

# Sổ tay phòng chống thiên tai dành cho người nước ngoài

~ Hãy chuẩn bị sẵn sàng ngay từ bây giờ ~



**Tỉnh Fukuoka**

Cuốn sổ tay này có nội dung hướng dẫn cho người nước ngoài cần phải làm gì khi gặp thiên tai tại Nhật Bản. Thiên tai bao gồm động đất, mưa lớn, bão, lở đất, hỏa hoạn v.v

- ▲Hãy lựa chọn nguồn thông tin chính xác.
- ▲Khi xảy ra thiên tai, nguồn nước, điện, gas có thể bị cắt.
- ▲Đi đến các điểm lánh nạn khi thấy nguy hiểm.
- ▲Có rất nhiều khu vực nguy hiểm.
- ▲Khi xảy ra thiên tai, đường bộ và đường sắt có thể dừng hoạt động.
- ▲Nếu các phương tiện giao thông ngừng hoạt động, bạn có thể tạm thời không thể trở về nước ngay được.
- ▲Những người gặp nạn muốn nhận được sự hỗ trợ, cần có giấy chứng minh nạn nhân thiên tai (Giấy tờ, tài liệu chứng minh bạn đã gặp nạn)
- ▲Khi có nơi ở mới, hãy nộp đơn đăng ký thay đổi địa chỉ cho bưu điện.
- ▲Khi xảy ra thiên tai, cần cẩn thận với những người có ý định lừa tiền người khác.



# Động đất:

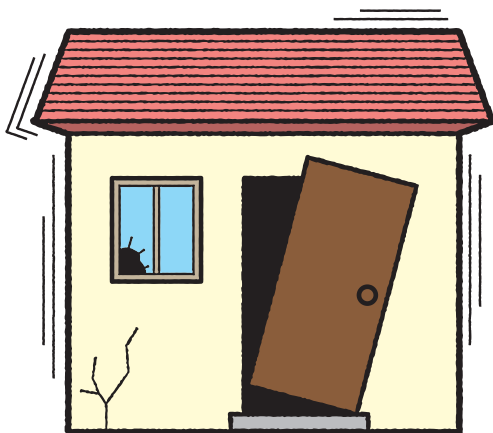
Nhật Bản là quốc gia thường hay xảy ra động đất. Chúng ta không thể biết được động đất xảy ra khi nào và ở đâu.

Sau trận động đất lớn, sẽ có các dư chấn (những trận động đất đến sau)

Mặt đất rung chuyển, nhà cửa và các tòa nhà bị đổ sập

Nguồn nước, điện, gas bị cắt

Có thể xuất hiện sóng thần



**Tại Nhật Bản, độ rung của các trận động đất được biểu thị bởi các con số biểu thị cường độ địa chấn(gọi là shindo)**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Cường độ 3      | Cảm nhận được sự rung lắc khi ở trong phòng |
| Cường độ 4      | Đèn điện rung lắc mạnh                      |
| Cường độ 5 yếu  | Chén bát và sách trên kệ rơi xuống          |
| Cường độ 5 mạnh | Đi lại khó khăn nếu không bám vào đồ đạc    |
| Cường độ 6 yếu  | Gạch ốp tường và kính cửa sổ rơi vỡ         |
| Cường độ 6 mạnh | Đồ nội thất di chuyển và rơi xuống          |
| Cường độ 7      | Không thể di chuyển theo ý của bản thân     |

# Nếu động đất xảy ra:

## Khi bạn đang ở trong phòng

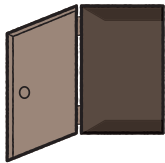
1 Ẩn nấp dưới gầm bàn.



2 Dập lửa khi cơn rung lắc đi vào ổn định.



3 Mở cửa ra vào để tạo lối thoát.



4 Đi giày để tránh bị thương.



