

Biuletyn Informacyjny

Wrzesień 2021

Wydawca: Ambasada Japonii w Polsce



Podróż do Japonii: bezpieczeństwo

Trzęsienia ziemi

Liczba trzęsień ziemi w Japonii jest jedną z najwyższych na świecie. Większość z nich jest prawie niewyczuwalna, jednak co jakiś czas zdarzają się silniejsze, a także bardzo silne wstrząsy mogące powodować poważne zniszczenia. Trzęsienia nie można przewidzieć z dużym wyprzedzeniem, jednak japoński system ostrzegania pozwala na reakcję w przypadku jego wystąpienia.

Japońska skala sejsmiczna określa poziom wstrząsów podczas trzęsienia ziemi na danym obszarze w skali od 0 do 7.

3

Osoby przebywające w zamkniętych pomieszczeniach mogą odczuwać drgania. Można usłyszeć odgłos drżenia szklanek/naczyni.

4

Większość osób czuje się zaniepokojona. Lampy i inne wiszące przedmioty zaczynają się silnie kołysać. Można usłyszeć brzdęk naczyń.

Słabe
5

Większość osób jest wystraszona i czuje, że musi się czegoś złapać. Lampy i inne wiszące przedmioty kołyszą się bardzo gwałtownie, a z szaf i szafek mogą spaść książki i naczynia.

Silne
5

Większość osób odczuwa trudności w wykonywaniu ruchów i czuje, że musi się czegoś złapać, żeby iść. Naczynia i inne przedmioty mogą wypaść z szafek i się potłuc. Niezabezpieczone meble mogą się przewrócić. Prowadzenie samochodu jest utrudnione.

Słabe
6

Trudno jest ustać na nogach. Większość niezabezpieczonych mebli przesunie się lub przewróci. Mogą powstać trudności z otwarciem drzwi.

Silne
6

Jedyny możliwy ruch to czołganie. Można zostać przewróconym przez siłę wstrząsów. Większość niezabezpieczonych mebli przesunie się lub przewróci. Drewniane budynki z niską odpornością na wstrząsy mogą się przechylić lub zawalić.

7

Większość mebli przesunie się lub przewróci. Zwiększa się prawdopodobieństwo, że drewniane budynki z niską odpornością na wstrząsy mogą się przechylić lub zawalić.

Na wypadek wystąpienia trzęsienia ziemi zaleca się przygotowanie zestawu ratunkowego, który umożliwi funkcjonowanie w trudnych warunkach.

Poniżej przedstawiamy przykładową zawartość takiego zestawu:



Produkty spożywcze

- Suchy prowiant
- Woda butelkowana



Przedmioty codziennego użytku

- Ubrania, bielizna
- Rękawice robocze
- Chusteczki higieniczne
- Ręczniki
- Worki foliowe



Przedmioty wartościowe

- Karta płatnicza
- Gotówka
- Paszport
- Dowód osobisty
- Telefon komórkowy



Inne

- Przenośne radio
- Latarka
- Baterie
- Świeczki
- Zapalniczka/zapałki
- Kask
- Nóż
- Otwieracz do butelek/puszek
- Apteczka
- Lekarstwa

Zachowanie w czasie trzęsienia ziemi



W domu

1. Przede wszystkim należy schronić się pod stołem/biurkiem.
2. Po ustąpieniu wstrząsów należy natychmiast wyłączyć gaz.
3. Należy otworzyć drzwi, aby umożliwić ewakuację.
4. Nie należy w panice wybiegać z budynku.
5. Należy założyć buty.
6. Należy sprawdzić zawartość zestawu ratunkowego.



Warto wiedzieć

Trzęsienia ziemi to nie jedyne katastrofy naturalne, jakie mogą nas spotkać w Japonii. W zależności od pory roku i regionu kraju zagrożeniem mogą być również silne wiatry (tajfuny) i ulewę. W przypadku ostrzeżeń przed silnym wiatrem należy unikać przebywania na zewnątrz, a w czasie długotrwałych ulew zachować bezpieczną odległość od rzek/potoków, a także miejsc, w których grozi wystąpienie lawin błotnych i osuwisk ziemi.

