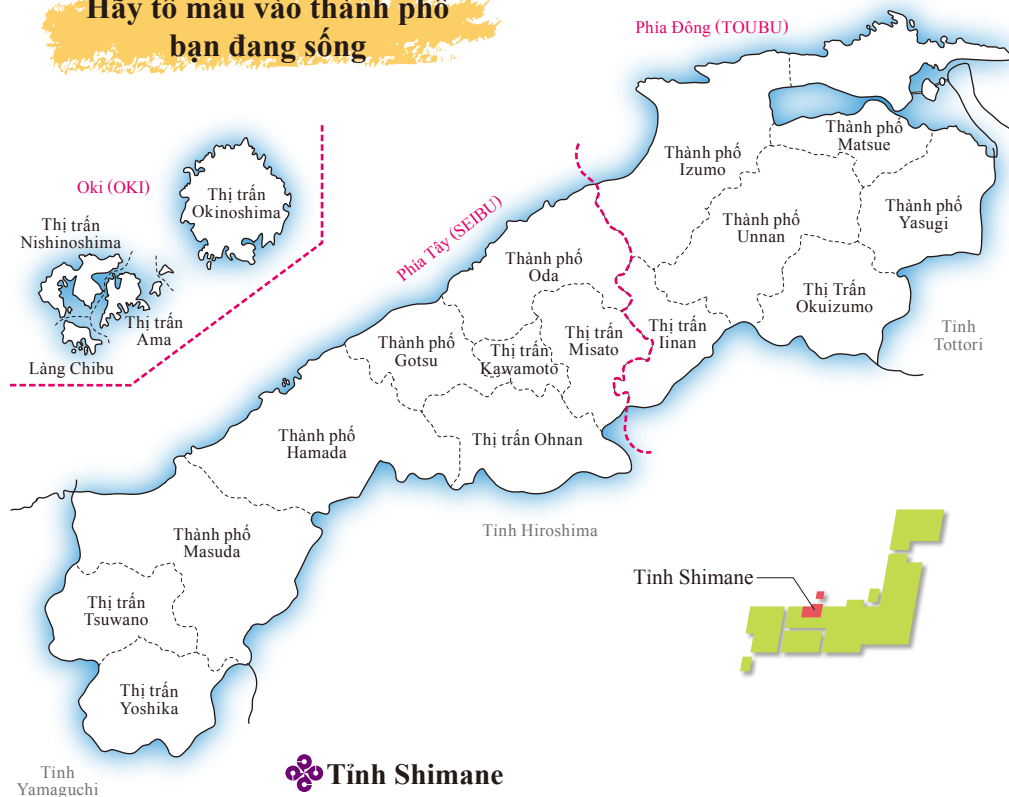


Cẩm nang ứng phó thảm họa dành cho cư dân ngoại quốc

Hãy chuẩn bị cho thiên tai

Hãy tô màu vào thành phố
bạn đang sống



Tỉnh Shimane



Trung tâm Quốc tế tỉnh Shimane

Lời nói đầu

Người ta gọi những thiệt hại do mưa lớn, động đất, v.v.. là thảm họa (「災害」 Saigai) và gọi việc làm sao để tránh hay làm giảm đi những thiệt hại đó là ứng phó thảm họa (「防災」 Bousai).

Ở Nhật Bản, hàng năm xảy ra nhiều thảm họa và ngay cả ở tỉnh Shimane cũng hay xảy ra. Có nhiều loại thảm họa khác nhau và cũng tùy thuộc vào từng loại thảm họa và quy mô hay địa hình nơi xảy ra mà có những phương pháp bảo vệ bản thân khác nhau.

Chúng ta không thể biết trước được khi nào thảm họa sẽ xảy ra. Để bảo vệ bản thân và gia đình hay để làm giảm đi những thiệt hại thì việc nắm bắt và hiểu biết rõ những kiến thức về thảm họa và ứng phó thảm họa, về cuộc sống ở Nhật Bản và thành phố nơi bạn đang sống hay về tiếng Nhật trong trường hợp khẩn cấp là rất quan trọng.

Trong cuốn cẩm nang này, có ghi cách chuẩn bị từ thường ngày, các loại thảm họa và nên làm gì khi thảm họa, v.v.. Khi xảy ra thảm họa thì điều đầu tiên bạn cần làm là phải biết **“tự bảo vệ bản thân mình”**. Để bảo vệ bản thân và người thân khi thảm họa xảy ra, bạn hãy cùng gia đình và người thân tham khảo cuốn cẩm nang này và thử suy nghĩ về thảm họa.

Ngoài ra, khi xảy ra thảm họa thì việc giúp đỡ, tương trợ lẫn nhau cũng rất quan trọng. Bạn hãy tạo mối liên kết với những người xung quanh nơi bạn sống. Khi xảy ra thảm họa, mọi người hãy giúp đỡ lẫn nhau để bảo vệ tính mạng và cuộc sống.

Mục lục

Lời nói đầu

Tiếng Nhật và cách thức liên lạc khi xảy ra thảm họa p3

Về Nhật Bản và tỉnh Shimane p4

Thảm họa tự nhiên p5

Bão Mưa lớn Sạt lở đất và lũ lụt
Động đất Sóng thần

Hãy chuẩn bị cho thảm họa p11

1. Xác nhận bằng bản đồ cảnh báo nguy hiểm
2. Nơi lánh nạn
3. Nơi lánh nạn là nơi như thế này!
4. Trang phục và những điều cần chú ý khi đi lánh nạn

