

## TAGENGO BŌSAI NAVI

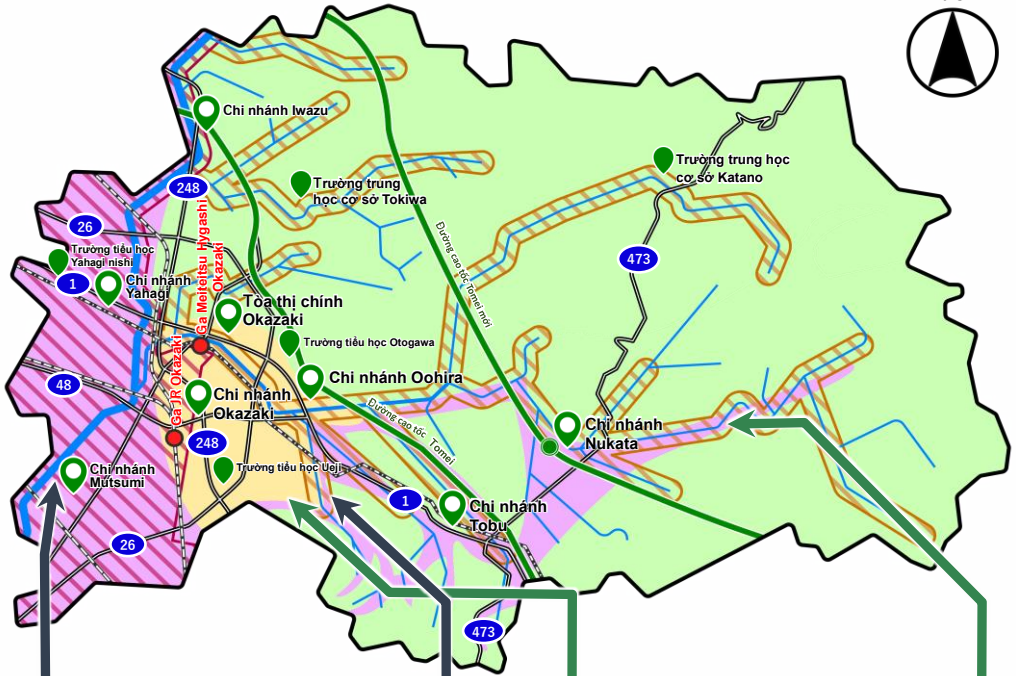
## 多言語防災ナビ

## Navi phòng chống thiên tai

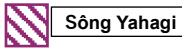
a foreigner's navigation to getting through disaster

Bản đồ nguy hiểm	1	Cảnh báo và chỉ thị sơ tán	2
Bão tới gần	3	Lũ lụt, ngập lụt, tràn đê	4
Sơ tán từ thảm hoạ nước và thảm hoạ sạt lở	5	Chuẩn bị cho bão	6
Phát sinh động đất	7	Từ lúc dừng rung lắc đến lúc sơ tán	8
Bị vùi lấp, chữa cháy ban đầu	9	Sơ tán khỏi hoạ hoạn	10
Sóng thần, thảm hoạ sạt lở	11	Chuẩn bị cho động đất	12
Túi phòng chống thiên tai	13	Dự trữ phòng chống thiên tai	14
Cách ứng cứu 1	15	Cách ứng cứu 2	16
Số liên lạc khẩn cấp, cách thông báo	17	Tại khu sơ tán	18
Danh sách địa điểm sơ tán trong thành phố 1	19	Danh sách địa điểm sơ tán trong thành phố 2	20
Cùng quyết định lộ trình sơ tán	21	Danh sách liên lạc, thông tin sức khoẻ của cá nhân	22

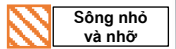
Vừa dùng tay chỉ các từ khoá, cụm từ khoá, hình ảnh minh hoạ vừa truyền đạt điều mình muốn truyền đạt.



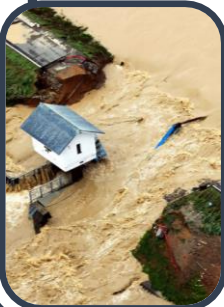
Khu vực ngập lụt · Xói mòn bờ sông v.v., đã được giả định



Sông Yahagi



Sông nhỏ và hồ



Nền đất [hơi mềm]



Nền đất [mềm]



Tòa thị chính · Chi nhánh

Đường cao tốc

473 Số đường

Ga quan trọng

Khu sơ tán chính

Nền đất [cứng]

