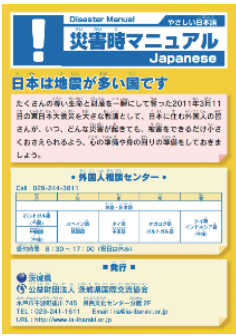


3 Phòng chống thảm họa



Từ Phòng chống thảm họa có nghĩa là chuẩn bị sẵn sàng khi xảy ra thảm họa. Nhật Bản là quốc gia thường xuyên xảy ra động đất. Ngoài ra, từ tháng 7 đến tháng 10 là thời gian các cơn bão đổ bộ vào Nhật Bản, khiến gió thổi mạnh và trời đổ mưa lớn. Khi có mưa lớn, cảnh báo lũ lụt sẽ được phát ra, nước từ các con sông có thể dâng tràn bờ.

3.1 Chuẩn bị ứng phó với thảm họa

Ban An toàn
đời sống

029-273-0111 (Số nội bộ) 3211, 3218

(1) Những việc cần chuẩn bị trước

- ① Vui lòng xác nhận trước nơi sơ tán gần nhà của bạn.
Để biết thêm chi tiết, vui lòng tham khảo [trang Web của thành phố \(Danh sách nơi sơ tán chỉ định mở cửa khi xảy ra thảm họa\)](#).
- ② Vui lòng xác nhận trước mức độ nguy hiểm của nơi mà bạn đang sinh sống.
Chi tiết vui lòng tham khảo [trang Web của thành phố \(non-Japanese, Phòng chống thảm họa\)](#).
 - Bản đồ cảnh báo nguy hiểm lũ lụt (Tiếng Nhật)
 - Bản đồ cảnh báo nguy hiểm sạt lở đất (Tiếng Nhật)
 - Bản đồ cảnh báo nguy hiểm sóng thần, bản đồ khu vực giả định ngập lụt do sóng thần và bản đồ sơ tán khi có sóng thần (Tiếng Nhật)
 - Bản đồ cảnh báo nguy hiểm hiện tượng đất hóa lỏng (Tiếng Nhật)
- ③ Vui lòng chuẩn bị sẵn các vật dụng phòng chống thảm họa có thể cầm đi ngay. (Đèn pin, bộ sạc di động, radio, bật lửa, đồ đi mưa, găng tay bảo hộ lao động, khẩu trang, còi, khăn, quần áo để thay, túi nhựa, thuốc, dung dịch khử trùng, nhiệt kế, v.v...)
- ④ Vui lòng chuẩn bị sẵn các vật dụng phòng chống thảm họa dự phòng trong nhà. (Nước và lương thực cho 7 ngày, bếp ga mini, khăn giấy ướt, quần áo để thay, khăn, nệm, bật lửa, đèn pin, đèn bão, radio, pin, thuốc, khẩu trang, dung dịch khử trùng, nhiệt kế, v.v...)
- ⑤ Vui lòng cố định các đồ gia dụng để tránh đổ ngã.
- ⑥ Vui lòng xác định trước với gia đình của bạn về phương thức liên lạc với gia đình và địa điểm tập trung.
- ⑦ Vui lòng tham gia các buổi diễn tập phòng chống thảm họa được tổ chức trong khu vực và các buổi “diễn tập đón trẻ” được tổ chức tại trường học của con em bạn. “Diễn tập đón trẻ” là cuộc diễn tập nhằm đảm bảo việc trẻ được người giám hộ đón khi xảy ra thảm họa.

(2) Để nắm bắt thông tin về thảm họa

- ① Hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa
Thành phố Hitachinaka đã thiết lập trạm phát thanh ngoài trời cho hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa trong thành phố, để phát các thông báo khẩn cấp về thảm họa bằng tiếng Nhật. Ngoài ra, bạn có thể thuê thiết bị thu nhận tín hiệu tại nhà để nghe thông tin trên hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa với giá 0 yên. Để biết thêm chi tiết, vui lòng tham khảo [trang Web của thành phố \(Cho thuê miễn phí thiết bị thu nhận tín hiệu tại nhà của hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa\)](#).
- ② Email An toàn – An tâm Hitachinaka
Bạn có thể nhận được nội dung đã phát trên hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa qua email.
Để biết thêm chi tiết, vui lòng tham khảo [trang Web của thành phố \(Email An toàn – An tâm Hitachinaka\)](#).
- ③ Twitter
Chúng tôi sẽ đăng tải nội dung đã phát trên hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa lên Twitter.
Tài khoản Twitter (@hitachinakacity)
* Vui lòng lưu ý cẩn thận khi sử dụng SNS, vì có một số thông tin cũ và thông tin không chính xác.
- ④ Trang Web của thành phố Hitachinaka
Khi xảy ra thảm họa lớn, bạn có thể kiểm tra thông tin thảm họa trên trang Web của thành phố.

