

# SỔ TAY PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI CHO CÔNG DÂN NGƯỜI NƯỚC NGOÀI



SỔ TAY PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI CHO CÔNG DÂN NGƯỜI NƯỚC NGOÀI  
(bản năm 2014)

Phát hành ngày 1 tháng 3 năm 2015

Biên tập và phát hành: Ban quốc tế Phòng quốc tế Sở văn hóa và du lịch thành phố Sakai

〒590-0078 Sakai Shi Sakai Ku Minami Kawara Machi 3-1

TEL: (072)-222 -7343 FAX: (072)-228-7900

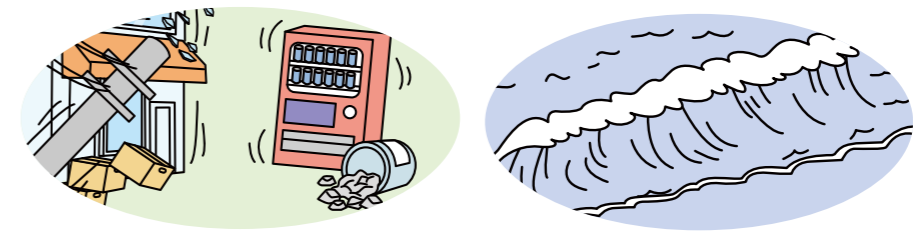
Trang web: <http://www.city.sakai.osaka.jp>

Địa chỉ mail: [kokusai@city.sakai.lg.jp](mailto:kokusai@city.sakai.lg.jp)

Đơn vị hợp tác: Tổ chức phi lợi nhuận Hiệp hội quản lý đa văn hóa cộng sinh toàn quốc

Công ty in ấn: Daisho Mihara

Mã số tài liệu hành chính thành phố Sakai 1-I6-14-0253



## LỜI MỞ ĐẦU

Trong các nước trên thế giới, Nhật Bản là nước rất hay bị thiên tai. Mưa to, bão lớn, động đất mạnh gây ra những thiệt hại nghiêm trọng. Sổ tay này ghi những điều quan trọng để bảo vệ bạn và những người thân yêu trong gia đình của bạn tránh khỏi thiên tai.

Đặc biệt là về 3 loại thiên tai (bão lụt, động đất, sóng thần) và các biện pháp phòng chống, bạn hãy hiểu rõ, và có sự chuẩn bị sẵn sàng để có thể hành động được khi thiên tai xảy ra.

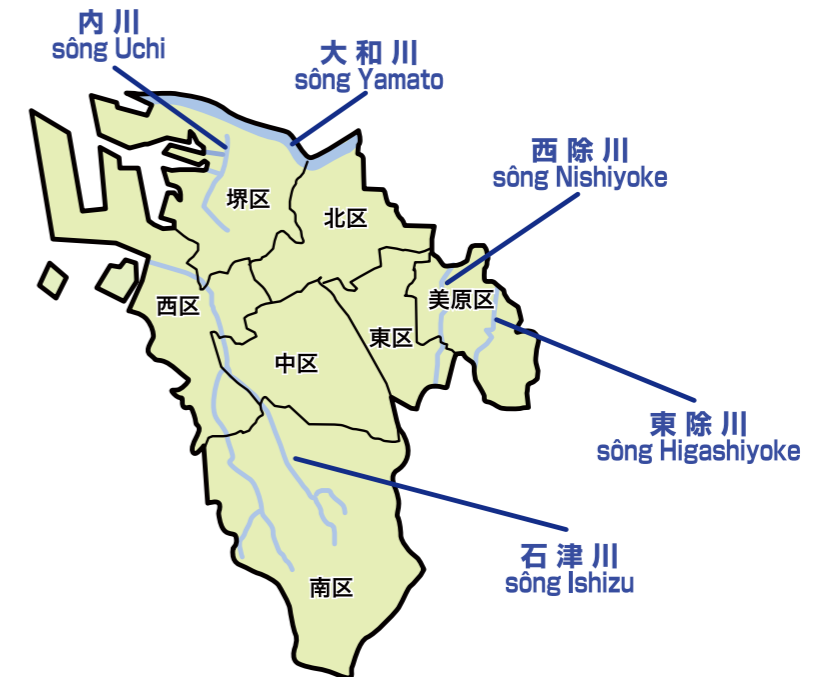
## MỤC LỤC

1. Hiểu về thiên tai	
(1) Bão lụt là gì?.....	1
(2) Động đất là gì?.....	3
(3) Sóng thần là gì?.....	4
(4) Nơi lánh nạn là gì?.....	4
2. Chuẩn bị phòng chống thiên tai	
(1) Chuẩn bị phòng chống bão lụt.....	6
(2) Chuẩn bị phòng chống động đất.....	7
(3) Chuẩn bị phòng chống sóng thần.....	9
(4) Chuẩn bị phòng chống trong cuộc sống hàng ngày.....	10
3. Hành động	
(1) Những thông tin phòng chống thiên tai hữu ích khi đi lánh nạn.....	16
(2) Tham gia các hoạt động phòng chống thiên tai của địa phương.....	18
(3) Diễn tập 8,8 triệu người dân Osaka.....	18
(4) Số điện thoại liên lạc khẩn cấp, số hộp thư thoại khi thiên tai.....	19

# 1. Hiểu về thiên tai

## (1) Bão lụt là gì?

Bão lụt là thiên tai xảy ra khi có gió rất mạnh và mưa rất nhiều. Thành phố Sakai có các sông Yamato, sông Nishiyoke, sông Higashiyoke, sông Ishizu... chảy qua, nên cần đặc biệt chú ý đến lũ lụt khi mưa nhiều làm nước sông dâng trào,...



Gió mạnh và mưa lớn sẽ xảy ra trong những lúc như sau:

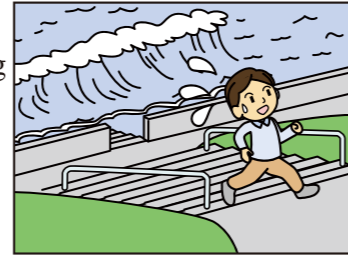
- ◆ Bão
  - Bão là áp thấp nhiệt đới có gió mạnh và mưa lớn
  - Bão đến Nhật nhiều hàng năm từ hè sang thu.
  - Khi có bão lớn, gió có thể thổi sập nhà, nước ngập vào nhà,... rất nguy hiểm.
- ◆ Mưa lớn tập trung (Gerira Go-u)
  - Mưa lớn đến đột ngột, tập trung tại một khu vực.
  - Đường xá ngập nước, nước cũng tràn vào nhà, rất nguy hiểm.



Khi có gió mạnh và mưa nhiều, sẽ xảy ra các vấn đề sau:

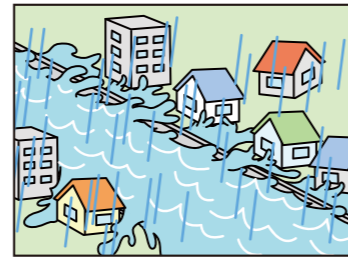
◆ Triều cường

- Gió thổi làm mặt nước biển dâng cao, và sóng cũng sẽ lên rất cao.
- Nếu ở gần biển có thể bị sóng cuốn đi, rất nguy hiểm, do đó phải tránh xa biển.



