

Sổ tay phòng chống thảm họa dành cư dân người nước ngoài

Bản Tiếng Việt



Phát hành tháng 2 năm 2022

Các thảm họa xảy ra tại Nhật Bản 1

Động đất và sóng thần

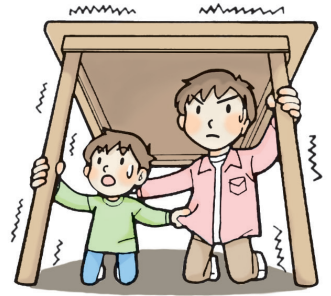
Động đất

Là hiện tượng mặt đất rung lắc dữ dội.

Nhật Bản là quốc gia rất thường xuyên xảy ra động đất.

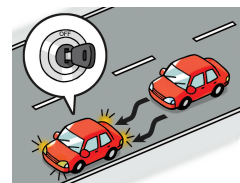
[Những việc cần làm khi đang ở nhà]

- ▶ Đầu tiên, hãy nấp dưới bàn ăn hoặc bàn làm việc, bảo vệ đầu và cơ thể của bạn.
- ▶ Hãy di chuyển sau khi mặt đất không còn rung lắc.
- ▶ Hãy đi giày hoặc dép để bảo vệ chân.
- ▶ Để ngăn ngừa hỏa hoạn, hãy tắt bếp đang sử dụng và ngắt cầu dao điện.
- ▶ Hãy mở cửa sổ và cửa chính để đảm bảo lối thoát.
- ▶ Vui lòng không chạy ra ngoài ngay lập tức.



[Những việc cần làm khi đang ở bên ngoài]

- ▶ Hãy tránh ra xa khỏi các tòa nhà.
- ▶ Hãy bảo vệ đầu bằng túi xách hoặc sách.
- ▶ Nếu đang lái xe, hãy dừng xe ở phía bên trái đường.
- ▶ Hãy để nguyên chìa khóa trên xe và chạy sơ tán.



Sóng thần

Những cơn sóng cao với tốc độ nhanh có thể xuất hiện sau trận động đất.

- ▶ Sóng thần sẽ cuốn trôi người, các tòa nhà và xe ô tô. Điều này vô cùng nguy hiểm.
- ▶ Nếu bạn đang ở gần biển và sông, hãy rời khỏi đó ngay lập tức và chạy ra thật xa hoặc chạy đến nơi cao.



Các thảm họa xảy ra tại Nhật Bản ②

Bão, lũ lụt, thảm họa do sạt lở đất, thảm họa do tuyết

Bão Gió thổi rất mạnh. Trời sẽ mưa nhiều.

[Những điều cần chú ý khi xảy ra bão]

- ▶ Vui lòng không ra ngoài.
- ▶ Các khu vực biển, sông, núi sẽ trở nên nguy hiểm do nước dâng lên. Vui lòng không lại gần các khu vực này.
- ▶ Vui lòng cất những vật dụng có khả năng bị gió mạnh thổi bay vào trong nhà.
- ▶ Vui lòng không lại gần cửa sổ vì gió mạnh có thể làm vỡ kính cửa sổ.



Lũ lụt Khi trời mưa nhiều, nước sông sẽ dâng tràn bờ.

- ▶ Nước trong các con sông có thể dâng đầy tràn, do đó vui lòng không lại gần các con sông.
- ▶ Nước có thể tràn lên đường hoặc tràn vào trong nhà.
- ▶ Nếu nước dâng lên đến cổ chân, bạn có thể không bước đi được.



Thảm họa do sạt lở đất Đất và đá trên núi có thể rơi xuống.

- ▶ Núi có thể bị sạt lở sau khi xảy ra mưa lớn, bão, động đất. Hãy tránh xa các vách đá.



Khi nước sông, mưa, đất đá tràn lên đường hoặc tràn vào trong nhà

- ▶ Khi bạn gặp khó khăn với việc đi bộ trên đường, hãy chạy đến nơi cao trong các tòa nhà.
- ▶ Hãy chạy đến căn phòng nằm từ tầng 2 trở lên và cách xa vách đá.



Thảm họa do tuyết Gió thổi mạnh và tuyết rơi nhiều.

- ▶ Cố gắng hết mức không chạy ra ngoài cho đến khi tuyết và gió ngừng.
- ▶ Hãy kiểm tra xem tuyết có bịt kín lỗ thoát khí của xe hoặc lỗ cấp thoát khí của máy sưởi hay không.



Hãy chạy ngay đến nơi an toàn!

