

# **Cẩm nang phòng chống thiên tai cho người nước ngoài**

Ariake co.,Ltd (Kumamoto)



## Giới thiệu

Nhật Bản là một đất nước có nhiều thiên tai.

Cuốn sách này giới thiệu những việc cần làm trong trường hợp xảy ra thảm họa.

Năm 2016, một trận động đất lớn đã xảy ra ở tỉnh Kumamoto.

Chúng tôi không biết khi nào một trận động đất sẽ xảy ra.

Cũng sẽ có bão và mưa lớn.

Hãy đọc cuốn sách này trước khi xảy ra thảm họa.

Chuẩn bị.



Thảm họa ở Nhật Bản và các nước khác ----- 1

động đất ----- 2

1. cường độ địa chấn ----- 3

2. khi động đất xảy ra ----- 4

mưa lớn và bão ----- 6

1. khi trời mưa to ----- 7

2. khi gió mạnh ----- 7

3. Khi mưa lớn hoặc bão ----- 8

ngọn lửa ----- 9

1. trong trường hợp cháy ----- 9

2. để ngăn chặn lửa ----- 11

Chuẩn bị cho thảm họa ----- 12

1. Làm gì trước thiên tai ----- 12

2. Những điều cần chuẩn bị trước thảm họa -- 13

Để tìm nơi ẩn náu ----- 14

1. Lưu lượng sơ tán ----- 14

2. nơi sơ tán ----- 16

Thông tin hữu ích ----- 18

1. Thông tin đa ngôn ngữ hữu ích cho thảm họa ---- 18

2. Bản ghi nhớ phòng chống thiên tai ----- 19

3. Tiếng Nhật được sử dụng trong thời gian thảm họa ---- 20



# Thảm họa ở Nhật Bản và các nước khác

Hãy so sánh thảm họa ở Nhật Bản và các nước khác.

Nhật Bản

Bão số 19



Đất nước khác

lốc xoáy Ấn Độ Dương



lũ lụt của sông



lũ sông Cửu Long



Lũ lụt trên sàn nhà



Sông Chao Phraya Ngập trên sàn nhà





# động đất

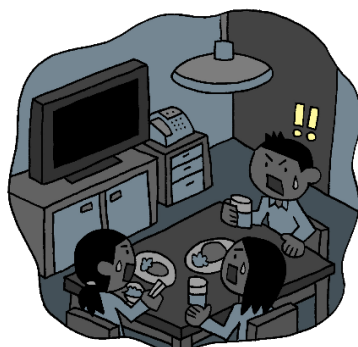
Một trận động đất là khi mặt đất rung chuyển.  
Nhật Bản là quốc gia có nhiều động đất.  
Tôi không biết khi nào và ở đâu nó sẽ xảy ra.  
Động đất có thể xảy ra sau động đất.

Một trận động đất có thể gây ra:

nước dừng lại



dừng điện



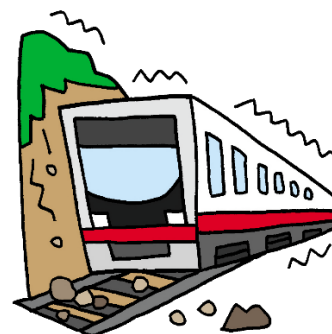
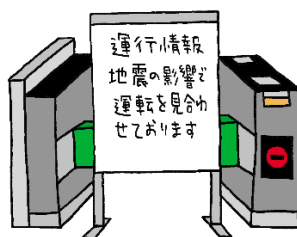
ngôi nhà bị  
phá vỡ






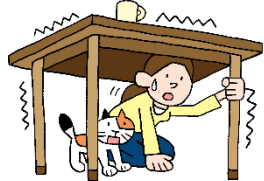
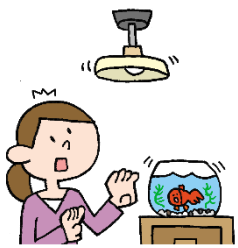
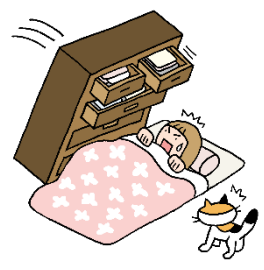




