

# ロシア語

Если вы у себя дома

В случае землетрясения



## Руководство к действию

Русский



## Внимание

В Японии очень часты землетрясения. Землетрясение Ханшин-Авадзи в 1995 году и землетрясение Ниигата Чуэцу в 2004, когда было потеряно бесчисленное количество жизней и имущества, преподнесли бесценный урок. В будущем, неважно где и когда случится бедствие, необходимо быть душевно и физически к нему готовым для того, чтобы минимизировать потери.

 茨城県 (財) 茨城県国際交流協会

Администрация префектуры Ибараки  
Международная Ассоциация Ибараки

Сохраняйте спокойствие и позаботьтесь о собственной безопасности.

Спрячьтесь под устойчивый стол или парту. Защитите свою голову чем-либо, типа подушки. Остерегайтесь падающих предметов и мебели. Наденьте туфли или тапочки, чтобы защитить ноги от осколков стекла.



## Обращение с огнем

Отключите любое газовое оборудование, газовые приборы, которые были в употреблении. Также отключите плиты, обогреватели-любые приборы, которые могут вызвать пожар. Если пожар начался, используйте огнетушитель, чтобы быстро его потушить. Если вы не можете контролировать его самостоятельно, немедленно позвоните в отдел пожарной безопасности по телефону 119.



## Уточните выходы

После землетрясения, из-за деформации здания, может быть трудно открыть окно или дверь. Для того, чтобы быть уверенным, что вы в любой момент можете покинуть помещение оставьте дверь или окно открытыми.



## При эвакуации

Автомобили могут быть помехой для действий эвакуационной службы и могут вызвать пробки. Пожалуйста, эвакуируйтесь пешком и лимитируйте свой багаж до минимума.



## Памятка предупреждения бедствий

( Пожалуйста, заполните заранее )

★ Ближайший эвакуационный центр

Наименование \_\_\_\_\_  
Номер телефона \_\_\_\_\_

★ Телефоны экстренных служб

Пожарная служба/ 119  
Скорая помощь \_\_\_\_\_  
Полиция 110 \_\_\_\_\_

Муниципальный отдел предупреждения бедствий

Больница \_\_\_\_\_  
Электрификационная компания \_\_\_\_\_  
Водоснабжение \_\_\_\_\_  
Газовая служба \_\_\_\_\_  
Посольство/консульство \_\_\_\_\_

## Получение информации

Регулярно слушайте информацию по радио, телевидению и объявления от вашего муниципалитета для получения достоверной информации о землетрясении.

### Радиочастоты

AM

NHK1	594kHz
NHK2	693kHz
IBS (Mito)	1197kHz
IBS (Tsuchiura)	1458kHz

FM

NHK-FM (Mito)	83.2MHz
NHK-FM (Hitachi)	84.2MHz



## Если вы в городе

Пожалуйста, остерегайтесь разбитого стекла, падающих предметов, дорожных знаков и другого и эвакуируйтесь в безопасное место.

Падающие заборы и торговые автоматы могут также нанести вам вред.

Постарайтесь не ходить по узким дорогам.

Около океана или гор: сход селей и приливные волны очень опасны. Пожалуйста, эвакуируйтесь в безопасное место.



## Если вы за рулем

Если вы ведете машину избегайте резкого торможения. Постепенно сбросьте скорость и прижмитесь к левой обочине дороги. Не паркуйтесь вблизи заправочных станций, мест расположения газа высокого давления или под пешеходным мостом. Слушайте радио для получения своевременной информации.



# 津波

(Цунами)/Приливная волна

Цунами-это серия крупных волн, вызванных землетрясением в океане. Они очень отличаются от обычных волн и имеют несравнимую разрушительную силу. Даже цунами высотой 10 см может быть очень опасно. Если вы ощущаете сильное или слабое, но продолжительное землетрясение на побережье немедленно эвакуируйтесь на безопасный высокий участок, как можно дальше от берега.





## Сервис телефонных сообщений в случае бедствия-171

В случае бедствия часто бывает сложно дозвониться в пострадавший район. Для подобных ситуаций NTT предоставляет специальный сервис. Объявление может быть сделано по телевидению или радио в том районе, где этот сервис доступен. Для того, чтобы использовать эту службу, наберите 171 и следуйте инструкциям(на японском), чтобы записать или прослушать сообщение.

## Сервис мобильных служб «Доска объявлений при бедствиях»

Каждая телефонная компания предоставляет сервис, при котором во время бедствия вы можете оставить сообщение, таким образом, что каждый человек по всей стране может удостовериться в том, что вы в порядке. Для дальнейшей информации обращайтесь к своему мобильному оператору.

## Меры до возникновения чрезвычайной ситуации

- ◆ Участвуйте в учениях по предупреждению чрезвычайных ситуаций
- ◆ Уточните, где находится ближайший эвакуационный пункт
- ◆ Поговорите со своей семьей о действиях во время чрезвычайной ситуации. Заранее обсудите, где вы встретитесь, если вы оказались отдельно друг от друга.
- ◆ Закрепите мебель металлическими крепежами, чтобы избежать ее падения.
- ◆ Поместите вещи, необходимые при эвакуации, в доступное место.
- ◆ Всегда имейте в запасе достаточное количество питьевой воды: три литра на человека в день.
- ◆ Держите наготове огнетушитель и фонарик.