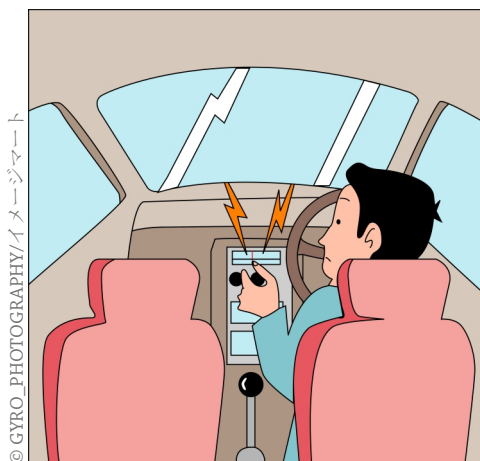
W przypadku ostrzeżenia przed tsunami należy niezwłocznie oddalić się od wybrzeża na możliwie najwyżej położony, stabilny teren.





Poza domem

1. W szkole lub w pracy: należy schronić się pod biurkiem/ławką, z dala od okien i półek z książkami/ciężkimi przedmiotami.
2. W windzie: należy nacisnąć przyciski z numerami wszystkich pięter i opuścić windę niezwłocznie po zatrzymaniu na dowolnym piętrze/wcisnąć przycisk alarmowy i poczekać na pomoc.



5. Podczas jazdy autobusem lub pociągiem: należy mocno trzymać się uchwyty lub drążków. Nie wolno bez potrzeby opuszczać pojazdu/pociągu lub próbować wychodzić przez okno. Należy postępować zgodnie z instrukcją kierowcy/obsługi pociągu.
6. Na wybrzeżu lub blisko klifu: należy bezzwłocznie udać się na wzniesienie lub inny bezpieczny, wyżej położony teren. Zachować bezpieczną odległość od miejsc, którym grozi osuwisko gruntu lub oderwanie kawałków ściany skalnej.



3. W galerii handlowej/supermarkecie: należy chronić głowę przy użyciu rzeczy osobistych i postępować zgodnie z zaleceniami pracowników sklepu. Nie zbliżać się do półek i szklanych mebli.
4. Podczas jazdy samochodem: powoli zmniejszyć prędkość i zjechać na lewą stronę jezdni. Nie należy opuszczać pojazdu do ustania wstrząsów. W przypadku ewakuacji zostawić kluczyki w stacyjce i otwarte drzwi samochodu.



Przydatne słownictwo związane z katastrofami naturalnymi

Chūihō
注意報

Ostrzeżenie sygnalizujące ryzyko wystąpienia szkód. *Ōame chūihō* to na przykład „ostrzeżenie przed ulewnymi deszczami”, a *kōzui chūihō* to „ostrzeżenie przed powodzią”.

Keihō
警報

Ostrzeżenie przed wystąpieniem poważnych szkód. *Ōame keihō* to na przykład „alert powodziowy”.

Jishin
地震

Trzęsienie ziemi.

Yoshin
余震

Wstrząsy wtórne, które występują po silnym trzęsieniu ziemi. Ich skala i częstotliwość różnią się w zależności od przypadku, mogą trwać nawet przez kilka dni.

Tsunami
津波

Tsunami, tj. wysokie fale, które mogą wystąpić w następstwie trzęsienia ziemi.

Hinan
避難

Ewakuacja, ucieczka w bezpieczne miejsce w trakcie lub po wystąpieniu katastrofy naturalnej.

Hinanjo/Hinanbasho
避難所・避難場所

Miejsce ewakuacji.

Hinan kankoku
避難勧告

Nakaz ewakuacji.

