



如果地震时被掩埋在瓦砾中，请全力吹响笛子或敲击金属物发出声响，让救援的人知晓

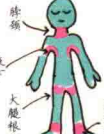
防灾用品



防灾专用可煮保鲜袋
防灾专用煮饭袋



有什么烦恼就
请告诉我吧！



低温症对策



救助活动中的“安静时间(silent time)”

发生地震等重大灾害，在一定时间内不可使用直升飞机或重型机械，以防止听不到被埋人员的呼救

【日本】草野Kaoru 文字&插图

防灾·危机管理专家

【日本】渡边 实 监修

翻译 贺黎 梁嘉 译校 侯玲

四川科学技术出版社

DAIJA DE FANGZAI YINGJI SHOUCE

みんなの応急防災ハンドブック

大家的防灾

Everybody's Manual of Disaster Prevention and Emergency Response

应急手册

用包裹物品遮住头部

与头顶隔升一段空间



首先保护好头部！



突发地震时，
别忘了提前打开出逃的房门



用三角巾吊起手腕 用三角巾进行固定
三角巾折叠和使用方法



桌子安装了专用加强型支柱
强度是以前的4倍



承重和天花之间的空隙

填充的东西不要太重



可以带打雷的伞
确实为应灾的备



即使轮胎扎入钉子
也不会爆胎
地震发生后，
一种不会爆胎的
自行车应运而生

日本“3·11”大震灾后
在日本网络上疯狂转发的
四格漫画防灾博客
由日本从事防灾、危机管理
专家团队鼎力相助并审定
中文简体字版本
由日本出版社Discover 21 Inc. 独家授权
Discover

亚马逊图书排行榜 同类图书榜首

在地震、海啸、泥石流等各种自然灾害中
保护自己和家人
节电、节水、抗辐射等各种对策
助您渡过非常关头、避难生活的种种建议

大灾难逃生、生存技巧

现在立刻读一读，以备不时之需
本书以15篇、每页4幅5幅彩色图画
文图对照形式向您详细介绍防灾、逃生、
避险、生存中的各种应急细节——
在灾难来临的紧急关头
在恶劣的避难环境中



用杂志代替床褥
用杂志代替床褥



过时的包也可以
用作防灾应急包



地震突然袭来，首先保护好头部！
同时躲到坚固的桌子下面



用报纸和塑料袋
做成的“被子”御寒

DAJIA DE FANGZAI YINGJI SHOUC

みんなの応急防災ハンドブック

*Everybody's Manual of Disaster Prevention and
Emergency Response*

四格漫画轻松解读
大灾难紧急逃生、自救
互救及生存技巧

大家的 防灾应急手册

[日本] 草野 Kaoru 文字/插图

[日本] 渡边 实 防灾·危机管理专家 监修

贺黎 梁嘉 译 侯玲 译校

四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大家的防灾应急手册 / (日) 草野 Kaoru 著 ; (日) 渡边 实 监修 ;
贺黎 , 梁嘉 , 侯玲译 . — 成都 : 四川科学技术出版社 , 2016.1
ISBN 978-7-5364-8295-1

I . ①大… II . ①草… ②渡… ③贺… ④梁… ⑤侯…
III . ①灾害防治—手册 IV . ① X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 320726 号

4KOMA DE SUGU WAKARU MINNA NO BOSAI HANDBOOK
Text and illustrations by Kaoru Kusano
Supervision by Minoru Watanabe
Copyright © 2011 by Kaoru Kusano
Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan
Simplified Chinese translation rights arranged with Discover 21, Inc.
through InterRights, Inc., Tokyo and ShinWon Agency Co., Beijing
Representative Office, Beijing

中文简体字版本由日本出版社 Discover 21, Inc., 独家授权
四川省版权局著作合同登记章
图进字 21-2012-153 号

DAJIA DE FANGZAI YINGJI SHOUCHE

みんなの応急防災ハンドブック

Everybody's Manual of Disaster Prevention and Emergency Response

大家的防灾应急手册

文字 / 插图 [日本] 草野 Kaoru
监 修 [日本] 渡边 实 防灾·危机管理专家
翻译 / 译校 贺 黎 梁 嘉 / 侯 玲 成都名扬翻译咨询有限公司

出 品 人 钱丹凝
责任编辑 杨璐璐
装帧设计 杨璐璐
责任校对 缪栋凯 王初阳 等
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社

