

Sổ tay phòng chống thảm họa dành cho cư dân người nước ngoài



Lời nói đầu

Nhật Bản là nơi có rất nhiều thiên tai trên thế giới. Xuất hiện nhiều thiệt hại lớn vì mưa to gió lớn, động đất v.v. Sổ tay này trình bày những điều quan trọng để bảo vệ bạn và những người yêu quý của bạn khỏi thảm họa.

Đặc biệt, hãy cố gắng để biết rõ, phòng bị và có thể hành động để ứng phó với 3 loại thiên tai chính (thiên tai gió và nước, động đất, sóng thần).

Mục lục

1. Biết về thảm họa

(1) Thiên tai gió và nước là gì?	1
(2) Động đất là gì?	2
(3) Sóng thần là gì?	3
(4) Sóng ngược là gì?	3
(5) "Nơi lánh nạn" và "Địa điểm lánh nạn" là gì?	4
(6) Tòa nhà lánh nạn sóng thần là gì?	4

2. Phòng bị trước thảm họa

(1) Phòng bị trước thiên tai gió và nước	6
(2) Phòng bị trước động đất	7
(3) Phòng bị trước sóng thần	10
(4) Phòng bị từ thường ngày	11

3. Hành động

(1) Tham gia vào các hoạt động phòng chống thảm họa ở khu vực	16
(2) Thông tin phòng chống thảm họa có ích khi lánh nạn	17
(3) Địa chỉ liên lạc khẩn cấp.....	19
(4) Phương pháp xác nhận an toàn hay không	19
(5) Ứng dụng có ích khi có thảm họa	20

1. Biết về thảm họa

(1) Thiên tai gió và nước là gì?

Thiên tai gió và nước là thiên tai xảy ra do gió lớn, mưa nhiều. Gió lớn, mưa nhiều xảy ra vào những lúc như sau.

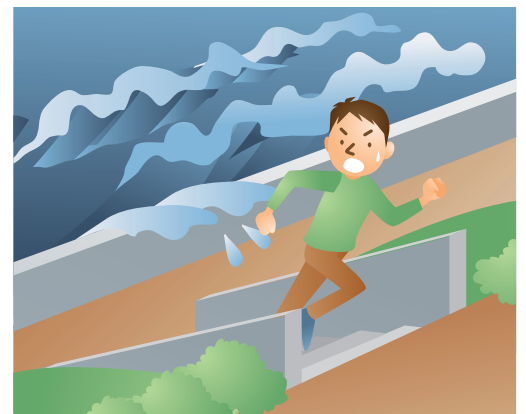
◆ Bão

- Áp thấp nhiệt đới có mưa lớn và gió rất mạnh.
- Thường đến Okinawa nhiều từ mùa hè đến mùa thu hằng năm.
- Khi bão lớn thì nhà có thể bị hư hỏng vì gió, nước tràn vào nhà, rất nguy hiểm.
- Đặc biệt, hãy lưu ý khi mở và đóng cửa.



◆ Sóng cao

- Là cơn sóng cao có thể gây thiệt hại.
- Khi bão hay áp suất thấp đến gần thì sóng trở nên cao.
- Đặc biệt khi bão tiếp cận hay đi qua thì sẽ rất nguy hiểm nếu đến gần biển.



◆ Triều cường

- Áp suất thấp thì mặt nước biển dâng cao, sóng sẽ trở nên rất cao.
- Khi ở gần biển thì sẽ bị sóng đánh v.v., rất nguy hiểm nên hãy tránh xa.



(2) Động đất là gì?

Động đất là việc mặt đất rung lắc dữ dội.

Vì các tòa nhà sẽ hư hỏng vì động đất lớn nên rất nguy hiểm. Ngoài ra, các đợt "động đất (dư chấn)" sẽ kéo dài nhiều lần sau đợt rung lắc đầu tiên.

Đại thảm họa động đất sóng thần vùng phía Đông Nhật Bản xảy ra vào ngày 11 tháng 3 năm 2011 và động đất Kumamoto xảy ra vào ngày 16 tháng 4 năm 2016 với cường độ địa chấn lên đến 7 độ v.v. đã phát sinh rất nhiều thiệt hại.

Nhật Bản là đất nước rất nhiều động đất. Ngay cả Okinawa cũng được cho rằng có khả năng xảy ra động đất lớn tương đương đại thảm họa động đất sóng thần vùng phía Đông Nhật Bản. Động đất xảy ra bất ngờ nên thường ngày hãy phòng bị bằng cách như cố định đồ dùng trong nhà, xác nhận nơi lánh nạn, chuẩn bị đồ dùng đem theo khi xảy ra bất thường v.v. để bảo vệ tính mạng của bản thân khi xảy ra chuyện bất trắc.



Thành phố bị nhấn chìm trong sóng thần

Cung cấp ảnh: Thành phố Sendai



Thành phố đã hóa thành núi gạch đổ nát

Cung cấp ảnh: Thành phố Sendai

(3) Sóng thần là gì?

Sóng thần là sóng rất cao đến sau động đất. Sóng thần tràn đến cả những nơi mà thông thường sóng không đến được nên rất nguy hiểm.

Do sóng thần tràn vào không chỉ một mà nhiều lần nên tuyệt đối không được đến gần biển cho đến khi lệnh cảnh báo và thông tin chú ý được dỡ bỏ.

Sóng thần khác với sóng thông thường ở cách truyền lực, nhanh và mạnh hơn mức tưởng tượng của chúng ta. Ở chỗ sâu dưới biển thì nhanh ngang máy bay phản lực và ở vùng ven biển nó cũng tấn công vào bờ với tốc độ ngang vận động viên chạy cự ly ngắn.

Ngoài ra, sóng thần ở mức 50cm thôi cũng khiến người ta không đứng vững. Hãy chạy đến chỗ cao để lánh nạn.



Sóng thần đen tràn vào thành phố

Cung cấp ảnh: Thành phố Miyako (Tỉnh Iwate)

(4) Sóng ngược là gì?

Là sóng nhanh chóng rút ngược về phía biển sau khi sóng thần tràn vào. Cũng cần chú ý "sóng ngược" tương tự như với sóng thần. Khi sóng rút ngược về hướng bờ biển thì cũng như sóng thần, nó sẽ nuốt chửng tất cả các tòa nhà. Sau khi sóng thần tràn vào, sẽ xảy ra sóng ngược nên vẫn cần tiếp tục lánh nạn ở nơi cao cho đến khi đảm bảo an toàn hoàn toàn.



Cầu tàu Desaki bị nuốt chửng bởi những đợt sóng thần liên tiếp

Cung cấp ảnh: Thành phố Miyako (Tỉnh Iwate)

(5) "Nơi lánh nạn" và "Địa điểm lánh nạn" là gì?

Là tòa nhà lánh nạn khi cảm thấy ở nhà thì nguy hiểm như khi xảy ra /sắp xảy ra thảm họa v.v.

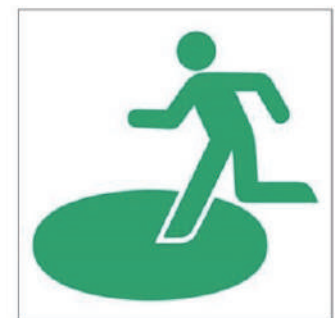
Khi nhà mình đang sống bị hư hỏng, nguy hiểm thì có thể sử dụng nơi lánh nạn miễn phí, được phát thức ăn, chăn mền và có thể sử dụng nhà vệ sinh. Nhà thi đấu thể thao của các trường tiểu học, PTCS trong thành phố sẽ là nơi lánh nạn, địa điểm lánh nạn. Hãy xác nhận trước vị trí của nơi lánh nạn gần nhà mình.

