

วันที่ 1 กันยายน เป็นวัน 「ป้องกันภัยพิบัติ」 . ดังนั้นเราจะมาแนะนำถึงการเตรียมตัวเพื่อรับมือกับภัยพิบัติที่อาจจะเกิดขึ้นและจะต้องปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้นแล้ว

เมื่อเกิดภัยพิบัติ เช่นแผ่นดินไหวหรือพายุไต้ฝุ่น คุณอาจจะต้องอพยพไปยังสถานหลบภัยหรือที่ที่ปลอดภัย ดังนั้น ขอให้เตรียมสิ่งของที่จำเป็นเหล่านี้สำหรับ 3 วัน ใส่ในกระเป๋าเอาไว้เพื่อการนำติดตัวไปได้ทันที เช่น อาหารและน้ำดื่ม, ยารักษาโรค, อุปกรณ์ในการรักษาพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บ, เงินสด, เสื้อผ้า เป็นต้น . ควรเตรียมน้ำดื่มหรืออาหารเอาไว้ในรถด้วย. อีกทั้ง ควรพูดคุยและตกลงกันกับสมาชิกในครอบครัวว่าหากเกิดภัยพิบัติขึ้นจะติดต่อกันอย่างไร จะรวมตัวกันที่ไหน และอพยพหลบภัยไปที่ใดได้บ้าง เป็นต้น. สถานที่อพยพหลบภัยโดยส่วนใหญ่คือสวนสาธารณะที่มีขนาดใหญ่หรือตามโรงเรียนต่าง .

เมื่อเกิดแผ่นดินไหว พื้นดินจะเกิดการสั่นสะเทือนอย่างรุนแรง อาจทำให้สิ่งของร่วงหล่นลงมาหรือในบางครั้งบ้านเรือนอาจจะพังทลายลงได้. เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากสิ่งของที่ล้มหรือร่วงหล่นอยู่ภายในบ้าน ควรหาวิธียึดอุปกรณ์และสิ่งของเหล่านั้นไม่ให้ขยับเขยื้อนหรืออาจเปลี่ยนตำแหน่งที่ตั้งที่จะไม่เป็นอันตรายต่อผู้คน

เมื่อเกิดแผ่นดินไหวและเกิดแรงสั่นสะเทือน ให้หลบใต้โต๊ะและปกป้องศีรษะเอาไว้ และให้ระวังสิ่งของที่จะร่วงหล่นจากด้านบนด้วย. เมื่อการสั่นสะเทือนหยุดลง ให้รีบดับเปลวไฟ เปิดประตู และหาทางเพื่อหนีเอาตัวรอด. ตรวจสอบสถานการณ์ภายนอกให้ดีก่อน และถ้าที่ที่คุณอยู่ในขณะนั้นอาจก่อให้เกิดอันตราย ขอให้หนีสติ อย่าตื่นตระหนกและให้ย้ายไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัย. ให้ระมัดระวังสิ่งของที่ร่วงหล่นจากด้านบน สิ่งของที่หล่นอยู่บนพื้น. ในกรณีที่อยู่นอกบ้าน ให้อพยพไปอยู่ในพื้นที่ที่มีบริเวณกว้างและให้ระวังแผ่นดินไหวที่จะเกิดตามมาหลังจากนี้. หมั่นติดตามการประกาศเตือนภัยจากทางโทรทัศน์และทางอินเทอร์เน็ต

เมื่อพายุไต้ฝุ่นมาเยือน จะทำให้ฝนตกหนัก น้ำในแม่น้ำลำคลองอาจเกิดการเอ่อล้น ความรุนแรงของลมอาจทำให้สิ่งของปลิวได้ ก่อนที่จะพายุไต้ฝุ่นจะเคลื่อนเข้ามาใกล้ตัว ให้สำรวจดูรอบ ๆ บ้านว่ามีสิ่งของใดบ้างที่อาจจะถูกลมพัดปลิวได้ง่าย ก็ให้นำเข้ามาเก็บภายในบ้าน ถ้าคิดว่าอาจเกิดอันตราย หรือเมื่อได้ยินคำสั่งจากการผ่านทางโทรทัศน์หรือทางโทรศัพท์มือถือว่าให้อพยพขอให้รีบปฏิบัติตามโดยทันที และจะเป็นอันตรายอย่างมากถ้าอพยพในขณะที่น้ำท่วมจนมองไม่เห็นเส้นทางแล้ว

ในกรณีอพยพไม่ทัน ถ้าเป็นไปได้ขอให้หลบอยู่ภายในบ้านและหาที่ที่ปลอดภัย เช่น ชั้น 2 ของบ้าน เป็นต้น น้ำจากในแม่น้ำอาจท่วมเข้ามาภายในอาคารบ้านเรือนได้ ดังนั้น กรุณาเก็บเงินสดหรือสิ่งของมีค่า เสื้อผ้า ผ้าห่ม และอื่น ๆ ไว้ที่ชั้น 2 หรือที่สูงกว่า.

เมื่อฝนตกหนักและน้ำในแม่น้ำเอ่อล้น คุณสามารถตรวจสอบพื้นที่ที่มีน้ำท่วมขังได้ที่ 「ฮาซาดแมพ」 หรือแผนที่ที่แสดงจุดอันตรายของอำเภอ ตรวจสอบว่าตำแหน่งบ้าน บริษัท สถานที่ที่ไปเป็นประจำนั้นมีปริมาณน้ำท่วมขังอยู่ในระดับใด

การประกาศเกี่ยวกับภัยพิบัติของอำเภอนากาโนะนั้น สามารถดูได้ที่ 「長野市防災情報ポータル」 หรือพอร์ทัลข้อมูลป้องกันภัยพิบัติอำเภอนากาโนะ มีภาษาอังกฤษ, จีน, เกาหลี และตากาล็อกไว้บริการ. เมื่อมีแนวโน้มว่าจะเกิดภัยพิบัติหรือเกิดภัยพิบัติขึ้นแล้วขอให้ติดตามการประกาศจากทางการอย่างใกล้ชิดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดเพื่อปกป้องชีวิตของตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น ขอให้รีบอพยพในทันที เป็นต้น