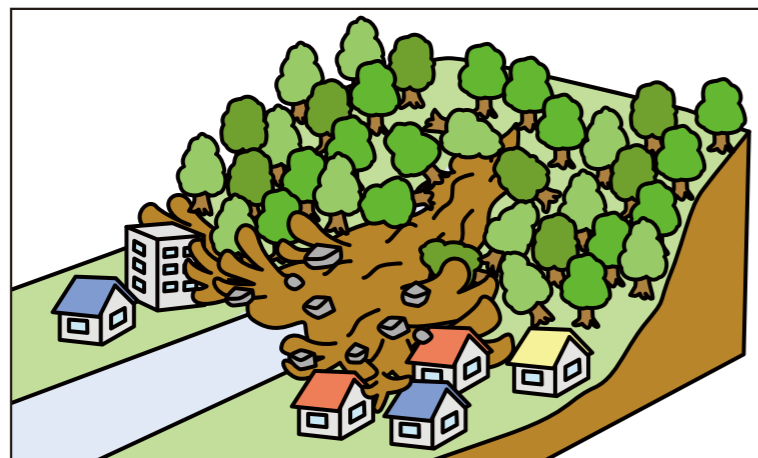
◆ Lụt

- Mưa nhiều, nước sông sẽ dâng trào. Ngoài ra, có khi đê bị vỡ, nước sẽ tràn vào đường phố, nhà cửa.
- Cũng có trường hợp nắp cống ngầm bị bung ra.
- Đặc biệt những người sống gần sông Yamato, sông Nishiyoke, sông Higashiyoke, sông Ishizu,... phải cẩn thận. Khi có thông báo lánh nạn, hoặc khi cảm thấy nguy hiểm thì phải khẩn trương đi lánh nạn.



◆ Sạt lở đất

- Do mưa nhiều, hoặc do nước sông dâng cao,... có thể xảy ra các thảm họa dưới đây, rất nguy hiểm. Những người sống ở gần núi hoặc vách núi cần phải cẩn thận.
  - Lũ bùn đá : là thiên tai do đất, cát, đá cùng bị cuốn theo dòng nước.
  - Đất trượt : là thiên tai do mưa lớn, hoặc động đất... làm đất nền mất ổn định, nên đất bề mặt bị trượt và di chuyển trên một diện rộng.
  - Núi lở : là thiên tai khi mưa rất nhiều, làm một phần sườn núi, hoặc các tảng đá rơi từ trên núi xuống.



(2) Động đất là gì?

Động đất là hiện tượng mặt đất rung lắc mạnh.

Khi có động đất lớn, nhà cửa có thể bị đổ sập, rất nguy hiểm. Hơn nữa, sau động đất đầu tiên thường có những *dur chän* (*yoshin*) kéo theo.

Gần đây, ngày 11 tháng 3 năm 2011, có trận động đất lớn là trận động đất Higashi-Nihon, đã gây ra rất nhiều thiệt hại.

Nhật Bản là nước rất hay bị động đất. Ở Osaka mà chúng ta đang sống, người ta nói rằng trong vòng 30 năm tới có khả năng xảy ra trận động đất lớn, gọi là trận động đất cực lớn Nankai Torafu, có độ mạnh tương đương với động Higashi-Nihon, rung lắc mạnh sẽ kéo dài trong vài phút.

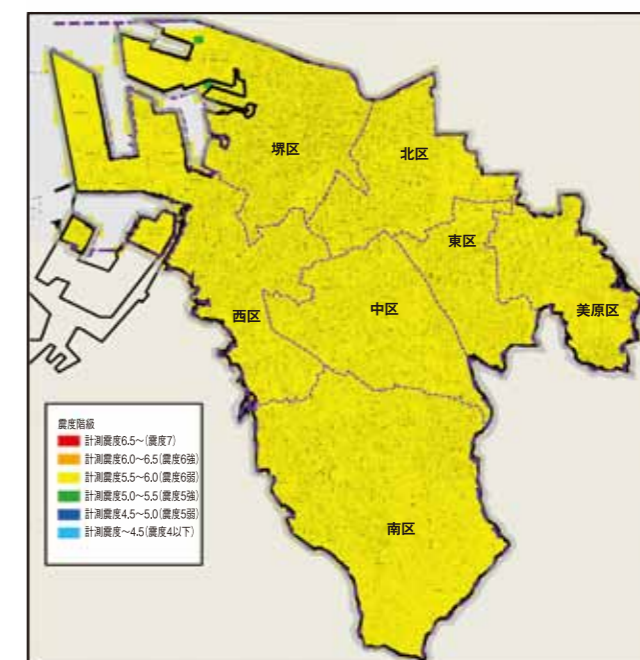
Động đất thường xảy ra đột ngột, vì vậy để có thể bảo vệ sinh mạng của mình khi động đất xảy ra thì phải có sự chuẩn bị trong cuộc sống hàng ngày, như biết nơi lánh nạn, kiểm tra và chuẩn bị các vật dụng cần mang theo trong trường hợp khẩn cấp...



Gạch vụn chất cao bằng chiều cao trường học do sóng thần  
Cung cấp hình ảnh: Thành phố Sendai



Ga Shimanokoshi bị đổ sập  
Cung cấp hình ảnh: Tài đoàn pháp nhân Trung tâm khoa học tổng hợp về phòng cháy chữa cháy



Bảng phân bố độ động đất của Trận động đất cực lớn Nankai Torafu

### (3) Sóng thần là gì?

Sóng thần là sóng rất cao **đổ vào sau động đất**. Sóng thần tràn vào cả những nơi mà bình thường sóng không tới được, nên rất nguy hiểm. Sóng thần không đến một lần, mà đổ vào nhiều lần, nên tuyệt đối không được ra gần biển cho đến khi không còn thông báo chú ý hoặc cảnh báo nữa.

Sóng thần truyền đi hoàn toàn khác với sóng bình thường, nhanh và mạnh hơn tưởng tượng rất nhiều. Ở sâu trong lòng biển, nó chuyển động với tốc độ tương đương máy bay phản lực, khi ập vào bờ thì nhanh như tốc độ của vận động viên chạy cự ly ngắn. Hơn nữa, sóng thần cao cỡ 50cm thì con người cũng không đứng vững nổi. Hãy nhanh chóng lánh nạn lên chỗ cao.



Sóng thần đen ngòm nuốt chửng đường phố  
Cung cấp hình ảnh: Thành phố Miyako



Desakifuto dần dần bị sóng nuốt chửng  
Cung cấp hình ảnh: Thành phố Miyako

### (4) Nơi lánh nạn là gì?

Là tòa nhà để lánh nạn khi thiên tai xảy ra, hoặc sắp xảy ra, mà bạn cảm thấy ở nhà nguy hiểm.

Khi ngôi nhà bạn đang ở bị sập, hoặc trong tình trạng nguy hiểm, bạn có thể sử dụng nơi lánh nạn miễn phí. Các phòng tập thể dục của trường cấp 1, cấp 2 ... sẽ là nơi lánh nạn. Bạn nên tìm hiểu trước vị trí nơi lánh nạn ở gần nhà bạn. Những nơi là nơi lánh nạn có bảng hiệu như hình 1. Bạn hãy đi đến nơi lánh nạn gần nhà mình một lần để nhớ vị trí của nó.

Người nước ngoài, bất kể quốc tịch và tư cách lưu trú nào, đều có thể sử dụng nơi lánh nạn.



