

Untuk Disimpan
Sebagai Pedoman

Tanggap Darurat Gempa Dimulai Dari Diri Sendiri!

-Kita Tidak Perlu Takut Bila Siap Sedia-

Melindungi nyawa
dan harta benda
Anda sendiri



Melindungi daerah
tempat tinggal
Anda sendiri



Pertolongan dan
bantuan dari
pemerintah



Meminima
lisir
dampak
bencana

1. Jika Terdengar Dentuman, Jika Terjadi Guncangan Besar
2. Jangan Ikut Terbawa Panik Jika Gempa Terjadi Saat Sedang Bepergian
3. Cara Mengamankan Furnitur
4. Siapkan Kelengkapan Barang Bawaan Darurat
5. Waspada Terhadap Bencana Sekunder Pasca Gempa
6. Persiapkan Cara Saling Menghubungi Anggota Keluarga
7. Pikirkan Cara Menghadapi Kehidupan di Tempat Pengungsian
8. Kuasai Tata Cara Pertolongan Pertama
9. Catatan Penolong Saat Gempa (Untuk Disimpan)



Diterbitkan oleh: Pemerintah Prefektur Shiga

Diterjemahkan dan Disunting oleh: Asosiasi Internasional Shiga / Grup Relawan "Mimitaro"

<http://www.s-i-a.or.jp>

Jika Terdengar Dentuman,

Jangan panik, lakukan hal-hal berikut:

Belakangan ini banyak terjadi gempa di berbagai daerah di Jepang. Terdapat kemungkinan gempa besar pun akan terjadi di sebagian besar daerah Prefektur Shiga, antara lain gempa yang berpotensi timbul pada zona sesar pesisir barat danau Biwa atau daerah Tonankai dan Nankai. Berikut ini kami sampaikan informasi tentang apa yang harus dilakukan bila terjadi gempa, supaya Anda siap bila saatnya tiba.

Gempa!

1-2 menit
kemudian

- Pertama-tama Anda harus benar-benar melindungi diri sendiri. Sembunyilah di bawah meja atau ranjang. Jika gempa terjadi saat Anda sedang tidur, lindungi kepala Anda dengan futon dan bantal.
- Biasakan diri Anda untuk selalu mematikan api meski hanya gempa kecil sekalipun. Namun, jangan memaksa diri jika terlalu berbahaya, karena saluran gas utama sudah dilengkapi sekering yang akan memutus aliran gas secara otomatis.
- Cari pintu keluar darurat. Buat jalan keluar dengan membuka pintu dan jendela. Jika Anda berada di rumah susun/apartemen, ada kemungkinan pintu menjadi sulit dibuka, namun jendela relatif lebih mudah dibuka.
- Periksa sumber api dan padamkan api secepatnya.
- Pakailah sepatu meskipun di dalam ruangan. Memakai sepatu akan melindungi kaki Anda dari kaca dan memudahkan Anda untuk bisa segera mengungsi.
- Periksa apakah keluarga Anda selamat. Segeralah mengungsi jika ada risiko bangunan roboh atau tanah longsor. Saat di luar ruangan, berhati-hatilah terhadap pecahan kaca, genteng, atau reklame yang mungkin akan terjatuh.



3-5 menit
kemudian

- Ambil perlengkapan barang bawaan darurat agar siap dibawa.
- Periksa apakah ada api yang membakar di sekitar rumah Anda.
- Kumpulkan informasi. Carilah informasi dari sumber yang valid, misalnya dari radio. Jangan sampai teperdaya kabar bohong.
- Periksa keselamatan kelompok rentan bencana di daerah tempat tinggal Anda.



5-10 menit
kemudian

- Mengungsilah jika ada risiko bangunan roboh atau kebakaran akibat gempa susulan.
- Jemput anak-anak Anda dari sekolah.
- Cegah timbulnya kebakaran. Matikan katup saluran gas utama. Saat akan meninggalkan rumah, matikan juga sekering listrik utama.
- Saat akan meninggalkan rumah, tuliskan tempat tujuan Anda pada selembar kertas dan tempelkan di tempat yang mencolok, misalnya pintu depan.



10 menit hingga
beberapa jam
kemudian



- Keluarkan persediaan darurat. Memenuhi kebutuhan hidup sendiri itu sudah barang tentu, tetapi saling tolong-menolong sesama warga itu juga penting.
- Bekerja sama dengan kelompok relawan atau rukun tetangga untuk ikut serta dalam kegiatan pertolongan dan pemadaman kebakaran. Melaporkan ke kantor dinas pemadam kebakaran.
- Saat mengungsi, bergeraklah secara berkelompok. Mengungsilah dengan berjalan kaki, jangan mendekati pagar balok beton, kabel listrik yang terputus, atau

jendela kaca.