Đường quan trọng

Tuyến đường

Cấp độ cảnh báo	Thông báo của Sở khí tượng	Thông báo của làng xã thành phố	Hành động người dân phải làm
1	<b>Cảnh báo chú ý ban đầu</b>		<input type="checkbox"/> Kiểm tra đồ dự trữ phòng chống thiên tai. <input type="checkbox"/> Liên lạc tới khu sơ tán. <input type="checkbox"/> Thu thập thông tin. <input type="checkbox"/> Chia sẻ dự định tiếp theo.
2	<b>Cảnh báo chú ý mưa lớn</b> <b>Cảnh báo chú ý ngập lụt</b> <b>Cảnh báo chú ý thủy triều cao</b>  <b>Thông tin chú ý tràn đê</b>		<input type="checkbox"/> Kiểm tra lộ trình tới khu sơ tán. <input type="checkbox"/> Sạc pin cho điện thoại và pin sạc dự phòng. <input type="checkbox"/> Chuẩn bị túi phòng chống thiên tai. <input type="checkbox"/> <b>Người đi sơ tán ở cấp cảnh báo 3 chuẩn bị sẵn.</b>
3	<b>Cảnh báo mưa lớn</b> <b>Cảnh báo ngập lụt</b>  <b>Thông tin cảnh báo tràn đê</b>	<b>Người cao tuổi ... đi sơ tán</b>	<input type="checkbox"/> Kiểm tra xem khu sơ tán đã mở cửa chưa. <input type="checkbox"/> Cầm túi phòng chống thiên tai. <input type="checkbox"/> <b>Người đi sơ tán ở cấp cảnh báo 4 chuẩn bị sẵn.</b> <input type="checkbox"/> <b>Người đi sơ tán ở cấp cảnh báo 3 bắt đầu sơ tán.</b> <input type="checkbox"/> Thông báo cho gia đình việc đã đi sơ tán.
4	<b>Cảnh báo thảm họa sạt lở</b> <b>Cảnh báo đặc biệt thủy triều cao</b> <b>Cảnh báo thủy triều cao</b>  <b>Thông tin nguy hiểm tràn đê</b>	<b>Chỉ thị sơ tán</b>	<input type="checkbox"/> Kiểm tra thông tin mới nhất. <input type="checkbox"/> Ngắt cầu dao và khóa ống dẫn ga. <input type="checkbox"/> <b>Người đi sơ tán ở cấp cảnh báo 4 bắt đầu sơ tán.</b> <input type="checkbox"/> Tất cả mọi người đã sơ tán xong. <input type="checkbox"/> Liên lạc với gia đình việc đã đi sơ tán.

**Toàn dân phải đi sơ tán khi đạt cấp cảnh báo 4**

5	<b>Cảnh báo đặc biệt mưa lớn</b>  <b>Thông tin phát sinh tràn đê</b>	<b>Đảm bảo an toàn khẩn cấp</b>	<b>Nguy hiểm tính mạng</b> <b>Ngay lập tức đảm bảo an toàn</b> <input type="checkbox"/> Di chuyển đến phòng cách vách núi dù chỉ cách một chút cũng được. <input type="checkbox"/> Bảo vệ đầu và chân. <input type="checkbox"/> Di chuyển lên tầng cao, chỗ cao có nguy cơ ngập nước thấp.
---	--	---------------------------------	--

### Trường hợp nhà ở

- Dán băng dính hoặc phim chống vỡ kính cho cửa sổ kính, nếu có cửa cuốn (cửa chớp) bảo vệ cửa sổ hãy đóng lại.
- Hãy chuẩn bị đài radio và pin sạc, dự trữ nước trong bồn tắm để phòng bị mất nước và mất điện.
- Khi ở trong nhà nguy hiểm, hãy để lại mẫu giấy nhắn với nội dung 「là ai, khi nào, đi đâu」 và đi sơ tán.

### Trong tòa nhà

Hãy làm theo chỉ thị của nhân viên. Trường hợp nếu không có nhân viên chỉ thị sơ tán thì:

- Hãy bảo vệ đầu bằng túi xách hoặc mũ...
- Hãy sơ tán với phương châm 「không đẩy, không chạy, không nói chuyện, không quay lại, không sát lại gần nhau」
- Vì có khả năng tình trạng đường xá bị xấu đi nên hãy để xe đẩy lại, bế con đi sơ tán.

### Trường hợp đang đi ra ngoài

- Chú ý hàng cây và cột điện bị đổ gãy, vật bay từ cành cây và biển quảng cáo, hãy cúi thấp người xuống khi di chuyển.
- Vào trong tòa nhà, hãy tránh xa cửa và cửa sổ.
- Nếu đi ra ngoài, hãy bảo vệ đầu bằng mũ hoặc mũ bảo hiểm, mang giày có độ dày.
- Nếu có con nhỏ, hãy nắm chặt tay con để không bị lạc.
- Nếu đang lái xe, hãy bật đèn báo nguy hiểm và di chuyển xe đến địa điểm rộng an toàn như vệ đường và bãi xe trên cao, sau đó hãy chờ cho tới khi mưa lớn và gió mạnh dừng.