sóng thần



Xe buýt, xe lửa và máy bay  
không hoạt động



# 1. cường độ địa chấn

	<p>【cường độ địa chấn 0】</p> <p>Một trận động đất nhỏ. Tôi không nhận thấy nó rung lắc.</p>		<p>【cường độ địa chấn 5 thấp hơn】</p> <p>Một trận động đất rất lớn. Tôi nghĩ rất nhiều người đang sợ hãi. Nó làm cho bạn muốn giữ một cái gì đó hoặc trốn dưới bàn của bạn.</p>
	<p>【cường độ địa chấn 1】</p> <p>Một trận động đất nhỏ. Hầu hết mọi người không nhận thấy sự rung chuyển.</p>		<p>【Cường độ địa chấn 5 trên】</p> <p>Một trận động đất rất lớn. Tôi nghĩ mọi người đều sợ hãi. Rất khó để đứng hoặc đi lại.</p>
	<p>【cường độ địa chấn 2】</p> <p>Một trận động đất nhỏ. Những người ở nhà và đang ngủ sẽ nhận thấy sự rung lắc.</p>		<p>【Cường độ địa chấn 6 thấp hơn】</p> <p>Một trận động đất rất lớn. Thật khó để đứng vững.</p>
	<p>【cường độ địa chấn 3】</p> <p>Một trận động đất lớn. Những người ở nhà nhận thấy sự rung chuyển. Một số người thấy nó đáng sợ.</p>		<p>【Cường độ địa chấn 6 trên】</p> <p>Một trận động đất rất lớn. không thể đứng. Tôi không thể di chuyển mà không bò.</p>
	<p>【cường độ địa chấn 4】</p> <p>Một trận động đất lớn. Đồ đạc rung chuyển. Một người đang ngủ thức dậy. Một số người sợ hãi và trốn tránh.</p>		<p>【cường độ địa chấn 7】</p> <p>Một trận động đất rất lớn. Tôi không thể di chuyển.</p>

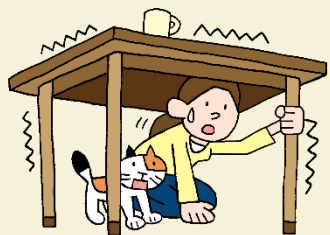
## 2. khi động đất xảy ra

### trong căn phòng

Tránh xa kệ và cửa sổ.

Trốn dưới gầm bàn hoặc bàn

làm việc.



Rung lắc sẽ dừng lại.

Dập tắt đ ăm cháy.(ga và thuốc lá)



Mở cửa và thực hiện một lối thoát.

Mang theo những gì bạn cần khi trốn thoát.



Mang giày để tránh chấn thương.

Kiểm tra sự an toàn của bạn bên ngoài nhà của bạn.

Sau đó đi ra ngoài.



### bên trong cửa hàng

Hãy lắng nghe những gì người bán hàng nói.

Sau đó hành động.



### trong thang máy

Nhấn các nút cho tất cả các tầng.

Khi thang máy dừng lại và cửa mở ra, hãy ra khỏi thang máy.





trong một chuyến tàu  
hoặc xe buýt

Đừng di chuyển ngay lập tức.  
Hãy lắng nghe những gì  
người phụ trách nói.  
Sau đó hành động.



khi lái xe

Đậu xe bên trái đường.  
Dừng động cơ.  
Đừng lấy chìa khóa xe của bạn.  
chạy trốn.



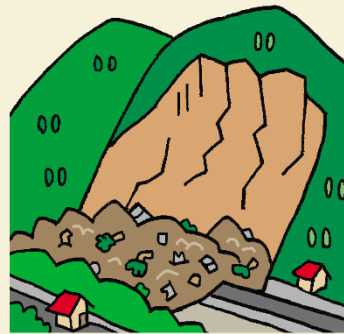
gần biển

Một cơn sóng thần đang đến.  
Trốn lên nơi cao xa biển.



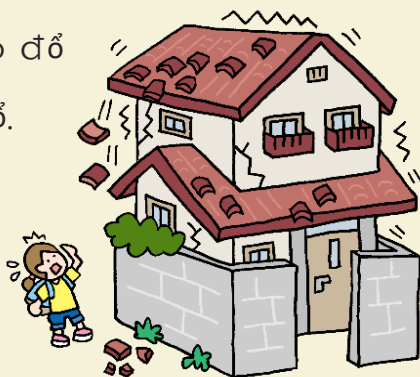
gần núi

Núi và vách đá có thể sụp đổ.  
Sơ tán đến nơi an toàn.



gần tòa nhà

Các tòa nhà sẽ sụp đổ  
và mọi thứ sẽ sụp đổ.  
Rời khỏi tòa nhà.