(3) Hãy cố gắng sử dụng dịch vụ nhắn tin chuyên dùng khi xảy ra thảm họa

Dịch vụ nhắn tin chuyên dùng khi xảy ra thảm họa là dịch vụ chỉ có thể sử dụng khi xảy ra động đất, bão và mưa lớn. Khi xảy ra thảm họa lớn, việc kết nối điện thoại sẽ trở nên khó khăn, do đó hãy sử dụng dịch vụ nhắn tin chuyên dùng khi xảy ra thảm họa. Bạn có thể nhập tin nhắn bằng văn bản và ghi âm bằng giọng nói.

Nhập bằng văn bản

- ① Bảng nhắn tin chuyên dùng khi xảy ra thảm họa (Web171)
 - Bạn có thể sử dụng máy tính hoặc điện thoại di động để nhập số điện thoại và tin nhắn bằng văn bản.
 - Bạn có thể xem tin nhắn đã được nhập cho số điện thoại.NTT khu vực phía Đông Nhật Bản: <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>
NTT khu vực phía Tây Nhật Bản: <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>
- ② Bảng nhắn tin chuyên dùng khi xảy ra thảm họa
 - Bạn có thể nhập tin nhắn bằng văn bản từ điện thoại di động.
 - Bạn có thể xem tin nhắn đã được nhập cho số điện thoại di động.

Nhập bằng giọng nói

- ③ Tổng đài nhắn tin chuyên dùng khi xảy ra thảm họa (171)
 - Bạn có thể ghi âm tin nhắn bằng giọng nói từ điện thoại cố định và điện thoại công cộng.
 - Bạn có thể nghe tin nhắn đã được ghi âm cho số điện thoại.NTT khu vực phía Đông Nhật Bản: <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>
NTT khu vực phía Tây Nhật Bản: <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>
- ④ Dịch vụ truyền tin bằng giọng nói chuyên dùng khi xảy ra thảm họa
 - Đây là dịch vụ gửi tin nhắn bằng giọng nói từ điện thoại thông minh, v.v... đã cài đặt sẵn ứng dụng chuyên dùng. Bạn có thể gửi tin nhắn bằng giọng nói giữa các công ty điện thoại khác nhau.

(4) Xây dựng các mối quan hệ để hỗ trợ lẫn nhau khi xảy ra thảm họa

Hãy làm quen với những người hàng xóm ngay từ những ngày thường nhật. Nếu có vấn đề gì không hiểu, hãy trao đổi với hàng xóm của bạn. Vui lòng tham gia các sự kiện như các lễ hội và các buổi diễn tập phòng chống thảm họa, v.v... được tổ chức trong khu vực.

(5) Tham gia bảo hiểm

Nếu bạn sở hữu nhà hoặc xe ô tô, bạn nên tham gia bảo hiểm phi nhân thọ để được bồi thường chi phí sửa chữa trong trường hợp bị thiệt hại do động đất, lũ lụt, hỏa hoạn, v.v...

3.2 Các loại thông tin sơ tán

Mức cảnh báo	Tên thông tin sơ tán	Giải thích
Cấp độ 3	Sơ tán người cao tuổi, v.v...	Những người mất nhiều thời gian để sơ tán như trẻ em và người lớn tuổi nên nhanh chóng sơ tán đến nơi sơ tán (Lưu ý 1). Những người khác nên chuẩn bị sơ tán.
Cấp độ 4	Chỉ thị sơ tán	Hãy sơ tán tất cả mọi người ra khỏi khu vực nguy hiểm.
Cấp độ 5	Thông tin xảy ra thảm họa	Hãy hành động chính xác nhất có thể để bảo vệ tính mạng.

Hãy mang theo ít đồ đạc khi sơ tán. Và hãy giúp đỡ trẻ em, người lớn tuổi, người bị bệnh, người bị thương sơ tán.

(Lưu ý 1) Nơi sơ tán là nơi bạn sẽ ở lại khi xảy ra thảm họa khiến bạn gặp nguy hiểm nếu ở trong nhà. Đây là nơi mà bất cứ ai cũng có thể sử dụng. Ở đây bạn có thể nhận được thực phẩm và nước ở mức tối thiểu, các thông tin hữu ích, v.v...

