

Thành phố Annaka Hướng dẫn ứng phó với thiên tai

Dùng cho người nước ngoài



Chuẩn bị

Đồ tích trữ -----	1
Những đồ chuẩn bị sẵn trong túi bóng-----	1
Tập huấn và kế hoạch-----	2
Các thông tin quan trọng-----	2
Những từ vựng quan trọng-----	3
Hướng dẫn khi lánh nạn-----	3

Động đất

Mức độ động đất và tình trạng thiệt hại-----	4
Những chuẩn bị cơ bản-----	4
Khi động đất xảy ra-----	5
Sau khi động đất xảy ra-----	5

Bão · Mưa lớn

Chuẩn bị khi bão và mưa lớn đến-----	6
Lũ lụt-----	7
Chú ý trong khi đang lánh nạn-----	7

Sạt lở đất

Dấu hiệu trước khi xảy ra lở đất-----	8
Những việc phải làm-----	8



Chuẩn bị

Đồ tích trữ

Khi xảy ra thảm họa, có thể sẽ không sử dụng được điện, ga và nước. Hơn thế nữa cũng có khả năng là sẽ không mua được đồ ăn ở siêu thị hay cửa hàng tiện lợi. Làm sao có thể tích trữ đồ dùng được trong tối thiểu ba ngày hoặc một tuần (đồ ăn, nước uống, đồ dùng cần thiết) và bảo quản tại một nơi an toàn

Đồ ăn	đồ hộp, súp đóng gói, gạo khô
Nước uống	1 người : 1 ngày 3 lít
Nước	Hàng ngày, tích nước trong bồn : dùng đi vệ sinh hoặc hỏa hoạn
Các đồ khác	Bát đĩa giấy, bình gas mini, đồ dùng cá nhân (bàn chải đánh răng) đồ ngủ (chăn), đèn pin, pin



Những đồ chuẩn bị sẵn trong túi

Danh sách dưới đây là những đồ mà bạn và gia đình cần chuẩn bị. Chia nhỏ cho các thành viên sao cho dễ mang, để khi lánh nạn có thể mang được bằng cả hai tay như balo chẳng hạn. Đặt ở nơi mà khi xảy ra thảm họa có thể lấy được ngay, những đồ ăn dự trữ để lâu thì thay khi đến hạn.

Những đồ cần thiết

- Radio
- Diêm, bật lửa
- Nến
- Đèn pin
- Pin
- Thực phẩm
- Nước uống
- Dao mở nắp, nút
- Điện thoại, sạc pin
- Sạc dự phòng
- Túi bóng
- tissue
- Đồ vs cá nhân
- Khăn mặt
- Quần áo
- Đồ lót, tất
- Thùng đồ

Những đồ cần thiết cho gia đình

- Băng vệ sinh
- Bỉm
- Sữa bột
- Thuốc hay dùng
- Đồ dùng người già

Tài liệu quan trọng

- Hộ chiếu
- Thẻ ngoại kiều
- Thẻ bảo hiểm
- Tiền, sổ ngân hàng

Những đồ đặt cạnh giường:

1. Túi đồ
2. Điện thoại, sạc pin
3. Đèn pin
4. Giày, dép
5. Kính
6. Giấy tờ quan trọng



Đồ tiện dụng

- Chăn, đồ ngủ
- Bếp ga mini
- Đĩa giấy, thìa giấy
- Miếng giữ ấm
- Giấy vệ sinh
- Màng bọc thực phẩm
- Khẩu trang

Đồ dùng lánh nạn

- Đồ đi mưa
- Mũ bảo hiểm
- Găng tay
- Còi



Tập huấn và kế hoạch

※Huấn luyện

Khi thảm họa xảy ra thì một giây cũng là rất quý. Để học cách bảo vệ mạng sống của mình và gia đình thì hãy tham gia chương trình tập huấn. Do vậy hãy tạo mối quan hệ tốt với người xung quanh