Nơi sẽ là "nơi lánh nạn", "địa điểm lánh nạn" được biểu thị như hình 1 và hình 2. Ít nhất một lần hãy đi đến nơi lánh nạn, địa điểm lánh nạn gần nhà mình để xác nhận trước địa điểm.

Cho dù có ở quá hạn, hay chưa đóng thuế thì bất kỳ ai cũng có thể sử dụng "nơi lánh nạn", "địa điểm lánh nạn", không phân biệt quốc tịch hay tư cách lưu trú. Khác biệt lớn giữa "nơi lánh nạn", "địa điểm lánh nạn" là do "địa điểm lánh nạn" là không gian được thiết lập mang tính tạm thời, nên trải qua một thời gian nhất định thì "địa điểm lánh nạn" bị phong tỏa. Người đang lánh nạn đành phải di chuyển nên cần lưu ý.



Hình 1: Nơi lánh nạn



Hình 2: Địa điểm lánh nạn sóng thần

(6) Tòa nhà lánh nạn sóng thần là gì?

Là tòa nhà để cư dân trong khu vực tạm thời lánh nạn, là một địa điểm lánh nạn khi sóng thần tràn vào. Các tòa nhà này có nhiều ở khu vực ít chỗ cao để có thể lánh nạn ngay; các cơ sở công cộng hay căn hộ cao tầng ven biển v.v. được chỉ định là tòa nhà lánh nạn sóng thần. Nếu cảnh báo sóng thần được công bố thì người sống gần biển hoặc sông hãy chạy trốn lên tầng thượng của tòa nhà lánh nạn sóng thần ngay lập tức. Ở tòa nhà lánh nạn sóng thần có hiển thị như hình 3.



Tòa nhà lánh nạn sóng thần ở thành phố Naha (2-22-1 Matsuyama, Naha-shi)



Hình 3: Tòa nhà lánh nạn sóng thần

◆ Những điều cần lưu ý khi lánh nạn

- Khi có cảnh báo hoặc cảnh báo đặc biệt thì nơi lánh nạn sẽ được thiết lập. Khi thiết lập nơi lánh nạn, e-mail phòng chống thảm họa của các địa phương (shi-cho-son) và Facebook của OIHF sẽ ra thông báo.
- Nơi lánh nạn chỉ có những thiết bị tối thiểu. Để chuẩn bị thức ăn v.v. cũng mất 2-3 ngày nên bạn hãy tự mình chuẩn bị sẵn để có thể sinh hoạt trong khoảng thời gian đó.
- Đi bộ đến nơi lánh nạn. Xin đừng sử dụng xe ô tô.
- Bạn sẽ sinh hoạt với nhiều người tại nơi lánh nạn. Việc đảm bảo quyền riêng tư sẽ khó khăn, sẽ có nhiều việc không được tự do. Vì mọi người đều khó khăn giống nhau nên hãy biết nghĩ cho nhau, mọi người cùng nhau hợp tác, tuân thủ quy tắc của nơi lánh nạn.
- Hãy viết những mục cần thiết khi làm thủ tục tiếp nhận ở nơi lánh nạn. Điều này giúp ích cho bạn khi thông báo cho gia đình, người quen biết mình còn sống và nơi ở của mình, hay khi nhận đồ cứu trợ.
- Khi có thảm họa, có khi không có những tiện nghi sinh hoạt như điện, nước, gas v.v.

◆ Quy tắc ở nơi (địa điểm) lánh nạn

- Tuân thủ quy tắc về lượng và số lần của thức ăn.
- Tuân thủ cách sử dụng nhà vệ sinh và cách vứt rác
- Tuân thủ quy tắc về nơi hút thuốc lá
- Giữ phép ứng xử để không làm phiền người xung quanh như không nói lớn tiếng v.v.
- Vì sẽ sinh hoạt cùng với nhiều người trong thời gian dài nên hợp tác với người khác để hành động
- Tuân thủ thứ tự



Hình ảnh địa điểm lánh nạn (Thị trấn Mashiki, tỉnh Kumamoto)

2. Phòng bị trước thảm họa

Quan trọng là phòng bị sẵn từ thường ngày để bảo vệ cơ thể mình và có thể hành động lánh nạn ngay lập tức khi xảy ra thảm họa. Việc kết nối với mọi người xung quanh như công ty, trường học, hàng xóm hay hội tự quản v.v. là cách phòng bị rất quan trọng.

(1) Phòng bị trước thiên tai gió và nước

Nếu thời tiết xấu, hãy lưu ý thông tin khí tượng qua tivi, radio v.v. để thu thập thông tin chính xác. Đặc biệt, những người sống gần biển, sông, núi v.v. thì có thể xảy ra triều cường, lũ lụt, tai họa sạt lở đất ở gần nhà. Dù không nhận được kêu gọi lánh nạn hay thông báo bằng e-mail phòng chống thảm họa từ chính quyền địa phương đi nữa, nếu bản thân cảm thấy nguy hiểm thì hãy lánh nạn ngay lập tức.

◆ Điều cần lưu ý khi xảy ra thiên tai gió và nước







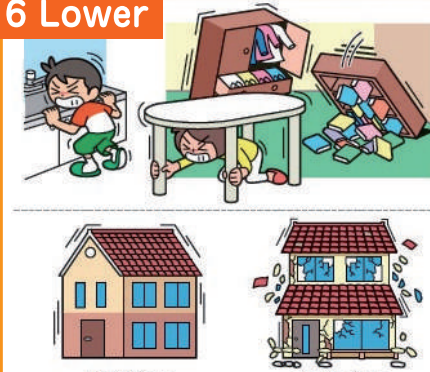
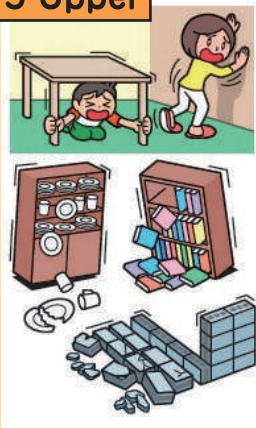
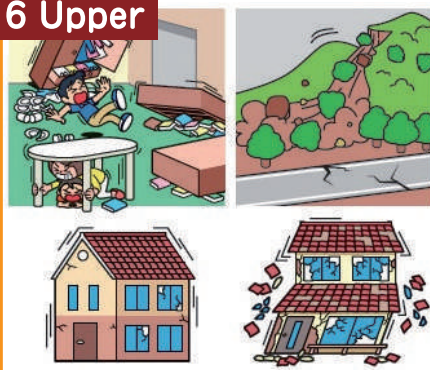
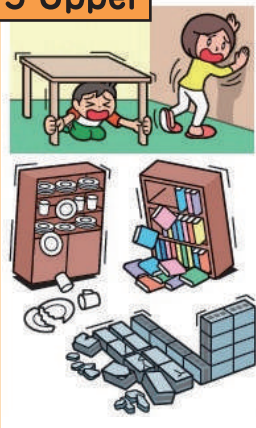
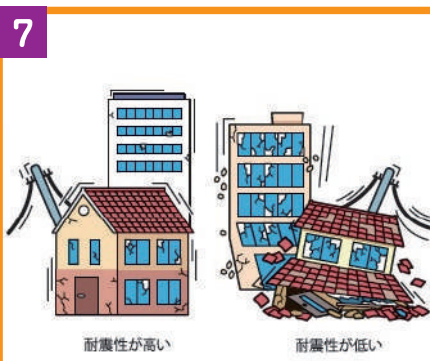
- Hãy lưu ý e-mail của khu vực, tivi, radio và thông báo của chính quyền địa phương.
- Khi mưa to, gió lớn, xin đừng đi ra ngoài hết mức có thể, ngoại trừ khi đi lánh nạn.
- Khi gió mạnh, sẽ có nguy cơ kính cửa sổ vỡ. Khi gió mạnh, hãy đóng cửa sổ, kéo rèm và rời xa cửa sổ.
- Đặc biệt, hãy thật cẩn thận khi mở và đóng cửa.
- Hãy lánh nạn lên nơi càng cao càng tốt như lên tầng 2 v.v. trước khi nước tràn vào bên trong nhà.
- Mực nước mà người ta có thể đi bộ là 70cm trở xuống dành cho người đàn ông trưởng thành và 50cm trở xuống dành cho người phụ nữ trưởng thành. Khi nước chảy thì phải nông hơn mới đi được.
- Khi đi xe ô tô, hãy tránh những chỗ nước đọng như đường dưới mặt đất v.v. và giảm tốc độ, nhắm đến những nơi trên cao.



