

SỔ TAY HƯỚNG DẪN PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI
DÀNH CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI ĐANG SỐNG TẠI
THÀNH PHỐ TSURUOKA



Lời nói đầu

Nhật bản là đất nước phải hứng chịu nhiều động đất và bão lớn. Mưa lớn tập trung và các cơn bão lớn thường xảy ra và gây ra nhiều thiệt hại. Ngoài ra, vào mùa đông nhiều khu vực tuyết rơi nhiều gây ra những thiệt hại liên quan đến không khí lạnh và tuyết.

Để người nước ngoài sống trong khu vực cảm thấy an toàn và yên tâm sinh sống, thành phố Tsuruoka xuất bản cuốn 「Sổ tay hướng dẫn phòng chống thiên tai dành cho người nước ngoài đang sống tại thành phố Tsuruoka」 bằng 5 thứ tiếng Nhật-Anh-Trung-Hàn-Việt sử dụng những ngôn từ dễ hiểu.

Sổ tay bao gồm các phần: giải thích về thiên tai, chuẩn bị phòng chống thiên tai, các hành động cần thực hiện trong trường hợp thiên tai xảy ra, các điểm cần chú ý khi sơ tán, v.v. Để bảo vệ bản thân, gia đình, và bạn bè khỏi những ảnh hưởng của thiên tai, xin hãy vui lòng tham khảo cuốn sổ tay này, cùng gia đình và bạn bè tìm hiểu về những thiên tai.

Mục lục

• Động đất

Động đất là gì? 1

▪ Chuẩn bị phòng chống động đất..... 2

▪ Khi động đất xảy ra..... 4

• Bão

Bão là gì? 7

▪ Chuẩn bị phòng chống bão 8

▪ Khi bão đổ bộ 9

• Mưa lớn và sạt lở đất

Mưa lớn và sạt lở đất là gì?..... 10

▪ Chuẩn bị phòng chống mưa lớn và sạt lở đất..... 12

▪ Khi mưa lớn và sạt lở đất xảy ra..... 14

• Thiệt hại do tuyết và không khí lạnh

Thiệt hại do tuyết và không khí lạnh là gì?..... 18

▪ Trước khi vào đông..... 19

▪ Khi đã vào đông..... 20

• Sét

Sét là gì? 22

▪ Bảo vệ bản thân khỏi bị sét đánh..... 22

- **Tóm tắt về phòng chống thiên tai**
 - Kế hoạch phòng chống thiên tai tại nhà23
 - Thu thập thông tin25
 - Xác nhận an toàn30
 - Nơi sơ tán32
 - Đồ dự trữ/ Đồ khẩn cấp.....35
- **Ghi chú phòng chống thiên tai**39
- **Số điện thoại liên lạc khẩn cấp**40

Động đất là gì?



Động đất là hiện tượng mặt đất rung chuyển. Nhật Bản là một trong những quốc gia có nhiều động đất trên thế giới, và đã chịu nhiều thiệt hại lớn do động đất gây ra. Không biết được khi nào động đất sẽ xảy ra. Khi động đất xảy ra thì những thiệt hại tiếp theo có thể xảy ra.

- Các đồ vật bị rơi, vỡ trên sàn, nhà cửa bị sụp đổ.
- Khó kết nối với điện thoại và mạng Internet.
- Mất điện, ga, nước, v.v.
- Sạt lở đất và đường sá bị hư hỏng gây ách tắc giao thông.
- Xảy ra hỏa hoạn.

Trận động đất năm 2019 đã gây ra thiệt hại như sập nhà ở khu vực Atsumi của thành phố Tsuruoka.

◎ Sóng thần

Khi động đất xảy ra, mặt biển biến động, gây ra sóng lớn và trở thành sóng thần. Nhật Bản được bao xung quanh bởi biển và đã nhiều lần phải hứng chịu những đợt sóng thần lớn. Sóng thần di chuyển càng nhanh nếu biển càng sâu và ập đến bờ biển bất ngờ. Chiều cao của sóng thần được chi phối bởi địa hình bờ biển và đáy biển, và có thể cao ngoài sức tưởng tượng. Sóng thần có thể đến rất nhiều lần. Thậm chí khi sóng thần đã rút đi rồi thì việc quay trở lại vùng gần biển vẫn rất nguy hiểm. Ngay cả khi có động đất nhỏ, sóng thần cũng có thể được sinh ra. Các tòa nhà và ô tô có thể bị cuốn trôi.

Vào năm 2011 trận động đất lịch sử ở miền Đông Nhật Bản đã xảy ra, động đất và sóng thần đã gây ra thiệt hại rất lớn.



Chuẩn bị phòng chống động đất



Vì động đất xảy ra đột ngột, nên việc chuẩn bị sẵn để phòng chống động đất từ những sinh hoạt hàng ngày là rất quan trọng.

◎ Hãy thực hiện các biện pháp phòng tránh nguy cơ vật dụng trong nhà bị di chuyển, bị rơi, hay bị đổ.

- Hạn chế đặt đồ trên kệ cao.
- Đặt đồ nặng và đồ dễ vỡ ở dưới thấp.
- Cố định đồ đạc thật chắc chắn để không bị đổ hoặc xô dịch.
- Cố định máy tính và tivi bằng dụng cụ giữ cố định.
- Với các cửa kính, để không bị bắn linh tinh khi bị vỡ hãy dán màn chống bắn.
- Để không bị mắc kẹt trong nhà hãy xem xét vị trí và hướng đặt đồ các vật dụng.
- Không đặt đồ vật trước các cửa và cổng ra vào.
- Kiểm tra xem có thể sơ tán rời khỏi phòng mà không đi qua nơi nguy hiểm không, và xem có nơi nào cần lưu ý ở trong nhà hay dọc đường sơ tán không.



◎ **Hãy chuẩn bị sẵn các vật dụng mang theo khi khẩn cấp và đồ dùng dự trữ**

- Chuẩn bị sẵn túi đựng vật dụng cần thiết có thể mang ra ngoài ngay lập tức trong trường hợp cần sơ tán.
- Tại nơi làm việc và trong ô tô cũng nên chuẩn bị sẵn những vật dụng cần thiết khi khẩn cấp.
- Đồ dùng dự trữ cần thiết như thức ăn, nước uống, và nhu yếu phẩm hàng ngày, hãy chuẩn bị ít nhất cho 3 ngày.

→Trang 35

◎ **Hãy chuẩn bị sẵn vật dụng chữa cháy**

- Để chuẩn bị phòng chữa cháy, hãy chuẩn bị bình cứu hỏa.
- Một đám cháy nhỏ cũng có thể trở thành một thảm họa lớn.
Việc dập lửa khi đám cháy mới bắt đầu là rất cần thiết.
Hãy nhớ cách sử dụng bình cứu hỏa.



◎ **Những đồ dùng nên để sẵn trong phòng ngủ**

- Động đất vào ban đêm có thể gây mất điện vì vậy hãy chuẩn bị sẵn đèn pin.
- Chuẩn bị sẵn giày và dép đi trong nhà để tránh bị thương do mảnh kính vỡ.



◎ **Cả gia đình hãy bàn bạc thống nhất với nhau**

- Xác nhận nơi gia đình sơ tán và đường đi đến nơi sơ tán. Trang 32, 33
- Thống nhất cách xác nhận an toàn trong trường hợp ở xa nhau. Trang 24

Khi động đất xảy ra

Tùy vào tình hình thực tế mà cách đi sơ tán sẽ thay đổi. Hãy vừa sơ tán vừa bảo vệ và giữ an toàn cho bản thân.

◎ Cảnh báo sớm động đất (âm thanh cảnh báo được phát đột ngột trên điện thoại di động và Tivi)

- Là hệ thống thông báo trước về hiện tượng rung lắc mạnh do động đất gây ra.
- Khi âm thanh cảnh báo này phát ra thì hãy bảo vệ sự an toàn tính mạng.
※ Trường hợp ở gần tâm chấn, thì rung lắc có thể xảy ra trước khi có âm thanh cảnh báo.