【Hình 1】 Bảng hiệu nơi lánh nạn

<Những điều cần lưu ý khi đi lánh nạn>

- Khi có cảnh báo hoặc cảnh báo đặc biệt thì các nơi lánh nạn sẽ được thành lập. Khi nơi lánh nạn được thành lập, sẽ được thông báo qua mail phòng tránh thiên tai và trên trang web của thành phố.
- Ở nơi lánh nạn chỉ có trang thiết bị ở mức tối thiểu. Việc chuẩn bị thực phẩm cũng mất từ 2 đến 3 ngày, do đó tự mình hãy chuẩn bị trước để có thể sống trong thời gian đó.
- Phải đi bộ đến nơi lánh nạn, không sử dụng xe ô tô.
- Ở nơi lánh nạn có rất nhiều người cùng sinh hoạt, nên khó đảm bảo được không gian cá nhân, và có rất nhiều điều bất tiện. Tất cả mọi người đều khổ sở như nhau, do đó, phải thông cảm lẫn nhau, tuân thủ nội quy nơi lánh nạn, giúp đỡ lẫn nhau.
- Ở quầy tiếp nhận của nơi lánh nạn, hãy ghi những mục cần thiết. Điều này sẽ có ích khi thông báo cho gia đình, người quen biết bạn còn sống, và nơi bạn đang ở, hoặc khi nhận viện trợ...

【Ví dụ về nội quy nơi lánh nạn】

- Tuân thủ phân ăn và số bữa ăn.
- Tuân thủ cách sử dụng nhà vệ sinh và cách đổ rác.
- Hút thuốc đúng nơi qui định.
- Giữ lịch sự nơi công cộng, không nói lớn tiếng,... không làm phiền người xung quanh.

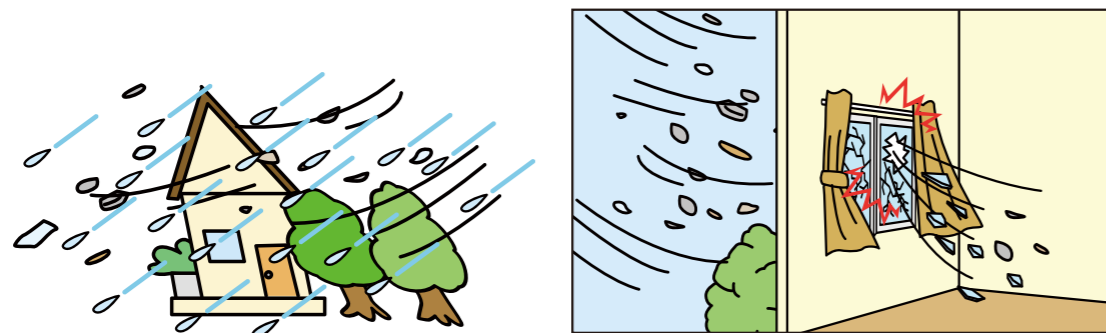
## 2. Chuẩn bị phòng chống thiên tai

Khi thiên tai xảy ra, để có thể tự bảo vệ mình và có thể lánh nạn nhanh chóng, thì việc chuẩn bị sẵn trong cuộc sống hàng ngày là rất quan trọng. Có mối quan hệ với công ty, trường học, hàng xóm, các đoàn thể giao lưu quốc tế... sẽ là những chuẩn bị tốt cho bạn.

### (1) Chuẩn bị phòng chống bão lụt

Khi thời tiết xấu đi, hãy chú ý các thông tin thời tiết trên ti vi, đài radio,... để thu thập các thông tin chính xác. Đặc biệt là những người sống gần sông, biển, hoặc núi thì có thể xảy ra các thiên tai như triều cường, lụt, sạt lở đất,... ở gần nhà. Ngoài việc nghe thông báo của Tòa thị chính kêu gọi đi lánh nạn, hoặc mail phòng tránh thiên tai,... nếu bản thân cảm thấy nguy hiểm thì hãy khẩn trương đi lánh nạn.

- Chú ý các thông tin của Tòa thị chính, ti vi, đài radio...
- Khi có mưa nhiều và gió mạnh, hạn chế đi ra ngoài, ngoại trừ việc đi lánh nạn.
- Gió mạnh có thể làm vỡ kính cửa sổ. Khi có gió mạnh, hãy đóng cửa sổ, kéo rèm, và tránh xa khỏi cửa sổ.
- Trước khi nước ngập vào nhà, hãy lên lầu 2,... cố gắng lánh nạn lên chỗ cao.
- Mực nước sâu mà người trưởng thành có thể lội được, với nam là dưới 70 cm, nữ là dưới 50 cm. Nếu là dòng nước chảy thì mực nước phải nông hơn mới lội được.
- Nếu đang ở trong xe ô tô thì tránh những chỗ nước tập trung như đường ngầm,... giảm tốc độ và lái xe lên chỗ cao.



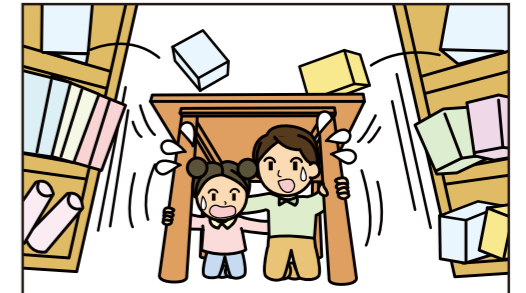
### (2) Chuẩn bị phòng chống động đất

Tùy theo tình huống khi động đất mà những điểm cần lưu ý sẽ khác nhau. Hãy chuẩn bị sẵn sàng để có thể đi lánh nạn an toàn dù động đất xảy ra ở bất cứ đâu. Ngoài ra, cũng cần chú ý các thông báo động đất khẩn cấp qua ti vi, đài, điện thoại di động... được báo trước khi động đất xảy ra từ 10 giây đến vài chục giây.

#### ◆ Khi đang ở trong nhà

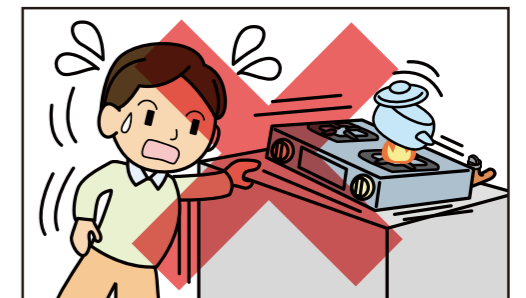
##### ① Bảo vệ cơ thể mình

Khi động đất, kệ tủ đồ, hoặc đồ đạc từ trên cao rơi xuống. Hãy chui xuống gầm bàn nào vững chãi để giữ an toàn cho bản thân.



##### ② Chú ý hỏa hoạn

Không lại gần các nguồn lửa. Hệ thống gas sẽ tự động tắt khi cảm biến đo được địa chấn tương đương 5 độ, nên không cần vội vã đi tắt lửa. Sau khi động đất đã ngừng hẳn hãy đi khóa khóa gas.



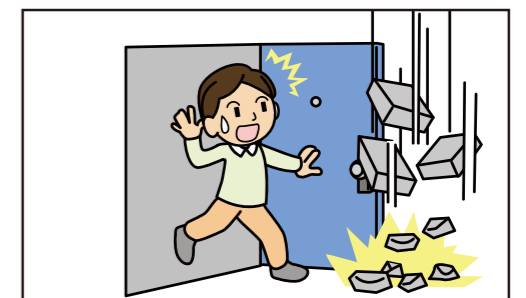
##### ③ Đảm bảo có lối thoát

Phải mở cửa và cửa sổ để có lối đi lánh nạn. Có trường hợp do động đất mà cửa và cửa sổ bị biến dạng, không mở ra được.



