

地震への備えは万全ですか？

На полной ли готовности на случай землетрясения?

ぼうさいとくしゅう

防災特集 Специальный выпуск по предотвращению стихийных бедствий

がつついたち ねん ししやくえ ふめいしゃ
9月1日は1923年に死者行方不明者14
まんにん だ かんとうだいしんさい ひ ぼうさい ひ
万人を出した関東大震災の日で、「防災の日
してい みな ちいき じ
」に指定されています。皆さんの地域でも地
しん そうてい ぼうさいくねん おこな
震を想定した防災訓練などが行われたの
ではないでしょうか。

にほん じしん たいへんおお くに じ
日本は地震の大変多い国で、どこにいても地
しん さ しょうちゅうがっこう
震は避けられません。そのため、小中学校
ひなんくねん ていき てき おこな
でも避難訓練が定期的に行われています
じしん さい きけん さ ころえ おし
し、地震の際に危険を避ける心得も教えら
れていきます。特に、ここ数年は東海沖で大地
しん かのうせい たか ち
震の可能性が高まっていることから、この地
いき おおじしん お ひがい さいしょうげん
域で大地震が起きたときに被害を最小限に
く と ほうさく さいがいご ふっきゅうさく
食い止めるための方策や災害後の復旧策が
こういき けんとう
広域にわたって検討されています。

ちゅうごく じしん すく くに
しかし、中国など、地震の少ない国から
らいにち ていじゅう ひと じしん な
来日・定住する人たちは地震に慣れていま
じしん さい ころえ し ひと
せんし、地震の際の心得も知らない人がほ
とんどです。

さいがいご こんらんか でまじょうほう
さらに、災害後の混乱下ではデマ情報も
なが やくばなど なが ひなんばしょ
流れがちです。役場等から流される避難場所

1 сентября установлен «Днём по предотвращению стихийных бедствий», это день, когда в 1923 году произошло большое землетрясение в районе Канто, то погибло и без вести пропало 140 тысяч людей. В вашем районе тоже происходили же учения по предотвращению стихийных бедствий и так далее на случай землетрясения?

Япония - это такая страна, где бывает очень много землетрясений и где бы не находились, не избежать этого. Поэтому даже в начальных и средних школах тоже периодически проводятся учения по эвакуации, а также дают инструкцию во избежание опасности во время землетрясения. В связи с тем, что в эти несколько лет прогнозируют возможность на крупное землетрясение, особенно, в районе моря побережья Тихого океана Центральной части Хонсю в большом масштабе рассматриваются средства, каким путём предотвратить до минимального ущерба на случай землетрясения в данном районе, также меры по восстановлению после стихийного бедствия.

Однако люди, приехавшие в Японию на постоянное местожительство из таких стран, как Китай и так далее, где мало землетрясений, не привыкли к землетрясениям и большинство людей не знают, как нужно вести себя в случае землетрясения.

К тому же, во время хаотической обстановки

きゅうえんぶつし かん せいかく じょうほう つか
や 救 援物資などに関する正確な情報を掴
むことが不可欠ですが、がいこくじんじゅうみん おお
はそれらの日本語の情報を得ることが困難
です。6000人を超える死者を出した阪神・淡
路大震災(1995年)でも、がいこくじんじゅうみん ひつよう
な情報が得られず、にほんじんひさいしゃいじょう
大変な思いをしました。

きょうくん い こうべ たげんご
このときの教訓を生かし、神戸では多言語
じょうほうていきょう えひえおほうそう み に こ み し
での情報提供がFM放送やミニコミ紙の
かたち おこな おお
形で行われるようになりました。また、多く
じ ち たい がいこくじんじゅうみん ほご さいがいじ
の自治体で外国人住民に母語で災害時の
じょうほう ていきょう しすてお つく
情報を提供するシステムが作られつつあ
ります。

す ちいき さいがいじ ろしあご
ぜひ、お住まいの地域で災害時にロシア語で
じょうほう ていきょう
情報が提供されるようになっているかを
しゅうい ひと たず くだ
周囲の人にお尋ねになって下さい。そして、
しすてお
もしそのシステムがあるならどうすればその
じょうほう え ばあい さいがいじ
情報が得られるか、また、ない場合は災害時
だれ じょうほう え かくにん
に誰から情報を得ることができるかを確認
どうじ やくしょ がいこくじんじゅうみん
しておくと同時に、役所が外国人住民への
さいがいじ じょうほうていきょうもう こうちく まわ
災害時の情報提供網を構築するよう周
しえんしゃ かた きょうりよく もと くだ
りの支援者の方に協力を求めてみて下さ
い。

