

Чрезвычайные ситуации и катастрофы



1

Вызов экстренных служб

1-1

Экстренные медицинские ситуации, травмы, пожары и т. д. (119)

В случае экстренной медицинской ситуации, травмы или пожара наберите 119.

В случае экстренной медицинской ситуации или травмы

- i. Наберите 119. Оператор спросит вас: «Случился пожар или нужна медицинская помощь?». Скажите: «Нужна медицинская помощь».
- ii. Назовите оператору ближайшие достопримечательности или точное место, куда нужно направить машину скорой помощи.
- iii. Сообщите оператору симптомы и возраст человека, которому требуется немедленная помощь.
- iv. Назовите оператору свое имя и номер телефона.

Узнать, как вызвать скорую помощь на разных языках, можно по следующей ссылке:

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>



В случае пожара

- i. Наберите 119. Оператор спросит вас: «Случился пожар или нужна медицинская помощь?». Скажите: «Случился пожар».
- ii. Сообщите оператору местоположение пожара.
- iii. Назовите оператору свое имя и номер телефона.

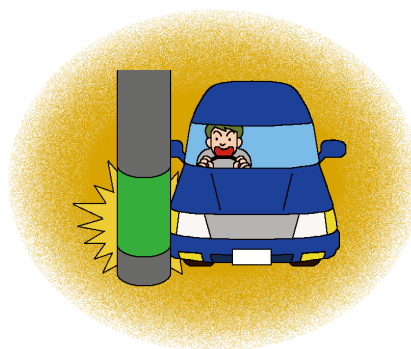
1-2

Дорожно-транспортные происшествия, преступления и т. д. (110)

- Если вы попали в дорожно-транспортное происшествие, стали жертвой преступления и т. д. и нуждаетесь в немедленной помощи полиции, позвоните по номеру 110.
- Когда вы наберете номер 110, оператор, скорее всего, задаст вам следующие вопросы, поэтому сохраняйте спокойствие и отвечайте как можно более подробно.

- Когда, где и что произошло.
- Ваше имя, номер телефона и т. д.
- Описание другого участника аварии или преступника (преступников), например, пол, количество человек, возраст, одежда и т. д.
- Есть ли пострадавшие.

- Если вы не можете позвонить самостоятельно, попросите кого-нибудь из окружающих помочь вам.



Ключевой момент

Экстренный вызов с общественного телефона

Вы можете воспользоваться общественным телефоном для экстренных вызовов, набрав номер 110 (полиция), 118 (береговая охрана) и 119 (пожарная служба). Плата или телефонные карты не требуются.

- Общественные телефоны с кнопкой экстренного вызова (красная кнопка)
Поднимите трубку, нажмите кнопку экстренного вызова и наберите 110.
- Общественные телефоны без кнопки экстренного вызова
Поднимите трубку и наберите 110 напрямую.

◆ Общественные телефоны с кнопкой экстренного вызова

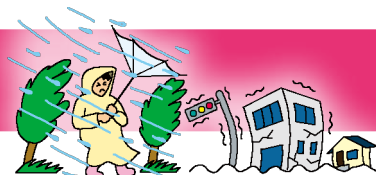


◆ Общественные телефоны без кнопки экстренного вызова



2

Стихийные бедствия



2-1

Тропические циклоны и ливни

- При смене сезонов теплый воздух встречается с холодным, образуя границу (фронт). Фронт, проходящий над Японией, часто приводит к сильным дождям.
- Когда тропический циклон или область низкого давления с фронтами проходит над Японией, это приводит к проливным дождям на обширной территории.
- Когда конвективные облака многократно перерастают в кучевые (кучево-дождевые) в одном и том же районе, это вызывает сильные локальные дожди (ливни).
- Будьте осторожны, поскольку такие дожди могут вызвать осадочные катастрофы и наводнения, которые опустошают местность.

(1) Выход рек из берегов

- После сильного дождя реки могут разливаться, затапливать здания и смывать людей.
- Чтобы защитить свою жизнь, примите следующие меры.

Подготовьтесь

Важно регулярно проверять, какие районы могут быть затоплены с наибольшей вероятностью, места расположения эвакуационных убежищ и безопасные маршруты к ним от вашего дома и других объектов, используя карту опасности или другие методы.