5. Tương trợ và sự liên kết với người trong khu vực

6. Những vật dụng khi khẩn cấp

7. Thông tin thảm họa và phương pháp nắm bắt thông tin

8. Những đối sách an toàn trong nhà và xung quanh nhà

9. Khác

Tiếng Nhật cho thảm họa và ứng phó thảm họa p17

Trang web và ứng dụng hữu ích. p18

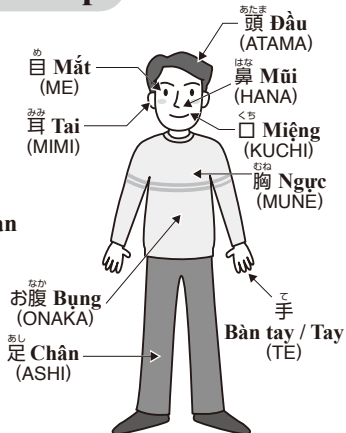
Ghi chú ứng phó thảm họa p19

Phương pháp xác nhận an toàn p20

Tiếng Nhật và cách thức liên lạc khi xảy ra thảm họa

Hãy nhớ tiếng Nhật để chuẩn bị khi khẩn cấp

- 火事です **Hỏa hoạn** (KAJI DESU)
- 助けてください **Hãy giúp tôi** (TASUKETE KUDASAI)
- 救急車／消防車／警察を呼んでください
Hãy gọi xe cấp cứu/xe chữa cháy/cảnh sát
(KYUUKYUUSHA/ SHOUBOUSHU/ KEISATSU O YONDE KUDASAI)
- 避難所はどこですか？ **Nơi lánh nạn ở đâu?**
(HINANJO WA DOKO DESU KA)
- 避難所へ連れていってください **Làm ơn dẫn tôi đến nơi lánh nạn**
(HINANJO E TSURETE ITTE KUDASAI)
- 今、何が起きていますか？ **Hiện tại, đang xảy ra chuyện gì?**
(IMA, NANI GA OKITE IMASU KA)
- ○○が痛いです **Tôi bị đau ở ○○** (○○ GA ITAI DESU)
- けがをしました **Tôi bị thương** (KEGA O SHIMASHITA)
- ここはどこですか？ **Đây là đâu?** (KOKO WA DOKO DESU KA)
- ベトナム語が話せる人いますか？ **Có ai biết tiếng Việt không?**
(BETONAMUGO GA HANASERU HITO IMASU KA)
- トイレ **Nhà vệ sinh** (TOIRE), 病院 **Bệnh viện** (BYOUIN)、コンビニ **Cửa hàng tiện lợi** (KONBINI)
公衆電話 **điện thoại công cộng** (KOUSHUUDENWA)



Địa chỉ liên lạc khi khẩn cấp (Số điện thoại)

Xe cứu thương / xe chữa cháy 119

Cảnh sát 110

Khi xe cứu thương, xe chữa cháy hay xe cảnh sát bật còi báo thì hãy cho xe ghé vào lề đường bên trái và nhường đường.

Cách sử dụng điện thoại công cộng (điện thoại có đặt ở trong các khu phố)

● Khi gọi xe cứu thương, xe chữa cháy hay cảnh sát

Điện thoại không có nút thông báo khẩn cấp

- ① Nhắc ông nghe lên
- ② Ấn số 119/110

Điện thoại có nút thông báo khẩn cấp

- ① Nhắc ông nghe lên
- ② Ấn nút thông báo khẩn cấp
- ③ Ấn số 119/110

● Khi bạn muốn gọi điện cho người đang ở Nhật lúc thảm họa lớn xảy ra * Có thể sử dụng điện thoại miễn phí khi xảy ra thảm họa lớn

Điện thoại không có nút thông báo khẩn cấp

- ① Nhắc ông nghe lên
- ② Ấn số điện thoại của đối phương

Điện thoại có nút thông báo khẩn cấp

- ① Nhắc ông nghe lên
- ② Cho tiền xu (10 yên hoặc 100 yên) hoặc thẻ điện thoại vào
- ③ Ấn số điện thoại của đối phương



Nút thông báo khẩn cấp

* Khi miễn phí sử dụng thì tiền xu (hoặc thẻ điện thoại) sẽ được trả lại khi kết thúc cuộc gọi

Về Nhật Bản và tỉnh Shimane

Về Nhật Bản

Nhật Bản được bao quanh bởi biển, 70% diện tích đất của Nhật Bản là núi rừng. Có rất nhiều núi và suối, do đó dễ xảy ra thiệt hại do nước nếu mưa nhiều. Ở Nhật Bản có 4 mùa, những thảm họa như bão hoặc tuyết lớn, v.v.. cũng rất dễ xảy ra.

Ngoài ra, Nhật Bản nằm trên 4 mảng kiến tạo lớn, cho nên dễ xảy ra động đất. Có rất nhiều suối nước nóng, trong số đó cũng có nhiều suối nước nóng nhờ nhiệt độ của núi lửa, do đó cũng dễ hiểu là ở Nhật Bản có nhiều núi lửa.

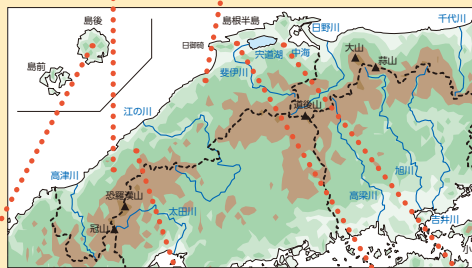
Về tỉnh Shimane

Tỉnh Shimane gồm quần đảo Oki và vùng đất nằm ở giữa vùng núi Chuugoku phía Nam và khu vực biển phía Bắc. Cho tới bây giờ đã chịu nhiều thiệt hại do động đất, mưa lớn, bão, v.v.. Nơi nguy hiểm dễ sạt lở đất có trên 20000 địa điểm, nhiều thứ hai ở Nhật Bản. Có những tảng địa chất đang hoạt động là nguyên nhân dẫn tới động đất. Năm 2017, Hiệp hội dự báo phun trào núi lửa đã công bố có 111 núi lửa đang hoạt động tại Nhật Bản và một trong số đó là núi Sanbe nằm ở tỉnh Shimane.