### Từ khoá

① 台風 “taifū” : Mưa to gió lớn tới Nhật vào thời kỳ nhất định.

「Hỏi xem bão có tới không (台風は来ますか “Taifū wa kimasu ka?”)」

② 警報 “keihō” : Thông báo đưa ra vào lúc có nguy hiểm liên quan tới khí hậu.

「Gió mạnh nguy hiểm (暴風警報 “Bōfū keihō”)」

「Có nguy hiểm ngập lụt (洪水警報 “Kōzui Keihō”)」

「Có nguy hiểm sông bị tràn (氾濫警戒情報 “Hanran Keikai Jōhō”)」 .

## Trường hợp ở nhà

- Nếu như nước vào trong nhà, hãy ngắt cầu dao và sơ tán tới địa điểm an toàn.
- Vì có khả năng sẽ bị mất nước nên hãy trữ nước trong bồn tắm.
- Khi ra ngoài do nhà ở nguy hiểm...hãy đem quần, giày dày dặn (không mang ủng vì sẽ bị nước vào trở lên rất nặng), áo khoác dày dặn, gậy dài (nếu có chuẩn bị thì đem cả túi phòng chống thiên tai) và đi sơ tán.

## Trong tòa nhà

Hãy sơ tán theo chỉ thị của nhân viên. Trường hợp nếu không có nhân viên chỉ thị sơ tán thì:

- Rời xa cửa ra vào, sơ tán lên tầng cao với 「không đẩy, không chạy, không nói chuyện, không quay trở lại, không sát lại gần nhau」
- Vì có khả năng thang máy không hoạt động, không nên sử dụng xe đẩy.

## Trường hợp đang đi ra ngoài

- Dù độ cao của nước chỉ ngập đến cổ chân (20cm) thôi nhưng vì chảy mạnh khó bước đi nên hãy lập tức đi sơ tán ngay.
- Xe ô tô sẽ bị tắt máy khi nước ngập trên 30cm.
- Khi nước ngập cao đến đầu gối (50cm) sẽ không thể đi bộ được. Dừng việc di chuyển đến địa điểm sơ tán, hãy sơ tán lên địa điểm cao như tầng cao và tầng thượng của tòa nhà (nếu gần thì nhà của mình) gần nhất.
- Nếu đang lái xe thì bật đèn báo nguy hiểm lên và di chuyển xe đến địa điểm rộng an toàn như vệ đường và bãi xe trên cao, tắt máy và đi sơ tán.

## ☆ 「Lũ quét」 tràn đê đột ngột

- Ngay sau cơn mưa ở núi gần sông có khả năng lũ quét sẽ xảy ra. Hãy lập tức rời xa sông ngay.
- Nếu chẳng may bị rơi vào tình huống đê bị tràn, bị cuốn trôi đi, hãy dùng quần áo... bảo vệ đầu và lưng, quay chân hướng theo hướng dòng chảy, ngẩng mặt lên trời và để cơ thể nổi trên nước.

## Từ khoá

① 浸水 “shinsui” : Là việc bị nước tràn vào trong tòa nhà do mưa và tràn đê...

「Nước vào trong nhà (床上浸水 “Yuka-ue Shinsui”）」

② 冠水 “kansui” : Đường xá, công viên và đồng ruộng... bị nước bao phủ.

「Hỏi xem đường có bị ngập hay không? (道路は沈んでいますか “Dōro wa shizunde-imasu ka?”）」

③ フラッシュフラッド “flash flood” : việc lượng nước sông tăng lên đột ngột do mưa trên núi...