5 Luôn sẵn sàng túi đồ cầm theo ra ngoài khi khẩn cấp.



6 Kiểm tra an toàn xung quanh rồi mới đi ra ngoài.

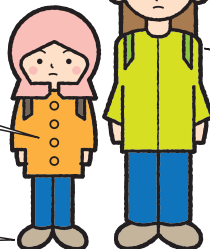


## Khi đi lánh nạn cần mang theo:

Áo dài tay, quần dài, găng tay bảo hộ, găng tay

Đèn pin

Giày đế cao



Mũ bảo hiểm, mũ trùm đầu phòng chống thiên tai

Ba lô

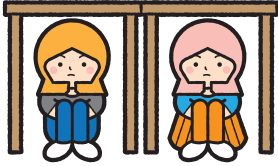


Đài radio

## Khi bạn ở bên ngoài

### Trường học hay công ty

Tránh xa kệ sách và cửa sổ, nấp dưới gầm bàn



### Siêu thị hay trung tâm thương mại

Tuân thủ theo chỉ thị của nhân viên phụ trách



### Khi đang lái xe ô tô

Dừng xe phía bên trái đường, tắt máy, vặn cầm chìa khóa trên xe rồi bỏ chạy.



### Gần biển

Sẽ có sóng thần, nên hãy chạy đến những nơi cao và xa so với bờ biển.



### Trong thang máy

Ấn nút tắt cả các tầng, khi cửa thang máy mở ra chạy ra ngoài ngay lập tức.



### Trong tàu điện hoặc xe buýt

Không hoảng hốt nhảy ra ngoài, tuân thủ theo hướng dẫn của nhân viên phụ trách.



### Ở gần các tòa nhà

Cần tránh thật xa vì các tòa nhà sẽ sụp đổ, đồ đạc rơi xuống.



### Gần núi

Núi hay vách đá có thể sạt lở nên cần di chuyển đến những nơi an toàn.



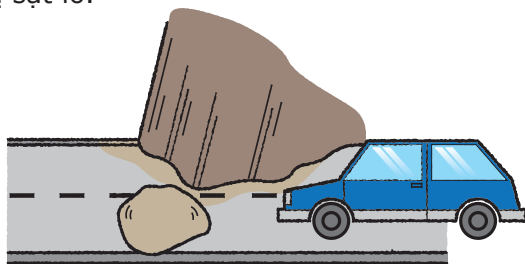
# Mưa lớn • Bão

## Mưa lớn

Mưa lớn thường xuất hiện nhiều vào mùa mưa, bão từ tháng 6~ tháng 7.

Nước sông dâng lên, nhà cửa bị ngập trong nước; nước chảy xuống lòng đất, đường xá ngập chìm trong nước.

Các ngọn núi và vách đá bị sạt lở.



## Bão

Bão thường xuất hiện từ tháng 7~ tháng 9.

Cơn mưa lớn kèm theo gió giật mạnh.

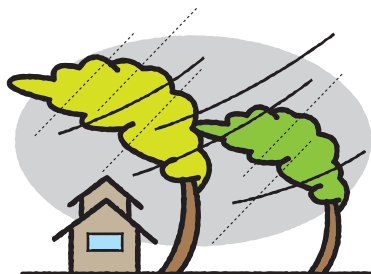
Nước sông dâng lên, biển động.

Gió mạnh thổi bay các biển hiệu và gạch ngói.

Các phương tiện giao thông như tàu điện, xe buýt, tàu điện ngầm ngừng hoạt động.

### <Sức gió>

|                     |                                  |
|---------------------|----------------------------------|
| Tốc độ gió<br>20m/s | Biển hiệu bị thổi bay            |
| Tốc độ gió<br>30m/s | Không thể đứng vững được         |
| Tốc độ gió<br>40m/s | Mái nhà hay cửa chớp bị thổi bay |

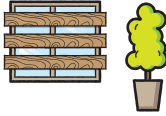


# Khi có mưa lớn • bão

## Việc cần làm trước khi có mưa lớn • bão

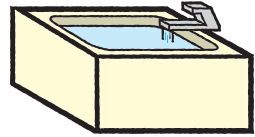
### 1 Chuẩn bị bên ngoài nhà

Khóa cửa sổ và cửa chớp. Cất các đồ dễ bị thổi bay.



### 2 Chuẩn bị nước

Nguồn nước sẽ bị cắt nên cần chuẩn bị nước. Tích nước trong bồn tắm.



### 3 Không được lại gần những nơi nguy hiểm

Khu vực gần sông, bờ biển, núi là nơi nguy hiểm.



