

**Hướng dẫn sử dụng khi xảy ra thiên tai**

**Tiếng Việt**

**Nhật Bản là đất nước có nhiều động đất.**

Với kinh nghiệm to lớn từ trận động đất tại miền Đông Nhật Bản vào ngày 11 tháng 3 năm 2011 đã cướp đi rất nhiều tài sản và sinh mạng quý giá trong phút chốc. Với người ngoại quốc đang sinh sống tại Nhật nên chuẩn bị sẵn tâm lý và các vật dụng cần thiết để dù có bất cứ thiên tai nào xảy ra cũng có thể giảm tới thiểu những thiệt hại.

**• Trung tâm tư vấn cho người ngoại quốc •**

Số điện thoại : 029-244-3811

Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
Tiếng Anh + Tiếng Nhật				
Tiếng Bồ Đào Nha (Buổi sáng)	Tiếng Tây Ban Nha	Tiếng Thái	Tiếng Philippin	Tiếng Thái
Tiếng Trung (Buổi chiều)	Tiếng Hàn	Tiếng Trung	Tiếng Bồ Đào Nha	Tiếng Indonesia (Buổi chiều)

Thời gian : 8 : 30 ~ 17 : 00

**■ Phát hành ■ (Tháng 12 năm 2015)**

Tỉnh Ibaraki  
Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Ibaraki

Mito-shi Senba-cho Ushirogawa 745 Kenmin Bunka Senta Bunkan 2F  
Điện thoại : 029-241-1611 Email : iia@ia-ibaraki.co.jp  
URL : <http://www.ia-ibaraki.or.jp>

**Khi đang ở trong nhà**

**• Hãy bảo vệ bản thân**

Hãy chui xuống gầm bàn chắc chắn ngay lập tức. Cần thận các đồ vật rơi ngã xuống.



**• Chuẩn bị sẵn cửa thoát hiểm**

Khi nhà bị hư hại sẽ không mở được cửa chính và cửa sổ. Vì thế nên mở sẵn cửa để có thể thoát ra ngoài



**• Không nên vội vàng đi ra ngoài**

Nếu đi ra ngoài khi động đất, những tấm bảng hiệu và kính cửa sổ sẽ vỡ rơi xuống nguy hiểm. Hãy kiểm tra xung quanh cẩn thận cho đến khi ngừng rung và bình tĩnh xử lý. Động đất không chỉ xảy ra một lần. Sau mỗi trận động đất lớn, có thể xảy ra những trận động đất tiếp theo. Vì thế nên cẩn thận.



**• Hãy tắt lửa**

Hãy tắt hết lửa những đồ đang sử dụng như bếp ga, lò sưởi. Khi đang rung chuyển mạnh nguy hiểm thì hãy chờ cho đến khi ngừng rung rồi hãy tắt lửa. Nếu có đồ đang bị cháy thì dập tắt lửa bằng bình cứu hỏa, khi không tự mình dập tắt lửa được thì gọi điện thoại số 119 ngay lập tức



**Nếu xảy ra động đất**

**Khi đang ở bên ngoài**

**• Nếu đang đi bộ ở ngoài đường**

Hãy bảo vệ đầu bằng giỏ xách hoặc sách vở. Cẩn thận kiếng vỡ và đồ vật rơi từ trên cao xuống. Những con đường nhỏ rất nguy hiểm. Hãy sơ tán ra công viên hoặc những nơi rộng rãi.

**• Nếu đang lái xe**

Hãy từ từ dừng xe ở phía bên trái đường và tắt động cơ. Hãy để nguyên chìa khóa trên xe và đi bộ sơ tán.

**• Nếu đang ở trên xe buýt, xe điện**

Xe buýt, xe điện sẽ dừng lại đột xuất vì thế không nên thả tay nắm ra.