последствия стихийного бедствия, не исключено, что распространяются и дезинформации. Необходимо обладать точной информацией администраций и так далее, которая связана с убежищем и гуманитарной помощью, но для множеств иностранных жителей трудно приобретать эти информации на японском языке. Во время крупного землетрясения Хансин и Авадзи (в 1995 году) тоже, когда погибло 6000 людей, иностранным жителям приходилось намного труднее, чем пострадавшим японцам, не имея возможность на приобретение необходимых информации.

По пройденному опыту того времени, в Кобэ стали вести передачу информации по каналу радио FM и в форме мини массовой информации на многих языках. А также во многих местных самоуправлениях создаётся система предоставления информации на родном языке для иностранных жителей на случай стихийных бедствий.

Обязательно спросите у окружающих людей, установлена ли система для предоставления информации на русском языке в проживающем районе на случай стихийного бедствия. Затем, если есть, то узнайте, как можно приобрести информацию, а если нет, то уточните, от кого можно брать информацию в случае стихийных бедствий и в то же время, попытайтесь попросить помощи у окружающих содействующих лиц, чтобы для иностранных жителей организовали информационную сеть на случай стихийных бедствий.

じしん そな ひごるころが じっさい じしん お
地震に備えて日頃心掛けておくこと&実際に地震が起きたときは？

Быть готовым к землетрясению и всегда быть внимательным. / А если на самом деле произойдёт землетрясение?

い か たいしょ てっそく しょうかい よ
以下に対処の鉄則をご紹介します。よく読

かぞく じしん そな
んで家族で地震に備えてください。

ひごる そな
◆日頃の備え

かぞくぜんいん とき てじゆん やく
① 家族全員で、いざという時の手順や役

わりぶんたん はな あ かぞくかん れんらく
割分担について話し合い、家族間の連絡

ほうほう ひなんけいろ し くちようそんしてい ひなんば
方法や避難経路、市区町村指定の避難場

しょ かくにん
所を確認しておく。

いえ ないがい きけんせい ちえっく
② 家の内外の危険性をチェックしておく。

がいへき かわらなど らっか たてもの へい
* 外壁や瓦等の落下のおそれや、建物や塀

ろうきゅうか ちえっく
の老朽化をチェックする。

たな てれび うえ おも もの お
* 棚やテレビの上に重たい物を置かない。

おお かく てんとうほうしかなく こてい
* 大きな家具を転倒防止金具などで固定する。

しょっきだな とびら ひら たないた すべ
* 食器棚の扉を開きに小さくし、棚板に滑

ど し なか しょっきるい と
り止めを敷くなどして中の食器類が飛び

だ
出さないようにする。

かべ ふあんてい がく か
* 壁に不安定な額などを掛けない。

Ниже ознакомим вас с «железными правилами» по принятию мер. Прочитайте внимательно и подготовьтесь в семье на случай землетрясения.

◆ постоянная готовность

На всякий случай со всеми членами семьи обговорить о последовательности и распределении обязанностей, уточнить о способе связи между семьёй и процессе эвакуации, а также насчёт убежищ, которые установлены администрацией городов, районов, посёлков и деревень.

② Проверить на безопасность внешнюю и внутреннюю стороны дома.

* Опасаться разрушения наружных стен и черепиц;

* Проверить, не ветхие ли здания и ограждения;

* На полках и телевизоре не ставить тяжёлые предметы.

* Для предотвращения падения закрепить металлической арматурой крупную мебель.

* На двери серванта сделать приспособление, чтобы не открывались легко, затем для задержания посуды постелить на полках нескользящий материал и тому подобное.

* Не вешать на стенах неустойчивые картинные рамки и тому подобное.