- Kumpulkan informasi. Perhatikan pengumuman dari pemerintah kota/prefektur.



Hingga hari ketiga

-Jangan Ikut Terbawa Panik Jika Gempa Terjadi Saat Sedang Bepergian-

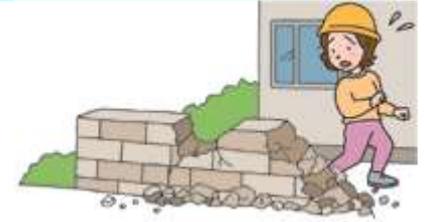
Daerah Gedung Bertingkat

Waspada terhadap runtuhnya bangunan, jatuhnya kaca atau reklame, serta ambruknya mesin penjual otomatis. Lindungi kepala Anda dengan tas dan mengungsilah ke tempat terbuka.



Daerah Perumahan

Waspada terhadap ambruknya pagar balok beton atau gapura, jatuhnya kaca atau genteng, serta kabel listrik yang terputus.



Pusat Perbelanjaan Bawah Tanah

Tempat ini dibangun dengan struktur yang kuat dan dilengkapi dengan fasilitas anti kebakaran. Tunggu dulu hingga guncangan mereda, baru kemudian mengungsi tanpa terburu-buru dengan mengikuti rambu-rambu petunjuk atau instruksi dari petugas pemandu.



Ketika Sedang Mengendarai Mobil

Genggam setir erat-erat, arahkan mobil ke bahu kiri jalan hingga berhenti, lalu dapatkan informasi dari radio. Saat akan mengungsi dari mobil, tutup jendela, tetapi jangan kunci pintu dan biarkan kunci mobil tetap tertancap. Jika memungkinkan, bawa surat-surat registrasi kendaraan Anda.



Lift

Tekan semua tombol lantai, lalu turun di lantai tempat pertama sampai. Jika terkurung, tekan dan tahan tombol panggil.



Toserba / Supermarket

Lindungi kepala Anda dengan keranjang belanja atau tas. Tunggu dulu di tempat yang aman dari ambruk barang-barang atau rak sampai guncangan mereda, baru kemudian mengungsi sesuai instruksi dari pegawai toko.



Kereta / MRT / Bus

Pegang erat-erat kursi di hadapan Anda atau pegangan tangan. Ikuti instruksi petugas ketika mengungsi lewat pintu keluar darurat.

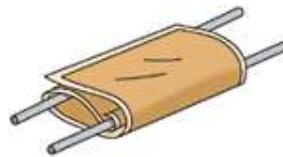


-Berikan Perhatian Kepada Kelompok Rentan Bencana-

*Kelompok Rentan Bencana: orang-orang yang sulit menyelamatkan diri dengan kemampuannya sendiri, misalnya lansia, bayi, balita, orang sakit, atau penyandang disabilitas

● Lansia, Cedera/Sakit

Ungsikan menggunakan tandu darurat atau dengan menggendong.



● Penyandang Gangguan Pendengaran

Berbicaralah dengan isyarat tubuh, tulisan, atau gerakan mulut yang besar.



● Penyandang Gangguan Penglihatan

Saat akan memberitahukan keadaan atau mengajak mengungsi, mintalah ia untuk memegang lengan atas Anda dengan tangan yang tidak memegang tongkat, kemudian pandulah pelan-pelan. Berjalanlah sambil menjelaskan bila ada tangga atau benda rintangan.



Cara Mengamankan Furnitur

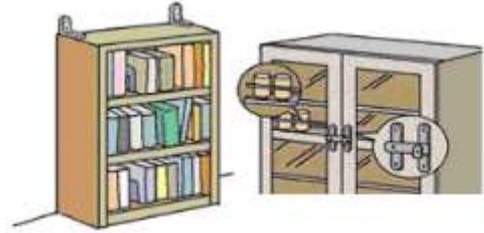
Lemari

- Jika akan menggunakan extension pole untuk penyangga, periksa dahulu apakah langit-langitnya cukup kuat.
- Furnitur yang diletakkan di atas karpet atau tatami akan mudah ambruk. Sebisa mungkin pindahkan ke kamar lain atau letakkan papan di bawahnya.
- Jika ingin mengencangkan furnitur yang tidak ingin ada cacat/tergores atau furnitur yang tidak bisa dikencangkan dengan sekrup, pasanglah selembar papan di atasnya, baru kemudian papan tersebut yang dipasang braket logam.