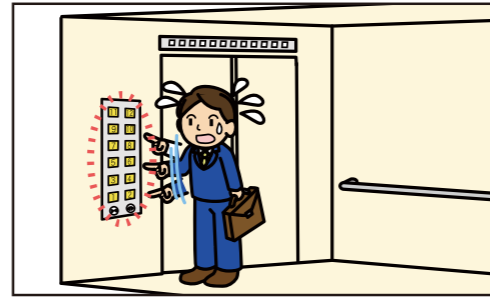
##### ④ Không vội vã đi lánh nạn

Cũng có khi ở trong nhà lại an toàn hơn, nên tùy theo tình huống mà có khi nên ở lại nhà. Tuy nhiên, khi sóng thần có thể đến thì phải đi lánh nạn ngay. Khi chạy ra ngoài, nhớ kiểm tra xung quanh rồi mới chạy lánh nạn. Bên ngoài, gạch đá, mảnh kính vỡ văng khắp nơi, nên phải nhớ mang giày khi chạy lánh nạn.



⑤ Không dùng thang máy

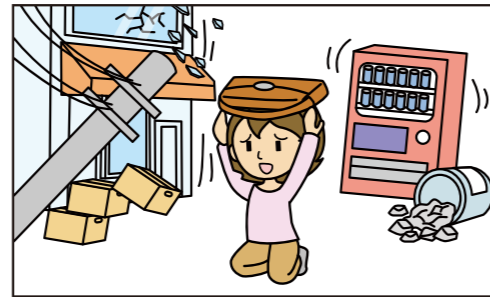
Trường hợp khi đang ở trong thang máy thì động đất xảy ra. Bấm tất cả các nút bấm, và ra khỏi thang máy ở tầng gần nhất. Nếu cửa thang máy không mở thì bấm nút liên lạc khẩn cấp và chờ nhân viên cứu hộ.



◆ Khi đang ở ngoài đường

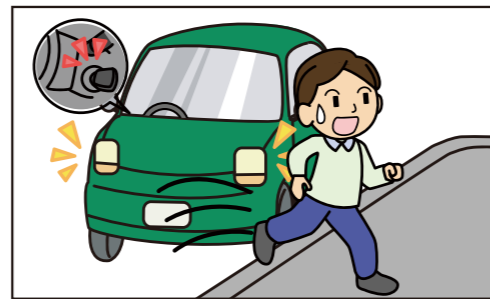
① Khi ở bên ngoài tòa nhà

Có thể gặp nguy hiểm do mảnh kính cửa sổ hoặc bảng hiệu rơi xuống. Hãy bảo vệ đầu bằng những vật dụng mang theo. Ngoài ra, tường nhà, máy bán hàng tự động... có thể đổ xuống, do đó hãy chạy ra khoảng đất rộng.



② Khi đang lái xe

Không vội vã thắng gấp. Từ từ giảm tốc độ rồi dừng xe ở lề đường bên trái, tắt máy xe. Khi rời khỏi xe, để lại chìa khóa, và giấy ghi địa chỉ liên lạc, chỉ mang theo giấy bảo hiểm xe và đồ quý giá khi chạy lánh nạn.



③ Khi đang ở trong các phương tiện giao thông công cộng như xe buýt, xe điện,...

Nắm chặt tay cầm, hay tay vịn. Không tự ý ra khỏi xe mà hãy tuân theo chỉ thị của nhân viên phụ trách.



④ Khi đang trong đường ngầm

Tuân theo chỉ thị của người hướng dẫn đi lánh nạn, hoặc đèn chỉ dẫn, lần theo sát tường để đi lánh nạn.



(3) Chuẩn bị phòng chống sóng thần

Ở thành phố Sakai, trường hợp trận động đất cực lớn Nankai Torafu xảy ra, người ta dự kiến là sau khi động đất phát sinh khoảng 100 phút thì đợt sóng thần đầu tiên sẽ ập vào thành phố. Do đó, không vội vàng hấp tấp, hãy lánh nạn lên chỗ cao và an toàn. Hãy nhắm hướng phía đông của tuyến JR Hanwa để đi bộ đi lánh nạn. Nếu chạy lánh nạn không kịp hoặc không thể chạy lánh nạn xa thì hãy lánh nạn ở những chỗ cao như các tòa nhà lánh nạn sóng thần,... Tòa nhà lánh nạn sóng thần có bảng hiệu như hình 2.

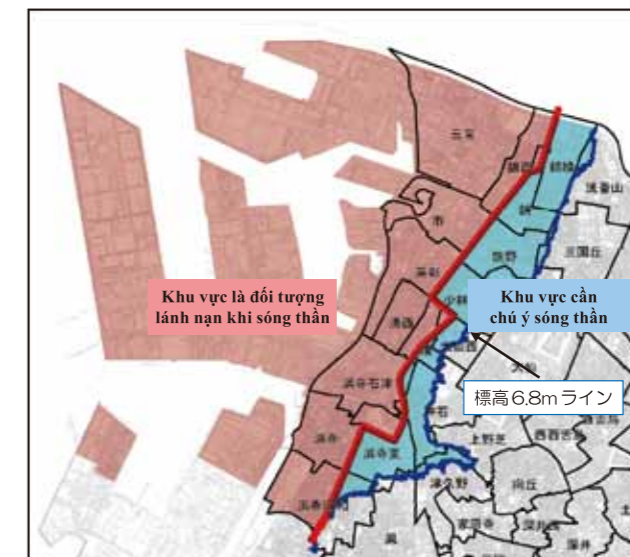
Hơn nữa, hãy tìm hiểu để biết độ cao nơi bạn sinh sống từ trước, việc này sẽ hữu ích khi bạn đi lánh nạn. Những bảng hiệu như hình 3 sẽ được đặt ở trung tâm khu vực dự kiến sẽ bị ngập khi có sóng thần. Hãy tìm hiểu rõ để có sự phòng bị tốt.



【Hình 2】  
Bảng hiệu tòa nhà lánh nạn sóng thần



【Hình 3】  
Bảng ghi độ cao



Khu vực là đối tượng lánh nạn khi sóng thần. Khu vực cần chú ý sóng thần

**Cần kiểm tra!!**

Tìm hiểu khả năng bị sóng thần của nhà bạn, nơi làm việc, những nơi thường đi.

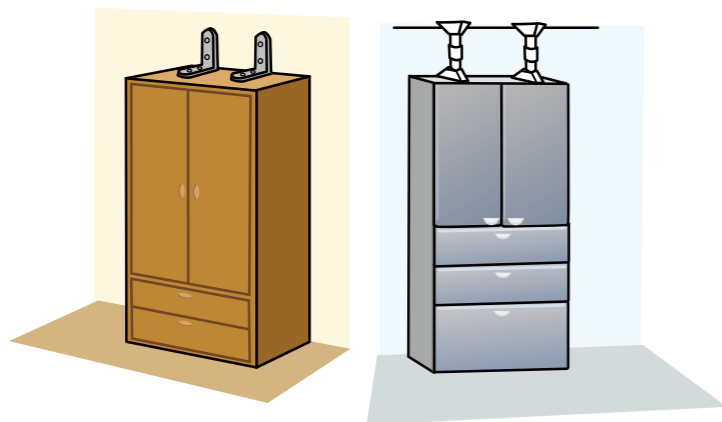
- Độ cao của nhà là .....m (Nếu có sóng thần thì lánh nạn đến.....)
- Độ cao của công ty là .....m (Nếu có sóng thần thì lánh nạn đến.....)
- Độ cao của ..... là.....m (Nếu có sóng thần thì lánh nạn đến.....)
- Độ cao của ..... là .....m (Nếu có sóng thần thì lánh nạn đến.....)