3.3 Khi xảy ra động đất

Ở Nhật Bản, cường độ rung chuyển của một trận động đất được biểu thị bằng chữ số và được gọi là cường độ địa chấn. Cường độ địa chấn có 10 mức và chữ số càng lớn biểu thị cường độ địa chấn càng mạnh. Mức cường độ địa chấn theo thứ tự tăng dần gồm “Cường độ địa chấn 0”, “Cường độ địa chấn 1”, “Cường độ địa chấn 2”, “Cường độ địa chấn 3”, “Cường độ địa chấn 4”, “Cường độ địa chấn 5 yếu”, “Cường độ địa chấn 5 mạnh”, “Cường độ địa chấn 6 yếu”, “Cường độ địa chấn 6 mạnh”, “Cường độ địa chấn 7”.

Để biết thêm chi tiết, vui lòng tham khảo [trang Web của Cục Khí tượng \(về động đất\)](#) (liên kết ngoài).



(1) Khi đang ở trong tòa nhà

- Hãy chui xuống dưới gầm một chiếc bàn chắc chắn và bảo vệ đầu của bạn.
- Hãy mở cửa để bạn có thể chạy thoát ra ngoài.
- Đừng chạy ngay ra ngoài vì bên ngoài có thể sẽ có kính cửa sổ vỡ bị rơi xuống.
- Hãy tắt lửa thiết bị sử dụng gas và lò sưởi, v.v... Nếu bạn không thể tắt lửa, hãy gọi điện thoại đến số 119.

(2) Khi ở bên ngoài

- Hãy bảo vệ đầu vì có thể sẽ có các vật thể rơi xuống từ phía trên đầu của bạn.
- Đừng đi vào các con đường hẹp.
- Đừng lại gần các bức tường rào hoặc vách đá.
- Hãy chạy đến các địa điểm rộng như công viên, sân trường, v.v...
- Nếu đang lái xe, hãy dừng xe ở bên trái đường theo cách thức an toàn. Khi đỗ xe trên đường và chạy đi sơ tán, hãy để lại chìa khóa bên trong xe.
- Nếu bạn đang ở trong thang máy, hãy ra khỏi thang máy ngay lập tức.



(3) Khi đang ở gần biển hoặc sông

- Các khu vực gần biển và sông là những địa điểm nguy hiểm do sóng thần có khả năng đổ bộ. Hãy lập tức chạy đến nơi cao.
- Nếu bạn không thể sơ tán bằng ô tô do đường không thể lưu thông hoặc đông đúc, hãy để xe lại và chạy đi sơ tán.
- Sóng thần có thể xảy ra nhiều lần. Hãy xác nhận thông tin về sóng thần bằng radio, v.v...

3.4 Khi xảy ra bão, mưa lớn, lốc xoáy

Mùa bão của Nhật Bản là từ tháng 7 đến tháng 10. Hơn nữa, vào tháng 9, thường xuất hiện các cơn lốc xoáy. Khi lốc xoáy đến gần, gió sẽ thổi mạnh và bầu trời trở nên tối đen, mưa giông và mưa đá lớn xuất hiện.

(1) Khi có bão, mưa lớn

- Gió mạnh có thể khiến nhà cửa bị sụp đổ. Hãy kiểm tra và gia cố nhà cửa, đưa các chậu cây, v.v... được đặt bên ngoài ngôi nhà vào trong nhà.
- Hãy đóng cửa chớp và ở trong nhà.
- Khi ngôi nhà có khả năng bị ngập lụt, hãy di chuyển các đồ gia dụng, sản phẩm điện, xe ô tô, xe đạp, v.v... lên chỗ cao.
- Điện và nước máy có thể bị ngừng cung cấp. Hãy chuẩn bị sẵn đèn pin và radio, dự trữ nước trong bồn tắm.
- Không đến gần biển, sông, rãnh nước, khu vực có khả năng xảy ra sạt lở đất.
- Hãy sơ tán ngay khi chỉ thị sơ tán được phát trên tivi hoặc radio.