# mưa lớn và bão

## mưa nặng hạt

Mưa lớn là khi trời mưa nhiều hơn bình thường.

Mùa mưa (tháng 6 đến tháng 7)

Mưa lớn xảy ra khi có bão.

Các dòng sông có thể dâng cao và tràn bờ.

Nước có thể vào nhà bạn.

Vách đá có thể sụp đổ.



## bão nhiệt đới

Bão đến Nhật Bản từ tháng Bảy đến tháng Chín.

Trời mưa rất nhiều. Một cơn gió thổi mạnh.

Các dòng sông có thể dâng cao và tràn bờ.

Sóng biển và sông có thể rất cao.

Xe lửa, xe buýt, tàu điện ngầm, v.v. có thể dừng lại.

Biển hiệu và mái ngói có thể bị gió thổi bay.



※ Mưa lớn và bão có thể được biết trước.

Luôn kiểm tra thông tin thời tiết trên TV hoặc Internet.

# 1. khi trời mưa to

Đây là những gì xảy ra khi trời mưa:

sấm sét



Sét đánh.

gió giật



Gió thổi rất mạnh.

Thảm họa  
trầm tích



Núi sẽ sụp đổ.

lụt



Nước sông tràn bờ.

lũ lụt



Nước sông vào nhà.

đường  
ngập nước



Nước sông chảy trên đường.

# 2. khi gió mạnh

Khi gió mạnh, những điều sau đây xảy ra.

Không thể  
đi bộ



những thứ bay



mọi thứ rơi



### 3. Khi mưa lớn hoặc bão

- Kiểm tra tin tức trên TV hoặc Internet.

nhìn ra ngoài nhà.

Đặt các đồ vật có khả năng bị gió thổi bay bên trong tòa nhà.  
Đóng và khóa các cửa sổ và cửa chớp.

- Chuẩn bị những gì bạn cần để có thể trốn thoát bất cứ lúc nào.

※ Xem trang 13 để biết những gì bạn cần khi trốn thoát.

- Không đi đến những nơi nguy hiểm.

Ở gần sông, biển và núi rất nguy hiểm.

- Núi và vách đá có thể sụp đổ.

Mưa lớn và bão làm mềm đất.

Vách đá có thể sụp đổ.

Những người sống gần vách đá nhanh chóng bỏ chạy.

#### Thông tin từ Cơ quan Khí tượng Nhật Bản

mức độ cảnh giác	thông tin	ý nghĩa / làm
1	Thông tin cảnh báo sớm	Trời có thể mưa to. Thu thập thông tin mới.
2	Cảnh báo mưa lớn lũ lụt	Mưa sẽ mạnh hơn kể từ bây giờ. Hãy chuẩn bị để chạy trốn.
3	cảnh báo lũ lụt mưa lớn	Trời đang mưa to. Xin vui lòng tránh người già.
4	Thông tin cảnh báo sạt lở đất	Núi sẽ sụp đổ. Mọi người hãy chạy đến nơi an toàn.
5	Cảnh báo đặc biệt mưa lớn	Nó đang đe dọa tính mạng. Hãy hành động để cứu mạng sống.



# ngọn lửa

## 1. trong trường hợp cháy

I. “Cháy!” hét lên. Tôi sẽ dạy những người xung quanh tôi.

báo cháy chung cư

Nó tạo ra tiếng ồn lớn kèm theo khói và hơi nóng.

Tôi sẽ dạy mọi người về lửa bằng âm thanh.

II. Gọi 119. Miễn phí.

Cách gọi 119

① “Ngọn lửa”

② “O phường O chome O số O số O chung cư.

O Bên cạnh trung tâm cộng đồng”

③ “O đang cháy”

④ “Tên tôi là O.

Số điện thoại của tôi là 000-0000.”



III. Dập tắt đám cháy bằng bình chữa cháy hoặc nước.

Nếu bạn không có bình chữa cháy, hãy dập tắt đám cháy bằng đệm hoặc dùng khăn ướt hoặc tẩm phủ lên đám cháy.