**(4) Chuẩn bị phòng chống trong sinh hoạt hàng ngày**

Thiên tai không biết lúc nào sẽ xảy ra. Hãy chuẩn bị phòng tránh thiên tai trong cuộc sống hàng ngày như: tìm hiểu những chỗ nguy hiểm trong nhà và xung quanh nhà, nơi lánh nạn gần nhà, kiểm tra các vận dụng cần mang theo trong trường hợp khẩn cấp...

**◆ Về các biện pháp an toàn trong nhà**

- Những đồ đạc cao (tủ, tủ lạnh, kệ sách,...) thì cố định bằng các thiết bị chống đổ.
- Ti vi đặt ở vị trí thấp nhất có thể.
- Không để đồ trên nóc các đồ gỗ.
- Không để đồ gỗ dễ đổ... trên lối ra vào và gần cửa
- Không để đồ gỗ lớn, dễ đổ xung quanh giường
- Dán phim chống vỡ kính.
- Biết vị trí an toàn nhất trong nhà.



**◆ Về nơi lánh nạn**

Tìm hiểu về nơi lánh nạn gần nhà, sẵn sàng để bất cứ lúc nào cũng có thể đi lánh nạn ngay. Về vị trí nơi lánh nạn, hãy tra ở trang web “mạng phòng chống thiên tai của Osaka.” (URL:http://www.osaka-bousai.net/)

**Cần kiểm tra !!**

Tên nơi lánh nạn \_\_\_\_\_  
Địa chỉ \_\_\_\_\_

※Hãy vẽ bản đồ để biết cách đi

**◆ Các vật dụng cần mang theo trong trường hợp khẩn cấp:**

Từ lúc thiên tai xảy ra đến khi đội cứu hộ tới thì phải tự lực mà sống còn. Để làm được việc đó, cần có các vật dụng cần thiết tối thiểu mang theo trong trường hợp khẩn cấp, trong sinh hoạt hàng ngày mọi người trong gia đình cùng kiểm tra, và cùng chuẩn bị sẵn sàng. Những vật dụng mang theo khi khẩn cấp thì để ở nơi dễ lấy. Ngoài ra, những thứ đã hết hạn sử dụng, những thứ còn thiếu phải được kiểm tra định kỳ, thay mới những thứ đã cũ.

**● Vật dụng cơ bản**

【Đồ ăn, đồ uống】

- Thực phẩm khẩn cấp
- Nước uống (500ml)



【Đồ cứu thương】

- Bao cứu thương (nhíp, thuốc sát trùng, bông, gạc, băng cá nhân, băng cuộn, băng tam giác, khăn trang...)
- Thuốc thường dùng



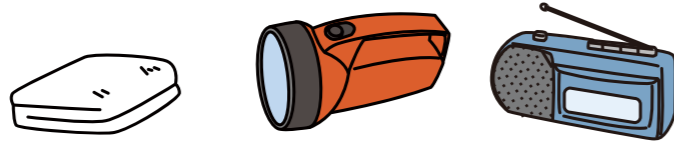
【Những thứ khác】

- Tiền mặt (cả tiền lẻ)
- Sổ ngân hàng, thẻ tín dụng
- Hộ chiếu
- Thẻ lưu trú
- Giấy bút, bút dạ dầu
- Những thứ khác mà Bạn thấy cần thiết

## Chuẩn bị phòng chống

### 【Vật dụng sinh hoạt】

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Đèn pin  | <input type="checkbox"/> Đèn cây, bật lửa          | <input type="checkbox"/> Radio xách tay              |
| <input type="checkbox"/> Kéo vụn năng   | <input type="checkbox"/> Bao tay lao động, bao tay | <input type="checkbox"/> Dây thừng                   |
| <input type="checkbox"/> Băng keo vải   | <input type="checkbox"/> Khăn mặt                  | <input type="checkbox"/> Bao nylon                   |
| <input type="checkbox"/> Khăn giấy ướt  | <input type="checkbox"/> Giấy vệ sinh              | <input type="checkbox"/> Tăm trãi                    |
| <input type="checkbox"/> Chăn, mền  | <input type="checkbox"/> Toilet đơn giản           | <input type="checkbox"/> Đồ trẻ sơ sinh (Sữa bột...) |
| <input type="checkbox"/> Những thứ khác mà bạn cho là cần thiết (kính sát trùng, răng giả, miếng sưởi Kairo...) |  |  |



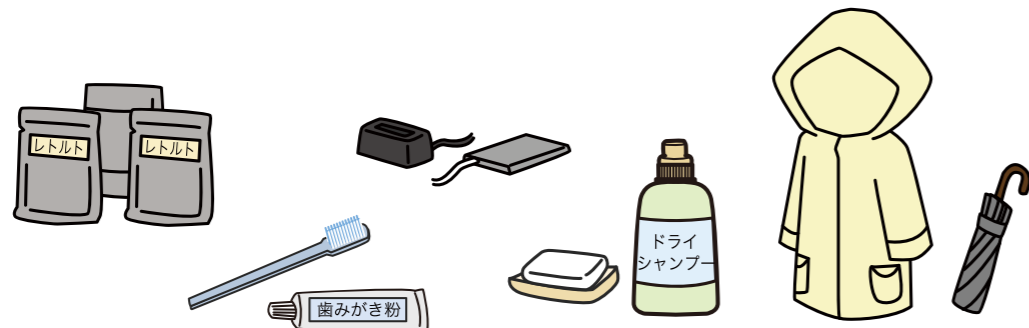
- Đồ ăn dự trữ: cố gắng dự trữ trên 3 ngày (nếu được trên 7 ngày thì càng tốt)

### 【Lương thực, đồ uống】

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nước uống   | <input type="checkbox"/> Thùng chứa nước |
| <input type="checkbox"/> Đồ ăn liền, đồ hộp (mì ăn liền,...)                 |  |
| <input type="checkbox"/> Canh, canh miso                                     | <input type="checkbox"/> Muối ăn         |
| <input type="checkbox"/> Cơm ăn liền, bánh gạo nếp, bánh mì khô, bánh lon... |  |
| <input type="checkbox"/> Các loại bánh kẹo (bánh bích qui, kẹo, Sô cô la...) |  |

### 【Vật dụng sinh hoạt】

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Chăn, mền                              | <input type="checkbox"/> Khăn tắm, khăn mặt                                  |
| <input type="checkbox"/> Giấy bọc bằng nylon, bằng nhôm         | <input type="checkbox"/> Đĩa giấy, chén giấy                                 |
| <input type="checkbox"/> Giấy báo                               | <input type="checkbox"/> Miếng sưởi Kairo                                    |
| <input type="checkbox"/> Kim tây                                | <input type="checkbox"/> Pin dự phòng  |
| <input type="checkbox"/> Bếp ga xách tay, bình ga mini, cồn khô | <input type="checkbox"/> Đồ sạc điện thoại di động                           |
| <input type="checkbox"/> Đũa dùng một lần, muỗng, nĩa           | <input type="checkbox"/> Xà bông cục, dầu gội khô                            |
| <input type="checkbox"/> Nồi, ấm nước                           | <input type="checkbox"/> Áo mưa  |
| <input type="checkbox"/> Bàn chải răng, kem đánh răng           |  |
| <input type="checkbox"/> Băng vệ sinh                           | <input type="checkbox"/> Những thứ không thể thiếu trong sinh hoạt hàng ngày |



## Chuẩn bị phòng chống

### ◆ Thẻ lánh nạn

Khi đi lánh nạn hãy mang theo thẻ lánh nạn. Hãy làm thẻ lánh nạn cho cả gia đình, bỏ sẵn vào trong túi đựng các vật dụng mang theo khi khẩn cấp hoặc bỏ vào ví.

