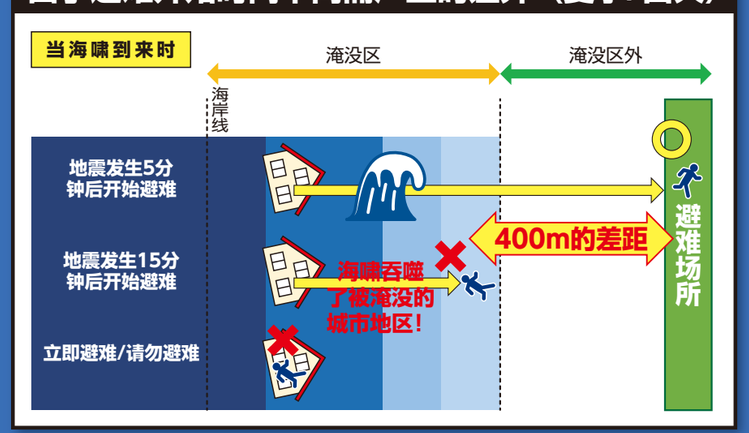
海啸造成的损失

❸因避难开始时间而异

假设行进速度为40m/min，10分钟就会有400m的差异，所以越晚开始避难，陷入海啸的风险就越高。
海啸避难时，最重要的是尽可能远离海洋或河流，并逃到尽可能高的地方，因此一旦发生地震，就必须“立即逃生”。

由于避难开始时间不同而产生的差异（夏季/白天）



❹体温过低带来的风险

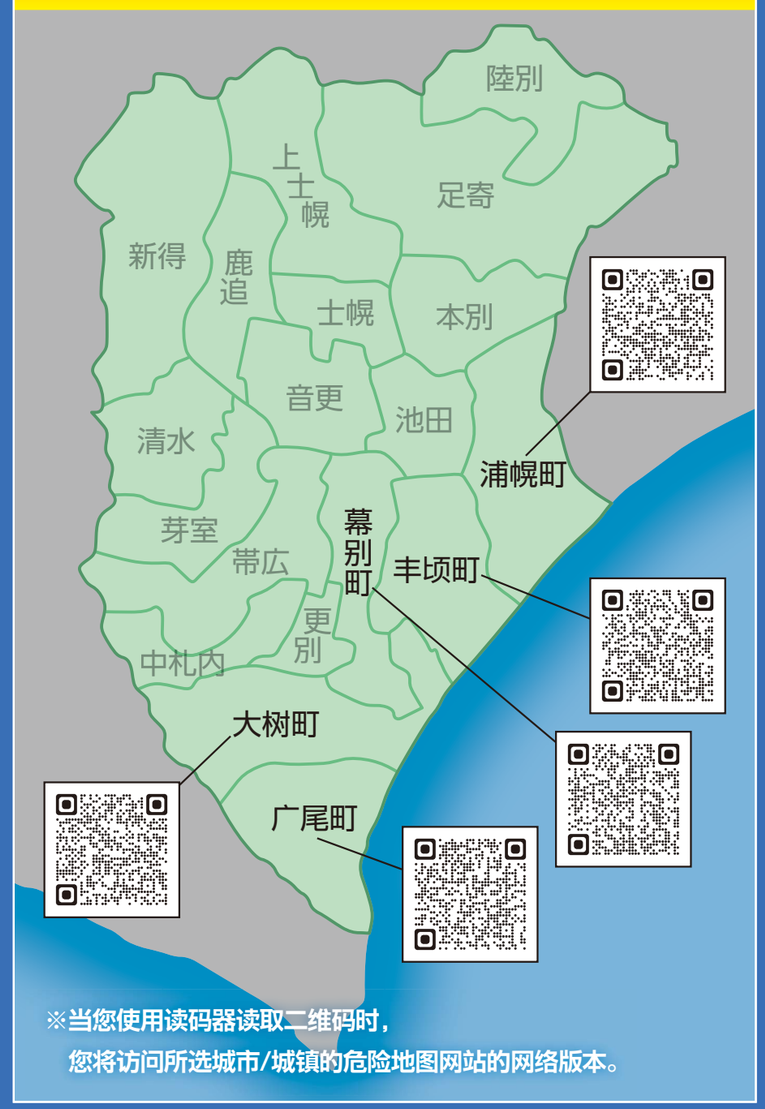
北海道是寒冷多雪的地区，因此在严冬期间的避难也需要注意。即使你认为初步避难到地势较高的地方是安全的，但如果由于远离市中心或道路隔离等情况难以进行二次避难，则必须在那里逗留更长时间，从而增加了因体温过低而死亡的风险。
据估计，使用千岛海沟模型时，因体温过低而需要治疗的最大人数约为 15,000 人，使用日本海沟模型时约为 66,000 人。

什么是体温过低？

■体温过低是指身体核心体温（体内温度，如大脑和内脏器官）降至 35° C 以下的情况。有人指出，较低的核心体温会增加死亡风险。
■会引发严重震颤、判断力低下、肌肉僵硬、脉搏和呼吸减弱以及血压下降等症状。

やま折り①

海啸洪水灾害地图（十胜辖区）



※当您使用读码器读取二维码时，
您将访问所选城市/城镇的危险地图网站的网络版本。

本传单的内容可以通过视频观看。
请通过以下URL或二维码访问。
https://www.youtube.com/@user-hm1ez7im7v

●**联系我们**
北海道总务部危机对策局危机对策课
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
电话.011-206-7804

