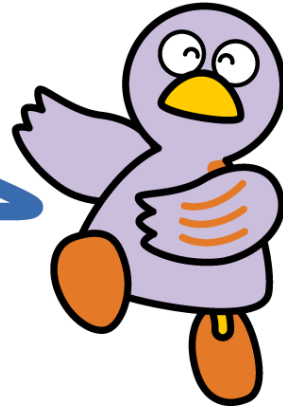


## บทที่ 2

ในกรณีฉุกเฉิน / ภัยพิบัติ  
การป้องกันอาชญากรรม  
ความปลอดภัยการจราจร



โอบาคองสัญญาภัยประจำจังหวัดไชตามะ

- 1 ข้อมูลการติดต่อในกรณีฉุกเฉิน
- 2 กฎจราจรของญี่ปุ่น
- 3 อุบัติเหตุจราจร
- 4 การป้องกันอาชญากรรม
- 5 การช่วยเหลือจากภัยอาชญากรรม
- 6 ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

---

### 1 ข้อมูลการติดต่อในกรณีฉุกเฉิน

#### (1) ไฟไหม้ เจ็บป่วยกะทันหัน บาดเจ็บ ฯลฯ 119

เมื่อต้องการเรียกรถดับเพลิงหรือรถพยาบาล ให้กด 119 เมื่อเจ้าหน้าที่รับสาย ให้ระบุว่าคุณต้องการรถดับเพลิง (shoubosha) หรือรถพยาบาล (kyuukyusha) จากนั้นให้รายละเอียดและที่อยู่ของที่เกิดเหตุฉุกเฉินกับเจ้าหน้าที่ดำเนินการ ชื่อสถานที่สำคัญที่อยู่ใกล้เคียงที่เกิดเหตุ ชื่อของคุณ และหมายเลขโทรศัพท์ของคุณ

หากคุณใช้รถพยาบาล การขนส่งไปยังสถานพยาบาลไม่เสียค่าใช้จ่าย แต่คุณต้องรับผิดชอบค่ารักษาพยาบาลที่สถานพยาบาล โปรดเตรียมบัตรประกันสุขภาพและเงินสดที่จำเป็นให้พร้อม

รถพยาบาลมีไว้สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นต้องนำส่งโรงพยาบาลอย่างเร่งด่วน เช่น ได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยกะทันหัน กรุณาใช้รถแท็กซี่ ฯลฯ ยกเว้นในกรณีฉุกเฉิน หากคุณไม่ทราบว่าไปโรงพยาบาลใด บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ฉุกเฉินของจังหวัดไชตามะ (# 7119 หรือ 048-824-4199) จะให้คำแนะนำแก่สถาบันทางการแพทย์ตลอด 24 ชั่วโมง (ยกเว้นวันหยุดราชการ สัปดาห์ชงปัง และจิตเวช) (สามารถใช้ได้ในภาษาญี่ปุ่น)

นอกจากนี้แผนกดับเพลิงยังแนะนำบริษัทขนส่งผู้โดยสารเอกชน (คิดค่าบริการ)  
ที่ได้รับการรับรองจากแผนกดับเพลิงที่สามารถใช้ได้เมื่อเข้าหรือออกจากโรงพยาบาลหรือไปโรงพยาบาล

## 119 ตัวอย่างการโทร

ในกรณีไฟไหม้: "ไฟไหม้" "○○กำลังลุกไหม้"
ในกรณีฉุกเฉิน: "กรุณาส่งรถพยาบาลให้ฉันด้วย"
“กรุณาส่งรถพยาบาล (ฉัน / มีคน) ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางรถยนต์” (ให้รายละเอียดเช่นว่ามีคนติดอยู่ข้างใน [“ hasa marete iru”] เป็นต้น)
“กรุณาส่งรถพยาบาลให้ฉันด้วย”
“มีการเจ็บป่วยกะทันหัน (โดยเฉพาะ หมาดสติ ฯลฯ)”
ถัดต่อไป
สถานที่: "สถานที่คือ ○ เมือง ○ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์คือ ○○○ — ○○○○ มี ○○ บริเวณใกล้เคียง"
ข้อมูลผู้โทร: "ฉันชื่อ○○"