Rak Piring / Rak Buku

- Tempatkan buku-buku berat di bagian bawah dan sebisa mungkin jangan sisakan celah.
- Tempelkan film anti pecah pada permukaan kaca.
- Hamparkan alas kain pada papan rak agar barang di atasnya tidak mudah tergelincir.
- Sebisa mungkin jangan letakkan barang di atas rak karena bisa jatuh.



TV / Komputer

- Jangan letakkan di tempat yang tinggi.
- Jika akan menggunakan alas peredam getaran gempa, periksa spesifikasi berat maksimal dan bisa tahan maksimal berapa tahun. Harap hati-hati jika akan digunakan untuk benda yang sangat berat.



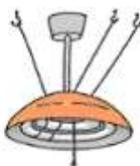
Kulkas

- Pasang braket logam pencegah pintu terbuka supaya isinya tidak terbang keluar.
- Pengencangan bisa dilakukan dengan mengikat kait yang ada di bagian belakang kulkas (ada juga model yang membutuhkan alat khusus) atau melilitkan kawat melalui celah antara pintu dengan pintu dan dikencangkan ke dinding.



Lampu

- Kencangkan kedua ujung lampu neon dengan selotip tahan panas.
- Untuk model lampu gantung, kencangkan dengan kawat atau rantai yang dikaitkan ke langit-langit pada beberapa tempat.



Piano

- Untuk kaki-kakinya, pasang anti slip. Untuk bodinya, kencangkan ke dinding menggunakan kawat yang dilapisi plastik atau dililit lakban supaya tidak tergores.

Periksa bahan dasar dinding sebelum memasang penganan

- Saat akan mengencangkan furnitur ke dinding menggunakan baut mata dan kawat/rantai atau braket siku, pastikan supaya sekrup/bautnya menancap pada tiang, ambang atas, atau bagian kolom/balok tengah dari dinding.
- Jika dikencangkan ke papan gypsum, ada kemungkinan nantinya tidak kuat.

AC / Jam Dinding / Pigura

- Kencangkan ke dinding menggunakan braket siku atau kait.

Atur Juga Penempatan Furnitur

- Jangan menempatkan furnitur di kamar tidur
- Khususnya jangan menempatkan furnitur besar di kamar lansia atau anak-anak

- Jangan tidur di arah furnitur mudah ambruk



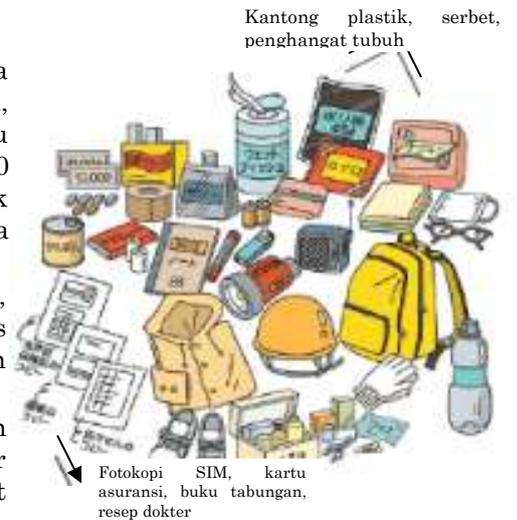
- Jangan menempatkan barang di dekat pintu keluar masuk
- Tempatkan furnitur sedemikian rupa sehingga tidak menghalangi jalan keluar jika ambruk

Siapkan Kelengkapan Barang Bawaan Darurat

Barang Bawaan Darurat

Berikut adalah barang-barang persediaan untuk dibawa ketika mengungsi. Barang-barang ini harus selalu dipersiapkan bersama sepatu, sarung tangan, helm dan sebagainya, dan diletakkan di dekat bantal atau di bawah tempat tidur. Acuanannya kurang lebih 15 kg untuk laki-laki, 10 kg untuk perempuan, dan ukuran yang bisa dibawa sendiri untuk anak kecil. Pisahkan ke dalam tas ransel masing-masing untuk berjaga-jaga bila sampai terpisah satu sama lain.

- Barang "Lain-Lain": charger ponsel (jenis charger mobil/sekali pakai), susu bubuk, botol susu, popok sekali pakai, salep ruam, kapas pembersih, fotokopi buku saku ibu dan anak, makanan bayi, cadangan obat beserta fotokopi resep dokter, bubur, alat bantu dengar, radio, dll.
- Hanko, buku tabungan, sertifikat hak milik, dan logam mulia jangan dimasukkan ke tas barang bawaan darurat karena rawan diincar pencuri rumah kosong. Simpanlah di tempat yang aman dan dapat segera diambil.