#### ● Ghi sẵn về bản thân

Tên			Số điện thoại	Nhà:
Giới tính	Nam	Nữ		Di động:
Địa chỉ				
Ngày tháng năm sinh			Nhóm máu	RH( + - ) A B O AB
Nước. Ngôn ngữ	.		Bệnh tật Dị ứng	
Số hộ chiếu			Số thẻ lưu trú	

#### ● Cũng viết sẵn cho cả gia đình

Tên			Số điện thoại	Nhà:
Giới tính	Nam	Nữ		Di động:
Địa chỉ				
Ngày tháng năm sinh			Nhóm máu	RH( + - ) A B O AB
Nước. Ngôn ngữ	.		Bệnh tật Dị ứng	
Số hộ chiếu			Số thẻ lưu trú	

Tên			Số điện thoại	Nhà:
Giới tính	Nam	Nữ		Di động:
Địa chỉ				
Ngày tháng năm sinh			Nhóm máu	RH( + - ) A B O AB
Nước. Ngôn ngữ	.		Bệnh tật Dị ứng	
Số hộ chiếu			Số thẻ lưu trú	

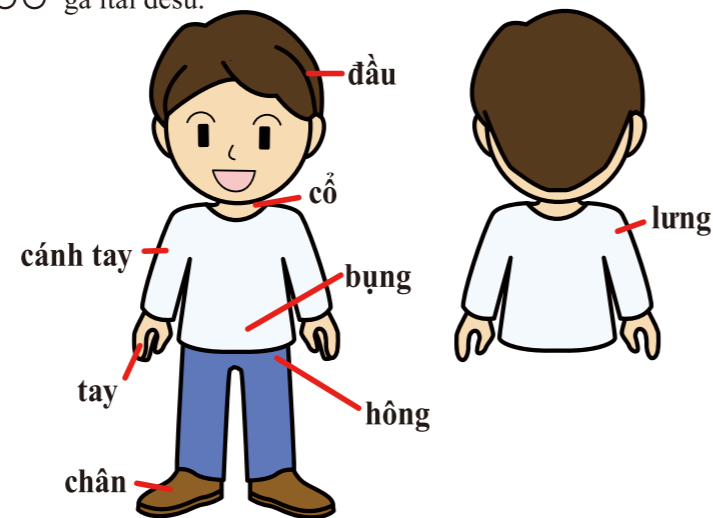


## Chuẩn bị phòng chống

◆ Những câu tiếng Nhật có thể sử dụng khi có thiên tai

- ① Tôi tên là..... Watashi no namae wa ○○ desu.  
 ② Cứu tôi với. Tasukete kudasai.  
 ③ Tôi không biết tiếng Nhật. Nihongo ga wakarimasen.  
 ④ Có ai biết tiếng ..... không? ○○ go o hanaseru hito wa imasuka?  
 ⇒ Tiếng Anh / tiếng Trung Quốc / tiếng Hàn Quốc  
 ⇒ eigo / chūgokugo / kankokugo  
 ⇒ tiếng Tây ban nha / tiếng Bồ đào nha / tiếng Việt  
 ⇒ supeingo / porutogarugo / betonamugo  
 ⑤ .....ở đâu? ○○ wa dokodesuka?  
 ⇒ Nơi lánh nạn / bệnh viện / Sở cảnh sát / Phòng cháy chữa cháy / Tòa thị chính  
 ⇒ hinanjo / byōin / keisatsusho / shōbōsho / shiyakusho  
 ⇒ Nhà vệ sinh / nhà tắm / điện thoại / Đồ ăn / Nước  
 ⇒ toire / furo / denwa / tabemono / mizu  
 ⑥Hãy dẫn tôi đến nơi lánh nạn. Watashi o hinanjo ni tsurete itte kudasai.  
 Tôi sẽ cùng đi đến nơi lánh nạn. Watashi ga isshoni hinanjo ni ikimasu.  
 ⑦ Xin hãy ghi vào giấy này. Kono kami ni kaite kudasai.  
 ⑧ Xin hãy gọi xe cấp cứu. Kyūkyūsha o yonde kudasai.  
 ⑨ Tôi không được khỏe. Taichō ga warui desu.  
 ⑩ Tôi bị thương. Kega o shite imasu.  
 ⑪ Tôi bị đau ..... ○○ ga itai desu.

- ⇒ đầu / cổ / bụng / hông  
 ⇒ atama / kubi / onaka / koshi  
 ⇒ cánh tay / lưng / tay / chân  
 ⇒ ude / senaka / te / ashi



## Chuẩn bị phòng chống

◆ Các từ thường dùng khi có thiên tai

Từ	Cách đọc	Ý nghĩa
台風	taifū	Mưa nhiều, gió thổi mạnh
浸水	shinsui	Nước, nước mưa ngập vào trong nhà
洪水	kōzui	Nước sông dâng cao, ngập cống rãnh và đường lộ. Có trường hợp người và xe ô tô bị cuốn đi
地震	jishin	Mặt đất rung chuyển. Nếu động đất lớn có khi nhà ở và nhà cao tầng đổ sập.
余震	yoshin	Là những động đất kéo theo sau động đất mạnh đầu tiên. (động đất lần thứ 2, lần thứ 3,...)
震度	shindo	Độ lớn của động đất. Có từ độ 1 (nhẹ) đến độ 7 (mạnh)
津波	tsunami	Sóng cao và nhanh.
警報	keihō	Là thông báo “Hãy đề phòng thiên tai”
避難指示	hinan-shiji	Là thông báo “Những người khó chạy lánh nạn thì hãy nhanh chóng hành động để bảo vệ sinh mạng của mình”
避難勧告	hinan-kankoku	Là thông báo “Hãy khẩn trương đi lánh nạn”
避難準備情報	hinan-jyunbi jōhō	Là thông báo “Những người đi lánh nạn mất nhiều thời gian thì hãy đi lánh nạn trước”
避難所	hinanjo	Nơi lánh nạn khi có thiên tai.
炊き出し	takidashi	Những người lánh nạn ở nơi lánh nạn cùng hợp sức nấu ăn và phân phát cho mọi người.
給水	kyūsui	Là việc chở nước bằng xe hoặc gánh nước tới cung cấp cho nơi lánh nạn khi nước máy không chảy.
給水制限	kyūsui-seigen	Việc chỉ được dùng một ít nước
非常食	hijōshoku	Đồ ăn được chuẩn bị sẵn dùng cho khi có thiên tai.
ライフライン	raifurain	Điện, nước, ga, điện thoại, đường xá... những thứ cần thiết cho sinh hoạt
罹災証明書	risai-shōmeisho	Giấy chứng nhận bị thiệt hại về nhà cửa, do tòa thị chính cấp

