

Cẩm nang giữ an toàn cho cư dân nước ngoài

THÀNH PHỐ TACHIKAWA

Cẩm nang giữ an toàn cho cư dân

Mục lục

TRANG

1. Cần làm gì trước khi thiên tai xảy ra 2
2. Thông tin phòng chống thiên tai bằng tiếng nước ngoài 3
3. Khi xảy ra động đất 4
4. Khi có mưa lớn và bão..... 6
5. Những vật phẩm cần chuẩn bị trước khi thiên tai xảy ra 7
- Sổ tay phòng chống thiên tai..... 8



Kiểm tra thông tin về thành phố Tachikawa

Trang Web của Thành phố Tachikawa

<https://www.city.tachikawa.lg.jp>



Tài khoản X (Twitter) của TP Tachikawa

https://twitter.com/tachikawa_tokyo



Tài khoản LINE của TP Tachikawa

<https://www.city.tachikawa.lg.jp/koho/shise/koho/line/about.html>



00000JAPAN (năm số 0, theo sau là "JAPAN")

Đây là Wi-Fi miễn phí trong trường hợp xảy ra thiên tai.

Cuốn cẩm nang này cung cấp những lời giải thích dễ hiểu. **Bản Web** →

Bạn có thể đọc nó trên phiên bản web bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn và tiếng Việt.



Tiếng Anh



Tiếng Trung 中文



Tiếng Hàn 한국어



Vietnamese Tiếng Việt



1. Cần làm gì trước khi thiên tai xảy ra

○ Kiểm tra các trung tâm sơ tán gần đó

	Trung tâm sơ tán	Nơi để trú chân khi bạn không thể ở nhà do thiên tai (chẳng hạn như nhà thi đấu của trường học) <u>Ở đó bạn sẽ tìm thấy thức ăn, nước uống và các nhu yếu phẩm.</u>
	Địa điểm sơ tán	Những nơi này sẽ giúp bảo vệ tính mạng của bạn trước thảm họa nguy hiểm, là nơi bạn có thể tạm thời lánh nạn. Chẳng hạn như công viên, sân thể thao, v.v. Bạn không thể ở lại qua đêm.

● Các trung tâm sơ tán chính

Có 30 trung tâm sơ tán ở thành phố Tachikawa, bao gồm tất cả các trường tiểu học và trung học cơ sở.

Hãy tìm hiểu vị trí của các trung tâm sơ tán gần nhà bạn.

Bạn có thể đến bất kỳ nơi nào trong số đó.



Trung tâm sơ tán tạm thời



Về các trung tâm sơ tán

○ Về các trung tâm sơ tán

- Đây là nơi để sinh sống khi bạn không thể ở nhà do thiên tai.
- Bạn có thể sử dụng nó miễn phí.
- Người nước ngoài cũng có thể sử dụng.
- Bạn có thể nhận được thức ăn và nước uống.
- Nếu tại đó không có đủ thức ăn và nước uống, hãy mang theo thức ăn và các đồ dùng khác của bạn. →P7
- Bạn sẽ sống cùng nhiều người khác trong trung tâm sơ tán. Tuân thủ các quy tắc và phép lịch sự.
- Không được phép mang vật nuôi vào các phòng sơ tán.



○ Thẻ đăng ký sơ tán, Bảng chỉ dẫn đa ngôn ngữ

Vui lòng in Thẻ đăng ký sơ tán và điền thông tin vào đó.

Nếu bạn mang theo nó đến trung tâm sơ tán sẽ rất tiện, nhưng nếu không có thì cũng không sao.

Vui lòng để nó trong hành lý sơ tán của bạn (→P7).

Thẻ sơ tán hiện có 14 phiên bản ngôn ngữ.



Thẻ đăng ký sơ tán



Bảng chỉ dẫn đa ngôn ngữ

○ Nắm bắt được về các thiên tai

Tìm hiểu về thiên tai và chuẩn bị trước khi chúng xảy ra.