「Thông báo có người bị cuốn trôi (人が流されています “Hito ga nagasarete-imasu!”）」

「Thông báo gây chú ý tràn đê (川から離れてください “Kawa kara hanarete kudasai!”）」

## Chú ý khi đi sơ tán

	Nguy hiểm ở nhà	Thời điểm sơ tán	Địa điểm sơ tán
Thảm họa nước	Khu vực giả định lũ, lụt <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không → Độ sâu của nước vào trong nhà? [            m ~            m ]	Cảnh báo cấp độ 3 <input type="checkbox"/> Nhà có người cao tuổi trong khu vực là đối tượng phát lệnh sơ tán.  <input type="checkbox"/> Thai phụ và có trẻ nhỏ đi theo.., có người cần thời gian trong lúc đi sơ tán.	Địa điểm sơ tán <input type="checkbox"/> Tầng trên nhà mình [tầng ]  <input type="checkbox"/> Nhà người quen · người thân [            ]  <input type="checkbox"/> Địa điểm sơ tán chỉ định [            ]
	Khu vực cần phải sơ tán sớm <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không	Cảnh báo cấp độ 4 <input type="checkbox"/> Nhà ở trong khu vực thuộc đối tượng phát lệnh chỉ thị sơ tán.	<input type="checkbox"/> Khác [            ]
Thảm họa sạt lở	Khu vực cảnh báo thảm họa sạt lở (đặc biệt)  <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không  → <input type="checkbox"/> Khu vực cảnh báo thảm họa sạt lở  <input type="checkbox"/> Khu vực cảnh báo đặc biệt thảm họa sạt lở.	Cảnh báo cấp độ 3  <input type="checkbox"/> Thai phụ và có trẻ nhỏ đi theo, có người cần thời gian trong lúc đi sơ tán.  Cảnh báo cấp độ 4 <input type="checkbox"/> Nhà ở trong khu vực thuộc đối tượng phát lệnh chỉ thị sơ tán.	Địa điểm sơ tán <input type="checkbox"/> Tầng trên nhà mình [tầng ]  <input type="checkbox"/> Nhà người quen · người thân [            ]  <input type="checkbox"/> Địa điểm sơ tán chỉ định [            ]  <input type="checkbox"/> Khác [            ]

## Cùng tận dụng bảng số điện thoại tin nhắn thiên tai

Quay số **1 7 1**

Ấn số **1** là ghi âm

Ấn số **2** là phát lại

Quay số điện thoại của người ở trong vùng thiệt hại

**0X0-1234-5678** · **05XX-12-3456** · **05X-123-4567**

ghi âm

phát lại

Cùng sử dụng để thông báo dự định tiếp theo · tình trạng hiện tại · kiểm tra an nguy của người quen và liên lạc giữa gia đình.

## Có thể xử lý tại nhà

Dán băng dính lên cửa sổ



Phòng khi cửa sổ và cửa kính bắn tung toé khi vỡ

Trữ nước trong bồn tắm



Chuẩn bị cho mất nước  
(Sử dụng cho xả nhà vệ sinh, rửa bát đĩa)

Chuẩn bị cho sơ tán



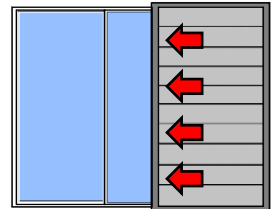
Hãy dự trữ đồ ăn và túi phòng chống thiên tai.

Ngoài ra cũng ...

- Nếu ở trong khu đất thấp hoặc gần sông và núi, hãy nhanh chóng đi sơ tán để phòng lụt.
- Nếu cửa sổ trong nhà có cửa chống mưa và cửa cuốn thì đóng lại.
- Nhanh chóng chuẩn bị nến, bật lửa và diêm, pin dùng cho đèn pin... để phòng bị mất điện.
- Di chuyển xe ô tô lên tầng cao của nhà để xe, che bao bọc bảo vệ lại.
- Nếu bão tiến đến gần hãy nhanh chóng ngắt cầu dao.

## Biện pháp có thể thực hiện hàng ngày

- Cho xe đạp và xe đẩy... vào trong nhà.
- Ghi nhớ trước khu vực xung quanh nhà sẽ ngập nước dù chỉ mưa có một chút.
- Vệ sinh cống thoát nước và ống thoát nước mưa xung quanh nhà.
- Tham gia vào khoá huấn luyện phòng chống thiên tai được tổ chức bởi khu vực và nơi làm việc.
- Vừa nói chuyện với gia đình và con cái, người sống chung, vừa cùng nhau thực hiện tập huấn phòng chống thiên tai.



## Từ khoá

- ①養生テープ “yōjō tēpu” : Băng dính chắc chắn. Có thể dùng để gia cố cửa sổ.
- ②雨戸 “amado”, シャッター “shattā” : Là cửa bằng kim loại gắn bên ngoài cửa kính và cửa sổ.
- ③ブレーカー “burekā” : Nguồn điện trong nhà. Khi có bão, động đất, sấm sét hãy ngắt nguồn điện.

### Ở trong nhà mình và tòa nhà khác

☆Shake out (Cơ hội tiếp thu các kiến thức hành động bảo hộ an toàn khi động đất)



Cúi thấp



Trốn, núp



Giữ chặt

- Tránh xa kệ và cửa sổ, cúi thấp người xuống gần mặt đất, trốn xuống gầm bàn và giữ chặt chân bàn.
- Nếu không có chỗ để trốn, hãy bảo vệ đầu và cúi thấp người ở gần tường hoặc trụ nhà ở gần mình.
- Trường hợp đang ở trong thang máy, hãy bấm nút tất cả các tầng và sơ tán ở tầng thang máy dừng. Nếu bị nhốt trong thang máy, hãy bấm nút khẩn cấp và kêu gọi sự giúp đỡ, cúi thấp người xuống và chờ đợi.