Việc chạy đến nơi an toàn được gọi là “sơ tán”

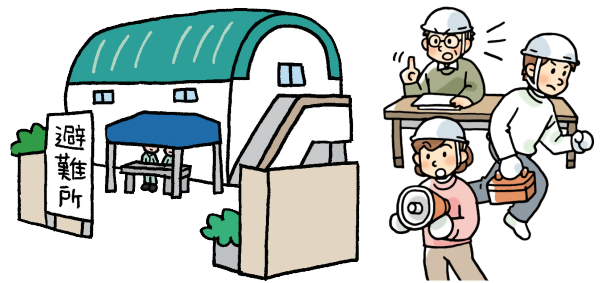
[Hãy tiến hành sơ tán trong các trường hợp sau]

- ▶ Khi nhà cửa bị phá hủy.
- ▶ Khi bạn cho rằng bản thân sẽ gặp nguy hiểm nếu tiếp tục ở lại trong nhà.



VỀ CƠ SỞ LÁNH NẠN (NƠI SƠ TÁN)

- ▶ Địa điểm sơ tán được gọi là cơ sở lánh nạn.
- ▶ Bạn có thể lưu trú tại đây.
- ▶ Đây là nơi mà tất cả mọi người sẽ cùng nhau sinh hoạt.
- ▶ Vui lòng tuân thủ quy tắc của cơ sở lánh nạn.
- ▶ Hãy hỗ trợ mọi người xung quanh.



Tìm kiếm các cơ sở lánh nạn gần bạn

Bạn có thể tìm kiếm cơ sở lánh nạn trên trang web của thị trấn nơi bạn đang sinh sống. Hãy viết ra sẵn các cơ sở lánh nạn mà bạn đã tìm kiếm.

Mã QR trang
web thị trấn
Hamanaka



Cơ sở lánh nạn gần bạn

● Hãy ghi nhớ các ký hiệu của nơi sơ tán (lánh nạn)

**Nơi lánh nạn tạm thời
(ngoài trời)**



Đây là nơi sơ tán đầu tiên khi xảy ra thảm họa. Là khu vực rộng lớn như công viên, trường học và sân vận động, v.v...

**Nơi lánh nạn khẩn cấp
được chỉ định (trong nhà)**



Đây là nơi lánh nạn tạm thời có cơ sở lánh nạn chỉ định. Là khu vực rộng lớn như sân vận động, v.v... của trường học, v.v...

**Nơi lánh nạn chỉ định
(trong nhà)**



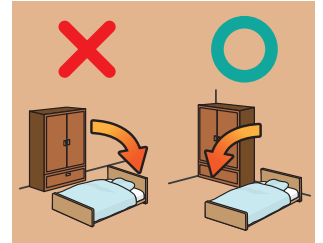
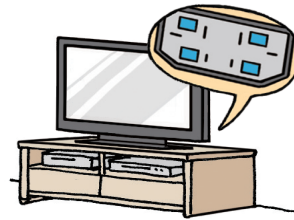
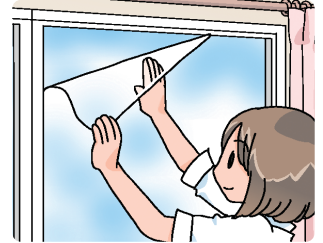
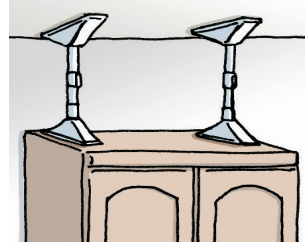
Đây là nơi tập trung dành cho những người có nhà cửa bị phá hủy và những người sẽ gặp nguy hiểm nếu ở trong nhà. Bạn có thể nhận được nước và thức ăn tại đây.

Chuẩn bị trước khi thảm họa xảy ra 1

Những việc cần làm trước khi xảy ra động đất

Bên trong nhà

- Cố định các đồ gia dụng như tủ và giá sách để chúng không đổ xuống.
- Dán miếng cao su chống trượt để ti-vi không bị ngã đổ.
- Dán màng phim vào cửa sổ để kính không bị vỡ và bay ra ngoài.
- Vui lòng không đặt đồ gia dụng có kích thước lớn ở gần chỗ ngủ.
- Vui lòng không đặt giường gần cửa sổ.



Bên ngoài nhà

- Hãy kiểm tra xem tường rào gạch có bị nứt vỡ hay không.
- Vui lòng không đặt đồ vật ở xung quanh lối vào nhà để có thể sơ tán ngay lập tức.



Những việc cần làm trước khi xảy ra bão, lũ lụt, thảm họa do sạt lở đất

Bên trong nhà

- Hãy dán băng keo và màng phim bảo vệ chống vỡ lên cửa sổ.



