



# **Памятка на случай чрезвычайных ситуаций**

Настоящая памятка выдается всем участникам учебных программ JICA. Она содержит инструкции о действиях в чрезвычайных ситуациях (таких как землетрясения, пожары и т.п.) во время пребывания в Японии.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ПРЕДИСЛОВИЕ .....	1
2. Землетрясение .....	3
3. Пожар .....	4
4. Тайфун (1) .....	5
5. Тайфун (2) .....	6
6. Цунами и приливные волны .....	7
7. Порядок вызова экстренных служб (1) .....	8
8. Порядок вызова экстренных служб (2) .....	9
9. Как звонить в экстренных случаях с телефона-автомата .....	10
10. Меры подготовки к стихийным бедствиям .....	11
11. Полезные веб-сайты и приложения .....	12

# В Японии часто возникают стихийные бедствия.

В период с лета по осень в Японию часто приходят тайфуны, сопровождающиеся сильным ветром, ливнями, наводнениями и оползнями. Зимой на севере страны возникают обильные снегопады. В течение всего года сохраняется риск землетрясений.

Для снижения рисков от таких стихийных бедствий все международные центры JICA укомплектованы аварийными запасами продовольствия и оборудования, а для участников учебных программ разработаны процедуры эвакуации.



# Что делать в следующих случаях...

Землетрясение



Происшествие



Пожар



Тайфун

Цунами



# Землетрясение

## Правило 1:

Во время землетрясения укройтесь под столом или партой и оставайтесь там до прекращения толчков. Держитесь подальше от застекленных окон и падающих предметов!

## Правило 2:

Выключите газовые и керосиновые обогреватели!

## Правило 3:

Не выбегайте поспешно из зданий!

## Правило 4:

Откройте дверь, чтобы обеспечить себе выход из помещения!

## Правило 5:

Находясь вне зданий, остерегайтесь камнепадов, оползней и цунами (приливной волны)!

**Запомните эти девять правил на случай землетрясения.**

## Правило 6:

Находясь в общественном месте, например, в магазине, театре или ресторане, следуйте указаниям сотрудников!

## Правило 7:

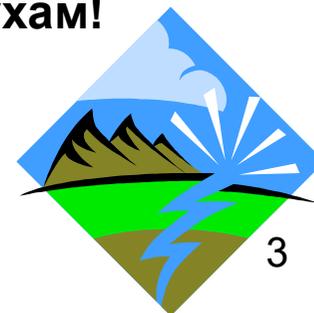
Не оставайтесь в одиночестве. Держитесь вместе и ждите спасателей и медицинскую помощь!

## Правило 8:

При эвакуации передвигайтесь пешком и берите с собой только самое необходимое!

## Правило 9:

Не поддавайтесь ложным слухам!



# Пожар

**(1) Эвакуируйтесь немедленно, следуя установленному маршруту эвакуации.**



**(2) Немедленно оповестите окружающих. Крикните: «Пожар!»**

**(3) Позвоните по номеру 119 для вызова пожарной охраны и спасателей. Говорите четко и медленно.**

# Тайфун (1)



## В случае тайфуна

- (1) Не выходите на улицу при сильном ветре. Если выйти все же необходимо, наденьте каску или плотную шляпу и остерегайтесь летящих и падающих предметов.
- (2) Не приближайтесь к упавшим столбам электропередач и провисшим проводам во избежание поражения электрическим током.
- (3) Внимательно следите за прогнозом погоды. При получении указания об эвакуации покиньте опасную зону как можно скорее.

# Тайфун (2)



**Для поддержания готовности к тайфунам и наводнениям:**

- (1) Заранее отслеживайте информацию через новости и прогноз погоды.
- (2) Проведите тщательную проверку вашего жилища. Все ремонтные и укрепительные работы должны быть завершены.
- (3) Закройте все окна и ставни.
- (4) Все находящиеся снаружи предметы (мусорные баки, цветочные горшки и т.п.) следует закрепить или занести внутрь помещения.
- (5) Если вы живете в зоне возможного затопления, разместите мебель, электроприборы и другие предметы как можно выше от пола.
- (6) На случай отключения электричества держите под рукой фонарик, переносной радиоприемник и другие необходимые устройства.

# Цунами и приливные волны



«Цунами» — это серия огромных волн, вызванных землетрясением на дне океана. Они принципиально отличаются от обычных морских волн и обладают несравнимой разрушительной силой. Цунами даже высотой всего 10 сантиметров может привести к катастрофическим последствиям.

