

Aoba-ku, Tsutsumimachi 1-1-2-2F ТЕЛ: 022-301-6611		неділя • свята	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
Клініка раптових дитячих захворювань у місті Сендай Taihaku-ku, Asutonagamachi 1-1-1-1F ТЕЛ: 022-247-7035	Педіатрія (лише захворювання терапевтичного профілю)	будні	з 19:15 до 7:00 наступного дня
		субота	з 14:45 до 7:00 наступного дня
		неділя • свята	9:45-12:00, 13:15-17:00, з 18:00 до 7:00 наступного дня
Клініка стоматологічної спілки міста Сендай Відвідування на дому/Особи з обмеженими можливостями/Стоматологічне лікування у нічний час та святкові дні Wakabayashi-ku, Arai 6-12-4 ТЕЛ: 022-261-7345	Стоматологія	субота	18:00-21:30
		неділя • свята	10:00-11:30, 13:00-15:30, 18:00-21:30

※ Наявна також система, в якій черговий лікар (медичний заклад) лікує невідкладно хворих у свята

Час огляду: 9:00-16:00

Деталі: Сендай Сіті НР (головна сторінка)

Землетруси

Невідомо, коли станеться землетрус, тому запам'ятайте наступні речі, щоб бути готовими, коли відбудеться наступний землетрус.

• Що можна зробити до землетрусу •

(1) Спробуйте уявити

Спробуйте уявити, що б ви зробили, якби зараз стався землетрус? Обговоріть з рідними та друзями різні сценарії дій за різних обставин.

(2) Забезпечення безпеки всередині будинку

Перевірте чи не впадуть меблі, телевізор, тощо? Краще, якщо люстра на стелі буде легкою. Підготуйте капці, радіо та ліхтарик і розмістіть біля ліжка.

(3) Перевірка безпеки біля вашого будинку та відхідних шляхів

Упевніться, що поблизу вашого будинку є просторий майданчик чи інше безпечне місце, де нічого не могло б впасти на вас згори. У разі проживання поблизу моря перевірте, чи є неподалік безпечне місце, яке б знаходилося на підвищенні.

(4) Перевірка евакуаційних укриттів

Початкові та середні школи міста Сендай призначені в якості евакуаційних укриттів.

Список укриттів → Відділ інтернаціоналізації SenTIA НР

(5) Вирішіть, як зв'язатися з родиною та друзями

Одразу після стихійного лиха може бути важко підключитися до мобільного зв'язку. Домовтеся з родиною та друзями про способи вийти на зв'язок, а також про місце зустрічі в екстреній ситуації.

(6) Зберіть речі, які візьмете з собою в разі евакуації

Речі, які можна покласти в рюкзак (зручніше, якщо рюкзак можна вдягти на обидві руки)

- Копія карти на проживання
- Готівка (побільше монет)
- Нижня білизна, шкарпетки, рукавички, радіо
- Захист від дощу (парасолька, тощо)
- Ліхтарик
- Набір невідкладної допомоги
- Мобільний телефон (батарея)
- Поліетиленовий пакет
- Речі, які можна споживати без приготування
- Речі, необхідні особисто вам (ліки, які приймаєте, контактні лінзи, предмети жіночої гігієни, тощо)
- Засоби гігієни (маски, термометри, мило, портативний туалет, дезінфікуючі засоби, тощо)

(7) Взаємодія з місцевим населенням

Поглиблюйте взаємодію, вітаючись із людьми, які проживають по сусідству. Беріть участь у тренуваннях на випадок стихійних лих, як проводяться у вашій місцевості, підвищуйте знання щодо поведінки під час стихійних лих.

(8) Перевірте способи отримання інформації

Через кілька хвилин після землетрусу по телебаченню і радіо повідомлятимуть про масштаби землетрусу та силу коливань, а також про те, чи є загроза виникнення цунамі. Коли буде оголошено про виникнення великого цунамі чи цунамі, NHK TV транслюватиме текст попередження англійською, китайською, корейською, в'єтнамською та португальською мовами по альтернативних звукових каналах.

Офіційний додаток міжнародної телерадіокомпанії NHK World JAPAN з квітня 2025 року використовуватиме функцію push-повідомлень для передачі екстреної інформації, такої як повідомлення про землетруси та цунамі в Японії, а також іншої інформації про надзвичайні ситуації 11 мовами (англійською, китайською [спрощеними та традиційними ієрогліфами], португальською, в'єтнамською, французькою, гінді, індонезійською, корейською, російською, іспанською та тайською).

※ SenTIA співпрацює з радіостанціями міста Сендай, надаючи їм інформацію англійською, китайською, корейською мовами. Крім того, якщо ви підписалися на електронну розсилку журналу SenTIA, Facebook або X (колишній Twitter), ви зможете отримувати інформацію через ці джерела.

Пам'ятаймо також про багатомовний центр підтримки у разі стихійного лиха Сендай (ст. 7).

Підписка на електронну розсилку SenTIA •
акаунти Facebook •
X (колишній Twitter)



Розсилка



Facebook



X (колишній Twitter)

● Якщо стався землетрус ●

* Коли ви вдома *

- (1) Захистіть свою голову
- (2) Не вибігайте в паніці назовні

* Коли ви на вулиці *

- (1) Відійдіть від блокових стін й автоматів продажу
- (2) Будьте обережні через можливе падіння рекламних вивісок чи віконного скла

* Коли ви в школі чи магазині *

- (1) Захистіть голову
- (2) Будьте обережні з освітлювальними приладами, які звисають
- (3) Не вибігайте в паніці назовні

● Коли поштовхи вщухнуть ●

- ① Огляньте все навколо, переконайтеся, що ви в безпеці
- ② Якщо ви користувалися плитою, вимкніть вогонь
- ③ Відчиніть двері та перевірте вихід
- ④ Ознайомтеся з інформацією, яку транслюють по радіо й телебаченню... Віщання здійснюється й іноземними мовами. Щоб отримати докладнішу інформацію, перейдіть на ст. 19.
- ⑤ Остерігайтеся цунамі... Якщо ви знаходитесь поблизу моря, йдіть від нього якнайшвидше, якнайвище, якнайдалі.
- ⑥ Звертайтеся до людей навколо вас, допомагайте одне одному.
- ⑦ Якщо ваш будинок не є безпечним, перейдіть у безпечне місце, наприклад, до евакуаційного центру.

【Екстрені сповіщення про землетрус】

Це система, яка попереджає вас перед тим, як станеться сильний землетрус.

З мобільного телефону лунатиме особливий звук. Щоб дізнатися більше, перегляньте інформацію від компанії-виробника вашого мобільного телефону.

Ми надаємо зрозумілі пояснення щодо того, як підготуватися та як діяти під час землетрусу.

• Перегляньте багатомовне відео «Землетрус! Що робити?»

<https://www.youtube.com/watch?v=o872bBbqOV4>

(японською, англійською, китайською, корейською, в'єтнамською, непальською та іншими 6 мовами)

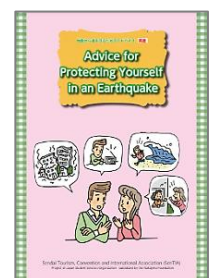


• Брошура «Поради щодо того, як вберегтися під час землетрусу»

На сторінці SenTIA HP Відділу інтернаціоналізації

https://int.senia-sendai.jp/e/download/information/bousai_e.pdf

(японською, англійською, китайською, корейською, в'єтнамською, непальською та іншими 5 мовами)



※ У Мультикультурному центрі міста Сендай ви можете отримати цю брошуру безкоштовно