Kōzui
洪水

Powódź, zniszczenia powodowane przez rzeki lub nagromadzenie wody w wyniku ulewnego deszczu bądź topniejącego śniegu.

Takekuzure
がけ崩れ

Urwanie/osuwanie się piasku i/lub odłamków skalnych ze stromych zboczy w wyniku trzęsienia ziemi lub deszczu.

Hisaisha
被災者

Osoba poszkodowana w wyniku katastrofy naturalnej

Inne zagrożenia



Niedźwiedź czarny i brunatny

Niedźwiedzie czarne występują na górskich terenach w całej Japonii, a brunatne na północy wyspy Hokkaido. Każdego roku notuje się przypadki ataku tych zwierząt na człowieka, zaleca się zatem szczególną ostrożność podczas spacerów.



Mamushi i habu

Mamushi to jeden z najbardziej jadowitych węży, występujący w całej Japonii. Osiąga długość 50-80 cm. Ugryzienie wymaga leczenia szpitalnego. *Habu* natomiast występuje jedynie na terenie archipelagu Wysp Riukiu (w tym na Okinawie). Osiąga długość nawet 1,5 m i jego ugryzienie również wymaga leczenia szpitalnego.



Seakagoke gumo

Jadowity pająk z charakterystyczną czerwoną plamą na plecach. Ukąszenie powoduje silny ból i opuchliznę, może być również groźne dla zdrowia. Zaleca się konsultację z lekarzem.

© Aflo



Mukade (parecznik)

Olbrzymia skolopendra, osiągająca długość nawet 20 cm. Duże osobniki potrafią zaatakować mysz. Występują najczęściej na terenach wiejskich. Ich aktywność jest największa w okresie letnim. W miejscu ugryzienia pojawia się silny ból i zaczerwienienie, dlatego zaleca się konsultację lekarską.

© Aflo



Suzumebachi (japoński szerszeń)

Owad osiągający ok. 4 cm długości, występujący głównie na terenach wiejskich. Odnacza się dużą agresywnością, szczególnie, gdy czuje się sprowokowany. Wielokrotne ukąszenie może powodować poważne problemy zdrowotne, a nawet doprowadzić do śmierci. Użądlenie należy skonsultować z lekarzem.

© Aflo



Pomoc lekarska

Służba zdrowia w Japonii nie jest darmowa: osoby ubezpieczone w ramach japońskiego NFZ mają obowiązek pokrycia 30% kosztów leczenia. Dla osoby nieubezpieczonej leczenie może być bardzo drogie. Na przykład szacunkowy koszt operacyjnego leczenia złamania wynosi nawet 300 000 jenów (ok. 11 000 PLN). Dlatego przed podróżą do Japonii należy wykupić ubezpieczenie zdrowotne i zapoznać się z zasadami postępowania w przypadku nagłego pogorszenia stanu zdrowia.



© kagehito.mujiirushi/イメージマート

Specjalna strona przygotowana przez Japońską Organizację Turystyczną JNTO umożliwia wyszukanie interesującej nas placówki (zarówno szpitalnego oddziału ratunkowego, jak i lekarza specjalisty) w zależności od miejsca naszego pobytu czy języka obcego, którym się posługujemy.



<https://www.jnto.go.jp/emergency/>

W sytuacji nadzwyczajnej i stanie zagrożenia życia należy niezwłocznie zadzwonić pod numer **119** (pogotowie ratunkowe). Można również poprosić o wezwanie pomocy innej osoby – prosimy pokazać poniższy napis:



救急車を呼んでください

Tłumaczenie: proszę wezwać karetkę (Kyūkyūsha o yonde kudasai).

Wizyta u lekarza: przydatne zwroty

Boli/bolą mnie...

głowa.

Atama (頭)

szyja.

Kubi (首)

plecy.

Senaka (背中)

krzyż.

Koshi (腰)

klatka piersiowa.