## Việc cần làm khi mưa lớn • bão tới gần

### 1 Tra cứu thông tin mới.



### 2 Chuẩn bị sẵn sàng đồ dùng mang theo khi chạy nạn.



### 3 Không được đi ra ngoài.



### 4 Chạy nạn khi có thông báo lánh nạn.

Khi có thông báo lánh nạn của khu phố hay thành phố, hãy nhanh chóng đi lánh nạn theo hướng dẫn.



## Sự nguy hiểm của sạt lở đất

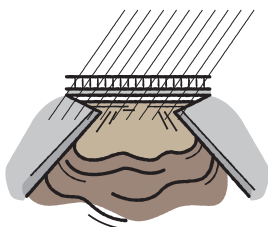
Đất trở nên mềm do mưa lớn, bão.

Ở gần các ngọn núi, vách đá có thể xảy ra thiên tai.

Nhanh chóng đi lánh nạn.

### 1 Lở đất

Đất, đá ở sông núi  
chảy thành dòng.



### 2 Sạt lở

Đất ở vách đá bị nứt  
và rơi xuống.



### 3 Trượt đất

Đất bị trượt và rơi  
xuống trên diện  
rộng.

### ⚠ Thông tin cảnh báo về thiên tai, sạt lở đất

Thông báo được phát ra khi có nguy cơ xảy ra sạt lở đất.

### <Chú ý và Cảnh báo (Thông báo về thiên tai)>

|  |   |
|--|---|
| Chú ý · Cảnh báo · Cảnh báo đặc biệt mưa lớn             | Nước sông dâng lên do mưa lớn. Sạt lở đất |
| Chú ý · Cảnh báo lũ lụt                                  | Nước sông dâng lên do mưa lớn.            |
| Chú ý bão lớn · Cảnh báo, Cảnh báo đặc biệt lốc xoáy     | Gió giật mạnh.                            |
| Chú ý · Cảnh báo · Cảnh báo đặc biệt sóng biển dâng cao  | Sóng biển dâng cao do gió thổi mạnh.      |
| Chú ý · Cảnh báo · Cảnh báo đặc biệt thủy triều dâng cao | Nước biển dâng lên do bão.                |

Hãy theo dõi các Chú ý,  
Cảnh báo, Cảnh báo đặc  
biệt nhé!





# Khi xảy ra hỏa hoạn



1. Hô thật to "Có cháy!" cho mọi người xung quanh biết.
2. Gọi đến số 119 (Cứu hỏa)

## Cách gọi 119

- ① "Có cháy!"
- ② "Địa chỉ là tòa nhà.... Số...cụm số...khu...  
Trung tâm học tập cộng đồng...."
- ③ ".....đang cháy!"
- ④ "Tôi tên là....Số điện thoại là..."

⚠ Phân biệt hỏa hoạn, cấp cứu, cung cấp địa điểm và tình hình hỏa hoạn.

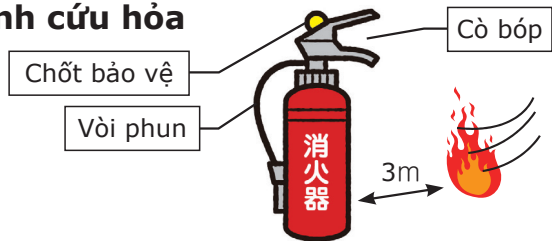
3. Dập lửa bằng bình cứu hỏa hoặc nước  
Khi không có bình cứu hỏa, dùng gối để dập lửa, hoặc dùng khăn mặt hay ga giường ướt để dập lửa.

⚠ Không phun nước vào nồi lẩu có dầu, các thiết bị điện.!



## Cách sử dụng bình cứu hỏa

- ① Giật chốt bảo vệ
- ② Cầm vòi phun
- ③ Đứng cách xa 3m
- ④ Bóp cò



## Thiết bị báo cháy dùng cho nhà dân

Thiết bị này khi cảm nhận được khói và nhiệt sinh ra do hỏa hoạn sẽ phát ra tiếng kêu lớn. Theo quy định pháp luật, phải lắp đặt thiết bị này trong nhà.



#### 4 Lánh nạn

Khi lửa bốc lên trên trần nhà, phải chạy ngay.



#### **Trong khói có khí độc!**

Dùng khăn tay hoặc khăn mặt ướt che vào miệng và mũi, khom người thấp xuống và chạy thoát.