## (2) ตำรวจ-110

เมื่อคุณตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรม ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน หรือโทรแจ้งตำรวจฉุกเฉิน หากคุณตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรมหรือเกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุจากรถ กรุณาโทรศัพท์แจ้งตำรวจที่หมายเลข **110** ทันที เมื่อตำรวจถาม ให้เล่าว่าเกิดอะไรขึ้น (มีผู้ได้รับบาดเจ็บหรือไม่ ผู้ต้องหายุ่งอยู่หรือไม่ เป็นต้น) จากนั้นให้ตอบคำถามอย่างใจเย็นที่สุดว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นเมื่อใด (วันที่ที่แล้ว) ที่ไหน (ที่อยู่และ/หรือจุดสังเกตใกล้เคียง) และสิ่งที่ผู้กระทำความผิดทำ และแจ้งชื่อและเบอร์โทรตามลำดับ

## 110 ตัวอย่างการโทร

อาชญากรรม: : 「“ฉันเจอโมย ฉันไม่ได้รับบาดเจ็บ ผมเจอโจร (คนลักกระเป๋า) ไม่มีใครได้รับบาดเจ็บ”」
เกิดขึ้นที่โมง: : 「ประมาณ 3 นาทีที่แล้ว」
ที่ไหน: : 「○ เมือง ○ ที่อยู่ มีที่ทำการไปรษณีย์ ○○ อยู่ในบริเวณใกล้เคียง」
ข้อมูลเกี่ยวกับอาชญากรรม: : 「คนสองคนขโมยเครื่องใช้ ○○ รังหนีไปมุ่งหน้าไปยังสถานี ○○」
ข้อมูลผู้โทร: : 「ฉันชื่อ ○○ หมายเลขโทรศัพท์ ○○○ — ○○○○」

## (3) โทรจากโทรศัพท์สาธารณะ (โทรฉุกเฉินฟรี)

### ① โทรศัพท์สาธารณะสีเขียว

สำหรับโทรศัพท์ที่มีปุ่มโทรฉุกเฉินสีแดง

: ยกหูโทรศัพท์แล้วกดปุ่มโทรฉุกเฉินสีแดง จากนั้นกด 110 หรือ 119

แล้วพูด

สำหรับโทรศัพท์ที่ไม่มีปุ่มโทรฉุกเฉินสีแดง

: ยกหูโทรศัพท์แล้วโทร 110 หรือ 119

### ② โทรศัพท์สาธารณะสีเทา (โทรศัพท์สาธารณะดิจิทัล): ยกหูโทรศัพท์แล้วกด 110 หรือ 119

## (4) อีเมล / แฟกซ์ 110

อีเมล**110** <http://saitama110.jp/>

แฟกซ์ **110** 0120-264-110

## 2 กฎจราจรของญี่ปุ่น

### (1) กฎจราจรเบื้องต้น

- คนเดินเท้าควรชิดขวา และยานพาหนะเช่นรถยนต์และจักรยานควรชิดซ้าย
- คนเดินเท้ามีความสำคัญเหนือกว่ายานพาหนะ
- ปฏิบัติตามสัญญาณไฟจราจรและป้ายถนน
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของตำรวจ

### (2) กฎพื้นฐานสำหรับคนเดินเท้า

- หากมีทางเท้าติดกับถนน คนเดินเท้าควรเดินบนทางเท้า
- หากไม่มีทางเท้าหรือแถบข้างกว้าง (ทางเท้า) คนเดินเท้าควรเดินบนไหล่ขวาของถนน
- หากมีสัญญาณ (ป้ายเดิน) ที่ทางแยก คนเดินเท้าควรปฏิบัติตามสัญญาณ
- หากไม่มีทางม้าลาย ให้แสดงเจตนาที่จะข้ามโดยยกมือขึ้น ฯลฯ
- เมื่อข้ามถนน ให้มองขวาและซ้าย และตรวจสอบว่าข้ามได้อย่างปลอดภัย
- สวมชุดสะท้อนแสงและเสื้อผ้าสีสดใสในตอนกลางคืน

