

Во время стихийных бедствий постоянно говорят о воде

В апреле 2016 года опять произошло крупное землетрясение — в префектуре Кумамото. Думается, что в новостях по телевизору, в газетах многие из вас видели эти кадры и фотографии: замок Кумамото с его рассыпанной черепицей и осыпавшейся стеной, оползни и обнажившиеся склоны гор, будто раздавленные дома... Но самое большое впечатление произвели кадры с просьбой о помощи. Она была обращена к пилотам летящих вертолетов, а написана стульями, расставленными на дворе одной из средних школ, которая стала пунктом эвакуации. Стульями были написаны слова: бумага, хлеб, вода, SOS. За ночь в школе нашли убежище 400 человек, поэтому здесь перестало хватать предметов первой необходимости.

Читая воспоминания, которыми делились те, кто пережил Великое землетрясение в районе Хансин, Великое восточнояпонское землетрясение, мы видим, что больше всего им не хватало воды. Кто-то избежал жизни в пунктах эвакуации и смог остаться дома, хотя и у них водоснабжения не было от нескольких до 20 дней, а бывало, и до полутора месяцев. Воду развозили автоцистерны, но и на нее были ограничения, за ней приходилось выстаивать многочасовые очереди, а когда ее удавалось получить, стоило большого труда перенести такую тяжесть, подняться и спуститься с ней по лестнице.

Итак, каким вообще количеством воды лучше запастись?

● Питьевая вода

Взрослый должен обеспечить себя водой на три дня, а по возможности — на неделю из минимального расчета 3 л на человека в день. Объём в 3 л рассчитан исходя из того, что за день 2.5 л жидкости из организма выводится и, как пишут, является минимально необходимым, учитывающим также и то, что в повседневной жизни некоторое количество жидкости мы получаем с пищей. Во время стихийных бедствий бывают сложности даже с тем, чтобы

さいがいじ みず はなし 災害時の「水」にまつわる話

ことし がつ あお じしん はつ
今年4月、また大きな地震が発
せい くもとけん てれびに
生しました(熊本県)。テレビニ
ゆうす しんぶん かわら ばら
ユースや新聞などで、瓦がバラ
ばら になり いしがき くず くもと
バラになり石垣が崩れた熊本



じょう じくず お やまはだ あらわ やま
城、地崩れを起こし山肌を露にしている山、
ぺしゃんこにつぶれた家屋・・・の映像や写真を
め した方も多と思います。中でも、特に印
しょう のこ ひなんじよ こうこう こうてい
象に残ったのは、避難所となった高校の校庭
いす もじ か じょうくう と へりこぷたー
に椅子で文字を書き上空を飛ぶヘリコプターに
たす もと えいぞう いす か
助けを求めていた映像でした。椅子で書かれてい
た文字は「カミ パン みず えすあーえす よる
のうちに 400人が避難してきたため 救 援物資
が足りなくなつたとのことです。

これまでの阪神大震災や、東日本大震災の
ひさいしゃ けいけんだん よ いちばんこま
被災者の経験談を読むと、一番困つたのが
「水」であるとあります。避難所暮らしを免れて
したくす だんすい すうじつ はつか
自宅で過ごせたとしても、断水が数日から20日、
なが いっかげつはんつづ
長いところでは1ヶ月半続いたとのことです。ま
た、給水車が配給する水には制限があり、
きゆうすいしゃ はいきゆう みず せいげん
長蛇の列に何時間も並ばなければならず、やっ
て はい みず おも も はこ かいだん
と手に入った水もかなり重く、持ち運びや階段
のぼり へいじょう くるう
の上り下りに非常に苦労したといひます。

では、いったいどのくらいの水を備蓄しておいた
らよいのでしょうか。

● 飲料水



せいじん ばあい ひとり にち りっとる
成人の場合、1人1日3リットル(L)を
さいてい みつかぶん いっしゅうかんぶん
最低でも3日分、できれば1週間分
かくほ
確保すべきとあります。この3Lというの
は、からだ にち はいせつ すいぶん
は、体から1日に排泄される水分
りょう けいざん にちじょう
量2.5Lから計算されたもので、日常

сходить в туалет, и поэтому от питья часто воздерживаются, но это может привести к ухудшению состояния здоровья и очень опасно, а организм необходимо в полной мере обеспечивать жидкостью.

Пример: вода для семьи из 5 человек на 3 дня

3 л×5 чел. = 15 л, 15 л×3 дня = 45 л

→ 23 двухлитровые пластмассовые бутылки = 4 коробки по 6 бутылок



Говорят, что хранить ее лучше не в одном месте, а в нескольких разных. Говорят также, что запастись лучше не только водой, но и соком в банках — в количестве порядка один литр из трех.