つる ふ きん しやうがい もの お
* 通路付近に 障 害になりそうな物を置か
ない。

しゅうしんじ い か ぼうさいようひん り ゅ っ く
③ 就 寝時には以下の防災用品をリュック
い そば
に入れ側においておく。

みつ か ぶん ひ じょうしよく かんづめ み ね ら る う
三日分ぐらいの非常 食 (缶詰、ミネラルウ

お - た - せいかつぶし きちようひん げんきん ほ
オ-ターなど)、生活物資、貴重品(現金、保

けんしょう けいたいら じ お かいちゆうでんとう いるい
険 証 など)、携帯ラジオ、懐 中 電 灯、衣類

あうきゅういやくひん が - ぜ ほうたい しやうどくえき
、応 急 医 薬 品(ガーゼ、包帯、消 毒 液 など)、

にゅうようじ かてい かみ こなみる く
乳 幼児のいる家庭では紙おむつ、粉ミルク

など。

◆ 地震が起きてしまったら？

い え なか じょうぶ つくえ て - ぶ る した
① 家の中なら 丈夫な 机 やテーブルの下に
かく ざぶとん あたま ほご らっかぶつ
隠れ、座布団などで 頭 を保護し、落下物な
どからまず自分の身を守る。デパートなどで
じぶん み まも てば - と
は、できるだけ広いスペースや大きな 柱 の
ひろ すペ - す おお はしら
近くへ移動し、劇 場 では座席の下にしゃが
ちか いどう げきじょう ざせき した
むなどして 係 員の指示を待つ。地下街では
かかりいん しじ ま ちかがい
ある程度の間隔で 必 ず出口が設けられて
ていど かんかく かなら でぐち もう
おり、停電の場合も誘導灯はついているの
ていでん ばあい ゆうどうとう
で、あわてず 係 員の指示に 従 う。電車など
かかりいん しじ したが でんしゃ
の もの の つ かわ て
乗り物に乗っているときは、吊り革や手すり
につかまり、係 員の指示を待つ。車 を運転
かかりいん しじ ま くるま うんてん
しているときには、車 を道路の 左 側によ
くるま どうろ ひだりがわ

*Не ставить на проходах предметы, которые могут послужить причиной препятствия.

③ Во время сна приготовить возле себя рюкзак со следующими принадлежностями по предотвращению стихийных бедствий.

Питание на экстренный случай, примерно, на 3 дня (консервы, минеральная вода и так далее), предметы бытовой жизни, ценные вещи (наличные деньги, свидетельство страхования и тому подобное), портативный радиоприёмник, фонарь, одежда, аптечка (марля, бинт, дезинфицирующий раствор и так далее), а семьям с грудными детьми иметь памперсы сухое молоко и прочее.

◆ Если произойдёт землетрясение?

① Если находитесь в помещении дома, то прятаться под письменным столом или кухонным столом, прежде всего, оберегать себя от падающих предметов, то есть, защищать голову и так далее с помощью *дзабутон* (плоская подушка для сиденья на полу). В универсамах и других местах, по возможности, находиться в широком пространстве или возле опоры, а в театрах под стулом присесть на корточки и ждать указание ответственного лица. В подземных районах в промежутках определённого расстояния обязательно есть запасной выход. Поскольку даже при отключении электричества горит указательная лампочка, не спеша следовать указанию ответственного лица. При нахождении в транспорте, в машине и так далее, держаться за висячие поручни или перила и ждать указание

せてエンジン^{えんじん}を切り、キー^{きー}をつけたまま外^{そと}に出^でる。

② 揺れ^ゆが収^{おさ}まったらすばやく火^ひとガス^{がす}の始^し

末^{まつ}をし、瞬^{しゆんかん}間湯沸^{ゆわ}かし器^きも忘れ^{わす}ずに元^{もと}栓^{せん}から消^けす。

③ 地震^{じしん}で建物^{たてもの}が歪^{ゆが}み、窓^{まど}、ドア^{どあ}など出入^{でいりぐち}口

が開^{ひら}かなくなる場合^{ばあい}があるため脱^{だつしゅつ}出^こ口^{こう}を確^{かく}保^ほする。

④ 二次^{にじさい}災害^{がい}で最^{もっと}も恐^{おそ}ろしいのは火災^{かさい}だ。

もし火災^{かさい}が発^{はっせい}生^{せい}したら「火事^{かじ}だ!」と大^{おお}声^{ごえ}で近^{きんりん}隣^しに知^しらせ、協^{きょうり}力^{りょく}して初^{しよ}期^き消^{しょう}火^かをす^する。また、屋^{おく}内^{ない}で火災^{かさい}にあ^あつてしま^{しま}った場^ば合^あい、口^{くち}や鼻^{はな}にハンカチ^{はんかち}をあ^あてるなど煙^{けむり}(有^{ゆう}毒^{どく}ガ^がス)を吸^すわな^ないようにして、低^{てい}姿^し勢^{せい}をと^とつて煙^{けむり}の流^{なが}れる方^{ほう}へ逃^にげ、何^{なに}があ^あつても決^{けつ}して引^ひき返^{かえ}さない。