### (3) กฎพื้นฐานสำหรับจักรยาน

- นักปั่นจักรยานควรขึ้นถนนมากกว่าทางเท้า นักปั่นจักรยานอาจขึ้นทางเท้าได้เฉพาะในกรณีพิเศษเท่านั้น
  - นักปั่นจักรยานควรชิดซ้ายของถนน
  - เมื่อขึ้นทางเท้าหรือทางเท้า ฟังระลึกว่าคนเดินถนนมีความสำคัญและควรช้าๆ ในด้านที่ใกล้กับถนนมากที่สุด
  - ปฏิบัติตามกฎหมายทั้งหมด
    - ① ห้ามเมาสุรา จีสองคน(มีคนสองคนขึ้นไปจึจักรยานหนึ่งคัน) หรือผู้ชู้ชาน (จักรยานสองคันขึ้นไปจึเคียงข้างกันเพื่อไม่ให้ใครผ่านคุณได้)
    - ② ใช้ไฟจักรยานเมื่อจึในเวลากลางคืน
    - ③ เชื้อเพลิงสัญญาณไฟจราจรและหยุดที่ทางข้ามเสมอ ตรวจสอบความปลอดภัยการจราจรโดยรอบก่อนเริ่มจึ
  - เด็กต้องสวมหมวกนิรภัยเมื่อจึจักรยาน
  - กรุณาลงทะเบียนในประกันจักรยาน
- ※ ในจังหวัดไซตามะเป็นเรื่องบังคับที่จำเป็นต้องทำประกันวินาศภัยสำหรับจักรยาน ฯลฯ

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/jitensya/jitensyajyourei.html>

### (4) กฎพื้นฐานสำหรับรถยนต์

- คนไม่มีใบขับขี่ไม่สามารถขับรถได้
- ผู้ที่ดื่มสุราไม่ควรขับรถ
- อย่าลืมคาดเข็มขัดนิรภัยไม่เพียงแต่ในที่นั่งคนขับเท่านั้น แต่ยังคงคาดเข็มขัดนิรภัยในที่นั่งผู้โดยสารและเบาะหลังด้วย
- อย่าลืมใช้เบาะนั่งสำหรับเด็กเมื่อพกพาเด็กอายุต่ำกว่าหกขวบ
- อย่าลืมสวมหมวกกันน็อกเมื่อขี่มอเตอร์ไซด์
- ควรเปิดไฟก่อนที่จะเริ่มจะมีค

- คุณไม่สามารถขับรถขณะใช้โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ
- เมื่อข้ามผ่านถนนที่มีคนเดินบนถนน คุณต้องต้องดูช่วงที่ปลอดภัยหรือข้ามช้าๆ

### 3 อุบัติเหตุจราจร

#### (1) กรณีเกิดอุบัติเหตุจราจร

- ① หากมีผู้ได้รับบาดเจ็บ ให้ปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บ ถ้าเป็นไปได้ และเรียกรถพยาบาล 119 ปฐมพยาบาลต่อไปจนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง
- ② ย้ายไปที่ปลอดภัยแล้วกด 110 เพื่อแจ้งตำรวจ
- ③ ถามชื่อ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ หมายเลขใบอนุญาตขับขี่ เลขทะเบียน บริษัทประกันภัย ประเภทของประกันภัย ฯลฯ กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุทุกคน
- ④ หากมีพยานบุคคลใด สอบถามข้อมูลการติดต่อ
- ⑤ ติดต่อบริษัทประกันภัยรถยนต์ของคุณ
- ⑥ รับการวินิจฉัยจากแพทย์ทันที

#### (2) บริการอุบัติเหตุจราจร

ที่ศูนย์ให้คำปรึกษาอุบัติเหตุจราจรจังหวัดไซตามะ การให้คำปรึกษาในภาษาญี่ปุ่นเกี่ยวกับวิธีการขุดอุบัติเหตุจราจร วิธีเรียกร้องค่าสินไหมทดแทน วิธีคำนวณค่าชดเชย ฯลฯ ให้บริการตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 9:00 น. - 12:00 น. และ 13:00 น. เราไปตั้งแต่ 17:00 น. ถึง 17:00 น. (แผนกต้อนรับถึง 16:30 น.) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อศูนย์ให้คำปรึกษาอุบัติเหตุจราจร



เคาน์เตอร์ให้คำปรึกษา / ข้อมูลการติดต่อ

ชื่อสถาบัน	หมายเลขโทรศัพท์	ที่อยู่	เวลาติดต่อ
ศูนย์ให้คำปรึกษาอุบัติเหตุจราจรจังหวัดไซตามะ	048-830-2963	อาคารราชการจังหวัดไซตามะ ที่ 2 ชั้น 1 ในศูนย์ให้คำปรึกษาจังหวัดทั่วไป 3-15-1 Takasago, Ura wa-ku, Saitama-shi	วันจันทร์~วันศุกร์ ไม่รวมวันหยุดนักขัตฤกษ์และ วันสิ้นปีและวันขึ้นปีใหม่ 9:00~12:00 13:00~17:00 ※รับคำปรึกษาถึง16:30

URL: <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/soudankyuhu/koutuujikosoudan.html>