Barang Persediaan Darurat

Berikut adalah barang persediaan untuk bertahan hidup sampai mendapatkan pertolongan. Acuanannya jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup sekeluarga selama kurang lebih 3 hari. Simpan di tempat yang memudahkan untuk segera dapat diambil.

Membeli makanan yang biasa dimakan dan barang yang biasa dipakai dalam jumlah sedikit lebih banyak dari yang dibutuhkan itu saja sudah bisa menjadi "persediaan darurat". Jangan lupa memperbarui isinya!



Air (9 liter x jumlah anggota keluarga)

Perlengkapan Lainnya

Usahakan masing-masing peralatan ini selalu tersedia di tempat yang terjangkau supaya dapat segera dipakai.

- Dapur, ruang keluarga (alat pemadam api ringan)
- Alat untuk membantu keluar lewat teras (misalnya kapak)
- Alat untuk membantu keluar lewat lantai atas (misalnya tali tambang)



Untuk berjaga-jaga bila harus pulang berjalan kaki dari tempat kerja, siapkan barang-barang berikut di meja/loker tempat kerja Anda: sepatu olahraga, sarung tangan, handuk, makanan berkalori tinggi, air, pakaian yang nyaman untuk bergerak, peta arah jalan, foto keluarga, dll.

Di mana belinya?

Tempat penjualan perlengkapan darurat atau toko perlengkapan outdoor memang menyediakan produk-produk khusus dalam berbagai pilihan, namun sebagian besar bisa dibeli di toko biasa. Pada dasarnya sebaiknya Anda mencari barang keperluan darurat sambil berbelanja sehari-hari.

- **Makanan darurat:** Selain roti kering, siapkan juga makanan biasa yang tahan lama. Jangan lupa memperbarui isinya.
- **Senter dan radio:** Dapat juga dibeli di toko elektronik biasa. Ada juga jenis yang dilengkapi charger tenaga manusia dan tidak membutuhkan baterai.
- **Helm:** Tersedia di home center atau toko peralatan bangunan. Bisa juga mencari helm untuk sepeda motor atau untuk olahraga.

Waspada Terhadap Bencana Sekunder Pasca Gempa

Kesempatan memadamkan api ada 3 kali

Saat merasakan guncangan

Bila guncangan pertama tidak begitu kuat, segeralah padamkan api. Biasakan diri Anda sehari-harinya untuk selalu memadamkan api meski hanya gempa kecil sekalipun.

Saat guncangan sudah mereda

Mendekati sumber api saat sedang ada guncangan kuat justru berbahaya. Tunggu sampai guncangan mereda, baru kemudian padamkan api.

Ketika api mulai membakar

3 menit pertama setelah api mulai membakar adalah waktu yang paling menentukan. Mintalah tolong ke tetangga dengan suara keras dan hubungi nomor 119 meski apinya cuma kecil. Jangan terbatas pada alat pemadam api ringan atau air, tetapi pergunakan juga barang yang ada dalam jangkauan semaksimal mungkin, misalnya selimut. Jika api sudah menjalar sampai langit-langit, segeralah mengungsi. Sebisa mungkin tutup semua pintu dan jendela ruangan yang terbakar untuk memutus aliran udara.

Cara menggunakan alat pemadam api ringan

- (1) Masukkan jari Anda ke cincin pin pengaman dan cabut ke atas.



- (2) Lepaskan selang, lalu arahkan ke sumber api



- (3) Remas dan tekan pemicu dengan kuat untuk menyemprot



- (4) Ratakan dengan gerakan menyapu kiri-kanan
- (5) Punggungi pintu keluar agar jalan keluar tidak tertutup asap maupun bahan kimia dari alat pemadam

Cara memadamkan api secara dini menurut sumber apinya

Wajan berisi minyak

- Jangan menyiram dengan air
- Basahi selimut/handuk besar lalu tutupkan ke api dari depan untuk memutus aliran udara (bisa juga menggunakan alat pemadam api ringan)
- Dilarang melempar mayones ke api



Pemanas ruang kerosin

- Siram air sekaligus dari atas
- Jika minyak tanah tumpah dan menyebar, tutupi dengan selimut, lalu siram dengan air (bisa juga menggunakan alat pemadam api ringan)



Kamar mandi

- Jika pintu dibuka secara tiba-tiba akan berbahaya karena api dapat menguat
- Matikan katup saluran gas utama, lalu buka pintu perlahan-lahan dan padamkan api secara sekaligus.