### Trong khi đang ở ngoài đường

- Tránh xa bờ tường, cột điện và toà nhà cao tầng, di chuyển tới khu vực rộng rãi.
- Bé trẻ nhỏ lên.
- Nếu đang lái xe, hãy bật đèn báo nguy hiểm lên, di chuyển xe tới khu vực rộng và an toàn, tắt máy.

### Từ khoá

①地震 “jishin” : Động đất

②避難 “hinan” : Là việc chạy tới khu vực an toàn.

「Địa điểm nơi sơ tán (避難所はどこですか? “Hinan-jo wa doko desu ka?”)」

「Muốn hỏi xem có cần đi sơ tán hay không (避難した方がいいですか? “Hinan shita hou ga ii desu ka?”)」

「Nhân viên cửa hàng nói lúc ra chỉ thị (避難指示に従ってください。 “Hinan shiji ni shitagatte kudasai.”)」

③倒壊 “tōkai” : Là việc nhà, toà nhà cao tầng, đường xá... bị hỏng.

④落下物 “rakka-butsu” : Đồ rơi từ trên các toà nhà... xuống. Nếu trúng đầu... sẽ rất nguy hiểm.



## Trường hợp nhà ở

- Hãy mở cửa ra vào của nhà ra.
- Hãy đi giày dày dặn, đội mũ hoặc mũ bảo hiểm, mang găng tay vào.
- Hãy khóa ga, ngắt cầu dao điện.
- Hãy cầm sẵn túi phòng chống thiên tai.
- Khi ở trong nhà nguy hiểm, hãy để lại tin nhắn với nội dung 「là ai, khi nào, đi đâu」 và đi sơ tán tới khu vực rộng rãi của bãi đỗ xe và công viên..., hãy đề phòng cả dư chấn của động đất.

## Trong toà nhà

Hãy sơ tán theo chỉ thị của nhân viên. Trường hợp không có nhân viên ra chỉ thị sơ tán thì:

- Hãy bảo vệ đầu bằng mũ hoặc túi xách.
- Cùng sơ tán với 「không đẩy, không chạy, không nói chuyện, không quay lại, không lại gần nhau..」
- Vì cũng có thể đường xá sẽ xấu đi, hãy để lại xe đẩy, bế con lên và đi sơ tán.

## Trong lúc đang đi ra ngoài

Vì có khả năng cao đường xá sẽ nguy hiểm do sạt lở, toà nhà và cột điện bị đổ, đồ rơi từ trên cao xuống...:

- Hãy đi sơ tán tạm thời tới khu vực rộng rãi của bãi đỗ xe và công viên..., đề phòng cả dư chấn của động đất.
- Khi sơ tán khỏi xe ô tô, hãy tắt máy rồi đi sơ tán.
- Trường hợp để lại xe trên đường, hãy để chìa khóa lại trên xe để nhân viên đội cứu hộ có thể di chuyển xe đi.

## Sau khi dư chấn ổn định

- Kiểm tra thông tin dư chấn qua internet và đài phát thanh.
- Kiểm tra an toàn của nhà ở, nếu có thể sinh sống tại nhà thì có thể suy nghĩ đến việc sơ tán ngay tại nhà.
- Trường hợp nhà bị hỏng, nếu có thể, sau khi thu gom đồ dự trữ và túi phòng chống thiên tai xong mới đi tới khu sơ tán.

## Từ khoá

- ①余震 "yoshin" : Động đất có thể xảy ra một lần nữa.
- ②震度 "shindo" : Độ mạnh của động đất được sử dụng tại Nhật.

☆Cách rung lắc và độ rung



## Trường hợp nếu chẳng may bị vùi lấp

- Dừng việc gọi to, hạn chế việc tiêu hao sức lực.
- Hãy phát ra tiếng động vào lúc nghe thấy có tiếng hoạt động, tiếng bước chân và tiếng người tới gần.
- Dùng sỏi đá đánh theo nhịp 3 lần 1 nhịp, nếu có còi hãy thổi còi v.v..., hãy phát ra tiếng động do người tạo ra.
- Để tránh việc bị sụp đổ hơn nữa, không nên di dời những mảnh vỡ to và gạch đá vỡ to.

## Trường hợp phát hiện ra người bị vùi lấp

- Truyền đạt cho người đó biết là đã phát hiện ra họ, lập tức thông báo thông tin cho đội cứu hộ và đội hoạt động cứu trợ biết.
- Để tránh sụp đổ hơn nữa, không nên di dời những mảnh vỡ to và gạch đá vỡ to.
- Nếu có thể trao đồ cho người bị chôn vùi thì hãy trao cho họ nước uống/ nước chứa lượng muối/ lượng đường.