## 4 การป้องกันอาชญากรรม

### (1) ลกฉวยขโมย

- ① ควรมีฝาครอบป้องกันการลกฉวยเข้ากับตะกร้าจักรยานของคุณ
- ② ขณะเดิน ให้นำกระเป๋า ฯลฯ ไปไว้ฝั่งตรงข้ามถนน
- ③ กรุณาอย่าเดินในขณะที่ใช้โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟนหรือฟังเพลงด้วยหูฟังเพราะจะทำให้คุณไม่ค่อยตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณ
- ④ ระวังรถจักรยานยนต์และจักรยานเข้ามาจากด้านหลัง

### (2) ความปลอดภัยของเด็ก

ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำต่อไปนี้แก่เด็ก ๆ ชั่ว ๆ

- ① อย่าอยู่คนเดียว
- ② อย่าตามไปกับคนแปลกหน้า
- ③ เมื่อคุณรู้สึกอันตราย ให้ออกจากสถานที่และขอความช่วยเหลือ
- ④ บอกใครสักคนที่บ้านว่าคุณจะไปไหนกับใคร และจะกลับมาเมื่อไหร่
- ⑤ หากคุณอยู่คนเดียว ให้เดินไปตามถนนที่มีผู้คนหรือร้านค้ามากมาย

### (3) ความปลอดภัยของสตรี

- ① โปรดพยายามใช้ถนนที่มีแสงสว่างเพียงพอ ผู้คนพลุกพล่าน คอยสังเกตสิ่งรอบข้างอยู่เสมอ และตรวจสอบตัวเองบ่อยๆ

หลีกเลี่ยงตรอกซอกซอยที่มีมืดและถนนที่รกร้างเมื่อทำได้

- ② กรุณาพกหนังสือป้องกันอันตราย (สัญญาณกันขโมยส่วนตัว) และตรวจสอบว่าใช้งานได้ทันทีตลอดเวลา (เช่น โดยคิดไว้ที่ด้านนอกกระเป๋า)
- ③ เมื่อคุณกลับบ้านดึก โปรดให้คนที่บ้านมารับคุณหรือใช้รถแท็กซี่
- ④ อย่าลืมล็อกประตูหน้าและหน้าต่างแม้ในขณะที่คุณอยู่ที่บ้าน
- ⑤ ขณะใช้งานโทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟนขณะฟังเพลงด้วยหูฟัง

โปรดอย่าใช้ในขณะเดิน เพราะอันตรายมาก เพราะการค้นพบบุคคลต้องสงสัยจะล่าช้า

### (4) ขโมยแอบเข้า

- ① โปรดคิดล็อกตั้งแต่สองตัวขึ้นไปประตูและหน้าต่าง เช่น โดยใช้ตัวล็อกเสริม
- ② อย่าลืมล็อกในขณะที่คุณอยู่ที่บ้านหรือเมื่อคุณไม่อยู่ในช่วงเวลานั้นๆ

### (5) ขโมยจักรยาน

- ① อย่าลืมล็อกไว้เมื่อจอดจักรยานที่บ้าน
- ② อย่าลืมล็อกแม้จะเป็นเวลาสั้นๆ
- ③ ดัดตัวล็อกควด ฯลฯ เพื่อทำเป็นตัวล็อกสองตัว
- ④ โปรดจอดในที่จอดจักรยานที่มีการจัดการอย่างดี เช่น มีผู้จัดการและมีมุมมองที่สดใสและชัดเจน
- ⑤ หากคุณเป็นเจ้าของจักรยาน โปรดลงทะเบียนเพื่อป้องกันอาชญากรรม

。

URL: <http://www.police.pref.saitama.lg.jp/>

## 5 การช่วยเหลือจากเหยื่ออาชญากรรม

### (1) เมื่อประสบอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุ

ผู้ที่เคยตกเป็นเหยื่อจากอาชญากรรม ทางครอบครัวไม่เพียงแต่ได้รับความเสียหายโดยตรง เช่น สูญเสียคนที่รัก ได้รับความเจ็บ หรือถูกขโมยทรัพย์สิน แต่ยังได้รับผลกระทบจากผลกระทบอื่นๆ ที่ยังคงมีอยู่แม้หลังจากเกิดอาชญากรรมหรืออุบัติเหตุ เช่น จิตใจและร่างกายไม่ดีขึ้น สภาพอันเนื่องมาจากอาชญากรรมหรืออุบัติเหตุ ภาระทางเศรษฐกิจที่เพิ่มขึ้นจากการจ่ายค่ารักษาพยาบาล ตกงาน หรือเปลี่ยนงาน การดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว ภาระทางอารมณ์ และการสูญเสียเวลาจากการสอบสวนและการพิจารณาคดี ผู้ต้องหา เป็นต้น

