

Sách hướng dẫn phòng chống thảm họa cho cư dân người nước ngoài

外国人住民のための防災ガイドブック



Để bảo vệ bản thân khỏi bão, động đất, sóng thần
台風・地震・津波から身を守るために



Tỉnh Okayama

岡山県

Biện pháp ứng phó thảm họa với bão, lũ lụt

- 01 | Thảm họa do mưa lớn, bão v.v...
- 02 | Cách thể hiện bão
- 02 | Những điều chú ý khi có bão
- 04 | Những điều chú ý khi lánh nạn
- 04 | Chuẩn bị sẵn cho bão

Biện pháp ứng phó động đất

- 05 | Nhật Bản, đất nước động đất
- 06 | Những điều cần chú ý khi động đất xảy ra
- 08 | Về sóng thần
- 09 | Thiệt hại do động đất
- 10 | Chuẩn bị sẵn sàng cho động đất
- 10 | Học tốt kiến thức phòng chống thảm họa và trải nghiệm phòng chống thảm họa
- 11 | Phương pháp liên lạc với gia đình, bạn bè
- 12 | Chuẩn bị vật phẩm mang theo khi khẩn cấp
- 13 | Danh sách kiểm tra vật phẩm mang theo khi khẩn cấp
- 14 | Ghi chú phòng chống thảm họa

風水害対策

- 01 | 大雨・台風などによる災害
- 02 | 台風の示し方
- 02 | 台風のとき注意すること
- 04 | 避難するとき注意すること
- 04 | 台風への備え

地震対策

- 05 | 地震国、日本
- 06 | 地震発生、そのとき注意すること
- 08 | 津波について
- 09 | 地震による被害
- 10 | 地震への備え
- 10 | 防災知識の習得と防災体験
- 11 | 家族・友人との連絡方法
- 12 | 非常持出品を準備する
- 13 | 非常持出品チェックリスト
- 14 | 防災メモ

Phát hành tháng 3 năm 2009
Sửa đổi tháng 3 năm 2012
Ban quốc tế phòng sinh hoạt cư dân tỉnh Okayama
2-4-6 Uchisange, Kita-ku, Okayama City,
700-8570 Okayama
Điện thoại (086) 226-7283

2009年3月 発行
2012年3月 改訂
岡山県県民生活部国際課
〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目4番6号
電話(086)226-7283

Biện pháp ứng phó thảm họa với bão, lũ lụt. 風水害対策

● Ở Nhật Bản thì từ mùa hè tới mùa thu có rất nhiều bão, gió mạnh hay mưa lớn gây ra lở đất, lũ lụt. Hãy thường xuyên chú ý tới dự báo thời tiết để chuẩn bị đối phó với gió mạnh hay lũ lụt trước khi bão tới gần. Ngoài ra thiệt hại dễ phát sinh hơn do mưa lớn tập trung khi biên khí tượng đang ngừng trệ ở lân cận Nhật Bản (đặc biệt là hạ tuần tháng 7 khi kết thúc thời kỳ mùa mưa)

● 日本では夏から秋にかけて台風が多く、強風や豪雨で地滑りや洪水などの被害が発生します。
日頃から天気予報に注意して、台風が近づく前に、強風や洪水に備えましょう。また、日本付近に前線が停滞しているとき（とくに梅雨期の終わり 7月下旬）、集中豪雨による被害が発生しやすくなります。

1 Thảm họa do mưa lớn, bão v.v...

1 大雨・台風などによる災害

● Lũ lụt

Có khi nước tăng đột ngột ở sông ngòi, ao chứa, đê điều bị vỡ và nước tràn ra do mưa lớn.



● 洪水

大雨により河川、ため池が急に増水、堤防が決壊しあふれ出ることがある。

● Sạt lở đất

Mưa lớn và động đất có thể gây ra sạt lở đất, đá. Nước lũ và đất đá trộn lẫn rồi đổ tràn ra sông.



● 土石流

大雨や地震などが原因で、山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石が川からあふれることがある。

● Thủy triều lên cao

Khi có bão tới hoặc khi có gió mạnh, mức thủy triều lên cao, vượt qua đê điều gây ra ngập nước.



● 高潮

台風の接近や強風などで潮位が高くなり、堤防を越えて浸水することがある。

2 Bão là gì?

● Là thứ có tốc độ gió lớn nhất 17m/s trở lên trong số khí áp thấp nhiệt đới có ở Tây Bắc Thái Bình Dương. Vào tháng 8-tháng 10 Nhật Bản thường có nhiều bão nên bạn phải chú ý.

Thời tiết của Nhật Bản biến động từ tây sang đông bao gồm cả “bão”.

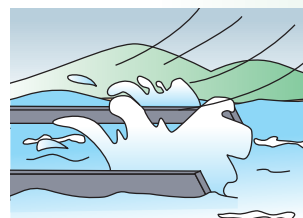


2 台風とは?

● 北西太平洋にある熱帯低気圧のうち、最大風速が 17m/s 以上のもの。8月～10月には日本に近づくことが多いので注意すること。日本の天気は「台風」を含め、西から東へ移り変わる。

3 Thủy triều lên cao là gì?

● Hiện tượng mà mức thủy triều trở nên cao hơn hẳn so với thông thường. Xảy ra do sự hình thành của áp thấp hoặc bão. Đôi khi nước biển có thể tràn vào đất liền. Đặc biệt khi có bão tới gần trùng với lúc thủy triều lên cao nhất thì bạn phải chú ý.



3 高潮とは?

● 潮位が通常より著しく高くなる現象。台風や発達した低気圧によって起きる。ときには海水が陸地に入ることもある。特に台風の接近が満潮時に重なるときは注意すること。

4 Cách thể hiện bão

Khi bão tới gần Tây Nhật Bản thì dự đoán sẽ có thiệt hại nên chúng ta hãy chú ý thông tin bão.

● Dấu X: Vị trí trung tâm của bão hiện tại

● Khu vực gió bão:

Khu vực có tốc độ gió 25m/s trở lên.

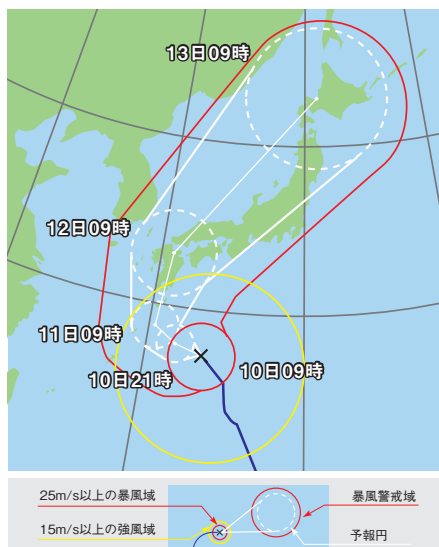
Gió thổi mạnh khiến không thể đứng vững được.

● Khu vực gió mạnh:

Khu vực có tốc độ gió 15m/s trở lên.

Gió thổi khiến việc đi bộ trở nên khó khăn.

* Hướng gió của bão ngược chiều kim đồng hồ nên bão sẽ mạnh hơn ở phía bên phải (phía đông) đối với hướng đi của bão.