＜调查表＞
https://www.pref.hokkaido.lg.jp/inquiry/?group=55&page=199

やま折り②

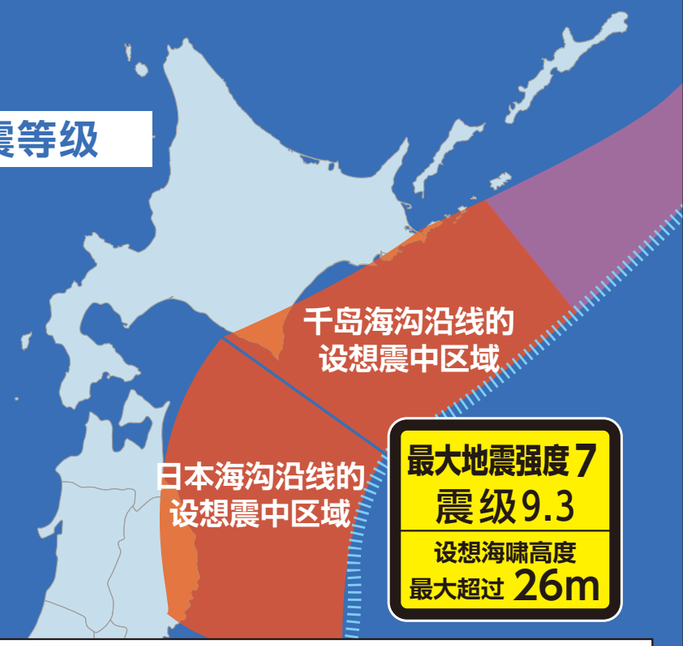
北海道

为了保护生命免遭海啸袭击

——早期避难和预警的重要性——

据说，日本海沟和千岛海沟一带即将发生大地震和最大规模的海啸，为了保护生命安全，每个人都必须依据正确的知识，迅速、准确地避难，并根据情况采取适当的行动。
本宣传单列出了五个要点，有助于保护您宝贵的生命。因此，请充分理解内容并做好日常准备，以便在紧急情况下能够准确的采取这些行动。

地震等级



※上图显示了地震震级和设想海啸高度，其依据是北海道于 2022 年 7 月发布的“日本和千岛海沟特大地震的损失估计”。欲了解更多信息，请访问北海道网站。

预计大地震和

❶海啸的特点

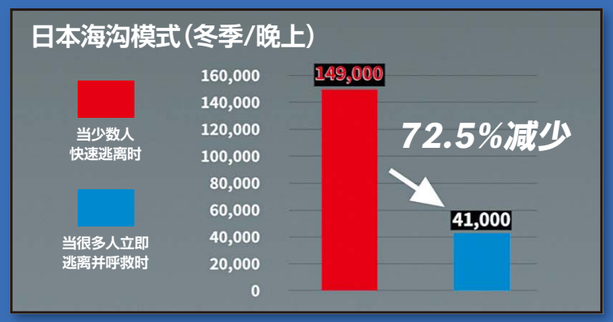
海啸是指一股海水猛烈地涌入，即使是高度只有30厘米的海啸也会造成令人难以站立的冲击。当被卷入1米的海啸时，计算出来的死亡率为 100%。

此外，海啸在较深的水域传播得更快，在近海时可与喷气式飞机相匹敌，当海啸靠近陆地且水变浅时，速度会减慢，但波浪会变得更高。

❷设想大地震和海啸造成的损失估计

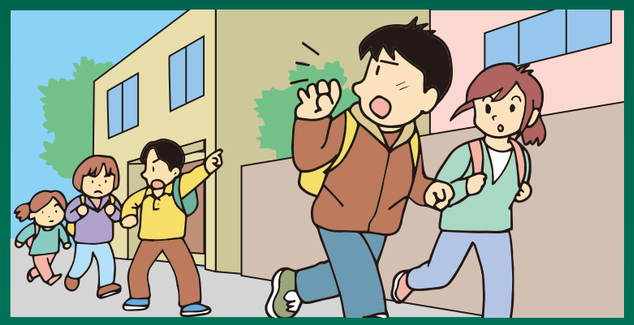
如果少数人立即逃生，最多将造成约14.9万人死亡。

如果大家都逃得快，就可以减少大部分的伤害。此外，在避难过程中向周围的人喊话并确保正确、及时地传播海啸信息也很重要。

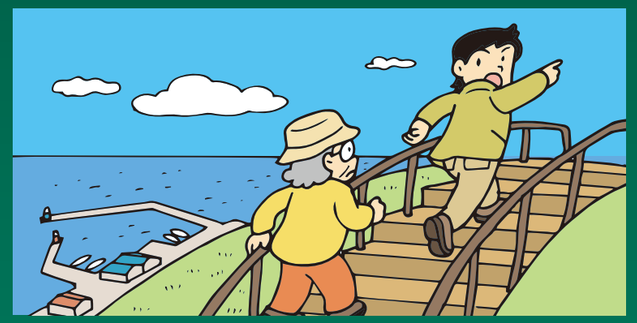


在海啸中保护生命的 5 个要点

❶主动撤离
(不等待指示/呼叫)



❷尽快远离大海或河流，
并前往高地或避难建筑物等安全场所避难。



❸避难时，远离容易掉落的物体，
如自动售货机、围墙、电线杆等。

❹海啸警报解除前，
请勿离开避难场所。

❺预测冬季降雪、结冰、暴风雪等情况，
每天检查防寒措施和避难方法。

✻加一✻ ～防止低体温症～

- 立即更换湿衣服
- 为避免墙壁和地板寒冷，请使用纸板床或使用睡袋
- 注意保暖、加温，以免体温降低。吃饭（最好是热的）
- 如果被隔离在户外，请到避风避雨的地方避难。
  尽可能考虑在室内避难

将其放在您随时可以看到的地方，例如张贴在墙上，以确保其得以执行。