### 3. Hành động

#### (1) Các thông tin phòng tránh thiên tai hữu ích khi đi lánh nạn

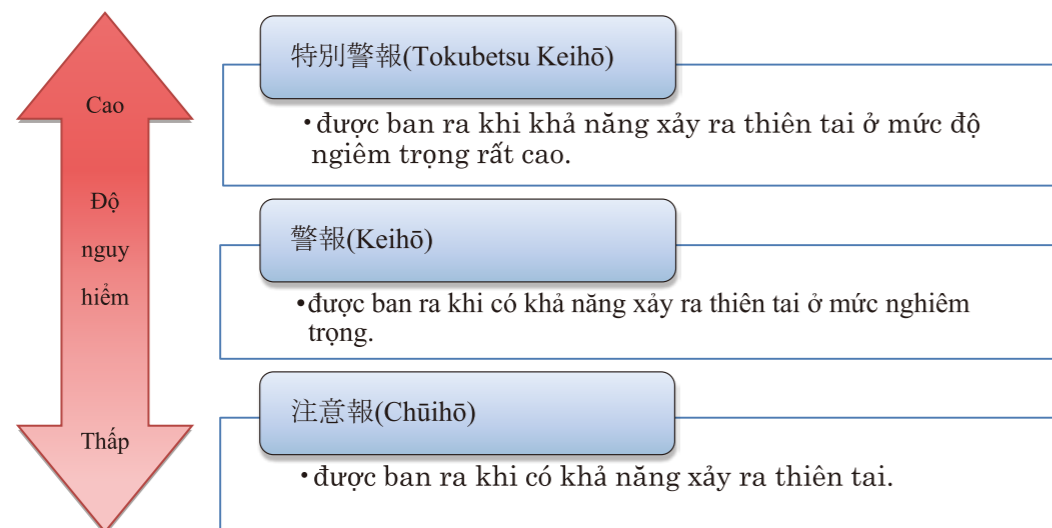
Khi thiên tai xảy ra và có nguy hiểm thì Tòa thị chính, Phòng cháy chữa cháy, và cảnh sát sẽ phát khuyến cáo lánh nạn hoặc chỉ thị lánh nạn. Hãy nghe các thông tin chính xác qua ti vi, đài radio... để đi lánh nạn. Ngoài ra, mặc dù không có khuyến cáo hay chỉ thị lánh nạn, nhưng khi cảm thấy nguy hiểm như “Động đất làm nhà sập sập”, “Cháy lan đến gần”, ... thì hãy nhanh chóng hành động, ví dụ như đi lánh nạn.

◆ Về thông báo chú ý và cảnh báo

Khi dự báo thiên tai có thể xảy ra, tùy theo mức độ nguy hiểm mà Cục khí tượng sẽ công bố các thông báo như thông báo chú ý, hay cảnh báo. Tình hình thời tiết rất dễ thay đổi nên phải thường xuyên chú ý các thông tin mới nhất.

Ví dụ về khí tượng: mưa lớn, lụt, gió lốc, tuyết rơi nhiều, sóng thần, biển động, triều cường, sấm chớp, tuyết lở...

Ví dụ về độ nguy hiểm: thông báo chú ý mưa lớn < cảnh báo mưa lớn < cảnh báo đặc biệt mưa lớn



◆ Mạng phòng tránh thiên tai Osaka (URL: <http://www.osaka-bousai.net/>)

Là trang web có rất nhiều thông tin cần thiết do tỉnh, thành, địa phương trong phủ Osaka đăng tải khi có thông tin khẩn cấp, hoặc thiên tai xảy ra. Ngoài tiếng Nhật, còn có tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Triều Tiên.

Ngoài ra, nếu đăng ký địa chỉ e-mail điện thoại di động thì sẽ được gửi mail các thông tin phòng tránh thiên tai, do đó, bạn nhất thiết nên đăng ký. Trước hết, hãy xem trang web trên.

◆ Trang web của thành phố Sakai

([http://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/yasa\\_bousai/index.html](http://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/yasa_bousai/index.html))

Đăng các tin tức hữu ích về phòng chống thiên tai bằng tiếng Nhật dễ hiểu.

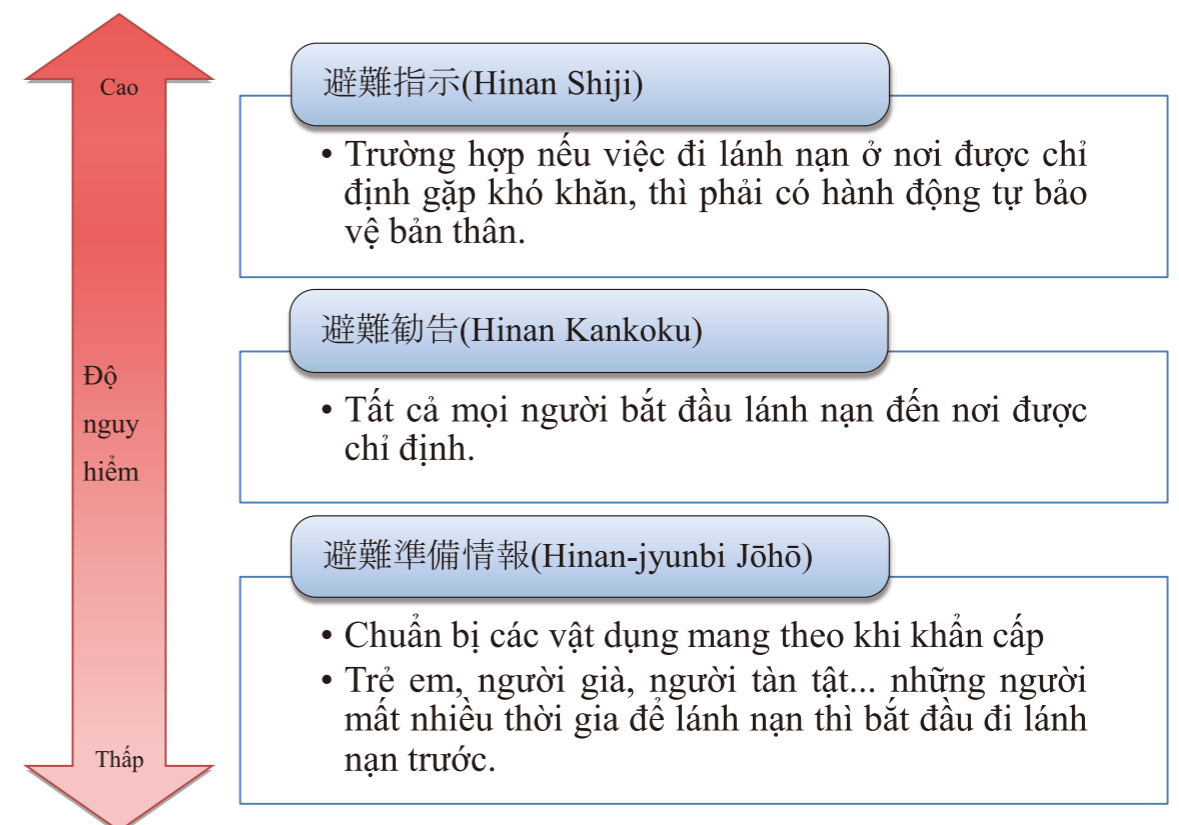
◆ Cung cấp thông tin qua Twitter (tên account: sakai\_saigai)

Ở thành phố Sakai, các thông tin về thiên tai và phòng tránh cũng được đăng trên Twitter. Bạn nhất định phải đăng ký theo account trên đây. Tuy nhiên, ở đây chỉ có tiếng Nhật.