4 台風の示し方

台風が西日本に近づくと、被害が予想されるので台風情報に注意しましょう。

● × 印: 現在の台風の中
心位置

● 暴風域: 風速25m/s以上の風が吹く範囲。自分では立ってられないほどの強い風が吹く。

● 強風域: 風速15m/s以上の風が吹く範囲。歩くことが難しいほどの風が吹く。

※台風にかき込む風は反時計回りで、ふつうは進行方向に対して右側(東側)で強くなる。

5 Những điều phải chú ý khi có bão

Khi có gió mạnh

● Khi ở trên đường

Gió mạnh làm biển hiệu bay xuống, cây lớn bên đường đổ xuống gây ra nguy hiểm.

Bạn phải lánh nạn vào tòa nhà chắc chắn ở gần đó.



● Khi ở trong nhà

Nguy hiểm do gió mạnh và những vật bay vào làm vỡ cửa sổ kính. Bạn phải đóng cửa chắn mưa, cửa chớp, rèm cửa và khi gió đang mạnh thì không nên tới gần cửa sổ. Hạn chế đi ra ngoài.



● Khi ở bờ biển

Nguy hiểm do rơi ngã xuống biển hoặc bị cuốn bởi thủy triều lên cao, sóng cao. Bạn phải cấp tốc rời khỏi bờ biển.



5 台風のときに注意すること

風が強いとき

● 路上では

強風で看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりする危険がある。

近くの頑丈な建物に避難すること。

● 屋内では

風圧や飛ばされた物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険がある。雨戸、シャッター、カーテンを閉め、風が強いときは窓に近づかないこと。できるだけ外に出ないこと。

● 海岸では

海への転落や高潮、高波に巻き込まれる危険がある。急いで海岸から離れること。

Những điều phải chú ý khi có bão

Khi mưa lớn

● Khi ở gần vách dốc hay sông

Nguy hiểm do nước dâng đột ngột hay sạt lở đất đá. Bạn không được tới gần sông hay vách dốc.

● Khi đang lái xe ô tô

Tầm nhìn không tốt do mưa lớn hoặc thao tác vô lăng không tốt. Bạn phải chọn nơi có mực nước thấp hơn, từ từ đưa xe tới vị trí cao để lánh nạn. Nếu xe chết máy do ngập nước thì không được khởi động lại xe.

● Khi đường bị ngập nước

Bạn phải lánh nạn tới tòa nhà cao. Khi đó thang máy có thể bị đóng, nhốt bạn bên trong gây nguy hiểm nên bạn phải sử dụng cầu thang bộ.



台風のときに注意すること

大雨のとき

● 川や崖の近くでは

急な増水や土砂崩れの危険がある。川や崖には近づかないこと。

● 車の運転中では

視界が悪いうえ、ハンドル操作がきかなくなることもある。道路の中心よりの水が少ない場所を選び、ゆっくりと高台へ避難すること。浸水でエンストしたら、再始動させないこと。

● 路上で浸水してきたら

高い建物へ避難すること。その際、エレベーターは閉じこめられる危険があるので、階段を使うこと。

6 Khi lo lắng về thiệt hại

(1) Chú ý tới thông tin khí tượng trên ti vi hay đài v.v...

Nhận thông tin như đường đi của bão, dự đoán mưa lớn, thông tin thiệt hại mỗi địa phương, tình hình giao thông công cộng.

Nơi nhận thông tin!

● Ti vi, đài

NHK: Lúc nào bạn cũng có thể nhận tin bằng phát sóng kỹ thuật số của ti vi Hiệp hội phát sóng Nhật Bản (Thông tin bão kèm hình ảnh sẽ được phát nhiều lần)

● Internet (thông tin đa ngôn ngữ)

- Trang chủ Cục khí tượng: <http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (Tiếng Anh)
- Hệ thống thông tin phòng chống thảm họa tổng hợp tỉnh Okayama: <http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/> (Tiếng Anh, Trung, Hàn)

● Thông báo rộng rãi bởi đơn vị hành chính các cấp (khuyến cáo lánh nạn, chỉ thị lánh nạn v.v...)

● Người xung quanh hay người quen (khi không biết rõ thì bạn phải hỏi họ để lấy thông tin chính xác)

(2) Hạn chế việc ra ngoài

Khi đi ra ngoài thì đội mũ bảo hộ hoặc mũ dày.

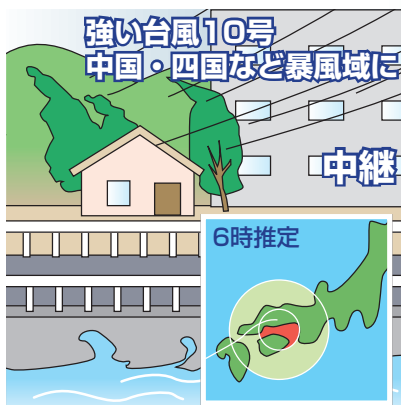
(3) Chuẩn bị vật phẩm mang theo khi khẩn cấp

⇒ Tham chiếu P13 (Danh sách kiểm tra)

Kiểm tra các đồ vật cần mang theo theo danh sách, cho vào ba lô

(4) Khi cảm nhận thấy nguy hiểm thì đi lánh nạn sớm

Nếu có khuyến cáo hay chỉ thị lánh nạn từ đơn vị hành chính các cấp thì lập tức đi lánh nạn. Khi không hiểu thì phải hỏi người xung quanh. Đặc biệt, gia đình có người già, người bệnh hay trẻ nhỏ thì đi lánh nạn sớm. Bạn nên đi bộ cùng với người xung quanh tới địa điểm lánh nạn được chỉ định bởi khu vực.



6 被害が心配なとき

(1) テレビやラジオなどの気象情報に注意する。

台風の進路、大雨の予想、各地の被害情報、公共交通機関の状況など情報を入手する。

情報の入手先!

● TV・ラジオ

NHK: 日本放送協会 (数時間おきに映像付の台風情報が流れる。) テレビのデジタル放送では、いつでもデータ受信できる。

● インターネット (多言語情報)

- 気象庁ホームページ: <http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (英)
- 岡山県総合防災情報システム: <http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/> (英、中、韓)

● 市町村による広報 (避難勧告、避難指示等)

● 近所の人や知人 (よくわからない時は、正しい情報を教えてもらうこと。)

(2) 外出は、控える。

外出する際は、ヘルメットが厚手の帽子をかぶる。

(3) 非常持出品を準備する

⇒ P13 (チェックリスト) を参照
チェックリストなどを確認し、リュックサックなどに入れる。

(4) 危険を感じたときは、早めに避難する

市町村から避難勧告や指示が出れば直ちに避難する。わからない時は近所の人に聞くこと。特にお年寄り、病人や乳幼児がいる家庭は早めに避難する。地域によって決められた避難場所にできるだけ近所の人と一緒に歩いて避難すること。

7 Những điều bạn phải chú ý khi lánh nạn

● Mặc trang phục an toàn để cử động

Trang phục thì phải dùng thứ có tính giữ nhiệt, có tác dụng chống nước và giày thì phải dùng giày vận động có thể buộc bằng dây.

Không được đi ủng hoặc chân trần.

Bỏ vật phẩm mang theo khi khẩn cấp vào ba lô và đeo lên lưng.

● Chú ý tới khu vực bạn đi bộ

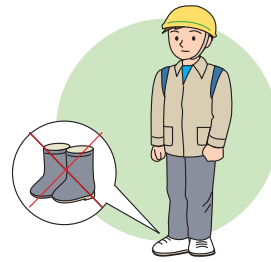
Cẩn thận không bị rơi xuống mương, cống nước. Sử dụng gậy dài để kiểm tra sự an toàn của đường đi.