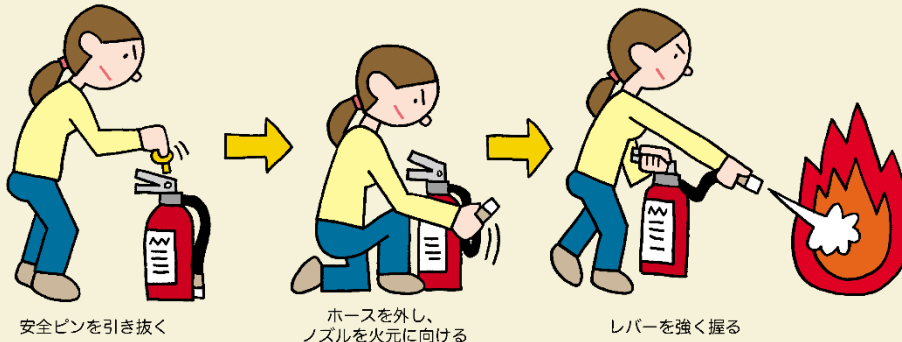
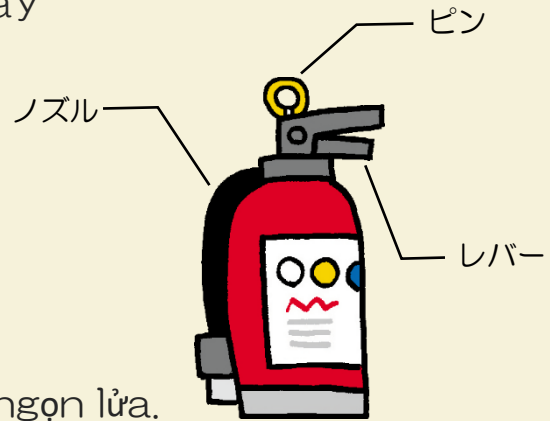
Không đổ nước vào nồi có dầu,  
bếp dầu hỏa hoặc các thiết bị điện.





## Cách sử dụng bình chữa cháy

- ① rút chốt ra.
- ② Giữ đầu vòi.
- ③ cách 3 mét.
- ④ lấy đòn bẩy.
- ⑤ Đổ về phía dưới cùng của ngọn lửa.



## IV. Nếu lửa không tắt, hãy bỏ chạy.

Tránh hít phải khói khi thoát hiểm.



**Khói chứa khí nguy hiểm!**

Đặt một chiếc khăn tay hoặc khăn ướt lên miệng và mũi của bạn.

Hạ thấp người chạy đi.



Trong các tòa nhà cao tầng như chung cư và cửa hàng bách hóa, hãy thoát hiểm bằng cách đi cầu thang bộ.

Không sử dụng thang máy.

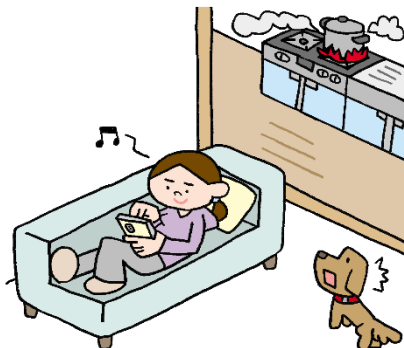
## V. Đi ra ngoài. Đừng quay trở lại bên trong tòa nhà!

## 2. để ngăn chặn lửa

- Đừng đặt bất cứ thứ gì dễ cháy xung quanh nhà của bạn.



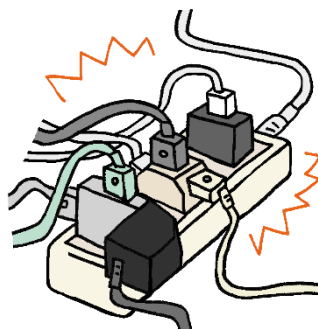
- Tắt lửa khi ra khỏi bếp.



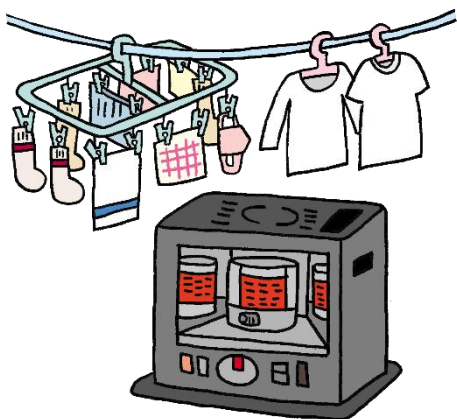
- Khi bạn hút xong, hãy dập lửa.



- Không kết nối quá nhiều thiết bị với một ổ cắm.



- Không đặt bất cứ thứ gì dễ cháy gần bếp.



