将根据情况发出相应的指示。发出避难指示后，大家应根据指示保持冷静进行行动。

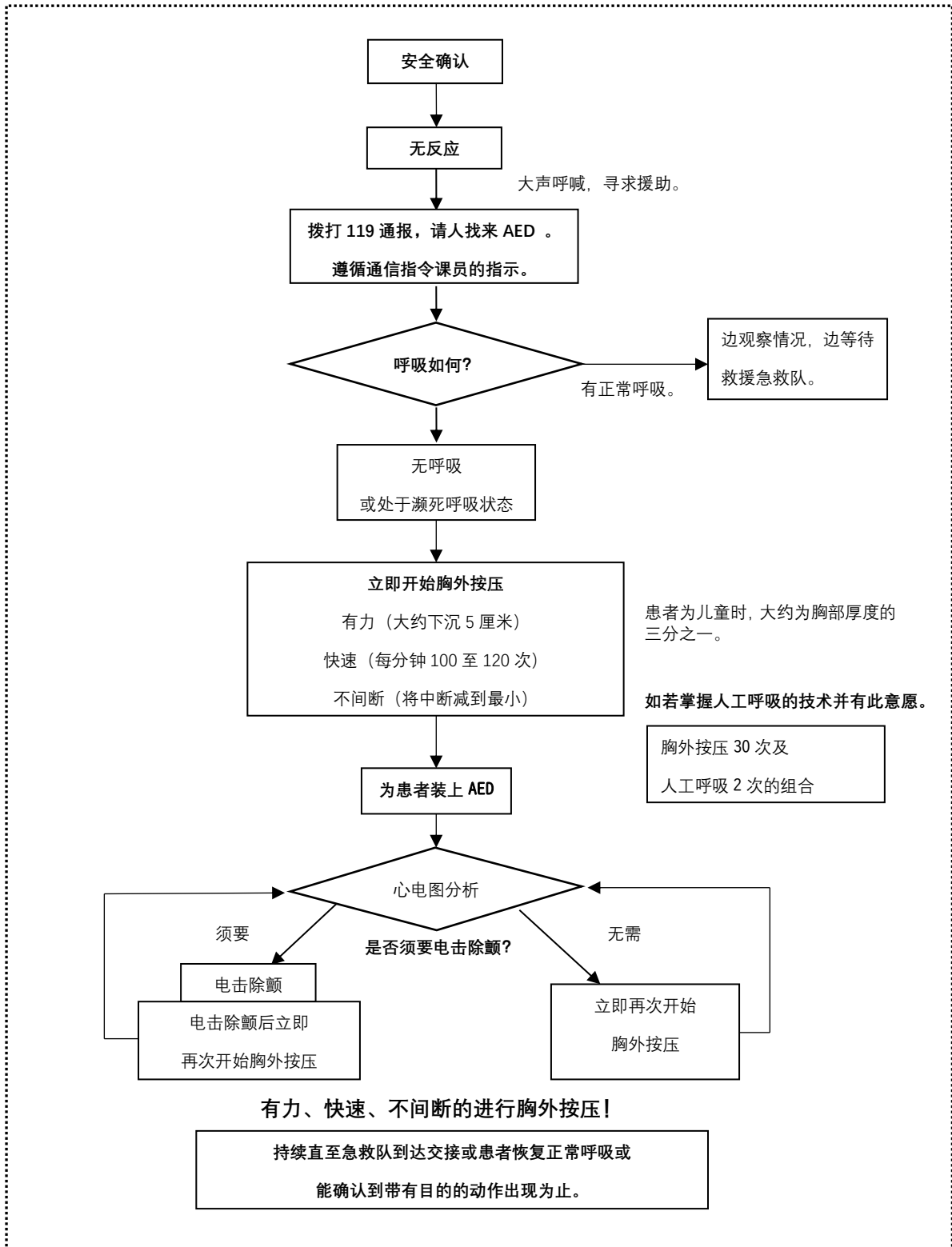
■根据避难指示，离开家到避难所进行避难时，应注意以下事项。

- 关闭燃气总阀，拔掉电源插头。冰箱的电源插头不要拔掉。
- 穿上结实的鞋子、长裤、长袖衬衫及戴好帽子等，带上紧急情况时应急携带物品（应急携带物品请参照第 12 页）。
- 带好护照及驾照等可证明本人身份的证件等。
- 关好房屋的门窗。
- 向附近的人打一声招呼。
- 关于避难的线路及手段，应根据市役所（市政府）等的指示，采取正确地避难行动。



10 抢救处置

1) 抢救步骤 (心肺复苏术与自动体外除颤仪 AED 的使用)