**• Nếu đang ở gần biển và sông**

Hãy sơ tán đến nơi cao ngay lập tức. Có khả năng sẽ có sóng thần từ sông tới (sóng cao và rất nhanh)

**• Nếu đang ở vùng đồi núi**

Hãy di chuyển ra khỏi nơi sườn núi

**• Nếu đang ở trong thang máy**

Hãy lập tức ra khỏi thang máy. Nhấn tất cả các nút của các tầng thì thang máy sẽ dừng lại ở tầng gần nhất

**■ Sóng thần ■**

Sóng thần xảy ra do động đất. Hoàn toàn khác với sóng bình thường vì nó rất cao và rất nhanh. Cho dù là sóng không cao lắm cũng sẽ rất nguy hiểm. Dù là động đất nhỏ cũng có thể sẽ có sóng thần. Nếu động đất xảy ra ở gần biển thì hãy sơ tán đến chỗ cao ngay lập tức. Khi sơ tán không nên đi bằng xe mà hãy chạy bộ. Sóng thần sẽ tới nhiều lần. Sau khi hết sóng thần hoàn toàn mới nên quay về nhà.

Khi đang chơi ở biển hãy tìm kiếm sẵn đường chạy trốn và nơi trốn.



**Cách thu thập thông tin**

**▪ Thông tin động đất khẩn cấp ▪**

Trước khi động đất xảy ra sẽ có thông báo như là 「có động đất」 từ Tivi, Radio, Điện thoại di động. Khi nghe thông báo này hãy bình tĩnh sơ tán đến nơi an toàn.

**• Radio**

AM	NHK Dai1	594kHz
	NHK Dai2	693kHz
	IBS (Mito)	1197kHz
	IBS (Tsuchiura)	1458kHz
FM	NHK-FM (Mito)	83.2MHz
	NHK-FM (Hitachi)	84.2MHz
	Radio Tsukuba (Tsukuba)	84.2MHz
	FM Falulun(Mito)	76.2MHz
	FM Kashima	76.7MHz

**• Internet**

(Trang Web có nhiều ngôn ngữ)  
NHK World  
<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

**• Tin nhắn điện thoại di động (cần phải đăng ký)**

\* Có thể đăng ký từ QR code ở bên phải từ điện thoại di động



• Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Ibaraki  
[registration\\_vi@ia-ibaraki.or.jp](mailto:registration_vi@ia-ibaraki.or.jp)

**• Hệ thống thông tin y tế khẩn cấp tỉnh Ibaraki**

Có thể tìm kiếm bệnh viện gần nhà, bệnh viện khám vào ngày nghỉ và bệnh viện có bác sĩ nói được tiếng nước ngoài.

<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/> (tiếng Anh)

<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/> (dùng cho điện thoại di động, Tiếng Nhật)

**Ghi nhớ phòng chống thiên tai**

(Hãy ghi liền bây giờ)

**• Thông tin của mình**

Tên \_\_\_\_\_  
Địa chỉ \_\_\_\_\_  
Điện thoại \_\_\_\_\_  
Ngày tháng năm sinh \_\_\_\_\_  
Giới tính \_\_\_\_\_ Nhóm máu \_\_\_\_\_  
Quốc tịch \_\_\_\_\_ Ngôn ngữ \_\_\_\_\_  
Công ty \_\_\_\_\_  
Số điện thoại hoặc địa chỉ liên lạc khi khẩn cấp \_\_\_\_\_  
Số hộ chiếu \_\_\_\_\_

**• Thông tin của gia đình**

Tên \_\_\_\_\_  
Địa chỉ \_\_\_\_\_

**• Nơi sơ tán**

Tên \_\_\_\_\_

**• Nơi liên lạc khi khẩn cấp**

Cứu hỏa, cứu thương 119 Cảnh sát 110

Ủy ban hành chính địa phương \_\_\_\_\_

Bệnh viện \_\_\_\_\_ Công ty điện lực \_\_\_\_\_

Công ty cấp nước \_\_\_\_\_ Công ty Ga \_\_\_\_\_

Đại sứ quán \_\_\_\_\_

**Bảng tin nhắn dùng khi thiên tai**

Đây là hệ thống đặc biệt dùng khi xảy ra thiên tai, có thể liên lạc được với gia đình và bạn bè bằng điện thoại nhà, điện thoại di động, máy tính.

