



中国語(簡体)・韓国語版

刮台风了! 下暴雨了! 태풍이다! 폭우다!

这个时候您会怎么做?
그럴 때 당신은 어떻게 하십니까?

请问您遭遇过台风或暴雨吗? 日本经常刮台风下暴雨,从夏季到秋季常有台风登陆。
당신은 지금까지 태풍이나 폭우를 경험한 적이 있습니까?
일본은 태풍과 폭우가 많고 여름부터 가을에 걸쳐 태풍이 자주 접근합니다



中国語(簡体)・韓国語版

地震啦! 지진이다!

这个时候您会怎么做?
그럴 때 당신은 어떻게 하십니까?

请问您遭遇过地震吗? 日本是一个地震多发的国家。
당신은 지금까지 지진을 경험한 적이 있습니까? 일본은 지진이 많은 나라입니다.



避难的时机(警戒等级) 피난 타이밍 (경계 레벨)

请务必在达到警戒等级4前进行避难!
경계 레벨4까지는 대피하십시오!

等级5 레벨 5	紧急安全措施 ▶ 有生命危险。立刻转移到所在建筑物的安全处或附近安全的建筑物中。 비상 안전 대책 ▶ 목숨이 위험합니다. 지금 있는 건물안의 안전한 장소나 근처의 안전한 건물로 즉시 이동합니다.
等级4 레벨 4	避难指示 ▶ 立刻逃离危险地带。转移到安全处。 대피 지시 ▶ 위험한 장소로부터 즉시 피난합니다. 안전한 장소로 이동합니다.
等级3 레벨 3	老年人等进行避难 ▶ 老年人或儿童等避难需要较长时间的人请开始避难。其他人请做好避难准备。 고령자 등의 대피 ▶ 고령자나 어린이 등 피난에 시간이 걸리는 사람은 피난. 그 외의 사람은 피난 준비.
等级1~2 레벨 1~2	预警等 ▶ 请确认灾害预测图做好避难计划。 주의보 등 ▶ 긴급 대피 경로를 통해 피난 행동을 확인.

台风或暴雨来临时应采取的行动 태풍이나 폭우가 쏟아질 때 할 일

刮台风时 태풍의 경우

- ◆ 电车可能在下雨之前就停运(计划停运)。
비가 오기 전부터 전철 운행이 중지될 수 있다.
- 请从营运公司的主页或SNS了解运行情况
운행 정보를 홈페이지나 SNS를 통해 확인
- 注: 电车“不通”指电车完全停止运行
전철이 ‘불통(후츄우)’ : 전철이 운행되지 않는다는 뜻



下暴雨时 폭우의 경우

- ◆ 请不要去河边等危险的地方
하천 가까이 가지 않는다
- ◆ 房屋的地下或地面可能浸水
바닥에서 50cm 미만 혹은 그 이상의 침수 위험
- ◆ 如果您在地铁或地下街道可能来不及逃生
지하철이나 지하도에 있으면 피난이 늦어질 수 있다
- ◆ 如果外出不安全,请到附近安全的场所或家中的高处避难
외출이 위험할 경우는, 근처의 안전한 장소나 높은 곳으로 피난
- ◆ 即使洪水只淹到脚踝,身体也有可能动不了
물이 발목까지 찬 경우라도 마음대로 움직일 수 없는 경우가 있다



台风或暴雨袭来的时间和规模一定程度上可事先了解得到。请多留意新闻报导。
엄습 시기나 규모는 사전에 어느 정도 알 수 있습니다. 뉴스 등을 확인해 둥시다.

请使用“东京MY TIMELINE”做好准备! ‘도쿄 마이 타임 라인’을 사용해 준비!