● Chú ý tới độ sâu của nước

Giới hạn độ sâu có thể lội bộ đối với nam giới khoảng 70cm, phụ nữ khoảng 50cm. Trường hợp nước sâu tới thắt lưng thì phải tìm nơi cao để chờ cứu hộ.

● Bạn phải hợp tác

Khi đi lánh nạn thì nếu đi 2 người trở lên thì phải buộc bằng dây thừng sao cho không lạc mất. Bạn phải lưu tâm tới trẻ em hay người già để hợp tác.



7 避難するとき注意すること

● 動きやすく安全な服装で

服装は、保温性があり、防水効果のあるものにし、くつはひもで締められる運動ぐつにすること。

素足、長ぐつは厳禁。

非常持出品はリュックサックなどに入れて、背負うこと。

● 足元に注意

側溝や用水路に落ちないように、長い棒などをつえがわりをして、安全を確認すること。

● 深さに注意

歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmが限界。腰まで水深がある場合、高い所で救援を待つこと。

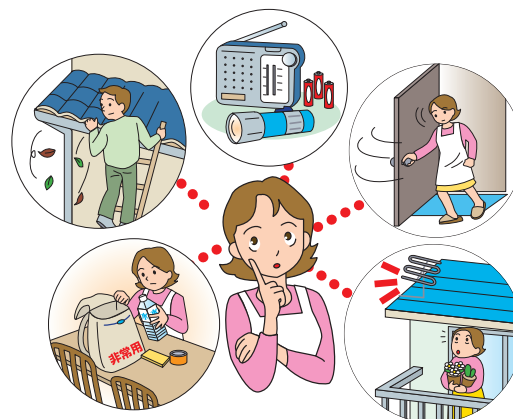
● 協力すること

避難するときは、2人以上ではぐれないように、ロープで結ぶこと。子どもや高齢者に配慮し協力すること。

8 Chuẩn bị sẵn sàng cho bão

Lúc bình thường

- (1) Chuẩn bị sẵn đèn pin bỏ túi hay đài phòng khi mất điện.
- (2) Phải kiểm tra các nơi trong nhà và gia cố kính cửa sổ v.v... bằng băng dính hay băng dính ni lông.
- (3) Di chuyển, cố định những thứ dễ bị thổi bay như chậu cảnh, sào phơi quần áo v.v... Bình ga, ăng ten tivi v.v... cũng phải cố định.
- (4) Phải chuẩn bị vật phẩm mang theo khi khẩn cấp và đặt sẵn ở nơi dễ lấy ra
➔ Tham chiếu P13 (Danh sách kiểm tra)
- (5) Bạn phải làm sạch bùn đọng trong cống thoát nước hay ống thoát nước mưa, dọn sạch bụi để giúp thoát nước tốt.



8 台風への備え

平常時

- (1) 停電に備えて、懐中電灯やラジオを用意しておく。
- (2) 家の各所を点検し、窓ガラス等をガムテープやビニールテープで補強すること。
- (3) 鉢植え、物干しさおなど、飛ばされそうなものを移動、固定させる。ガスボンベ、テレビアンテナなども固定しておくこと。
- (4) 非常持出品を準備し、出しやすい場所に置いておくこと
➔ P13(チェックリスト)を参照
- (5) 排水口や樋の中に溜まっている泥、ちりを取り除き排水をよくすること。

Nhật Bản, đất nước động đất

地震国、日本

Nhật Bản thì là đất nước có nhiều động đất tới mức được nói là “không có nơi nào không có động đất”. Thêm vào đó động đất xảy ra một cách đột nhiên. Tại “Thảm họa động đất lớn Đông Nhật Bản” xảy ra vào tháng 3 năm 2011 gây thiệt hại to lớn khoảng 16.000 người chết, khoảng 3.000 người mất tích, 370.000 ngôi nhà bị phá hỏng toàn bộ hoặc một nửa (công bố của Cục phòng cháy chữa cháy tháng 2 năm 2012). Tỉnh Okayama cũng có thể xảy ra động đất tương tự như vậy tại bất cứ lúc nào vì vậy chúng ta hãy luôn chuẩn bị sẵn sàng về mặt tinh thần và vật chất.

日本では、「地震のないところはない」と言われるほど地震が多い国です。しかも地震は突然に発生します。2011年3月に発生した「東日本大震災」では、死者約16,000人、行方不明約3,000人以上、全半壊家屋約370,000棟（2012年2月消防庁発表）という、まさに甚大な被害が発生しました。岡山県でもいつこのような地震が発生しても不思議ではありません、常に精神的、物質的な準備をしておきましょう。



● Ví dụ động đất chính đã xảy ra ở khu vực xung quanh tỉnh Okayama

Ngày tháng năm xảy ra	Độ rung lắc	Thiệt hại	Tên địa phương tâm chấn (tên động đất)	Độ lớn
17/1/1995	4	Người bị thương 1 người	Đảo Awaji (phía nam tỉnh Hyogo)	7.2
6/10/2000	5 mạnh	Bị thương nặng nhẹ 18 người, Phá hủy hoàn toàn nhà cửa 7 ngôi nhà, phá hủy một nửa 31 ngôi nhà, hư hỏng một phần 943 ngôi nhà	Phía tây tỉnh Tottori	7.3
24/3/2001	4	Bị thương nhẹ 1 người, hư hỏng một phần nhà cửa 18 ngôi nhà	Akinada (động đất Geiyo)	6.7

● 岡山県周辺で起きた主な地震の例

発生年月日	震度	被害	震央地名 (地震名)	規模 (M)
1995.1.17	4	負傷者 1 人	淡路島 (兵庫県南部)	7.2
2000.10.6	5 強	重軽傷 18 人、住家全壊 7 棟、半壊 31 棟、一部破損 943 棟	鳥取県西部	7.3
2001.3.24	4	軽傷 1 人、住家一部破損 18 棟	安芸灘 (芸予地震)	6.7

Bảng cấp độ Độ rung lắc Cục khí tượng

Độ rung lắc	Hiện tượng
Độ rung lắc 3	- Phần lớn người đang ở trong nhà cảm nhận được rung lắc. - Các loại chén đĩa trong giá để chén có thể tạo tiếng động. - Đường dây điện hơi rung lắc.
Độ rung lắc 4	- Có cảm giác khá sợ hãi. - Đồ vật treo rung lắc mạnh, đồ vật đặt dễ đổ xuống. - Dây điện rung lắc lớn, người đi bộ cũng cảm nhận được rung lắc.
Độ rung lắc 5 yếu	- Cảm thấy khó khăn khi di chuyển. - Đồ vật treo rung lắc dữ dội, các loại chén đĩa, sách trong giá sách rơi xuống. - Tường gạch đá đổ, kính cửa sổ vỡ, rơi xuống.
Độ rung lắc 5 mạnh	- Cảm thấy cực kỳ sợ hãi. Nhiều người cảm thấy khó khăn khi di chuyển. - Có thể đồ nội thất nặng như tủ quần áo sẽ đổ xuống. - Có thể máy bán hàng tự động sẽ đổ xuống. Việc lái xe ô tô trở nên khó khăn.
Độ rung lắc 6 yếu	- Việc đứng yên trở nên khó khăn. - Nhiều đồ nội thất nặng không được cố định di chuyển, đổ lật. - Gạch ốp tường hay kính cửa sổ hư hỏng, rơi xuống ở khá nhiều tòa nhà.
Độ rung lắc 6 mạnh	- không thể đứng thẳng, phải di chuyển bằng cách bò. - Phần lớn đồ nội thất nặng không được cố định di chuyển, đổ lật. - Gạch ốp tường hay kính cửa sổ hư hỏng, rơi xuống.
Độ rung lắc 7	- Không thể tự di chuyển được. - Phần lớn đồ nội thất di chuyển lớn, có thứ văng đi. - Cho dù là nhà ở có tính chịu động đất cao cũng có thể hư hỏng lớn.