### (2) หน้าต่างเคาน์เตอร์ให้คำปรึกษาทั่วไป

ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากอาชญากรรมไซโนะคุนิแบบครบวงจรประกอบด้วยองค์กรสามแห่ง ได้แก่ จังหวัดไซตามะ ตำรวจประจำจังหวัดไซตามะ และศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากอาชญากรรมไซตามะ ในอาคารรัฐบาลร่วมมุซาชิ อุราวะ บนชั้น 3 ของหอคอนราดชา

คุณสามารถใช้การสนับสนุนหลายประเภทในการให้คำปรึกษาครั้งเดียวเพื่อตอบสนองต่อคำปรึกษาจากผู้ตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรมและครอบครัวของพวกเขา การให้คำปรึกษาฟรีและเป็นความลับ



เคาน์เตอร์ให้คำปรึกษา / ข้อมูลการติดต่อ

ชื่อสถาบัน	หมายเลขโทรศัพท์	ที่อยู่	เวลารับคำปรึกษา
ศูนย์ช่วยเหลือผู้ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรม Sai no Kuni และ บบครบวงจร	0120-735-001 หรือ 048-862-0001	1-10-1 Numakage, Minami-ku, Saitama-shi	8:30~17:15 วันจันทร์~วันศุกร์ ไม่รวมวันหยุดและวันหยุดนักขัต ฤกษ์
กองป้องกันอาชญากรรมและความปลอดภัยการจราจรจังหวัดไซ ตามะ	048-710-5036	รามซ่าทาวเวอร์ ชั้น 3	8:30~17:15 วันจันทร์~วันศุกร์ ไม่รวมวันหยุดและวันหยุดนักขัต ฤกษ์
สำนักงานช่วยเหลือเหยื่ออาชญากรรมตำรวจประจำจังหวัดไซตามะ	0120-381-858	อาคารรัฐบาลร่วมมุซาชิ อุราวะ (Musashi-Urawa G odo Chosha, Lamz a Tower, 3F)	8:30~17:15 วันจันทร์~วันศุกร์ ไม่รวมวันหยุดและวันหยุดนักขัต ฤกษ์
องค์กรสาธารณประโยชน์ ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากอาชญากรรมไซตามะ	048-865-7830		8:30~17:00 วันจันทร์~วันศุกร์ ไม่รวมวันหยุดและวันหยุดนักขัต ฤกษ์

URL :

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/hanzaihigaisya/soudanmadoguchigaishoni.html>

### (3) เมื่อคุณตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรมทางเพศ

~โทรศัพท์ปรึกษาเหยื่ออาชญากรรม เช่น สายด่วนไอริส ความรุนแรงทางเพศ~

คู่มือการใช้ชีวิตของชาวต่างชาติจังหวัดไซตามะ

เรารับคำปรึกษาจากผู้ที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือใช้ความรุนแรงโดยไม่คำนึงถึงเพศหรือครอบครัว  
ที่ปรึกษาที่มีหน้าที่ต้องรักษาความลับตามกฎหมายจะตอบกลับ คุณจึงสามารถปรึกษาได้อย่างมั่นใจ คุณสามารถรับการสนับสนุนได้ เช่น  
การปรึกษาทางโทรศัพท์ การให้คำปรึกษาการสัมภาษณ์ การให้คำปรึกษาด้านการแพทย์ การช่วยเหลือผู้ดูแล การให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย เป็นต้น



เคาน์เตอร์ให้คำปรึกษา / ข้อมูลการติดต่อ

ชื่อสถาบัน	หมายเลขโทรศัพท์	ที่อยู่	เวลารับคำปรึกษา
การให้คำปรึกษาเฉพาะสำหรับความเสียหายทางอ าญฯ ฐานความรุนแรงทางเพศ โทรศัพท์สายด่วนไอริส	#8891 0120-31-8341 หรือ 048-839-8341	1-10-1, Numakage, inami-ku, Saitama-shi (Musashi-Urawa God o Chosha, Lamza Tow er, 3F)	24 ชั่วโมง, 365วัน

URL :

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/hanzaihigaisya/seibouryoku2.html>