#### 5 Trong các tòa nhà cao tầng như chung cư hay trung tâm mua sắm, có thể thoát chạy bằng cầu thang.

Khói và lửa sẽ bốc lên trên. Chạy xuống phía bên dưới. Không được dùng thang máy.

#### 6 Khi đã chạy ra ngoài, tuyệt đối không được quay lại bên trong!

### **Phòng chống hỏa hoạn**

Không đặt các vật dễ cháy xung quanh nhà.



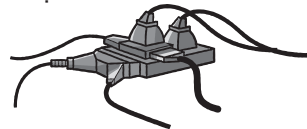
Tắt lửa khi đi khỏi khu vực nhà bếp.



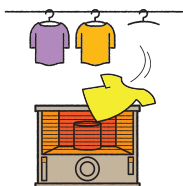
Không được quên dập tàn thuốc.



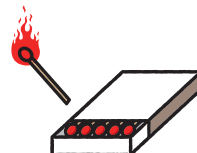
Không nối nhiều thiết bị điện vào một ổ điện.



Không đặt các vật dễ cháy gần máy sưởi.



Không đặt diêm hay bật lửa vào những nơi mà trẻ con biết.



## Công tác chuẩn bị thường ngày

### 1 Bàn bạc với gia đình

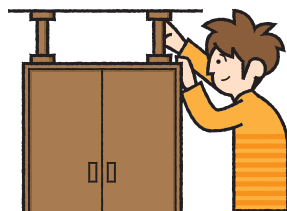
Mọi người cùng bàn bạc về cách thức liên lạc và nơi lánh nạn.

### 2 Tìm hiểu về các đồ dùng cần mang theo khi đi lánh nạn.



### 3 Chuẩn bị bên trong nhà.

- ①Cất đồ gia dụng đi để không bị rơi đổ. Dán tấm phim bảo vệ cho cửa sổ và kệ đựng chén bát để bảo vệ cho các tấm kính khỏi bị đổ vỡ.
- ②Dọn lối đi và cửa ra vào để tạo đường chạy thoát.
- ③Chuẩn bị đồ dùng mang theo khi đi lánh nạn. Đèn pin, đài radio dùng cho di động, đồ dùng sơ cứu, thực phẩm dùng cho trường hợp khẩn cấp, bếp gas mini di động v.v



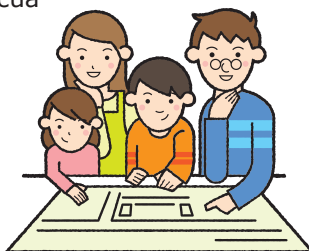
### 4 Tìm hiểu xem tòa nhà có an toàn không.

Tìm hiểu xem tòa nhà có chịu được độ rung lắc mạnh không. Cất các miếng ngói trên mái và ăng ten để không bị thổi bay. Sửa lại bờ tường đã cũ.



### 5 Giúp đỡ hàng xóm

Khi xảy ra hỏa hoạn, rất cần có sự hỗ trợ của mọi người. Quan tâm giúp đỡ hàng xóm.



## Những đồ dùng cần thiết khi thiên tai xảy ra

### Đồ dùng mang theo khi đi lánh nạn

Đồ dùng mang theo khi đi lánh nạn.  
Cho vào trong ba lô, xếp vào những nơi có thể dễ dàng lấy ra được.



|                   |  |                     |  |
|-------------------|--|---------------------|--|
| Đồ ăn             | Nước uống, đồ ăn (bánh khô, đồ hộp, túi thịt hầm v.v)<br>Sữa bột, bình sữa, dao, dụng cụ mở đồ hộp | Quần áo             | Quần áo, đồ lót, khăn, đồ đi mưa (ô dù, áo mưa), quần áo đồ dùng mặc khi trời lạnh.  |
| Thuốc             | Thuốc mang theo khi khẩn cấp<br>Thuốc thường dùng<br>Tã giấy, băng vệ sinh, khăn giấy              | Mga gamit pang araw | Đèn pin, đài radio, pin, găng bảo hộ, găng tay, miếng dán giữ nhiệt, đồ ghi chép (bút, bút chì, sổ ghi nhớ), túi nylon, bật lửa, diêm, mũ trùm phòng chống thiên tai, mũ bảo hiểm. |
| Đồ vật quan trọng | Tiền, thẻ tín dụng, sổ tiết kiệm, con dấu, thẻ bảo hiểm, giấy tờ chứng minh.                       |                     |  |