気象庁震度階級表

震度	説明
震度 3	・屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 ・棚にある食器類が、音を立てることがある。 ・電線が少し揺れる。
震度 4	・かなりの恐怖感がある。 ・つり下げ物は大きく揺れ、置物が倒れる。 ・電線が大きく揺れ、歩行者も揺れを感じる。
震度 5弱	・行動に支障を感じる。 ・つり下げ物は激しく揺れ、食器類、書棚の本が落ちる。 ・窓ガラスが割れて落ちる、ブロック塀が崩れることがある。
震度 5強	・非常に恐怖を感じる。多くの人が、行動に支障を感じる。 ・タンスなど重い家具が倒れることがある。 ・自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となる。
震度 6弱	・立っていることが困難になる。 ・固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。 ・かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
震度 6強	・立っていることができず、はわないと動くことができない。 ・固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。 ・壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
震度 7	・自分の意志で行動できない。 ・ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。 ・耐震性の高い住宅でも、大きく破損することがある。

* Độ rung lắc do Cục khí tượng công bố là giá trị quan trắc bằng máy đo cường độ địa chấn, nó không được quyết định từ hiện tượng được ghi ra trong bản này.

※気象庁が発表する震度は、震度計による観測値であり、この表に記述される現象から決定するものではありません。

1 Những điều chú ý khi động đất xảy ra

1 地震発生! そのとき注意すること

Khi ở trong nhà mình

● Bảo vệ thân thể của bản thân

- Chui xuống dưới gầm bàn, tránh xa khỏi đồ nội thất.

● Khi đang nằm ngủ

- Bảo vệ đầu bằng chăn mền hay gối, nấp vào nơi mà đồ nội thất không đổ tới.

● Đang trong bồn tắm hay nhà vệ sinh

- Không hoảng hốt nhảy ra ngoài mà mở cửa, cửa sổ đảm bảo lối ra.

- Tắt lửa bình đun nước.

● Mở cửa, đảm bảo lối ra vào!

● Không hoảng hốt nhảy ra bên ngoài!

● Xác nhận sự an toàn của gia đình

● Xác định nguồn lửa, nếu đang phát lửa thì dập lửa trước (tuy nhiên phải đảm bảo sự an toàn của bản thân bạn trước)

● Đi giày (bảo vệ chân khỏi mảnh vỡ thủy tinh v.v...)

● Chuẩn bị vật phẩm mang theo khi khẩn cấp
→ Tham chiếu P13 (Danh sách kiểm tra)

● Nơi nhận thông tin động đất!

- Nhận từ ti vi (ví dụ: tốc báo của NHK), đài, internet

- Trang chủ Cục khí tượng: <http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (tiếng Anh)

- Hệ thống thông tin phòng chống thảm họa tổng hợp tỉnh Okayama: <http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/> (Anh, Trung, Hàn)

- Thông báo rộng rãi bởi đơn vị hành chính các cấp (khuyến cáo lánh nạn, chỉ thị lánh nạn v.v...)

● Đóng van khí ga, ngắt cầu dao điện

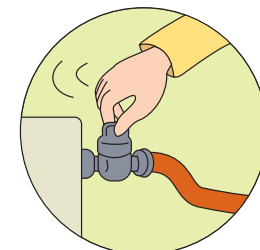
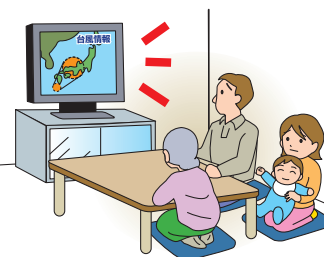
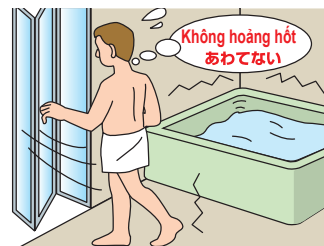
● Chú ý dự chấn* hay sóng thần

Trường hợp có nguy hiểm sóng thần, sạt lở núi hay vách dốc thì lập tức lánh nạn

● Thông báo cho hàng xóm xung quanh và lánh nạn

● Lánh nạn thì bằng cách đi bộ

* Động đất nhỏ xảy ra ở gần nơi động đất lớn đã xảy ra trước đó.



自宅にいるとき

● 自身の身を守る

机の下に入る、家具から離れる。

● 寝ているとき

ふとんやまくらで頭を守り、家具が倒れてこないところに身をふせる。

● 風呂やトイレの中

あわてて飛び出さず、ドア・窓を開け出口を確保。ボイラーの火を消す。

● ドアを開け、出入り口の確保!

● 慌てて外へ飛び出さない!

● 家族の安全を確認

● 火元を確認、出火していれば初期消火(無理せず安全確保が最優先)

● 靴をはく(ガラスの破片などから足を守る)

● 非常持出品を準備

→ P13(チェックリスト)

を参照

● 地震情報の入手先!

・ テレビ(例: NHKの速報) ラジオ、インターネットから入手

・ 気象庁ホームページ

<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (英)

・ 岡山県総合防災情報システム

<http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/> (英・中・韓)

・ 市町村による広報(避難勧告、避難指示等)

● ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る

● 余震*や津波に注意

津波、山・がけ崩れの危険がある場合はすぐ避難

● とおり近所に声をかけ避難

● 避難は徒歩で

※余震とは?

大きな地震の後に、その近くで発生する最初の地震より小さな地震。

Khi đang ở địa điểm bên ngoài

● Khi ở trường học, nơi làm việc

- Chui xuống dưới bàn, nắm lấy chân.
- Rời xa khỏi giá sách hay cửa sổ.
- Khi rung lắc đã lắng xuống thì xác nhận nguồn lửa (ngắt công tắc v.v... của dụng cụ đun nước nóng bằng ga v.v...)



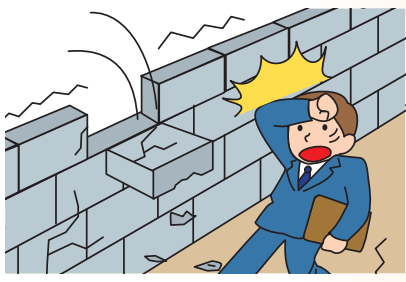
● Khi ở trong thang máy

- Ấn nút tất cả các tầng, xuống tầng mà thang đã dừng.
- Nếu bị nhốt bên trong thì liên lạc bằng nút bấm khẩn cấp hay liên lạc nội bộ và đợi giải cứu.



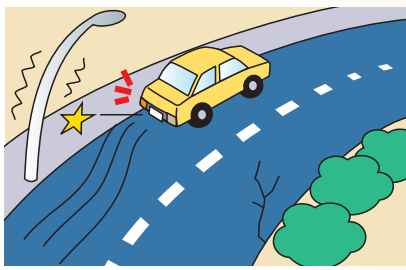
● Khi ở khu phố nhà ở

- Rời xa khỏi tường gạch, đá có thể đổ xuống gây nguy hiểm.
- Chú ý vật rơi xuống như ngói.
- Không được chạm vào dây điện bị đứt, rơi xuống.