◎ Khi đang ở trong nhà

- Núp dưới ghế và bàn.
- Không chạy ra ngoài cho đến khi giảm rung lắc, hãy bình tĩnh di chuyển.
- Khi hết rung lắc, hãy kiểm tra đèn phòng cháy. Để chắc chắn hãy đóng van ga chính.
- Cần thận với kính vỡ, v.v. mang giày, dép khi di chuyển.

◎ Khi đang ở ngoài trời

- Dùng cặp, túi xách bảo vệ đầu, sơ tán đến nơi không có ngói và mảnh kính bị rơi.
- Không lại gần các bức tường bê tông vì chúng sẽ có nguy cơ bị sập.



◎ **Khi đang lái xe ô tô**

- Đỗ xe từ từ về phía lề trái đường.
- Không đi ra ngoài cho đến khi hết rung lắc.

Khi rời khỏi xe, hãy để nguyên chìa khóa xe và không khóa cửa xe.

Mang theo giấy tờ đăng ký của xe.

※Mục đích là để có thể di chuyển xe trong trường hợp xe làm vướng đường đi chuyển của xe cấp cứu.

◎ **Khi đang ở trên tàu hoặc xe buýt**

- Khi đang ngồi trên ghế thì hãy bảo vệ đầu và giữ tư thế thấp.
- Khi đang đứng thì hãy giữ chặt dây nắm hoặc tay vịn để tránh bị ngã.

◎ **Khi đang ở trong thang máy**

- Nhấn nút dừng ở tất cả các tầng và xuống khi thang máy dừng ở tầng gần nhất.
- Trường hợp bị kẹt trong thang máy, hãy nhấn nút khẩn cấp.
Hệ thống sẽ kết nối với công ty quản lý thang máy, hãy bình tĩnh truyền đạt tình hình. Việc cố gắng cạy cửa sẽ rất nguy hiểm.

◎ **Khi đang ở nơi đông người như nhà ga hoặc cửa hàng**

- Khi giảm rung lắc thì mới sơ tán. Không tự ý phán đoán và hành động riêng lẻ mà làm theo hướng dẫn của nhân viên và cùng hành động với mọi người.
- Nếu chạy hoảng loạn thì có thể bị ngã ở cầu thang, lối ra vào, và bị thương.

おさない



◎ Khi ở gần biển

- Khi độ rung lắc của động đất đã giảm bớt, hãy sơ tán lên chỗ cao hơn.
- Nếu ở cách xa vùng đất cao thì hãy sơ tán đến một tòa nhà cao vững chắc gần đó.
- Vì có nguy cơ bị sóng thần cuốn đi trong lúc kẹt xe, nên không sử dụng ô tô khi sơ tán.
- Sóng thần sẽ ập tới liên tục lặp đi lặp lại nên phải chú ý đề phòng cả đợt 2, đợt 3.
- Tiếp nhận thông tin chính xác từ tivi, đài phát thanh, và các thiết bị không dây về phòng chống thiên tai, v.v.



- Suy nghĩ chủ quan rằng mình đã xa biển nên sẽ không sao là rất nguy hiểm. Sóng thần có thể di chuyển qua các con sông, gây thiệt hại cho các khu vực xa biển. Không được đi xem tình hình nước sông và kênh mương lúc này.
- Cần phải chú ý cẩn thận không chỉ đối với 「sóng đẩy」 tràn vào bờ biển, mà còn đối với 「sóng lùi」 kéo ra ngoài khơi. Đống đổ nát từ những ngôi nhà bị phá hủy sẽ bị cuốn trôi theo sóng đẩy, sóng lùi.



Bão là gì?



Bão là những cơn gió mạnh xuất hiện từ Biển Đông và tây Thái Bình Dương. Ở Nhật, bão thường xảy ra nhiều nhất vào khoảng thời gian từ tháng 7 đến tháng 10. Số lượng các trận bão nhiều nhất vào tháng 8, và những trận bão lớn đến nhiều nhất vào tháng 9.

Bão là cơn mưa lớn kèm theo gió mạnh, gây ra nhiều thiệt hại. Bão có thể gây ra lũ trên sông, đường sá bị ngập lụt, ngập trên sàn nhà và dưới lòng đất.

© Những thiệt hại xảy ra khi có bão

- Thiệt hại sạt lở như sạt đất lở đất do mưa, ngập lụt và ngập úng do lũ lụt.
- Gió mạnh khiến người đi bộ trượt té, xe bị đổ, và thiệt hại về giao thông và các công trình xây dựng.
- Nước ngập do triều cường, tàu thuyền va chạm vào nhau gây hư hỏng.

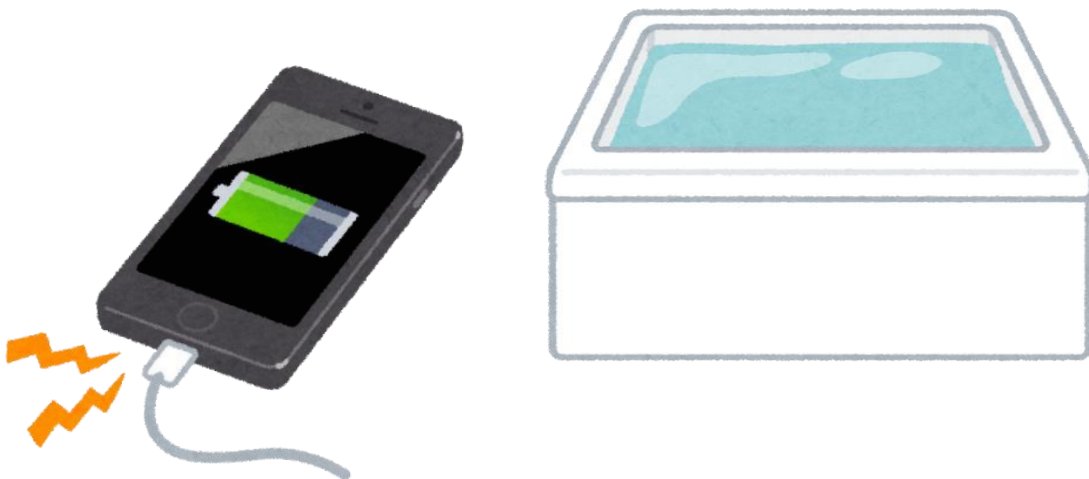
Cơn bão số 21 xảy ra vào năm 2018 đã gây ra thiệt hại lớn cho miền Tây Nhật Bản. Nhiều thiệt hại xảy ra do gió bão như ô tô bị thổi bay, xe tải bị đổ lật, mái nhà bị tốc, tàu và máy bay bị hoãn và hủy chuyến.

Chuẩn bị phòng chống bão

Thời tiết có thể biến đổi đột ngột trong thời gian ngắn tùy thuộc vào tốc độ tiếp cận của bão. Không được xem nhẹ rằng 「mọi việc sẽ ổn」 mà việc dành thời gian chuẩn bị đối phó với bão là rất quan trọng.

◎ Hãy kiểm tra những vật dụng nên chuẩn bị và những việc nên làm trước khi bão đến.

- Thường xuyên kiểm tra, bổ sung đồ dùng bên trong túi mang theo khi khẩn cấp.
→Trang 35
- Kiểm tra bản đồ dự báo nơi nguy hiểm của thành phố Tsuruoka và rủi ro thiên tai tại khu vực mình sống. →Trang 32
- Chia sẻ với nhau thông tin như địa chỉ sơ tán, cách liên lạc với gia đình, và xác nhận nơi sơ tán. →Trang 32
- Cất sào phơi quần áo và chậu hoa vào trong nhà.
- Kéo cửa chắn mưa và cửa cuốn xuống.
- Dán băng keo và màn chống vỡ vào kính cửa sổ.
- Sạc pin cho điện thoại thông minh, điện thoại di động và pin dự phòng.
- Nếu có thể thì hãy trữ nước trong bồn tắm (khi mất nước có thể sử dụng để giặt giũ và đi vệ sinh).