(2) Phòng bị trước động đất

Tùy vào tình hình khi động đất xảy ra mà các điểm lưu ý khác nhau. Hãy phòng bị sẵn để có thể lánh nạn một cách an toàn dù xảy ra động đất ở bất kỳ đâu. Ngoài ra, hãy để ý cả những tin báo động đất khẩn cấp được phát đi trên tivi, radio, thiết bị cầm tay v.v. vào khoảng vài giây ~ vài chục giây trước khi có rung lắc do động đất, cố gắng bảo vệ bản thân khi động đất xảy ra.

◆ Bảng tóm tắt cường độ địa chấn và rung lắc do động đất

<p>0</p>  <p>Cường độ địa chấn 0 Con người không cảm nhận được rung lắc</p>	<p>1</p>  <p>Cường độ địa chấn 1 Trong số những người đang ở yên trong nhà thì có người cảm nhận được sự rung nhẹ</p>	<p>2</p>  <p>Cường độ địa chấn 2 Hơn một nửa số người đang ở yên trong nhà cảm nhận được sự rung lắc</p>	<p>3</p>  <p>Cường độ địa chấn 3 Hầu hết người ở trong nhà đều cảm nhận được sự rung lắc</p>
<p>4</p>  <p>Cường độ địa chấn 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hầu hết mọi người đều bất ngờ ● Những đồ vật treo như bóng đèn v.v. rung mạnh 	<p>5 Lower</p>  <p>Cường độ địa chấn 5 nhẹ (5-)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hơn một nửa số người thấy sợ hãi, cảm giác muốn vịn vào thứ gì đó ● Đồ dùng chén bát, sách trên kệ rơi xuống 	<p>6 Lower</p>  <p>耐震性が高い (High seismic resistance) / 耐震性が低い (Low seismic resistance)</p>	<p>Cường độ địa chấn 6 nhẹ (6-)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Khó đứng vững ● Gạch tường, kính cửa sổ có thể bị vỡ, rơi xuống
<p>5 Upper</p>  <p>Cường độ địa chấn 5 mạnh (5+)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nếu không vịn vào cái gì đó thì khó đi lại được ● Những đồ dùng trong nhà không được cố định sẽ ngã đổ 	<p>6 Upper</p>  <p>耐震性が高い (High seismic resistance) / 耐震性が低い (Low seismic resistance)</p>	<p>Cường độ địa chấn 6 mạnh (6+)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nếu không bò thì không thể di chuyển ● Hầu hết những đồ dùng trong nhà không được cố định sẽ ngã đổ 	
<p>5 Upper</p>  <p>Cường độ địa chấn 5 mạnh (5+)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nếu không vịn vào cái gì đó thì khó đi lại được ● Những đồ dùng trong nhà không được cố định sẽ ngã đổ 	<p>7</p>  <p>耐震性が高い (High seismic resistance) / 耐震性が低い (Low seismic resistance)</p>	<p>Cường độ địa chấn 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Các tòa nhà cấu trúc bê tông cốt thép có độ chống động đất thấp thì phần lớn sụp đổ. ● Động đất Kumamoto, động đất lớn phía Đông Nhật Bản là những ví dụ tương ứng. 	

"Nguồn: Trang chủ Cơ quan Khí tượng Nhật Bản (http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/kaikyuhyo/kaikyuhyo_a2.png)"

◆ Tin báo động đất khẩn cấp

Ngay sau khi động đất xảy ra, các thông tin dự đoán thời điểm những cơn rung lắc mạnh và cường độ địa chấn ở các khu vực sẽ nhanh chóng được đưa ra trong khả năng có thể và thông tin được cung cấp bằng tiếng Nhật thông qua tivi, các thiết bị cầm tay v.v.

◆ J Alert

Các thông tin về thiên tai như động đất quy mô lớn không có nhiều thời gian v.v. hay tên lửa đạn đạo tấn công v.v. sẽ được cung cấp bằng tiếng Nhật thông qua điện thoại di động ngay lập tức. Khi "tin báo động đất khẩn cấp" v.v. được phát ra, hãy bình tĩnh hành động.

◆ Khi ở trong nhà

● Hãy bảo vệ cơ thể mình

Kệ tủ sẽ ngã đổ, đồ vật rơi xuống. Hãy đảm bảo an toàn cơ thể dưới những đồ vật chắc chắn như bàn v.v.



● Lưu ý hỏa hoạn v.v.

Đừng đến gần nguồn lửa. Vì gas sẽ tự động ngừng nếu nhận biết mức cường độ địa chấn tương đương 5 nên bạn không cần vội vàng đi tắt lửa. Hãy đóng van nguồn gas sau khi đợt rung lắc động đất ngừng.



● Đảm bảo lối thoát

Dứt khoát hãy nhớ mở cửa và cửa sổ để có lối thoát ra. Có thể cửa và cửa sổ bị biến dạng, không mở được vì động đất.



● Không vội vàng bỏ chạy

Cũng có trường hợp ở trong nhà an toàn hơn nên hãy ở trong nhà tùy tình hình. Tuy nhiên, khi sóng thần sắp đến thì hãy chạy đi ngay lập tức. Khi chạy trốn ra ngoài, hãy kiểm tra bên ngoài kỹ rồi mới bỏ trốn. Bên ngoài có gạch vỡ, mảnh chai v.v. rơi rớt nên nhất định hãy mang giày để chạy trốn.



● **Không sử dụng thang máy**

Trường hợp động đất xảy ra khi đang đi thang máy, hãy bấm toàn bộ nút và xuống ở tầng gần nhất. Khi thang máy ngừng khẩn cấp thì hãy ra khỏi thang ngay lập tức. Khi cửa thang máy không mở, hãy bấm nút liên lạc khẩn cấp và chờ cứu hộ.