2) 疫情下急救如何做好预防感染

由于新型冠状病毒感染肺炎疫情蔓延，为了预防实施急救人员被传染，请注意以下五点！

- ① 确认观察患者反应及呼吸时不要过于接近患者的脸部。
- ② 开始实施胸外按压前，如有条件，用手帕或毛巾遮盖患者的口鼻（也可以口罩或衣服代用）。
- ③ 对于成人实施心肺复苏术时，仅实施胸外按压（省略人工呼吸）。
- ④ 对于儿童实施心肺复苏术时，如若接受过讲习，且有实施人工呼吸的意愿时请在胸外按压的基础上增加人工呼吸。
- ⑤ 急救队到达交接后，请将遮盖患者口鼻的手绢毛巾丢弃，且注意不要直接接触，并迅速使用肥皂流水充分清洗手脸。

3) 抢救流程（心肺复苏术与自动体外除颤仪 AED 的使用）

①安全确认

- 接近患者前先确认周围的安全。

②确认反应（意识）

- 靠近伤病患者，在其耳边大声呼喊“不要紧吗？”，“喂、喂…”，同时再轻轻拍打肩膀，确认是否有反应。

【要点】

- 对于呼叫等声音，如眼睛没有睁开、或者没有任何回答、或者没有任何有目的的动作，则判定为“无反应”。



③求救～拨打 119 通报～

- 确定病患者无意识，应大声呼喊“快来人啊！有人倒下了！”以此呼叫援助。并向来人发出“请你拨打 119 通报”，“附近如有 AED（自动体外除颤仪），请拿过来。”的指示。

【要点】

- 仅一位救助者时，请先自己拨打 119 通报。
- 如附近有 AED 再去取来。

④确认呼吸情况

- 确认患者是否有正常的呼吸。
- 坐在患者身边，在 10 秒以内加以确认。
- 观察伤者胸腹的起伏，判断是否有正常的呼吸。

【要点】

无正常呼吸的判断方法：

- 胸腹部不动
- 经过了约 10 秒钟观察，也观察不到呼吸状态
- 濒死呼吸状态（断断续续抽噎似的呼吸）



⑤胸外按压（心脏按摩）

- 如若无正常呼吸，请立即开始胸外按压，向患者全身输送血液。

【要点】

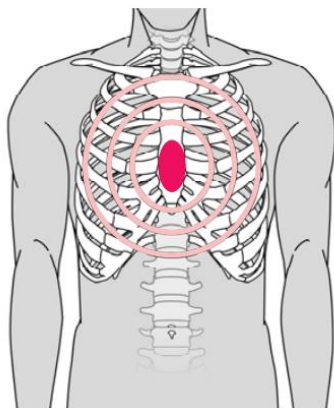
- 在胸口正中间，有力、快速、不间断的按压。
- 以每分钟 100 至 120 次的高频率按压 30 次。
- 垂直接压。

■患者为成人时

将双手叠加（手指交叉）置于患者胸部中央的胸骨下半部上，用力按压至患者胸部下压深度为 5 厘米。

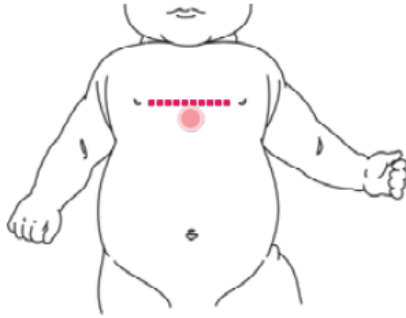
■患者为儿童时

按压顺序与成人基本相同，用双手或根据患者体格改用单手按压至患者胸部厚度的三分之一处。



■患者为婴儿（未满12个月左右）时

按压位置为左右乳头连线稍向下方的胸骨下半部，用两根手指有力、快速、不间断的按压至胸部厚度的三分之一处。



胸外按压部位（患者为婴儿时）

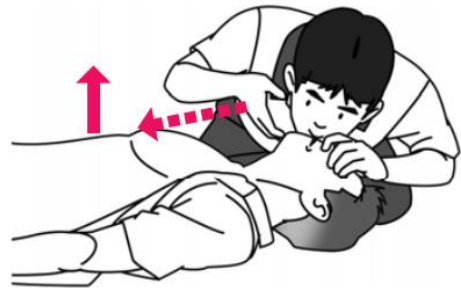


用中指与无名指按压

⑥人工呼吸

■患者为成人或儿童时

- 30次胸外按压完成后，立即开始实施人工呼吸。
- 开放气道，使用口对口的方式，用放在患者额头的手之手指捏紧其鼻孔，用自己嘴覆盖患者的嘴，然后每次吹气持续约1秒以上，至使患者胸廓扩张，连续2次。



■患者为婴儿（未满12个月左右）时

- 30次胸外按压完成后，立即开始实施人工呼吸。
- 口对口式人工呼吸实施困难时，可用自己的嘴覆盖住婴儿的口鼻，实施口对口鼻式人工呼吸。
- 与成人及儿童相同，每次吹气持续约1秒以上，至使患者胸廓扩张，连续2次。

【要点】

- 患者受伤时，要注意血液引起的感染。
- 对人工呼吸踌躇不决时，可以省去做人工呼吸，仅进行胸外按压（心脏按摩）。
- 即使人工呼吸2次后仍未见胸部有起伏时，也不要再进行人工呼吸，改换胸骨按压。
- 持有感染防护器（防护膜、防护罩）将有利于操作。