## 3 nguyên tắc dập lửa ban đầu

### 「Nhanh chóng thông báo」

- Bấm chuông báo động, hét lớn 「cháy nhà」, dùng xoong nồi gõ thông báo cho xung quanh biết.
- Kể cả là lửa nhỏ đi chăng nữa cũng hãy gọi ngay cho 119.

### 「Nhanh chóng tắt lửa」

- Nhớ cách sử dụng bình chữa cháy, hãy sử dụng để dập lửa.
- Nếu không có bình chữa cháy hãy sử dụng đệm ngồi hoặc dẻ lau ướt... dập lửa.

### 「Nhanh chóng chạy xa」

- Nếu trong 3 phút kể từ lúc lửa phát ra mà không dập tắt được hãy chạy thoát ra ngoài ngay.
- Nếu lửa bén đến trần nhà thì không dập lửa nữa hãy lập tức chạy thoát ngay.
- Hãy từ bỏ đồ dùng cá nhân, nếu đã chạy ra ngoài rồi không được quay lại nữa.



## Từ khoá

①埋もれています “umorete-imasu” : ở trong tòa nhà... bị chôn, không thể ra ngoài được.

「Thông báo việc mình bị vùi lấp (埋もれています！ “Umorete-imasu!”)」

「Thông báo việc có người bị vùi lấp (人が埋もれています！ “Hito ga umorete-imasu!”)」

②火事 “kaji” : tòa nhà... bị cháy.

「Thông báo có hỏa hoạn (火事です！ “Kaji desu!”)」

③消火器 “shōkaki” : sử dụng cho việc dập lửa.

「Hỏi chỗ để bình chữa cháy (消火器はどこですか？ “Shōkaki wa doko desu ka?”)」

## Cách sử dụng bình chữa cháy



Tháo chốt an toàn màu vàng



Hướng vòi phun về phía nguồn lửa



Bóp mạnh đòn bẩy

## Dấu hiệu đi sơ tán khỏi khu vực hỏa hoạn

- Nếu lửa bén đến trần nhà hãy lập tức đi sơ tán ngay.
- Ưu tiên người cao tuổi, trẻ em, thai phụ, người bệnh đi sơ tán trước, nếu có thể giúp hãy giúp đỡ họ.
- Không để tâm tới quần áo và đồ cá nhân, nhanh chóng đi sơ tán, không quay trở lại bên trong nữa.
- Để tránh sự nguy hiểm của ga độc hại, hãy hạ thấp tư thế xuống mức thấp nhất có thể, bình tĩnh lại và đi sơ tán.
- Nếu có người không kịp đi sơ tán, hãy lập tức thông báo cho đội lính cứu hỏa ngay.

※Để không bị phân vân khi đi sơ tán hãy chuẩn bị những đồ cần thiết từ trước, tham gia tập huấn sơ tán, việc chuẩn bị để có thể đi sơ tán bất cứ lúc nào là rất quan trọng.



Ấn mạnh từ bên ngoài lớp kính



Mục tiêu hướng tới bảng hiệu cửa thoát hiểm



Che miệng và mũi bằng khăn tay đã làm ướt

## Từ khoá

①非常ボタン “hijō botan” : Nút bấm thông báo cho mọi người xung quanh biết khi hỏa hoạn và khi có khẩn cấp khác.

「Hỏi khu vực có chuông báo động (非常ボタンはどこですか “Hijō botan wa doko desu ka?”)」

「Nhờ bấm chuông báo động (非常ボタンを押してください “Hijō botan wo oshite kudasai”)」

②非常口 “hijō-guchi” : Đường và cửa thoát ra sử dụng khi sơ tán vì hỏa hoạn và động đất...

「Hỏi khu vực có cửa thoát hiểm (非常口はどこですか “Hijō-guchi wa doko desu ka?”)」

③119 番通報 “hyaku-jū-kyū ban tsūhō” : Điện thoại cho sở cứu hỏa gọi xe cứu hỏa và cứu thương.

「Nhờ thông báo giúp (119 番通報してください “Hyaku-jū-kyū ban tsūhō shite kudasai”)」

## Sóng thần

Ở thành phố Okazaki không lo có sóng thần nhưng nếu chẳng may đang ở gần bờ biển:

- Sau động đất mạnh kéo dài trên 20 giây khả năng xảy ra sóng thần rất cao.
- Nếu sóng kéo lên hãy lập tức đi sơ tán lên khu vực cao ngay.
- Chạy vào toà nhà và khu sơ tán..., tránh xa cửa và cửa sổ.
- Nghe thông tin qua internet và radio, chờ cho tới khi thông báo an toàn được công bố.