⑤ 激^{はげ}しい揺^ゆれに驚^{おどろ}いて、とっさ^とに屋^{おく}外^{がい}に飛^と

び出^だすのは危^き険^{けん}なので、あ^あわて^とて外^{そと}には飛^とび出^ださない。揺^ゆれが収^{おさ}まったら瓦^{かわら}など頭^ず上^{じやう}の落^らつカ^かぶつ^{ぶつ}に注^{ちゆう}意^いして行^{こう}動^{どう}する。

⑥ 下^{した}敷^じきにな^なつてしま^{しま}うおそ^それ^れが^があ^ある^るの

ответственного лица. А во время вождения автомобиля, перейти на левую сторону дороги, заглушить машину, не вынимая ключ, выйти в наружу.

② Когда остановится колебание, то немедленно справиться с огнём и газом, а также не забывать выключить с основной сети и водонагревательный прибор.

③ В связи с землетрясением бывают случаи, что деформируются здания и не открываются окна, двери и так далее, поэтому обеспечить выход.

④ Самым страшным вторым стихийным бедствием является пожар. Если возникнет пожар, то сообщить окружающим, крича во весь голос: «Пожар!», посодействуйте начинать тушить пожар. А также, если пожар возник в помещении дома, то приложить и так далее к носу и рту носовой платок, чтобы не надыхаться дымом (ядовитый газ), нагибаясь, убежать по направлению дыма, что бы то ни было, ни в коем случае не возвращаться назад.

⑤ Поскольку опасно выходить за пределы помещения, испугавшись от сильного колебания, не спешить выбегать на улицу. Когда остановится колебание, выходить осторожно, чтобы ничего упало сверху, то есть, черепицы и прочее.

で、避難時にはブロック塀や自動販売機など倒れやすいものに近づかないで、最寄りの公園や空き地などに避難する。なるべく指定の避難場所を自指そう。

⑦ 地震直後には津波、山崩れ、がけ崩れなど二次的な自然災害が発生するおそれがあるので、こうした危険性がある場所からは離れる。

⑧ エレベーターは地震が起これると止まってしまうので、階段を使って歩いて避難する。

⑨ 隣近所で声をかけあい、負傷者はみんな協力し救護にあたる。

⑩ 混乱の中では口コミで様々な誤った情報やデマが流されやすいので、防災無線放送やラジオなどから正確な情報をとる。

⑥ Поскольку есть опасение оказаться под завалом, во время эвакуации не подходить близко к разрушаемым предметам, например, к бетонной стене и *дзидо хамбайки* (автомат по продаже напитков и т.д.), а эвакуироваться в ближайший парк или открытое место. По возможности, стараться эвакуироваться в установленное убежище.

⑦ Сразу после землетрясения есть опасение на возникновение вторичного стихийного бедствия: цунами, горный обвал, оползень и тому подобное, поэтому отходить с таких опасных мест.

⑧ При землетрясении останавливаются лифты, поэтому при эвакуации пользоваться лестницами.

⑨ По соседству друг друга перекрикивать, общими усилиями спасать раненых и оказывать первую помощь.

⑩ В хаотичной обстановке протекают по слухам разные ошибочные информации и дезинформации, поэтому приобретать точные информации по радиопередатчику, предназначенный на случай стихийного бедствия, а также по радио и так далее.



ちいき ほうさいくんれん さんか
ふだんから地域の防災訓練などに参加して

じょう あたま はい
あと、これら10か条も頭に入りやすくな

ことば もんだい むり かた つうやく だれ
ります。言葉の問題で無理という方は通訳を誰

たの いちどさんか ちいき
かに頼んでも一度参加してみませんか。地域

ようせい つうやく はい くんれん じつ
からの要請によっては通訳を配した訓練が実

げん か のうせい と
現する可能性もありますので問い合わせしてみま

しょう。

Если заранее поучаствуете в районных учениях по предотвращению стихийных бедствий, то легко запомнить и эти 10 пунктов. Что касается тех, кто думает трудно осилить из-за проблемы языка, не желаете ли поучаствовать 1 раз, хотя бы у кого-то попросив помощи в устном переводе.

В зависимости от районных требований, есть и такая возможность, где осуществляется учение с обеспечением устного переводчика, так что наводите справки.