◆ **Khi ở bên ngoài**

● **Khi ở ngoài tòa nhà**

Có nguy cơ kính cửa sổ hay bảng hiệu v.v. rơi từ tòa nhà xuống. Hãy dùng tay hay đồ cầm trên tay v.v. để bảo vệ đầu. Bên cạnh đó, hãy chạy đến những nơi rộng rãi vì có thể tường hay máy bán hàng tự động sẽ bị đổ sụp.



● **Khi đang lái xe ô tô**

Không vội vàng dừng lại đột ngột mà giảm tốc độ từng chút một, dừng vào lề đường bên trái, tắt động cơ. Khi rời khỏi xe, hãy để chìa khóa cắm trên xe, chỉ đem theo đồ quý giá như thẻ bảo hiểm xe v.v. và chạy đi.



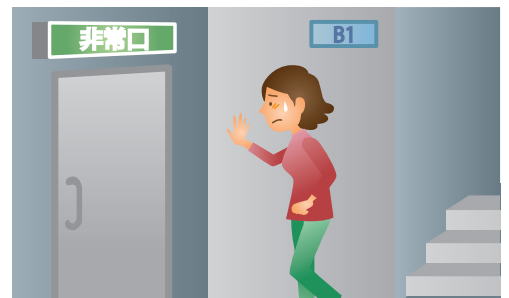
● **Khi đang đi xe buýt, tàu điện v.v.**

Hãy vịn chặt dây vịn, tay vịn. Không được tùy tiện ra khỏi tàu / xe mà hãy làm theo hướng dẫn của nhân viên.



● **Khi ở dưới lòng đất**

Hãy đi theo đèn dẫn đường hoặc làm theo chỉ dẫn của người hướng dẫn lánh nạn, men theo tường để thoát ra.



● **Khi ở trong cơ sở có đông người**

Không vội vàng chạy ra khỏi cửa ra mà hãy làm theo hướng dẫn của nhân viên để chạy thoát.



(3) Phòng bị trước sóng thần

Tỉnh Okinawa bao gồm 160 đảo lớn nhỏ, tất cả xung quanh được bao bọc là biển. Vùng ven biển thì ngay cả những nơi trên mực nước biển thấp vẫn có nhà dân, khách sạn, các cơ sở thương mại v.v. được xây dựng. Vì vậy, phải thường xuyên phòng bị trước sóng thần. Trong lịch sử đã có trận đại sóng thần Meiwa năm 1771 tấn công đảo Ishigaki với cơn sóng thần cao 30m; hay năm 1960, sóng thần từ trận động đất ở Chilê đã băng Thái Bình Dương tràn đến tận Okinawa.

Nếu có cảnh báo sóng thần, trước tiên hãy gấp rút lánh nạn đến nơi cao và an toàn. Khi chạy không kịp hay khó lánh nạn đến nơi xa thì hãy lánh nạn đến nơi cao như tòa nhà lánh nạn sóng thần v.v. Tòa nhà lánh nạn sóng thần có tấm bảng như trong hình.

Ngoài ra, hãy kiểm tra trước độ cao của nơi mình thường ngày sinh sống, nơi làm việc, trường học v.v. Có thể kiểm tra độ cao bằng tấm bảng như trong hình ở cột điện hay cửa vào tòa nhà v.v.



Phải kiểm tra!

Hãy kiểm tra dự báo sóng thần ở nhà mình, nơi làm việc, nơi thường đi

Độ cao so với mực nước biển của nhà mình _____ (sóng thần đến thì lánh nạn đến _____)

Độ cao so với mực nước biển của công ty _____ (sóng thần đến thì lánh nạn đến _____)

Độ cao so với mực nước biển của _____ (sóng thần đến thì lánh nạn đến _____)

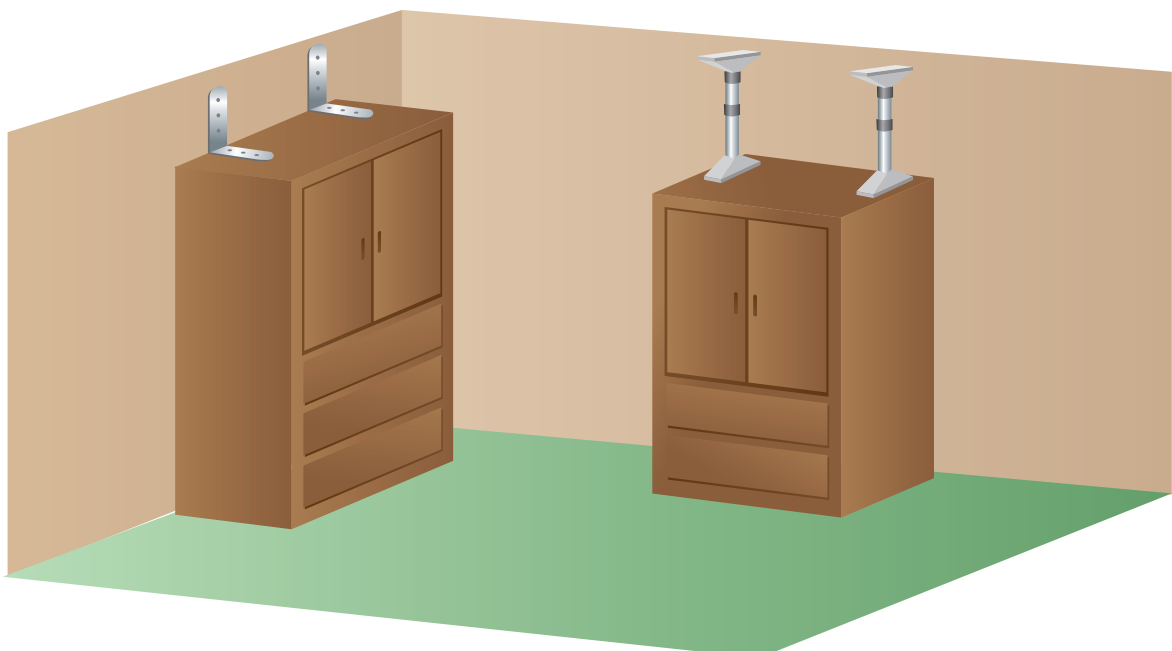
Độ cao so với mực nước biển của _____ (sóng thần đến thì lánh nạn đến _____)

(4) Phòng bị từ thường ngày

Không ai biết thảm họa sẽ xảy ra lúc nào. Bình thường, hãy chuẩn bị các đồ dùng đem theo khi có bất thường, kiểm tra trước địa điểm lánh nạn, đường lánh nạn, cách liên lạc với gia đình sau khi lánh nạn. Và hãy kiểm tra luôn những chỗ nguy hiểm trong nhà, trên đường đi lánh nạn khi động đất xảy ra, để phòng bị trước thảm họa.