Ảnh địa hình và thảm họa tỉnh Shimane



Mưa lớn phía Tây tỉnh Shimane năm 2013 (Heisei 25 Nen Shimane Ken Seibu Gou)



Động đất phía Tây tỉnh Shimane năm 2018 (Shimane Ken Seibu Wo Shingen To Suru Jishin)



Mưa lớn tại Oki năm 2007 (Heisei 19 Nen Oki Gou)



Mưa lớn năm 1988 (Shouwa 63 Nen Gou)



Mưa lớn năm 2006 (Heisei 18 Nen Gou)



Mưa lớn năm 2006 (Heisei 18 Nen Gou)

Tại tỉnh Shimane có nhà máy điện nguyên tử. Nếu xảy ra sự cố thì hãy di chuyển tuân theo chỉ thị của nhà nước, tỉnh hay của thành phố.

Thảm họa tự nhiên

たいふう

台風 (Taifuu) Bão

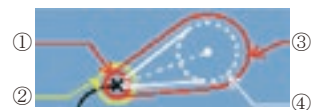
Bão là một vùng mây mưa lớn, nó được hình thành từ biển phía Nam Nhật Bản, thường tới từ phía Tây hoặc Tây Nam Nhật Bản đi theo hướng Đông Bắc và thường hình thành vào khoảng từ tháng 8 đến tháng 10. Bão thường mang theo mưa lớn kèm theo gió giật mạnh, gây ra các thảm họa như sạt lở đất, thủy triều cao hay những cơn sóng lớn cần phải chú ý. Vùng tâm bão lại hầu như không có gió hay mưa. Tuy nhiên, vùng gần tâm bão thì lại có mưa to và gió lớn. Hãy chú ý cho tới khi bão hoàn toàn đi qua. Có thể theo dõi tình hình như độ mạnh hay hướng đi của bão qua tivi hoặc qua mạng.



Những chuẩn bị trước khi bão tới

- Đưa những vật có thể bị gió cuốn đi vào nhà
- Đóng các cửa
- Có trường hợp sẽ bị mất điện cho nên hãy chuẩn bị đèn pin

Bản đồ dự báo bão



- ① Vùng có tốc độ gió trên 25m/s
- ② Vùng có tốc độ gió trên 15m/s
- ③ Vùng cảnh báo gió lớn
- ④ Vòng tròn dự báo đường đi của bão

(dự báo từ Trung tâm Khí tượng)

おおあめ

大雨 (Ooame) Mưa lớn

Nếu mưa kéo dài hoặc mưa lớn trong thời gian ngắn thì nước ở các con sông sẽ dâng cao. Nhà sẽ bị nước ngập vào hoặc có trường hợp sẽ bị nước cuốn trôi. Người ta gọi mưa kéo dài ở một vùng trong nhiều giờ đồng hồ là mưa lớn tập trung [集中豪雨] (Shuuchuu Gou), gọi mưa lớn kéo dài trong nhiều phút là mưa lớn cục bộ [局地的大雨] (Kyokuchiteki Ooame). Vào cuối mùa mưa (từ tháng 6 đến tháng 7) hoặc mùa bão thường xuất hiện mưa lớn.



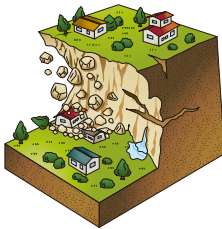
きょくちてきおおあめ

Trong khi mưa lớn, nếu bạn đi đến nơi lánh nạn thì sẽ rất nguy hiểm, thay vào đó bạn nên chạy đến những tòa nhà cao ráo và an toàn.

Những vùng đất yếu rất dễ bị sạt lở do mưa lớn hoặc động đất. Trong sạt lở đất và lũ lụt có sạt lở vách núi, lũ quét, sạt lở đất. Trước khi thảm họa xảy ra thường có những hiện tượng báo trước. Những hiện tượng báo trước như: xuất hiện các vết nứt ở vách núi, có các viên đá nhỏ rơi xuống từ vách núi, nước sông bị đục, mặt đất xuất hiện các vết nứt, v.v.. Khi mưa lớn, nếu thấy các hiện tượng báo trước xuất hiện thì hãy nhanh chóng di chuyển ra xa các núi và vách núi.



Sạt lở vách núi



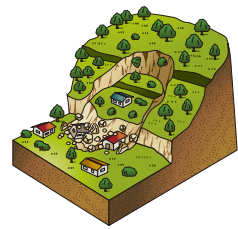
Vách núi đột nhiên bị sạt lở

Lũ quét



Đất cùng nước bị cuốn trôi theo các con sông

Lở đất



Đất cát bị trượt từ từ theo phương nghiêng

Các mức độ cảnh báo khi mưa lớn, sạt lở đất và lũ quét

Cấp độ	Việc cần làm	Thông báo lánh nạn
1	Chú ý những thông báo mới	
2	Xác nhận phương pháp lánh nạn	
3	Chuẩn bị lánh nạn Những người cao tuổi hoặc người khuyết tật hay những người mất nhiều thời gian lánh nạn bắt đầu đi lánh nạn	Chuẩn bị lánh nạn – Người cao tuổi bắt đầu lánh nạn (Xem trang 17)
4	Tất cả mọi người đi lánh nạn, chạy tới khu vực cao an toàn	Chỉ thị lánh nạn – Khuyến cáo đi lánh nạn (xem trang 17)
5	Bảo vệ tính mạng	Thông tin phát sinh thảm họa

*** Nếu xuất hiện cảnh báo cấp 4 thì tất cả mọi người nhanh chóng đi lánh nạn.**

Vì khi đi tới nơi lánh nạn thì tất cả mọi thứ trên đường đã trở nên nguy hiểm, khi cảm thấy nguy hiểm đến tính mạng thì hãy chạy nhanh tới những nơi an toàn như tòa nhà cao tầng và cố gắng chạy lên tầng cao của tòa nhà, hãy di chuyển xa ra các vách núi tới những nhà an toàn.

地震 (Jishin) Động đất

Khi mặt đất rung chuyển, nếu là động đất lớn bạn sẽ không thể đứng được. Khi động đất xảy ra, dựa vào nơi bạn đang đứng (ví dụ: trong nhà, trong thang máy, bên ngoài, v.v..) mà cách bảo vệ bản thân và phương pháp lánh nạn sẽ khác nhau. Sau khi động đất lớn xảy ra, thường sẽ xuất hiện nhiều dư chấn theo sau. Có những dư chấn còn mạnh hơn cả động đất.