Bên ngoài nhà

- Cất sào phơi quần áo, chậu cây vào trong nhà.
Khi gió thổi mạnh, các đồ vật đặt trên lô gia hoặc bên ngoài ngôi nhà sẽ bị gió thổi bay.
- Dọn dẹp cống thoát nước và rãnh thoát nước.
Mưa có thể khiến nước trong cống thoát nước và rãnh thoát nước tràn ra ngoài. Hãy dọn dẹp cống thoát nước và rãnh thoát nước.



Chuẩn bị trước khi thảm họa xảy ra 2

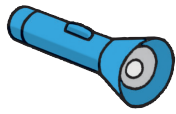
Những đồ vật cần có khi sơ tán (vật dụng mang theo khi khẩn cấp)



- Hãy đặt các vật dụng vào ba lô để bạn có thể sử dụng cả hai tay.
- *Ba lô: Cặp đeo hai vai để đựng hành lý
- Hãy đảm bảo rằng ba lô nặng vừa đủ để bạn có thể tự mang theo.



Hộ chiếu



Đèn



Radio



Pin



Găng tay dày



Thuốc thường dùng



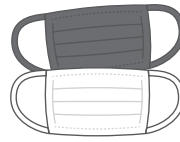
Khăn giấy



Quần áo, đồ lót



Đồ quý giá



Khẩu trang



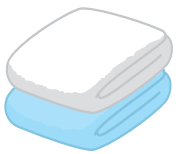
Nước



Thực phẩm dùng trong trường hợp khẩn cấp



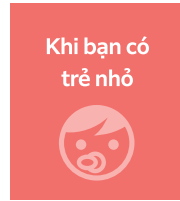
Còi



Khăn



Dụng cụ ghi chép



Khi bạn có trẻ nhỏ



Tã



Sữa

Những đồ vật luôn cần chuẩn bị sẵn (đồ dự trữ)

- Điện, gas, nước cung cấp cho nhà bạn có thể bị ngừng.
- Có trường hợp hệ thống thoát nước bị hư hỏng và không thể sử dụng nhà vệ sinh.
- Hãy chuẩn bị sẵn để có thể sinh hoạt tại nhà.

Số lượng thành viên trong gia đình × 3L × 7 ngày



Nước (dùng cho 7 ngày)



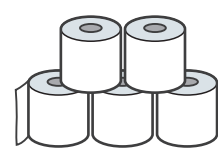
Đồ ăn (dùng cho 7 ngày)



Bếp



Bô vệ sinh xách tay



Giấy vệ sinh

Thông tin về thảm họa

Khi muốn thu thập thông tin như động đất, bão, v.v...



APP
Tải xuống ứng dụng tại đây



iOS



Android

Safety tips

Ứng dụng tiện ích để biết thông tin về thảm họa tại Nhật Bản.



APP
Tải xuống ứng dụng tại đây



iOS



Android

Japan Official Travel App

Ứng dụng tiện ích khi du lịch Nhật Bản. Cũng có thể sử dụng trong trường hợp xảy ra thảm họa.



APP
Tải xuống ứng dụng tại đây



iOS



Android

NHK WORLD-JAPAN

Ứng dụng phát tin tức của NHK. Các thông tin khẩn cấp như động đất, sóng thần cũng được thông báo trên ứng dụng.



Truy cập trang web tại đây

▶▶ <https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=vn>



Thông tin về thảm họa của Cơ quan Khí tượng Nhật Bản

Cung cấp thông tin về phòng chống thảm họa và thông tin thời tiết như khí tượng, động đất, sóng thần, núi lửa, đại dương, v.v...

Khi không thể giao tiếp bằng lời nói



Ứng dụng biên dịch bằng giọng nói đa ngôn ngữ

VoiceTra

Đây là ứng dụng chuyển đổi nội dung bạn đã nói sang ngôn ngữ của một quốc gia khác.

Cung cấp: Viện Công nghệ Thông tin và Truyền thông Quốc gia Nhật Bản (NICT)



Tải xuống ứng dụng tại đây



iOS



Android

Truy cập trang web tại đây

▶▶ <http://voicetra.nict.go.jp/>

Vụ việc, tai nạn

Cảnh sát



Số điện thoại

110

Hỏa hoạn, cấp cứu, cứu hộ

Cứu hỏa



Số điện thoại

119

Nơi tư vấn khi bạn gặp khó khăn

Phòng chính sách phòng chống thảm họa, Tòa thị chính thị trấn Hamanaka

445 Tobutsu, Hamanaka-cho
TEL 0153-62-2138