Ключевой момент

Карта опасности

На этой карте обозначены районы, которые с наибольшей вероятностью могут пострадать от стихийных бедствий.



Подробную информацию можно получить на следующем сайте:

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



В случае ливней

- Если вы чувствуете, что согласно информации о предотвращении стихийных бедствий, выпущенной Японским метеорологическим агентством (JMA) или другими агентствами, вам угрожает опасность, начните эвакуацию по собственному решению.
- Если местные власти выпустили инструкции по эвакуации, эвакуируйтесь из опасных мест и перейдите в более безопасное.
- Информацию об эвакуации см. в разделе 3, «Эвакуация».

(2) Селевые потоки

Сели случаются, когда горные склоны или скалы обрушиваются из-за сильных дождей или землетрясений, а также когда почва, камни и деревья смываются с речных участков во время наводнений. Такие катастрофы могут разрушить и похоронить здания или заблокировать дороги. Вот как защитить себя от этого бедствия.

Подготовьтесь

Важно регулярно проверять по карте опасности или другими способами, в каких районах может произойти катастрофа, связанная с осадками, где находится эвакуационное убежище и каков безопасный маршрут от вашего дома и т. д. до эвакуационного убежища.

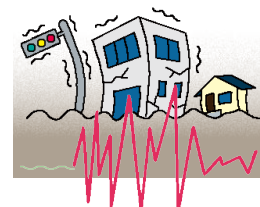
В случае ливней

- i. Если вы чувствуете, что согласно информации о погоде и предотвращении стихийных бедствий, выпущенной ЖМА или другими агентствами, вам угрожает опасность, начните эвакуацию по собственному решению.
- ii. Если местные власти выпустили инструкции по эвакуации, эвакуируйтесь из опасных мест и перейдите в более безопасное.
- iii. Информацию об эвакуации см. в разделе 3, «Эвакуация».

2-2

Землетрясения

- Япония расположена вдоль так называемого тихоокеанского вулканического огненного кольца, где несколько тектонических плит сталкиваются между собой. Эта особенность делает Японию одним из самых сейсмоопасных регионов в мире.
- В случае землетрясения необходимо в первую очередь защитить себя, а затем оставаться в безопасности, координируясь с местным населением.
- Всегда помните о следующих действиях в случае землетрясений.



Подготовьтесь

- i. Создайте семейный план, куда эвакуироваться при сильном землетрясении.
- ii. Примите участие в учениях по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций в вашем регионе, проверьте и изучите планы эвакуации.
- iii. Подготовьте аптечку и достаточное количество еды и воды как минимум на три дня (по возможности на семь дней).
- iv. Примите меры предосторожности, чтобы предотвратить падение мебели и т. д. Расставляйте мебель в комнате с учетом таких рисков.

Ключевой момент

Магнитуда и сейсмическая интенсивность

- Магнитуда измеряет энергию, высвобождающуюся в очаге землетрясения. Когда значение магнитуды увеличивается на 1, энергия возрастает примерно в 32 раза.
- Интенсивность измеряет силу сотрясений, вызванных землетрясением в определенном месте. ЖМА делит интенсивность на 10 классов (0, 1, 2, 3, 4, 5lower, 5upper, 6lower, 6upper и 7).
- Эту информацию можно получить по телевидению, радио и в Интернете.

Если происходит землетрясение

При землетрясении сохраняйте спокойствие. Необходимые действия зависят от того, где вы находитесь. Помните о следующем:

i. Сохраняйте спокойствие

- Если вы находитесь у себя дома или в здании
Защитите голову от падающих и движущихся предметов, заберитесь под прочный стол или другую мебель и оставайтесь там, пока толчки не прекратятся.
- Если вы находитесь на улице
Прикройте голову сумкой и т. п., чтобы защититься от падающих вывесок, стен или оконного стекла близлежащих зданий, и эвакуируйтесь в безопасное место.
- Если вы находитесь за рулем автомобиля
Почувствовав толчки, сохраняйте спокойствие, сверните влево и заглушите двигатель. Оставьте ключ в машине, выйдите из нее и пройдите в безопасное место поблизости для эвакуации.

ii. Проверьте все источники огня

Пожары после землетрясений могут усугубить ущерб.

