

Контрольный список готовности к бедствиям

1 сентября в Японии — «День готовности к бедствиям» / Ассоциация международного обмена Икома (Икорю)

Дата проверки : / /

Имя :

Как пользоваться Этот список позволяет проверить сразу две вещи: (1) что нужно обсудить с семьёй и (2) какие вещи нужно подготовить. Отметьте ☒ то, что уже сделано, а недостающее приобретите в течение этого месяца.

Пересматривайте список раз в год. Потребности меняются вместе с составом семьи, возрастом и временем года. Одной проверки недостаточно.

1. Что обсудить на семейном совете

☐ ① По карте опасностей (hazard map) и прогнозу ущерба выяснили, какие бедствия угрожают вашему району
☐ ② Проверили безопасность дома на случай сильного землетрясения (где в доме опасно, а где безопасно)
☐ ③ Реально прошли пешком путь до места эвакуации и до эвакуационного пункта — днём и ночью
☐ ④ Проверили домашние запасы (нет ли просроченных продуктов и лекарств) и место их хранения
☐ ⑤ Собрали тревожный рюкзак (учтите: его содержимое меняется в зависимости от сезона и состава семьи)
☐ ⑥ Подготовили средства пожаротушения и противоаварийное снаряжение
☐ ⑦ Договорились о действиях при бедствии (как эвакуировать пожилых, перекрыть газовый кран, отключить автомат электрошита и т. д.)
☐ ⑧ Договорились, как члены семьи будут связываться друг с другом (телефон экстренных сообщений 171, доска экстренных сообщений, соцсети / использовать дом родственников вдали от зоны бедствия как связующий пункт)

Правила нашей семьи (запишите то, о чём договорились)

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

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

Телефоны членов семьи / родственники, живущие далеко (связующий пункт):
.....

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

2. Средства на случай бедствия

* (1) Противоаварийное снаряжение — это «взаимопомощь»: его готовит соседская ассоциация / добровольная группа гражданской защиты для всего района. (2) Тревожный рюкзак и (3) домашние запасы — это «самопомощь»: их готовит каждая семья сама. Сначала соберите дома (2) и (3), а по пункту (1) узнайте, что хранится на складе вашего района.

(1) Противоаварийное снаряжение (готовит соседская ассоциация)

Спасение и первая помощь	☐ лом ☐ домкрат ☐ пила и другие плотницкие инструменты ☐ каска ☐ лестница ☐ верёвка ☐ генератор ☐ прожектор ☐ средства первой помощи ☐ носилки ☐ одеяло ☐ палатка ☐ инвалидная коляска ☐ слинг для переноски ребёнка
Тушение пожара	☐ огнетушитель ☐ ведро ☐ переносной насос ☐ пожарный багор ☐ переносная водоразборная колонка
Организация эвакуации	☐ мегафон ☐ верёвка ☐ мощный фонарь ☐ инвалидная коляска ☐ флаг
Питание и вода	☐ полевая печь ☐ газовая горелка ☐ большой котёл ☐ кастрюля ☐ топливо ☐ устройство для очистки воды ☐ палатка ☐ зажигалка ☐ спички ☐ полиэтиленовый тент ☐ полиэтиленовые пакеты разных размеров
Информация	☐ переносной радиоприёмник ☐ рация ☐ мегафон ☐ информационный щит ☐ письменные принадлежности ☐ бумага для записей ☐ бумага большого формата ☐ портативная электростанция
Уборка дома	☐ метла ☐ совок для мусора ☐ клейкая лента ☐ картонные коробки

Где находится склад района:..... Кто хранит ключ:.....

Участвовал(а) в учениях:..... Чего не хватает в нашем районе:.....

(2) Тревожный рюкзак (берётся с собой при эвакуации)

Ценные документы	☐ наличные деньги ☐ банковская карта ☐ сберегательная книжка ☐ личная печать (ханко) ☐ водительские права ☐ документы о собственности ☐ карта медицинского страхования ☐ карта «Май намба»
Аварийный запас еды	☐ консервы ☐ пищевые батончики ☐ питьевая вода в бутылках ☐ фляга для воды ☐ одноразовые палочки ☐ пластиковая или бумажная посуда ☐ консервный нож ☐ открывалка для бутылок ☐ многофункциональный нож ☐ пищевая плёнка ☐ питание для младенцев, пожилых и больных
Аптечка	☐ пластыри ☐ марля ☐ бинт ☐ косыночная повязка ☐ антисептик ☐ средство для желудка ☐ обезболивающее ☐ термометр ☐ жаропонижающее ☐ глазные капли ☐ постоянно принимаемые лекарства
Предметы быта	☐ одежда (бельё, верхняя одежда, носки) ☐ полотенце ☐ бумажные салфетки ☐ влажные салфетки ☐ маска ☐ рабочие перчатки ☐ дождевик ☐ зажигалка ☐ полиэтиленовые пакеты ☐ пакеты для покупок ☐ средства женской гигиены ☐ подгузники ☐ переносной туалет ☐ складная ёмкость для воды ☐ одноразовые перчатки ☐ сухой шампунь ☐ зубная щётка и паста
Защита от инфекций	☐ маска ☐ мыло ☐ дезинфицирующий раствор ☐ термометр ☐ одноразовые перчатки ☐ полотенце ☐ домашние тапочки ☐ пакет для уличной обуви ☐ бумажные салфетки ☐ влажные салфетки (антибактериальные)
Прочее	☐ сумка на колёсах ☐ синий брезент ☐ переносной радиоприёмник ☐ мобильный телефон ☐ зарядное устройство (на батарейках, солнечное, с ручным приводом) ☐ фонарь / светодиодная лампа ☐ батарейки ☐ очки ☐ письменные принадлежности ☐ маска для сна ☐ дорогие сердцу вещи ☐ принадлежности для домашних животных

* Держите рюкзак там, откуда его можно взять мгновенно. Содержимое меняется по сезону и составу семьи (лето — защита от жары, зима — от холода). Обновляйте содержимое раз в год.

(3) Домашние запасы (чтобы оставаться дома после бедствия)

Аварийный запас еды	☐ питьевая вода (3 литра на человека в сутки) ☐ рис и готовые блюда в консервах или пакетах ☐ быстрорастворимый сушёный рис ☐ пищевые батончики ☐ сушёные продукты ☐ продукты быстрого приготовления ☐ умэбоси (солёная слива) ☐ приправы ☐ сладости
Топливо	☐ настольная газовая плитка ☐ походная плитка ☐ сухое горючее ☐ газовые баллончики
Предметы быта	☐ одеяло ☐ спальный мешок ☐ умывальные принадлежности ☐ сухой шампунь ☐ зубная щётка и паста ☐ туалетная бумага ☐ кастрюля ☐ чайник ☐ пластиковая канистра ☐ ведро
Техническая вода	☐ запас воды в ванне ☐ бак для дождевой воды
Прочее	☐ пищевая плёнка ☐ одноразовые грелки ☐ полиэтиленовый тент ☐ полиэтиленовые пакеты ☐ газеты ☐ свечи ☐ армированный скотч ☐ свисток ☐ верёвка ☐ лом ☐ лопата и другие инструменты ☐ велосипед ☐ корм для животных

Сколько запасать и как обновлять

- Запас минимум на «3 дня». На случай мегаземлетрясения впадины Нанкай и землетрясения прямо под столицей желателен запас «на неделю и более».
- Метод «rolling stock»: ешьте аварийные продукты в обычной жизни и докупайте съеденное. Так дома всегда будет свежий аварийный запас.

Чего не хватило при этой проверке / что купить в этом месяце