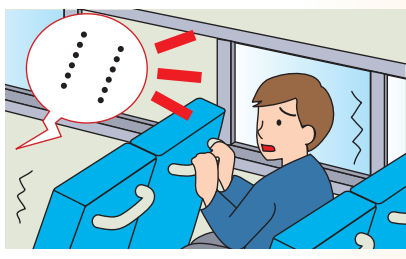
● Khi đang lái xe ô tô

- Giảm tốc độ một cách từ từ, dừng xe vào bên trái đường và tắt động cơ.
- Không ra ngoài cho tới khi rung lắc lắng xuống.
- Đóng cửa sổ, rời khỏi xe không khóa mà vẫn cầm nguyên chìa khóa.



● Khi đang ở trên xe buýt, tàu điện

- Nắm chắc vào tay nắm treo, thanh vịn.
- Không tự tiện xuống xe mà tuân theo chỉ thị của nhân viên phụ trách.



● Ở gần bờ biển hay vách dốc

- Trường hợp bờ biển thì lánh nạn tới đồi cao và chú ý tới thông tin sóng thần.
- Nhà ở mà sau lưng là vách dốc thì lập tức lánh nạn ra bên ngoài.



外出先にいるとき

● 学校・職場にいるとき

- ・机の下へもぐり、脚を持つ。
- ・本棚や窓から離れる。
- ・揺れがおさまったら、火の元確認（ガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど）。

● エレベーターの中

- ・すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- ・閉じこめられたら、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救出を待つ。

● 住宅街にいるとき

- ・ブロック塀などから離れる。倒れる危険あり。
- ・かわらなど落下物に注意する。
- ・切れて垂れ下がった電線には触らない。

● 車の運転中

- ・徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車しエンジンを切る。
- ・揺れがおさまるまで外には出ない。
- ・窓を閉め、キーをつけたまま、ロックせずに離れる。

● バス・電車に乗車中

- ・つり革、手すりにしっかりつかまる。
- ・勝手に降車せず、係員の指示に従う。

● 海岸や崖付近

- ・海岸の場合は、高台に避難し、津波情報に注意する。
- ・がけを背にした家屋では、ただちに外へ避難する。

2 Về sóng thần

● Sóng thần là gì

Khi có động đất hoặc hoạt động của núi lửa dưới đáy biển, nó làm thêm lục địa đáy biển nâng lên, hạ xuống gây ra mực nước biển dâng lên, hạ xuống từ đó tạo ra sóng đổ bộ vào bờ.

● Chuẩn bị tâm lý đối với sóng thần

Sóng thần có thể xảy ra cùng với động đất động đất và tấn công tới một cách bất ngờ.

Để bảo vệ bản thân khỏi sóng thần thì bạn phải chuẩn bị sẵn sàng tâm lý dưới đây khi chưa xảy ra.



1	Nếu bạn cảm thấy động đất mạnh hay rung lắc thời gian dài (1 phút trở lên) tại khu vực xung quanh sông ngòi, bờ biển thì lánh nạn ngay.
2	Lánh nạn ngay theo thông tin ti vi hay đài.
3	Khi có chỉ thị từ nhân viên đơn vị hành chính các cấp, nhân viên phòng cháy chữa cháy, cảnh sát hay chỉ thị, khuyến cáo lánh nạn do còi báo động, xe thông báo thì lánh nạn ngay.
4	Rời khỏi khu vực gần sông ngòi bờ biển Nếu có thể lánh nạn trên đồi, núi. Hoặc là lánh nạn tới địa điểm cao hơn (tòa nhà kiên cố bê tông cốt thép).
5	Xe ô tô thì bỏ lại rồi đi bộ để lánh nạn.
6	Sóng thần sẽ tấn công lặp đi lặp lại nên không lại gần khu vực sông ngòi hay bờ biển cho tới khi cảnh báo sóng thần hay thông báo chú ý được hủy bỏ.
7	Nhận tin tức đúng thông qua đài, ti vi, xe thông báo rồi hành động một cách bình tĩnh.

2 津波について

● 津波とは

海底で発生する地震や火山活動に伴う、海底地盤の隆起や沈降などにより、その周辺の海水が上下に変動することによって、陸地へ押し寄せてくる波。

● 津波に対する心構え

津波は地震発生に伴い、突発的に襲ってくることもある。

津波から身を守るためには、平常時から以下の心構えを持っておくこと。



1	海岸・河川敷周辺で、強い地震や長い時間(1分以上)の揺れを感じたら、すぐに避難する。
2	テレビやラジオの情報をもとに、すぐ避難する。
3	市町村職員・消防職員・警察官からの指示や、サイレン・広報車による避難勧告や指示があったら、すぐに避難する。
4	海岸・河川敷から離れて、できるだけ山側へ避難する。あるいは、より高い場所(鉄骨および鉄筋コンクリートの堅牢な建物)へ避難する。
5	自動車はやめて、歩いて避難する。
6	津波は、繰り返し襲ってくるので、津波警報や注意報が解除されるまで、海岸や河川敷に近づかない。
7	正しい情報をラジオ・テレビ・広報車などを通じて入手して、冷静に行動する。

Chúng ta hãy thường xuyên xác định sẵn vị trí địa điểm cao ví dụ như núi nơi mà có thể thực hiện việc lánh nạn.

日頃から、避難することのできる山などの高い場所の位置を確認しておきましょう。

Chuẩn bị sẵn sàng đối với động đất

地震への備え

3 Thiệt hại do động đất

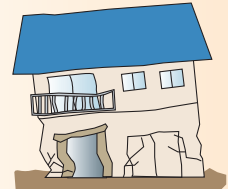
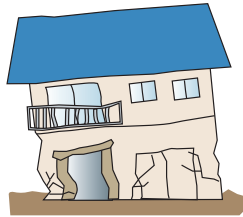
3 地震による被害

Nhà riêng

一戸建て

- Đổ sập nhà một tầng cũ
- Đổ sập bộ phận tầng 1

- ・古い平屋建ての倒壊
- ・1階部分の崩壊

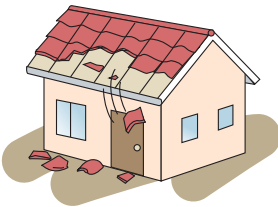


- Ngói rơi xuống

- Vật liệu ngoại thất rơi xuống

- ・かわらの落下

- ・外装材の落下

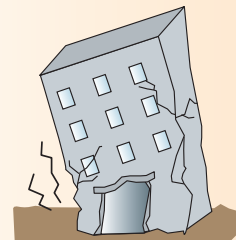
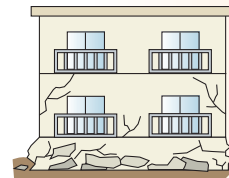
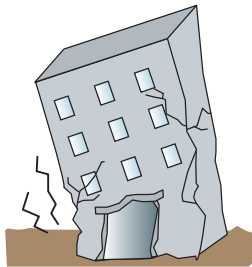
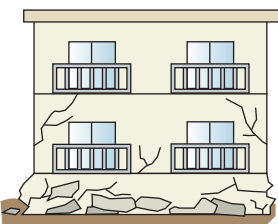


Tòa nhà, chung cư

ビル・マンション

- Đổ sập bộ phận tầng 1
- Nứt vỡ theo chiều chéo ở cột trụ và tòa nhà nghiêng lớn