◆ Các biện pháp an toàn trong nhà

- Đồ dùng gia đình có chiều cao (tủ, tủ lạnh, kệ sách v.v.) thì cố định bằng các dụng cụ ngăn ngừa ngã đổ
- Đặt tivi ở vị trí càng thấp càng tốt
- Không để đồ trên nóc đồ dùng gia đình
- Không đặt đồ dùng dễ ngã đổ ở lối vào hay trên đường đi đến cửa
- Không đặt đồ dùng dễ ngã đổ và có kích thước lớn xung quanh giường
- Dán màng phim phòng ngừa kính vỡ bắn ra
- Xác nhận trước địa điểm an toàn nhất trong nhà



◆ **Xác nhận từ trước nơi lánh nạn / địa điểm lánh nạn!**

Hãy tìm hiểu trước nơi lánh nạn hoặc địa điểm lánh nạn gần nhà và phòng bị để có thể lánh nạn ngay lập tức bất kỳ lúc nào. Hãy tìm hiểu địa điểm của nơi lánh nạn hoặc địa điểm lánh nạn trên trang chủ của chính quyền địa phương nơi mình sinh sống. Ngoài ra, thường ngày, hãy nói chuyện và xác nhận trước với gia đình về địa điểm lánh nạn khi có thảm họa.

◆ **Phòng bị trước bệnh truyền nhiễm ở nơi lánh nạn**

Cần lưu ý áp dụng các biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm lây từ người sang người như Noro vi-rút, hay Covid-19 v.v. ở những nơi đông người tập trung như nơi lánh nạn v.v.

● **Trước khi đi đến nơi lánh nạn / địa điểm lánh nạn**

- Kiểm tra tình trạng sức khỏe của mình và gia đình

Điều quan trọng nhất là phòng ngừa từ trước việc lây lan bệnh truyền nhiễm. Nếu tình trạng sức khỏe có những thay đổi bất thường như buồn nôn, bị sốt, cảm giác uể oải v.v. thì quan trọng là cần nhắc tạm thời lánh nạn phân tán ở "khách sạn, "lánh nạn tại nhà", "ngủ trên xe" v.v.



● **Đồ dùng đem theo đến nơi lánh nạn hoặc địa điểm lánh nạn**

- Khẩu trang
- Dung dịch sát khuẩn hoặc đồ xịt khử khuẩn
- Nhiệt kế



Nếu không có khẩu trang, có thể dùng khăn, khăn vải lớn thay thế để che mũi và miệng. Phòng trường hợp không có dung dịch sát khuẩn, hãy chuẩn bị trước khăn giấy ướt. Thường ngày, hãy chuẩn bị trước những đồ dùng này.

● **Sinh hoạt ở nơi lánh nạn hoặc địa điểm lánh nạn**

- Triệt để thông thoáng khí, rửa tay và khử trùng
- Giữ khoảng cách xã hội (khoảng cách 2m với người khác)
- Tránh trò chuyện gần sát, hạn chế trò chuyện trong lúc dùng bữa.



Nhất định hãy triệt để rửa tay, khử trùng ngón tay trước và sau khi dùng bữa, sau khi đi vệ sinh. Trường hợp khó đảm bảo khoảng cách xã hội thì có thể "ngồi quay lưng lại với nhau" hoặc làm "vách ngăn bằng bìa các-tông" cũng hữu hiệu.

◆ Đồ dùng đem theo khi xảy ra bất thường

Từ khi thảm họa xảy ra cho đến khi được đến cứu, bạn phải tự mình sống sót. Do đó, thường ngày hãy chuẩn bị sẵn những phòng bị tối thiểu cần thiết để đem đi khi lánh nạn và cùng xác nhận với gia đình. Hãy để đồ dùng đem theo khi xảy ra bất thường ở nơi dễ lấy. Ngoài ra, hãy kiểm tra định kỳ để xem có đồ dùng hết hạn hay không, có đồ gì còn thiếu không v.v. và đổi đồ mới thay thế cho đồ cũ.

● Các đồ dùng cơ bản

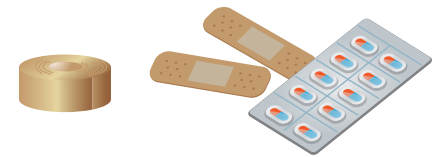
[Thực phẩm]

- Thực phẩm khẩn cấp (đồ hộp, bánh mì khô, gạo khẩn cấp v.v.)
- Nước uống (500mlx6 bình / ngày)



[Đồ dùng sơ cứu]

- Túi sơ cứu
(Đồ cắt móng tay, dung dịch khử trùng, bông gòn, gạc, băng dán cá nhân, vải băng bó, khăn tam giác, khẩu trang v.v.)
- Thuốc thường dùng

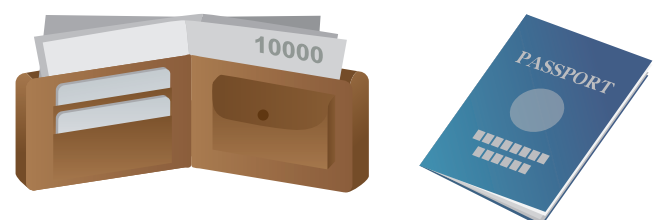


[Đồ dùng sinh hoạt]

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Đèn pin | <input type="checkbox"/> Nén, bật lửa | <input type="checkbox"/> Radio cầm tay |
| <input type="checkbox"/> Kéo vạn năng | <input type="checkbox"/> Găng tay lao động, găng tay | <input type="checkbox"/> Dây thừng |
| <input type="checkbox"/> Băng keo nhựa | <input type="checkbox"/> Khăn | <input type="checkbox"/> Túi nylon |
| <input type="checkbox"/> Khăn giấy ướt | <input type="checkbox"/> Giấy vệ sinh | <input type="checkbox"/> Tấm trải |
| <input type="checkbox"/> Chăn mỏng | <input type="checkbox"/> Bồn cầu đơn giản dùng một lần | |
| <input type="checkbox"/> Đồ dùng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (sữa bột v.v.) | | |
| <input type="checkbox"/> Các vật dụng khác mà bạn cho là cần thiết (kính sát trùng, răng giả, túi giữ nhiệt v.v.) | | |

[Các đồ dùng khác]

- Tiền mặt (kể cả tiền lẻ)
- Sổ ngân hàng, thẻ rút tiền
- Hộ chiếu
- Thẻ lưu trú
- Bút viết, bút lông
- Các vật dụng khác mà bạn cho là cần thiết



• **Cố gắng tích trữ đồ dùng trong 7 ngày trở lên (nếu có khoảng 10 ngày trở lên thì tốt hơn nữa)**

[Thực phẩm]

- Nước uống
- Thùng cấp nước
- Canh súp / Súp miso
- Muối ăn
- Thực phẩm ăn liền, đồ hộp (mì ăn liền v.v.)
- Gạo khản cấp, bánh nếp cắt sẵn, bánh mì khô, bánh mì hộp
- Các loại bánh kẹo (bánh quy, kẹo, chocolate v.v.)