Mune (胸)

brzuch.

Onaka (おなか)

nogi.

Ashi (足)

kolana.

Hiza (膝)

uszy.

Mimi (耳)

oczy.

Me (目)

język.

Shita (舌)

zęb.

Ha (歯)

dziąsła.

Haguki (歯茎)

gardło.

Nodo (喉)

Mam gorączkę.

"Netsu ga arimasu."
熱があります。

Mam kaszel.

"Seki ga demasu."
咳が出ます。

Mam katar.

"Hanamizu ga demasu."
鼻水が出ます。

Mam mdłości.

"Hakike ga shimasu."
吐き気がします。

Mam problemy
z oddychaniem.

"Ikigurushii desu."
息苦しいです。

"~ga itai desu."
~が痛いです。



Mam biegunkę.

“Geri o shite imasu.”
下痢をしています。

Leci mi krew
z nosa.

“Hanaji ga demasu.”
鼻血が出ます。

Mam zawroty
głowy.

“Memai ga shimasu.”
めまいがします。

Mam szumy
w uszach.

“Miminari ga shimasu.”
耳鳴りがします。

Mam wysypkę.

“Hasshin ga dete imasu.”
発疹がでています。

Mam kłopoty
z widzeniem.

“Mienai/mienikui desu.”
見えない・見えにくいです。



© Katie/イメージマート

Mam palpitacje
serca.

“Dōki ga shimasu.”
動悸がします。

Nie mam apetytu.

“Shokuyoku ga arimasen.”
食欲がありません。

Straciłem/am głos.

“Koe ga demasen.”
声が出ません。

Mam nieregularny
puls.

“Myaku ga midaremasu.”
脈が乱れます。

Przewróciłem/am
się i uderzyłem/am
w ().

“Tentō shite ()
o uchimashita.”
転倒して () を打ちました。

Zraniłem/am się.

“Kega o shimashita.”
ケガをしました。



© Katie/イメージマート

Przewróciłem/am
się.

“Korobimashita.”
転びました。

Skaleczyłem/am
się.

“Kirimashita.”
切りました。

Oparzyłem/am się.

“Yakedo o shimashita.”
やけどをしました。

Zostałem/am
ugryziony/ukąszona
przez owada.

“Mushi ni sasaremashita.”
虫に刺されました。



© Katie/イメージマート

Alergie pokarmowe

Prosimy o informowanie w restauracjach/
barach/kawiarniach o posiadaniu alergii/nietole-
rancji pokarmowych.



Jestem
uczulony/uczulona
na...

pszenicę.

Komugi (小麦)

nabiał.

Nyūseihin (乳製品)

mleko krowie.

Gyūnyū (牛乳)

orzeszki ziemne.

Piinatsu (ピーナツ)

sezam.

Goma (ゴマ)

seler.

Serori (セロリ)

jajko kurze.

Keiran (鶏卵)

ryby.

Gyorui (魚類)

skorupiaki.

Kōkakurui (甲殻類)

“~arerugii desu.”
～アレルギーです。

Przydatne aplikacje



Japan Official Travel App (bezpłatna)

Oficjalna aplikacja Japońskiej Organizacji Turystycznej JNTO (Android, iOS)



Japan. Official
Travel App



Disaster Preparedness TokyoApp (bezpłatna)

Oficjalna aplikacja przeciwdziałania/ochrony przed katastrofami naturalnymi metropolii tokijskiej (Android, iOS)



Safety tips (bezpłatna)

Oficjalna aplikacja przeciwdziałania/ochrony przed katastrofami naturalnymi Japońskiej Agencji Turystycznej (Android, iOS)



Ambasada Japonii w Polsce
Wydział Informacji i Kultury
Al. Ujazdowskie 51, 00-536 Warszawa

www.pl.emb-japan.go.jp
www.facebook.com/JapanEmb.Poland
e-mail: info-cul@wr.mofa.go.jp