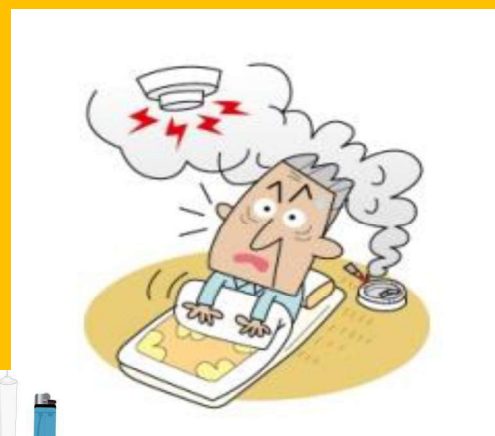


Sách hướng dẫn phòng chống thiên tai dành cho người nước ngoài đang sinh sống trên nước toàn Nhật



Đầu tiên xin giới thiệu cách tự bảo vệ bản thân và giúp đỡ những người xung quanh

米国ニューヨークのジャパン・ソサエティが開設した災害支援基金に寄せられた寄付金の援助を得てこの普及事業を行っています。

Động đất

Nhật Bản là một quốc gia nơi có nhiều trận động đất xảy ra, và người ta dự đoán rằng một trận động đất lớn sẽ xảy ra trong tương lai gần. Những nguyên nhân chết do động đất như là chết vì đồ đạc trong nhà rơi vào người, chết do hỏa hoạn và chết vì đuối nước do sóng thần. Hãy cùng nhau hành động để bảo vệ cuộc sống của chúng ta ngay từ bây giờ.

Vị trí	Khi ở nhà	Khi đang đi ngoài đường	Khi đang lái xe	Khi đang ở trên tàu điện	Khi đang ở trong tòa nhà
Những việc cần làm	Vì đồ đạc trong nhà như là đèn và những thứ để trên kệ tủ sẽ rơi xuống. Vì vậy hãy nắp dưới gầm bàn	Hãy tránh xa rào hay những tòa nhà. Cũng có khả năng khi thủy tinh sẽ rơi từ trên xuống	Nếu cảm thấy có động đất, hãy từ từ dừng xe lại ở lề đường phía tay trái để nghe ngóng tình hình.	Nếu khi tàu điện dừng lại, hãy hỏi tình hình những người xung quanh.	Nếu khi đang ở trong thang máy, hãy ra ngoài ngay
Khi đi lánh nạn	Tắt cầu dao điện. ★1  Khóa van ga và ra đi ra ngoài 	Hãy chú ý không được sờ vào những sợi dây bị đứt vì nó vì có thể bị điện giật. Tránh xa các trạm xăng dầu  Bảo vệ đầu khỏi những bức tường và kính đổ sập.	Để chìa khóa cấm nguyên trong xe, cầm giấy tờ xe đi lánh nạn ★2 hãy để lại thông tin liên lạc	Nếu khi đang ở dưới lòng đất hãy đi bộ tìm lối ra đi lên mặt đất.  Dấu hiệu cửa thoát hiểm	Đi bộ theo phía đèn cửa thoát hiểm. Sử dụng cầu thang thoát hiểm để lên mặt đất.
Sự chuẩn bị	Dùng dụng cụ chống bị đổ đồ gia dụng như là tivi hay tủ	Hãy tìm trước đường đi an toàn đến nơi lánh nạn	Hãy mang bản đồ theo. Kiểm tra trước nơi đi lánh nạn gần nhất như là (Trường học và công viên).		Kiểm tra trước vị trí của cầu thang thoát hiểm



Bạn có thể mua các dụng cụ để cố định đồ như là dụng cụ chống đổ tủ quần , đồ kệ ngăn tủ bát rơi ra ngoài, dụng cụ cố định TV.

*1 Có điện trở lại sau khi bị mất điện, phải chú ý có thể lò sưởi bị đổ gây ra cháy nổ

*2 Việc để chìa khóa cấm nguyên trên xe vì khi có xe cấp cứu chạy qua chỗ đó thì có thể di chuyển xe được

Điểm lưu ý

1. Đầu tiên hãy đảm bảo an toàn cho bản thân
2. Di chuyển đến nơi an toàn
3. Giúp đỡ những người xung quanh

Sóng thần và hỏa hoạn

Trường hợp tâm chấn ở sâu dưới đáy biển có thể có sóng thần cao vài chục mét ập vào bờ biển

Nếu có động đất lớn xảy ra khi đang ở gần biển hay sông, nếu có thể hãy đi lánh nạn ở nơi càng cao càng tốt. Sóng thần có thể ập vào nhiều lần sau khi động đất xảy ra, vì vậy hãy nên tránh xa bờ biển và sông ngòi cho đến khi được xác nhận là an toàn. Khi có cảnh báo đi lánh nạn do sóng thần hãy đi lánh nạn bằng cách đi bộ nếu sử dụng ô tô có thể bị tắc đường không thể di chuyển được. Đối với sóng thần ở mức 50 cm người có thể bị cuốn trôi, ở mức 1 m có thể cuốn trôi xe ô tô, ở mức 2 m có thể cuốn trôi nhà.