Ngôn ngữ: Tiếng Nhật / Tiếng Anh / Tiếng Trung (giản thể) 中文(简体) /

Tiếng Hàn 한국어 / Tiếng Việt / Tiếng Nepal नेपाली भाषा / Tiếng Bồ Đào Nha português / Tiếng Tây Ban Nha español



Nắm bắt được về các thiên tai

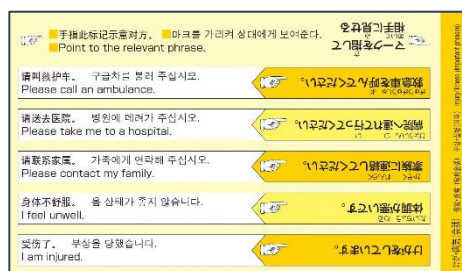
2. Thông tin phòng chống thiên tai bằng tiếng nước ngoài

Ngôn ngữ: JTiếng Nhật / Tiếng Anh / Tiếng Trung (giản thể) 中文(简体) / Tiếng Nhật / Tiếng Anh / Tiếng Trung (phồn thể) 中文(繁體) / Tiếng Hàn 한국 어 / Tiếng Bồ Đào Nha Português / Tiếng Tây Ban Nha Español / Tiếng Thái ภาษาไทย / Tiếng Tagalog / Tiếng Việt / Tiếng Nepal नेपाली भाषा / Tiếng Indonesia Bahasa Indonesia / Tiếng Myanmar မြန်မာဘာသာစကား / Tiếng Khmer ភាសាខ្មែរ / Tiếng Mông Cổ Монгол хэл

WEB Điểm Phòng chống Thiên tai cho Người Nước ngoài http://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index_en.html 	WEB Các ứng dụng và web hữu ích trong trường hợp xảy ra thiên tai http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html 
WEB Trang web của Cơ quan Khí tượng Nhật Bản - Thông tin đa ngôn ngữ về Giảm thiểu Rủi ro Thiên tai https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html 	APP Safety tips (Lời khuyên về an toàn) Bạn có thể nhận được thông tin về thiên tai và cách sơ tán.  [Android] https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android  [iPhone] https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8 

○ Thẻ trợ giúp dành cho người nước ngoài

Thẻ này hiện có 12 phiên bản ngôn ngữ. Nó chứa thông tin về những việc cần làm khi xảy ra thiên tai, bệnh tật hoặc thương tích. Nó rất hữu ích khi bạn cần sự giúp đỡ từ một người Nhật. Hãy luôn mang nó theo bên mình.



(Trang web của Chính quyền Thủ đô Tokyo)
 Thông tin phòng chống thiên tai cho người nước ngoài

3. Khi xảy ra động đất

Có động đất! Hãy bình tĩnh và hành



Xảy ra động đất



Tự bảo vệ mình.

**1~2
minutes**

Khi cơn chấn động đầu tiên dừng lại

**3
minutes**

Để ngăn chặn tổn thương thêm

Tự bảo vệ mình.
Bảo vệ đầu của bạn.



Đảm bảo an toàn cho gia đình bạn.



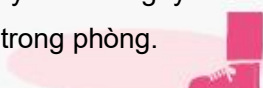
Ngắt cầu dao.
Cầu dao
=nguồn điện OFF



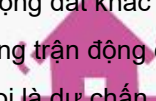
Chui dưới gầm bàn.



Đeo giày.
Hãy đeo nó ngay cả khi ở trong phòng.



Sau một trận động đất lớn, nhiều trận động đất khác sẽ xảy ra. Những trận động đất này được gọi là dư chấn.



Mở cửa hoặc cửa sổ.
Tạo lối thoát để trốn thoát.



Đừng đi ra ngoài ngay lập tức. Rất nguy hiểm.



Hãy chuẩn bị những thứ bạn cần khi sơ tán.
Vui lòng xem trang 7.



Cảnh báo sớm về động đất

Bạn sẽ được thông báo qua smartphone, TV và radio ngay trước khi trận động đất lớn xảy ra (trước 10 giây).
Hãy hành động ngay lập tức để đảm bảo an toàn cho bản thân.

○ **Một trận động đất lớn có thể xảy ra bất cứ lúc nào ở Tokyo.**

- Cố định đồ đạc nặng để ngăn chúng di chuyển.
Hoặc thay đổi hướng rơi để nó không rơi vào người bạn.
- Không đặt đồ đạc có thể bị đổ trong phòng ngủ của bạn.
Hãy để giày và đèn pin ở đó.



Ngăn chặn đồ đạc bị lật, rơi và di chuyển.