- Когда толчки прекратятся, погасите кухонные газовые плиты и газовые обогреватели.
- Если пожар все же возник, попытайтесь потушить его огнетушителем.
- После землетрясения не зажигайте огонь из-за риска утечки газа.

iii. Эвакуируйтесь в безопасное место

Землетрясение может обрушить здания и вызвать пожары.

- В горных районах существует риск селей и т. д. Когда толчки прекратятся, незамедлительно отправляйтесь в эвакуационное убежище, указанное местными властями.
- Перед эвакуацией отключите автоматический выключатель, чтобы предотвратить возгорание электрооборудования, которое может возникнуть при восстановлении электроснабжения после землетрясения.

iv. Сотрудничайте с соседями и оказывайте им помощь

Когда происходит стихийное бедствие, важно сотрудничать с соседями.

- Особенно помогайте пожилым людям, которые живут одни, и людям с ограниченными возможностями.

v. Получайте точную информацию

Как правило, землетрясения приводят к распространению ложной или недостоверной информации.

- Следите за официальной информацией по телевидению, радио, через сети мобильной связи и (или) беспроводные системы передачи информации о стихийных бедствиях и сохраняйте спокойствие.

Ключевой момент**Ранние предупреждения о землетрясении**

- Метеорологическое агентство Японии выпускает ранние предупреждения о землетрясениях, когда ожидаются сильные толчки.
- Предупреждения передаются по телевидению, радио, сетям мобильной связи, беспроводной системе передачи информации о стихийных бедствиях и т. д.

Видео о землетрясениях и предварительные предупреждения о землетрясениях
(на английском, китайском, корейском и японском языках)

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html



Если вы увидели или услышали предупреждение о землетрясении, не паникуйте и защитите себя!

2-3

Цунами

- Когда на морском дне происходит сильное землетрясение, дно может подниматься и опускаться. Эти движения смещают воду над ним и запускают волны во все стороны. Эти волны становятся разрушительными волнами цунами.
- Утверждение, что перед ударом цунами уровень воды падает, не всегда верно.



Подготовьтесь

Важно найти на карте опасности места расположения эвакуационных убежищ и проверить безопасные маршруты эвакуации от вашего дома до ближайшего убежища.

Если может произойти (произошло) цунами

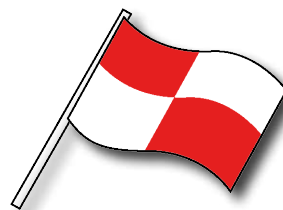
Если вы начнете эвакуацию, когда увидите, что на береговую линию надвигаются волны цунами, будет уже слишком поздно. При эвакуации имейте в виду следующее:

- Если вы почувствовали сильные толчки в прибрежной зоне или в устье реки или толчки слабые, но продолжительные, немедленно покиньте этот район и уйдите на возвышенность или в высокое здание.
- Даже если вы не ощущаете никаких толчков, но получили официальное предупреждение о цунами от JMA или распоряжение об эвакуации от местных властей, немедленно покиньте прибрежную зону или устье реки и перейдите на возвышенность или в высокое здание.
- Слушайте и ищите актуальную информацию на телевидении, по радио, в сетях мобильной связи, в системе беспроводного вещания информации о стихийных бедствиях, на англоязычной веб-странице JMA или в советах по безопасности.
- Как правило, цунами не ограничиваются одним ударом. Держитесь подальше от подверженных риску зон и районов, пока не будет снято предупреждение или тревога.

Ключевой момент

Флаги цунами

- Начиная с июня 2020 года на пляжах и т. д. используются красно-белые клетчатые флаги, называемые флагами цунами. Они визуально предупреждают людей о том, что объявлено крупное предупреждение о цунами, обычное предупреждение о цунами или предупреждение о потенциальном цунами.
- Использование флагов цунами позволяет информировать людей с нарушениями слуха, людей, которые плавают и плохо слышат из-за шума волн или ветра, а также иностранных граждан относительно предупреждений о цунами и т. д.