- ・1階部分の崩壊
- ・柱に斜めにひび割れ、建物が大きく傾く

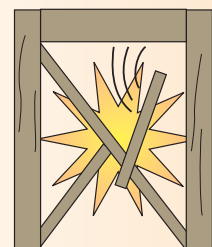
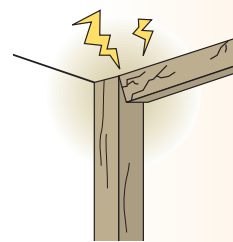
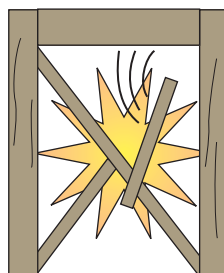
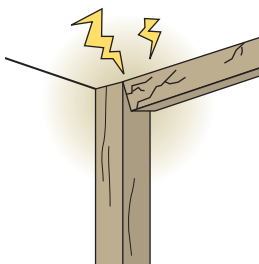


- Đứt gãy bộ phận tiếp nối xà, cột trụ

- Đứt gãy giằng gia cố

- ・柱、梁接合部の破断

- ・補強ブレース(支柱)の破断

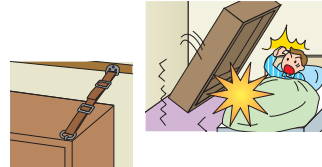
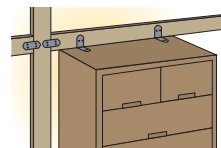


4 Chuẩn bị sẵn sàng đối với động đất

Lúc bình thường

● Biện pháp ứng phó an toàn xung quanh nhà

Ban công	- Dọn dẹp sắp xếp chậu cây cảnh v.v... Ở phía trên của thanh giằng có nguy cơ rơi xuống thì không đặt gì cả.
Mái nhà	- Ngói hay ăng ten ở mái nhà không chắc chắn chắn thì gia cố.
Kính cửa sổ	- Nếu có thể thì chọn kính có dây thép bên trong. Nếu là kính thông thường thì dán màng chống kính vỡ bắn ra.
Khí gas propanol	- Cố định sẵn bình ga bằng dây xích một cách chắc chắn.



● Phòng chống đồ nội thất đổ lật, rơi xuống

- Sử dụng dụng cụ kim loại chống động đất. (*Người đang sống trong nhà cho thuê thì phải xin phép sự đồng ý của người sở hữu rồi thực hiện)
- Suy tính các đặt đồ nội thất.
- Không đặt vật nặng lên trên giá để đồ hay tủ quần áo.

4 地震への備え

平常時

● 自宅周辺の安全対策

ベランダ	植木鉢などの整理整頓をする。 落ちる危険がある桟の上には何も置かない。
屋根	不安定な屋根のアンテナや、かわらは補強する。
窓ガラス	できれば網入りガラスにする。 普通の窓ならガラス散乱を防ぐ飛散防止フィルムを貼る。
プロパンガス	ボンベをしっかりと鎖で固定しておく。

● 家具の転倒・落下を防ぐ

<ul style="list-style-type: none"> 耐震金具を利用する。 (※賃貸住宅に住んでいる人は、所有者に了解を得て行うこと)
<ul style="list-style-type: none"> 家具の置き方を工夫する。
<ul style="list-style-type: none"> 棚やタンスの上に重い物を置かない。

5 Học tốt kiến thức phòng chống thảm họa và trải nghiệm phòng chống thảm họa

● Tham gia vào hoạt động phòng chống thảm họa

- Bạn phải tham gia một cách tích cực vào các hoạt động phòng chống thảm họa của khu vực ví dụ như huấn luyện phòng chống thảm họa.

● Học tốt kiến thức phòng chống thảm họa

- Trường học điện tử phòng chống thảm họa, quản lý nguy cơ (tiếng Anh):
Cục phòng cháy chữa cháy Bộ tổng vụ:
<http://www.e-college.fdma.go.jp/foreigners/foreigners.html>
- Sổ tay thông tin sinh hoạt Okayama:
http://www.opief.or.jp/?page_id=65

● Trải nghiệm, tham quan phòng chống thảm họa

- Ở Nhật Bản thì quy định ngày 1 tháng 9 là “Ngày phòng chống thảm họa”, từ ngày 30 tháng 8 tới ngày 5 tháng 9 là “Tuần phòng chống thảm họa”. Thời gian này thì các sự kiện lấy chủ đề là “phòng chống thảm họa” sẽ được tổ chức tại các nơi trong tỉnh. Cũng có khi xe tạo động đất (xe cơ giới có thể trải nghiệm động đất) được chuẩn bị.

5 防災知識の習得と防災体験

● 防災活動への参加

防災訓練などの地域の防災活動に積極的に参加すること。

● 防災知識の習得

- ・ 防災・危機管理 e カレッジ (英):
総務省消防庁:
<http://www.e-college.fdma.go.jp/foreigners/foreigners.html>
- ・ 岡山生活情報ハンドブック:
http://www.opief.or.jp/?page_id=65

● 防災体験・見学

- ・ 日本では、9月1日を「防災の日」、8月30日～9月5日を「防災週間」と定めている。この時期は県内各地で「防災」をテーマにしたイベントが開催される。起震車(地震体験ができる車輛)が準備されていることもある。

● Quyết định trước địa điểm tập trung của gia đình

- Nếu quyết định sẵn trước địa điểm tập trung của gia đình trong trường hợp có thảm họa lớn xảy ra thì nơi đó có thể dễ dàng xác nhận sự bình an, vô sự của mọi người.
- Bạn nên xác định địa điểm lánh nạn trước. Có nhiều trường hợp các trường tiểu học v.v... được chỉ định làm điểm lánh nạn.
- Thực hiện việc liên lạc bằng điện thoại di động. Khi thảm họa, điện thoại sẽ trở nên khó kết nối hơn. Sử dụng thư điện tử của điện thoại di động sẽ dễ kết nối hơn.

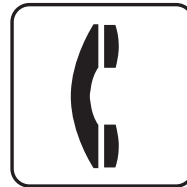


<Địa điểm lánh nạn>
<避難場所>



● Quyết định sẵn người quen (đang sống ở xa) giúp chuyển tiếp thông tin xác nhận an toàn của bạn.

- Sử dụng điện thoại công cộng. Điện thoại công cộng lắp đặt đặc biệt mà NTT lắp đặt tại nơi lánh nạn v.v... có thể sử dụng miễn phí khi xảy ra thảm họa quy mô lớn.
- Có cả điện thoại công cộng có thể sử dụng gọi điện quốc tế.
- * Tuy vậy, tình trạng mạng bạn có thể xảy ra.



<Điện thoại công cộng>
<公衆電話>

● “Quay số 171 chuyển lời nhắn dùng cho thảm họa” NTT, Bạn phải xác nhận phương pháp sử dụng của “Dịch vụ bảng chuyển lời nhắn dùng cho thảm họa”.