## 6 ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

### (1) แผ่นดินไหว

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีแผ่นดินไหวหลายครั้ง หากเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ เฟอร์นิเจอร์อาจหล่นลงมาและคุณอาจได้รับบาดเจ็บ น้ำและก๊าซอาจหยุดไหล และคุณอาจไม่สามารถซื้อของชำและของใช้ประจำวันได้ ในกรณีฉุกเฉิน ครอบครัวต้องเตรียมมาตรการป้องกันภัยพิบัติไว้ล่วงหน้า

#### <10 ข้อเสนอในการป้องกันภัยพิบัติในกรณีเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่>

- 1 การเตรียมตัวล่วงหน้า ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเฟอร์นิเจอร์ทั้งหมดถูกยึดอย่างแน่นหนาเพื่อป้องกันไม่ให้ล้ม ก่อข ษา  
ตัดสินใจว่าสมาชิกในครอบครัวจะติดต่อกันอย่างไร คุณจะไปรวบรวมที่ไหนและอย่างไร คุณจะพักพิง  
และสิ่งของใดที่คุณต้องเตรียมให้พร้อมในกรณีฉุกเฉิน ..
- 2 ก่อนอื่น ตรวจสอบความปลอดภัยของคุณ (ซ่อนตัวเองไว้ใต้โต๊ะหรือโต๊ะที่แข็งแรง และปกป้องศีรษะของคุณด้วยเก้าอี้หนึ่ง าสง)
- 3 ดับปลวไฟทั้งหมดทันทีและปิดแก๊สทั้งหมด (ถ้าเกิดแผ่นดินไหวแรงมากให้รีบหนีให้ห่างจากไฟสองดวงให้ปิด)
- 4 เปิดประตูและรักษาความปลอดภัยทางออก
- 5 อย่างรีบออกไปข้างนอกด้วยความตื่นตระหนก
- 6 หากเกิดเพลิงไหม้ให้สงบนิ่งและดับไฟ (โทรออกเพื่อเตือนเพื่อนบ้านของคุณและช่วยกันดับไฟ)
- 7 ห้ามเข้าใกล้กำแพงหิน / อิฐ หรือผู้จำหน่ายสินค้าอัตโนมัติ
- 8 ระวังกระจกที่แตกในบ้าน
- 9 ให้ความร่วมมือและดำเนินการปฐมพยาบาลแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
- 10 รวบรวมข้อมูลที่คุณต้องเกี่ยวกับสถานการณ์

- \* สิ่งของที่ต้องพกติดตัวในกรณีฉุกเฉิน: ยาสามัญ / ชุดฉุกเฉิน, น้ำดื่ม, อาหารฉุกเฉิน, ที่ชาร์จสมาร์ตโฟน, วิทยุพกพา / แบตเตอรี่สำรอง, ไฟหน้า (ไฟฉาย), แผ่นฉนวนกันความร้อน, หมวกนิรภัย, มีดอเนกประสงค์, ผ้าเช็ดตัว, ถุงมือ, เชือก, กระจกนิรภัย, ห้องน้ำแบบพกพา, กระจกนิรภัยเป็ยก, หน้ากาก, ถุงพลาสติก / ถุงซิป, หนังสือพิมพ์, อุปกรณ์กันฝน, รองเท้ากีฬา (ถุงเท้า)  
※สิ่งอื่น ๆ ที่ต้องเตรียมตามความต้องการของตัวเองและครอบครัว

#### ① ขั้นตอนฉุกเฉินแผ่นดินไหว (จัดพิมพ์โดยสถาบันแนวทางวิทยาศาสตร์สำหรับอัครลัทธิและภัยพิบัติ)

เราได้โพสต์แผ่นพับที่สรุปสิ่งที่ต้องทำเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับแผ่นดินไหวและวิธีรับมือในกรณีเกิดแผ่นดินไหว

URL : <https://www.bousai-kensyu.com/knowhow/pamphlet01/>

#### ② การเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ (โฮมเพจตำรวจประจำจังหวัดไซตามะ)

คุณสามารถดูเคล็ดลับในการลดความเสี่ยงจากแผ่นดินไหวและความน่าเชื่อถือเอกสารเพื่อตรวจสอบความปลอดภัยของบ้านคุณ

(ญี่ปุ่น อังกฤษ จีน เกาหลี สเปน โปรตุเกส ตากาล็อก เวียดนาม อาหรับ อูรดู ไทย ตุรกี มาเลย์)

URL : <http://www.police.pref.saitama.lg.jp/g0050/kurashi/earthquake-foreigner.html>