- Không để diêm hoặc bật lửa gần trẻ em.



# Chuẩn bị cho thảm họa

## 1. Làm gì trước thiên tai

Nói chuyện với gia đình và bạn bè.  
Quyết định nơi trốn thoát và cách giao tiếp.

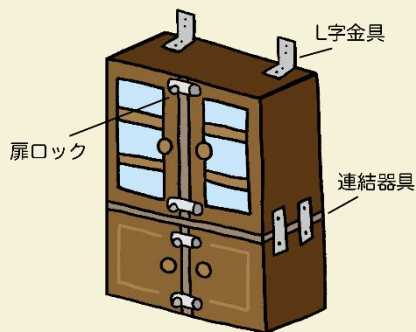
Khi một trận động đất xảy ra, đồ đạc rơi xuống.

Các mặt hàng rơi từ kệ. Kính sẽ vỡ.

Để tránh bị thương, không để đồ đạc di chuyển.

để giữ cho đồ nội thất không bị lật

- dây căng
- giá đỡ hình chữ L
- tấm chống động đất
- tấm chống rơi



Một cái gì đó để giữ cho kính cửa sổ không bị phân tán

- phim chống vỡ



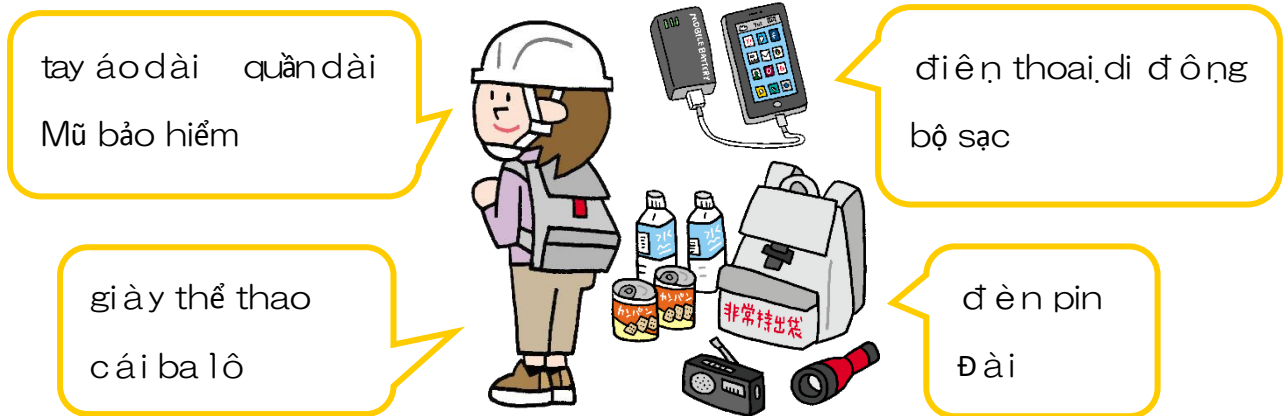
Đĩa và sách rơi khỏi kệ trong một trận động đất.

Không đặt vật nặng lên đồ nội thất.



## 2. Những điều cần chuẩn bị trước thảm họa

Chuẩn bị những thứ cần thiết khi vượt ngục.



※ Có những thứ khác bạn cần khi trốn thoát và những thứ cần chuẩn bị ở nhà.

Chuẩn bị nước và thức ăn cho ít nhất 3 ngày.

đồ ăn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uống nước</li> <li>• đồ ăn</li> </ul>	quần áo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• quần áo</li> <li>• đồ lót</li> <li>• cái khăn lau</li> <li>• áo mưa</li> <li>• thiết bị thời tiết lạnh</li> </ul>
thuốc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• thuốc uống khi bạn cảm thấy không khỏe</li> <li>• thuốc uống hàng ngày</li> </ul>	nhu yếu phẩm hàng ngày	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mô</li> <li>• ốc quy</li> <li>• cái chăn</li> <li>• dụng cụ viết</li> <li>• túi nhựa</li> <li>• dép lê</li> </ul>
một cái gì đó quan trọng	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tiền bạc</li> <li>• Thẻ rút tiền</li> <li>• sổ tiết kiệm</li> <li>• Con tem</li> <li>• Thẻ bảo hiểm y tế</li> <li>• Nhận biết</li> <li>• thẻ cư trú</li> <li>• hộ chiếu</li> </ul>		