○ **Cường độ địa chấn (cường độ của trận động đất)**

Mạnh



Yếu

Cường độ địa chấn	Cảm giác khi rung chấn	Tình hình xung quanh
Cấp 7	Không thể di chuyển.	Các tòa nhà sụp đổ.
Cấp 6 Mạnh	Không thể đứng vững.	Nhà cửa sụp đổ.
Cấp 6 Nhẹ	Khó đứng vững.	Nhà cửa bị phá hủy một phần.
Cấp 5 Mạnh	Việc đi lại sẽ rất khó khăn nếu không bám vào thứ gì đó vững chắc.	Đồ đạc bị rơi, rớt.
Cấp 5 Nhẹ	Nhiều người hoảng sợ do rung chấn.	Bát đĩa và sách trên kệ rơi xuống.
Cấp 4	Lắc lư mạnh đến mức hầu hết đều giật mình.	Dây điện đung đưa đáng kể.
Cấp 3	Hầu hết mọi người trong nhà đều cảm thấy rung chấn.	Hầu hết mọi người đều có thể cảm nhận được đó là một trận động đất.

(Trang web của Chính quyền Thủ đô Tokyo)



web của Chính quyền Thủ đô Tokyo)



Chuẩn bị sơ tán.

Sống ở trung tâm sơ tán

A diagram showing two stylized human figures standing in front of two identical doors. The door on the left is labeled with the letter 'g'.



ng
a.
đất
ư



4. Khi có mưa lớn và bão

Có năm cấp độ thông tin sơ tán được sử dụng cho các thiên tai do gió, lũ lụt và sạt lở đất. Khi thiên tai sắp xảy ra, hãy kiểm tra thông tin trên TV và Internet.

Thông tin sơ tán (Bản sửa đổi)



Quét mã để xem thông tin này bằng tiếng mẹ đẻ của bạn.

English	简体中文	繁體中文	한국어	Español
Português	Tiếng Việt	ភាសាខ្មែរ	ภาษาไทย	မြန်မာစာ
Tagalog	Bahasa Indonesia	नेपाली भाषा	Монгол хэл	QR Translator

5	Xảy ra thiên tai / Thiên tai sắp xảy ra	Các biện pháp an toàn khẩn cấp	Tính mạng của bạn đang gặp nguy hiểm. Hãy di chuyển đến nơi an toàn, ví dụ như tầng 2
4	Nguy cơ cao xảy ra thiên tai	Hướng dẫn sơ tán	Sơ tán ngay lập tức đến nơi an toàn gần đó.
3	Nguy cơ có thiên tai	Sơ tán người cao tuổi, v.v.	Sơ tán người cao tuổi và người bệnh đến nơi an toàn.
2	Thời tiết xấu đi	Khuyến cáo về mưa lớn, lũ lụt hoặc nước dâng do bão	Chuẩn bị sơ tán, hãy xác nhận bản đồ nguy hiểm, v.v.
1	Nguy cơ thời tiết xấu đi	Cảnh báo xác suất	Hãy chú ý đến những thông tin như cảnh báo về mưa lớn.

Nguồn: Văn phòng Nội các "Áp phích và tờ rơi liên quan đến thông tin sơ tán mới"



Những việc cần làm trước khi có mưa lớn và bão



Chuẩn bị trước khi mưa lớn/bão lớn

○ Nếu sắp có bão hoặc mưa lớn:

- ☐ Kiểm tra xem nhà bạn có an toàn không.

Bản đồ nguy cơ lũ lụt tại thành phố Tachikawa

Bản đồ nguy cơ sạt lở đất tại thành phố Tachikawa

- ☐ Gió có thể thổi bay các vật thể. Hãy dọn dẹp các vật dụng trong vườn và trên ban công.
- ☐ Kính cửa sổ có thể bị vỡ. Hãy dán băng dính hoặc tấm màng để giúp ngăn ngừa hư hại.

○ Khi sơ tán do bão, mưa lớn:

- ☐ Kiểm tra những con đường an toàn.



- ☐ Chỉ mang theo những thứ bạn cần. Sử dụng ba lô.



- ☐ Bạn không thể đi bộ nếu có nhiều nước trên đường.

Nếu nước ngập sâu qua đầu gối thì rất nguy hiểm.



- ☐ Những con đường có nước đọng rất nguy hiểm. Hãy cẩn thận với các lỗ cống và rãnh



5. Những vật phẩm cần chuẩn bị trước khi thiên tai xảy ra

Trong trường hợp xảy ra thiên tai, điện, gas và nước có thể bị cắt. Nhà vệ sinh có thể không sử dụng được và các cửa hàng có thể cạn kiệt thực phẩm. Bạn nên chuẩn bị đủ đồ dùng cho ba ngày, lý tưởng nhất là đủ dùng cho bảy ngày nếu có thể.