### Đồ dùng thường chuẩn bị ở nhà

Đồ dùng để sinh hoạt trong một khoảng thời gian.  
Chuẩn bị đồ dùng cho trên 3 ngày



|       |  |                             |  |
|-------|--|-----------------------------|--|
| Đồ ăn | Nước uống (1 ngày 1 người 3 lít nước), túi thịt hầm, đồ hộp, bánh khô, bánh quy cracker, sô cô la, kẹo, sữa bột, bếp gas mini, nhiên liệu, nồi lẩu, đĩa tách, đĩa giấy, cốc giấy v.v | Đồ dùng sinh hoạt hàng ngày | Đèn pin, đài radio, nến, đèn dầu, giấy ướt, giấy vệ sinh, chăn, túi ngủ, giấy báo, hộp đồ nghề |
|-------|--|-----------------------------|--|

# Ghi nhớ về phòng chống thiên tai

Cấp cứu-cứu hỏa **119**

Khi gặp hỏa hoạn, bị thương hay bị bệnh



Cảnh sát **110**



## Ghi nhớ về bản thân

|                      |   |
|----------------------|---|
| Họ tên               | Số hộ chiếu.  |
| Quốc gia             | Chứng minh thư người nước ngoài hoặc Số thẻ tạm trú |
| Địa chỉ tại Nhật Bản |   |
| Điện thoại           | Di động   |

**Địa chỉ liên lạc với gia đình**

| Họ tên | Điện thoại |
|--------|------------|
|        |            |
|        |            |
|        |            |
|        |            |

**Địa chỉ liên lạc với họ hàng · người quen**

| Họ tên | Điện thoại |
|--------|------------|
|        |            |
|        |            |
|        |            |
|        |            |

| Địa chỉ liên lạc | Điện thoại | Địa chỉ liên lạc          | Điện thoại |
|------------------|------------|---------------------------|------------|
| gas              |            | Đại sứ quán, lãnh sự quán |            |
| điện             |            | bệnh viện                 |            |
|                  |            |                           |            |
|                  |            |                           |            |

