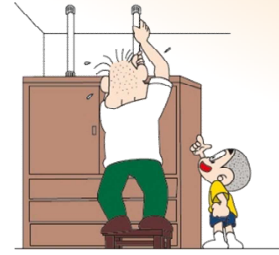
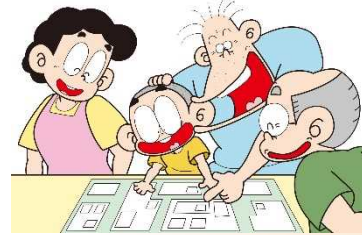


Cẩm nang hướng dẫn phòng chống thảm họa thiên tai dành cho người nước ngoài đang sinh sống tại thành phố Miyakonojo



Bản tiếng Việt



Đề phòng thảm họa thiên tai

Xin hãy đọc cẩm nang hướng dẫn này trước khi thảm họa thiên tai xảy ra để có thể yên tâm sinh sống một cách an toàn ở thành phố Miyakonojo.



Biên tập: Phòng xúc tiến quốc tế hóa, Bộ phận văn hóa cộng đồng, Ban hỗ trợ cuộc sống công dân
Thành phố Miyakonojo

Ngày phát hành: Tháng 3 năm 2022

TEL: 0986-23-2295 FAX: 0986-23-3223 E-mail intl@city.miyakonojo.miyazaki.jp

Thông tin về thành phố Miyakonojo

Trụ sở hành chính thành phố
Miyakonojo



Thông báo chú ý và cảnh
báo khi xảy ra thảm họa
thiên tai



Hiệp hội giao lưu quốc tế
Miyakonojo (MIA)



Thông báo bằng tiếng Anh,
tiếng Trung và tiếng Mông
Cổ trên Facebook



Thông tin về phòng chống thảm họa thiên tai bằng nhiều ngôn ngữ



Safety tips là một ứng dụng miễn phí cấp báo động đất đã xảy ra tại Nhật Bản, cảnh báo sóng thần, cảnh báo núi lửa phun trào (phát nổ) và cảnh báo thời tiết đặc biệt v.v.



For Android



For iPhone



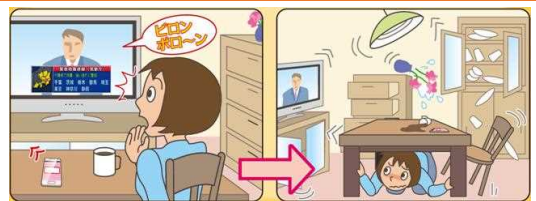
NHK WORLD JAPAN

Qua đài NHK WORLD-JAPAN bạn có thể biết được nhiều thông tin bằng tiếng nước ngoài. Có thể xem miễn phí.



Cấp báo động đất khẩn cấp

Trước khi một trận động đất lớn xảy ra sẽ có báo động từ điện thoại thông minh hoặc TV của bạn. Hãy bảo vệ an toàn cho bản thân.
Xem trang 7 về động đất.



Từ trang web của Cục Khí tượng Nhật Bản

Chuẩn bị phòng chống thảm họa thiên tai từ thường ngày

Đánh dấu kiểm tra xem mình đã chuẩn bị sẵn sàng chưa

Bảo đảm an toàn trong nhà

- Tạo không gian an toàn trong nhà làm nơi ẩn náu
- Ngăn chặn đồ đạc đổ xuống



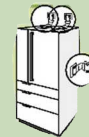
- Không đặt bất cứ thứ gì ở cửa ra vào để có thể thoát ra ngoài an toàn

- Không đặt đồ đạc trong phòng ngủ



Ngăn chặn đồ đạc đổ xuống

- Tủ quần áo, kệ sách: Cố định bằng phụ kiện kim loại hình chữ L hoặc thanh đỡ
- Đèn: Cố định bằng dây xích và phụ kiện kim loại



- Tủ lạnh: Cố định vào tường và cột

- Ti vi: Cố định ở vị trí thấp

Biện pháp an toàn xung quanh nhà

- Gia cố ăng ten và mái ngói
- Sửa chữa các vết nứt và rỉ sét trên thanh cốt thép



- Dán phim chống vỡ lên cửa sổ

- Không đặt bất cứ thứ gì ở nơi dễ bị rơi xuống

- Cột chặt bình gas bằng dây xích

Đồ dùng để phòng chống thảm họa thiên tai

Ở Nhật Bản có “Đồ dùng để phòng chống thảm họa thiên tai” để ngăn chặn đồ đạc đổ xuống do động đất. Bạn có thể mua tại Home Center hoặc mua hàng qua mạng online.