**• Điện thoại cố định (NTT) :**

**Số để nhắn tin khi có thiên tai 171**

○ Khi để lại lời nhắn

Gọi đến số 171 → 1 → Số điện thoại nhà của mình (cần nhấn mã số vùng trước) → Để lại lời nhắn

○ Khi nghe lời nhắn

Gọi đến số 171 → 2 → Số điện thoại nhà của người được gọi ( cần nhấn mã số vùng trước) → Nghe lời nhắn

**• Điện thoại di động :**

**Dịch vụ bảng tin dùng khi có thiên tai**

Sử dụng điện thoại di động để lại thông điệp bằng chữ. Người khác có thể nhìn thấy thông điệp đó. Có hướng dẫn và có thể sử dụng bằng tiếng Anh.

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

○ au <http://dengon.azweb.ne.jp/>

○ Softbank <http://dengon.softbank.ne.jp/>

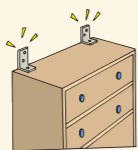
**• Internet :**

**Dịch vụ bảng tin nhắn dùng khi có thiên tai (Web171)**

<https://www.web171.jp>

## Những việc khi thông thường cần chuẩn bị

- ◆ Hãy tham gia tập phòng cháy chữa cháy ( học cách chạy trốn).
- ◆ Tìm kiếm nơi để trốn khi xảy ra động đất và bão.
- ◆ Hãy làm quen với những người sống xung quanh và tham gia các sự kiện ở khu vực sinh sống.
- ◆ Trong gia đình hãy nói chuyện với nhau nếu xảy ra thiên tai thì sẽ như thế nào .Cần quyết định chọn một chỗ bên ngoài để gia đình tụ họp.
- ◆ Những người có con đi học nên hỏi chuyện với thầy cô về việc đưa đón,cách thức liên lạc của nhà trường với gia đình.
- ◆ Hãy tìm hiểu trước số điện thoại của Ủy ban hành chính,Đại sứ quán.
- ◆ Để những vật dụng trong nhà ( kệ sách, tủ, kệ chén) không bị đổ ngã ,nên đóng vít phòng chống đổ ngã cố định vô tường.
- ◆ Chuẩn bị các vật dụng cần mang theo trong trường hợp khẩn cấp (những thứ khi đi lánh nạn mang theo) và hãy để ở nơi dễ lấy.
- ◆ Chuẩn bị đồ dự trữ . (dùng cho khi có thiên tai)
- ◆ Thành thạo kiểm tra lại đồ dự trữ và các vật dụng cần thiết khác xem có bị hư hỏng hoặc hết hạn sử dụng.
- ◆ Nếu xăng gần hết nên nhanh chóng đổ xăng.



## Trước khi bão và lũ lụt tới

- ◆ Kiểm tra lại nhà cửa,sửa lại những nơi bị hư hỏng.
- ◆ Gió mạnh sẽ thổi bay đồ vật. Nên cột lại những đồ vật ở bên ngoài hoặc đem vô trong nhà để không bị thổi bay.
- ◆ Làm sạch cống thoát nước(nơi xả nước thải).Máng xối (trên mái nhà chỗ nước mưa chảy) để nước chảy thông thoáng.
- ◆ Khi nước sắp tràn vô nhà thì nên di chuyển bàn ghế và các thiết bị điện tử (ti vi,máy vi tính) đến chỗ cao ráo.
- ◆ Có khả năng sẽ bị cúp điện nên chuẩn bị sẵn đèn pin và radio.

## Nếu bão tới

Ở Nhật Bản từ tháng 8 đến tháng 10 có rất nhiều bão.Gió thổi mạnh và mưa rất nhiều.Hãy cẩn thận lũ lụt và lở đất (đất và cát từ trên núi chảy xuống)

- ◆ Khi mưa lớn và gió thổi mạnh không nên đi ra ngoài.
- ◆ Đóng cửa sổ và cửa kéo lại.
- ◆ Biển, sông, núi rất nguy hiểm, không nên đi lại gần.
- ◆ Hãy theo dõi tin tức thời tiết, nếu có tư vấn sơ tán và chỉ thị sơ tán thì nên đi lánh nạn ngay lập tức.