Если, находясь в прибрежном районе, вы почувствовали подземные толчки, немедленно эвакуируйтесь на возвышенность, как можно дальше от берега.

# Порядок вызова экстренных служб (1)

**ШАГ 1:** Если вы столкнулись с происшествием (преступлением или ДТП), наберите 110 с ближайшего телефона (звонок бесплатный). Вы будете соединены с ближайшим отделением полиции.

**ШАГ 2:** После звонка по номеру 110 или 119 **обязательно свяжитесь с вашим контактным лицом для экстренных случаев в ИСА и сообщите ему о своем состоянии.** Затем следуйте его указаниям.



# Порядок вызова экстренных служб (2)

В случае пожара и/или необходимости в срочной медицинской помощи наберите 119 с ближайшего телефона (звонок бесплатный). Вы будете соединены с ближайшей пожарной частью. До звонка убедитесь, что вы точно понимаете ситуацию, чтобы правильно объяснить ее дежурному пожарной части.

<ul style="list-style-type: none"><li>- Пожар</li><li>- Травма</li><li>- Необходимость в срочной медицинской помощи</li></ul>	Номер <b>119</b>	Пожарная часть
---	---------------------	-------------------



Набрав 119, сохраняйте спокойствие и сообщите дежурному следующее.

(1) Это экстренный вызов.

(2) Что произошло.

(3) Ваше местоположение (адрес или ближайшие ориентиры).

(4) Вашу фамилию и имя.

(5) Номер телефона, с которого вы звоните.

Дождитесь прибытия машины скорой помощи, приготовив карту государственного медицинского страхования и медицинскую карту JICA.

# Как звонить в экстренных случаях с телефона-автомата



Телефон-автомат (серый)

Снимите телефонную трубку и наберите 110. Затем сообщите оператору номер телефона-автомата (телефонная карта и монеты не требуются).



Телефон-автомат (зеленый)

Снимите телефонную трубку и нажмите красную кнопку в левой нижней части телефонного аппарата. Затем сообщите оператору номер телефона-автомата (телефонная карта и монеты не требуются).

## Как звонить в экстренных случаях

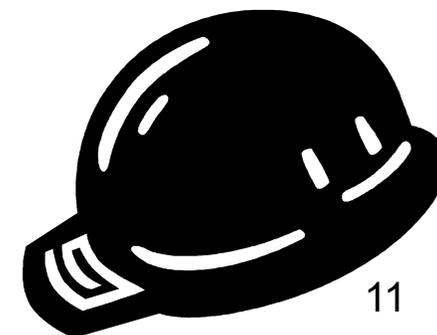
- ✘ При сильных землетрясениях количество телефонных звонков резко возрастает. В результате линии беспроводной связи, такие как мобильные телефоны и PHS, оказываются перегружены.
- ✘ Для звонков рекомендуется использовать уличные телефоны-автоматы. Они спроектированы таким образом, чтобы иметь больше шансов на соединение после стихийного бедствия.
- ✘ Серые телефоны-автоматы можно использовать для международных звонков.

# Меры подготовки к стихийным бедствиям

非常口 →



- Уточните, где расположен ближайший эвакуационный центр.
- Уточните, где находится аварийный выход в гостинице или центре JICA, в котором вы проживаете.
- Держите все предметы первой необходимости при ЧС (каску, копию паспорта, медицинскую карту, памятку на случай чрезвычайных ситуаций и т.д.) в легкодоступном месте. Выходя на улицу, всегда берите с собой копию паспорта, медицинскую карту и эту памятку.



# Полезные веб-сайты и приложения

## Веб-сайты

Актуальная информация о стихийных бедствиях доступна на следующих веб-сайтах.

- Японское метеорологическое агентство

<https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html>

- NHK WORLD

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

## Приложение

- Safety Tips

Это приложение отправляет оповещения на 15 языках при приближении или возникновении стихийного бедствия.

For iPhone



For Android



独立行政法人 国際協力機構(JICA)国内事業部  
〒100-0004 東京都千代田区大手町一丁目4番1号 竹橋合同ビル  
電話(03) 5226-3119

Japan International Cooperation Agency(JICA)  
Headquarters (Takebashi)  
Takebashi Building 4-1 Otemachi 1-chome, Chiyoda-ku,  
Tokyo 100-0004, Japan  
Tel.(03) 5226-3119

Published in March 2025