Thanh chống đỡ

Video của Cục Quản lý thảm họa thiên tai và hỏa hoạn. Hãy xem để biết về đồ dùng để phòng chống thảm họa thiên tai



Chuẩn bị vật dụng để mang theo ra ngoài trong trường hợp khẩn cấp

Chuẩn bị sẵn vật dụng để có thể mang theo ra ngoài ngay lập tức trong trường hợp khẩn cấp, đánh dấu để kiểm tra



Những vật dụng cần thiết khi đi lánh nạn (ví dụ)

Chuẩn bị cho vào ba lô lớn

Radio

- Radio
- Pin



Thuốc

- Thuốc giảm đau
- Thuốc dạ dày
- Đồ băng bó
- Băng cá nhân
- Mặt nạ
- Dung dịch sát trùng



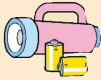
Vật dụng quý giá quan trọng

- Tiền
- Sổ ngân hàng
- Con dấu
- Bằng lái xe
- Bảo hiểm sức khỏe
- Thẻ lưu trú
- Hộ chiếu
- Thẻ My Number



Đèn pin

- Đèn pin (mỗi người 1 cái)
- Pin



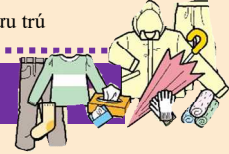
Thực phẩm không cần nấu qua lửa

- Thực phẩm
- Đũa, cốc giấy
- Đồ hộp
- Nước



Ngoài ra

- Quần áo
- Băng vệ sinh v.v.
- Khăn giấy ướt
- Tắm trải
- Màng bọc
- Khăn
- Bột lửa
- Cẩm nang này
- Dép
- Sạc điện di động
- Khăn mềm
- Đồ đi mưa



Những vật dụng cần chuẩn bị để lánh nạn ở nhà (ví dụ)

Điện và nước có thể bị cúp do thảm họa thiên tai. Hãy chuẩn bị lượng đồ dùng ít nhất cho 3 ngày.

Đồ uống

- Bình nước (mỗi người 3 lít / ngày)
- Thùng đựng nước



Thực phẩm khẩn cấp

- Gạo (gạo alpha)
- Thực phẩm đóng hộp và đã nấu sẵn
- Đồ ăn khô
- Sô cô la



Bếp

- Bếp di động
- Bình gas



Ngoài ra

- Nước dùng trong sinh hoạt (đựng trong bồn tắm, v.v.)
- Chăn, túi ngủ, đồ vệ sinh cá nhân
- Dụng cụ nấu nướng (nồi, ấm)



Gia đình cùng nói chuyện với nhau

Không thể biết được thảm họa thiên tai sẽ xảy ra khi nào và ở đâu, vì vậy việc chuẩn bị hàng ngày là rất quan trọng

- Đâu là nơi an toàn nhất trong nhà?
- Đi lánh nạn ở đâu? Đi đường nào?
- Ai sẽ mang theo những gì khi đi lánh nạn?
- Cách thức liên hệ với nhau?
- Nơi hẹn gặp nhau ở đâu?

Phương pháp cuốn chiếu



Ví dụ: thực phẩm, nước, bình gas bếp di động, v.v.

Thảm họa thiên tai từ gió, nước và bão

Ở Nhật Bản, những trận mưa lớn và bão gây ra thảm họa thiên tai lớn hàng năm. Hãy thường xuyên lắng nghe thông tin thời tiết và cùng hợp tác khi đi lánh nạn

Thông tin mưa lớn
Nên làm gì trong trường hợp như vậy?

Chú ý mưa lớn

Khi dự đoán xảy ra sạt lở đất cát và ngập lụt do mưa lớn



Cảnh báo mưa lớn

Khi dự đoán xảy ra sạt lở đất cát và ngập lụt **nguy hiểm trọng** do mưa lớn

Cảnh báo đặc biệt về mưa lớn

Khi dự đoán có nhiều trận mưa với **lượng mưa nhiều ở mức độ vài thập kỷ mới có một lần**

Biết thông tin chính xác
Sau đó hành động gấp

Ghi nhận thông tin mưa lớn kỷ lục trong thời gian ngắn: Cục khí tượng thông báo khi trời mưa nhiều đột ngột trong thời gian ngắn
Ở tỉnh Miyazaki thì là khi mưa 120mm /1 giờ.

Cường độ mưa và cách rơi

Lượng mưa rơi trong 1 giờ	10-20mm	20-30mm	30-50mm	50-80mm	Trên 80mm
Các từ miêu tả được sử dụng trên TV và radio	Mưa hơi lớn	Mưa lớn	Mưa rất lớn	Mưa cực kỳ lớn	Mưa lớn khủng khiếp
	Yaya Tsuyoi Ame	Tsuyoi Ame	Hageshii Ame	Hijōni Hageshii Ame	Mōretsuna Ame

Độ lớn và cường độ của cơn bão

Khi bão đến, hãy chú ý thông tin về cơn bão và chuẩn bị.