## Chuẩn bị để phòng lốc xoáy

Lốc xoáy xảy ra nhiều vào tháng 9 ,tháng có nhiều bão. Lốc xoáy là xoáy trong không khí rất mạnh,hướng xoáy từ dưới lên trên. Khi lốc xoáy lại gần thì gió thổi mạnh, bầu trời tối lại. Có sấm sét và mưa, cũng có lúc có mưa đá . Đôi khi nghe thấy tiếng “ô ô” lớn hoặc tai có thể bị đau do thay đổi áp suất khí quyển đột xuất.

### • Khi đang ở bên ngoài

- ◆ Những lúc có mưa đá và nghe thấy tiếng “ô ô” có lẽ là lốc xoáy tới. Nên sơ tán vô trong những toà nhà chắc chắn gần đó ngay lập tức.
- ◆ Không nên lánh nạn trong những ngôi nhà dễ bị sập.
- ◆ Không nên đi dưới cầu đường.
- ◆ Hãy cẩn thận đồ vật bay trúng người.

### • Khi đang ở trong nhà

- ◆ Hãy nấp ở chỗ thấp nhất trong nhà(tầng 1 hoặc tầng hầm). Hãy ở trong phòng không có cửa sổ. Đóng tất cả cửa chính, cửa sổ, cửa kéo,màn cửa. Hãy tránh xa cửa sổ và bức tường .

## Từ tiếng Nhật chuyên môn dùng khi thiên tai

震源 (shingen)	nơi xảy ra động đất
余震 (yoshin)	những trận động đất tiếp theo sau động đất lớn
暴風雨 (bōfū)	mưa và gió rất lớn
かけくずれ (gakekuzure)	đất và đá trên núi đổ xuống
警報 (keihō)	là những thông báo : mưa, gió,sóng thần “rất nguy hiểm” (cảnh báo mưa lớn, cảnh báo ○○)
注意報 (chūihō)	là những thông báo chú ý : mưa, gió, sóng thần “nguy hiểm” (chú ý mưa lớn,chú ý ○○)
洪水 (kōzui)	mưa nhiều,nước sông dâng lên
浸水 (shinsui)	nước tràn vô nhà
断水 (dansui)	cúp nước
給水 (kyūsui)	có thể nhận nước
安否確認 (anpi kakunin)	điều tra xem người đó có an toàn không
ライフライン (life line)	nước ,điện ,ga,hệ thống mạng điện thoại
非常食 (hijōshoku)	đồ ăn chuẩn bị sẵn phòng khi có thiên tai
炊き出し (takidashi)	có thể nhận cơm
被災者 (hisaisha)	người hứng chịu thiên tai
被災証明 (risai shōmei)	giấy tờ chứng minh bị thiệt hại do thiên tai
仮設住宅 (kaseto jūtaku)	là nơi có thể sống tạm thời khi bị mất nhà cửa do thiên tai

## Những vật dùng cần mang theo khi sơ tán

- **Vật dụng hàng ngày**
  - Đèn Pin
  - Hộp quẹt (diêm)
  - Nến
  - Radio cầm tay
  - Pin
  - Thuốc (loại sử dụng thường ngày)
  - Tấm bọt chống lạnh và chống nước
  - Bao tay
  - Khăn
  - Nón bảo hộ, áo bảo hộ
  - Dây dù
  - Dao, đồ khai hộp
- **Thức ăn**
  - Nước uống
  - Đồ ăn
- **Quần áo**
  - Đồ lót, vớ
  - Dù, áo mưa
- **Đồ vật quan trọng**
  - Tiền xu
  - Bản sao thẻ bảo hiểm
  - Hộ chiếu
  - Thẻ lưu trú
  - Sổ tiết kiệm
  - Điện thoại di động