Khi bão đổ bộ

◎ **Thu thập thông tin kịp thời**

Khi bão đổ bộ, kiểm tra thông tin về cơn bão càng sớm càng tốt, và hãy nghĩ về những gì có thể làm để bảo vệ tính mạng cho bản thân và gia đình.

- Thông tin khí tượng từ đài phát thanh, tivi, v.v.
- Thông tin từ đài khí tượng thủy văn.
- Trang mạng chính thức của cơ quan khí tượng: cảnh báo chú ý, thông tin bão, thông tin khí tượng phòng chống thiên tai như lượng mưa.
- Thông tin sơ tán từ thành phố Tsuruoka: thư điện tử cảnh báo khẩn cấp, tin phát từ đài phát thanh phòng chống thiên tai.
- 'Đăng ký kết bạn' với thành phố Tsuruoka trên ứng dụng LINE cũng có thể xem được thông tin phòng chống thiên tai.
- Ứng dụng đa ngôn ngữ. →Trang 26, 27

◎ **Khi gió mạnh bất thường**

- Hạn chế ra ngoài vì có nguy cơ bị trượt ngã hoặc bị vật bay trúng người.
- Trong lúc bão đổ bộ thì tuyệt đối không ra khỏi nhà và nơi sơ tán.
- Khi ở trong nhà thì đóng rèm cửa và tránh xa cửa sổ để tránh bị thương.
- Khi đang ở bên ngoài thì hãy chú ý tránh vật đang bay tới, dùng túi xách bảo vệ đầu và sơ tán vào trong các tòa nhà vững chắc.



Mưa lớn và sạt lở đất là gì?



Mưa lớn sẽ kéo theo nhiều thiệt hại khác nhau. Nguyên nhân dẫn đến mưa lớn là do bão hoặc do các đám mây mưa phát triển trên cùng một địa điểm.

◎ Lũ lụt do mưa lớn

Nước sông tràn vào các công trình xây dựng, gây hư hại. Nhật Bản là nước có mưa nhiều cho nên thiệt hại do lũ lụt cũng nhiều. Lũ lụt xảy ra nhiều vào mùa mưa bão từ tháng 6 đến tháng 9.

◎ Sạt lở đất do mưa lớn

Sạt lở đất là thảm họa rất kinh hoàng vì nó là dòng chảy của đất cát với sức công phá lớn có thể cướp đi sinh mạng và tài sản chỉ trong tích tắc. Đất và đá lở ra từ núi cùng với nước tạo thành dòng chảy đất đá rất mạnh, đất ở những nơi dốc cao đổ sập đột ngột, và đất ở những nơi đất thoải trượt xuống từ từ, đều có thể gây ra thiệt hại rất lớn.



◎ Vành đai mưa tuyến tính

Vành đai mưa tuyến tính là hiện tượng các đám mây mưa phát triển nối tiếp nhau. Những đám mây mưa được tạo ra ở cùng một khu vực trong vòng nhiều giờ dẫn đến mưa lớn liên tục. 「Vành đai mưa tuyến tính」 là nguyên nhân gây ra mưa lớn, mưa tập trung, và dẫn đến ngập lụt trên diện rộng. Vào tháng 7 năm Heisei 29, nguyên nhân dẫn đến mưa lớn ở phía bắc Kyushu cũng là do 「Vành đai mưa tuyến tính」.



Chuẩn bị phòng chống mưa lớn và sạt lở đất

Mưa lớn có thể xuất hiện trong suốt cả một năm do các yếu tố khác nhau, có khi gây ra thiệt hại lớn. Từ sinh hoạt thường ngày hãy chuẩn bị để phòng chống mưa lớn và sạt lở đất.



◎ Thu thập thông tin phòng chống thiên tai và thông tin thời tiết

- Thường xuyên kiểm tra bản đồ báo nơi nguy hiểm. Tìm hiểu về những nơi có khả năng xảy ra lũ lụt ở gần nhà hoặc những nơi có nguy cơ cao xảy ra sạt lở đất (khu vực cảnh báo sạt lở đất và những nơi nguy hiểm). → Trang 25
- Kiểm tra đường đi sơ tán và nơi sơ tán. → Trang 32
- Thu thập thông tin thời tiết thông qua tivi, đài, trang mạng, v.v. → Trang 26

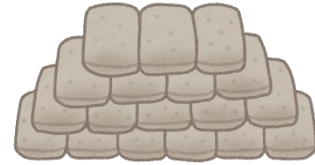
◎ Thường xuyên làm sạch mương thoát nước và máng hứng mưa

Nếu mương thoát nước bị tắc nước mưa sẽ không lưu thông được, khả năng nước tràn ra cao.



◎ **Để phòng lũ lụt hãy chuẩn bị các bao cát**

- Đặt các bao cát ở những nơi nước có thể tràn vào như cửa chính.
- Trong trường hợp khó kiếm được bao cát, hãy lồng 2 túi rác lớn rồi cho nước vào và sử dụng những túi nước này thay cho bao cát.

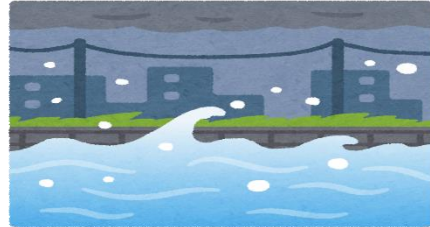


◎ **Thường xuyên kiểm tra và bổ sung đồ vào túi mang đi khi khẩn cấp.** →Trang 35

Khi mưa lớn và sạt lở đất xảy ra

◎ **Không tới gần sông hoặc kênh mương dẫn nước**

Khi mưa lớn xảy ra tại các con sông hoặc kênh mương dẫn nước lượng nước sẽ tăng và tốc độ dòng chảy cũng nhanh hơn. Bạn có thể sẽ bị ngã vào dòng chảy và đuối nước cho nên tuyệt đối không được lại gần những khu vực đó.