Khi có sóng thần ập đến, nếu khi đang ở dưới lòng đất nên hãy sơ tán đến nơi có chỗ đất cao nhất, vì nước có thể chảy vào trong



Khi có hỏa hoạn xảy ra

- 1 Kiểm tra nơi phát sinh hỏa hoạn
- 2 Hãy thông báo cho những người ở bên trong và bên ngoài về vụ hỏa hoạn. Đồng thời thông báo cho đội cứu hỏa (119).
- 3 Phán đoán xem liệu có dập tắt lửa ở giai đoạn đầu được hay không (Nếu biết nơi phát sinh đám cháy, nếu ngọn lửa thấp hơn chiều cao của bạn hãy dập tắt lửa bằng bình chữa cháy.)
- 4 Khi không dập tắt được lửa, hãy di chuyển ra ngoài sớm để không hít phải khói. *1
- 5 Khi sơ tán, đừng lo lắng về đồ đạc và hãy gọi mọi người ở trong nhà chạy ra khỏi đó

Rút khóa an toàn ra

Minh họa hoạt động của bình chữa cháy



Chĩa vòi phụt vào đám cháy

Nắm chặt cần phụt



Làm thế nào để báo cáo cho sở cứu hỏa

Lính cứu hỏa 119	Bạn
Đó có phải là vụ hỏa hoạn hay là cấp cứu?	là vụ cháy
Địa chỉ ở đâu?	Cho biết tên và địa chỉ
Gần nơi đó có dấu hiệu gì nhận biết không?	Nó gần XX.
Cháy gì?	Hãy nói cho họ biết vị trí nơi cháy, cháy cái gì.
Có ai bị thương không?	Thông báo tình hình của người bị thương

Điểm lưu ý

1. Nơi sơ tán do sóng thần là những nơi có địa điểm cao
2. Sơ tán do hỏa hoạn là những nơi thấp
3. Không được quay lại lấy đồ đi lúc đi sơ tán

*1 Khói tích tụ ở những nơi cao sẽ dần dần tụt xuống. Hãy bịt mũi và miệng bằng khăn mặt hoặc khăn tay để không hít phải khói và sơ tán ở tư thế thấp

Mưa bão và lũ lụt

Do ảnh hưởng của sự nóng lên toàn cầu, Nhật bản là đất nước hàng năm phải chịu những trận bão lớn bắt đầu từ tháng 7 đến tháng 10. Nước ở các con sông khắp nơi tràn về gây ra lũ lụt thiệt hại đến nhà cửa và xóm làng đang ngày càng tăng lên.

Nếu bị vỡ đê bờ sông thì đôi khi xe cộ, nhà cửa cũng bị nhấn chìm đến tận mái nhà và cũng có thể bị cuốn trôi đi

Ngay cả ở những nơi xa sông, nếu ở những nơi có lượng mưa lớn cũng có thể nước từ dưới lòng đất tràn lên

Đối với những cơn bão có gió giật mạnh thì thỉnh thoảng cũng bị đổ nhà và có thể bị mất điện vài ngày vì đứt đường dây điện.

Phải làm gì khi có bão sắp tới

Ba ngày trước



1. Kiểm tra hướng di chuyển của bão và dự báo cường độ mạnh của mưa bão trên thời sự
2. Kiểm tra nguy cơ lũ lụt ở nơi sinh sống bằng bản đồ thiên tai của chính quyền (trong trường hợp sống gần sông hoặc sống ở nơi đất thấp có nguy cơ ngập lụt thì hãy đi xem xét trước nơi sơ tán.
3. Hãy mua trước những đồ cần thiết ở các trung tâm bán đồ gia dụng như là bao tải cát, bạt phủ màu xanh, nước uống, bếp ga mini, bình ga.