## Đồ dự trữ

- Đồ ăn:những đồ có thể ăn liền, đồ hộp,bánh kẹo, với số lượng dùng cho trên 3 ngày
- Nước uống:một người 1 ngày 3 lít
- Bếp ga,bình ga
- Bình đựng nước
- Pin
- Đồ dùng sử dụng hàng ngày
- Mền, túi ngủ
- ★ Những gia đình có trẻ nhỏ nên chuẩn bị sẵn sữa và tã lót

## Chuẩn bị để phòng những thiên tai khác

### Sự cố nhà máy điện hạt nhân

Ở tỉnh Ibaraki có nhà máy điện hạt nhân vì thế nên chuẩn bị sẵn sàng nếu có sự cố xảy ra.

### • Nếu xảy ra tai nạn

- ◆ Hãy nghe tin tức từ thành phố nơi mình đang sống từ ti vi, radio.
- ◆ Không nên hành động một mình. Hãy chờ ở trong nhà cho đến khi có tin tức mới.
- ◆ Không nên bị dao động bởi tin đồn,hãy xác minh những tin tức chính xác mới.
- ◆ Không gọi những cuộc điện thoại không cần thiết vì sẽ gây trở ngại các hoạt động cứu hộ.
- ◆ Hãy trao đổi thông tin với láng giềng.



• Nếu có chỉ thị sơ tán trong nhà(những thông báo như là “không đi ra ngoài”) thì hãy làm những việc sau

- ◆ Đóng cửa chính và cửa sổ lại. Không để cho không khí ở bên ngoài vào trong nhà.
- ◆ Người từ bên ngoài trở về nhà hãy rửa tay , rửa mặt và thay quần áo (quần áo thay ra nên bỏ vô bao ni lông cột lại )
- ◆ Khi đang ở ngoài đường thì hãy đeo khẩu trang. Nếu không có khẩu trang thì lấy khăn thấm nước vắt khô che mũi và miệng lại, để để phòng bị nhiễm phóng xạ nội tạng.

### ▪ Nhiễm phóng xạ nội tạng ▪

Nếu ăn các loại thực phẩm và hít thở không khí nhiễm chất phóng xạ thì chất phóng xạ sẽ đi vào trong cơ thể,làm cho cơ thể bị nhiễm xạ từ bên trong. Hiện tượng này gọi là nhiễm phóng xạ nội tạng.

## Khi sơ tán

- **Những điều cần chú ý khi sơ tán.**
  - ◆ Nhánh chóng thoát ra khỏi nơi nguy hiểm.
  - ◆ Cầm theo ít đồ, không sử dụng xe hơi, hãy đi bộ sơ tán.
  - ◆ Khi lánh nạn hãy cùng nhau giúp đỡ những người bị thương, người bệnh, người già và trẻ nhỏ.

### • Những loại thông tin sơ tán

Hinan junbi johō	Người lớn tuổi và người bệnh nên đi sơ tán sớm
Hinan kankoku	Hãy sơ tán
Hinan shiji	Hãy sơ tán ngay lập tức (nguy hiểm hơn khuyến cáo sơ tán)

### ▪ Địa điểm sơ tán. Địa điểm lánh nạn ▪

★Địa điểm sơ tán (hinan basho) : Nơi để lánh nạn tạm thời Công viên,sân trường là địa điểm để lánh nạn tạm thời khi xảy ra thiên tai

★Địa điểm lánh nạn (hinanjo) : là nơi có thể sinh sống tạm thời sau khi sơ tán

Khi có động đất và bão lớn ở nhà nguy hiểm hoặc khi bị cúp ga, điện ,nước khó khăn trong sinh hoạt thì có thể sinh sống tạm thời ở địa điểm lánh nạn. Ở đây tập trung những thông tin bổ ích, đồ ăn ,nước uống và các vật dụng cần thiết cho sinh hoạt. Ai cũng có thể đến ở đây.