

Контрольный список вещей, которые необходимо подготовить на случай чрезвычайных ситуаций

Вещи на случай экстренных ситуаций

Подготовьте, с учетом состава семьи, только необходимые вещи и храните в удобном месте, чтобы их можно было сразу взять в случае эвакуации. Очень важно хранить вещи в удобном для переноса виде, поэтому сложите вещи в рюкзак или иную сумку.

• Регулярно проверяйте вещи, подготовленные на случай чрезвычайных ситуаций.

Регулярно проверяйте вещи, подготовленные на случай чрезвычайных ситуаций, чтобы не возникали проблемы при их использовании.

Особенно тщательно проверяйте срок годности продуктов питания, напитков и лекарств, осуществляйте их замену при необходимости.

В случае стихийных бедствий может возникнуть необходимость проживания в местах эвакуации.

Для этого подготовьте вещи на случай чрезвычайных ситуаций, которые возьмете с собой при эвакуации, и неприкосновенный запас, который необходим для выживания после возникновения стихийных бедствий.

Ценные вещи

Наличные деньги (монеты по 10 иен удобно использовать для телефона-автомата), банковская книжка, печать, медицинская страховка, копия регистрационной карточки, водительские права, свидетельства права собственности и пр.



Переносные радиоприемники

Компактный и легкий радиоприемник, принимающий волны в диапазонах AM и FM. Подготовьте побольше запасных батареек.



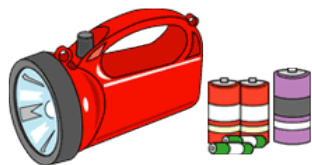
Продукты питания и напитки на экстренный случай

Галеты, консервы, рис, готовый к употреблению, и другие продукты, не требующие приготовления на огне. Вода в бутылках. Не забудьте порошковое молоко для грудных детей.



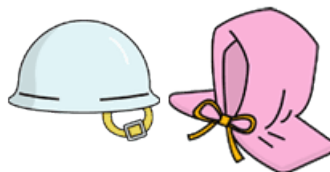
Фонари

По возможности подготовьте по одному фонарю для каждого члена семьи. Не забудьте запасные батарейки и лампочки.



Защитная каска и капюшон

Подготовьте защитную каску в соответствии с размером головы.



Лекарства на экстренный случай

Пластыри, лекарства для ран, бинты, лекарства для желудка и кишечника, болеутоляющие и жаропонижающие средства, лекарства от простуды и глазные капли. Не забудьте лекарства, которые принимаете.



Другие предметы повседневного обихода

Белье, верхняя одежда, обувь и пр., рабочие перчатки, полотенца, бумажные салфетки, плащи, зажигалки (спички), полиэтиленовые пакеты, гигиенические прокладки, бумажная посуда, палочки, консервный нож, штопор, свечи, нож, свисток, список телефонов на экстренный случай.



Неприкосновенный запас на случай экстренных ситуаций

Продукты питания

Подготовьте продукты, готовые к употреблению после простой кулинарной обработки. Готовый к употреблению рис, реторт-продукты, консервы, сублимированные продукты, лапша быстрого приготовления, рисовые лепешки, соленые сливы «умэбоси», шоколад, леденцы.



Вода

Подготовьте по 3 литра воды на каждого человека. Воду для бытовых нужд храните в пластиковых ёмкостях. Кроме того, если сохранять воду в ванне после купания до следующего раза, ее можно использовать для бытовых нужд.



Горючее

Подготовьте портативные газовые плитки, сухое горючее. Не забудьте подготовить запасные баллоны с газом.



Предметы повседневного обихода

Шерстяное одеяло, спальный мешок, одежда, умывальные принадлежности, туалетная бумага, портативный туалет, одноразовые грелки «каиро», сухой шампунь, полиэтиленовые мешки, упаковочная пленка, кастрюля, ведро, виниловая подстилка.



Рабочие инструменты

Подготовьте инструменты, которые можно использовать при спасательных работах: лопату, лом, пилу, автомобильный домкрат, веревку.



Подготовка с учетом состава семьи

- **Необходимая подготовка на случай стихийных бедствий зависит от состава семьи. Определитесь, посоветовавшись с членами семьи.**

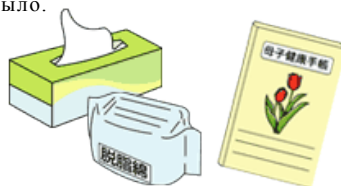
Семьи с маленькими детьми

Порошковое молоко, детские бутылочки, памперсы, детское питание, ложка, ватные тампоны, рюкзак для переноса ребенка, банное полотенце или детское одеяло, марля или платки, ведро, полиэтиленовые пакеты, мыло.