[Đồ dùng sinh hoạt]

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chăn <input type="checkbox"/> Màng bọc thực phẩm, giấy bạc <input type="checkbox"/> Giấy báo <input type="checkbox"/> Kim băng <input type="checkbox"/> Bếp gas mini, bình gas mini, nhiên liệu rắn <input type="checkbox"/> Đũa dùng một lần, muỗng, nĩa <input type="checkbox"/> Nồi, ấm <input type="checkbox"/> Bàn chải đánh răng, kem đánh răng <input type="checkbox"/> Những đồ dùng khác cần thiết trong sinh hoạt | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Khăn tắm, khăn <input type="checkbox"/> Đĩa giấy, cốc giấy <input type="checkbox"/> Miếng giữ nhiệt <input type="checkbox"/> Pin dự phòng <input type="checkbox"/> Đồ sạc pin điện thoại di động <input type="checkbox"/> Xà bông, dầu gội khô <input type="checkbox"/> Áo mưa <input type="checkbox"/> Đồ dùng vệ sinh |
|--|---|



◆ Mẫu đơn đăng ký người lánh nạn trực tuyến

"Trung tâm Hỗ trợ Đa Ngôn ngữ khi có Thảm họa" do OIHF thiết lập và vận hành, đã tạo ra "Mẫu đơn đăng ký người lánh nạn trực tuyến" bằng 7 thứ tiếng là tiếng Anh, tiếng Trung Quốc (giản thể, phồn thể), tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Nepal và tiếng Việt để có thể thu thập thông tin của người nước ngoài gặp nạn và kết nối để "Tái xây dựng cuộc sống" của người nước ngoài đang lưu trú và "Hỗ trợ về nước" cho du khách nước ngoài. Nhân viên OIHF và Trung tâm Hỗ trợ Người nước ngoài khi có Thảm họa sẽ đi tuần tra nơi lánh nạn, phỏng vấn mọi người nước ngoài đang gặp khó khăn, thông qua đó nắm rõ tình hình và hỗ trợ để người nước ngoài gặp nạn có thể chuyển sang hành động tiếp theo.

Mẫu đơn đăng ký người lánh nạn trực tuyến

Two columns of QR codes for online registration. Left column: English (英語), Chinese (中国語), Korean (韓国・朝鮮語). Right column: Spanish (スペイン語), Vietnamese (ベトナム語), Nepali (ネパール語).

Hãy kiểm tra trước mẫu đơn như thế nào



Trung tâm Hỗ trợ Người nước ngoài khi có Thảm họa

Form titled 'フォーム帳票サンプル' (Form Sample) for '在住外国人の例' (Example of Resident Foreigner). It contains fields for name (Santos Dean), gender, age, nationality (Brazil), ID, address, and emergency contact. It also includes checkboxes for consent and a list of notes (A-H) regarding the form's purpose and usage.

Có thể biết ngay có bị thương hay không v.v. chứ không chỉ ngôn ngữ hay quốc tịch của người cần hỗ trợ.

◆ Ví dụ minh họa cách diễn đạt đa ngôn ngữ có thể sử dụng khi có thảm họa

Hiệp hội Quốc tế hóa Địa phương (CLAIR) tóm tắt "Bảng cách diễn đạt đa ngôn ngữ khi có thảm họa" và "Các ngôn ngữ hình ảnh dùng khi có thảm họa" v.v. có thể sử dụng khi có thảm họa bằng 15 thứ tiếng kể cả tiếng Nhật. Vì đây là tập hợp các cách diễn đạt có thể sử dụng trong vận hành nơi lánh nạn v.v. nên chúng tôi khuyến khích bạn chuẩn bị từ thường ngày để có thể sử dụng hiệu quả. (Vui lòng tham khảo đường dẫn dưới đây).

HP:dis.clair.or.jp



3. Hành động

(1) Tham gia vào các hoạt động phòng chống thảm họa ở khu vực

Khi xảy ra thảm họa lớn, sẽ phát sinh nhiều thiệt hại khác nhau trong phạm vi rộng như hỏa hoạn, gián đoạn đường sá v.v. Để giảm thiểu thiệt hại, những người sống trong khu vực cần nỗ lực, hợp tác với nhau trong các hoạt động như dập lửa thời gian đầu, cấp cứu, cứu hộ, dẫn đường đến nơi lánh nạn v.v.

Hãy tích cực tham gia vào các hoạt động ở khu vực như tham gia huấn luyện phòng chống thảm họa do tổ chức tự chủ phòng chống thảm họa trong khu vực sinh sống tổ chức v.v. Thường ngày, hãy nỗ lực giao tiếp với những người xung quanh, lưu tâm hỗ trợ lẫn nhau trong đời sống thường ngày lần khi xảy ra thảm họa.

Trước tiên, hãy trò chuyện với những người xung quanh về việc phòng chống thảm họa và tham gia vào hoạt động huấn luyện phòng chống thảm họa do các hội tự quản tổ chức.



Hình ảnh lớp học tiếng Nhật đơn giản



Hình ảnh huấn luyện sơ cứu, cứu hộ

● Buổi học đào tạo người hỗ trợ người nước ngoài khi có thảm họa

OIHF tổ chức đào tạo "Người hỗ trợ người nước ngoài khi có thảm họa" để tiến hành hỗ trợ bằng nhiều thứ tiếng cho người nước ngoài gặp nạn khi có thảm họa. Sau khi thảm họa phát sinh, tiến hành thu thập thông tin của người nước ngoài gặp nạn khi đi tuần tra nơi lánh nạn với tiền đề là trong tình trạng xác nhận họ đã an toàn và hỗ trợ bằng nhiều thứ tiếng qua những thông tin có được.



Hình ảnh HUG (Trò chơi vận hành nơi lánh nạn)

● Huấn luyện vận hành nơi lánh nạn / Buổi trải nghiệm nơi lánh nạn

Năng lực hành chính được dự đoán sẽ giảm sút một thời gian khi ngay cả nhân viên chính quyền địa phương cũng gặp nạn khi phát sinh thảm họa quy mô lớn. Ngoài ra, cũng có thể dự đoán rằng thời gian đầu sau khi phát sinh thảm họa, phương tiện giao thông, viễn thông sẽ hỗn loạn không ngừng, hành chính cũng không thể đến ngay khu vực để đối phó. Những lúc như thế, chỉ có những người ở nơi lánh nạn phải tự mình tổ chức sinh hoạt trong một thời gian.



Hình ảnh huấn luyện vận hành nơi lánh nạn

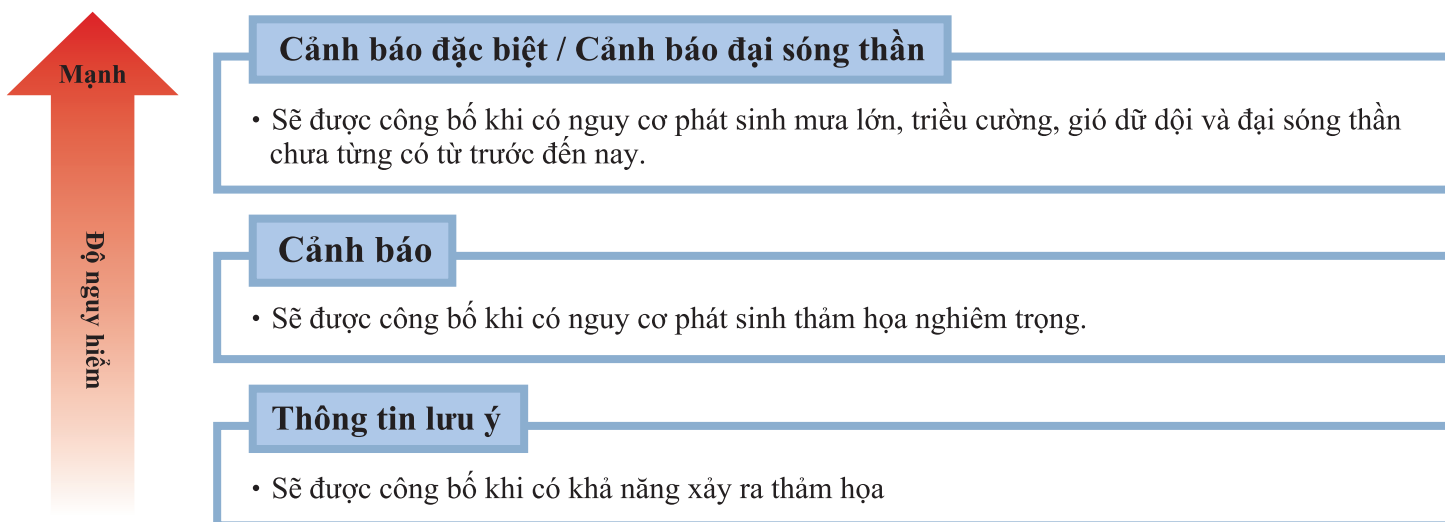
(2) Thông tin phòng chống thảm họa có ích khi lánh nạn