◎ **Tránh xa các sườn dốc núi**

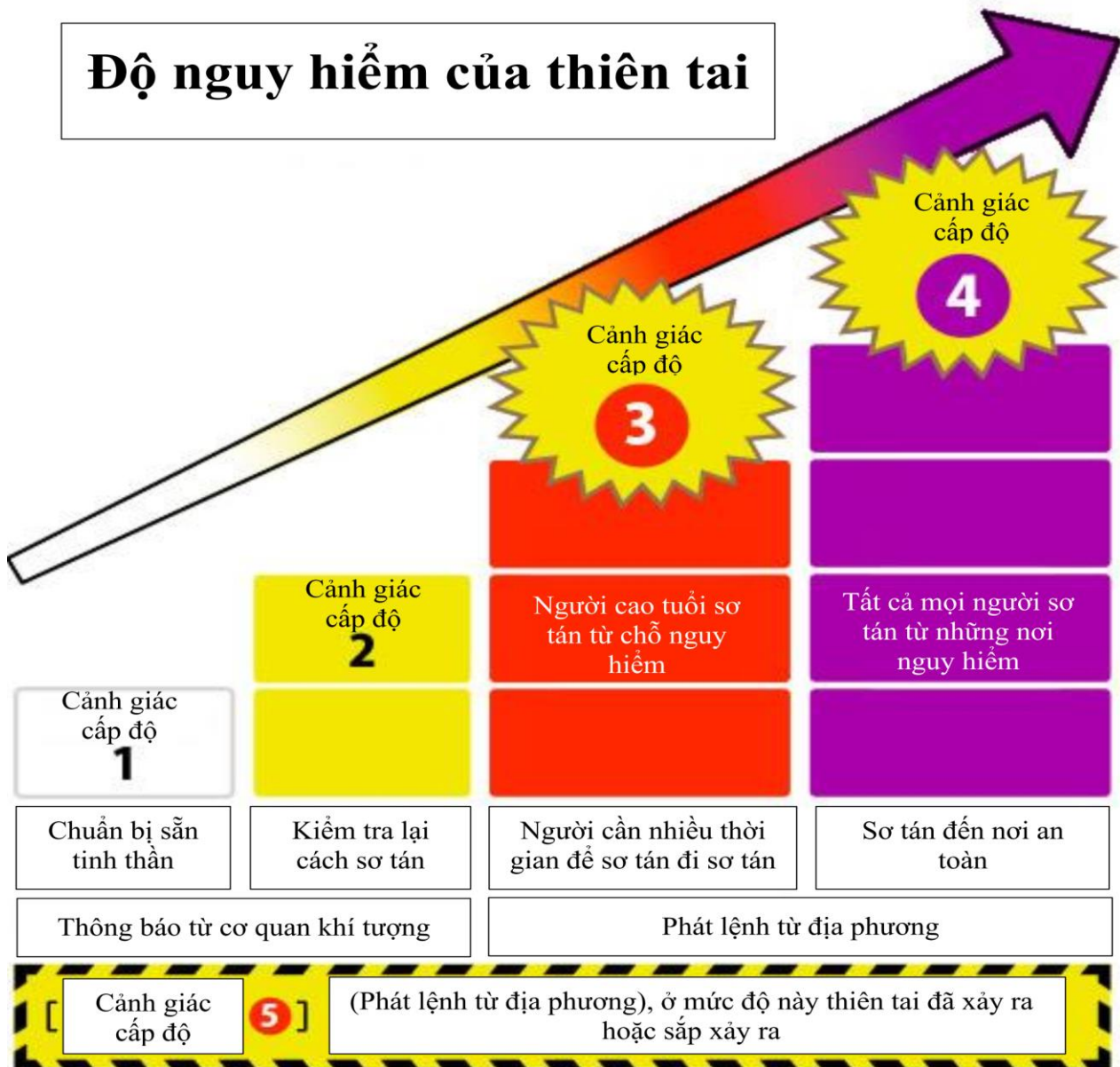
Những sườn dốc núi có thể bị sạt lở bất cứ lúc nào mà chúng ta không thể biết. Vì vậy tuyệt đối không được đến gần và hãy di chuyển về phía đối diện của dốc.

◎ **Các hiện tượng báo trước cho sạt lở đất**

Khi xảy ra các hiện tượng sau cần đặc biệt chú ý. Nếu bạn cảm thấy có nguy cơ xảy ra sạt lở đất, hãy sơ tán càng sớm càng tốt.

- Mưa kéo dài hoặc mưa nặng hạt.
- Tiếng núi (như có tiếng ầm ầm phát ra từ núi).
- Mưa liên tục mà mực nước sông lại rút xuống.
- Nước sông đục, có cây trôi trên sông, và nước sông có mùi đất bùn.
- Có tiếng ồn từ dốc (vách đá), đá rơi, nước rỉ ra.
- Xuất hiện các vết nứt trên bề mặt đất, cây cối bị nghiêng, mặt đất bị rung chuyển.
- Nước suối hoặc nước giếng bị đục.

Độ nguy hiểm của thiên tai



※ Thông tin công khai của chính quyền từ trang mạng trực tuyến

◎ Những điểm chú ý khi sơ tán

- Sơ tán đến những nơi càng xa núi (dốc) càng tốt.
- Trong trường hợp mưa lớn lúc nửa đêm, không thể sơ tán ra ngoài được, hãy sơ tán đến các tầng cao trong nhà từ tầng 2 trở lên.
- Gọi hàng xóm và hỗ trợ nhau trong khi sơ tán.
- Mặc quần áo dễ di chuyển, tránh đi ủng hoặc dép, hãy đi giày như là giày thể thao khó tháo ra nhưng dễ đi vào.

※ **Không đi ủng vì khi ủng bị nước vào sẽ khó di chuyển!**

- Khi có cảnh báo mưa lớn hoặc bão động, thì ngay lập tức tránh xa khỏi nơi có nước.
- Khi mưa quá lớn, đường có thể sẽ bị ngập do nước từ sông, cống rãnh, kênh mương tràn vào. Hãy sơ tán đến nơi cao hơn trước khi đường bị ngập.



- Sơ tán vào ban đêm rất nguy hiểm. Vì vậy hãy cố gắng sơ tán vào ban ngày khi trời còn sáng hoặc trước khi mưa lớn.
 - ※ Sơ tán không có nghĩa là chỉ đi đến nơi sơ tán mà còn có thể đi đến nhà người thân hoặc cơ sở lưu trú.
- Chú ý các bước chân khi sơ tán. Có thể sẽ bị té ngã khi nắp cống bung ra hoặc do không nhìn thấy bậc thang. Trong trường hợp bị ngập lụt, hãy sử dụng ô hoặc gậy đi bộ để kiểm tra các bước chân cẩn thận khi đi sơ tán.
 - ※ Độ sâu có thể đi bộ được với đàn ông là 70cm và đàn bà là 50cm.
 Trong trường hợp nước chảy nhanh, di chuyển khó và rất nguy hiểm.

- Sạt lở đất có thể xảy ra sau khi mưa đỉnh điểm đã qua đi hoặc sau khi tạnh mưa. Hãy ở lại điểm sơ tán cho đến khi lệnh sơ tán hoặc cảnh báo mưa lớn được gỡ bỏ.
- Trong trường hợp xảy ra lũ lụt, sơ tán đến nơi càng cao càng tốt, như những vùng đất cao hoặc các tòa nhà. Tùy vào tình hình thực tế mà có thể sẽ an toàn hơn khi ở nhà thay vì đi sơ tán. Trong trường hợp ở trong nhà thì hãy di chuyển lên các tầng cao.



- Di chuyển bằng ô tô trên đường ngập nước là rất nguy hiểm. Có thể ô tô sẽ bị chết máy hoặc trong trường hợp xấu nhất ô tô có thể sẽ bị ngập trong nước và nguy hiểm đến tính mạng. Nếu bị nước tràn vào trong xe, ngay lập tức dừng xe tắt máy và ưu tiên hàng đầu là thoát khỏi xe.



Thiệt hại do tuyết và không khí lạnh là gì?

Thiệt hại do tuyết xảy ra khi tuyết rơi nhiều và tích tụ lại gây ra thiệt hại về giao thông, nhà cửa, nông sản, v.v. Nơi có nhiều tuyết rơi vào mùa đông như vùng Tohoku, thiệt hại do tuyết gây ra có thể rất nghiêm trọng.

Ngoài ra, ở vùng Shonai, vào những ngày có gió mạnh bão tuyết xảy ra, khiến thời gian ở ngoài trở nên nguy hiểm. Vào năm 2005, một chuyến tàu điện giữa Akita và Niigata bị trật bánh do bão tuyết lớn, đã dẫn đến một vụ tai nạn có thương vong. Thời tiết vào mùa đông dễ thay đổi, vì vậy cần kiểm tra dự báo thời tiết thường xuyên.

- Nhiều tuyết tích tụ trên mái nhà và khi quá nặng nhà có thể bị sập.
- Tuyết rơi nhiều cản trở giao thông và việc lưu thông nhu yếu phẩm hàng ngày có thể bị đình trệ.
- Việc bị trượt ngã trong quá trình dọn tuyết hoặc bị ngã từ cao xuống khi đẩy tuyết xuống xảy ra nhiều.
- Do nhiệt độ thấp, đường nước có thể bị đóng băng.
- Tuyết tích tụ trên dây điện có thể gây mất điện.
- Trên các sườn núi, tuyết lở xảy ra do ảnh hưởng của nhiệt độ và áp lực.