Информацию о флагах цунами можно найти на следующем сайте (японский):

https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/tsunami_bosai/tsunami_bosai_p2.html

Информацию о флагах цунами можно найти на следующем сайте (на английском языке):

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami_flag.html



2-4

Извержения вулканов

- В Японии насчитывается 111 действующих вулканов.
- Извержение вулкана может привести к опасным для жизни разрушениям и повреждениям.
- Чтобы оставаться в безопасности и защитить себя от извержения вулкана, необходимо предпринять следующие действия:

Подготовьтесь

- Заранее проверьте районы, которые могут быть затронуты вулканической активностью, используя карты опасностей и другие источники информации.
- Отправляясь в поход, подготовьтесь должным образом:

- Проверьте уровень вулканического предупреждения или вулканической тревоги, карту опасности и т. д.
- Подайте уведомление о восхождении на гору.
- Подготовьте средства связи и каску и т. д.



Ключевой момент

Уровень вулканической тревоги

- Это информация, позволяющая мгновенно определять зоны, требующие предупреждения, и действия, которые необходимо предпринять, в зависимости от ситуации с вулканической активностью.
- Она используется для 49 действующих вулканов в Японии.
- Имеется пять уровней вулканической тревоги:

- Уровень 5 Эвакуация (необходима эвакуация из подверженных риску жилых районов).
- Уровень 4 Эвакуация пожилых людей и т. д. (необходима эвакуация пожилых людей и других лиц, требующих особого ухода, а также подготовка к эвакуации жителей подверженных риску жилых районов).
- Уровень 3 Ограничение на приближение к вулкану (подготовка к эвакуации пожилых людей и других лиц, требующих особого ухода, в зависимости от ситуации; ограничения на въезд в зоны риска, например запрет на восхождение и ограничения на въезд в горы).
- Уровень 2 Ограничение на приближение к кратеру (ограничения на въезд в районы, расположенные вблизи кратера и вокруг него).
- Уровень 1 Потенциально повышенная активность (без ограничений).

Информация о предупреждениях о вулканической опасности и уровнях вулканической тревоги (на английском языке):

<https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/English/level.html>



Если возможно или началось извержение

- Эвакуируйтесь самостоятельно (при необходимости) в соответствии с уведомлением об извержении, предупреждениями о вулканической активности и уровнем вулканической тревоги, объявленными JMA.
- Если местные власти издали распоряжение об эвакуации, эвакуируйтесь и перемещайтесь в безопасное место.
- Если вы получили вышеупомянутую информацию или извержение произошло во время восхождения на гору, предпримите следующие действия, чтобы защитить себя от вулканических пород и других обломков:
 - i. Немедленно покиньте область кратера и его окрестности.
 - ii. Спрячьтесь в горной хижине, укрытии или за скалой.
 - iii. Защитите свою голову шлемом или другим защитным снаряжением.

3

Эвакуация

3-1

Эвакуационные убежища

Эвакуационное убежище — это временная эвакуационная зона или объект, который может спасти вам жизнь во время стихийных бедствий.

Если бедствие может произойти или уже произошло

- Эвакуируйтесь из опасного места, руководствуясь рекомендациями по эвакуации и т. д., и как можно скорее отправляйтесь в безопасное место.
- Заранее узнайте, где находятся эвакуационные убежища в вашем районе.
- Убежища можно найти на карте опасности и на сайтах муниципалитетов.
- Если из-за наводнения или по другим причинам идти в убежище опасно, эвакуируйтесь в другое безопасное место (в большое прочное здание поблизости; если сделать это затруднительно, эвакуируйтесь в самое безопасное место — на второй или более высокий этаж дома). Примите меры по защите своей жизни.

3-2

Информация об эвакуации

Информация об эвакуации — это рекомендации, которые издает местное правительство, когда может произойти или уже произошло стихийное бедствие. Вот некоторые примеры:

Уровень тревоги 3: эвакуация пожилых людей

- Тип предупреждения
Это предупреждение для людей, которым потребуется время на подготовку к эвакуации и эвакуацию в связи с риском возникновения разрушительного стихийного бедствия, например пожилых людей и маленьких детей.
- Когда объявляют эту информацию
Следующие категории людей должны начать эвакуацию из опасного места:
 - i. Пожилые люди.
 - ii. Люди с ограниченными возможностями.
 - iii. Дети.
 - iv. Другие люди, которых трудно эвакуировать самостоятельно и которым требуется время для эвакуации (включая беременных).
 - v. Те, кто помогает лицам, соответствующим пп. i-iv выше.
 - vi. Люди, которые чувствуют себя в опасности.

