

<b>Клініка раптових дитячих захворювань у місті Сендай</b> 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
<b>Клініка стоматологічної спілки міста Сендай Відвідування на дому/Особи з обмеженими можливостями/Стоматологічне лікування у нічний час та святкові дні</b> Aoba-ku, Itsutsubashi 2-12-2-12F ТЕЛ: 022-261-7345	Стоматологія	субота	19:00-22:30
		неділя • свята	10:00-11:30, 13:00-15:30, 19:00-22:30

※ 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) [Домашня сторінка](#) > [Інформація про проживання](#) > [Безпека життя/Спокій](#) > [Лікар невідкладної допомоги/Черговий лікар](#)

※ Місто Сендай НР має функцію автоматичного перекладу. Будь ласка, виберіть мову з «Іноземна мова (Foreign Language)» у верхньому правому куті сторінки.

## **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 [Тор](#) > [Інформація іноземними мовами](#) > [Запобігання стихійним лихам](#) > [Список евакуаційних укриттів](#)

(японська, англійська, китайська, корейська)

### (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, 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 поводження 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. Радіо NHK № 2 (Сендай 1089 кГц, Кесенума 1539 кГц) дублюватиме повідомлення англійською, китайською, корейською, в'єтнамською та португальською мовами. Радіотрансляції є зручними, коли немає змоги скористатися електрикою чи мобільним телефоном.

※ 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. Потрібно також знати про багатомовний центр підтримки у разі стихійного лиха Сендай (ст. 5).

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. 17.
- 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 або смартфона лунатиме особливий звук. Щоб дізнатися більше, перегляньте інформацію від компанії-виробника вашого смартфона чи 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)

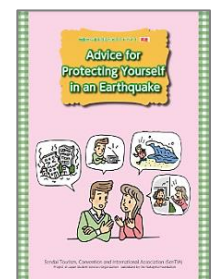


#### • Брошура «Поради щодо того, як вберегтися під час землетрусу»

На сторінці SenTIA HP Відділу інтернаціоналізації

[https://int.sentia-sendai.jp/e/download/information/bousai\\_e.pdf](https://int.sentia-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

## Тайфун / злива

Важливими є попередні заходи. Уважно перевіряйте прогноз погоди. Як і при підготовці до землетрусу, перевірте наявність евакуаційних укриттів, домовтеся з родиною та друзями про засоби зв'язку, підготуйте тривожну валізку, не забувайте про важливість взаємодії з сусідами, тощо.