Một ngày trước

4. Nếu có những đồ ở bên ngoài nhà thì cố định chúng lại để không bay hoặc có thể đưa vào trong nhà (Xe đạp, lò nướng BBQ, lốp xe, chậu cây, v.v..)
5. Vì đôi khi cửa sổ có thể bị vỡ vì gió mạnh, nếu nhà có cửa chớp hãy đóng lại. (Hãy dán vào mặt trong của cửa kính bằng miếng dán bảo vệ hoặc các miếng bìa cát tông)
6. Chuẩn bị cho tình huống nếu có lũ lụt
(Nếu trong trường hợp có khả năng nước sẽ đến nhà, thì nên di chuyển xe đến một nơi cao nước không tới được)
(Những đồ để trong nhà kho hoặc trong phòng thấp trong nhà thì hãy di chuyển để lên chỗ cao hơn)
(Để nước không vào trong nhà hoặc nhà kho hãy mua bao cát chắn nước)



Ngày bão đến

7. Vì gió bão mạnh có thể gây ra việc tạm dừng tàu điện và giờ học ở trường cũng bị thay đổi. (Hãy kiểm tra thông tin của trường học và công ty đường sắt, nếu được nên ở nhà hoặc nên về nhà sớm)
8. Hãy mua sẵn trước những đồ thực phẩm và bánh mì ở các cửa hàng tiện lợi còn đang mở cửa.

Điểm lưu ý

Xem dự đoán tình hình hướng đi của bão và lượng mưa để chuẩn bị càng sớm càng tốt

Cách đi sơ tán

Khi có cơn bão sắp đến gần hoặc trời mưa to nhiều ngày, ở gần nơi sinh sống có sông ngòi có vẻ sắp tràn vì vậy để bảo vệ tính mạng của bản thân mình hãy quyết định đi đến nơi sơ tán, kiểm tra cơ sở sơ tán do chính phủ chỉ định.

Nơi sơ tán (Nơi sơ tán mang tính tạm thời)



Nơi sơ tán (Nơi sinh hoạt trong thời gian từ vài ngày đến vài tuần)



Ở nơi sơ tán được cung cấp chỗ ngủ, thức ăn và thông tin mà không phải trả tiền. Hãy kiểm tra trước xem nơi sơ tán gần nhất ở đâu, phòng trông như thế nào và rộng bao nhiêu, nhà vệ sinh là theo kiểu phương tây hay kiểu nào, và liệu bạn có thể mang những con vật nuôi như chó đi cùng hay không. Nếu trong trường hợp ở gần nơi sinh sống không có nơi sơ tán hoặc vật nuôi không được vào ở. Hãy cân nhắc có nên đi nơi sơ tán khác hay không như là ở khách sạn, nhà thờ, nhà của người quen. Ở lại trong xe cũng là một lựa chọn.

Khi đi sơ tán

Nếu không đi sơ tán sớm có thể không vào được, vì vậy hãy kiểm tra nơi sơ tán đã được xây dựng và nhanh chóng đi sơ tán.

Chính phủ đưa ra cảnh báo trong hai giai đoạn.

Chuẩn bị sơ tán

Để an toàn hơn nên đi sơ tán ở giai đoạn này.

Lệnh đi sơ tán

Có nguy cơ thiên tai rất cao



Những thứ gì cần mang khi sơ tán

Vật có giá trị (ví, hộ chiếu, thẻ cư trú, thẻ bảo hiểm y tế, sổ tiết kiệm, thẻ ngân hàng, con dấu)

Những đồ dược phẩm, v.v. (thuốc, sổ thuốc, băng vệ sinh, tã trẻ em, kính áp tròng)

Đồ dùng cần thiết hàng ngày (bàn chải đánh răng, khăn tắm, dép đi trong nhà, khẩu trang, khăn ướt)

Nên mang những đồ này thì tốt hơn như là đồ giữ ấm cơ thể, chăn, gối, đồ lót và thức ăn trong 3 ngày.



Điểm lưu ý

1. Nếu nhanh chóng mang đủ đồ đi sơ tán thì khi sinh hoạt ở nơi sơ tán sẽ không bị khó khăn
2. Trong trường hợp ở lại trên xe phải cẩn thận với hội chứng huyết khối tĩnh mạch sâu nên di chuyển cơ thể

Khi các nhu cầu sinh hoạt thiết yếu bị tạm dừng

Mặc dù là không xảy ra lũ lụt nhưng đôi khi cũng xảy ra sự cố mất điện do dây điện bị đứt vì có động đất hay do bão có gió mạnh

Đôi khi cũng bị mất nước sinh hoạt. Nếu có sự chuẩn bị trước thì có thể sống được ở nhà trong vài ngày

Điện

Chiếu sáng vào buổi tối: đèn pin, đèn Led, diêm và nến

Sạc điện thoại di động: thiết bị sạc chạy bằng pin, thiết bị sạc chạy bằng năng lượng mặt trời

Nếu cắm bộ biến tần vào ổ cắm trong ô tô, có thể sạc được

Nếu có đài chạy bằng pin thì có thể nghe ngóng được tình hình qua bản tin quốc tế của đài NHK.



