

پرشیا ٲر

هنٲام حضور در منزل

حین وقوع زمین لرزه



راهنمائي حادثه

فارسي



توجه!!

زمين لرزه هاي زيادي در ژاپن رخ مي دهد.

زمين لرزه Hanshin-Awaji در 1995 و زمين لرزه Niigata Chuetsu در 2004 با وجود خسارت هاي جاني و مالي فراواني كه بر جاي گذاشتند، تجربيات ارزشمندي حاصل آوردند. در آينده فارغ از زمان و مكان وقوع يك زمين لرزه، آمادگي ذهني و فيزيكي ضروري مي باشد.

آرامش خود را حفظ و امنیت خود را تامین کنید

زیر یک میز مقاوم پناه بگیرید و سر خود را با چیزی نظیر بالشت محافظت کنید. مواظب اجسام در حال سقوط و وسایل خانه باشید. جهت حفاظت از خرده های شیشه، از پاپوش (کفش) استفاده کنید.



حین آتش سوزی

تمام شیرهای گاز را ببندید. هر گونه وسیله ای که موجب آتش سوزی می شود را خاموش کنید. در صورت وقوع آتش سوزی، از آتش خاموش کن جهت اطفاع سریع حریق استفاده کنید. در صورت عدم امکان، آتش نشانی را با شماره 119 در جریان بگذارید.



راه های خروج ممکن را بررسی کنید

بعد از هر زلزله، احتمال آسیب وارد شدن به ساختمان هست که منجر به قفل شدن ناخواسته در و پنجره ها می شود. جهت اطمینان خاطر از خروج آسان، در یا پنجره ای را باز بگذارید



هنگام تخلیه

از استفاده از اتومبیل به دلیل ایجاد ترافیک و ایجاد وقفه در عملیات امداد خودداری کنید و تا حد ممکن از به همراه داشتن وسایل غیر ضروری اجتناب ورزید.



فرم ایمنی

لطفا فرم زیر را تکمیل کنید.

★ نزدیک ترین مرکز امداد

نام: _____

شماره تلفن: _____

★ شماره تلفن های ضروری

119 آتش نشانی / آمبولانس

110 پلیس

مرکز مدیریت حادثه شهری

بیمارستان: _____

شرکت برق: _____

شرکت آب: _____

شرکت گاز: _____

سفارتخانه / کنسولی: _____

کسب اطلاعات

جهت کسب اطلاعات صحیح به برنامه های رادیو و تلویزیون توجه کنید.

● فرکانس های رادیویی

AM

NHK1	594kHz
NHK2	693kHz
IBS (Mito)	1197kHz
IBS (Tsuchiura)	1458kHz

FM

NHK-FM (Mito)	83.2MHz
NHK-FM (Hitachi)	84.2MHz



وقتی در فضای باز هستید

مراقب شیشه های شکسته، اجسام در حال سقوط، و علائم باشید. حفاظ ها، ماشین های فروش اتوماتیک، و غیره باشید. از قدم زدن در معابر تنگ و حاشیه های کوهستانی و سواحل دریا بدلیل ایجاد امواج سهمگین خودداری کنید. لطفاً به اماکن امن پناه ببرید.



وقتی در حال رانندگی می باشید

چنانچه در حال رانندگی هستید مراقب نشست ناگهانی جاده باشید. از سرعت خود بکاهید و به سمت چپ جاده حرکت کنید. از پارک کردن در مجاورت پمپ بنزین، تاسیسات فشار قوی گاز، و زیر پل عابر پیاده خودداری کنید. جهت دریافت اطلاعات ضروری به رادیو گوش فرادهید.



سوناڤي/ امواج جزر و ټښه

مد

سوناڤي به امواج سهښگيڼي که در اثر زلزله ايجاد مي شونډ اطلاق مي شوء. امواج سوناڤي با امواج معمول تفاوت دارنډ و از قدرت تخريب بالائي برخوردارنډ. حتي امواجي با ارتفاع 10 سانتيټر هم مي تواننډ خطرناک باشنډ. در نواحي ساحلي در صورت بروز زمين لرزه شديد يا طولاني مدت، بلافاصله به ارتفاعات که تا حد امکان از ساحل فاصله دارنډ پناه بيريډ.



سرویس پیام تلفنی حین حادثه

در مواقع حادثه که برقراری تماس تلفنی با سرویس NTT مناطق آسیب دیده دشوار است پیام مخصوصی دایر کرده که در صورت برقرار بودن هشدارها را از طریق رادیو و تلوزیون منتقل می کند. جهت استفاده از این سرویس، با شماره "171" تماس گرفته و با دنبال کردن دستورات جهت ثبت یا شنیدن پیام اقدام کنید.

سرویس هشدار پیام تلفن همراه

تمامی شرکت های خدمات تلفن همراه سرویس پیامی راه اندازی کرده اند که این امکان را به شما می دهد که با فرستادن پیامی مردم در سرتاسر کشور از وضعیت شما با خبر می شوند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شرکت خدمات تلفن همراه خود تماس بگیرید.