Trước khi vào đông



Nơi chúng ta sống là khu vực có rất nhiều tuyết vào mùa đông. Việc chuẩn bị sớm trước khi vào đông là rất quan trọng.



◎ Hãy chuẩn bị trước khi tuyết rơi

- Hãy sửa chữa những chỗ nhà bị hỏng.
- Hãy chuẩn bị trước các dụng cụ dọn tuyết, kiểm tra máy dọn tuyết nếu có.
- Lớp xe của ô tô cần phải sớm thay sang loại lốp dùng trong mùa đông, chẳng hạn như lốp chống trơn trượt.
- Hãy chuẩn bị đồ chống rét, ủng, xăng, dây thừng kéo, chăn, và thức ăn khẩn cấp và để trong ô tô.
- Những người sống ở khu vực gần núi, hãy kiểm tra trước những nơi có thể dễ xảy ra lở tuyết.
- Hãy thường xuyên kiểm tra thông tin thời tiết trên tivi, đài phát thanh, và trên trang mạng của cơ quan khí tượng. (→Trang 25 「Tóm tắt phòng chống thiên tai Thu thập thông tin」).

Khi đã vào đông

◎ **Nếu tuyết rơi nhiều, hãy hạn chế ra ngoài hết mức có thể**

- Nếu những cảnh báo hoặc chú ý liên quan đến tuyết như cảnh báo hoặc chú ý về việc tuyết rơi nhiều, cảnh báo hoặc chú ý về bão tuyết được thông báo, cần đặc biệt chú ý. Hạn chế đi ra ngoài nếu không phải trong trường hợp cần thiết hoặc khẩn cấp.

◎ **Hãy chú ý lái xe cẩn thận**

- Hãy hạn chế tối đa nhất có thể việc lái xe khi tuyết rơi nhiều.
- Trong trường hợp không may mà xe không di chuyển được, hãy yêu cầu trợ giúp càng sớm càng tốt. Dọn tuyết định kỳ xung quanh ống xả và thay đổi không khí trong xe để ngăn ngừa việc ngộ độc khí CO trong ô tô.

◎ **Những điểm chú ý với việc đường ống dẫn nước bị đóng băng**

- Trong mùa đông, nếu đi vắng và không sử dụng nước trong một thời gian, khi nhiệt độ xuống dưới -4°C , đường ống nước có thể bị đóng băng.
- Khi đường ống nước bị đóng băng, nước sẽ không chảy ra được. Ngoài ra, đường ống nước có thể bị vỡ và cần phải trả tiền để sửa chữa.
- Để đường ống nước không bị đóng băng, sử dụng chức năng [xả nước] để xả hết nước từ đường ống nước sau khi không sử dụng nước nữa, hoặc giữ nhiệt cho các đường ống nước lộ ra ngoài bằng vải hoặc băng dính, hãy giữ cho đường ống nước không bị đóng băng.



- Nếu đường ống nước bị đóng băng, mở vòi nước, dùng khăn đậy lên vùng bị đóng băng rồi đổ nước ấm lên (bất ngờ đổ nước nóng lên chỗ bị đóng băng có thể làm hỏng đường ống). Nếu nước vẫn không chảy ra, hãy gọi điện cho nhà cung cấp nước. Nếu sống trong căn hộ thuê, hãy liên hệ với chủ nhà hoặc công ty bất động sản. Sẽ phải trả phí.



© **Những điểm chú ý khi dọn tuyết**

Khi dọn tuyết phải có hai người trở lên cùng làm. Nếu bắt buộc phải làm việc một mình, hãy nói với gia đình và hàng xóm. Để có thể liên lạc được trong trường hợp khẩn cấp, hãy mang theo điện thoại di động.

(Dọn tuyết xung quanh nhà)

- Khi dọn tuyết dưới mái hiên, chú ý tuyết rơi từ mái.
- Khi muốn loại bỏ tuyết bị tắc trong máy dọn tuyết, hãy tắt máy trước khi làm.

(Dọn tuyết trên mái nhà)

- Khi dọn tuyết trên mái nhà, hãy để tuyết xung quanh tòa nhà lại.
- Khi sử dụng thang, hãy cố định thang thật chắc.
- Mang dây cứu sinh và mũ bảo hiểm khi làm việc trên cao.



Sét là gì?



Khi nghe thấy tiếng sấm hoặc nhìn thấy một đám mây giông đang đến gần là những báo hiệu của việc sắp có sét đánh. Đặc biệt ở vùng Shonai, vào mùa đông, sét đánh xảy ra nhiều.

- Bất cứ nơi nào ở ngoài trời đều có nguy cơ bị sét đánh.
- Ở những nơi như sân trường, sân gôn, hồ bơi ngoài trời, bờ kè, bãi cát, khu vực trống trải như biển, và những nơi cao như đỉnh núi và rặng núi, dễ bị sét đánh vào người.
- Trong các tòa nhà không có hệ thống chống sét, có thể bị điện giật qua các thiết bị điện hoặc bất cứ thứ gì dẫn điện.

Bảo vệ bản thân khỏi bị sét đánh



- Kiểm tra dự báo thời tiết và khi có cảnh báo sét đánh hãy ở trong nhà.
- Khi xuất hiện các dấu hiệu như sấm chớp, hãy sơ tán càng sớm càng tốt.
- Các tòa nhà làm bằng bê tông cốt thép, ô tô (không tính xe mui trần), xe buýt, và trong toa xe lửa là những nơi tương đối an toàn.
- Vì ở gần cây cao sẽ rất nguy hiểm nên hãy tránh xa cây tính từ thân, cành, và lá ít nhất 2m. Hạ thấp người xuống và không để đồ đạc đang mang nhô cao hơn cơ thể. Sau khi sét đánh, chờ cho hơn 20 phút trôi qua rồi hãy di chuyển đến nơi an toàn.

© Tóm tắt phòng chống thiên tai

Kế hoạch phòng chống thiên tai tại nhà



Để chuẩn bị phòng chống thiên tai, cả gia đình hãy thảo luận và quyết định về những việc cần phải làm và chuẩn bị sẵn.

© Chuẩn bị phòng chống thiên tai, giữ an toàn trong nhà

- Để đồ trong nhà không bị đổ và bị di chuyển, hãy cố định cẩn thận.
- Tránh đặt đồ trên các kệ cao, đồ nặng và dễ vỡ để ở dưới thấp.
- Với cửa kính, để không bị bắn linh tinh khi bị vỡ hãy dán màn chống bắn.
- Để không bị mắc kẹt trong nhà, hãy kiểm tra hướng và vị trí để đồ đạc ở cửa ra vào.
- Để phòng hỏa hoạn phát sinh, hãy chuẩn bị sẵn bình chữa cháy.
- Để phòng động đất xảy ra vào ban đêm, hãy chuẩn bị sẵn đèn pin và dép trong phòng ngủ.