# Список необходимых вещей

## Вещи повседневного пользования

- Фонарик
- Зажигалка
- Спички
- Свечи
- Портативное радио
- Батарейки
- Аптечку
- Одеяла и водонепроницаемые простыни
- Рабочие перчатки
- Шлем или защитный головной убор
- Веревки и др.



## Продукты питания

- Питательная вода
- Еда
- Нож, открывашка и др.

## Одежда

- Носки и нижнее белье
- Полотенце
- Дождевик

## Ценности и другое

- Наличность (также мелочь для общественного телефона)
- Копия медицинской страховки
- Паспорт
- Регистрационное удостоверение иностранного гражданина
- Банковская книжка

# Словарь

Ниже представлены японские слова, которые часто употребляются во время бедствий

**震源** Shingen Эпицентр землетрясения

Место под землей, где произошло землетрясение

**余震** Yoshin Афтершок

Повторное, более слабое землетрясение, следующее за сильным

**注意報** Chuiho Предупреждение

Призыв к осторожности в ситуации чрезвычайной ситуации

**警報** Keiho Предупреждение

Предупреждение о крупномасштабной чрезвычайной ситуации

**避難所** Hinanjo Эвакуационный центр

Место, в котором можно переждать бедствие, когда находиться в своем доме небезопасно

**罹災証明** Risaishomey Сертификат пострадавшего от стихийного бедствия

Сертификат, удостоверяющий, что ваше имущество пострадало во время стихийного бедствия (может быть использован для частичного или полного освобождения от налогов)

**安否** Anpi Безопасность

Благополучие и безопасность определенного лица

**被害** Higay Ущерб

Ущерб, нанесенный здоровью или имуществу человека

Памятка предупреждения  
бедствий

( Заполните заранее )

★ Персональная  
информация

Имя

-----

Адрес

-----

Номер  
телефона

-----

Дата  
рождения

-----

Пол

-----

Группа  
крови

-----

Гражданс  
тво

-----

Язык

-----

Место  
работы

-----

Контакт в экстренной  
ситуации

-----

★ Информация о  
семье

Имена

-----

Номер телефона (офис/школа)

-----

## В случае атомной аварии

В префектуре Ибараки находится атомная электростанция. В случае объявления чрезвычайной ситуации, постарайтесь получить точную информацию и сохранять спокойствие

Оставайтесь внутри помещения до тех пор, пока не поступят другие

указания.  
Закройте все окна и двери.

Отключите все вентиляционные устройства

Когда вы заходите внутрь помещения, тщательно вымойте руки и смените одежду (снятую одежду положите в пластиковый пакет)

Не пейте водопроводную воду или воду из источников до тех пор, пока не будет установлена их безопасность

Избегайте недостоверных и ложных слухов. Достоверную информацию можно получить по ТВ и радио

Внимательно слушайте объявления из специализированных автомобилей или по беспроводному радио

Обменивайтесь необходимой информацией с соседями и друзьями

# Подготовка к другим видам стихийных бедствий

## В случае тайфуна

В Японии в летний и осенний периоды часты тайфуны, которые сопровождаются сильным ветром и проливным дождем. В связи с этим возможны селевые сходы и наводнения. Обращайте внимание на следующие пункты:

- ◆ Не выходите на улицу, если там дует сильный ветер. Если это необходимо – наденьте шлем или толстый головной убор
- ◆ Не подходите близко к поваленным электростолбам и оборванным проводам

Внимательно слушайте прогноз погоды. При возникновении указаний к эвакуации – следуйте им



## Подготовка к тайфунам и наводнениям

Ваше жилище должно быть внимательно осмотрено и при необходимости отремонтировано и укреплено

Закройте ставни

Мусорные баки, цветочные горшки, находящиеся снаружи, должны быть укреплены или занесены внутрь

Очистите сливные отверстия для сточной воды и водосточные желобы для обеспечения лучшего дренажа

Если вы живете в районе, где потенциальная вероятность наводнения велика, постарайтесь поместить мебель и электроприборы как можно выше над уровнем пола

Подготовьте фонарик и портативное радио на случай отключения электроэнергии





発行 出版者



茨城県生活環境部国際課

Отдел международных  
отношений муниципалитета  
префектуры Ибараки



財団法人茨城県国際交流協会

Международная  
Ассоциация Ибараки

問い合わせ先 联系信息  
Контактная  
информация

財団法人茨城県国際交流協会

Международная Ассоциация  
Ибараки

水戸市千波町後川745 県民文化センター分館2F

745 Ushirokawa, Senba-cho, Mito-shi, Ibaraki  
(2nd floor, Ibaraki Cultural Center Annex)

TEL 029-241-1611

URL <http://www.ia-ibaraki.or.jp>