Perangkat elektronik

- Cabut stop kontak terlebih dahulu untuk mencegah sengatan listrik, baru kemudian memadamkan api



Diri sendiri

- Jatuhkan diri, berguling-guling, dan minta orang lain untuk memadamkan apinya dengan menepuk-nepuk tubuh Anda (bisa juga menggunakan alat pemadam api ringan)
- Jika yang terbakar adalah rambut, tutupi kepala Anda dengan handuk atau pakaian (jangan gunakan kain yang berbahan serat sintetis)

Tirai / Pintu geser kertas Jepang

- Tarik dan robek tirai atau tendang dan robohkan pintu geser sebelum memadamkan api agar api tidak menjalar hingga ke langit-langit.



Poin-poin penting dalam menyelamatkan diri dari kebakaran

- Bila api sudah menjalar sampai ke langit-langit, segeralah mengungsi karena pemadaman dini sudah tidak memungkinkan
- Prioritaskan kelompok rentan bencana
- Jangan terlalu memikirkan pakaian dan barang bawaan. Mengungsilah secepat mungkin.
- Jangan ragu-ragu, larilah menerobos api secepatnya
- Jaga posisi tubuh tetap rendah supaya tidak menghirup asap

- Jika sudah lari keluar, jangan kembali masuk
- Jika ada yang terlambat melarikan diri, beritahukan kepada petugas pemadam kebakaran terdekat



Tentang asuransi gempa bumi: kerugian kebakaran akibat gempa bumi tidak termasuk cakupan perlindungan polis dasar asuransi kebakaran. Asuransi gempa bumi tersedia sebagai perluasan perlindungan yang dapat ditambahkan ke polis asuransi kebakaran. Untuk lebih jelasnya, tanyakan kepada perusahaan asuransi Anda.

Persiapkan Cara Saling Menghubungi Anggota Keluarga

Untuk memprioritaskan panggilan darurat, gunakan cara selain panggilan telepon biasa untuk menghubungi keluarga Anda.

- Gunakan Layanan Pesan Darurat NTT "171".
- Panggilan dari telepon umum akan lebih mudah tersambung karena mendapatkan prioritas. Siapkan diri Anda dengan mencari tahu lebih dulu di mana lokasi telepon umum terdekat.
- Menelepon daerah yang jauh akan lebih mudah tersambung daripada menelepon ke daerah bencana, sehingga terdapat pilihan menghubungi kerabat yang tinggal di daerah yang jauh dan meminta bantuannya untuk mengumpulkan informasi.

Layanan Pesan Darurat

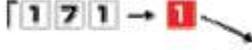
Layanan ini tersedia untuk dicoba tanggal 1 tiap bulan, tiga hari pertama bulan Januari, pekan penanggulangan bencana (30 Agustus - 5 September), dan pekan penanggulangan bencana dan sukarelawan (15 Januari - 21 Januari).

Ayo hafalkan nomor "171"!

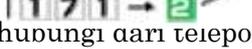
Cara menggunakan Layanan Pesan Darurat

Jika menelepon dari daerah bencana, tekan nomor telepon rumah Anda. Jika menelepon dari luar daerah bencana, tekan nomor telepon di daerah bencana yang ingin dihubungi.

Rekam



Putar



Merekam

(Maksimal 30 detik tiap pesan, maksimal 10 pesan)

Mendengarkan pesan

Dapat dihubungi dari telepon biasa (PSTN), telepon umum, telepon seluler, PHS*, dll.

*Kecuali beberapa perusahaan operator tertentu.

Anda juga dapat menggunakan "Papan Pesan Darurat" melalui telepon seluler

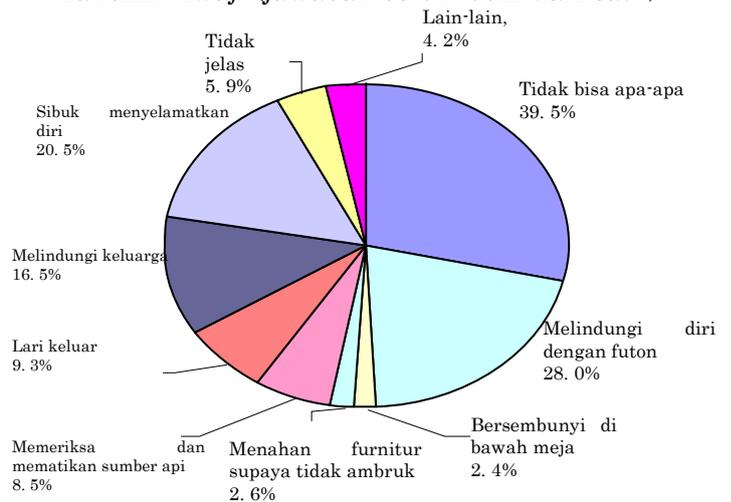
- Layanan ini menggunakan fungsi email.
- Layanan ini dapat digunakan melalui NTT Docomo, au, SoftBank Mobile, dll. (Silakan tanyakan perusahaan operator telepon seluler Anda)
- Pelajari terlebih dahulu cara menggunakannya.