© Cả gia đình cùng quyết định và kiểm tra địa điểm sơ tán



- Thống nhất địa điểm sơ tán và đường sơ tán cùng gia đình.
- Thống nhất địa điểm sơ tán khi không ở cùng gia đình lúc thiên tai xảy ra. (→Trang 32 'Tóm tắt phòng chống thiên tai Nơi sơ tán')
- Thống nhất phương pháp xác nhận an toàn khi ở xa nhau. (→Trang 30 'Tóm tắt phòng chống thiên tai Xác nhận an toàn')

© Chuẩn bị đồ dự trữ và đồ mang theo trong khi khẩn cấp



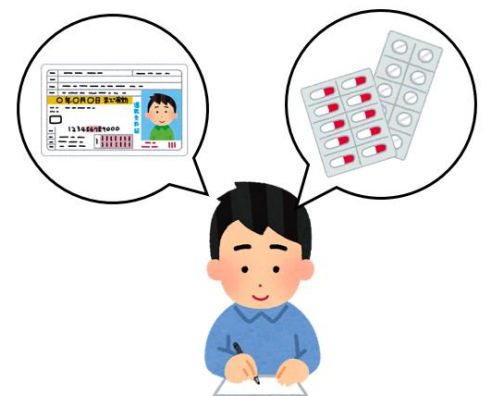
Chuẩn bị sẵn đồ dự trữ trong nhà và một túi đồ khẩn cấp có thể lấy ngay lập tức để mang theo trong trường hợp cần đi sơ tán. Những đồ cần chuẩn bị bao gồm nước uống, thực phẩm khẩn cấp, và nhu yếu phẩm hàng ngày cho ít nhất 3 ngày.

(→Trang 35 'Tóm tắt phòng chống thiên tai Đồ dự trữ/ Đồ khẩn cấp')

©Viết ra những thông tin quan trọng

- Số bằng lái xe
- Số tài khoản ngân hàng
- Số thẻ bảo hiểm y tế
- Số thẻ tín dụng, bảo hiểm nhân thọ, bảo hiểm thiệt hại
- Mã số cá nhân (My Number)
- (Người đang có bệnh) Tên thuốc

→Trang 39



◎ Tóm tắt phòng chống thiên tai

Thu thập thông tin

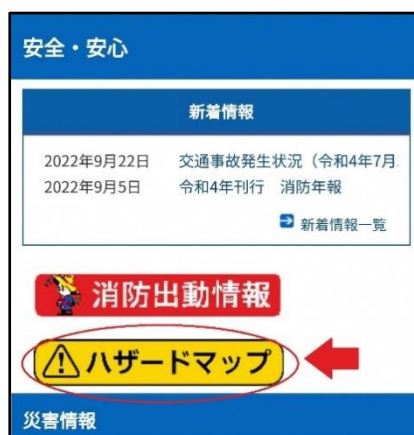


Ngay sau khi thiên tai xảy ra, bên phía truyền thông cũng bị rối loạn. Có rất nhiều thông tin xung quanh và chúng ta không biết lấy thông chính xác ở đâu hoặc thông tin mới nhất là gì. **Bằng nhiều cách, hãy thu thập thông tin chính xác.**

◎ Hãy sử dụng công thông tin điện tử

Công thông tin điện tử như là một lối vào để lấy được nhiều thông tin khác nhau nên rất thuận tiện. Từ trang 「Biện pháp đối phó thiên tai」 của tỉnh và thành phố, cũng có thể thu thập thông tin.

* **Bản đồ báo nguy hiểm của thành phố Tsuruoka (Bản đồ sơ tán)**



※ Từ mã QR dưới đây có thể xem được bản đồ báo nguy hiểm



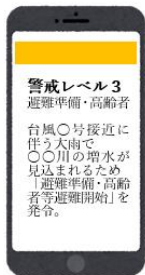
① Mở trang mạng chính thức của thành phố Tsuruoka, ấn vào 安全・安心.

※ Trên điện thoại thông minh, từ Menu ở góc trên bên phải chọn 安全・安心

② Bấm vào ハザードマップ

Khi thiên tai xảy ra, thành phố Tsuruoka sẽ gửi thư điện tử thông báo khẩn cấp và phổ biến thông tin sơ tán qua đài phát thanh hành chính phòng chống thiên tai. Ngoài ra, bằng cách 「Đăng ký kết bạn」 với thành phố Tsuruoka trên ứng dụng LINE, cũng có thể xem được thông tin phòng chống thiên tai.

* Hệ thống truyền tin khẩn cấp



▪ Thư điện tử thông báo khẩn cấp

Thông tin về lệnh sơ tán và nơi sơ tán do thành phố Tsuruoka thông báo sẽ được gửi tới điện thoại di động và điện thoại thông minh bằng chuông báo và nội dung bằng chữ. (chỉ có tiếng Nhật)



▪ Cảnh báo J

Thông tin về việc thử tên lửa, cảnh báo động đất khẩn cấp, cảnh báo sóng thần, v.v. những thông tin khẩn cấp không có thời gian để xử lý sẽ được gửi đến điện thoại di động và điện thoại thông minh bằng thư điện tử khẩn cấp. (chỉ có tiếng Nhật)

* Trang mạng của cơ quan khí tượng 「Kikikuru」 (Thông tin bằng nhiều ngôn ngữ)

Cấp độ nguy hiểm của lũ lụt, sạt lở đất, và hiểm họa sông được biểu thị bằng các màu phân biệt trên bản đồ.

* Ứng dụng truyền thông tin thiên tai (Thông tin bằng nhiều ngôn ngữ)



▪ Safety tips

Nếu tải ứng dụng vào trong máy, các thông tin như thiên tai sẽ được chuyển đến điện thoại di động.

For Android



For iPhone



▪ NHK WORLD-JAPAN

Có thể xem các chương trình của NHK bằng nhiều ngôn ngữ.

For Android



For iPhone



© Hãy kiểm tra xem thông tin có chính xác không

Khi thiên tai xảy ra, rất khó để lấy được thông tin chính xác, và việc tự mình phán đoán tình hình trở nên khó. Giao tiếp với những người xung quanh và hãy sử dụng thông tin đó làm thông tin tham khảo để đưa ra các phán đoán. Tuy nhiên, những tin đồn không có nguồn gốc và những thông tin sai nếu được lan truyền có thể khiến người dân hoang mang, khó xử. Hãy kiểm tra xem thông tin có thực sự chính xác hay không bằng cách xem trang mạng chủ của chính phủ hoặc các tổ chức chuyên môn, hoặc thử gọi điện trực tiếp.

Hãy kiểm tra cả các tổ chức có thể nói ngôn ngữ của bản thân.



© Những việc quan trọng

- Thường ngày hãy giao tiếp với hàng xóm và những người xung quanh.
- Đối với thông tin không chắc chắn, hãy kiểm tra với cơ quan nhà nước nơi có thể tin cậy được.
- Kiểm tra các trang mạng và các tổ chức nơi có thể lấy thông tin và giao tiếp bằng ngôn ngữ mẹ đẻ.
- Bình tĩnh đánh giá thông tin, và không truyền bá thông tin mà không chắc rằng có chính xác hay không.

Từ mã QR bên trái có thể xem thông tin sơ tán của văn phòng nội các và hệ thống phòng chống thiên tai bằng nhiều ngôn ngữ



5 cấp độ cảnh giác và thông tin thời tiết phòng chống thiên tai

Tình hình thời tiết	Thông tin của cơ quan khí tượng Kikikuru ※2	Ứng phó của chính quyền	Cấp độ cảnh giác
Một trận mưa lớn xảy ra trong vài chục năm	Mưa lớn Cảnh báo đặc biệt	Đảm bảo an toàn khẩn cấp ※ Không nhất thiết phải là thông tin được phát lệnh	5
Từ vài tiếng đến 2 tiếng trước mưa lớn	Mưa lớn và lũ lụt	Chỉ thị đi sơ tán	4
Từ nửa ngày đến vài tiếng trước mưa lớn	Mưa lớn và lũ lụt	Sơ tán cho người cao tuổi	3
Từ vài ngày đến nửa ngày trước mưa lớn	Mưa lớn và lũ lụt	Hệ thống phòng chống thiên tai cấp độ 1 (Chỉ định ủy ban liên lạc)	2
		Hệ thống phòng chống thiên tai cấp độ 2 (Có thể phán đoán chỉ thị sơ tán cho người cao tuổi)	1

Đến cấp độ cảnh giác 4, nhất định phải đi sơ tán

※1 Từ đêm cho đến sáng thông tin chú ý khả năng cao chuyển thành mưa lớn (Sạt lở đất) tương đương với cảnh giác cấp độ 3 (Người cao tuổi đi sơ tán)
※2 Trang 26

◎ Tóm tắt phòng chống thiên tai

Xác nhận an toàn



Không biết thiên tai xảy ra khi nào. Khi đang ở nơi làm việc hoặc trường học, nếu thiên tai xảy ra, bạn sẽ muốn biết về sự an toàn của người thân, nhưng ngay sau khi thiên tai xảy ra sẽ rất khó gọi điện. Vì sẽ mất thời gian để tình trạng truyền sóng ổn định lại, cho nên trong những lúc như vậy hãy gọi điện qua mạng Internet hoặc số máy chuyên dụng cho thiên tai để kiểm tra sự an toàn của người thân.