Những việc cần làm khi xảy ra động đất.

[Khi trong nhà]

Khi đang rung lắc

① Bảo vệ bản thân

Chui xuống gầm bàn để bảo vệ cơ thể.
Bảo vệ đầu.



② Không cần ngay lập tức chạy ra ngoài.

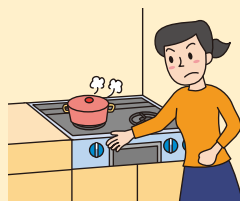
Nếu ngay lập tức chạy ra ngoài, thì có trường hợp rất nguy hiểm. Có những vật từ trên rơi xuống.



Sau khi ngừng rung lắc

③ Khóa bình ga

Nếu đang sử dụng lửa thì hãy tắt lửa.

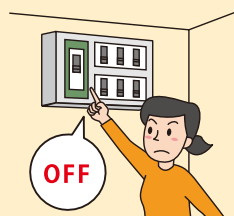


④ Hãy tạo cho mình lối thoát bằng cách mở các cửa ra vào và cửa sổ.

Hãy chú ý vì có trường hợp cửa sẽ không mở được do động đất.



⑤ Khi đi lánh nạn, hãy cắt cầu dao điện trước khi ra khỏi nhà.



[Khi đang trong thang máy]

- Ấn tất cả các tầng. Khi thang máy dừng thì ra khỏi thang máy. Khi cửa không mở thì hãy ấn ngay nút khẩn cấp.



[Khi đang ở nơi tập trung đông người]

- Nếu chen lấn chạy ra cửa thoát hiểm thì sẽ gây ra ùn tắc. Hãy tuân theo chỉ thị của người quản lý.



[Khi ở bên ngoài]

- Không tiến lại gần những con đường hẹp, tường rào, vách núi hay các con sông.

Tường rào có thể sẽ bị đổ, gương kính hay các biển hiệu có thể sẽ bị rơi xuống. Hãy vừa bảo vệ đầu vừa chạy tới những nơi rộng rãi hoặc tòa nhà an toàn. Hãy nhanh chóng di chuyển ra khỏi những vách đá có nguy cơ sạt lở. Khi bạn đang ở gần biển thì hãy nhanh chóng chạy tới nơi cao vì dễ xuất hiện sóng thần (**xem trang 10**).



[Khi đang lái xe]

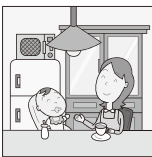
- Dừng xe vào lề bên trái.

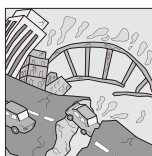
Không dừng xe giữa đường. Không khóa cửa xe và để chìa khóa trong xe.



Thông tin động đất và rung lắc

「震度」(Shindo-Chấn độ) là độ lớn của sự rung lắc mặt đất tại nơi đây.

Chấn độ 0	Không có rung lắc	
Chấn độ 1	Có người sẽ cảm nhận được sự rung lắc khi ở trong phòng.	
Chấn độ 2	Nhiều người sẽ cảm nhận được sự rung lắc khi ở trong phòng. Những vật treo trên trần nhà sẽ rung nhẹ.	
Chấn độ 3	Hầu như mọi người sẽ cảm nhận được rung lắc khi ở trong phòng. Dụng cụ nhà bếp phát ra tiếng va chạm.	
Chấn độ 4	Những vật không cố định có thể sẽ bị đổ. Những vật treo trên trần nhà bị rung lắc mạnh.	

Chấn độ 5 yếu	Những đồ vật trong nhà bị đổ, dụng cụ nhà bếp và sách vở sẽ bị rơi xuống hay tường rào có thể bị đổ vỡ.	
Chấn độ 5 mạnh	Những đồ vật nặng có thể bị đổ. Khó khăn khi lái xe.	
Chấn độ 6 yếu	Không thể đứng. Tường nhà và kính cửa sổ đổ vỡ. Những đồ vật trong nhà không được cố định sẽ bị di chuyển lớn.	
Chấn độ 6 mạnh	Nếu không bỏ đi thì không thể di chuyển được. Nhà cửa có thể bị đổ sập.	
Chấn độ 7	Không thể di chuyển. Có nhiều nhà cửa đổ sập. Đường xá cũng bị phá hỏng.	

* Khi rung lắc mạnh có thể xảy ra thì thông tin thông báo động đất khẩn cấp 「緊急地震速報」(Kinkyu Jishin Sokuhou) sẽ được các phương tiện truyền thông như tivi hay đài radio. Điện thoại di động của những người đang ở trong khu vực đó sẽ tự động nhận tin nhắn thông báo khẩn cấp 「エリアメール」(Eria Meeru) (「緊急速報メール」(Kinkyuu Sokuhou Meeru)). Sau đó vài giây hoặc vài chục giây sẽ có thể xuất hiện động đất. Khi có thông báo khẩn cấp thì ngay lập tức bảo vệ bản thân mình.

Cách xem thông báo động đất

〈Từ ngữ trong động đất〉

● マグニチュード (Maganichuudo)

Độ lớn của động đất

● 震度 (Sindo) Chấn độ

Độ lớn của rung lắc

Dẫu là cùng một trận động đất nhưng tùy thuộc vào mỗi nơi mà độ lớn động đất là khác nhau.

● 震源 (Shingen) Tâm chấn

Nơi khởi nguồn của động đất (trong lòng đất)

● 震央 (Shin ou) Vùng tâm chấn

Là vùng mặt đất phía trên tâm chấn

Thông tin động đất (bản đồ biểu thị chấn độ và vùng tâm chấn).

✕ là vùng tâm chấn, các con số chỉ chấn độ tại nơi đó.