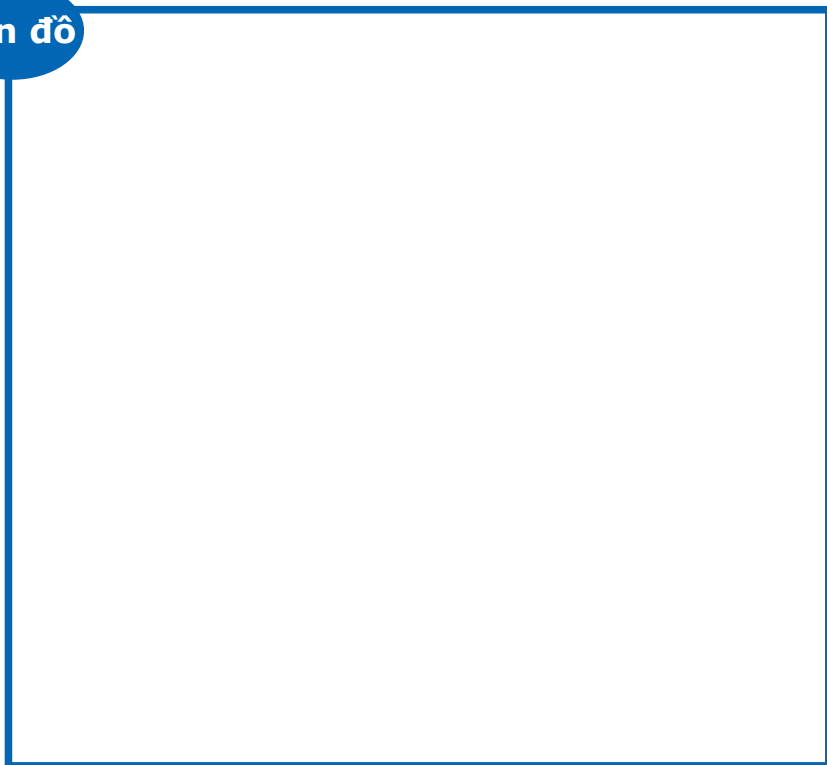
Nơi lánh nạn

Nơi tập trung của gia đình

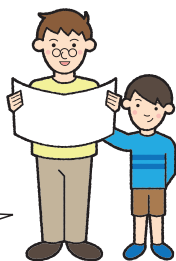
## Nơi lánh nạn

Tra cứu các điểm lánh nạn, lập bản đồ khu vực lân cận nhà.  
Điểm lánh nạn là trường học, trung tâm học tập cộng đồng,  
trung tâm sinh hoạt cộng đồng v.v  
Có thể ăn uống và có chỗ ngủ tại các điểm lánh nạn.

**bản đồ**



Tìm kiếm và chọn các  
con đường an toàn để tới  
điểm lánh nạn.



## Quầy thông tin về phòng chống thiên tai · Điểm lánh nạn

Quầy thông tin về phòng chống thiên tai của tỉnh hoặc thành phố. Có thể tra cứu thông tin về điểm lánh nạn từ máy tính.



### Tỉnh Fukuoka

FukuokaKen BousaiKikikanriKyoku ShoubouBousaiShidouKa  
Điện thoại:092-643-3113 Chỉ tư vấn bằng tiếng nhật



Bản đồ hỗ trợ lánh nạn-Tỉnh Fukuoka

<http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/shienmap/index.html>

FukuokaKen KokusaikouryuuSenta (Kokusai Hiroba)  
Gaikokujin Soudanmadoguchi Điện thoại:092-725-9200

### Thành phố Ogori

OgoriShi KyoudouSuishinKa  
Điện thoại: 0942-72-2111 Chỉ tư vấn bằng tiếng nhật



Danh sách các điểm lánh nạn thành phố Ogori

<http://www.city.ogori.fukuoka.jp/category01/waterworks/sewer/>

## Thông tin · Liên lạc về thiên tai

### Tiếng nước ngoài Đài phát thanh sóng FM "LOVE FM"

Thông báo về tình hình động đất, bão, mưa lớn bằng nhiều thứ tiếng.

Fukuoka 76.1MHz

Fukuoka Nishi 82.5 MHz

Kita Kyushu 82.7 MHz

## Mail thông tin về phòng chống thiên tai

- Mail thông tin về phòng chống thiên tai “Mamoru-kun” là dịch vụ gửi mail do tỉnh Fukuoka thực hiện.
- Chúng ta có thể cập nhập nhanh chóng thông tin khí tượng về động đất, sóng thần, bão, mưa lớn v.v
- Khi thiên tai xảy ra, dịch vụ này có thể gửi lời nhắn của bạn đến gia đình và người thân quen.

“Mamoru-kun” có phiên bản tiếng Anh và tiếng Nhật.

Có thể đăng ký trên Internet (Không mất tiền)

Tiếng Anh URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/en/>

Tiếng Nhật URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/>

<Bản tiếng Anh>



<Bản tiếng Nhật>



© CyberConnect2 Co., Ltd.

## Dịch vụ gửi lời nhắn dùng cho thiên tai

Dịch vụ gửi lời nhắn dùng cho thiên tai giúp bạn có thể ghi âm để lại lời nhắn hay nghe lời nhắn trong điện thoại khi thiên tai xảy ra. Có thể sử dụng dịch vụ trên cả điện thoại công cộng, điện thoại di động.

### Dịch vụ gửi lời nhắn dùng cho thiên tai 171

#### ◆ Ghi âm tin nhắn

1 7 1 - 1 - □□□-□□□-□□□□ → ghi âm tin nhắn theo hướng dẫn  
số điện thoại của bản thân

#### ◆ Nghe tin nhắn

1 7 1 - 2 - □□□-□□□-□□□□ → nghe tin nhắn theo hướng dẫn  
số điện thoại của đối phương

**Bộ phận chính sách quốc tế,  
Phòng Quốc tế, tỉnh Fukuoka**  
7-7 Higashikōen, Hakata-ku, Fukuoka-shi  
Tel: 092-643-3201 Fax: 092-643-3224  
Ấn bản tháng 4 năm 2017