⑦心肺复苏术的实施

- 按照胸外按压（心脏按摩）与人工呼吸的组合（30：2 的循环）抢救方法，连续不间断地对患者进行施救，直到救护人员到交接为止。
- 无法实施人工呼吸时，仅实施胸外按压。

【要点】

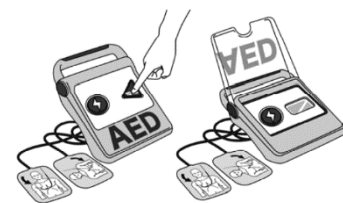
- 有两名以上的救助人员时，应每 1 到 2 分钟左右做交替，以免由于疲劳造成胸外按压质量的下降。
- 停止心肺复苏术的时机
 1. 有急救队交接时
(急救队到达现场后，请尽可能详细的告知患者的状况、已实施的急救措施、使用 AED 电击除颤的次数等。)
 2. 患者睁眼或出现“正常呼吸”时（小心观察患者，等待急救队的到来。)

※胸外按压与人工呼吸的次数比例（30：2）同样适用于成人、儿童及婴儿。



⑧AED 的到达及准备

- AED 到达现场后立即开始准备投入使用。
 - ①先把 AED 放在患者的身旁，按下电源按钮。
 - ②根据语音提示及指示灯进行操作。
 - ③把电极垫贴在患者胸部。



【要点】

- 贴电极垫时，也不要停止胸骨按压。
 - 患者身体上有湿的地方，要擦干。
 - 不要将电极垫贴在饰品等的上面。
 - 身体上贴有药膏时，要撕下。
- ※儿童用的电极垫不可用于小学生以上的人员！



< A E D > 是什么？

AED 是对心脏痉挛、失去输血泵功能状态（心室颤动）的心脏进行电击，消除痉挛（除颤）的仪器。

即使不是医疗工作者的普通人，也可以根据语音提示容易的进行操作。

⑨心电图的分析

- 贴好电极垫后将自动开始心电图的分析。
分析中，请根据语音提示与患者拉开距离。

⑩电击除颤

- AED 判断须要电击除颤时，将会发出“须要电击”的语音提示，同时开始自动充电。
- 充电完成后，将发出“请按电击按钮”的语音提示。

【要点】

- 要按电击按钮时，请与患者拉开距离，确认好无人接触患者后，再按下。
- 受到电击后，患者的手臂及全身肌肉将出现痉挛般瞬间的颤动。



⑪再次开始心肺复苏术

- 电击除颤完成后立即从胸外按压开始再次实施心肺复苏术（胸外按压 30 次：人工呼吸 2 次）。

【要点】

- 即使在使用 AED 的情况下，除了使用 AED 做心电图分析及电击除颤等的不得已情况外，尽可能缩短中断胸外按压的时间极为重要。



AED 的借出

为了在市内举办的运动会等活动中等的参加人员突然陷于心脏停止状态时的抢救做好准备措施，以活动的主办方等为对象，出借太田市的设施所备有的 AED。

详情请咨询太田市消防本部急救课：0276-33-0306

或就近的消防署

11 这些情况联系何处？

1) 关于健康上的问题

新型冠状病毒感染肺炎等的传染病	强身健体课：0276-46-5115 或 太田保健福祉事务所：0276-31-8243 新冠肺炎对策室：0276-55-3160
关于预防接种的事项	强身健体课：0276-46-5115 或经常看病的家庭医生
怀疑由于午餐伙食引起食物中毒症状 (市立幼儿园、中小学)	学校设施管理课：0276-20-7081 保育园请联系儿童课：0276-47-1830
感到自来水有异常时 (市营住宅请联系建筑住宅课 或群馬县住宅供给公社太田支所)	群馬东部水道企业团：0276-45-2734 建筑住宅课：0276-47-1898 群馬县住宅供给公社：0276-47-1836

2) 关于生活上的问题

发现农作物被野猪毁坏 或者发现野猪时	农业政策课：0276-20-9714
发现野鸟大量死亡时	
因受到被认为是光化学烟雾的影响，出现眼睛疼痛、喉咙干渴等情况时	环境对策课：0276-47-1893
有油等有害物质流入土壤中时， 或地下水受到污染等时	
河流有油或者鱼类大量死亡时	
在公共场所非法投弃	
在垃圾回收集站非法投弃	清扫事业课：0276-31-8153
伴侣的暴力行为 (DV 家庭暴力)	市民商量课：0276-47-1897
怀疑有虐待儿童的情况时	儿童课：0276-47-1830

3) 其他

有生命危险时	消防急救：119 报警：110
--------	--------------------

太田市民防災指南（第十一版）中文版

2022年11月改訂

発行：太田市役所 総務部 危機管理室

電話：0276-47-1916

传真：0276-47-1888

太田市民のための防災マニュアル（第11版）

令和4年11月改訂

発行：太田市役所 総務部 危機管理室

TEL：0276-47-1916

FAX：0276-47-1888