Động đất với tâm chấn ở phía tây tỉnh Shimane (năm 2018)
(Thông tin từ trang chủ Yahoo! Khí hậu - thảm họa Nhật Bản)

津波 (Tsunami) Sóng thần

Sau khi động đất xảy ra thì thường xuất hiện sóng thần. Có khi ngay sau khi động đất xảy ra thì sóng thần ập tới. Ngay cả những con sóng thần cao từ 20cm đến 30cm cũng có thể làm bạn không thể đứng được. Có cả trường hợp sẽ đi với tốc độ nhanh từ phía xa tiến vào. Nếu bạn đang ở gần bờ biển hay những con sông thì hãy nhanh chóng di chuyển tới những nơi cao để lánh nạn. Sóng thần có thể sẽ ập đến nhiều lần. Không phải lúc nào những con sóng đầu tiên sẽ là những con sóng cao nhất. Cho tới khi những cảnh báo như cảnh báo sóng thần lớn, cảnh báo sóng thần hay thông báo chú ý sóng thần được gỡ bỏ thì không nên tiến lại gần các con sông hay bờ biển. Ngay cả khi động đất xảy ra cách xa Shimane nhưng vẫn có thể xuất hiện sóng thần.



Thành phố Masuda



Động đất và sóng thần Tohoku năm 2011 (thành phố Ishinomaki, tỉnh Miyagi)

Ở những nơi gần biển thì sẽ có những biển báo thông báo độ cao so với mặt nước biển.

Hãy chuẩn bị cho thảm họa

1. Xác nhận bằng bản đồ cảnh báo nguy hiểm

Bản đồ cảnh báo nguy hiểm là bản đồ cho biết những nơi có vách đá dễ bị sạt lở do mưa lớn, những nơi dễ trở thành nguy hiểm do nước dâng, những nơi sóng thần dễ ập vào khi động đất hay những nơi lánh nạn. Bản đồ do Ủy ban thành phố tạo ra và có thể nhận được ở Ủy ban thành phố. Cũng có thể xem trên trang chủ của Ủy ban thành phố.

[Cách xem bản đồ cảnh báo nguy hiểm]

Trước tiên, hãy xác định nơi mình đang sống, nơi làm việc, v.v.. tiếp theo, hãy xác nhận những khu vực nguy hiểm và nơi lánh nạn. Hãy tìm hiểu cách đi tới nơi lánh nạn, trên đường đi có sông hay vách đá nào nguy hiểm không và cách đi thế nào thì an toàn. Trước khi xảy ra thảm họa hãy thử đi bộ. Hãy cùng gia đình quyết định cách thức liên lạc, nơi lánh nạn, hay phương pháp lánh nạn. Xác định bệnh viện, cửa hàng tiện ích, hay điện thoại công cộng gần nhà.

⇒Xác định bằng “Thử làm! Miếng dán” (<https://www.sic-info.org/vi/support/prepare-disaster/handbook/>)

2. 避難所 (Hinanzo) Nơi lánh nạn

Nơi lánh nạn là nơi chạy trốn khi thảm họa có thể xảy ra hay đã xảy ra. Ví dụ như trường học, nhà văn hóa, v.v.. Nơi lánh nạn được Ủy ban các thành phố quyết định. Có thể biết thông qua “Bản đồ cảnh báo nguy hiểm” (p.6, p.17). Khi bạn cảm thấy nguy hiểm hay có thông báo lánh nạn của thành phố thì hãy đi đến nơi lánh nạn. Ngoài ra, bạn có thể sinh hoạt tạm thời tại nơi lánh nạn khi nhà bạn đang sống bị đổ hay nơi ở khó khăn.

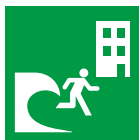
Nơi lánh nạn tùy vào loại thảm họa có sự khác nhau. Ví dụ, nơi lánh nạn khi có động đất và mưa lớn là khác nhau.

Các ký hiệu dùng trong bản đồ cảnh báo nguy hiểm

Nơi lánh nạn



Nơi lánh nạn
sóng thần



Nơi lánh nạn khi
khẩn cấp



Là nơi chạy trốn nguy hiểm khi nguy hiểm ập tới

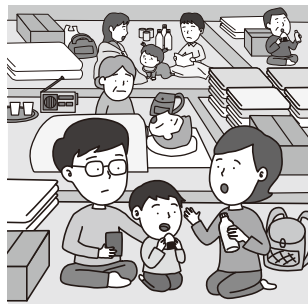
Biển báo nơi lánh nạn



3. Nơi lánh nạn là nơi như thế này!

Có thể an toàn sử dụng

- Ai cũng có thể sử dụng (người Nhật, người nước ngoài, khách du lịch, v.v..)
- Có thể nhận được thức ăn và nước uống. Phụ thuộc vào nơi lánh nạn và tình trạng mà có thể sẽ không nhận được ngay đồ ăn và nước uống. Khi đi lánh nạn hãy mang theo một ít đồ ăn và nước uống.
- Có chỗ đắp (có nơi không có) và chỗ ngủ. Chỗ ngủ có thể là sàn nhà cứng.
- Sử dụng miễn phí
- Có thể biết được thông tin thảm họa và cuộc sống



Hình ảnh nơi lánh nạn

Phép lịch sự và quy tắc tại nơi lánh nạn

- Có quầy tiếp tân. Viết tên tại quầy tiếp tân. Khi chuyển sang nơi lánh nạn khác hoặc khi về nhà hãy thông báo với quầy tiếp tân.
- Có rất nhiều người cùng sinh hoạt. Hãy chia sẻ cùng nhau.
- Hãy sử dụng nhà vệ sinh sạch sẽ. Phân loại rác theo quy định.
- Giờ phát thức ăn và lượng thức ăn đã được quy định. Xếp hàng và nhận theo thứ tự.
- Có trường hợp thức ăn nhận được không hợp với tôn giáo hoặc bị dị ứng.
- Đồ dùng được và thức ăn nhận được có số lượng ít. Hãy mang theo đồ dùng cần thiết cho bản thân.
- Có nơi cần cởi giày dép.
- Không nói to
- Không được sử dụng lửa trong tòa nhà.
- Gọi điện thoại ở nơi quy định. Bật chế độ im lặng khi ở trong phòng.
- Có những nơi dành cho thú nuôi tị nạn và người chủ sẽ chăm sóc chúng.
- Quan tâm và chăm sóc người già, người thương tật, trẻ nhỏ, v.v.. nếu có thể.