※Kế hoạch

Hãy lên kế hoạch 「Làm thế nào, trốn ở đâu」 khi xảy ra thảm họa. Hãy nói chuyện với gia đình và những người thân về những điều sau đây :



- **Xác định vị trí lánh nạn, đường tới vị trí lánh nạn.** Vì cũng có những người không đến đúng nơi lánh nạn, nên là hãy xác nhận lại chính xác đường đến nơi lánh nạn
- **Ghi nhớ những vị trí nguy hiểm xung quanh:** xung quanh các tòa nhà, dòng sông, ngọn núi hãy chọn con đường đến chỗ lánh nạn sao cho không đi qua những chỗ nguy hiểm.
- **Chú ý quan sát các vị trí nguy hiểm trên bản đồ:** hãy xem quanh nhà mình, trường học, nơi làm việc có chỗ nguy hiểm hay không? Những người sống gần sông hay núi thì cần nhanh chóng đến nơi lánh nạn.
- **Hiểu rõ trách nhiệm:** Trước khi đi lánh nạn thì có rất nhiều việc cần làm: tắt lửa, khóa đường gas, tắt công tắc điện, chuẩn bị những đồ cần thiết khi lánh nạn, cử người chịu trách nhiệm khóa cửa nhà.



Chú ý : Nếu có thiên tai lớn xảy ra, đồ ăn và nơi ở tại nơi lánh nạn có thể bị thiếu.

Các thông tin quan trọng

Thiên tai, thời tiết

Toà thị chính Annaka	www.city.annaka.lg.jp	027-382-1111
Ủy ban tỉnh Gunma	www.pref.gunma.jp	027-223-1111
Trung tâm dự báo thời tiết	www.jma.go.jp/jma/index.html	177
NHK World (ばんぐみ テレビ番組)	App Store/Google Play: NHK World TV	

Giao thông

Trung tâm giao thông đường bộ nhật bản		050-3369-6666; Speed dial: #8011
JA đường sắt đông Nhật bản	www.jreast.co.jp	050-2016-1600

Tin cảnh báo(dùng cho các điện thoại có kết nối internet)

NTT Docomo	dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	au (KDDI)	dengon.ezweb.ne.jp
Softbank	dengon.softbank.ne.jp	WILLCOM	dengon.willcom-inc.com/dengon/Top.do

Những từ vựng quan trọng

大雨	おおあめ	Mưa lớn
警報	けいほう	Cảnh báo
洪水	こうずい	Lũ lụt
台風	たいふう	Bão
助けて	たすけて	Giúp đỡ
停電	ていでん	Mất điện
特別警報	とくべつけいほう	Cảnh báo khẩn cấp
早めの避難	はやめのひなん	Nhanh chóng lánh nạn
避難勧告	ひなんかんこく	Dấu hiệu lánh nạn
避難指示	ひなんしじ	chỉ thị lánh nạn
避難所	ひなんじょ	Nơi lánh nạn
土砂災害	どしゃさいがい	Sạt lở
地震	じしん	Động đất



ひなんじょ
避難所: Hãy tìm cái đánh dấu như hình,
nó ở đâu đó gần vị trí lánh nạn

Hướng dẫn khi lánh nạn

- **Thu thập thông tin từ bản tin hoặc trên trang chủ:** chú ý các thông tin sai trái, các cảnh báo được đưa ra thường từ ủy ban, khu phố, hay khu vực mình ở thông báo
- **Chú ý lửa và nhớ khóa cửa nhà:** Để tránh hỏa hoạn thì tắt lửa, khóa vòi gas, tắt nguồn điện. Trước khi rời khỏi nhà thì nhớ khóa cửa.
- **Mặc quần áo dễ vận động:** dùng đồ đi mưa, mũ bảo hiểm, áo choàng, giày bata
- **Chạy đến nơi lánh nạn:** nếu ô tô thì sẽ rất dễ xảy ra tắc đường
- **Hãy cùng hợp sức :** Nếu còn thời gian thì hãy giúp đỡ trẻ em, phụ nữ mang bầu, người già và người tàn tật, giúp đỡ những người quen không giỏi tiếng nhật
- **Những chỗ nguy hiểm:** Không đi qua những chỗ nguy hiểm như gần sông hoặc khu vực Dễ xảy ra lở đất
- **Xác nhận lại chính xác đường lánh nạn rồi mới đi**
- **Trường hợp không thể đi lánh nạn thì hãy trú vào tòa nhà nào an toàn gần nơi ở**
Trú ở những tòa nhà 2 tầng trở lên