◆ Đồ uống và Thức ăn

- ☐ Nước uống: 3 lít/người/ngày
- ☐ Thực phẩm: Cơm (gạo alpha, v.v.), mì ăn liền, đồ hộp, thực phẩm tiệt trùng, nước rau củ
- Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng (thực phẩm cung cấp dinh dưỡng dễ dàng), kẹo, sôcôla, v.v.

◆ Các nhu yếu phẩm

- ☐ Nước sử dụng cho sinh hoạt
- ☐ Đèn pin
- ☐ Các loại thuốc thường dùng
- ☐ Quần áo, đồ lót
- ☐ Bồn cầu khẩn cấp, giấy vệ sinh
- ☐ Bếp gas di động, bình gas di động
- ☐ Pin di động, pin
- ☐ Kính mắt, kính áp tròng

◆ Những món đồ mang lại sự tiện lợi

- ☐ Túi nhựa, túi đựng rác
- ☐ Bột lửa
- ☐ Đài phát thanh
- ☐ Màn bọc thực phẩm
- ☐ Khăn giấy, khăn ướt
- ☐ Miếng làm ấm dùng 1 lần

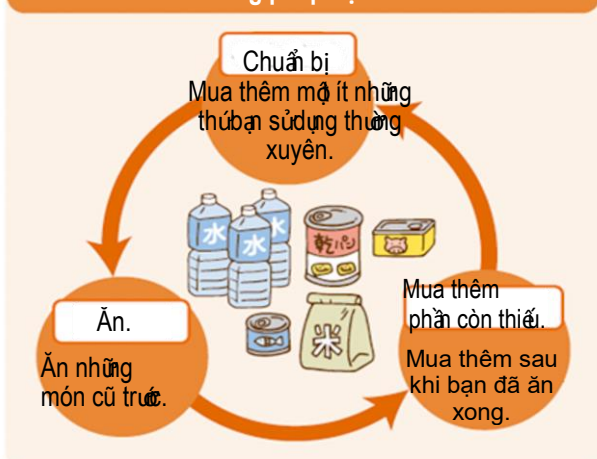
◆ Những thứ cần mang theo khi sơ tán

- ☐ Ví
- ☐ Điện thoại di động
- ☐ Các loại thuốc bạn thường dùng
- ☐ Ba lô dùng cho thiên tai
- ☐ Hộ chiếu và thẻ cư trú

➡ Những thứ nên cho vào balo

- ☐ Nước uống
- ☐ Dụng cụ sơ cứu
- ☐ Tã, đồ vệ sinh
- ☐ Pin di động, pin
- ☐ Bản sao hộ chiếu và thẻ cư trú
- ☐ Thực phẩm ăn liền (đồ hộp,...)
- ☐ Mũ bảo hiểm và găng tay
- ☐ Quần áo để thay
- ☐ Giấy vệ sinh
- ☐ Khăn tắm, giấy ướt
- ☐ Đèn pin
- ☐ Túi nhựa

Phương pháp dự trữ



Thường xuyên mua thêm vật dụng cần dùng hàng ngày và vừa dùng vừa chuẩn bị cho trường hợp có thiên tai.

Tokyo Stockpiling Navi
(tiếng Nhật)



Tokyo Stockpiling Navi
(tiếng Anh)



Hãy xây dựng “Kho dự trữ hàng ngày” (tiếng Anh)



☆Stockpiling = những thứ cần chuẩn bị

Sổ tay phòng chống thiên tai

Hỏa hoạn • Bệnh
đột ngột

1 1 9



Cảnh sát

1 1 0



Lời nhắn khẩn cấp khi
thiên tai

1 7 1

○ Cách liên lạc trong trường hợp có thiên tai

Trong trường hợp xảy ra thiên tai, đường dây điện thoại sẽ không thể sử dụng. Dưới đây là những cách để kiểm tra xem gia đình và bạn bè của bạn có an toàn hay không.

● Bảng thông báo thiên tai Web171

Sử dụng smartphone hoặc máy tính của bạn để đăng ký và kiểm tra tin nhắn bằng văn bản.



<https://www.web.web171.jp/>

Có hướng dẫn cách sử dụng bằng tiếng Anh, tiếng Trung và tiếng Hàn.

● Lời nhắn khẩn cấp khi thiên tai 171

Ghi âm và nghe tin nhắn thoại bằng smartphone, điện thoại nhà hoặc điện thoại công cộng. Hướng dẫn bằng tiếng Nhật.



Danh sách liên hệ khẩn cấp

Tên người liên hệ	Số điện thoại

Danh sách liên hệ gia đình

Tên người	Số điện thoại