Kích cỡ (Bán kính với tốc độ gió từ 15m/giây trở lên)	500-800 km	Trên 800km	Cường độ (Tốc độ gió lớn nhất)	33-44 m/s	45-54 m/s	Trên 55m/s
Các từ miêu tả được sử dụng trên TV và radio	Cỡ lớn	Cỡ rất lớn	Các từ miêu tả được sử dụng trên TV và radio	Lớn	Cực kỳ lớn	Lớn khủng khiếp
	Ōgata	Chō Ōgata		Tsuyoi	Hijōni Tsuyoi	Mōretsuna

Mưa rơi tập trung xối xả

Thường xảy ra vào gần cuối mùa mưa. Rất khó để dự báo khi nào sẽ xảy ra. Có thể đột nhiên xảy ra trong một thời gian ngắn. Mưa lớn tập trung có thể gây ra các thảm họa như nước tràn sông, sạt lở đất cát, sạt lở vách đá v.v. Hãy chú ý đến thông tin thời tiết.

Cẩn thận với đường hầm.

Đường hầm ở nơi giao nhau giữa đường bộ và đường sắt.

Đó là những nơi thường đọng nước do mưa lớn.

Ví dụ trong thành phố Miyakonojo: Minamitakao, Nishimachi, Yamadacho Nakakirishima, Yamanokuchicho Hananoki, v.v.



Thảm họa thiên tai từ gió, nước và bão

Thảm họa lũ lụt, nước ngập

Ngập lụt

Có hai dạng ngập lụt xảy ra khi trời mưa nhiều: “Ngập lụt bên ngoài”- xảy ra khi nước tràn sông hoặc vỡ đê bao, và “Ngập lụt bên trong” - nước tràn từ các đường nước ngầm trong thành phố.

Ngập lụt bên ngoài

Cần phải chú ý vì lượng nước tăng lên nhất loạt



Ngập lụt bên trong

Cần phải chú ý vì rất khó dự đoán và đưa ra cấp báo



Mức nước sông nguy hiểm và dự báo lũ lụt

Mỗi sông có mức nước nguy hiểm riêng. Bạn có thể xem thông tin trên trang chủ của quốc gia hoặc tỉnh. Thành phố Miyakonojo sẽ công bố thông tin về sơ tán lánh nạn khi nguy cấp (Trang 10)

Thông tin về mức nước sông Oyodo
“Thông tin về phòng chống thảm họa thiên tai từ sông” của Bộ Quốc thổ và Giao thông

<https://www.river.go.jp/portal/?region=80&contents=multi>



Thông tin về mức nước của tất cả các con sông dưới đây

Thông tin quan trắc về lượng mưa / mức nước sông của tỉnh Miyazaki
<http://kasen.pref.miyazaki.jp/index.html>



Sông	Nơi quan trắc	Mức nước để chuẩn bị cho việc điều chỉnh cửa cống	Mức nước chú ý ngập lụt	Mức nước phải sơ tán lánh nạn	Mức nước có nguy cơ gây ngập lụt
Sông Oyodo	Takeshita (Quốc gia)	3.20	3.70	4.10	4.80
Sông Okimizu	Okimizu-bashi	2.50	3.20	4.10	4.40
Sông Marutani	Koshu-bashi	2.20	3.30	3.30	3.60
Sông Takasaki	Takasaki-bashi	0.10	0.90	0.90	1.20
Sông Higashidake	Oide-bashi	2.00	2.30	2.30	2.50
Sông Hagiwara	Eigenji-bashi	0.20	1.70	1.70	2.50

Thảm họa sạt lở đất cát

Mưa lớn có thể gây ra những thảm họa thiên tai nghiêm trọng

Thông tin cảnh báo thảm họa sạt lở đất cát (cảnh báo mức 4)

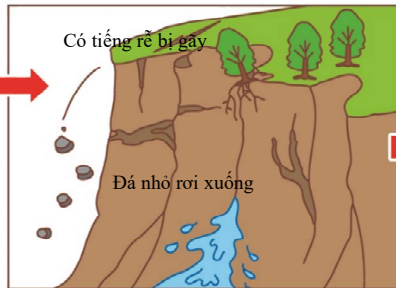
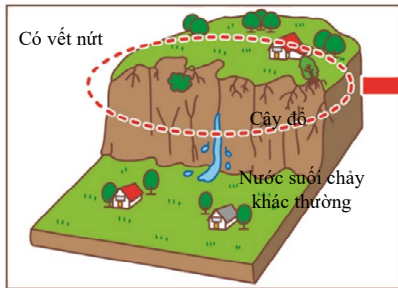
Thông tin khi sắp xảy ra thảm họa sạt lở đất cát nguy hiểm đến tính mạng. Thường xuất hiện sau cảnh báo mưa lớn.