◆ Sekitar 40% menjawab "tidak bisa apa-apa"

Gempa Bumi Besar Hanshin-Awaji terjadi pada 17 Januari 1995. Dari hasil angket mengenai tindakan apa yang dilakukan orang-orang pada waktu itu, 39,5% responden menjawab bahwa mereka tidak bisa melakukan apa-apa. Ketika manusia diliputi rasa takut, mereka cenderung tidak dapat bergerak atau panik. Jika Anda tidak bisa bertindak dengan kepala dingin dalam keadaan darurat, nyawalah taruhannya. Agar tidak panik saat terjadi gempa, diskusikanlah bersama keluarga Anda tentang apa yang sebaiknya dilakukan dalam keadaan darurat.



Tindakan yang dilakukan saat Gempa Bumi Besar Hanshin-Awaji (jawaban boleh lebih dari satu)



("Catatan Kegiatan Damkar saat Gempa Bumi Besar Hanshin-Awaji", Dinas Pemadam Kebakaran Kota Kobe)

Pikirkan Cara Menghadapi Kehidupan di Tempat Pengungsian

Kehidupan di tempat pengungsian tidaklah bebas dan hampir tidak ada privasi, tetapi ada baiknya saling mencoba memahami perasaan dan saling tolong menolong.

- Cobalah berkomunikasi sebanyak mungkin dengan orang lain di tempat pengungsian, agar orang-orang yang belum tergabung komunitas setempat, kelompok rentan bencana, wisatawan, maupun diri Anda sendiri tidak kesepian.
- Sebelum terlanjur menjadi beban pikiran, berkonsultasilah dengan staf pemerintah daerah, ahli kesehatan, atau polisi yang ada di tempat pengungsian.
- Jangan mengganggu orang lain.
- Usahakan melepas stres. Berolahraga ringan pun efektif.
- Pengelolaan tempat pengungsian tidak diserahkan sepenuhnya kepada pemerintah atau relawan, tetapi dikelola dan dijalankan terutama oleh organisasi penanggulangan bencana warga setempat.
- Terdapat risiko masuk angin dan penyebaran influenza. Cuci tangan, berkumur, dan kenakan masker jika perlu.
- Jika bermalam di dalam mobil, berhati-hatilah dengan sindrom kelas ekonomi (trombosis vena). Jika keadaan memaksa Anda untuk tinggal di dalam mobil, minumlah air sesering mungkin dan lakukan olahraga yang menggerakkan jari-jari kaki. Jangan bermalam di dalam mobil lebih dari beberapa hari.



Pulang ke rumah yang terkena dampak bencana

Petugas penilai risiko darurat akan menilai rumah berdasarkan risiko bencana sekunder, yang hasilnya akan ditempelkan di dekat pintu masuk dalam bentuk stiker.

MERAH : BAHAYA.
Dilarang masuk ke dalam bangunan.

KUNING : HATI-HATI.
Berhati-hatilah jika akan masuk.

HIJAU : SUDAH DIPERIKSA.
Bangunan ini boleh digunakan.



- Hampir semua rumah dilengkapi perangkat yang akan mematikan aliran gas secara otomatis jika terjadi gempa bumi berkekuatan skala Shindo 5 atau lebih. Sebaiknya cari tahu terlebih dahulu cara memeriksa keamanan dan cara menyalakan kembali.



- Sebelum menggunakan toilet, siram air dan periksa terlebih dahulu apakah saluran pembuangan air sudah bisa digunakan kembali. Jika bermasalah, hubungi pemerintah setempat. Sebelum menyalakan sekering listrik, periksa terlebih dahulu apakah tercium bau gas.
- Jika ada kebocoran gas, buka pintu dan jendela supaya udara cukup bersirkulasi. Jangan menyalakan kipas angin listrik.

Kuasai Tata Cara Pertolongan Pertama

Dalam keadaan banyak orang cedera secara bersamaan seperti ketika bencana gempa bumi, kecil harapan untuk bisa mendapatkan pertolongan segera. Supaya siap menghadapi keadaan darurat, ada baiknya kita menguasai tata cara pertolongan pertama.

Cara menghentikan pendarahan

Walaupun orang memang cenderung kaget dan panik jika melihat banyak darah yang keluar, tenangkan diri Anda dan segera beri pertolongan dengan menghentikan pendarahan. Biasanya orang dewasa tetap tidak apa-apa walaupun kehilangan darah sekitar 400 ml, tetapi jika kehilangan lebih dari 1/3 dari seluruh darah tubuh (kurang lebih 1.500 ml) akan membahayakan nyawa. Amati dari mana, bagaimana, dan berapa banyak darah yang keluar.