- ① Sử dụng quay số chuyển lời nhắn dùng cho thảm họa NTT (171)
 - Khi sử dụng “quay số chuyển lời nhắn dùng cho thảm họa NTT (171)” thì gia đình hay người quen ở khu vực khác có thể bật lại để nghe thông tin xác nhận an toàn mà người ở khu vực bị thảm họa đã ghi âm.
 - Việc ghi âm, bật lại của lời nhắn sử dụng số điện thoại nên cần xác định sẵn số điện thoại (ví dụ số điện thoại nhà) sẽ sử dụng trước giữa gia đình, người quen thực hiện việc liên lạc với nhau.
 - Hướng dẫn là bằng tiếng Nhật nên khi sử dụng bạn phải nhờ người hiểu tiếng Nhật giúp đỡ.
 - Không thể sử dụng từ bên ngoài Nhật Bản.
<URL><http://www.ntt-west.co.jp/dengen/>

② Sử dụng “Dịch vụ bảng chuyển lời nhắn dùng cho thảm họa” của điện thoại di động

- Do Co Mo : <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>
 SoftBank : <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengen/>
 a u : <http://www.au.kddi.com/notice/dengen/>
 Y!mobile : <http://dengen.ymobile.jp/info/>

● 家族の集合場所を決めておく

- ・大災害が起きた場合の家族の集合場所をあらかじめ決めておけば、そこで落ち合うことで無事を確認することができる。
- ・避難場所の確認をしておくこと。小学校などが避難所に指定されているケースが多い。
- ・携帯電話で連絡をとる。災害時、電話はつながりにくくなる。携帯電話のメールのほうが繋がりやすい。

● 安否情報を取次してもらえる知り合い(遠方に住んでいること)を決めておく。

- ・公衆電話を使う。大規模災害の発生により、NTTが避難所等に設置された特設公衆電話は無料で使うことができる。
- ・国際電話が利用できる公衆電話もある。
※ただし、大変な混雑が予想される。

● NTT「災害用伝言ダイヤル171」、「災害用伝言板サービス」の利用方法を確認すること。



① NTT災害用伝言ダイヤル(171)を使う

- ・大災害時に「NTT災害用伝言ダイヤル(171)」を利用すると、被災地の人が録音した安否情報を、その他の地域の家族や知人が再生して聞くことができる。
- ・伝言の録音・再生は電話番号を利用するので、連絡を取り合う家族・知人の間で予め利用する電話番号(自宅の電話番号など)を決めておく必要あり。
- ・ガイダンスは日本語なので、利用するときは日本語がわかる人に手伝ってもらおうこと。
- ・日本国外からの利用はできない。
<URL>
<http://www.ntt-west.co.jp/dengen/>

② 携帯電話の「災害用伝言板サービス」を使う

- Do Co Mo : <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>
 SoftBank : <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengen/>
 a u : <http://www.au.kddi.com/notice/dengen/>
 Y!mobile : <http://dengen.ymobile.jp/info/>

● **Vật phẩm mang theo khi khẩn cấp** ● **非常持出品**

<p>Đèn pin bỏ túi (pin dự phòng) ・懐中電灯 (予備の電池)</p> <p>Đèn pin bỏ túi (mỗi người một cái) 懐中電灯 (一人に一個)</p> 	<p>Đài cầm tay (pin dự phòng) ・携帯ラジオ (予備の電池)</p> <p>Chuẩn bị đài nhẹ loại nhỏ để thu thập thông tin 情報収集のため小型で軽いラジオを準備</p> 	<p>Đồ ăn, nước uống dùng khi khẩn cấp ・非常食・飲料水</p> <p>Dùng thứ có thể ăn ngay không cần nấu qua lửa như bánh mì khô hay đồ hộp v.v... Nước thì chai nhựa PET cho tiện. Thực phẩm đặc biệt (người ăn chay hay người có hạn chế về mặt tôn giáo v.v...) カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。水はペットボトルが便利。特別な食品(ベジタリアンや宗教上の制限がある人など)</p> 	<p>Đồ dùng giá trị ・貴重品</p> <p>Tiền mặt (chuẩn bị cả tiền lẻ dùng cho điện thoại công cộng như 100 yen, 10 yen), sổ tiết kiệm, con dấu, bản sao thẻ bảo hiểm sức khỏe v.v... 現金(100円、10円など小銭も公衆電話用で準備)、預貯金通帳、印かん、健康保険証のコピーなど</p> 
<p>Thuốc cấp cứu ・救急医薬品</p> <p>Thuốc vết thương, băng keo cá nhân, thuốc giảm đau, thuốc tiêu hóa. Thuốc luôn mang theo (chuẩn bị thuốc thường xuyên uống) 傷薬、絆創膏、鎮痛剤、胃腸薬。常備薬(いつも飲んでいる薬があれば準備)</p> 	<p>Vật phẩm nhất định phải mang ・必携品</p> <p>Hộ chiếu, thứ xác nhận được nhân thân như thẻ lưu trú, điện thoại di động và sạc pin パスポート、在留カード等身分のわかるもの、携帯電話・充電器</p> 	<p>Các thứ khác ・その他</p> <p>Mũ an toàn, khăn đầu phòng chống thấm họa hay mũ dày, áo khoác và đồ lót, khăn mặt, găng tay ヘルメット・防災頭巾または厚手の帽子、上着・下着、タオル、軍手など</p> 	<p>● Vật phẩm tích sẵn cho lúc khẩn cấp ● 非常備蓄品</p> <p>Thực phẩm, nước, nhiên liệu, các thứ khác ・食品、水、燃料・その他</p> <p>(Bếp ga di động, nhiên liệu rắn, bình ga dự bị v.v...) (Chăn, túi ngủ, dụng cụ rửa mặt v.v...) (卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど) (毛布、寝袋、洗面用具など)</p> 

● **Thứ nếu có sẽ tiện lợi** ● **あると便利なもの**

<p>Dữ liệu điện tử quan trọng ・重要な電子データ</p> <p>(HDR, CDR v.v...)</p> 	<p>Kim từ điển ・電子辞書</p> <p>(Dùng dịch thuật) (翻訳用)</p> 	<p>Sổ địa chỉ ・アドレス帳</p> <p>(Cần khi điện thoại di động hỏng) (携帯電話が壊れたときに必要)</p> 
---	--	---

● **Chuẩn bị đặc biệt** ● **特別な準備**

<p>Trường hợp có trẻ sơ sinh ・乳幼児がいる場合</p> <p>Sữa, bình cho bú, bữa ăn dặm, tã, khăn mặt, xô tay mẹ con (cha mẹ con cái) v.v... ミルク、ほ乳びん、離乳食、おむつ、タオル、母子(親子)手帳など</p> 	<p>Trường hợp có phụ nữ có thai ・妊婦がいる場合</p> <p>Đồ dùng cho trẻ mới sinh, xô phòng, sổ tay mẹ con v.v... 新生児用品、石鹸、母子手帳など</p> 	<p>Trường hợp có người cần chăm sóc sức khỏe ・要介護者がいる場合</p> <p>Quần áo để thay, tã, sổ tay người tàn tật, đồ dự bị của dụng cụ hỗ trợ, thuốc luôn mang theo v.v... 着替え、おむつ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬など</p>
--	---	--

Vật phẩm mang theo khi khẩn cấp thì bạn phải đặt sẵn ở chỗ mà toàn bộ thành viên gia đình biết được và thỉnh thoảng kiểm tra sẵn.