Nước

Có thể chuẩn bị hơn 1 thùng nước đóng chai, nếu trữ nước trong bồn tắm, có thể dùng để lau người hoặc xả nước bồn cầu. Nếu sử dụng bát giấy và thức ăn bọc bằng giấy bóng thì không cần sử dụng nước để rửa

Phòng vệ sinh

Đôi khi nếu bị mất điện máy bơm nước của bồn cầu cũng không hoạt động được. mặc dù có nước cũng không xả bồn cầu được.

Có thể xả nước bằng cách cho nước đã tích trong bồn tắm vào chai rồi xả vào bồn cầu

Đặt túi bóng lên trên bồn cầu và cho chất làm đông vào (giấy và cát sử dụng cho mèo đều có khả năng sử dụng được) để hút nước bằng cách đó có thể sử dụng bồn cầu được



Nguồn nhiệt

Khi mất điện thì không sử dụng được Lò vi sóng IH.

Nếu có bếp ga mini và bình ga thì có thể đun nước nóng và nấu mì.

Khi sử dụng bếp ga trong nhà hãy lưu thông không khí

Cần phải cân nhắc các biện pháp chống lại cái nóng của mùa hè và cái lạnh của mùa đông khi không sử dụng được điều hòa

Thực phẩm

Gói gạo có thể nấu được bằng nước nóng, mì cóc, cà ri nấu sẵn, đồ hộp, bánh mì có thể bảo quản trong thời gian dài vv...

Thỉnh thoảng phải kiểm tra hạn sử dụng, nếu sắp hết hạn hãy ăn và bổ sung cái mới thay thế



Khi không thể sử dụng điện thoại thông minh

Khi điện thoại thông minh bị sập nguồn vì hết pin, các tiện ích cũng trở nên vô dụng. Những thông tin liên lạc quan trọng mà bạn đã lưu trong điện thoại hãy viết sẵn ra giấy

Gia đình và bạn bè (家族・友人)	Tên (mối quan hệ) (関係性)	Số điện thoại (電話番号)
Công ty (会社)		
Trường mẫu giáo		
Trường học		
Bệnh viện (病院)		
Chủ nhà		
Người chịu trách nhiệm bảo hiểm		

Hãy điền thông tin vào chỗ dưới đây, khi bạn bị thương sẽ dễ dàng nhận được chăm sóc y tế hơn

Tên 名前	Ngày tháng năm sinh	năm tháng ngày
Địa chỉ 住所	TEL	
	Giới tính 性別 Nhóm máu 血	Nam Nữ A AB B O
Dị ứng アレルギー	Quốc tịch 国籍	
Bệnh nền 持病	Ngôn ngữ bản địa 母語	
Khác その他		

Làm thế nào để có được những thông tin quan trọng liên quan đến thiên tai



Khi có bão sắp tới

Có thể nhận những thông tin từ cơ quan chính phủ đưa ra về thông tin khí tượng bão và mưa lớn.

Được viết bằng nhiều ngôn ngữ như là nơi có nguy cơ có lũ lụt
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



kiểm tra bản đồ thiên tai của chính quyền địa phương nơi mình sinh sống
<http://disaportal.gsi.go.jp/index.html>



Trong trường hợp xảy ra động đất hoặc một thiên tai lớn

Kênh NHK thế giới Có thể xem được bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau về thông tin thời sự mới nhất
Có thể xem các thông tin về phòng chống thiên tai bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau
<https://www.nhk.or.jp/nhkworld-blog/en/>



Giới thiệu các ứng dụng hữu ích trong lúc xảy ra thiên tai
<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



Safty tips

Nếu bạn đăng ký bằng ngôn ngữ tiếng bản địa, bạn có thể nhận những thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau như là thông tin liên quan về đại sứ quán, bệnh viện và nhận được cảnh báo sơ tán vào thời điểm xảy ra thiên tai.



goo Ứng dụng phòng chống thiên tai

Có thể tìm kiếm các thông tin về nơi sơ tán trên toàn quốc



NHK Tin tức thời sự phòng chống thiên tai, Ứng dụng

Có thể xem trực tiếp camera về tình hình những con sông gần nơi sinh sống nhất, tình trạng mây mưa



Điểm lưu ý

Thông tin về thiên tai của SNS đôi khi cũng sai và cũ vì vậy hãy kiểm tra tin chính thức.