请根据您居住的地区和家人的具体情况,提前制定好避难计划
살고 있는 지역이나 가족 상황 등을 고려해 피난 행동을 사전에 정해 둔다

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/>



震度*(摇晃程度) 진도 (흔들림 강도)

*震度为日本独自采用的地震度量,相当于中国的地震烈度。

震度7 진도7	无法站立 서 있을 수가 없다
震度6强 진도6강	房屋或建筑物可能倒塌 집이나 건물이 무너질 위험이 있다
震度6弱 진도6약	难以站立 서 있기가 힘들다
震度5强 진도5강	不抓住其他物件难以步行 무언가를 붙들지 않고는 걷기가 힘들다
震度5弱 진도5약	感到恐惧,不自觉地想要抓住些什么 공포를 느끼고 무언가를 붙들고 싶어진다
震度1~4 진도1~4	几乎所有行走中的人都能感觉到摇晃 보행 중인 사람 거의 모두가 흔들림을 느낀다

遭遇地震时应采取的行动 지진을 느꼈을 때 할 일

在房屋或建筑物内时 집이나 건물 안에 있을 경우

- ◆ 请钻到桌子底下
테이블 밑으로 들어가십시오.
- ◆ 请用枕头或杂志等保护头部
베개나 두꺼운 잡지 등으로 머리를 보호한다
- ◆ 请不要匆忙逃到室外
허둥지둥 밖으로 나가지 않는다
- ◆ 一般来说在日本待在建筑物内比较安全
일본에서는 건물 안이 가장 안전한 경우가 많다



紧急地震速报 긴급 지진 속보

在大地震即将来临的前一刻,
会通过电视或手机发布滚动通知
강한 지진이 발생하기
조금 전에 티비나 스마트폰을 통해 전달되는 알림



地震平息后应采取的行动 지진이 멈춘후 취할 행동

注意余震 熄灭火源
发生火灾时,请用手帕等捂住口鼻避免吸入烟气
请伏低身子避难
지진이 멈췄을 때 할 일. 여진에 주의 가스 불을 끈다
연기가 나면 손수건 등으로 입과 코를 막는다
자세를 낮추어 피난한다



在室外时 밖에 있을 경우

- ◆ 请用手提包等保护头部,防止被高空坠物砸伤
가방으로 낙하물로부터 머리를 보호한다
- ◆ 请远离围墙、玻璃、广告牌等
담벼락, 유리, 간판으로부터 멀리 떨어진다



无法回家时 귀가 곤란

发生地震时由于电车、
公交车的停运可能导致无法回家
东京人口众多,在人群中相互推挤可能发生危险
因此请暂时留在公司或学校等场所,不要强行回家
전철이나 버스의 운행이
중지되어 귀가하기 힘들어진다
인구가 많은 도쿄에서는
수많은 인파 속에서 서로 밀고 밀리어 위험하다
무리해서 귀가하려고 하지 말고
회사나 학교 등에 머물도록 한다



避难所介绍 피난소 소개

在您的国家发生灾害时,一般去什么地方避难?

在日本,如果因地震造成房屋损坏,或因暴雨导致房屋可能浸水,一般会前往指定的避难所避难。

避难所多设于学校的体育馆或公民馆。

당신의 나라에서는 재해시 어디로 피난합니까?

일본에서는 지진으로 집이 무너졌거나 폭우로 침수될 위험이 있을 때는 피난소로 피난합니다.

주로 학교 체육관이나 공민관에 설치되는 경우가 많습니다.



在避难所您可以 피난소에서 할 수 있는 것

- ◆免费领取食物、水和毯子等物资
식료품이나 물, 담요 등이 무료로 제공됩니다
- ◆与众多避难者共同生活
많은 사람들과 공동으로 생활한다
- ◆住宿
목을 수도 있다
- ◆放心生活
안심하고 지낼 수 있다



请前往各市区町村的主页了解避难所信息!
해당 지자체 홈페이지에서 피난소를 확인!