Lánh nạn。。。

1. Trước khi vào tòa nhà thì tháo giày。
2. Tuân thủ quy định tại nơi lánh nạn。
3. Vứt rác theo quy định。
4. Gặp khó khăn vướng mắc hoặc không hiểu thì hỏi nhân viên phụ trách。
5. Cùng hiệp lực giúp đỡ lẫn nhau。



Động đất

Mức độ động đất và tình trạng thiệt hại

nhẹ = 弱 (よわい)

mạnh = 強 (つよい)

Cấp 5 nhẹ	Cấp 5 mạnh	Cấp 6 nhẹ	Cấp 6 mạnh	Cấp 7
<ul style="list-style-type: none"> Cảm giác muốn tóm đồ vật xung quanh Những vật nhỏ nhẹ bị rơi 	<ul style="list-style-type: none"> Không tóm đồ vật xung quanh thì khó di chuyển Đồ gia đình bị đổ 	<ul style="list-style-type: none"> Khó đứng vững Đá ốp tường, cửa kính bị vỡ, rơi vãi Không mở được cửa 	<ul style="list-style-type: none"> Không bò thì không di chuyển được Những tòa nhà và nhà cũ yếu bị hỏng Tình trạng lở đất dễ xảy ra 	<ul style="list-style-type: none"> Những tòa nhà và nhà riêng bị hỏng hóc nhiều

Những chuẩn bị cơ bản

Khi động đất xảy ra thì sẽ có nhiều người bị thương, bị chết do đồ vật trong nhà hay do các tòa nhà đổ vào. Để không rơi vào tình trạng như vậy thì hãy chuẩn bị:

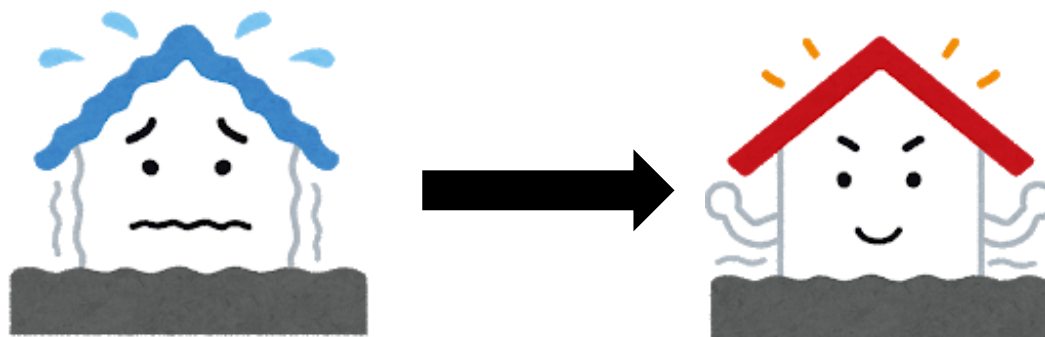
※Trong nhà



- Những đồ to và nặng thì đặt ở ngăn dưới của tủ
- Cố định đồ đạc trong nhà vào gần tường
- Cài chốt cửa
- Gắn giường và ghế sofa không đặt gương và khung tranh
- Cố định các thiết bị điện để bị xô dịch



- Ghi nhớ cách sử dụng công tắc của các thiết bị điện, gas nước
- Sắp xếp các thiết bị điện, đồ dùng trong gia đình sao cho không cản trở quá trình lánh nạn