Chuẩn bị những gì gia đình và bạn bè của bạn sẽ cần.

khi có một người phụ nữ mang thai	khi người già có mặt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vật dụng vệ sinh</li> <li>• gai</li> <li>• vải sạch</li> <li>• đồ sơ sinh</li> <li>• sổ tay mẹ và bé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sản phẩm chăm sóc điều dưỡng</li> <li>răng giả</li> <li>tã người lớn</li> <li>thuốc thường dùng</li> </ul>
khi bạn có con	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sữa</li> <li>• bình sữa</li> <li>• tã giấy</li> <li>• sổ tay mẹ và bé</li> </ul>	



# Để tìm nơi ẩn náu

## 1. Lưu lượng sơ tán

động đất

xảy ra động đất  
Hãy xem xét sự an toàn của riêng bạn.  
Sau đó hành động.



※Xem cảnh báo sớm động đất trên điện thoại di động hoặc TV của bạn.

Có một đám cháy trong nhà của bạn hoặc gần đó?  
Nhà của bạn hoặc những ngôi nhà hoặc tòa nhà lân cận có bị hư hại không?

Đúng

Đi đến những không gian mở như trường học và công viên.

Không có động đất hoặc hỏa hoạn.

Di tản đến một nơi trú ẩn gần đó.

KHÔNG

Tôi có thể sống trong nhà riêng của mình không?

KHÔNG

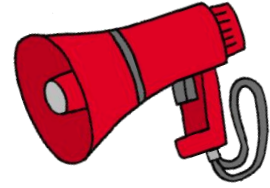
Đúng

Tôi không đi đến nơi trú ẩn.  
Tôi ở nhà.



## Mưa lớn / Bão

Mưa nặng hạt. Một cơn bão đang đến.  
Đầu tiên, chúng tôi xem thông tin thời tiết trên TV hoặc điện thoại di động.



Bạn có thông tin thời tiết chẳng hạn như cảnh báo trong thị trấn của bạn?

Đúng

KHÔNG

Có thông tin sơ tán (cảnh báo cấp 3, 4, 5) không?

KHÔNG

Tôi xem thông tin thời tiết mọi lúc. Nghe. Chuẩn bị chạy trốn.

Đúng

Có nguy hiểm để đi đến một nơi trú ẩn?  
ví dụ) Nước đã vào nhà.  
Đó là ban đêm, trời tối và bạn không thể nhìn gần.

Đúng

KHÔNG

Di tản đến một nơi cao trong một tòa nhà gần nhà của bạn, chờ giải cứu.

Di tản đến một nơi an toàn chẳng hạn như một nơi trú ẩn.



## 2. nơi sơ tán

Nơi trú ẩn

Một nơi để mọi người trốn thoát trong trường hợp xảy ra thảm họa.  
Một trường học hoặc trung tâm cộng đồng gần nhà của bạn.  
Tôi sống với nhiều người.

### ● nơi trú ẩn của bạn

Tìm ra vị trí của nơi trú ẩn của bạn.

Lập bản đồ từ nhà của bạn đến nơi trú ẩn.

bản đồ



## có gì trong nơi trú ẩn

● cái chăn



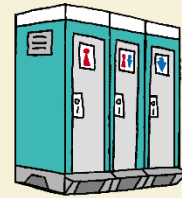
● Nước



● phân bố



● phòng vệ sinh



● thông tin



## Các quy tắc phải tuân theo tại nơi trú ẩn sơ tán

● Hỏi những người ở nơi trú ẩn nơi bạn có thể sử dụng chúng.

● Không vào các khu vực được sử dụng bởi những người khác.

● Hãy đối chiếu cuộc sống hàng ngày của bạn (giờ ngủ, giờ ăn) với những người xung quanh.

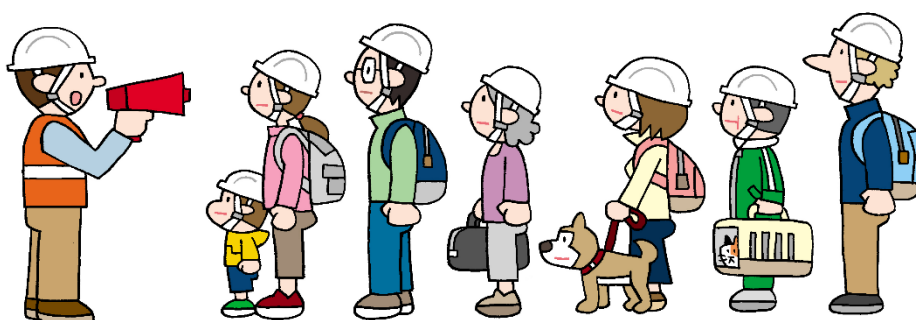
● Vật nuôi (động vật) không thể sống cùng nhau.