Tòa nhà sơ tán khi có sóng thần



Khu vực sơ tán khi có sóng thần

## Thảm họa sạt lở

- Nếu thông tin cảnh báo thảm họa sạt lở được công bố ở khu vực bạn sinh sống, hãy đi sơ tán ngay.
- Nếu phát hiện hiện tượng điềm báo như sau đây, hãy lập tức đi sơ tán ngay.  
Sạt lở vách núi : Những viên đá nhỏ sẽ rơi xuống. Bề mặt núi bị nứt ra. Nước phun ra từ bề mặt núi.  
Lũ quét : Mực nước của sông giảm. Sông trở lên đục, phát sinh cây cối trôi dạt.  
Đất trượt (lở đất) : Mặt đất hình thành vết nứt. Lượng nước của suối... biến đổi đột ngột.

## ☆Hiện tượng hoá lỏng

Tại khu vực dễ xảy ra việc cát/ bùn/ nước dưới lòng đất phun lên 「hoá lỏng」 do nền đất bị rung, cột điện và toà nhà... vì dễ bị đổ nên rất nguy hiểm. Hãy kiểm tra độ nguy hiểm của hóa lỏng ở khu vực đang sinh sống.

## ☆Tình trạng đường xá

Sau động đất mạnh do đồ vật bị rơi xuống, đường xá bị sụp lún nên có khả năng sẽ có đồ vật nguy hiểm bị rơi vung vãi, đường xá bị phong toả.

Khi di chuyển ở bên ngoài, không nên sử dụng xe đẩy trẻ em, xe đạp và xe ô tô..., chú ý an toàn dưới chân khi di chuyển.



## Từ khoá

①津波 “tsunami” : Sóng nguy hiểm vào đất liền từ biển sau khi động đất xảy ra.

「Hỏi xem có động đất không (津波は来ていますか “Tsunami wa kite-imasu ka?”)」

「Hỏi địa điểm sơ tán (津波避難場所はどこですか “Tsunami hinan basho wa doko desu ka?”)」

②道路の状態 “dōro no jōtai” : Do đường xá bị nứt, cây cối bị đổ... nên có khả năng không đi lại được.

「Hỏi xem đường xá có đi lại được không (道路は通れますか “Dōro wa tōremasu ka?”)」

## Biện pháp có thể làm tại nhà

### Gậy chống đỡ



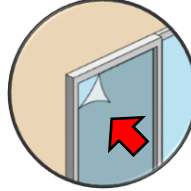
Đỡ cho đồ gia dụng có độ cao không bị đổ

### Chốt chặn



Phòng đồ dễ vỡ trên kệ và tủ đựng chén bát bị rơi.

### Phim chống vỡ kính



Phòng mảnh vỡ của cửa kính và cửa sổ bay tung toé.

### Chống rơi



Hãy giảm bớt nguy hiểm của đồ vật rơi từ trên đồ gia dụng cao xuống.

Cả những việc khác cũng ...

- Đặt các đồ như túi phòng chống thiên tai, giày, áo khoác, mũ bảo hiểm ở gần bàn có thể trốn vào lúc phát sinh động đất.
- Không để đồ đạc trên đường chạy trốn trong nhà.
- Thay đổi bố trí của đồ vật và đồ gia dụng, chuẩn bị sẵn cho động đất trong lúc đang ngủ.



## Biện pháp có thể làm trong sinh hoạt hàng ngày

- Ngoài túi phòng chống thiên tai ra hãy chuẩn bị cả vật dụng có thể sử dụng cho ứng cứu khẩn cấp như băng dán vết thương khẩn cấp, thuốc dự bị, giấy ướt, khẩu trang vào túi dự bị.
- Ngoài hình thức thanh toán bằng điện thoại và thẻ ra hãy dự bị cả tiền mặt.
- Nếu có xe ô tô hãy để hộp dụng cụ ứng cứu, quần áo thay, đồ ăn, nước uống, túi phòng chống thiên tai... lên cả xe.
- Tham gia vào các khóa học tập huấn phòng chống thiên tai được tổ chức tại địa phương và nơi làm việc.

## Từ khóa

①耐震 “taishin” : Tính lâu bền đối với động đất của toà nhà.

「Hỏi về tính chịu độ rung (この耐震性を教えてください“Koko no taishin-sei wo oshiete kudasai”)」

②地震対策 “jishin taisaku”: Chuẩn bị đối phó với động đất.

③地震対策グッズ “Jishin taisaku gudzu”: Đồ dùng khi có động đất.

④防災訓練 “bōsai kunren”: Là việc tập huấn vì an toàn trong khi luyện tập sử dụng đồ chữa cháy, luyện tập sơ tán v.v...