四川省成都市青羊区槐树街 2 号 邮政编码 610031 传真 028-87734037

开 本 890mm×1240mm 1/32
印 张 6.75
字 数 110 千
印 刷 成都思淮彩色印务有限责任公司

版次 / 印次 2016 年 1 月第一版 2016 年 1 月第一次印刷
定 价 27.00 元

ISBN 978-7-5364-8295-1

版权所有·侵权必究

本书中所有文字、插图及装帧设计等任何部分, 未经许可, 不得以网络、
电子、影印、缩拍或其他任何手段或方式进行复制和转载

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市青羊区槐树街 2 号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031
邮购书如有缺页、破损、装订错误, 请与本社邮购组联系进行调换

写给读者

我的育儿生涯开始于阪神淡路大地震那一年。大地震以后，我积极参加防灾训练、灾难急救讲座、地震学习会。因此，我可以自豪地说：“对于防灾急救知识，我比普通的家庭主妇更为了解。”

然而，在东日本大地震发生的2011年3月11日，在远离家人的旅游地，当我意识到停电、无法通信、交通瘫痪、断断续续的不安信息陆续传来的时候，开始还处于恐慌状态。后来才得知，竟然发生了意想不到的东日本大地震。我下意识地感觉到，各种次生灾害随时随地都有可能再次发生。出于反省和帮助他人的考虑，在地震发生后10天，我开始写博客“ikinokoru.info”。再之后偶然碰到的出版商山田先生给了我出书的勇气。

在此，对在我紧张地编写本书期间向我讲述受灾地情况的釜石光先生、在我烦恼时给我提出好建议的伊藤亮一先生、负责监修的渡边实先生和负责主编的大山先生、给予我帮助的所有人以及阅读本书的所有读者表示衷心的感谢。

我以为，即便是很小的实用知识，也能让人获得很大的安心。在发生紧急情况时，即使本书对人们有一点点帮助，我也感到非常的荣幸。

草野 Kaoru

目 录 contents

写给读者

绪 论

世界上20%以上的大地震发生在日本·····	014
震级和烈度有什么不同? ·····	015
地震会引起很多灾害·····	016
出人意料的灾害每年都会发生·····	017
灾害来临时请用自己的头脑进行判断·····	018

1

平时就要为突发地震和灾害做准备

固定家具·····	020
平时就注意整理危险的餐具架·····	021
确保救命水的方法·····	022
平时就要整理药品和药品笔记·····	023
厨房中要储存必要的食品·····	024
储备好应对过敏的食品·····	025
养成不丢弃洗澡水的习惯·····	026
养成用塑料瓶储备防灾用水的习惯·····	027
避难所的种类不同, 其作用也不同·····	028
收容避难所有人数限制·····	029
平时就要熟悉周边环境·····	030

确定紧急情况发生时全家人的集合地点·····	031
发生紧急情况别忘了提醒老弱病残者·····	032
检查一下自家附近的给水设备·····	033
确认民间的微型防灾井·····	034
永远随身携带的小型防灾用品·····	035
去看看最新的防灾用品·····	036
发生紧急情况时有用的手摇充电器·····	037
小孩也可方便使用的多口袋背心·····	038
按照家庭成员人数准备防灾应急包·····	039
防灾应急包里应该装入什么物品呢? ·····	040
了解地震保险·····	042
不会爆胎的自行车轻松实现紧急情况下的畅行·····	043
预防鱼缸水槽漏电的危险·····	044
多种多样的“抗震避难所”·····	045



发生地震时

地震发生时请勿坚持回家·····	048
地震发生时保护头部的要领·····	049
确保逃跑的出口畅通·····	050
“不要马上出去”这个常识根据具体情况而定·····	051
地震时要确保脚下的安全·····	052
发生紧急情况应先关闭电源·····	053
如果被埋在瓦砾里应该怎样做·····	054
非常时期要确认孩子的交接方式·····	055
提供饮水、卫生间和灾害信息的“回家援助站”·····	056
记住灾害专用留言拨号盘的使用方法·····	057