Các loại thảm họa sạt lở đất cát và những gì xảy ra trước thảm họa

Nếu phát hiện điều bất thường, hãy lập tức sơ tán đến nơi an toàn.
Xác nhận những nơi nguy hiểm và đường đi lánh nạn từ lúc bình thường..

Sạt lở vách đá

Sườn dốc đột ngột đổ ập xuống. Sạt lở vách đá có thể xảy ra bất ngờ.
Vì vậy có rất nhiều người không kịp sơ tán, nạn nhân nhiều.



Dòng chảy đất đá

Mưa nhiều sẽ đẩy đá, đất và cát xuống cùng một lúc. Tốc độ là 20-40km/h, có thể phá hủy nhà cửa, ruộng đồng trong thời gian ngắn.



Đất trượt

Đất trên dốc từ từ trượt xuống
Do lượng đất trượt nhiều nên thiệt hại rất lớn.



Động đất

Điều cần làm khi xảy ra động đất

Động đất!

Rung lắc mạnh trong 1 phút

Bảo vệ cơ thể, đặc biệt là phần đầu

Tắt lửa

Nếu rung lắc mạnh, nhanh chóng thoát ra nơi an toàn bên ngoài



1-2 phút

Khi hết rung lắc

Nếu có cháy, hãy dập lửa

Xác nhận an toàn của gia đình

Đi giày vào (có thể có mảnh vỡ thủy tinh trong nhà)

Khi đi lánh nạn, hãy chú ý xem xung quanh có gì nguy hiểm không.



3 phút

Xác nhận sự an toàn của mọi người, Phòng chống hỏa hoạn (Trang 8)

Chú ý đến dư chấn

Nói chuyện với người sống bên cạnh

Kiểm tra sự an toàn của những người biết quen

Giúp đỡ hàng xóm

5 phút

Nắm thông tin chính xác

Xác nhận thông tin, không tin thông tin đối trá, lừa bịp

Không sử dụng điện thoại ngoài trừ khi gọi cho 119



Từ 10 phút trở đi

Hỗ trợ nhau dập lửa, giúp đỡ lẫn nhau

Thu thập thông tin chính xác, không vào nhà đã bị hư hại

Khi ở trong tòa nhà

Tòa nhà cao tầng

- Mở cửa ra vào và cửa sổ để tạo lối thoát
- Không sử dụng thang máy
- Sử dụng cầu thang bộ để thoát ra ngoài

Cửa hàng bách hóa và hội trường

- Tránh xa những chỗ gắn kính thủy tinh
- Đứng gần trụ và tường
- Nghe theo nhân viên cửa hàng

Thang máy

- Nhấn tất cả các nút và dừng lại ở tầng gần nhất
- Gọi trợ giúp qua hệ thống liên lạc nội bộ
- Kiên nhẫn chờ người giúp đỡ, không dùng đến thẻ lực

Khi ở bên ngoài tòa nhà

Khi đang đi bộ

- Tránh xa cửa sổ, biển hiệu và tường chắn
- Chạy tránh xa tòa nhà
- Chú ý cột điện và dây điện

Khi đang lái xe

- Giảm tốc độ, dừng xe bên trái đường và tắt máy
- Tạo đường cho xe cấp cứu và dừng xe
- Chờ cho đến khi ngừng rung lắc

Khi đi lánh nạn:

- Bỏ chìa khóa vào trong xe
- Mang theo giấy đăng kiểm xe
- Không khóa cửa
- Đi bộ khi đi lánh nạn

Gần biển

- Sóng thần có thể ập đến
- Chạy trốn lên chỗ cao
- Nắm thông tin về sóng thần
- Không đi ra bờ biển

Xe điện

- Giữ chặt tay nắm và tay vịn
- Nghe theo nhân viên
- Không ra ngoài khi chưa được phép

Không nghĩ đến việc tự dập lửa chỉ một mình, hãy thông báo ngay cho những người xung quanh. Gọi số 119. Nếu không dập được lửa, hãy bỏ chạy ngay lập tức.

Điều cần làm khi xảy ra hỏa hoạn

1

Thông báo nhanh chóng

La lớn lên “Có hỏa hoạn!!”. Nếu không la thành tiếng được, gõ vào nổi để phát ra tiếng động lớn. Gọi 119 ngay cả khi lửa nhỏ.

2

Nhanh chóng dập lửa

Có thể dập lửa bằng cách đập đệm ngồi xuống hoặc trùm chăn lên lửa.

3

Nhanh chóng chạy thoát

Khi lửa đã lan đến trần nhà thì không thể tự mình dập tắt được.

Hãy nhanh chóng chạy thoát.

Đóng cửa sổ và cửa ra vào của căn phòng đang cháy và chạy khỏi đó.