سنجش قبل از حادثه

شرکت در دوره های آموزشی پیشگیری حادثه

اطمینان حاصل کردن از نزدیکترین مرکز امداد

تعیین قرار با اعضای خانواده جهت جمع شدن در یک مکان مشخص در صورت جدا افتادن
حین وقوع حادثه

خرید مبلمان با چارچوب فلزی بدلیل تعادل

قرار دادن وسایل ضروری در محل مناسب

ذخیره آب به میزان 3 لیتر به ازای هر فرد در
روز

آماده داشتن آتش خاموش کن و چراغ قوه



لیست اقلام ضروري

ضروریات

- چراغ قوه
- فندک
- کبریت
- شمع
- رادیو جیپی
- باطری
- دارو های ضروري
- پتو و پارچه ضد آب
- دستکش کار
- کلاه خود یا حفاظ سر
- طناب
- و ...



غذا

- آب آشامیدنی
- غذا
- چاقو و در باز کن
- و ...

پوشاک

- جوراب و لباس زیر
- حوله
- چتر

وسایل گرانبها

- پول نقد و سکه برای
- تلفن همگانی
- کپی کارت بیمه
- گذرنامه
- مجوز اقامت
- دفترچه حساب

فرهنگ لغات حادثه

لغات ژاپني زیر معمولاً حین حادثه بکار می
روند.

震源 (Shingen) مرکز زمین لرزه
محلی زیر زمین که زمین لرزه از آنجا به وقوع می
پیوندد.

余震 (Voshin) پس لرزه
زمین لرزه ای که بعد از زمین لرزه شدید اولیه
اتفاق می افتد.

注意報 (Chuiho) توصیه ایمنی
پیامی که در آن از مردم خواسته می شود نسبت به
وقوع حادثه احتمالی آماده باشند.

警報 (keiho) هشدار
نسبت به وقوع یک حادثه عظیم

避難所 (hinanjo) پناهگاه
محلی که حین حادثه به جهت ناامنی خانه باید در
آنجا پناه گرفت.

罹災証明 (risaishomei) گواهی آسیب دیدگی
مدرکی که بر آسیب دیدگی حین حادثه گواهی می
دهد (جهت بهرهمند شدن از تخفیف یا معافیت
مالیاتی)

安否 (anpi) امنیت
امن بودن یا نبودن

被害 (higai) خسارت
تحمل خسارت حین حادثه

فرم ایمنی

(لطفا فرم زیر را تکمیل کنید.)

★ اطلاعات شخصی

نام:

آدرس:

شماره تلفن:

تاریخ تولد:

جنسیت:

گروه خون:

ملیت:

زبان:

محل کار:

شماره تلفن اضطراری:

★ اطلاعات خانوادگی

اسامی:

شماره تلفن (محل کار/تحصیل):

در هنگام حادثه اتمي

یک راکتور اتمي در استان Ibaraki موجود است. در صورت اعلام شرایط اضطراري، آرلمش خود را حفظ و سعی در کسب اطلاعات صحیح داشته باشید.

تا کسب خبر در ساختمان بمانید

تمام در و پنجره ها را ببندید و وسایل تهویه را خاموش کنید.

حین ورود به ساختمان دست و صورت خود را شسته و لباس های خود را به پاکتی منتقل کنید.

از آشامیدن آبی شیر یا چاه تا زمان تأیید سلامت آن خودداری کنید.

از شایعات پرهیز کنید و اطلاعات صحیح را از رسانه های نظیر رادیو و تلوزیون دریافت کنید.

بدقت به توصیه های ماشین های اطلاع جمعی و ایستگاه های هشدار حادثه گوش فرادهید.

دوستان و همسایگان خود را هم مطلع کنید.

آمادگی برای مواجهه با اقسام دیگر حادثه

در هنگام طوفان

در ژاپن از تابستان تا پائیز طوفان های سهمگین همراه با بارش های شدید، سیل، و رانش زمین بوقوع می پیوندد. بر این اساس، نکات زیر باید رعایت شوند:

- ♦ از رفتن به محیط های باز خودداری کنید. در صورت لزوم از کلاه خود یا کلاه محکم استفاده کنید.
- ♦ از نزدیک شدن به دکل های برق خودداری کنید.
- ♦ به دقت به گزارشات هواشناسی توجه کنید و در صورت اعلان عمومی مبني در تخلیه محل، به سرعت اقدام به تخلیه کنید.



آمادگی در مقابل طوفان و سیل

- ◆ محل سکونت شما باید کاملاً امن باشد و هر گونه تأمیر ضروری باید انجام شود.
- ◆ پشت دري ها باید بسته شوند.
- ◆ همه گونه وسایل خارج (نظیر آشغال داني, گلدان, و ...) از منزل باید به داخل منتقل شوند.
- ◆ ناودان ها و مسیر فاضلاب باید از هرگونه پسماند تمییز شوند.
- ◆ چنانچه در مناطق سیلگیر زندگی می کنید, مبلمان و وسایل برقي را بالاتر از سطوح زمین قرار دهید.
- ◆ در مواقع خاموشي چراغ قوه, راديو جيبی, و ... به همراه داشته باشید.



★ يادداشت

انتشارات 発行



茨城県生活環境部国際課

امور بين الملل

حکومت محلي Ibaraki



財団法人茨城県国際交流協会

انجمن بين الملل Ibaraki

تماس 問い合わせ先

財団法人茨城県国際交流協会

انجمن بين الملل Ibaraki

水戸市千波町後川745 県民文化センター分館2F

745 Ushirokawa, Senba-cho, Mito-shi, Ibaraki
(2nd floor, Ibaraki Cultural Center Annex)

TEL 029-241-1611

URL <http://www.ia-ibaraki.or.jp>