通过微博确认家人朋友是否平安·····	058
发生紧急情况时有用的三角联络法·····	059
根据地震状况采取对策 在电影院和剧院时·····	060
根据地震状况采取对策 在封闭的娱乐设施时·····	061
根据地震状况采取对策 在海岸上时·····	062
根据地震状况采取对策 在山上时·····	063
根据地震状况采取对策 在公司时·····	064
根据地震状况采取对策 在地下街道时·····	065
根据地震状况采取对策 在乘车时·····	066
根据地震状况采取对策 在办公区时·····	067
根据地震状况采取对策 在浴室洗澡时·····	068
根据地震状况采取对策 在开车时·····	069
根据地震状况采取对策 在高速公路上时·····	070
根据地震状况采取对策 在超市时·····	071
根据地震状况采取对策 在体育场时·····	072
根据地震状况采取对策 在自动扶梯上时·····	073
根据地震状况采取对策 在电梯内时·····	074
根据地震状况采取对策 在候车室时·····	075
根据地震状况采取对策 下大雪时·····	076
地震时请勿靠近围墙·····	077
地震发生时的煤气安全对策·····	078
废旧物品也可以用于防备地震·····	079



发生火灾时

记住灭火器的使用方法·····	082
从火灾的烟雾中安全出逃·····	083
小心易燃火的化纤服装造成严重烧烫伤·····	084

4

发生海啸时

“发生海啸时请各自逃跑”	086
如果水井里的水变干了就是海啸要来了	087
山中也会发生海啸	088

5

突发多种自然灾害时

暴雨、液化、泥石流、滑坡、雷击、台风、龙卷风、雪崩

了解所报道的雨量	090
根据房屋地势应采取的防风防洪对策	091
下倾盆大雨时驾驶的危險	092
下暴雨时请勿靠近河流	093
下大暴雨时危險处处存在	094
下大暴雨要控制家庭排水以减轻下水道负担	095
泥石流的前兆	096
了解滑坡的前兆	097
调查住宅用地以前是湖泊还是山谷	098
山体滑坡的前兆和紧急避险对策	099
用自制的吸水沙包防止屋内浸水	100
防备台风的对策	101
防备龙卷风 室外	102
防备龙卷风 室内	103
了解有液化现象土地的风险和历史	104

躲避雷击的重要注意事项·····	105
逃离雪崩·····	106

6

停电对策

停电之前就要作好准备·····	108
彻底省电的方法·····	109
发生紧急情况时有用的自制油灯·····	110
停电时使用头灯和荧光圈非常方便·····	111
冰箱的停电对策·····	112
想方设法利用时间差节约用电·····	113
防暑对策和省电方法·····	114

7

应对紧急情况的18种制作方法

塑料瓶盖变成淋浴器·····	116
平日舍弃的报纸在非常时期能派上大用场·····	117
保鲜膜的多种用途·····	118
紧急自制婴儿用尿布·····	119
手工制作婴儿擦尿布·····	120
用塑料瓶制作苍蝇诱捕器·····	121
手工制作卫生巾应对紧急情况·····	122
制作野营时也可以放心睡觉的睡袋·····	123
自制当做墙壁使用的更衣篷·····	124
随处皆可使用的连裤袜·····	125
自古以来的万能薄棉布·····	126

穿雨衣可以避免很多危害·····	127
脚冷时用热用塑料瓶代替脚炉·····	128
牛仔夹克顷刻间变成婴儿背带·····	129
用围裙代替婴儿座椅安全带·····	130
用牛奶盒制作汤匙·····	131
用瓦楞纸板制作桌子·····	132
用瓦楞纸板制作室内鞋·····	133