Cách dập lửa khi không có bình chữa cháy

Chảo dầu

- Tuyệt đối không được hắt nước lên.
- Trùm một chiếc khăn ướt lớn lên từ phía trước.

Lò sưởi

Trùm một chiếc khăn ướt lớn lên từ phía trước.

Quần áo

Lăn để dập lửa.
Nếu tóc bắt lửa, hãy trùm khăn v.v lên đầu.

Bồn tắm nấu nước bằng gas

Không mở cửa đột ngột.
Đóng van gas chính mở cửa từng chút một rồi đi ra khỏi phòng tắm.

Đồ điện

Không hắt nước lên ngay lập tức vì có thể bị điện giật.
Rút dây điện khỏi ổ cắm.
Tắt cầu dao.

Rèm, cửa giấy

Kéo, xé hoặc đập rèm, cửa giấy.
Ngăn lửa lan tới trần nhà.

Cách sử dụng bình chữa cháy

1. Rút chốt an toàn



2. Hướng vòi vào nguồn lửa



3. Giữ chặt cần gạt



Video
Cách sử dụng bình chữa cháy của
Sở phòng cháy chữa cháy thành
phố Miyakonojo
<https://youtu.be/T0ABPxIPI1w>



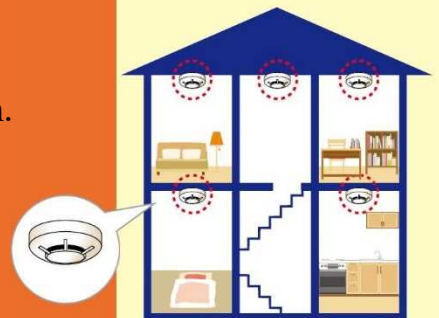
Thiết bị báo cháy trong nhà

Thiết bị thông báo bằng âm thanh khi có hỏa hoạn.

Đảm bảo gắn thiết bị vào các nơi sau đây. Điều này được quy định theo pháp luật.

- Phòng ngủ
- Cầu thang

Vui lòng kiểm tra hoạt động của thiết bị mỗi năm một lần.








Mức cảnh báo núi lửa

Núi Kirishima đã từng phun trào nhiều lần trước đây.

Đến bây giờ núi lửa vẫn đang hoạt động.

Do đó phải chuẩn bị trước để đối ứng với việc núi lửa Kirishima phun trào.

Loại cảnh báo	Tên	Phạm vi mục tiêu	Mức độ	Tình trạng phun trào	Điều cần làm
Cảnh báo đặc biệt	Cảnh báo phun trào (Khu vực dân cư) Hoặc	噴火警戒 (居住地域) Funka Keiho (Kyoju Chi'iki)	5 Đi lánh nạn 	Vụ phun trào xảy ra hoặc có thể xảy ra gây thiệt hại lớn cho khu vực dân cư	<ul style="list-style-type: none"> Không hoảng loạn Nghe hướng dẫn từ thành phố Miyakonojo Đóng van chính gas Giúp đỡ hỗ trợ những người xung quanh Khóa cửa và sơ tán đến nơi địa điểm lánh nạn
	Cảnh báo phun trào	噴火警戒 Funka Keiho	4 Sơ tán người cao tuổi v.v. 	Có khả năng xảy ra phun trào gây thiệt hại lớn cho khu vực dân cư	
Cảnh báo	Cảnh báo phun trào (Xung quanh miệng núi lửa) Hoặc	噴火警戒 (火口周辺) Funka Keiho (Kako Shuhen)	3 Hạn chế vào núi 	Phun trào gây thiệt hại nghiêm trọng đến gần khu dân cư sẽ xảy ra hoặc có khả năng xảy ra	<ul style="list-style-type: none"> Nắm thông tin chính xác Hãy cẩn thận với những thông tin sai lệch Chuẩn bị đi lánh nạn Cẩn thận với không khí rung chuyển và những viên đá nhỏ rơi xuống ※ Có thể tử vong nếu đi vào phạm vi thuộc đối tượng cảnh báo
	Cảnh báo phun trào xung quanh miệng núi lửa	火口周辺警報 Kako Shuhen Keiho	2 Hạn chế tới gần miệng núi lửa 	Phun trào xảy ra hoặc có khả năng xảy ra gây ảnh hưởng đến khu vực xung quanh miệng núi lửa.	
Dự báo	Dự báo núi lửa phun trào	噴火予報 Funka Yoho	1 Chú ý rằng đây là núi lửa đang hoạt động 	Yên tĩnh. Có thể có tro núi lửa trong miệng núi lửa.	Đề phòng cấp độ 2 trở lên (Trang 3)

Từ trang web của Cục Khí tượng Nhật Bản

https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/level_toha/level_toha.htm

Tại thời điểm dự báo (cấp độ 1)

- Tìm hiểu về địa điểm lánh nạn và tuyến đường đi lánh nạn.
- Kiểm tra các vật dụng khẩn cấp cần mang theo ra ngoài (Trang 3)

Thông tin về lánh nạn và mức cảnh báo

Lánh nạn là chạy trốn thoát khỏi thảm họa thiên tai.