☞ Những vấn đề chưa hiểu hoặc lo lắng hãy xác nhận trước.

☞ Người già hay người thương tật cần sự chăm sóc thì hãy nói chuyện với nơi lánh nạn.

4. Trang phục và những điều cần chú ý khi đi lánh nạn

- Hãy đi lánh nạn bằng trang phục an toàn để di chuyển và đôi giày dễ đi bộ. Khi lũ lụt thì giày ống cao sẽ nguy hiểm.
- Không đi vào con đường nguy hiểm. Cố gắng đi vào con đường an toàn.
- Khi lánh nạn sóng thần, nếu sử dụng xe cộ sẽ gây ùn tắc đường và làm quá trình lánh nạn chậm lại.
- Khi lánh nạn trong trời mưa lớn, do nước có thể tràn vào xe làm chết máy và làm cho xe cấp cứu khó đi qua. Hãy sử dụng hạn chế tới mức tối đa xe cộ. Nếu sử dụng xe thì hãy lựa chọn những con đường ít ngập nước và chạy từ từ lên nơi cao ráo.
- Chú ý xung quanh khi lánh nạn. Khi có động đất, kính vỡ và vật nguy hiểm có thể đã rơi xuống. Khi mưa lớn, mặt đất có thể có hố hoặc rãnh sâu. Khi lánh nạn ban đêm hay khi mưa lớn, hãy sử dụng gậy dài để vừa kiểm tra an toàn vừa đi bộ.
- Nhanh chóng đi lánh nạn. Cố gắng đi lánh nạn lúc trời sáng. Lánh nạn khi trời tối sẽ khó biết tình trạng xung quanh.

Trang phục khi lánh nạn

Khi động đất

Bảo vệ đầu bằng mũ bảo hiểm, v.v..

Hành lý thì nên được mang trong ba lô

Đeo găng tay

Mặc quần áo dài

Mặc quần áo khó cháy

Đi giày có đế dày



Khi mưa lớn

Không dùng ô
Mặc áo mưa

Hành lý thì nên được mang trong ba lô

Đeo găng tay

Vừa sử dụng gậy dài để xác nhận an toàn, vừa đi bộ

Khi lũ lụt thì nên đi giày thể thao



5. Tương trợ và sự liên kết với người trong khu vực

Khi xảy ra thảm họa thì việc tương trợ, giúp đỡ lẫn nhau rất quan trọng. Nếu có người già, trẻ nhỏ, người bị thương tật hay người đang tìm sự giúp đỡ thì hãy giúp đỡ. Thông thường hãy liên kết với hàng xóm của bạn hãy tương trợ, giúp đỡ nhau khi gặp khó khăn.

- Thường ngày, hãy chào hỏi, giao lưu với hàng xóm và người dân xung quanh.
- Hãy tham gia vào các công việc trong khu vực.
- Hãy tham gia tập huấn phòng tránh thảm họa của khu vực.

6. Những vật dụng khi khẩn cấp

Trong các vật dụng khi khẩn cấp gồm có ① Những vật dụng khẩn cấp mang theo khi đi lánh nạn và ② Những vật dụng tích trữ dùng được trong nhiều ngày khi điện, nước, ga bị cắt.

☞ Thịnh thoảng cần kiểm tra “Vật dụng khẩn cấp” xem đồ ăn và đồ uống còn hạn sử dụng không?

Stịnh thoảng hãy thử ăn để sao cho đồ dùng không bị hết hạn và mua bổ sung các đồ mới.

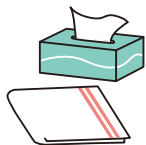
☞ Trong các vật dụng khẩn cấp thì những đồ sử dụng ngoài trời như túi ngủ, giấy bọc nhôm, đèn lồng, v.v.. cũng có hữu ích.

① Vật dụng khẩn cấp

Hãy chuẩn bị trước bằng cách cho các vật dụng vào ba lô, làm sao cho có thể bỏ ra và mang theo ngay lập tức khi đi lánh nạn.

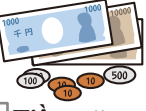
☞ Hãy chuẩn bị tới những vật dụng nhỏ nhất, hãy vác lên vai và thử đi bộ. Xác nhận độ nặng.

▼Thực phẩm

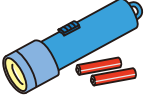
			
☐ Nước	☐ Đồ ăn	☐ Khăn lau, giấy ăn	☐ Quần áo

▼Vật dụng sinh hoạt

▼Đồ trang sức

				
☐ Sổ ngân hàng	☐ Con dấu	☐ Hộ chiếu, thẻ ngoại kiều, v.v..	☐ Bản sao thẻ bảo hiểm	☐ Tiền mặt (có thể sử dụng 10 yên hoặc 100 yên cho điện thoại công cộng)

▼Ngoài ra

				
☐ Điện thoại di động và cục sạc	☐ Đèn pin, pin dự phòng	☐ Đài radio xách tay	☐ Thuốc uống thường ngày	☐ Vật dụng khẩn cấp

▼**Ngoài ra** (Hãy viết những vật dụng cần thiết cho bản thân)

☐	☐	☐	☐	☐

② **Vật dụng tích trữ (Nước và đồ ăn cho 3 ngày trở lên)**

▼**Thực phẩm**

	
☐ Nước (1 người 1 ngày khoảng 3 lít)	☐ Đồ ăn

▼**Ngoài ra**

		
☐ Bếp ga mini, bình ga dự phòng	☐ Xẻng, gậy đa năng	☐ Thuốc uống thường ngày

▼**Ngoài ra** (Hãy viết những vật dụng cần thiết cho bản thân)

☐	☐	☐	☐	☐

③ **Ngoài ra**

Những vật dụng cần thiết thì mỗi người khác nhau.

Bản thân và gia đình hãy chuẩn bị trước những vật dụng quan trọng.

Ví dụ : Trường hợp có con nhỏ: sữa bột, bình sữa, tã lót, thức ăn cai sữa, v.v..