(2) Khi có lốc xoáy

- Nếu bạn đang ở bên ngoài, hãy chạy ngay vào tòa nhà kiên cố gần đó.
- Nếu không có tòa nhà kiên cố nào gần đó, hãy áp sát người xuống chỗ rãnh nước hoặc hốc lõm, sử dụng cả hai cánh tay để bảo vệ đầu và cổ.
- Nếu đang ở trong tòa nhà, hãy đóng cửa chớp, cửa sổ, rèm, đồng thời tránh xa tường và cửa sổ trong phòng.
- Không được đi ở dưới gầm cầu hoặc gầm cầu vượt.

3.5 Nếu xảy ra tai nạn hạt nhân

Tỉnh Ibaraki có các cơ sở liên quan đến hạt nhân. Nếu xảy ra tai nạn hạt nhân, hãy nắm bắt thông tin chính xác trên TV, radio, hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa, v.v... Hãy cẩn thận khi sử dụng SNS, vì có một số thông tin cũ và thông tin không chính xác. Ngoài ra, để không gây cản trở các hoạt động phòng chống thảm họa, vui lòng hạn chế liên hệ cho các cơ quan liên quan đến phòng chống

(1) Thảm họa hạt nhân là gì?

Không giống như thảm họa do gió mạnh và mưa lớn, động đất hay hỏa hoạn, thảm họa hạt nhân là loại thảm họa không thể cảm nhận được bằng năm giác quan.

Trong trường hợp xảy ra tai nạn hạt nhân, rất khó để tự xác định được có ảnh hưởng nào đến cơ thể và nên hành động như thế nào.

Để ứng phó đúng cách với thảm họa hạt nhân, cần phải hành động theo chỉ dẫn của chính phủ, tỉnh và thành phố, quận, thị trấn, làng xã dựa trên tình hình của các cơ sở hạt nhân và kết quả đo đạc phóng xạ trong môi trường.

(2) Nhiễm xạ bên ngoài và nhiễm xạ bên trong

“Phơi nhiễm” là việc cơ thể tiếp xúc với tia phóng xạ. Việc tiếp xúc với tia phóng xạ phát ra từ chất phóng xạ ở bên ngoài cơ thể được gọi là “nhiễm xạ bên ngoài” , còn tiếp xúc với các chất phóng xạ được đưa vào cơ thể qua đường ăn uống hoặc hô hấp, v.v... thì được gọi là “nhiễm xạ bên trong” .

(3) Nắm bắt thông tin chính xác

Trong trường hợp xảy ra tai nạn tại cơ sở hạt nhân, hãy đưa ra phán đoán phù hợp theo thông tin được truyền đi và hành động một cách bình tĩnh. Thông tin về vụ tai nạn được đăng trên trang web của thành phố do đó người nước ngoài không hiểu tiếng Nhật, hãy xác nhận với người Nhật ở gần đó, hoặc sử dụng chức năng dịch tự động để đọc những thông tin này.

[Thông tin được gửi đến khi xảy ra tai nạn]

- Khi nào, tại cơ sở nào và sự việc gì đã xảy ra
- Về tình hình vụ tai nạn và dự báo cho tương lai
- Các hành động cư dân nên thực hiện, v.v...

(4) Khi có chỉ thị lánh nạn trong nhà

Khi có chỉ thị lánh nạn trong nhà, hãy ngay lập tức đi vào trong tòa nhà, để giảm lượng phơi nhiễm hãy đóng tất cả cửa ra vào và cửa sổ, về nguyên tắc cũng không để thông gió. Ngoài ra, khi bạn trở về từ bên ngoài, hãy rửa mặt và tay, súc miệng và thay quần áo.

[Cách ngăn ngừa nhiễm xạ bên trong khi bạn ở ngoài đường]

- Đeo khẩu trang
- Nhúng khăn hoặc khăn tay, v.v... vào nước, vắt kỹ, rồi bịt miệng và mũi.

(5) Khi có hướng dẫn uống thuốc Iodine ổn định

Tại thành phố Hitachinaka, để ngăn ngừa hoặc giảm nhiễm xạ bên trong do tai nạn hạt nhân, mọi cư dân thành phố được phát “thuốc Iodine ổn định” . Thuốc Iodine ổn định được dùng trong trường hợp xảy ra tai nạn hạt nhân. Nếu xảy ra tai nạn hạt nhân và cần phải dùng thuốc Iodine ổn định, chúng tôi sẽ thông báo qua hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa. Để được nhận thuốc Iodinet ổn định, hãy mang phiếu kiểm tra đã được gửi đến nhà bạn qua đường bưu điện và đi đến nhà thuốc kê đơn. Nếu bạn bị mất phiếu kiểm tra, vui lòng đến Trung tâm chăm sóc sức khỏe.