Thành phố sẽ thông báo cho bạn về “Thông tin về lánh nạn” và “Mức cảnh báo” trong trường hợp có thảm họa lũ lụt hoặc sạt lở (Trang 4-6).

Có 5 mức cảnh báo. **Bắt buộc phải đi lánh nạn trước khi mức cảnh báo lên mức 4.**

Phải chuẩn bị sẵn sàng trước khi bão và mưa lớn xảy ra. Hãy lập kế hoạch cụ thể cho việc lánh nạn.

Mức cảnh báo và tình huống	Thông tin			Nên làm gì	Viết ra kế hoạch và chuẩn bị sẵn sàng
	Tiếng Việt	Tiếng Nhật	Romaji		
Mức 1 Thời tiết từ bây giờ có thể xấu đi	① - ② - ③ Thông tin chủ ý sớm	① - ② - ③ 早期注意報 (そうき ちゅういほう)	① - ② - ③ Sōki Chūihō	Xem cẩm nang này và phiên bản WEB của bản đồ phòng chống thảm họa thiên tai để chuẩn bị sẵn sàng.	Ví dụ) Chuẩn bị thực phẩm lánh nạn _____ _____ _____
Mức 2 Thời tiết xấu	① - ② Thông tin chủ ý ngập lụt ③ Thông tin chú ý mưa lớn và lũ lụt	① - ② 氾濫注意情報 (はんらんちゅうい じょうほう) 情報 ③ 大雨洪水注意報 (おおあめこうすい ちゅういほう) 注意報	① - ② Hanran Chūi Jōhō ③ Ōame Kōzui Chūihō	Xem cẩm nang này và phiên bản WEB của bản đồ phòng chống thảm họa thiên tai để chuẩn bị sẵn sàng.	Ví dụ) Kiểm tra cách đi lánh nạn Địa điểm lánh nạn: _____ Thời gian thực hiện _____ phút
Mức 3 Thảm họa thiên tai có thể xảy ra	① Sơ tán người cao tuổi, v.v. ② Thông tin cảnh báo ngập lụt ③ Thông tin cảnh báo mưa lớn	① 高齢者等避難 (こうれいしやとう びなん) 避難 ② 氾濫警戒情報 (はんらんけいかい じょうほう) 情報 ③ 大雨警戒情報 (おおあめけいかい じょうほう) 警戒情報	① Kōreisha tō Hinan ② Hanran Keikai Jōhō ③ Ōame Keihō	Với những người cần nhiều thời gian để tiến hành lánh nạn, hãy đi lánh nạn trước! ※Người cao tuổi và gia đình có con nhỏ	Ví dụ) Bắt đầu đi lánh nạn _____ _____ _____
Mức 4 Thảm họa thiên tai xảy ra	① Chỉ thị lánh nạn ② Thông tin về sự nguy cơ ngập lụt ③ Thông tin cảnh báo thảm họa sạt lở đất cát	① 避難指示 (びなんしじ) 指示 ② 氾濫危険情報 (はんらんきけん じょうほう) 危険情報 ③ 土砂災害警戒情報 (どしゃさいがい けいかいじょうほう) 警戒情報	① Hinan Shiji ② Hanran Kiken Jōhō ③ Dosha Saigai Keikai Jōhō	Chạy thoát khỏi những nơi nguy hiểm! Người dân trong khu vực lánh nạn phải thực hiện lánh nạn trước khi lên mức 4!	Ví dụ) Xác nhận thông tin về thảm họa thiên tai bằng cách xem Safety Tips tại địa điểm lánh nạn. _____ _____
Mức 5 Thảm họa thiên tai sắp xảy ra bây giờ Thảm họa thiên tai đã xảy ra	① Đảm bảo an toàn khi khẩn cấp ② Thông tin về xảy ra ngập lụt ③ Cảnh báo đặc biệt về mưa lớn	① 緊急安全確保 (きんきゅうあんぜん かくほ かくほ) 確保 ② 氾濫発生情報 (はんらんはっせい じょうほう) 発生情報 ③ 大雨特別警戒情報 (おおあめとくべつ けいかいじょうほう) 特別警戒情報	① Kinkyū Anzen Kakuho ② Hanran Hassei Jōhō ③ Ōame Tokubetsu Keihō	Không thể sơ tán lánh nạn một cách an toàn được nữa. Nguy hiểm tới tính mạng. Hãy làm mọi cách để bảo vệ tính mạng của bản thân	Ví dụ) Thông báo cho gia đình và bạn bè về tình hình của bạn tại địa điểm lánh nạn

Hành động khi đi lánh nạn

Lánh nạn không phải là việc đi đến địa điểm lánh nạn.