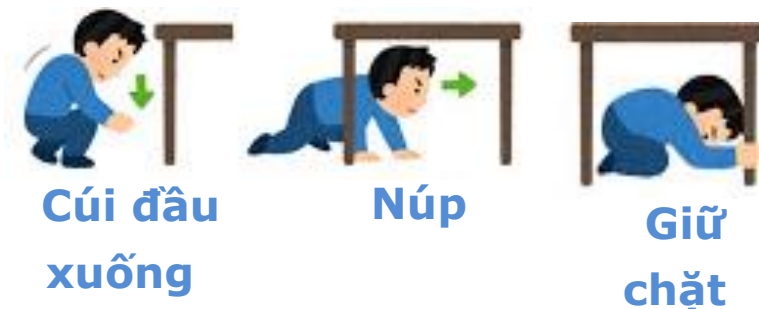
※Cấu trúc nhà

- Để khi xảy ra động đất nhà không bị hỏng thì hãy sửa chữa lại các chỗ cần sửa chữa
- Nếu có thể thì hãy làm mái nhà bằng các vật liệu nhẹ
- Đường dây ăngten và mái nhà cần được sắp xếp một cách hợp lý
- Dùng loại rèm có thể ngăn được mảnh vỡ cửa thủy tinh và cửa sổ bay qua
- Kiểm tra các cột chống xem chắc chắn chưa

Khi động đất xảy ra

※Bên trong nhà hoặc các tòa nhà

Ngồi xuống, chui vào gầm bàn nắm chặt lấy chân bàn chờ đến khi hết rung.



※Ngoài trời

Tránh xa các tòa nhà, cột điện, cây, bờ tường những nơi có khả năng đổ. Tìm chỗ an toàn tránh chờ đến khi hết rung.



※Khi đang trong các phương tiện giao thông

Trong xe buýt, tàu điện: Nắm chặt tay cầm, giữ bình tĩnh nghe theo hướng dẫn của người điều khiển phương tiện.

Khi đang lái xe : Từ từ điều khiển xe vào lề trái đường, đợi cho hết rung lắc.

※Ở những nơi mua sắm đông người

Giữ bình tĩnh nghe theo hướng dẫn của nhân viên.



※Trong thang máy

Khi đang trong thang máy mà xảy ra động đất thì dừng ở tầng nào gần nhất, nhanh chóng di chuyển khỏi thang máy.

Trường hợp cửa không mở thì bấm nút khẩn cấp, sau đó gọi cứu hộ

Bị dè ? Bị thương ?

Làm thế nào Khi bị những tòa nhà hay tường đổ vào, thổi còi,

Đập vỡ những bức tường đồ. Có thể gas sẽ bị dò

Nên tuyệt đối không được dùng bật lửa hay diêm



Sau khi động đất xảy ra

- Tắt lửa
- Xem gia đình và hàng xóm có an toàn không
- Chú ý dư chấn (sau động đất mạnh thì sau đó có thể sẽ có động đất nhẹ)
- Thu thập thông tin qua báo đài và mạng
- Xác nhận xem quanh nhà các cửa sổ có ở trạng thái an toàn không
- Cần thiết thì lại lánh nạn

Bão · Mưa lớn



Khi có mưa lớn và bão thì có khả năng cao xảy ra mưa lũ và ngập lụt
 Ở Nhật thì người ta xây dựng 5 cấp độ cảnh báo, lánh nạn.
 Để bảo vệ tính mạng thì hãy ghi nhớ ý nghĩa của từng cấp độ.