- Darah keluar menyembur ⇒ Pendarahan arteri: Hentikan pendarahan dengan sangat segera
- Darah keluar mengalir ⇒ Pendarahan vena: Hentikan pendarahan segera
- Darah keluar merembes

<Metode Penekanan Langsung>

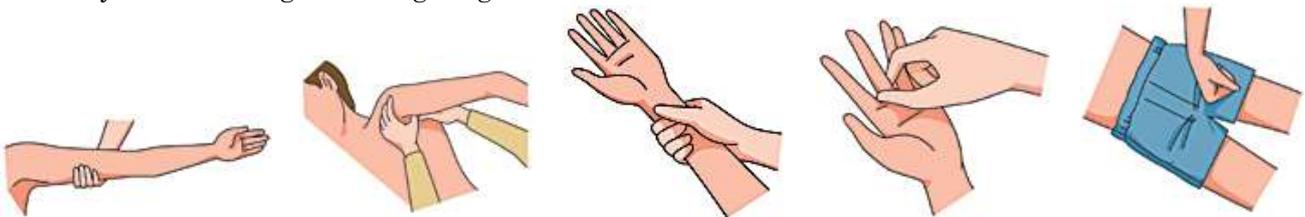
- Gunakan perban atau kain bersih yang cukup besar untuk menutupi luka dan tekan dengan kuat
- Angkat bagian yang terluka supaya lebih tinggi dari jantung



<Metode Penekanan Tidak Langsung>

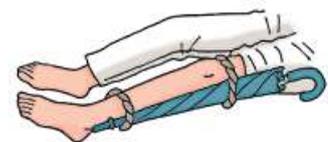
Apabila darah keluar secara menyembur tetapi belum siap untuk melakukan penekanan langsung, tekan pembuluh nadi yang terdekat dengan jantung dari luka pendarahan ke arah tulang.

- Sisi dalam tengah lengan atas
- Tengah bagian bawah ketiak
- Pangkal pergelangan tangan
- Kedua sisi jari
- Pangkal selangkangan



Patah tulang

- Pasangkan kayu penyangga (bidai) pada bagian yang patah supaya tidak bergerak, kemudian bawa ke fasilitas medis.
- Jika tidak ada kayu penyangga yang sesuai, sebagai gantinya gunakan apa yang ada, misalnya papan, majalah, payung, kardus, dll.



Luka bakar

- Dinginkan dengan air mengalir
- Jika tekanan airnya terlalu kuat, gunakan baskom untuk merendam bagian yang terluka, jangan sampai terkena tekanan air secara langsung
- Untuk luka bakar di balik pakaian yang terbakar, siram air secara perlahan tanpa melepas pakaian tersebut
- Jika luka bakarnya luas, siram menggunakan selang atau ember, atau dinginkan dengan kain bersih yang sudah dibasahi
- Untuk anak kecil yang menderita luka bakar luas, dinginkan dengan air dalam bak mandi, kecuali pada waktu musim dingin



Selain di atas, Anda mungkin akan menghadapi kasus-kasus yang membutuhkan pernapasan buatan atau pijat jantung. Untuk itu, ada baiknya kita menguasai resusitasi jantung paru (CPR) melalui kelas pelatihan yang diadakan oleh dinas pemadam kebakaran, pemerintah kota, atau Palang Merah Jepang. Beberapa organisasi scuba diving ternama juga menyediakan kursus teknik penyelamatan jiwa.

Catatan Penolong Saat Gempa (Untuk Disimpan)

- # Masukkan catatan ini ke dalam Tas Barang Bawaan Darurat
- # Tempat pengungsian akan melayani siapa pun
- # Gunakan Layanan Pesan Darurat 171 untuk memastikan keselamatan

Kosakata Darurat (dari Anda kepada orang Jepang)