避难所标记
피난소 표시



您在避难时 피난할 때는

请切断自家的电源 자택의 전기 차단기를 내린다

请不要驾乘汽车 자동차는 사용하지 않는다



平时的防灾准备 평소부터의 대비

灾害发生时,水电煤气都无法正常使用

也买不到生活必需品

재해시에는 전기나 가스, 수도를 사용할 수 없다

생활에 필요한 것들을 살 수 없다

→因此需要事先做好家庭储备 가정에서의 비축이 필요

请准备好食物、饮料、简易厕所、手电筒、手机充电器等物品

먹을 것, 마실 것, 간이 화장실, 손전등, 휴대전화 충전기 등을 준비



~以下物品建议多储备一些 대량 구입~

- ◆袋装即食食品或罐头、水
냉동 식품이나 통조림, 물
- ◆家有婴幼儿的话,请多储备些尿布和奶粉
영유아가 있는 경우는 기저귀나 우유
- ◆如果您因为宗教信仰或过敏等原因无法食用部分食品,请准备些您可以食用的应急食品
종교나 알레르기 때문에 먹는 것에 제한이 있는 경우는 자신이 먹을 수 있는 비상 식량

编辑/发行 东京都生活文化体育局 2024年11월
편집·발행 도쿄도생활문화스포츠국 2024년11월
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html

ACCESS



掌握正确的信息! 정확한 정보를 입수하자!

灾害发生时,谣言和错误的信息容易扩散

请前往您所居住的区市町村或本国大使馆的主页查看准确的信息

재해시에는 유언비어나 잘못된 정보가 확산되기 쉽다

살고 있는 지자체나 모국 대사관의 홈페이지를 확인한다

东京防灾APP

도쿄 방재 앱



灾害预测图及灾害信息
긴급 대피 경로도나 재해 정보



Android



iOS

Safety tips APP

세프티 팁스 앱

多语种灾害信息
Safety tips, 다국어 재해 정보



Android



iOS

NHK日本国际传媒

NHK 월드 재팬

多语种新闻
다국어 뉴스

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/



中文



한국어

Tokyo Intercultural Portal Site X

针对外国人的信息
외국인을 위한 정보

https://x.com/tmtabunka



出入国在留管理厅主页

출입국 재류 관리청 홈페이지

在留申请等
재류 신청 등

https://www.moj.go.jp/isa/index.html



中文



한국어

东京Amesh

도쿄 아메쉬

降雨情况等
강수 상황 등

https://tokyo-amejwa.or.jp/



中文



한국어

国土交通省 防灾门户网站

국토 교통성 방재 포털 사이트

交通状况及灾害信息
교통 상황이나 재해 정보

https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/



中文



한국어

紧急情况时可能用得上的工具 긴급시 도움이 되는 정보

00000japan

파이브 제로 재팬

发生紧急情况时可免费使用的WiFi
긴급시 사용 가능한 무료 와이파이
https://www.wlan-business.org/customer/introduction/feature



にほんご

外国人援助卡

외국인을 위한 헬프 카드

记有基础双语对话,
通过用手指上面记载的内容来进行交谈
YUBISASI 회화

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html



にほんご

VoiceTra

파이브 제로 재팬

多语种翻译APP
다국어 번역 앱



Android



iOS

NHK WORLD-JAPAN BOSAI

防災

방재

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/tv/bosaiscience/



English

应急供水站

재해시 급수 스테이션
供水地图

급수 맵
https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html



中文



한국어

●火警和急救请拨打119(免费)

화재나 구조가 필요할 때는
119번에 전화 (무료)

- ① 请拨打“119”
119번에 연락
- ② 请告知是“火警”还是“急救”
'화재'인지 '응급 구조'인지를 말한다
- ③ 请告知住址或标志性建筑等地址信息
주소나 주변의 큰 건물 등 장소를 말한다
- ④ 请告知火灾情况或患者的健康状况
화재의 상황이나 환자 상태를 말한다
- ⑤ 请告知自己的姓名和电话号码
자신의 이름과 전화번호를 말한다



●未雨绸缪,有备无患!

평소부터 해두자!

您知道邻居的姓名吗?
请多和附近的人打招呼。
请积极参加地区活动,多交些日本朋友。
发生意外情况时,如果有个关心自己的人,自己也能放心。
옆집에 살고 있는 분들의 이름을 알고 계십니까?
근처에 사는 분들과 인사를 나눕시다
지역 이벤트에 참가하여 일본인 친구를 많이 만듭시다
무슨 일이 생겼을 때,
당신을 걱정해 주는 사람이 있으면安心이 됩니다