Другим людям стоит отложить свои обычные дела и подготовиться к эвакуации по необходимости.

Уровень тревоги 4: эвакуация

- Тип предупреждения
Это предупреждение выдается, когда риск ущерба от стихийного бедствия повышается.
- Когда объявляют это предупреждение
Все люди должны безопасно эвакуироваться из опасного места и направиться в одно из следующих мест:
 - i. Эвакуационное убежище.
 - ii. Безопасные дома родственников или друзей, гостиницы и т. д.

Кроме того, если вы сверяетесь с картой опасностей и т. д. и можете самостоятельно определить, что соблюдены следующие три условия, можно остаться в помещении и обеспечить безопасность:

- i. Вы находитесь вне зоны риска обрушения или разрушения дома в результате наводнения (возможная зона затопления, вызывающая обрушение дома, и т. д.)
- ii. Вы живете в высотном здании без опасности затопления.
- iii. Вы можете выдержать время, пока наводнение не спадет, и имеете достаточный запас воды и пищи.

Уровень тревоги 5: меры безопасности в чрезвычайных ситуациях

- Какие меры
Эти меры принимаются, когда ситуация ухудшается и катастрофа уже произошла или неминуемо надвигается.
- Когда принимаются меры
Если вы не эвакуировались, немедленно обеспечьте свою безопасность, потому что существует угроза вашей жизни. Если кажется, что идти в эвакуационное убежище опаснее, немедленно предпримите как минимум следующие действия, чтобы защитить свою жизнь:

- i. Эвакуация на более высокий этаж близлежащего здания.
- ii. Эвакуация в самое безопасное место — на второй или более высокий этаж дома, а также другие действия.



Ключевой момент

Инструкции по эвакуации в соответствии с уровнями тревоги

—Что такое уровень тревоги?—

- Эта информация содержит указания по надлежащему реагированию в случае вероятности наводнения или схода сели.
- С 2019 года для предотвращения стихийных бедствий публикуются уровни тревоги с инструкциями по эвакуации и информацией о погоде.
- Существует пять уровней:

Уровень 1Повышение готовности к бедствию. (Следите за информацией о количестве осадков и состоянии рек по телевидению или в Интернете).

Уровень 2Проверка маршрутов эвакуации. (Узнайте, существует ли опасность в месте, где вы находитесь, а также как и куда следует эвакуироваться в случае опасности.)

Уровень 3Начало эвакуации из опасного места пожилых людей и других лиц, нуждающихся в помощи. (Эвакуироваться должны люди, которым потребуется время, чтобы добраться до убежища, в том числе пожилые люди, дети и т. д.)

Уровень 4Полная эвакуация из опасного места. (Все должны эвакуироваться из опасного места и укрыться в безопасном.)

Уровень 5Принятие максимально возможных мер для спасения жизни. (Катастрофа уже произошла или неминуема. **Защитите свою жизнь!**)

3-3

Как эвакуироваться

В процессе эвакуации помните о следующем:

- Перед эвакуацией погасите весь огонь.
- Возьмите минимум личных вещей и несите их в рюкзаке, чтобы иметь возможность свободно пользоваться обеими руками.



Служба экстренных сообщений при стихийных бедствиях

- Во время стихийных бедствий, например при сильном землетрясении, телефонные линии могут быть заняты.
- В этом случае будет организована служба экстренных сообщений о стихийных бедствиях.

Схема также размещается на сайте Министерства внутренних дел и коммуникаций:

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html

Набор номера экстренного сообщения о стихийном бедствии (171)

Набрав номер 171 со стационарного или мобильного телефона, вы можете легко записывать и воспроизводить сообщения, следуя инструкциям.