● Mọi người sử dụng những thứ trong nơi trú ẩn.

● Tôi sống với những người mà tôi không biết.  
Hãy nói xin chào.

## tập sơ tán

Tham gia các cuộc diễn tập thảm họa (diễn tập sơ tán, diễn tập chữa cháy) được tổ chức tại các trường học, công ty và thị trấn gần nhà bạn.





# Thông tin hữu ích

## 1. Thông tin đa ngôn ngữ hữu ích cho công tác phòng chống thiên tai

Trung tâm hỗ trợ người nước ngoài tỉnh Kumamoto

Tel : 080-4275-4489 < Miễn phí >

thời gian rảnh : Thứ hai~Thứ sáu 8:30~17:15

< Đóng cửa từ 29/12 đến 3/1 >

- tiếng Nhật ● Tiếng Anh ● người Trung Quốc ● Hàn Quốc ● Tiếng Việt
- tiếng Nepal ● tiếng Indonesia ● Tagalog ● tiếng Thái ● tiếng Bồ Đào Nha
- người Tây Ban Nha ● tiếng Mã Lai ● người Pháp ● tiếng Nga ● tiếng Đức
- người Ý ● Myanma ● khmer ● Mông Cổ ● Sinhala ● tiếng Hin-ddi ● tiếng Bengali

Trang chủ của Cơ quan Khí tượng Nhật Bản

Bạn có thể xem thông tin thời tiết  
như động đất, mưa lớn và bão.

NHK WORLD JAPAN

Truyền đạt tin tức từ Nhật Bản và châu Á.  
Bạn có thể xem những tin tức thảm họa mới nhất.  
Bạn có thể sử dụng nó với giá 0 yên.



For Android



For iPhone

Những lời khuyên về an toàn

Chúng tôi đưa ra cảnh báo động đất, sóng  
thần và mưa lớn.  
Ứng dụng này dành cho người nước ngoài ở  
Nhật Bản.  
Bạn có thể sử dụng nó với giá 0 yên.



For Android



For iPhone

## 2. Bản ghi nhớ phòng chống thiên tai

● tên

● Đất nước của tôi

● nam • nữ

● ngày sinh

● Số hộ chiếu.

● nhóm máu A B O AB

● Số thẻ cư trú

● Địa chỉ

● số điện thoại

● Tên công ty / trường học

● tên gia đình

● Số điện thoại công ty / trường học

● số điện thoại gia đình

● Bạn có bị ốm không?

● Gặp gỡ gia đình ở đâu trong thời gian thảm họa

● thuốc bạn dùng thường xuyên

● chữa cháy : 1 1 9

● cảnh sát : 1 1 0

● đại sứ quán :

● Văn phòng Chính phủ :

● bệnh viện :

Điều này là cần thiết trong thời gian thảm họa. Viết của riêng bạn và giữ nó.



### 3. Tiếng Nhật được sử dụng trong thời gian thảm họa

Cảnh báo sớm động đất	Vài giây trước khi một cơn chấn động mạnh ập đến
dư chấn	trận động đất nhỏ sau trận động đất lớn
cường độ địa chấn	cường độ của sự rung chuyển của một trận động đất
sóng thần	sóng rất lớn và nhanh
sụp đổ	sự sụp đổ của một ngôi nhà hoặc tòa nhà
bão	gió và mưa rất mạnh
khu vực bão	Một nơi có gió rất mạnh thổi trong một cơn bão
lũ lụt	nước vào nhà
nhấn chìm	nước vào đường
ngọn lửa	đốt nhà và mọi thứ
sơ tán	trốn thoát đến nơi an toàn
mất điện	mất điện
cúp nước	không thể sử dụng nước
Đình chỉ	Không thể sử dụng điện, gas và nước

Tiếng Nhật được sử dụng trong các thông báo từ Cơ quan Khí tượng Nhật Bản

Tham mưu	Một thảm họa có thể xảy ra.
báo thức	Một thảm họa lớn sẽ xảy ra.
cảnh báo đặc biệt	Rất nguy hiểm.