- 助けてください。 ⇔ Tolong saya
- 日本語が分かりません。 ⇔ Saya tidak paham bahasa Jepang.
- ○○語 を話せます ⇔ Saya bisa berbahasa ○○
- ○○ があります。 ⇔ Ada orang yang ○○
(病人・けが人・家の中に人) (Sakit / Cedera / Masih di dalam rumah)
- ケガしています。 ⇔ Saya cedera.
- 体調が悪いです。 ⇔ Saya tidak enak badan.
- ○○ が痛いです。 ⇔ ○○ saya sakit.
(頭・首・胸・腰・おなか・手・足)
(Kepala / Leher / Dada / Pinggang / Perut / Tangan / Kaki)
- ○○ です。 ⇔ Saya punya penyakit ○○
(糖尿病・心臓病・てんかん) (Diabetes / Jantung / Epilepsi)
- ○○ が不自由です。 ⇔ Saya penyandang gangguan ○○
(耳・目・手・足) (Telinga / Mata / Tangan / Kaki)
- 家族と連絡を取りたい。 ⇔ Saya ingin menghubungi keluarga.
- ○○ はどこですか。 ⇔ ○○ ada di mana?
(避難所・医者・食べ物・水・生活用品の配給、電話・トイレ・風呂・携帯電話の充電)
(Tempat pengungsian / Dokter / Makanan / Air / Pembagian barang kebutuhan sehari-hari / Telepon / Toilet / Kamar mandi / Mengisi baterai ponsel)
- ○○ は使えますか。 ⇔ Apakah ○○ sudah bisa dipakai?
(トイレ・水道・電話・ガス・バス・電車)
(Toilet / Air ledeng / Telepon / Gas / Bus / Kereta api)
- ○○ がほしいです。 ⇔ Saya minta ○○.
(水・粉ミルク・湯・離乳食・オムツ・毛布・生理用品・服)
(Air / Susu bubuk / Air panas / Makanan bayi / Popok / Selimut / Pembalut wanita / Pakaian)
- ○○ が食べられません。 ⇔ Saya tidak bisa makan ○○.
(健康上・宗教上) (豚肉・牛肉・そば・卵・魚)
(Untuk kesehatan / Karena agama) (Daging babi / Daging sapi / Soba / Telur / Ikan)

Kosakata Darurat (dari orang Jepang kepada Anda)

- 逃げてください。 ⇔ Lari menjauh.
- ついてきてください。 ⇔ Ikuti saya.
- 危ないです。 ⇔ Awas bahaya.
- 大丈夫です。 ⇔ Tidak apa-apa.
- ○○に避難してください。 ⇔ Mengungsilah ke ○○.
(避難所・小学校・中学校・公民館) (Tempat pengungsian / SD / SMP / Balai Warga)
- ○○に入らないでください。 ⇔ Jangan masuk ○○.
(家・建物・許可なく) (Rumah / Bangunan / Tanpa izin)
- ○○を__時__分に配ります。 ⇔ ○○ akan dibagikan pada jam __.
(食料・水・生活用品) (Makanan / Air / Barang kebutuhan sehari-hari)

Catatan Pribadi untuk Keadaan Darurat

Nama: _____
 Tanggal lahir: _____
tahun bulan tanggal
 Golongan darah: _____
型 (Rh +/-)
 Alamat rumah: _____
 Telp. (_____)
 Alamat kantor: _____
 Telp. (_____)
 Nama kontak darurat: _____
 Telp. (_____)

Istilah-Istilah Berguna

Ayo hafalkan!

| | |
|-----------------|--|
| 避難指示 | hinan shiji: perintah mengungsi |
| 避難解除 | hinan kaijo: perintah mengungsi dicabut (boleh pulang) |
| 火事 | kaji: kebakaran |
| 土砂崩れ | dosha kuzure: tanah longsor |
| 危険 | kiken: bahaya |
| 立入禁止 | tachi iri kinshi: dilarang masuk |
| 余震 | yoshin: gempa susulan |
| 応急処置 | okyu shochi: pertolongan pertama |
| 救護所 | kyugosho: pos P3K |
| ペースメーカー | pesumeka: alat pacu jantung |
| 人工透析 | jinko toseki: dialisis buatan |
| 炊き出し | taki dashi: dapur umum |
| 給水車 | kyusuisha: truk tangki air |
| 利用時間 | riyo jikan: waktu penggunaan |
| 火気厳禁 | kaki genkin: dilarang menyalakan api |
| 禁煙 | kin'en: dilarang merokok |
| 喫煙場所 | kitsuen basho: tempat merokok |
| 無料/有料 | muryo/yuryo: gratis/berbayar |
| 貸し出し | kashidashi: pinjaman |
| 通行可能 | tsuko kano: boleh melintas |
| 通行止 | tsuko dome: dilarang melintas |
| 消灯時間 | shoto jikan: waktunya lampu dimatikan |
| エコノミー クラス症候群 | ekonomi kurasu shokogun: sindrom kelas ekonomi |
| 復旧 | fukkyu: menyalakan kembali |
| り災証明書 | risai shomeisho: sertifikat dampak bencana |



Titik Kumpul
Evakuasi



Dilarang Masuk



Dilarang
Merokok



Dilarang
Melintas