**(2) ฟ้าผ่า**

พายุไต้ฝุ่นที่เกิดขึ้นมักจะเข้าญี่ปุ่นตั้งแต่ช่วงฤดูร้อนถึงฤดูใบไม้ร่วงสร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวงกับลมแรงและฝนตกหนัก ควรตรวจสอบบ้านของคุณและซ่อมแซมหรือเสริมกำลังในพื้นที่ที่อ่อนแอหรือพื้นที่ที่เสียหายหรือรอบบ้านที่มีแนวโน้มว่าจะถูกลมพัดปลิว พายุไต้ฝุ่นมักจะส่งผลให้ไฟฟ้าขัดข้อง ดังนั้นควรเตรียมไฟฉาย เทียนไข วิทยุพกพาพร้อมแบตเตอรี่สำรองและที่ชาร์จสมาร์ตโฟนไว้ใกล้ตัวเป็นสิ่งสำคัญ ในช่วงเวลาที่ไม่มีพายุ โปรดตรวจสอบแผนที่อันตรายของพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงจากภัยพิบัติในที่พักอาศัยและสถานที่อพยพของคุณ ก่อนเกิดพายุไต้ฝุ่นพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่จะมีการประกาศเกี่ยวกับระดับการเตือนที่เพิ่มขึ้นของพายุที่กำลังใกล้เข้ามา ที่ระดับ 3 ผู้สูงอายุและคนอื่น ๆ ที่ต้องใช้เวลาเพิ่มเติมควรอพยพ ที่ระดับ 4 ทุกคนควรอพยพ

**(3) ที่พักพิงในกรณีเกิดภัยพิบัติ**

สำหรับผู้ที่ต้องอพยพออกจากบ้านเนื่องจากภัยพิบัติ เทศบาลแต่ละแห่งได้กำหนดให้อาคารขนาดใหญ่ เช่น โรงเรียนเป็นที่พักพิงในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ สอบถามแผนกป้องกันภัยพิบัติของสำนักงานเทศบาลของคุณเพื่อดูว่าศูนย์อพยพที่ใกล้ที่สุดอยู่ที่ไหน นอกจากนี้ เมือง และหมู่บ้านบางแห่งได้เผยแพร่แผนที่แสดงศูนย์อพยพ

**(4) การออกอากาศภาษาต่างประเทศในกรณีเกิดภัยพิบัติ**

เมื่อเกิดภัยพิบัติ ข้อมูลภัยพิบัติ / การบรรเทาทุกข์จะออกอากาศเป็นภาษาอังกฤษ

วิทยุ : Inter FM897 (89.7 MHz) and NHK 2 (693 kHz)

โทรทัศน์ : NHK 1, BS 1 and 2

**(5) ข้อความภัยพิบัติของ NTT หมายเลข 171**

เมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้น การสื่อสารไปยังพื้นที่ประสบภัยจะมีลำบากและยากที่จะโทรออก ในกรณีดังกล่าว คุณสามารถใช้เป็นหมายเลขข้อความภัยพิบัติเพื่ออำนวยความสะดวกในการยืนยันและการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว เมื่อกด "171" โดยไม่มีรหัสพื้นที่ คุณจะสามารถบันทึกและเล่นข้อความที่คุณต้องการติดต่อได้ง่ายๆ โปรดดูเว็บไซต์ของ NTT สำหรับวิธีใช้งาน URL : <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html> (ญี่ปุ่น)  
<https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/> (อังกฤษ)

นอกจากนี้ บริษัทโทรศัพท์มือถือแต่ละแห่งยังมีบริการกระดานข้อความภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษอีกด้วยสามารถเข้าดูได้URLจากต่อไปนี้

**[docomo]**

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi> (ญี่ปุ่น)

<http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi> (อังกฤษ)

**[au]**

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

<http://dengon.ezweb.ne.jp/E/service.do> (อังกฤษ)

**[SoftBank /YMOBILE]**

<http://dengon.softbank.ne.jp/pc-1> (ญี่ปุ่น)

<http://dengon.softbank.ne.jp/pc-e1.jsp> (อังกฤษ)

## (6) การรวบรวมข้อมูล

### ① ความปลอดภัยและความมั่นคงของ Sai no Kuni (โฮมเพจของจังหวัดไซตามะ)

ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติในจังหวัด จะมีการออกข้อมูลเกี่ยวกับการอพยพ สถานะความเสียหาย สถานะการตอบสนองของจังหวัด ฯลฯ

เราจะเปิดหน้า "ความปลอดภัยและความปลอดภัยของ Sai no Kuni" ในหน้าแรกของจังหวัด

สามารถดูได้จากเว็บไซต์จากคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล และยังคงจากโทรศัพท์มือถือได้อีกด้วย