◎ Để xác nhận an toàn, có một số cách sau



Ngay cả khi điện thoại cố định và điện thoại di động không sử dụng được, vẫn có trường hợp việc truyền tin bằng đường mạng Internet có thể sử dụng dễ dàng.

Ví dụ: Zoom, Skype, Twitter, Facebook, LINE, v.v.

※ Nếu hết pin sẽ không dùng được, vì vậy hãy chuẩn bị pin dự phòng.

◎ Sử dụng số máy chuyên dụng cho thiên tai



「Số máy chuyên dụng cho thiên tai (171)」 là hệ thống truyền tin được cung cấp bởi NTT sử dụng trong trường hợp khó liên lạc đến nơi xảy ra thiên tai.

Từ điện thoại công cộng cũng có thể sử dụng được.

Ấn 「171」 và thao tác theo âm thanh hướng dẫn.

《Ghi âm lời nhắn》

171 → 1 → Số cố định (từ mã vùng) hoặc số di động của người nhận lời nhắn
→ Ghi âm lời nhắn (dưới 30 giây)

《Nghe lời nhắn》

171 → 2 → Số cố định (từ mã vùng) hoặc số di động của người muốn lấy lời nhắn
→ Nghe lời nhắn



◎ Sử dụng trang truyền tin chuyên dụng cho thiên tai

*** Trang truyền tin chuyên dụng cho thiên tai (web171) <https://www.web171.jp>**

Nếu biết số điện thoại thì bạn có thể sử dụng mạng Internet để xem lời nhắn hoặc để lại lời nhắn cho người đó từ bất cứ địa điểm nào.

*** Trang truyền tin chuyên dụng cho thiên tai của các nhà mạng di động**

Truy cập trên menu của trang mạng chính thức của các nhà cung cấp mạng di động hoặc thông qua ứng dụng chuyên dụng trên điện thoại thông minh.

◎ Việc xác nhận trước khi xảy ra thiên tai

- Quyết định trước nơi tập chung của gia đình trong trường hợp khẩn cấp.
- Cả gia đình cùng quyết định trước sẽ sử dụng cách xác nhận an toàn nào.

◎ Tóm tắt phòng chống thiên tai

Nơi sơ tán

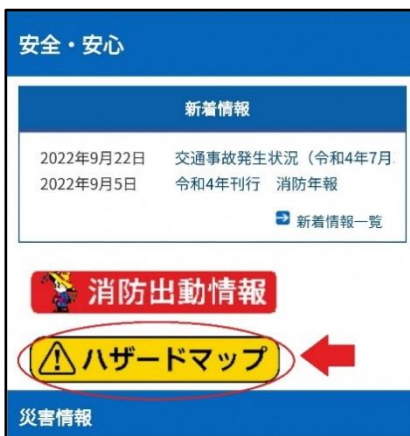


「Nơi sơ tán」 là nơi để sơ tán khi thiên tai xảy ra.

Trong trường hợp do thiên tai mà bản thân phải đi sơ tán, **hãy kiểm tra trước nên đi sơ tán ở đâu**. Người già, người khuyết tật, và gia đình có trẻ em khi đi sơ tán có thể sẽ mất nhiều thời gian vì vậy hãy chuẩn bị tâm thế để đi sơ tán sớm.

◎ Kiểm tra bản đồ báo nguy hiểm (Bản đồ sơ tán) của thành phố Tsuruoka và địa điểm sơ tán

Thành phố Tsuruoka đang làm bản đồ báo những nơi nguy hiểm liên quan tới lũ lụt, sạt lở đất, sóng thần, và hồ chứa. Ngoài ra, cũng có 「Nơi sơ tán khẩn cấp」 ở công viên gần nhà hoặc 「Nơi sơ tán chỉ định」 dành cho người mất nhà do thiên tai.



※Từ mã QR dưới đây có thể xem được bản đồ báo nguy hiểm.



① Mở trang mạng chính thức của thành phố Tsuruoka, ấn vào 安全・安心.

※ Trên điện thoại thông minh, từ Menu ở góc trên bên phải chọn 安全・安心

② Bấm vào ハザードマップ

Thông tin công khai về nơi sơ tán sẽ được thông báo qua thư điện tử thông báo khẩn cấp, đài truyền tin của chính phủ, trang mạng chủ của thành phố Tsuruoka, tivi, đài, ứng dụng LINE, v.v.

Ngoài ra nếu 「Đăng ký kết bạn」 với Thành phố Tsuruoka trên ứng dụng LINE, cũng có thể xem thông tin phòng chống thiên tai.

◎ Kiểm tra đường đi tới nơi sơ tán



Để đến nơi sơ tán về cơ bản sẽ là đi bộ. Cũng có lúc phải dùng ô tô, nhưng ngay sau khi thiên tai xảy ra di chuyển bằng ô tô sẽ rất tắc đường. Mặc dù bình thường có thể không để ý tới, nhưng trên đường đi sơ tán cũng có thể có chỗ nguy hiểm. Hãy thử đi bộ đến nơi sơ tán một lần để kiểm tra xem mất bao lâu, và có chỗ nguy hiểm nào không.

◎ Khi đến nơi sơ tán

Ở nơi sơ tán, hãy viết những thông tin chi tiết của bản thân như địa chỉ, tên, tuổi, v.v. ra giấy, và chọn cho mình chỗ có thể nghỉ được. Hãy chắc chắn mang theo giấy tờ tùy thân như là thẻ ngoại kiều, v.v. →Trang 35 (Đồ khẩn cấp)

© Tại nơi sơ tán hãy giúp đỡ lẫn nhau

Sinh hoạt tại nơi sơ tán, không gian riêng tư có thể ít đi hoặc bị đánh thức do tiếng bước chân hoặc tiếng ngáy của người khác, v.v. dẫn đến việc bị căng thẳng.

Ở nơi sơ tán, kể cả với người mình không biết việc thông cảm và giúp đỡ lẫn nhau rất là quan trọng. Hãy cùng làm cho cuộc sống sinh hoạt tại nơi sơ tán trở lên tốt hơn bằng cách chia sẻ nỗi lo lắng, phân chia vai trò cho mọi người, giao tiếp nhiều hơn với nhau. Ngoài ra, hãy vận động cơ thể, và giữ bản thân thư giãn nhất có thể.



Trường hợp là người ngoại quốc, sự khác nhau trong thói quen sinh hoạt và đồ ăn có thể sẽ dẫn đến khó xử hoặc bị căng thẳng. Hãy tìm người có thể hiểu được ngôn ngữ của bạn và có thể tư vấn được, hoặc người thoải mái chỉ giúp bạn những điều mà bạn không biết.



◎ Tóm tắt phòng chống thiên tai

Đồ dự trữ/ Đồ khẩn cấp



Khi thiên tai lớn xảy ra, tình trạng mất nước, mất điện, và hàng hóa không lưu thông sẽ xảy ra. Dẫn tới việc thiếu đồ dùng trong thời gian dài, không sử dụng được tủ lạnh, và mất nhiều thời gian cho tới khi nhận được cứu trợ. Vì vậy hãy chuẩn bị sẵn trước các đồ dùng cần thiết như đồ dự trữ, đồ khẩn cấp.