Cấp độ cảnh báo	Thông tin lánh nạn	Thông tin thời tiết	Những việc cần làm
1		Chú ý các thông tin	<ul style="list-style-type: none"> • Thu thập các thông tin thời tiết
2		Chú ý mưa lớn Chú ý lũ lụt	<ul style="list-style-type: none"> • Kiểm tra lại lộ trình đi lánh nạn • Kiểm tra lại túi đồ đi lánh nạn
3	Chuẩn bị lánh nạn ひなんじゅんび (避難準備) Những người cao tuổi bắt đầu lánh nạn こうれいしゃとうひなんかいし (高齢者等避難開始)	Cảnh báo mưa lớn · Cảnh báo lũ lụt	<ul style="list-style-type: none"> • Chuẩn bị để có thể đi lánh nạn ngay. • Những người già, người tàn tật và phụ nữ mang bầu bắt đầu lánh nạn.
4	Khuyến cáo lánh nạn ひなんかんこく (避難勧告) Chỉ thị lánh nạn ひなんしじ (避難指示)	Cảnh báo sạt lở đất	<ul style="list-style-type: none"> • Toàn bộ mọi người lánh nạn • Những người không thể đi lánh nạn thì trú ở những nơi an toàn, tránh vách núi và bờ sông. Trú ở những tòa nhà hai tầng trở lên.
5	Mưa lớn · Lũ lụt xảy ra さいがいはっせいじょうほう (災害発生情報)	Thông báo mưa lớn đặc biệt	<ul style="list-style-type: none"> • Cố gắng bảo vệ tính mạng

Chuẩn bị khi bão và mưa lớn đến

- Đèn pin, radio, điện thoại, sạc pin đầy điện thoại
- Thu thập thông tin báo đài và mạng
- Đóng cửa sổ và cửa kính
- Gỡ những đồ dễ bị thổi bay, hạ đồ phơi, không hạ được thì cố định vào
- Nếu có thể thì không ra ngoài
- Kiểm tra các đồ dự phòng, chuẩn bị để có thể đi lánh nạn nhanh

Lũ Lụt

Khi có bão và mưa lớn, Những người sống gần sông và đập, ở những nơi thấp thì chú ý lụt lội. Nếu xảy ra lũ lụt : đá, bùn cuốn theo nước và sạt lở có khả năng xảy ra. Sau đó thì nước sẽ dâng qua cầu và chảy cả vào nhà dân. Kể cả mưa yếu liên tiếp trong nhiều ngày thì nước sông dâng lên và có khả năng cao xảy ra lụt lội. Hơn thế nữa, nước ngấm trong đất làm cho khả năng xảy ra sạt lở.



Chú ý trong khi đang lánh nạn

Tính toán con đường ngắn nhất đến chỗ lánh nạn



Kể cả nước có dâng lên 10cm thì cũng không mở cửa ra.

Chú ý những cống thoát nước bị mất nắp đậy



Nước với đất lẫn vào với nhau làm đục nên mắt ta không nhìn thấy được

Đi bộ đi lánh nạn



Khi đi lánh nạn bằng ô tô thì rất có khả năng bị tắc đường. Dùng ô tô đi lánh nạn khi có cảnh báo cấp 3

Không di chuyển trong dòng nước chảy



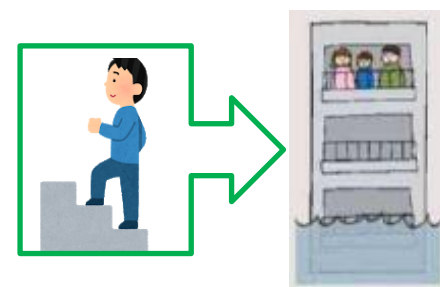
Kể cả ở những khu nước nông thì dòng chảy cũng rất xiết.

Không di chuyển vào những nơi thấp



Nước bị đọng tại những nơi thấp nên khi di chuyển thì sẽ rất dễ bị kẹt lại không di chuyển qua được.

Nếu không lánh nạn được thì trú ở những nơi an toàn



Tránh xa những vách đá hoặc gần sông, trú ở tòa nhà 2 tầng trở nên.

Chú ý: Nếu bạn lo lắng hoặc có nguy cơ lũ lụt, hãy sớm đến nơi an toàn.