ไซตั้นสามารถใช้เป็นวิธีการรับข้อมูลภัยพิบัติ

URL: <http://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/index.html>

### ② ข้อมูลเกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติในประเทศ (เว็บไซต์สภาท้องถิ่นเพื่อความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ)

เราได้โพสต์เว็บไซต์ที่สามารถใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับการรวบรวมและเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับการช่วยเหลือภัยพิบัติสำหรับชาวต่างชาติและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือภัยพิบัติ

นอกจากนี้ยังมีกร โปสเตอร์ไปยังกิจกรรมการช่วยเหลือภัยพิบัติและกรณีการป้องกันภัยพิบัติสำหรับชาวต่างชาติในแต่ละภูมิภาคและกิจกรรมช่วยเหลือโดยชาวต่างชาติที่มีถิ่นที่อยู่

URL : <http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/saigai.html>

### ③ การตอบสนองต่อวัสดุกัมมันตภาพรังสี (เว็บไซต์กองนโยบายสิ่งแวดล้อมจังหวัดไซตามะ)

จังหวัดจะตรวจวัดและตรวจสอบผลกระทบของปริมาณรังสีและสารกัมมันตภาพรังสีในอากาศ น้ำประปา อาหาร ฯลฯ อย่างสม่ำเสมอ

ผลการทดสอบถูกโพสต์บน โฮมเพจของจังหวัด (เชื่อมโยงลิงก์ไปยังเว็บไซต์ของเราให้คำปรึกษาด้านสุขภาพด้วย)

URL : <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0501/housyasen-sokuteikekka.html>

## (7) การเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ

### ① มีการฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติต่างๆ ในเขตเทศบาลแต่ละแห่งในจังหวัด เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับภัยพิบัติ เช่น แผ่นดินไหว

ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติที่ผู้อยู่อาศัยชาวต่างชาติสามารถเข้าร่วมได้จะโพสต์ไว้ที่หน้าแรกของจังหวัด

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/gaikokujinbosaikunren.html>

【ญี่ปุ่น】 <https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/26002/202108bosaijapa.pdf>

【ภาษาญี่ปุ่นง่ายๆ】

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/26002/202108bosaiyasasii.pdf>

【อังกฤษ】 <https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/26002/202108bosaienglish.pdf>

【จีน】 <https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/26002/202108bosaichina.pdf>

【เกาหลีและเกาหลีเหนือ】 <https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/26002/202108bosaikankokuchosen.pdf>

② เพื่อให้เจ้าหน้าที่และผู้ประสพภัยจากต่างประเทศสามารถสื่อสารที่ศูนย์อพยพได้อย่างง่ายดาย 「รวบรวมบทสนทนาที่พักพิง」 ถูกเขียนไว้ลงบนโฮมเพจของจังหวัด。

○ แผ่นสนทนาชี้จุดหลบภัย [ภาษาญี่ปุ่นง่าย อังกฤษ จีน เกาหลี สเปน โปรตุเกส ตากาล็อก ไทย เวียดนาม]

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378845.pdf>

○ แบบสอบถามสำหรับชาวต่างชาติ

【อังกฤษ】 <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378846.pdf>

【จีน】 <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378848.pdf>

【เกาหลีและเกาหลีเหนือ】 <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378852.pdf>

【สเปน】 <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378847.pdf>

【โปรตุเกส】 <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378851.pdf>

【ตากาล็อก】 <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378855.pdf>

【ไทย】 <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378856.pdf>

【เวียดนาม】 <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378857.pdf>

## (8) มาตรการรับมือสำหรับโรคลมแดด

จังหวะความร้อนเกิดจากการสัมผัสกับสภาพแวดล้อมที่ร้อนเป็นเวลานาน สงสัยว่าจะเป็นโรคลมแดด หากมีอาการต่างๆ เช่น เวียนศีรษะ หน้ามืด ปวดหัว คลื่นไส้ และชัก หากคุณสงสัยว่าเป็นโรคลมแดด ให้อพยพไปยังที่เย็นและปรึกษาสถาบันทางการแพทย์

เมื่ออยู่ในบ้าน ให้ใช้เครื่องปรับอากาศ รักษาความชุ่มชื้นให้เพียงพอ และระวังโรคลมแดด

### 5 วิธีการป้องกันโรคลมแดด

URL : <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point-e.html>

(ภาษาญี่ปุ่นง่ายๆ ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาโปรตุเกส ภาษาสเปน ภาษาเกาหลี)