Khi xảy ra thiên tai, nguy hiểm thì ủy ban, sở PCCC, cảnh sát sẽ đưa các khuyến cáo lánh nạn, chỉ thị lánh nạn (khẩn cấp). Hãy theo dõi thông tin chính xác qua tivi, radio v.v. để lánh nạn. Ngoài ra, dù không có khuyến cáo / chỉ thị lánh nạn mà nếu cảm thấy nguy hiểm "nhà sắp sập vì động đất", "lửa lan đến gần quá" v.v. thì bạn hãy hành động ngay lập tức như đi lánh nạn v.v.

◆ Thông tin lưu ý và cảnh báo

Khi có nguy cơ xảy ra thảm họa, ứng với mức độ nguy hiểm mà Cơ quan Khí tượng sẽ công bố thông tin lưu ý hoặc cảnh báo như sau. Vì tình hình rất dễ thay đổi nên hãy thường xuyên lưu ý thông tin mới nhất.

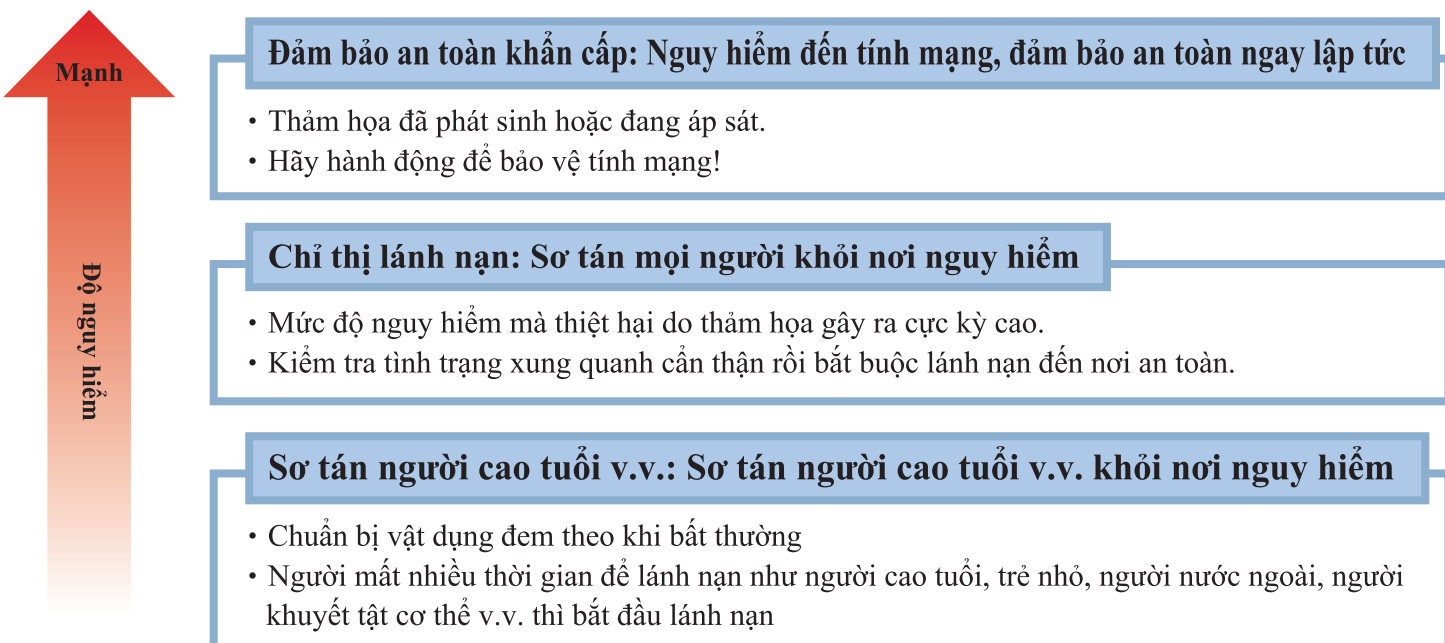
Ví dụ thông tin lưu ý, cảnh báo: mưa lớn, lũ lụt, gió dữ dội, sóng thần, sóng cao, triều cường v.v. Ví dụ về độ nguy hiểm: Thông tin lưu ý mưa lớn < Cảnh báo mưa lớn < Cảnh báo đặc biệt mưa lớn



◆ Thông tin lánh nạn

Trường hợp có nguy cơ phát sinh thảm họa, cần phải lánh nạn thì các thông tin lánh nạn sau sẽ được phát đi ứng với mức độ nguy hiểm của thảm họa. Thông tin lánh nạn được truyền đến mọi người qua loa, e-mail di động, internet, tivi, radio v.v. về phòng chống thảm họa. Hãy hành động phù hợp với từng thông tin đó.

Lưu ý, loa phòng chống thảm họa có thể khó nghe, hoặc không nghe được tùy vào nơi sinh sống nên hãy thường xuyên kiểm tra thông tin thảm họa bằng các thiết bị khác.



◆ **Tự trợ giúp - Cùng trợ giúp - Trợ giúp của nhà nước**

Năng lực phòng chống thảm họa của khu vực = Tự trợ giúp × Cùng trợ giúp × Trợ giúp của nhà nước



◆ **Tự trợ giúp - Cùng trợ giúp - Trợ giúp của nhà nước Cung cấp thông tin bằng nhiều ngôn ngữ**

● **Thông tin khí tượng phòng chống thảm họa phiên bản đa ngôn ngữ (Cơ quan Khí tượng)**

Có thể kiểm tra thông tin khí tượng phòng chống thảm họa trên trang chủ của Cơ quan Khí tượng bằng nhiều ngôn ngữ.



● **Cổng thông tin phòng chống thảm họa của Okinawa "ハイサイ！防災で一びる (Haisai! Phòng chống thảm họa)" (www.bousai.okinawa.jp)**

Đây là trang thông tin khẩn cấp do tỉnh Okinawa công bố và có nhiều thông tin cần thiết khi xảy ra thảm họa. Ngoài tiếng Nhật còn có tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Triều Tiên. Ngoài ra, nếu đăng ký địa chỉ email của điện thoại di động thì sẽ được gửi mail có nhiều thông tin phòng chống thảm họa.



● **Cung cấp thông tin bởi trang chủ / Facebook của OIHF**

"Chủ yếu đăng tải trên Facebook của OIHF các thông tin được gửi đến ""Trung tâm Hỗ trợ Đa Ngôn ngữ"" do Quỹ OIHF thiết lập và vận hành bằng tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc (giản thể, phồn thể), tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Nepal, tiếng Việt, tiếng Nhật đơn giản v.v.