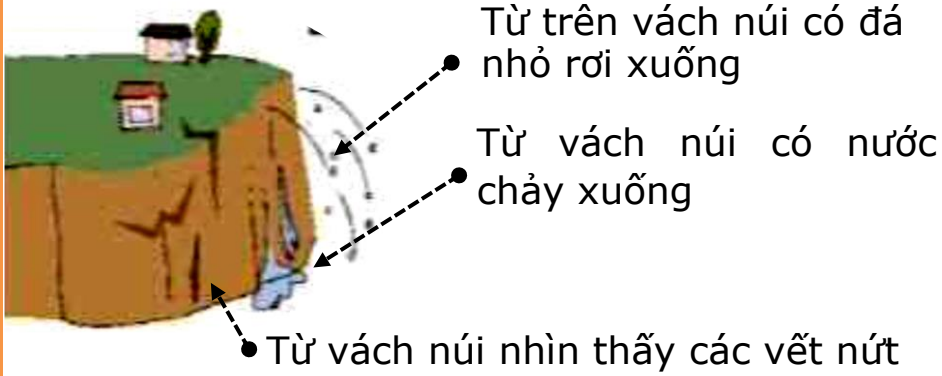
Sạt lở đất

Sạt lở đất là hiện tượng mà đất đá trên núi hoặc vách núi sạt xuống. Núi lửa hay động đất hay mưa lớn, mưa nhỏ trong nhiều ngày đều có khả năng cao xảy ra động đất. Vì lở đất có khả năng đột nhiên xảy ra nên các thông tin về lánh nạn là không kịp thời. Tuy nhiên trước khi lở đất thường có các dấu hiệu như sau:



Dấu hiệu trước khi xảy ra lở đất

* Vách núi



* Sông



* Mặt đất



* Dấu hiệu khác

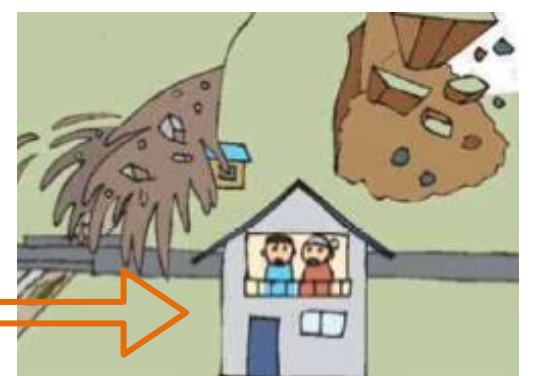


Những việc phải làm



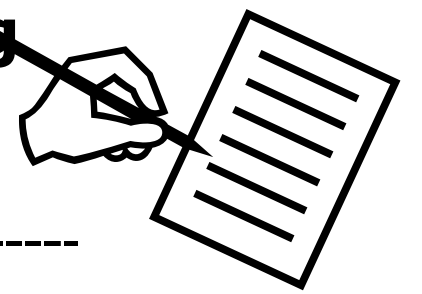
- Khi động đất và mưa lớn xảy ra thì chuẩn bị những đồ cần thiết để lánh nạn
- Thu thập các thông tin về thời tiết và các thông tin lánh nạn
- Tránh xa các khu vực gần núi, gần sông và nơi nguy hiểm
- Khi mưa lớn và bão chú ý lũ lụt và sạt lở.

- Trường hợp không thể đi lánh nạn thì hãy trú ở những Nơi an toàn, tránh xa núi và các vách núi, trú ở các tòa nhà 2 tầng trở nên
- Tránh xa các nơi có nguy cơ sạt lở
- Giúp đỡ: những người bị thương, những người không thể đi lánh nạn



Chú ý: Nếu bạn lo lắng hoặc có nguy cơ sạt lở, hãy sớm đến nơi an toàn.

Thành phố Annaka: Số điện thoại quan trọng



Toà thị chính Annaka 027-382-1111

Cục phòng chữa cháy 027-382-1818 (khẩn cấp: 119)

Sở cảnh sát: 027-382-0110 (khẩn cấp: 110)

Nước: 027-382-1111

Gas:

Điện:

Địa điểm lánh nạn 1 : _____

Địa điểm lánh nạn 2 : _____

Địa điểm lánh nạn 3 : _____

Lộ trình lánh nạn