Trường hợp mang thai: những vật dụng cần thiết cho sinh nở, v.v..

Trường hợp người cần chăm sóc: tã lót, v.v..

☐	☐	☐	☐	☐

Hãy viết những vật dụng cần thiết cho bản thân

7. Thông tin thảm họa và phương pháp làm bắt thông tin

Thông tin thảm họa thường bằng tiếng Nhật, cho nên bạn hãy học những từ tiếng Nhật sử dụng khi thảm họa. (xin vui lòng xem trang 17)

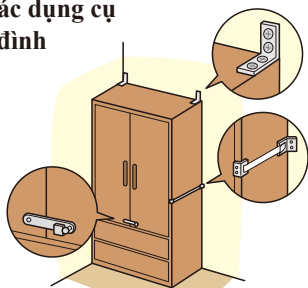
Trong thảm họa có những tin đồn hoặc thông tin bị nhiễu loạn. Hãy xác định những thông tin chính xác và mới nhất qua tivi, đài radio, mạng internet, v.v.. Ngoài ra, thông tin khẩn cấp cũng có thể sẽ được thông báo qua các loa phát thanh ngoài trời.

☞ Hãy xác nhận và sử dụng các phương pháp làm bắt thông tin khu vực, thông tin cuộc sống đa ngôn ngữ hay thông tin thảm họa.

8. Những đối sách an toàn trong nhà và xung quanh nhà

Để chuẩn bị cho thảm họa thì bạn nên xác nhận an toàn trong nhà và xung quanh nhà từ thường ngày.

① Cố định các dụng cụ trong gia đình



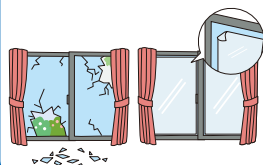
② Không để đồ vật cản trở ở lối ra vào và hành lang

→ Hãy chuẩn bị trước đường chạy trốn



③ Để tránh cửa sổ bằng kính bị vỡ bạn nên dán băng keo

→ Phòng tránh thủy tinh vỡ bay ra



④ Kiểm tra mái nhà và tường rào có bị hỏng không.



9. Khác

Trong tòa nhà, những nơi có biển hiệu như này đều là cửa thoát hiểm. Khi khẩn cấp hãy chạy thoát ra từ những nơi có biển hiệu này.

Biển hiệu cửa thoát hiểm



Tiếng Nhật cho thảm họa và ứng phó thảm họa

Đây là điều rất quan trọng. Bạn hãy ghi nhớ.

Thông tin ứng phó thảm họa (Trạm khí tượng thủy văn sẽ thông báo)	
注意報 (Chuuihou) Thông báo chú ý vì có thể sẽ xảy ra thảm họa.	Các thông báo cảnh báo như 「大雨注意報」 (Ooame Chuuihou – Có thể sẽ có mưa lớn. Hãy chú ý.), 「洪水注意報」 (Kouzui Chuuihou), v.v.. sẽ thường được sử dụng.
警報 (Keihou) Hãy thận trọng vì có thể xảy ra thảm họa lớn.	Các thông báo cảnh báo như 「大雨警報」 (Ooame Keihou – Sẽ có mưa lớn và có khả năng xảy ra thảm họa lớn), 「洪水警報」 (Kouzui Keihou), v.v.. sẽ thường được sử dụng.
特別警報 (Tokubetsu Keihou) Chuẩn bị xảy ra thảm họa lớn. Hãy thận trọng. Là những thảm họa sau nhiều năm mới xảy ra một lần.	Các thông báo như 「大雨特別警報」 (Ooame Tokubetsu Keihou), 「大雪特別警報」 (Ooyuki Tokubetsu Keihou), v.v.. sẽ thường được sử dụng.

Thông báo lánh nạn (được thông báo từ các thị trưởng)	
避難準備・高齢者等避難開始 (Hinan Junbi • Koureisha Tou Hinan Kaishi) Chuẩn bị lánh nạn / Người cao tuổi bắt đầu lánh nạn	Có thể thảm họa sẽ xảy ra cho nên hãy chuẩn bị chạy trốn. Những người cao tuổi, người khuyết tật hay người mất nhiều thời gian lánh nạn thì hãy nhanh chóng chạy trốn.
避難勧告 (Hinan Kankoku) Khuyến cáo đi lánh nạn	Khả năng thảm họa xảy ra tăng cao. Hãy chạy trốn.
避難指示 (緊急) (Hinan Shiji (kinkyuu)) Chỉ thị lánh nạn	Khả năng xảy ra thảm họa đã tăng lên rất cao. Hãy ngay lập tức chạy trốn.
災害発生情報 (Saigai Hassei Jouhou) Thông tin phát sinh thảm họa	Thảm họa đang xảy ra. Hãy tự mình tìm cách bảo vệ tính mạng.

※Đi tới nơi lánh nạn. Vì khi đi tới nơi lánh nạn thì tất cả mọi thứ trên đường đã trở nên nguy hiểm, khi cảm thấy nguy hiểm đến tính mạng thì hãy chạy nhanh tới những nơi an toàn như tòa nhà cao tầng và cố gắng chạy lên tầng cao của tòa nhà, hãy di chuyển xa ra các vách núi tới những nhà an toàn, v.v.. ([xin vui lòng xem trang 6](#))

Về gió, mưa, động đất, v.v..	
風速 (Fuusoku)	Tốc độ của gió. Bình thường dùng đơn vị m/s.
最大瞬間風速 (Saidai Shunkan Fuusoku)	Vào thời điểm nào đó gió sẽ thổi mạnh nhất.
強風域 (Kyoufuu iki)	Vùng có (khả năng) tốc độ gió trên 15m/s
暴風域 (Boufuu iki)	Vùng có (khả năng) tốc độ gió trên 25m/s
暴風雨 (Boufuu u)	Gió lớn và kèm theo mưa.
雷雨 (Rai u)	Mưa lớn kèm sấm chớp
洪水 (Kouzui)	Là thảm họa xảy ra khi mưa lớn hoặc băng tuyết tan làm cho một lượng lớn nước chảy về các con sông và làm nước sông dâng cao.
浸水 (Shinsui)	Nước ngấm vào nhà. Từ 「床上浸水」 (Yukaue Shinsui - Nước tràn nền nhà) thường được sử dụng.
半壊 (Hankai)	Ngôi nhà bị hư hại phần nửa
全壊 (Zenkai)	Ngôi nhà bị hư hại hoàn toàn

