＊在外面时＊

(1) 远离围墙和自动贩卖机　(2) 小心广告牌及窗户玻璃等的落下

＊在学校或商店里＊

(1) 保护好头部　(2) 注意悬挂的灯具等

(3) 不要慌张地往外跑

●摇晃停止后●

①查看四周・・・确认是否安全

②关掉使用的火源

③打开门确保出口

④通过电视或收音机获取信息・・・关于用外语播放的信息，请参照第 20 页

⑤注意海啸・・・如果在海边，请尽早快速地撤到越高、越远离海岸的地方

⑥招呼周围的人，互助互援。

⑦自家房屋危险时，去避难所等安全的场所

【地震紧急速报】

这是在强烈地震发生前发布地震信息的系统。手机会响起特别铃声。详细请确认您的手机通信公司。

针对地震的预防以及地震发生时的应对措施，进行了简单易懂的说明。

●多种语言防灾录像『地震！那个时候该怎么办？』

https://www.youtube.com/watch?v=C97zMYKVmCA

（日、英、中、韩、越、尼泊尔及其他 6 国语言）

●防灾手册『关于发生地震时如何做好自我保护的建议』

SenTIA 国际化事业部网页

https://int.sentia-sendai.jp/c/download/information/bousai_c.pdf

（日、英、中、韩、越、尼泊尔及其他 5 国语言）

※ 在仙台多文化共生中心免费发放防灾手册

台风、暴雨

平时做好准备很重要。请经常确认天气预报。此外，和应对地震的发生一样，请务必确认好避难所、与家人朋友的联络方式，准备好避难时的必需品，与邻里进行交流也极为重要。

●应对台风及暴雨的准备●

(1) 确认防灾地图

仙台市政府制有本市的防灾地图。请查看此地图确认自己住处附近危险的场所。

防灾地图：从仙台生活地图（https://www2.wagmap.jp/sendaicity/Portal）选择「防灾」（日）

(2) 暴雨时发布的 5 个等级的避难信息

警戒级别到达 4 级时，所有人都需要离开危险的场所进行避难。请经常确认警戒级别并据此采取相应的避难措施。

暴雨时发布的 5 个等级的避难信息警报

警戒级别 1 、 2 是由气象厅发布，而警戒级别 3 至 5，将由仙台市政府在发出避难信息时一起发布。

请大家确认警戒级别，采取相应的避难行动。

警戒级别 1 警戒レベル1	警戒级别 2 警戒レベル2	警戒级别 3 警戒レベル3	警戒级别 4 【全体人员避难】 警戒レベル4 【全員避難】	警戒级别 5 警戒レベル5
请查看最新的气象信息。	请确认逃离的道路和逃离的场所。	高齢者等进行避难 （高齢者等避難） 老年人或身体行动不便的人请避难，其他的人请做好避难的准备。	避难指示 （避難指示） 因发生灾害，十分危险。请立即进行避难！	紧急时确保自身安全 （緊急安全確保） 灾害已经发生！请采取行动，保护自身的安全。

级别由 1 至 5 的顺序，紧急程度增强。

仙台市灾害多种语言支援中心

自然灾害发生时，将在仙台多文化共生中心里设立“仙台市灾害多种语言支援中心”，用外语为大家提供信息。如果遭遇困难或希望用外语咨询时，请拨打下面的电话。详情请浏览 SenTIA 国际化事业部的网页。

TEL：022-224-1919　https://int.sentia-sendai.jp/saigai/

（日、英、中、韩、越、尼泊尔）