8

应对紧急情况的烹调方法

用一根汤匙打开罐头·····	136
停水时巧用厨具进行烹饪加工·····	137
用剩饭做成的“ α 米”可以保存半年·····	138
想方设法做不用火的饭菜·····	139
用铝皮罐头盒制作小炉灶·····	140
用防灾专用可煮保鲜袋煮米饭·····	142
自制不用燃料又安全的烹饪保温箱·····	143

9

非常时期的卫生、身体状况管理

灾害专用厕所和便携式厕所·····	146
准备自用的简易厕所·····	147
紧急时用报纸和塑料袋制作简易厕所·····	148
在自家院内挖掘厕所及防臭对策·····	149
低体温症的紧急应对方法·····	150
骨折的应急处理措施·····	151

三角巾包扎的使用方法①	152
三角巾包扎的使用方法②	153
怎样转移无意识的伤者	154
怎样转移有意识的伤者	155
非常时期更要重视口腔卫生	156
无法刷牙时怎样清洁口腔	157
刺激唾液分泌按摩方法	158
睡觉时请摘下假牙	159
节约水的洗澡方法	160
不用水的洗头方法	161
怀疑食物中毒的应对方法	162
怎样及时应对中暑	163
出现地震后遗症的对策	164
液化可能导致平衡感错乱	165
救助溺水者的应急方法	166
为了救人必须立即行动	167



非常时期的心理护理

受灾后3周是人类精神急剧恶化的高危期	170
不愿相信地震发生的心病	171
心灵震灾 只有一个人幸存时①	172
心灵震灾 只有一个人幸存时②	173
通过轻敲按摩让心情平静吧	174
一个人也可以做的轻敲按摩	175
需要两个人进行的轻敲按摩	176
通过放松身体来舒缓紧张的情绪吧	177
释放悲痛就尽情地哭出来吧	178

养成面对未来努力微笑的习惯·····	179
小心情绪传染哦·····	180

11

放射能对策

放射能的基本知识·····	182
放射能无法被看到的恐怖之处·····	183
保护自己免受放射能之害 室外·····	184
保护自己免受放射能之害 室内·····	185
除去食品中放射性物质的方法·····	186
不要相信可疑的信息·····	187
要注意孩子的不安情绪哦·····	188

12

避难生活中的智慧

准备好紧急联络卡·····	190
是否收容宠物视避难所而定·····	191
预防“经济舱症候群”·····	192
为了高质量的睡眠尽自己的最大的努力·····	193
用瓦楞纸板制作屏风确保个人隐私·····	194
在避难所每个人都担当一个角色·····	195
推举具有领导权威的人为避难所领导者·····	196
向救灾的英雄们表达敬意和感谢·····	197
避难时要克服陌生人障碍·····	198
避免错误使用小型发电机·····	199
关注灾害FM（临时灾害广播电台）·····	200

利用口头相传的力量·····	201
保持和家乡的联系·····	202

13

应对趁灾犯罪的对策

非常时期应比平时更要加强警戒·····	204
小心狙击女性的罪犯·····	205
小心地震诈骗·····	206

14

向受灾地提供援助的方法

援助物资要贴上物品标志·····	208
志愿者需要具备的基本心理素质和物质准备·····	209
把自己的烦恼告诉志愿者吧·····	210
默默地表达自己的技能吧·····	211
受人欢迎的援助物质是什么呢？·····	212
恢复受灾时被弄脏的照片·····	213
尽其所能默默地帮助受灾的人们吧·····	214
数据来源·参考文献·····	215
我家的“3·11”·····	216

DAJIA DE FANGZAI YINGJI SHOUCE

みんなの応急防災ハンドブック

*Everybody's Manual of Disaster Prevention and
Emergency Response*

四格漫画轻松解读
大灾难紧急逃生、自救
互救及生存技巧

大家的 防灾应急手册

[日本] 草野 Kaoru 文字/插图

[日本] 渡边 实 防灾·危机管理专家 监修

贺黎 梁嘉 译 侯玲 译校

四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大家的防灾应急手册 / (日) 草野 Kaoru 著 ; (日) 渡边 实 监修 ;
贺黎 , 梁嘉 , 侯玲译 . -- 成都 : 四川科学技术出版社 , 2016.1
ISBN 978-7-5364-8295-1

