

### 아라카와 인포메이션

### 미니정보

### 荒川迷你信息



問い合わせ先の内線電話をかけるときは、  
区役所代表 03-3802-3111 を先に  
かけてください。

やさしい日本語

### ●地震の時の在宅避難について●

#### 在宅避難とは?

地震で家が壊れていない、火事になっていない  
時、避難所へ行きません。自分の家にいます。家に  
いると、プライバシーを守ることができます。そ  
して、感染症(コロナ、インフルエンザなど)にか  
かることが少ないです。



#### どんな準備をしますか?

自分と家族がけがをしないために、家にある  
家具が倒れないようにします。

### ●日常備蓄をしましょう●

#### 日常備蓄とは?

地震の時、買いたくもない物があることがあります。  
食べ物・飲み物、生活用品を少し多く買って、家  
に置きます。

感染症にかからないように、マスク、消毒液、  
体温計も買って、家に置きます。

赤ちゃんがいる家では、ミルク、オムツ、  
ウェットティッシュを少し多く買って、家に置  
きます。



#### どのくらい?

家族の人数×7日分くらい家に置きます。

※避難をしなければならない時、避難所へ持  
て行く物をバッグに入れます。



英語

### ●Sheltering at Home During an Earthquake●

#### What is Sheltering at Home?



You won't go to an evacuation shelter if your house  
hasn't been destroyed or caught fire due to an  
earthquake. You will stay at your own home instead.  
You can maintain privacy when staying at home.  
There is also little chance of catching an infectious  
disease (COVID-19, influenza, etc.).



#### What Preparations are Needed?

To prevent injury to you or your family, set up your  
furniture so that it won't fall over.

### ●Stock up on Emergency Supplies●

#### What are Emergency Supplies?

When an earthquake occurs, you may not be able to  
go shopping. Buy extra food, drinks, and everyday  
items and store them in your home.

Buy masks, hand sanitizer, and a thermometer as  
well to prevent infections.

For households with babies, buy extra milk, diapers,  
and wipes and store them in your home.



#### How much?

Keep a 7-day supply for each person in your house.  
\*If you have to evacuate, put items in a bag that you  
will take with you to the shelter.



●지진 발생시의 재택피난에 대하여●

재택피난이란?

지진 발생으로 인하여 자택이 붕괴되지 않고 또한 화재가 나지않은 경우에는 되도록 피난소로 가지않고 재택피난을 권합니다. 재택피난은 프라이버시를 지킬 수 있으며 코로나, 인플루엔자등의 감염증을 줄일 수 있는 장점이 있습니다.



집안에서의 사고 방지는 어떻게?

자신과 가족이 집안에서 부상을 입지 않도록 하기 위하여는 집안에 있는 가구가 넘어지거나 높은곳에 있는 물건의 낙하를 방지하기 위하여 고정금구로 가구를 고정을 시킵시다.

●일상준비를 합시다●

일상준비란?

지진발생후는 라이프 라인이 원활하지 않게 되는 경우가 발생합니다. 각 가정에서 평소에 구입하는 식료품·물 그외의 필요한 생활용품을 여유있게 구입하여 준비해 놓는것을 일상준비 라고 합니다.

감염증에 걸리지 않도록 마스크, 소독액, 체온계등도 꼭 준비해 주세요.

아기가 있는 가정에서는 밀크, 귀저기, 물티슈, 등도 넉넉히 구입하세요.



비상용품은 어느정도?

가족수×일주일분 정도 비축이 좋습니다.

※ 피난을 해야하는 경우를 대비하여 피난소에 지참할 모든용품을 가방에 넣어 준비해놓습니다.



●地震時の居家避難●

什么是居家避难?

即使发生了地震，但房屋没有倒塌，周围也没有发生火灾，请不要去避难所，在自己家里避难也是一个好办法。既可以保证个人隐私，又可以不用顾虑被感染新冠、流感等传染病。

事先需要做哪些准备?

为了避免自己及家人受伤，应事先固定好家具，防止家具的倾倒和掉落。



●做好日常的储备●

日常储备是指什么?

物流因地震遭到停滞，会买不到食品和生活用品。因此，平时要多购买些可以长期储存的食物、饮用水和生活用品，放在家里以防万一。



为了防控感染症，口罩、消毒液、体温计也请事先准备好。

有婴儿的家庭，还要多准备一些奶粉、尿不湿、湿纸巾等。



需准备多少?

一家人的人口×7天的份  
※如一定得去避难所，请把必需品装进背包，带到避难所。



あらかわ く こくさいこうりゅうきょうかい  
**荒川区国際交流協会(AIC)**  
TEL 03-3802-3798  
URL <http://www.arakawa-kokusai.com>  
く やくしよだいひょう  
区役所代表 03-3802-3111