Семьи с беременными

Вата, марля, хлопчатобумажная ткань, Т-образный пояс, тампоны, вещи для новорожденного, карта матери и ребенка, салфетки, полиэтиленовые платки, газеты, мыло.



Семьи с лицами, требующими ухода

Памперсы, салфетки, вспомогательные средства, домашняя аптечка, карточка инвалида, сменная одежда.



В местах эвакуации

Проживание в местах эвакуации

Проживание в местах эвакуации, удаленных от дома, сопряжено с большими неудобствами. Совместное пребывание в непривычном месте приводит к стрессу и накоплению усталости, может вызвать нарушения в состоянии здоровья. В случае стихийного бедствия уделяйте особое внимание людям пожилого возраста и детям, старайтесь помогать друг другу, чтобы, насколько это возможно, сделать пребывание более приятным.



Внимание!
Синдром экономического класса



Советы при ночевке в машине во время эвакуации

Пребывание во время эвакуации в машине, по сравнению с другими местами эвакуации, позволяет обеспечить частное пространство и проводить время в более теплом месте, однако длительное пребывание в тесном помещении может привести к развитию синдрома экономического класса, а неправильная вентиляция может стать причиной отравления угарным газом.

В случае ночевки в машине во время эвакуации, обратите внимание на следующие пункты.

〈Синдром экономического класса〉

- Старайтесь, насколько это возможно, двигаться.
- Старайтесь делать движения ногами, даже когда сидите.
- Пейте достаточное количество жидкости.
- Используйте свободную одежду.

〈Отравление угарным газом〉

- Периодически открывайте окно и проветривайте машину, даже если холодно.
- Паркуйтесь на достаточном расстоянии от других машин.
- Включайте кондиционер в режиме забор наружного воздуха.

※ Во время суровой зимы на Хоккайдо очень важно заливать достаточное количество бензина.

Способы связи и сообщения о своем местонахождении между членами семьи

Во время стихийных бедствий нарушается телефонная связь и интернет-соединение. Заранее договоритесь со всеми членами семьи о месте сбора, способах связи и сообщения о своем местонахождении.

- **Во время стихийных бедствий прерывается телефонная связь, поэтому запомните номер телефона «171» для передачи устных сообщений в случае стихийных бедствий.**

Номер телефона на случай стихийных бедствий для передачи устных сообщений 171

- Звукзапись устного сообщения
171+1+ домашний номер телефона
- Воспроизведение устного сообщения
171+2+ домашний номер телефона

Кроме этого, подобные службы имеются для пользователей интернета и во всех компаниях-операторах мобильной телефонной связи.



Для проверки нахождения членов семьи и друзей существует номер телефона «171» компании NTT для передачи устных сообщений в случае стихийных бедствий. Для тренировки можно попробовать позвонить по этому номеру 1 числа каждого месяца, в неделю защиты от стихийных бедствий и волонтерской деятельности (с 15 по 21 января), а также в неделю защиты от стихийных бедствий (с 30 августа по 5 сентября). При наборе номера «171» начинается голосовое сопровождение, поэтому не возникает трудностей при использовании. Кроме этого, подобные службы имеются для пользователей интернета и во всех компаниях-операторах мобильной телефонной связи, запомните как оставлять сообщения и проверять их наличие.

([Ссылки на веб-сайты всех компаний](#))

【Веб-сайт с информацией о стихийных бедствиях и неотложной помощи】

- Информация о стихийных бедствиях на Хоккайдо (английский язык, китайский язык (традиционные китайские иероглифы), китайский язык (упрощенные иероглифы), корейский язык, русский язык)

URL : <http://www.bousai-hokkaido.jp/>

- Информация на случай неотложной помощи и стихийных бедствий (только на английском языке)

URL : <http://www.qq.pref.hokkaido.jp/qq/qq01fnlgsp.asp>

【Многоязычный информационный веб-сайт】

- NHK World
« 17 языков » арабский, бенгальский, бирманский, китайский, французский, хинди, индонезийский, японский, корейский, персидский, португальский, русский, испанский, суахили, тайский, урду, вьетнамский языки.

URL : <http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>