◆ Về thông tin lánh nạn

Ở thành phố Sakai, trường hợp có nguy cơ xảy ra thiên tai, và cần phải đi lánh nạn, tùy theo mức độ nguy hiểm của thiên tai mà có các thông tin lánh nạn như dưới đây. Các thông tin lánh nạn được thông báo trên loa phòng tránh thiên tai, qua e-mail điện thoại di động, internet, ti vi, đài radio... Hãy có hành động phù hợp với các thông tin này.

Tuy nhiên, tùy nơi cư trú mà có trường hợp không nghe rõ loa phát thanh, hoặc không nghe được loa, khi đó nên thường xuyên kiểm tra thông tin về thiên tai bằng các phương tiện truyền thông khác.



**(2) Tham gia các hoạt động phòng tránh thiên tai ở địa phương**

Khi có thiên tai nghiêm trọng xảy ra, hỏa hoạn, đường xá bị phân cắt... rất nhiều loại thiệt hại sẽ xảy ra trên diện rộng. Để hạn chế các thiệt hại, cần có sự trợ giúp lẫn nhau của những người sống gần nhau, trong các hoạt động như dập lửa lúc mới cháy, cứu người ra, cứu hộ, dẫn đi lánh nạn...

Ở thành phố Sakai, ở mỗi khu vực của trường cấp 1, có các Đội phòng tránh thiên tai của khu vực. Hãy tham gia tích cực vào các hoạt động của địa phương, như tham gia huấn luyện phòng tránh thiên tai do các Đội phòng tránh thiên tai thực hiện. Trong sinh hoạt hàng ngày, giao tiếp tốt với hàng xóm láng giềng, lúc bình thường cũng như lúc thiên tai xảy ra, luôn cố gắng giúp đỡ, tương trợ lẫn nhau.

Trước hết, hãy nói chuyện với hàng xóm láng giềng về phòng tránh thiên tai, hoặc tham gia các hoạt động huấn luyện phòng tránh thiên tai do hội tự trị tổ chức...



Quang cảnh tập thiết lập nơi lánh nạn



Quang cảnh nấu ăn

**(3) Diễn tập 8,8 triệu người dân Osaka**

Là buổi diễn tập được tổ chức vào khoảng tháng 9 hàng năm nhằm nâng cao khả năng thích nghi hoàn cảnh, nơi chốn, tự lực vượt qua thiên tai,... cùng một thời gian nhất định, toàn bộ phủ Osaka cùng “chuẩn bị”, “suy nghĩ”, và “hành động” nhằm giảm thiểu thiệt hại. Vào ngày diễn tập, các điện thoại di động trong khu vực phủ Osaka sẽ đồng loạt được gửi mail “thông tin diễn tập”.

Hệ thống này là dịch vụ gửi mail miễn phí các thông tin phòng tránh thiên tai do các công ty điện thoại di động cung cấp. Gọi là mail khu vực, hoặc mail thông báo khẩn cấp... tùy theo công ty điện thoại di động mà tên gọi có thể khác nhau. Tùy theo loại điện thoại di động mà có trường hợp phải tự cài đặt. Về loại điện thoại nào áp dụng được thì hãy xem trang web của công ty điện thoại di động.

**(4) Số điện thoại liên lạc khẩn cấp, số để lại tin nhắn khi có thiên tai**

◆ Các số điện thoại liên lạc khẩn cấp chủ yếu

Sở cảnh sát	110	(trên nguyên tắc, chỉ có tiếng Nhật)
Phòng cháy chữa cháy	119	(trên nguyên tắc, chỉ có tiếng Nhật)
Ban quốc tế	072-222-7343	(có tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc)

Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Sakai 072-228-7499  
 ※Điện thoại 3 bên, thông qua phiên dịch  
 (có tiếng Nhật, Anh, Trung Quốc, Hàn Quốc, Triều Tiên, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha)

Quầy thông tin cho người nước ngoài phủ Osaka 06-6941-2297  
 (có tiếng Nhật, Anh, Trung Quốc, Hàn Quốc, Triều Tiên, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Việt, Philippin, Thái Lan)

Chú ý: Ban Quốc Tế, Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Sakai, Quầy thông tin cho người nước ngoài phủ Osaka không làm việc suốt 24 giờ.

◆ Các phương pháp xác nhận an toàn

【Số Hộp thư thoại khi có thiên tai】

Khi có thiên tai nghiêm trọng xảy ra, có thể để lại tin nhắn cho gia đình và bạn bè, hoặc kiểm tra các tin nhắn của gia đình và bạn bè để lại.

Chú ý : tuy nhiên, chỉ có hướng dẫn bằng tiếng Nhật

- 「171」 Dùng điện thoại cố định để lưu lời nhắn
  - Cách để lại lời nhắn của mình  
 Bấm số 「171」 ⇒ bấm số 「1」 ⇒ bấm số điện thoại nhà của mình (※)  
 ⇒ Để lại lời nhắn
  - Cách nghe lời nhắn  
 Bấm số 「171」 ⇒ bấm số 「2」 ⇒ bấm số điện thoại nhà người bên kia (※)  
 ⇒ Nghe lời nhắn

※Số điện thoại di động không sử dụng được.

- Trang web để lại tin nhắn khi có thiên tai 「web171」  
 Là trang xác nhận an toàn, sử dụng internet để nhắn tin bằng chữ. Tin nhắn thì có tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Triều Tiên.  
 Trang dùng cho điện thoại thì chỉ có tiếng Nhật và tiếng Anh.  
 (<https://www.web171.jp>)

**【Trang web để lại tin nhắn khi có thiên tai】**

Khi có thiên tai nghiêm trọng, có thể dùng máy vi tính hoặc điện thoại di động để để lại tin nhắn cho gia đình và bạn bè, hoặc để biết thông tin về người nào đó. Hầu hết chỉ sử dụng được tiếng Nhật và tiếng Anh.

- Cách đăng ký tin nhắn của mình
  - ① Chọn “Trang để lại tin nhắn khi có thiên tai” trong trang chủ trang web của công ty điện thoại di động (※Chỉ hiển thị khi có thiên tai nghiêm trọng)
  - ② Chọn 「đăng ký」 .
  - ③ Chọn tin nhắn.
  - ④ Chọn 「đăng ký」 .
  
- Cách kiểm tra tin nhắn được đăng bởi người quen.
  - ① Chọn “Trang để lại tin nhắn khi có thiên tai” trong trang chủ của trang web của công ty điện thoại di động (※Chỉ hiển thị khi có thiên tai nghiêm trọng)
  - ② Chọn 「kiểm tra」 .
  - ③ Nhập số điện thoại người kia.
  - ④ Chọn 「tìm kiếm」 .

**【Tìm kiếm toàn bộ các thông tin an toàn 「J-anpi」】**

Nhập 「số điện thoại」 hoặc 「họ và tên」 vào trang URL:<http://anpi.jp/top> thì có thể tìm kiếm tất cả các tin nhắn an toàn do các trang tin nhắn khi có thiên tai của các công ty, các cơ quan truyền thông, xí nghiệp, đoàn thể cung cấp. Chỉ sử dụng tiếng Nhật và tiếng Anh.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---