Trang web và ứng dụng hữu ích

Trang Web

Thông tin ứng phó thảm họa Shimane (tiếng Nhật, tiếng Tagalog, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Anh, tiếng Hàn, tiếng Trung (giản thể)) **【Tỉnh Shimane】**

Thông tin khí tượng và thảm họa tỉnh Shimane

<https://www.bousai-shimane.jp/>



Ứng dụng

Safety tips (14 ngôn ngữ) **【Tổng Cục Du Lịch】**

Ứng dụng khi thảm họa dành cho người du lịch nước ngoài

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>



Android



iPhone

Voice Tra (31 ngôn ngữ)

【Cơ quan nghiên cứu truyền thông thông tin NICT】

Ứng dụng phiên dịch âm thanh đa ngôn ngữ

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra>

iPhone <https://itunes.apple.com/jp/app/id581137577?mt=8>



Android



iPhone

Ngoài ra, còn các ứng dụng hữu ích khác được đăng tải trên trang web của Trung tâm Quốc tế tỉnh Shimane

Trung tâm Quốc tế tỉnh Shimane Những chuẩn bị khi xảy ra thảm họa

Tiếng Việt: <https://www.sic-info.org/vi/support/prepare-disaster/>



Ghi chú ứng phó thảm họa

Tên		
Quốc tịch		
Nhóm máu		
Dị ứng		
Thuốc uống thường ngày		
Số ghi trên hộ chiếu và thẻ ngoại kiều		
Địa chỉ tại Nhật		
Số điện thoại		
Tên của người sống cùng mình		
Nơi làm việc- Nơi nghiên cứu- Trường học	Tên	
	Địa chỉ	
	Điện thoại	
Địa chỉ liên lạc của người quên tại Nhật	Tên	
	Địa chỉ	
	Điện thoại	
Địa chỉ liên lạc nước ngoài	Tên	
	Điện thoại	
Cục Quản lý xuất nhập cảnh		
Đại sứ quán – Lãnh sự quán		

Tòa thị chính - Ủy ban	
Ga	
Điện	
Nước	
Địa chỉ liên lạc khác	

Nơi tập hợp của gia đình	
--------------------------	--

Hãy quyết định cách thức liên lạc giữa các thành viên trong gia đình

Phương pháp xác nhận an toàn

Khi xảy ra thảm họa thì khó có thể liên lạc bằng điện thoại. Để có thể xác nhận an toàn với gia đình hay người thân thì tốt nhất nên chuẩn bị nhiều cách thức khác hoặc qua mạng xã hội.

Quay số gửi tin khi thảm họa

Bạn có thể ghi âm tin nhắn sau đó người thân có thể nghe được. Có thể gọi điện bằng điện thoại công cộng, điện thoại di động hoặc điện thoại cố định.

Cách sử dụng

Cách ghi âm: 1 7 1 → 1 → Số điện thoại bản thân → 1 → Ghi âm

Cách nghe: 1 7 1 → 2 → Số điện thoại người thân → 1 → Nghe

Bảng ghi lời nhắn khi thảm họa web 171

Bạn có thể ghi lời nhắn lên bảng ghi lời nhắn trên trang chủ và người thân có thể đọc được. Bạn có thể ghi và xác nhận bằng máy tính hoặc bằng điện thoại, v.v..

Cách sử dụng

<https://www.web171.jp> → Số điện thoại của mình nếu bạn muốn viết lời nhắn (hoặc số điện thoại của người bạn muốn xác nhận)

Dịch vụ bảng tin nhắn khi thảm họa

Viết lời nhắn của bạn lên bằng cách sử dụng điện thoại và người thân có thể xác nhận được

Cách sử dụng

Xác nhận và viết lời nhắn lên trang web (Dịch vụ bảng tin nhắn khi thảm họa) của điện thoại di động.

☞ Cách sử dụng sẽ khác nhau phụ thuộc vào từng công ty điện thoại.

☞ Vào ngày mùng 1 và ngày 15 của mỗi tháng có thể trải nghiệm Quay số gửi tin khi thảm họa, Dịch vụ bảng tin nhắn khi thảm họa Web 171 và Dịch vụ bảng tin nhắn khi thảm họa.

Person Finder

Bạn có thể đăng ký thông tin an toàn hay xác nhận an toàn bằng nhiều ngôn ngữ

<https://www.google.org/personfinder/japan/>

* J-anp (tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung (phồn thể và giản thể), tiếng Hàn)

Bạn có thể tìm và xem tổng hợp những lời nhắn trên Quay số gửi tin khi thảm họa, Dịch vụ bảng tin nhắn khi thảm họa Web 171, Dịch vụ bảng tin nhắn khi thảm họa và Person Finder.

Cách sử dụng

<https://anpi.jp> → Điền tên hoặc số điện thoại của người thân.

Cẩm nang ứng phó thảm họa dành cho cư dân ngoại quốc ~tỉnh Shimane~

Phát hành tháng 3 năm 2020 [Tái bản lần 3]

Phát hành: Ban Văn hóa quốc tế - Phòng môi trường sống - tỉnh Shimane
Matsue shi, Tonomachi 1 TEL 0852-22-6493 FAX 0852-22-6412

Giám sát: Ban quản lý ứng phó thảm họa tỉnh Shimane

Biên tập: Trung tâm Quốc tế tỉnh Shimane
Matsue shi, Higashitsuda cho 369-1
TEL 0852-31-5056 FAX 0852-31-5055

Ngôn ngữ: tiếng Nhật đơn giản, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tagalog, tiếng Việt

* Nội dung cuốn cẩm nang này được đăng trên trang chủ của Trung tâm Quốc tế tỉnh Shimane. (có thể tải về)