

Контрольный список готовности к бедствиям

Ассоциация международного обмена Икома (Икорю)

Дата проверки : / /
Имя : _____

Как пользоваться Отметьте ☒ то, что уже есть. Чего не хватает — впишите в нижнюю графу и подготовьте.
Пересматривайте список раз в год. Нужные вещи меняются вместе с числом членов семьи, их возрастом и временем года.

1. Что обсудить с семьёй и сделать заранее

☐ ① По карте опасностей (hazard map), которую выпускает ваш город, проверьте опасности рядом с домом: землетрясение, оползень (обвал горы или склона), затопление (вода заливает дом)
☐ ② Закрепите мебель и защитите оконные стёкла, чтобы осколки не разлетались (особенно в спальне)
☐ ③ Положите рядом со спальным местом обувь (или тапочки) и фонарь (чтобы не порезаться о разбитое стекло)
☐ ④ Проверьте место эвакуации и эвакуационный пункт и реально пройдите туда пешком — днём и ночью
☐ ⑤ Обеспечьте себе получение информации о бедствии (городское оповещение, телевизор, радио, смартфон / приложения — на иностранных языках «Safety tips» и NHK WORLD). Когда объявят «уровень тревоги 4» (警戒レベル4 = всем покинуть опасные места), эвакуируются все
☐ ⑥ Договоритесь, как связываться с семьёй (телефон экстренных сообщений 171, доска экстренных сообщений, соцсети, родственники, живущие далеко)
☐ ⑦ Поставьте огнетушитель и проверьте, срабатывает ли пожарная сигнализация
☐ ⑧ Узнайте, где газовый кран (главный вентиль) и как отключить автомат электрошита
☐ ⑨ Соберите тревожный рюкзак и домашние запасы, проверьте сроки годности продуктов и лекарств

Правила нашей семьи (запишите то, о чём договорились)

Место эвакуации:..... Эвакуационный пункт:.....

Где семья собирается:..... Как связываемся друг с другом:.....

Телефоны членов семьи:..... Контакт вдали от дома (родственники, семья на родине и др.):.....

Члены семьи, которым нужна помощь (пожилые, дети, больные, домашние животные), и порядок их эвакуации:.....

2. Средства на случай бедствия

※ Одни и те же вещи встречаются и в ①, и в ②. Готовьте отдельно то, что берёте с собой, и то, что храните дома.

① Тревожный рюкзак (берётся с собой при эвакуации)

Ценные вещи	☐ наличные деньги (в том числе мелочь) ☐ удостоверение личности (карта резидента, паспорт, водительские права и др.) ☐ карта «Май намба», карта медицинского страхования ☐ банковская карта ☐ копии важных документов (сберегательная книжка, страховка и др.)
Вода и еда	☐ питьевая вода ☐ еда, готовая к употреблению (пищевые батончики, консервы и др.) ☐ бумажная или пластиковая посуда: тарелки, стаканы, палочки ☐ питание и молочная смесь для младенцев и пожилых
Лекарства и аптечка	☐ постоянно принимаемые лекарства ☐ книжка учёта лекарств «окусури-течо» (копия) ☐ аптечка (пластыри, бинт, антисептик) ☐ обезболивающее, средство для желудка ☐ термометр ☐ очки, контактные линзы
Предметы быта	☐ сменная одежда (бельё, носки) ☐ полотенце ☐ маска ☐ рабочие перчатки ☐ дождевик ☐ бумажные и влажные салфетки ☐ полиэтиленовые пакеты ☐ переносной туалет (пакет на случай, когда нет слива) ☐ зубная щётка и паста ☐ мыло, дезинфицирующий раствор ☐ средства женской гигиены ☐ подгузники ☐ домашние тапочки

Информация и свет	☐ мобильный телефон ☐ внешний аккумулятор и кабель для зарядки ☐ переносной радиоприёмник ☐ фонарь ☐ запасные батарейки ☐ письменные принадлежности ☐ свисток
Прочее	☐ рюкзак (чтобы руки были свободны) ☐ полиэтиленовый коврик (тент) ☐ маска для сна, беруши ☐ принадлежности для домашних животных ☐ каска или «босай-дзукин» (стёганный капюшон для защиты головы)

※ Держите рюкзак там, откуда его можно взять сразу: у входной двери или в спальне. Вес должен быть таким, чтобы вы могли идти с ним на спине. Летом кладите средства от жары, зимой — от холода.

② Домашние запасы (чтобы продолжать жить дома)

Вода и еда	☐ питьевая вода (3 литра на человека в сутки) ☐ рис (в пакетах, быстрорастворимый сушёный рис и др.) ☐ консервы и готовые блюда в пакетах ☐ лапша быстрого приготовления ☐ сладости, пищевые батончики
Туалет и гигиена	☐ переносной туалет (пакет на случай, когда нет слива; 5 раз в сутки на человека × число дней) ☐ туалетная бумага ☐ мусорные и полиэтиленовые пакеты ☐ влажные салфетки ☐ сухой шампунь
Электричество и огонь	☐ настольная газовая плитка ☐ газовые баллончики ☐ светодиодная (LED) лампа ☐ батарейки ☐ внешний аккумулятор
Техническая вода	☐ пластиковая канистра, мягкая ёмкость для воды ☐ запас воды в ванне
Предметы быта	☐ одеяло, спальный мешок ☐ одноразовые грелки ☐ пищевая плёнка ☐ армированный скотч ☐ рабочие перчатки ☐ корм для животных

※ После землетрясения не пользуйтесь свечами: они могут упасть и вызвать пожар. Для освещения используйте светодиодную (LED) лампу или фонарь.

Сколько запасать?

- На каждого члена семьи — минимум на «3 дня». Лучше, если запас будет «на неделю».
- Метод «rolling stock»: ешьте запасы в обычной жизни и покупайте съеденное. Тогда дома всегда будут свежие продукты.

Чего не хватило / что купить в этом месяце

Ассоциация международного обмена Икома (Икорю) Контрольный список готовности к бедствиям
Если что-то непонятно, спросите в Икорю, в местной соседской ассоциации или в мэрии.
Источник: составлено на основе книги «Подготовка к землетрясениям и цунами» (『地震・津波への備え』), глава 4 «Самопомощь» (табл. 2 — примеры вещей для тревожного рюкзака, табл. 3 — примеры домашних запасов)