HP: <https://kokusai.oihf.or.jp> FB: <https://www.facebook.com/oihf60>"

● **Ứng dụng thông tin đời sống đa ngôn ngữ của Hiệp hội Quốc tế hóa Địa phương (CLAIR)**

Có thể xem từ điện thoại thông minh các kiến thức cần thiết khi xảy ra thảm họa hay trong đời sống thường ngày v.v. được tóm tắt bằng nhiều ngôn ngữ qua "Ứng dụng thông tin đời sống đa ngôn ngữ" do Hiệp hội Quốc tế hóa Địa phương (CLAIR) truyền tải.



● **Ứng dụng truyền tải thông tin kiểu nhắn dành cho du khách nước ngoài "Safety tips"**

Ứng dụng truyền tải thông tin kiểu nhắn dành cho du khách nước ngoài "Safety tips" do Cục Du lịch phát đi bằng nhiều thứ tiếng để người nước ngoài có thể thu thập thông tin chính xác về thiên tai (động đất, sóng thần, lũ lụt, núi lửa v.v.)



(3) Địa chỉ liên lạc khẩn cấp

Sở Cảnh sát 110 (Về nguyên tắc, chỉ đáp ứng tiếng Nhật)

Sở PCCC 119 (Về nguyên tắc, chỉ đáp ứng tiếng Nhật)

Cục Cảnh sát biển 118 (Về nguyên tắc, chỉ đáp ứng tiếng Nhật)



(4) Phương pháp xác nhận an nguy

● Quay số nhắn tin khi có thảm họa "171"

Khi có thảm họa, có thể thu âm (đăng ký) thông tin (tin nhắn) an nguy bằng giọng nói đến số điện thoại cố định, điện thoại di động, PHS v.v. và nghe lại (xác nhận) phần thu âm đó từ mọi nơi trên toàn nước Nhật.

[Phương pháp sử dụng]

1. Quay số 1-7-1
2. Làm theo hướng dẫn, nếu thu âm thì quay số "1", nếu nghe lại thì quay số "2".
(Có thể cài mật khẩu để thu âm, nghe lại)
3. Làm theo hướng dẫn, quay số điện thoại của người mà mình muốn liên lạc.
(Nếu số điện thoại bắt đầu từ mã vùng như 03 v.v. thì quay từ mã vùng.)
4. Có thể thu âm, nghe lại tin nhắn.



● Bảng tin nhắn khi có thảm họa

Người ở khu vực bị thiệt hại có thể đăng ký tin nhắn bằng chữ qua chức năng kết nối internet của điện thoại thông minh v.v. và kiểm tra tin nhắn từ khắp nước Nhật dựa trên số của điện thoại thông minh v.v. (Vui lòng kiểm tra trang chủ của các công ty điện thoại thông minh để biết cách sử dụng.)

[Phương pháp sử dụng]

1. Truy cập vào bảng tin nhắn khi có thảm họa từ điện thoại thông minh v.v.
(Khi có thảm họa, màn hình đầu trang chính thức của công ty sẽ hiển thị thương hiệu dẫn bảng tin nhắn. Khi sử dụng trải nghiệm này, hãy truy cập từ danh sách menu.)
2. Chọn "Đăng ký" trong "Bảng tin nhắn khi có thảm họa".
(Chỉ có thể truy cập để đăng ký từ điện thoại thông minh v.v. trong khu vực bị thiệt hại.)
3. Chọn các lựa chọn về tình trạng hiện tại như "Tôi bình an." v.v. và tùy chọn nhập tin nhắn trong vòng 100 mẫu tự. (Có thể chọn nhiều lựa chọn về tình trạng hiện tại, hoặc chỉ sử dụng tin nhắn).
4. Cuối cùng, nhấn "Đăng ký" và hoàn tất đăng ký lên bảng tin nhắn.

[Phương pháp kiểm tra]

1. Truy cập vào bảng tin nhắn khi có thảm họa
(Có thể kiểm tra tin nhắn từ máy tính v.v.)
 - NTT Docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
 - KDDI (au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
 - Softbank <http://dengon.softbank.ne.jp/>
 - Y!mobile <http://dengon.ymobile.jp/info/>
2. Chọn "Kiểm tra" trong "Bảng tin nhắn khi có thảm họa".
(Có thể truy cập để kiểm tra từ bất kỳ đâu trên toàn nước Nhật.)
3. Nhập số điện thoại thông minh của người mà mình muốn kiểm tra an nguy và nhấn "Tìm kiếm".
4. Danh sách tin nhắn sẽ được hiển thị, hãy chọn tin nhắn mà bạn muốn kiểm tra chi tiết.



NTT Docomo



KDDI (au)



Softbank



Y!mobile

● Bảng tin nhắn khi có thảm họa 171 web

Có thể nhập số của điện thoại cố định, điện thoại di động từ máy tính, điện thoại thông minh v.v. và đăng ký, kiểm tra thông tin (tin nhắn) an nguy.



[Phương pháp sử dụng]

1. Truy cập URL:<https://www.web171.jp/>
2. Nhập số điện thoại cố định, hay số điện thoại di động của người mà mình muốn liên lạc.
3. Có thể đăng ký, kiểm tra tin nhắn. (Cũng có thể giới hạn người xem bằng cách cài đặt từ trước. 1 tin nhắn bằng chữ (text) tối đa 100 mẫu tự Latinh.)

● Tìm kiếm tổng hợp thông tin an toàn "J-anpi"

Nhập "Số điện thoại" hoặc "Họ tên" vào URL:<http://anpi.jp/top>, từ đó có thể tìm kiếm tổng hợp thông tin an nguy do bảng tin nhắn khi có thảm họa của các công ty, cơ quan truyền thông, doanh nghiệp, đoàn thể cung cấp. Chỉ đáp ứng tiếng Nhật và tiếng Anh.



(5) Ứng dụng có ích khi có thảm họa

● Thông tin thảm họa do NHK cung cấp



NHK world TV đáp ứng điện thoại thông minh và máy tính bảng chạy trên iOS hoặc Android OS, trong lúc di chuyển, ngay cả những nơi không có tivi, radio, nếu có thiết bị đầu cuối đáp ứng thì có thể có được thông tin truyền trực tiếp bằng nhiều thứ tiếng.

● Yurekauru, Tin nhanh phòng chống thảm họa Yahoo, Tin tức phòng chống thảm họa NHK



Nhanh chóng có được sự an toàn, an tâm khi xảy ra động đất



Tin nhanh về động đất, dữ liệu mây tạo mưa, cảnh báo, khuyến cáo lánh nạn v.v.



Nhanh chóng có được tin tức và thông tin thảm họa mới nhất



Sổ tay phòng chống thảm họa dành cho cư dân người nước ngoài

Cập nhật năm 2021

Biên tập -
Phát hành

Pháp nhân Đoàn thể Công ích -
Quỹ Giao lưu Quốc tế - Đào tạo Nhân lực tỉnh Okinawa (OIHF)
4-2-16 Isa, Ginowan-shi, Okinawa-ken, 901-2221
Phone: 098-942-9215 (Số trực tiếp)
E-mail : kokusai@oihf.or.jp
HP : <https://kokusai.oihf.or.jp/>
Facebook : <https://www.facebook.com/oihf60>



Hợp tác cung
cấp tài liệu

Cơ quan Khí tượng - Đài Khí tượng Okinawa