I . ①大… II . ①草… ②渡… ③贺… ④梁… ⑤侯…
III . ①灾害防治—手册 IV . ① X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 320726 号

4KOMA DE SUGU WAKARU MINNA NO BOSAI HANDBOOK
Text and illustrations by Kaoru Kusano
Supervision by Minoru Watanabe
Copyright © 2011 by Kaoru Kusano
Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan
Simplified Chinese translation rights arranged with Discover 21, Inc.
through InterRights, Inc., Tokyo and ShinWon Agency Co., Beijing
Representative Office, Beijing

中文简体字版本由日本出版社 Discover 21, Inc., 独家授权
四川省版权局著作权合同登记章
图进字 21-2012-153 号

DAJIA DE FANGZAI YINGJI SHOUC

みんなの応急防災ハンドブック

Everybody's Manual of Disaster Prevention and Emergency Response

大家的防灾应急手册

文字 / 插图 [日本] 草野 Kaoru
监 修 [日本] 渡边 实 防灾·危机管理专家
翻译 / 译校 贺 黎 梁 嘉 / 侯 玲 成都名扬翻译咨询有限公司

出 品 人 钱丹凝
责任编辑 杨璐璐
装帧设计 杨璐璐
责任校对 缪栋凯 王初阳 等
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社

四川省成都市青羊区槐树街 2 号 邮政编码: 610031 传真: 028-87734037

开 本 890mm×1240mm 1/32
印 张 6.75
字 数 110 千
印 刷 成都思淮彩色印务有限责任公司
版次 / 印次 2016 年 1 月第一版 2016 年 1 月第一次印刷
定 价 27.00 元

ISBN 978-7-5364-8295-1

版权所有·侵权必究

本书中所有文字、插图及装帧设计等任何部分, 未经许可, 不得以网络、
电子、影印、缩拍或其他任何手段或方式进行复制和转载

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市青羊区槐树街 2 号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031
邮购书如有缺页、破损、装订错误, 请与本社邮购组联系进行调换

写给读者

我的育儿生涯开始于阪神淡路大地震那一年。大地震以后，我积极参加防灾训练、灾难急救讲座、地震学习会。因此，我可以自豪地说：“对于防灾急救知识，我比普通的家庭主妇更为了解。”

然而，在东日本大地震发生的2011年3月11日，在远离家人的旅游地，当我意识到停电、无法通信、交通瘫痪、断断续续的不安信息陆续传来的时候，开始还处于恐慌状态。后来才得知，竟然发生了意想不到的东日本大地震。我下意识地感觉到，各种次生灾害随时随地都有可能再次发生。出于反省和帮助他人的考虑，在地震发生后10天，我开始写博客“ikinokoru.info”。再之后偶然碰到的出版商山田先生给了我出书的勇气。

在此，对在我紧张地编写本书期间向我讲述受灾地情况的釜石光先生、在我烦恼时给我提出好建议的伊藤亮一先生、负责监修的渡边实先生和负责主编的大山先生、给予我帮助的所有人以及阅读本书的所有读者表示衷心的感谢。

我以为，即便是很小的实用知识，也能让人获得很大的安心。在发生紧急情况时，即使本书对人们有一点点帮助，我也感到非常的荣幸。

草野 Kaoru

目 录 contents

写给读者

绪 论

世界上20%以上的大地震发生在日本·····	014
震级和烈度有什么不同? ·····	015
地震会引起很多灾害·····	016
出人意料的灾害每年都会发生·····	017
灾害来临时请用自己的头脑进行判断·····	018

1

平时就要为突发地震和灾害做准备

固定家具·····	020
平时就注意整理危险的餐具架·····	021
确保救命水的方法·····	022
平时就要整理药品和药品笔记·····	023
厨房中要储存必要的食品·····	024
储备好应对过敏的食品·····	025
养成不丢弃洗澡水的习惯·····	026
养成用塑料瓶储备防灾用水的习惯·····	027
避难所的种类不同, 其作用也不同·····	028
收容避难所有人数限制·····	029
平时就要熟悉周边环境·····	030