◎ Chuẩn bị đồ dự trữ gồm nước uống và đồ ăn khẩn cấp cho 1 tuần



- **Nước uống... 3 L/ 1 người lớn/ 1 ngày**

(nước uống và nấu ăn)

Các đồ uống khác như trà, cà phê, nước ép rau, v.v.



- **Đồ ăn khẩn cấp... Bảo quản được lâu, có thể ăn dễ dàng**

Thực phẩm túi tiệt trùng (cháo, cơm đóng hộp, cà ri, v.v.), mì hộp ăn liền hoặc mì khô, súp tương, bánh kẹo, v.v.

- Không độc chiếm mua hết đồ mà hãy chia sẻ giúp đỡ lẫn nhau.
- Hãy mua sẵn nhiều thực phẩm túi tiệt trùng và đồ đóng hộp.
- Mua nhiều hơn lượng ăn bình thường, sau khi ăn hãy bổ sung phần đã ăn, hãy chuẩn bị từ sinh hoạt thường ngày một cách hợp lý như vậy.
- Khi có thiên tai, cần những đồ ăn giúp lấy lại sự khỏe khoắn, xoa tan mệt mỏi. Hãy chuẩn bị những đồ đã ăn quen và đồ cả gia đình thích ăn.

☉ Chuẩn bị đồ dự trữ khác cho ít nhất 3 ngày



• Đồ để đựng nước (bình hoặc túi đựng nước)

Nước dùng để rửa khi đi vệ sinh cũng cần rất nhiều.



• Bếp ga di động hoặc cục cồn cứng, và bình ga dự phòng

Không cần điện mà cũng có thể nấu ăn nên rất tiện.



• Đĩa và cốc giấy dùng 1 lần



• Màng bọc thực phẩm

Sử dụng màng bọc để bọc trên đĩa bát khi ăn có thể giúp tiết kiệm nước rửa. Cũng có thể dùng thay cho băng y tế.



- Áo khoác, chăn, v.v. (tùy theo mùa và khu vực)



- Bỉm, quần lót, băng vệ sinh, đồ diệt trùng, đèn pin, v.v.



- Xe đạp

Khi đường đi xấu và khi không có xăng cũng có thể sử dụng được.

◎ Đồ khẩn cấp cầm theo khi đi sơ tán, hãy chuẩn bị ít nhất cho 3 ngày

Khi đi sơ tán khẩn cấp, đồ có thể lấy mang theo sẽ bị giới hạn. Hãy chuẩn bị những đồ cần thiết và để sẵn ở nơi có thể lấy mang đi ngay lập tức. Trong trường hợp phải ở lại nơi sơ tán trong thời gian dài, sau khi tình hình ổn định lại thì vẫn có thể quay lại nhà để lấy chúng.



- **Nước uống**... 3 L/ 1 người lớn/ 1 ngày

(nước uống và nước nấu ăn)

Các đồ uống khác như trà, cà phê, nước ép rau, v.v.

- **Đồ ăn khẩn cấp**... Bảo quản được lâu, có thể ăn dễ dàng



Thực phẩm túi tiệt trùng (cháo, cơm đóng hộp, cà ri, v.v.), mì hộp ăn liền hoặc mì khô, súp tương, bánh kẹo, v.v.

*Chuẩn bị riêng với đồ dự trữ ở bếp.

© Các đồ khẩn cấp khác



- Đồ có giá trị (bằng lái xe, thẻ bảo hiểm, sổ ngân hàng, con dấu, tiền mặt, hộ chiếu, thẻ ngoại kiều, thẻ mã số cá nhân, v.v.)



- Đồ hữu dụng khi sơ tán (đèn pin, mũ bảo hiểm, áo mưa, khẩu trang, găng tay)

Đèn pin luôn để ở một chỗ cố định.

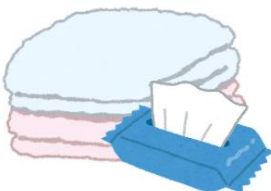
Dùng khẩu trang để tránh khói bụi phát sinh ngay sau động đất.



- Điện thoại di động, sạc pin hoặc pin dự phòng, đài cầm tay, dụng cụ ghi chép



- Quần áo, đồ phòng lạnh, chăn, gói sưởi



- Khăn vải, khăn giấy ướt, tấm nilon, đồ mở hộp

Khăn vải có thể dùng để băng bó hoặc lau người, về mặt giữ gìn vệ sinh sẽ cần nhiều.

Ghi chú phòng chống thiên tai

Họ tên	
Quốc tịch	Nhóm máu
Số hộ chiếu	
Địa chỉ ở nhật	
Số điện thoại	
Đại sứ quán, lãnh sự quán	
Họ tên gia đình	
Địa chỉ	
Số điện thoại	
Nơi làm việc, trường học	
Tên cơ sở	
Địa chỉ	
Số điện thoại	
Liên lạc của người quen tại Nhật	
Họ tên	
Địa chỉ	
Số điện thoại	
Nơi sơ tán	
Liên lạc ở Việt Nam	
Họ tên	
Số điện thoại	
Bệnh đang mang	Thông tin khác
Thuốc đang dùng	
Dị ứng	
Bệnh viện hay đi khám	

Số điện thoại liên lạc khẩn cấp

110 Cảnh sát (Vụ án/ Tai nạn)

Khi bạn muốn cảnh sát đến hiện trường ngay lập tức, hãy gọi đến số 110!

Cướp giật, lừa đảo, rình rập, giật đồ, tai nạn giao thông, trẻ lạc, rơi đồ, v.v.

119 Cứu hỏa (Hỏa hoạn/ Cứu thương)

Khi bạn muốn xe cứu hỏa hoặc xe cứu thương đến hiện trường ngay lập tức, hãy gọi đến số 119!

Trong trường hợp phát hiện thấy hỏa hoạn, người cần cấp cứu, hoặc người bị chấn thương, v.v.

171 Số truyền tin dùng khi có thiên tai

Đây là một dịch vụ truyền tin nhắn bằng giọng nói được sử dụng trong trường hợp có thiên tai như động đất.

©Nếu bạn gặp những vấn đề khó khăn nào khác, hãy liên lạc tới Làng quốc tế Dewa Shonai.

LÀNG QUỐC TẾ DEWA SHONAI

〒997-0802 Tsuruoka-shi Isehara-machi 8-32

Số điện thoại: 0235-25-3600 FAX: 0235-25-3605

Số điện thoại di động: 090-9638-5600 (Tiếng Anh)

090-9638-5621 (Tiếng Trung Quốc)

090-3645-9627 (Tiếng Hàn Quốc)

E-mail: info@dewakoku.or.jp

※Làng quốc tế còn cung cấp dịch vụ phiên dịch liên quan đến tư vấn và đời sống.

Xin hãy vui lòng trao đổi với chúng tôi.

Sổ tay hướng dẫn phòng chống thiên tai
Dành cho người nước ngoài đang sống tại thành phố Tsuruoka.

Xuất bản ngày 30 tháng 1 năm Reiwa 5

Xuất bản: Phòng kế hoạch và xúc tiến quảng bá văn hóa ẩm thực thành phố
Tsuruoka.

Biên soạn: Tổ chức lợi ích công cộng, tổ chức giao lưu quốc tế Dewa Shonai.
Phòng an toàn và phòng chống thiên tai thành phố.

Hợp tác: Thông dịch viên cộng đồng của làng quốc tế Dewa Shonai/ Tiếng
Trung/ Tiếng Hàn/ Tiếng Việt.



Cuốn sổ tay này được hoàn thành với sự hỗ trợ của hội
đồng chính quyền địa phương về quan hệ quốc tế.