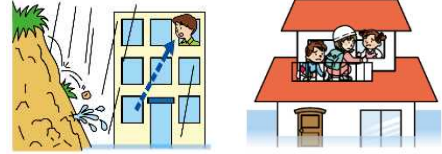
Lánh nạn là để thoát khỏi nguy hiểm. Những người có nhà an toàn không phải đến nơi lánh nạn. Bạn có thể sơ tán đến một ngôi nhà an toàn của một người bạn gần đó. Đôi khi không cần chạy ra ngoài mà có thể trốn lên tầng 2 của nhà bạn hoặc tòa nhà gần đó.

Trong trường hợp như thế này thì (1) Không ra ngoài (2) Chạy lên cao (3)

Chờ trợ giúp

Ví dụ)

- Không thể nhìn thấy nơi nguy hiểm bên ngoài vào ban đêm hoặc khi mưa lớn
- Nước ngập lên trên đầu gối và di chuyển rất nguy hiểm
- Nước chảy xiết, di chuyển rất nguy hiểm



Xác nhận

- Điều quan trọng là phải bảo vệ tính mạng bản thân
- Hãy nghĩ xem liệu nhà bạn có đủ an toàn trong trường hợp xảy ra thảm họa thiên tai hay không

Quy trình đi lánh nạn

Bạn cần làm gì?

Đánh dấu nhà của bạn trên Bản đồ cảnh báo thảm họa thiên tai ※

Khu vực nhà bạn có màu gì không?

Không

Có

Khu vực nguy hiểm khi xảy ra thảm họa thiên tai. Về nguyên tắc, trong trường hợp xảy ra thảm họa thiên tai, hãy chạy đến một nơi khác nhà của bạn để lánh nạn.

Ngoại trừ

Bạn có mất thời gian để đi lánh nạn không (Ví dụ: Có người già hoặc có con nhỏ?)

Không

Có

Có bạn bè nào đang sống ở khu vực an toàn không?

Có

Không

Chạy thoát đến nhà bạn bè khi nhận được cảnh báo mức 3

Chạy thoát đến nơi đi a điểm lánh nạn của thành phố khi nhận được cảnh báo mức 3

Có bạn bè nào đang sống ở khu vực an toàn không?

Có

Không

Chạy thoát đến nhà bạn bè khi nhận được cảnh báo mức 4

Chạy thoát đến địa điểm lánh nạn của thành phố khi nhận được cảnh báo mức 4

Phải xác nhận

※ Bản đồ cảnh báo thảm họa thiên tai là gì?

Là bản đồ màu thể hiện khu vực có khả năng xảy ra thiên tai sạt lở hoặc ngập lụt. Lưu ý thảm họa thiên tai cũng có thể xảy ra tại khu vực không có màu.

Ngay cả khi khu vực không được tô màu, nếu “Xung quanh nhà có vách đá” hoặc “Khu đất của nhà thấp”, hãy hỏi thông tin sơ tán và chạy trốn khi nghĩ rằng mình gặp nguy hiểm.

Thảm họa sạt lở

Nếu bạn sống ở các tầng trên của một tòa nhà rất kiên cố thì nhà của bạn có thể an toàn.

Ngập lụt

① Nằm ngoài khu vực mà nhà có thể bị lũ lụt phá hủy

② Đang ở cao hơn độ sâu của lũ

③ Đã chuẩn bị sẵn nước và thức ăn để có thể chịu đựng cho đến khi nước rút hết.

Khi nhà bạn ở tình trạng như ①②③, ngôi nhà có thể an toàn.

Sinh hoạt tại nơi địa điểm lánh nạn

Có những người khác tại nơi địa điểm lánh nạn, do đó cần tuân thủ quy tắc và cách cư xử.

Chú ý

Đồ mang theo

- Viết tên của mình lên đồ mang theo.
- ĐỂ hết chung vào 1 túi.

Quy tắc

- Cùng nhau làm việc. Ví dụ) dọn nhà vệ sinh, chuẩn bị cơm, lấy nước, v.v.
- Có thể không có đủ nước. Sử dụng nước cẩn thận.
- Giúp đỡ người khuyết tật hoặc đang mang thai.
- Tôn trọng sự riêng tư của người khác.
- Phân loại và vứt rác đúng cách.
- Sử dụng nhà vệ sinh sạch sẽ.
- Tự bảo vệ mình.
- Có thể có người xấu. Nếu phát hiện hãy báo với nhân viên của thành phố Miyakonojo.
- Khi rời khỏi địa điểm lánh nạn, hãy nhớ thông báo cho nhân viên của thành phố Miyakonojo.
- Không hút thuốc. Phải hút thuốc ở đúng nơi quy định.



