

ญี่ปุ่นเป็นหนึ่งในประเทศที่มีความเสี่ยงต่อแผ่นดินไหวสูงที่สุดในโลก

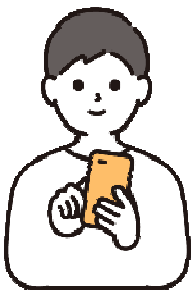
การทำความเข้าใจเกี่ยวกับแผ่นดินไหวอย่างถูกต้องและมีความรู้ในการรับมือกับแผ่นดินไหวจึงเป็นสิ่งสำคัญ
บทความนี้จะกล่าวถึงการเตรียมตัวในชีวิตประจำวันเพื่อรับมือกับแผ่นดินไหวและวิธีตอบสนองเมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้น

ก่อนอื่น ผมจะอธิบายถึงการเตรียมตัวประจำวันที่คุณควรทำในกรณีเกิดแผ่นดินไหว
ระหว่างเกิดแผ่นดินไหว

ผู้คนจำนวนมากได้รับบาดเจ็บจากเฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ล้มหรือพลิกคว่ำ
โปรดใช้ความระมัดระวังเพื่อปกป้องตนเองและครอบครัวโดยการยึดเฟอร์นิเจอร์ให้แน่น
หรือจัดวางใหม่เพื่อให้ปลอดภัยแม้ว่าจะล้มลงก็ตาม



เพื่อให้แน่ใจว่าคุณสามารถอพยพได้อย่างรวดเร็ว โปรดตรวจสอบสถานที่ตั้งของศูนย์พักพิงชั่วคราวใกล้บ้าน ที่ทำงาน
และสถานที่ใกล้เคียงอื่นๆ ล่วงหน้า โรงเรียนและสวนสาธารณะขนาดใหญ่มักถูกใช้เป็นศูนย์พักพิงชั่วคราว
เตรียมน้ำและอาหารให้เพียงพอสำหรับประมาณสามวัน ไฟฉาย และยาที่จำเป็น นอกจากนี้
การเตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลไว้ด้วย เพื่อให้คุณสามารถให้การรักษาฉุกเฉินได้หากได้รับบาดเจ็บ
หากคุณบรรจุสิ่งของจำเป็นขั้นพื้นฐานลงในกระเป๋าใบเดียวเป็น "ชุดอุปกรณ์ฉุกเฉิน"
คุณสามารถหยิบมันได้ทันทีเมื่อจำเป็นต้องอพยพ



ต่อไป ผมจะอธิบายระบบเตือนภัยแผ่นดินไหวล่วงหน้า

ระบบเตือนภัยแผ่นดินไหวล่วงหน้าจะออกอากาศทางโทรทัศน์ วิทยุ

และโทรศัพท์มือถือทันทีหลังจากเกิดแผ่นดินไหวที่คาดว่าจะทำให้เกิดการสั่นสะเทือนอย่างรุนแรง
เมื่อคุณได้ยินสัญญาณเตือนภัยแผ่นดินไหวล่วงหน้า

ให้รีบดำเนินการเพื่อปกป้องความปลอดภัยของคุณ

ต่อไป ผมจะอธิบายว่าควรทำอย่างไรเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

อันดับแรก ให้หาที่กำบังใต้โต๊ะหรือวัตถุที่แข็งแรงเพื่อความปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

อย่ารีบวิ่งออกไปข้างนอกหรือเข้าไปใกล้หน้าต่าง เพราะอาจมีวัตถุตกลงมาจากด้านบน

หรือคุณอาจได้รับบาดเจ็บจากเศษกระจกแตก นอกจากนี้ หากคุณอยู่ใกล้ชายฝั่งและรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนอย่างรุนแรง
หรือแรงสั่นสะเทือนที่ช้าและยาวนาน ให้รีบอพยพไปยังที่ปลอดภัย เช่น ที่สูง เพื่อเตรียมรับมือกับสึนามิ

เมื่อการสั่นสะเทือนหยุดลง ให้ปิดเตา เครื่องทำน้ำอุ่น และเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่นๆ และเปิดประตูเพื่อหาทางออกที่ปลอดภัย
หากเกิดไฟไหม้ ให้ดับไฟทันทีหากยังอยู่ในระยะเริ่มต้น ขณะอพยพ ห้ามใช้ลิฟต์หรือรถยนต์