➡ Tham chiếu P13 (Danh sách kiểm tra)

非常持出品は、家族全員がわかるところに置いておき、時々チェックしておくこと。➡ P13(チェックリスト)を参照

Danh sách kiểm tra vật phẩm mang theo khi khẩn cấp

非常持出品チェックリスト

Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日	Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日	Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日
<input type="checkbox"/> Bữa ăn lúc khẩn cấp 非常食	/ / /	<input type="checkbox"/> Đồ dùng giá trị (sổ tiết kiệm, con dấu v.v...) 貴重品(預貯金通帳、印かんなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Túi ni lông ビニール袋	/ / /
<input type="checkbox"/> Nước uống 飲料水	/ / /	<input type="checkbox"/> Bản sao thẻ bảo hiểm sức khỏe 健康保険証のコピー	/ / /	<input type="checkbox"/> Áo khoác, đồ lót 上着・下着	/ / /
<input type="checkbox"/> Đài cầm tay (pin dự phòng) 携帯ラジオ(予備の電池)	/ / /	<input type="checkbox"/> Bản sao phiếu cư dân 住民票のコピー	/ / /	<input type="checkbox"/> Găng tay 重手	/ / /
<input type="checkbox"/> Đèn pin bỏ túi (pin dự phòng) 懐中電灯(予備の電池)	/ / /	<input type="checkbox"/> Nến ろうそく	/ / /		/ / /
<input type="checkbox"/> Mũ bảo hộ, khăn đầu phòng chống thấm họa hoặc mũ dày ヘルメット・防災頭巾または厚手の帽子	/ / /	<input type="checkbox"/> Bật lửa (diêm) ライター(マッチ)	/ / /	Các thứ khác その他	
<input type="checkbox"/> Tiền mặt (chuẩn bị cả tiền lẻ dùng cho điện thoại công cộng như 100 yen, 10 yen) 現金(100円、10円など小銭も公衆電話用で準備)	/ / /	<input type="checkbox"/> Dao, đồ mở hộp, đồ cậy nắp ナイフ、缶きり、栓抜き	/ / /	<input type="checkbox"/> Hộ chiếu パスポート	/ / /
<input type="checkbox"/> Thuốc cấp cứu 救急医薬品	/ / /	<input type="checkbox"/> Khăn giấy ティッシュ	/ / /	<input type="checkbox"/> Giấy tờ xác nhận được nhân thân như thẻ lưu trú 在留カード等身分のわかるもの	/ / /
<input type="checkbox"/> Thuốc luôn mang theo 常備薬	/ / /	<input type="checkbox"/> Khăn mặt タオル	/ / /	<input type="checkbox"/> Điện thoại di động, đồ sạc pin 携帯電話・充電器	/ / /

Danh sách kiểm tra vật phẩm dự phòng cho lúc khẩn cấp

非常備蓄品チェックリスト

Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日	Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日	Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日
<input type="checkbox"/> Thực phẩm (đồ hộp, thực phẩm đóng túi retort, thực phẩm khô v.v...) 食品(缶詰、レトルト食品、 ドライフーズなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Chăn, chăn kiêm khăn, túi ngủ v.v... 毛布、タオルケット、寝袋など	/ / /	<input type="checkbox"/> Nhà vệ sinh đơn giản 簡易トイレ	/ / /
<input type="checkbox"/> Thực phẩm (gia vị, súp, súp tương miso v.v...) 食品(調味料、スープ、みそ汁など)	/ / /	<input type="checkbox"/> Dụng cụ rửa mặt 洗面用具	/ / /	<input type="checkbox"/> Kính mắt, thiết bị trợ thính dự bị v.v... 予備のメガネ、補聴器など	/ / /
<input type="checkbox"/> Thực phẩm (gia vị, súp, súp tương miso v.v...) 食品(調味料、スープ、みそ汁など)	/ / /	<input type="checkbox"/> Nồi, ấm 鍋、やかん	/ / /	<input type="checkbox"/> Các loại công cụ (dây thừng, xà beng, xẻng v.v...) 工具類(ロープ、バール、スコップなど)	/ / /
<input type="checkbox"/> Thực phẩm (sô cô la, kẹo v.v...) 食品 (チョコレート、あめなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Chén đĩa đơn giản (đũa dùng một lần, đĩa giấy, ly giấy v.v...) 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)	/ / /		/ / /
<input type="checkbox"/> Nước (3 lít 1 ngày cho 1 người, lượng dùng cho 3 ngày) 水(1人あたり1日3ℓ、3日分)	/ / /	<input type="checkbox"/> Màng bọc, giấy nhôm v.v... ラップ、アルミホイルなど	/ / /		/ / /
<input type="checkbox"/> Nhiên liệu (bếp ga di động, nhiên liệu dạng rắn, bình ga dự bị v.v...) 燃料(卓上コンロ、固形燃料、 予備のガスボンベなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Khăn giấy ướt, giấy vệ sinh v.v... ウェットティッシュ、トイレットペーパーなど	/ / /		/ / /
	/ / /	<input type="checkbox"/> Khẩu trang, đồ sưởi ấm dùng một lần v.v... マスク、使い捨てカイロなど	/ / /		/ / /

Địa chỉ liên lạc khẩn cấp

緊急連絡先

Số điện thoại	Nội dung	Địa chỉ liên lạc
	Thông tin thảm họa, thông tin nơi lánh nạn	Ban phụ trách phòng chống thảm họa đơn vị hành chính cấp hạt
110	tội phạm tai nạn (trên đất liền)	Sở cảnh sát
118	tội phạm tai nạn (trên biển)	Cục đảm bảo an toàn trên biển
119	Hỏa hoạn, cấp cứu, cứu trợ	Sở phòng cháy chữa cháy
		Đại sứ quán, lãnh sự quán
Người có thể nhờ cậy		
Số điện thoại	Nội dung	Họ tên
	Người quen sống ở gần	
	Người có thể thông dịch giúp	
	Hiệp hội giao lưu quốc tế	
	Ban phụ trách quốc tế đơn vị hành chính các cấp	

Điện thoại	Nội dung	Liên lạc
	Thảm họa, thông tin, tránh nạn	市町村防災担当課
110	Sự kiện, tai nạn (trên đất liền)	警察署
118	Sự kiện, tai nạn (trên biển)	海上保安庁
119	Hỏa hoạn, cứu hộ, cứu trợ	消防署
		大使館・領事館
Người có thể nhờ cậy		
Điện thoại	Nội dung	Họ tên
	Người sống gần đây	
	Người có thể thông dịch giúp	
	Hiệp hội giao lưu quốc tế	
	Ban phụ trách quốc tế đơn vị hành chính các cấp	

防
災
の
こ
こ
ろ
え

Những điều cần ghi nhớ về phòng chống thảm họa

Ghi chú phòng chống thảm họa

防災メモ

Địa chỉ liên lạc của người trong gia đình 家族の連絡先

Họ tên của người trong gia đình 家族の名前	Địa chỉ liên lạc (nơi làm việc, trường học v.v...) 連絡先(勤務先・学校など)	Số điện thoại 電話番号	Số điện thoại di động 携帯電話番号

Địa chỉ liên lạc của họ hàng, người quen 親せき・知人の連絡先

Họ tên 名前	Số điện thoại 電話番号	Số điện thoại di động 携帯電話番号	Ghi chép メモ

Dữ liệu gia đình 家族のデータ

Họ tên 名前	Ngày tháng năm sinh 生年月日	Nhóm máu 血液型	Dị ứng アレルギー	Bệnh mãn tính 持病	Thuốc luôn mang theo 常備薬

Địa điểm lánh nạn 避難場所

Địa điểm lánh nạn tạm thời 一時避難場所	Địa điểm tập hợp khi gia đình mỗi người một nơi 家族が離ればなれになったときの集合場所

Chúng ta hãy cùng giúp đỡ lẫn nhau!
お互い助け合いましょう!