● Бытовая вода

Воду мы не только пьем, но и используем для самых разных нужд: туалет, стирка, мытье посуды, умывание, прием ванны и так далее. Вода для этих целей, наверное, и не должна быть абсолютно чистой. Говорят, что некоторые стараются постоянно держать воду в ванной, другие, как только тряхнет, — сразу открывать кран и набирать воду в ванну, ведра, чайники.

А теперь мы вас познакомим с тем, как максимально сократить расход бытовой воды.

① Экономия воды при мытье посуды

- Стелить на тарелки пленку, а после еды ее выбрасывать.
- Грязную посуду, палочки, кастрюли протирать ненужными тряпками.
- Готовить на сковороде, подстелив пергамент, алюминиевую фольгу, а после готовки их выбрасывать.



生活の中で我々が食事から摂取する水分も合わせて、最低これだけは必要だという値です。災害時はトイレも行きにくいので水分を控えがちですが、これは体調の悪化を招き大変危険なので、水分補給をしっかりとする必要があります。

例) 5人家族3日分の場合

3L×5人=15L, 15L×3日=45L

→ 2Lのペットボトルで23本=6本入り4箱

同じ場所にまとめておくよりも、分散して保管したほうがよいといわれています。また、水ばかりではなく、3Lのうち1L程度は缶のジュースなどで備蓄しておくのもよいそうです。

● 生活用水

私たちは飲用以外にもトイレ、洗濯、食器の洗浄、洗面、風呂などさまざまな用途で水を使っています。これらの水は少々汚れていても構わないでしょう。★お風呂の水は常に溜めておく★グラスときたらすぐに蛇口をひねり、風呂桶やバケツ、やかんなどに水を溜める、などのことを心がけている人もいるとのこと。

次に、生活用水の使用をなるべく少なくするための方法を紹介します。

① 食器を洗う水を節約する

- 皿にラップを敷き、食べ終わったらラップは捨てる
- 使用済みの食器や箸、鍋類は要らない布で拭く
- フライパンにはクッキングシートやアルミホイルを敷いて調理し、調理後のシートは捨てる

② Экономия воды для смыва в туалете (при смыве за один раз расходуется 10 л воды)

- Бумагу в туалет не бросать.
- Использовать туалетные принадлежности на случай стихийных бедствий (в случае малой нужды — впитывающую бумагу и коагулянт, которые затем выбрасывать, а в случае большой нужды заворачивать кал в газету, класть сверток в пакет, плотно завязывать и также выбрасывать).

③ Экономия воды при приготовлении пищи

- Сухую лапшу перед варкой замачивать в воде.

В качестве продукта на случай стихийного бедствия удобным запасом является сухая лапша. При этом *соба* и *удон* содержат соль, а спагетти — нет, поэтому спагетти удобны тем, что их можно есть вместе с отваром. Если лапшу залить водой на 2 часа или на всю ночь, а потом варить в этой же воде или добавить к готовым консервам, разогреваемым на сковороде, то лапшу, которую нужно варить 5—7 минут, можно будет приготовить минуты за две и сэкономить на варке большое количество воды.

④ Экономия воды, необходимой для поддержания чистоты тела

- Запасись шампунем, предназначенным на случай стихийных бедствий: аэрозольным, пенным и т. п. (Удаляется полотенцем.)
- Запасись влажными салфетками.

② トイレに流す水を節約する (流せば一回10Lの水を消費する)

- 紙はトイレに捨てない
- 災害用トイレグッズ (小は吸水シートに吸わせたり、凝固材で固めたりして捨て、大は新聞紙などで包んで袋に密閉し捨てる) を使用する

③ 調理に使う水を節約する

- 乾麺をあらかじめ水に漬けておいて茹でる
- 災害時用に備蓄する食糧として乾麺が便利ですが、そばやうどんと比べてスパゲティは麺に塩分が含まれておらず、茹で汁ごと食べられるので便利です。麺を2時間から一晩、水に漬けておき、漬汁ごと具を入れて茹でたり、調理済みの缶詰を鍋にあけて温める際に一緒に入れば、茹で時間5~7分の麺も2分ほどで食べられるようになり、茹でるための大量の水も節約でき



ます。

④ 身体の清潔を保つための水を節約する

- 災害時用の水を使わないシャンプー (スプレー式、泡状など。タオルでふき取る) を用意しておく

- ウエットティッシュを用意しておく

(O/M)