NTT EAST

NTT WEST

Подробную информацию можно получить на следующих сайтах:

NTT EAST : <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

NTT WEST : <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>



Доска объявлений о стихийных бедствиях (сайт 171) (на английском, китайском, корейском, японском языках)

Вы можете зарегистрироваться и проверять информацию о безопасности, введя номер своего стационарного или мобильного телефона с компьютера или смартфона.

Воспользоваться услугой можно на следующем сайте:

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/>

Подробную информацию можно получить на следующих сайтах:

NTT EAST : <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

NTT WEST : <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

NTT EAST

NTT WEST



Доска объявлений о бедствиях (в сетях мобильной связи)

Операторы мобильной связи также предоставляют услуги доски объявлений.

Воспользоваться этими услугами можно на следующих сайтах.

NTT DOCOMO : <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDDI (au) : <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

SoftBank/

Y!mobile : <http://dengon.softbank.ne.jp/>

Rakuten Mobile : <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja>

NTT DOCOMO

KDDI (au)



SoftBank/
Y!mobile

Rakuten
Mobile



Подробнее см. по следующей ссылке:

NTT DOCOMO : https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

KDDI (au) : <https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

SoftBank : <https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

Y!mobile : <https://www.ymobile.jp/service/dengon/>

Rakuten Mobile : <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/info/public-safety/ja/service.html>

NTT DOCOMO

KDDI (au)

SoftBank

Y!mobile

Rakuten
Mobile



3-4

Полезная информация о погоде во время стихийных бедствий

JMA публикует полезные прогнозы погоды на период бедствия.

Такую информацию можно получить по телевидению и радио, а также через интернет.

Информация о ливнях и землетрясениях (на нескольких языках)

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



Информация о ликвидации последствий стихийных бедствий

Найдите актуальную информацию о стихийных бедствиях по следующей ссылке:

<https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html>



Карта рисков в режиме реального времени

Найдите зоны и районы с риском возникновения любого из следующих бедствий:

Наводнение (затопление низменных территорий)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:inund

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



Наводнение (разлив рек)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:flood

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



Сели (обвал массы земли с горы или скалы)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:land

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



Вулканическая тревога

Информация о вулканической активности

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/34.5/137/&contents=volcano&lang=en>

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



Ключевой момент

Экстренное предупреждение о ливне

- JMA может выпустить экстренное предупреждение о ливне.
- Такое экстренное предупреждение выпускается, если прогнозируются сильные дожди, которые могут причинить смертельный ущерб и которые случаются лишь раз в десятилетия.

Ключевой момент

Карта рисков в режиме реального времени

- JMA отмечает районы с неизбежным риском затопления, наводнения и селей в Кикикуру (карта рисков в режиме реального времени), основываясь на прогнозе дождей и т. д.
- Карта рисков в режиме реального времени обновляется на сайте JMA каждые десять минут.
- Получайте актуальную информацию о своем районе по мобильной связи и заблаговременно отправляйтесь в убежище.

Ключевой момент

Safety tips — приложение для получения актуальной информации о стихийных бедствиях

- Для иностранных туристов в Японии существует бесплатное приложение, предоставляющее актуальную информацию о стихийных бедствиях.
- Скачав это приложение на телефон, вы заранее получите следующие оповещения о стихийных бедствиях вблизи вас.
 - Раннее предупреждение о землетрясении (предсказание сильных толчков).
 - Предупреждение о цунами (совет укрыться на возвышенности, так как приближается цунами).
 - Экстренное предупреждение о непогоде и т. д. (самое масштабное предупреждение о вероятности сильных осадков или шторма).
 - Уведомление об извержении (предупреждение о необходимости принять защитные меры в связи с извержением).
 - Информация о тропическом циклоне (рекомендации по принятию защитных мер в связи с приближением тропического циклона).
 - Информация о тепловом ударе (предупреждение о необходимости защиты, так как существует риск теплового удара)
- Вам также может пригодиться следующая информация, когда произошла катастрофа:
 - Блок-схема действий при возникновении катастрофы.
 - Коммуникационные карточки для общения с японцами, находящимися рядом с вами.
- Ссылки на "Safety tips" приведены ниже:

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone: <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

Safety tips



Android



iPhone