Cách cư xử

- Nước và thức ăn sẽ được cung cấp. Hãy xếp hàng nghiêm chỉnh.
- Giữ sạch môi trường xung quanh bạn.
- Cởi giày ra.
- Một số người không thích động vật. Hãy chăm sóc thú cưng của bạn một cách có trách nhiệm.



Ngộ độc thực phẩm

- Tình trạng ngộ độc thực phẩm xảy ra quanh năm. Phải rửa tay kỹ lưỡng.
- Rửa kỹ sau khi sử dụng bát đĩa.



Không làm lây lan bệnh truyền nhiễm

- Chú ý quy tắc tránh 3 mật (kín – mật độ đông người – tiếp xúc gần)
- Luôn rửa tay, súc miệng, khử trùng tay.
- Luôn sử dụng găng tay dùng một lần và một túi ni lông khi vứt bỏ khăn giấy bẩn.
- Thông báo cho nhân viên tại địa điểm lánh nạn khi bị sốt, tiêu chảy,...



Quản lý sức khỏe

Hội chứng Economy class:

Xảy ra khi bạn không cử động chân trong một thời gian dài.

Cục máu đông hình thành trong các mạch máu của bàn chân. Đây là bệnh mà cục máu đông làm tắc nghẽn mạch máu.

Vận động cơ thể để tránh bị bệnh. Cử động bàn chân và ngón chân của bạn ngay cả khi đang ngồi.

Và chú ý uống đủ nước.

Sốc nhiệt:

Nhiều người bị sốc nhiệt vào mùa hè. Nếu bạn đổ mồ hôi nhiều và cơ thể nóng lên có thể đã bị sốc nhiệt. Chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn, co giật, ngất xỉu (mất ý thức) xảy ra. Uống đủ nước để tránh bị bệnh.

Bổ sung đủ muối. Sử dụng dù che và mũ khi ra ngoài.



Địa điểm lánh nạn

Vui lòng xem Bản đồ phòng chống thảm họa thiên tai phiên bản trên trang WEB của trang chủ Bạn có thể tìm thấy địa điểm lánh nạn gần nhất hoặc nơi nguy hiểm xung quanh nhà mình.

Bản đồ phòng chống thảm họa thiên tai phiên bản trên trang WEB

Tiếng Nhật



Tiếng Anh



Tiếng Trung



Tiếng Việt



Tiếng Nhật sử dụng khi có thảm họa thiên tai

Động đất

Tiếng Nhật	Romaji	
しんど 震度	Shindo	Cường độ động đất
とうかい 倒壊	Toukai	Tòa nhà bị đổ
たちいりきんし 立ち入り禁止	Tachi Iri Kinshi	Không được vào
だんすい 断水	Dansui	Cúp nước
ていでん 停電	Teiden	Cúp điện
ガスもれ ガス漏れ	Gasumore	Rò rỉ gas
ふっきゅう 復旧	Fukkyu	Khôi phục nguyên trạng

Địa điểm lánh nạn

Tiếng Nhật	Romaji	
きゅうすいしや 給水車	Kyusuisha	Xe cung cấp nước
きゅうすいばしょ 給水場所	Kyusuibasho	Nơi cung cấp nước
ひさいしや 被災者	Hisaisha	Nạn nhân của thảm họa thiên tai
きゅうごしよ 救護所	Kyugosho	Nơi cứu hộ
しょくりょうはいきゅう 食糧配給	Shokuryo Haikyū	Phân phát lương thực
たきだし 炊き出し	Takidashi	Nấu và phân phát đồ ăn

Bão

Tiếng Nhật	Romaji	
たいふうが 上陸する 台風が 上陸する	Taifu ga Jorikusuru	Bão đổ bộ vào đất liền
たいふうのしんろ 台風の進路	Taifu no Shinro	Đường bão đi
かせんのぞうすい 河川の増水	Kasen no Zosui	Nước sông dâng cao bất thường
かせんはんらん 河川の氾濫	Kasen no Hanran	Mưa lớn làm tràn sông
ていぼうけっかい 堤防の決壊	Teibo no Kekkai	Đê bị sập
きけんすい 危険水位	Kiken Sui'i	Mức nước sông ở độ cao sắp tràn bờ
しんすい 浸水	Shinsui	Nước ngập tràn vào nhà

Giao thông

Tiếng Nhật	Romaji	
うんきゅう 運休	Unkyū	Xe bus và xe điện ngừng chạy
けっこう 欠航	Kekko	Tàu thuyền và máy bay dừng hoạt động
つうこうど 通行止め	Tsuko Dome	Không thể đi qua
うかいろ 迂回路	Ukairo	Đi đường vòng
うんてんみあわせ 運転見合わせ	Unten Miawase	Xe bus và xe điện hiện đang ngừng chạy