## Đồ quý giá

<input type="checkbox"/>	Photo thẻ lưu trú	<input type="checkbox"/>	Photo sổ ngân hàng
<input type="checkbox"/>	Photo hộ chiếu	<input type="checkbox"/>	Tiền mặt
<input type="checkbox"/>	Photo thẻ bảo hiểm sức khỏe	<input type="checkbox"/>	Photo các loại giấy kí kết và giấy chứng nhận kiểm tra xe...

## Nhu yếu phẩm cần thiết cho sinh hoạt

<input type="checkbox"/>	Nước uống 3L	飲料水 3L	<input type="checkbox"/>	Đồ ăn (kẹo, bánh quy...)	食糧 (飴、ビスケット等)
<input type="checkbox"/>	Quần áo, đồ mặc trong	衣類、下着	<input type="checkbox"/>	Bàn chải và kem đánh răng	歯磨き粉、歯ブラシ
<input type="checkbox"/>	Khăn mặt	タオル	<input type="checkbox"/>	Túi nhận nước cung cấp	給水袋
<input type="checkbox"/>	Giấy ăn	ティッシュ	<input type="checkbox"/>	Thuốc dự bị, Đơn thuốc	常備薬、処方薬

## Vật dụng tiện lợi

<input type="checkbox"/>	Đèn pin, radio	懐中電灯、ラジオ	<input type="checkbox"/>	Bật lửa, nến	ライター、ろうそく
<input type="checkbox"/>	Pin sạc, pin, đồ sạc pin	充電電池、電池、充電器	<input type="checkbox"/>	Chăn mỏng	ブランケット
<input type="checkbox"/>	Dao dành cho phòng chống thiên tai	防災用ナイフ	<input type="checkbox"/>	Khẩu trang	マスク
<input type="checkbox"/>	Kéo, dao cắt	ハサミ、カッター	<input type="checkbox"/>	Kairo dùng 1 lần	使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/>	Còi chống tội phạm	防犯ホイッスル	<input type="checkbox"/>	Dây, dây thừng, dây càn câu	紐、ロープ、釣り糸
<input type="checkbox"/>	Bút, vở	ペン、ノート	<input type="checkbox"/>	Túi đựng rác, túi toilet di động	ゴミ袋、携帯トイレ

## Đồ dùng cho cấp cứu

<input type="checkbox"/>	Miếng dán vết thương cá nhân	ばんそうこう	<input type="checkbox"/>	Băng gạc y tế	ガーゼ
<input type="checkbox"/>	Thuốc giảm đau, hạ sốt	解熱剤、鎮痛剤	<input type="checkbox"/>	Băng cuốn y tế	包帯
<input type="checkbox"/>	Bút tiêm tự động epipen	エピペン	<input type="checkbox"/>	Băng dán y tế	医療テープ
(Bảo quản ở chỗ có thể cầm ra ngoài ngay)			<input type="checkbox"/>	Miếng vải to	大きな布

## Khác

<input type="checkbox"/>	Băng vệ sinh	生理用品	<input type="checkbox"/>	Photo thẻ khám bệnh	診察券のコピー
<input type="checkbox"/>	Đồ dùng cho trẻ sơ sinh	赤ちゃん用品	<input type="checkbox"/>	Photo sổ tay thuốc cá nhân	お薬手帳のコピー
<input type="checkbox"/>	Sổ tay bà mẹ và trẻ em	母子手帳	<input type="checkbox"/>	Xà phòng, dung dịch khử trùng	石鹸、消毒液
<input type="checkbox"/>	Đồ dùng cho người cao tuổi	高齢者用品	<input type="checkbox"/>	Giấy ướt	ウェットティッシュ

Đồ dự trữ dùng cho thiên tai và túi phòng chống thiên tai hãy chuẩn bị cho mỗi người 1 túi và bảo quản ở nơi dễ đem ra ngoài



Đồ túi phòng chống thiên tai ở gần cửa



Đồ dự trữ và túi phòng chống thiên tai để chung 1 chỗ



Chuẩn bị túi phòng chống thiên tai để cá trong xe ô tô

Hãy dự bị đồ dưới đây ở chỗ bảo quản túi phòng chống thiên tai.

<input type="checkbox"/>	Mũ bảo hiểm phòng chống thiên tai	防災ヘルメット	<input type="checkbox"/>	Giày có đế dày dặn	厚底の靴
<input type="checkbox"/>	Găng tay bảo hộ, găng tay	軍手、手袋	<input type="checkbox"/>	Gậy hoặc que dài v.v..	杖や長い棒など
<input type="checkbox"/>	Đèn pin	懐中電灯	<input type="checkbox"/>	Áo mưa	レインコート
<input type="checkbox"/>	Quần áo mặc ngoài dày dặn	厚手の上着	<input type="checkbox"/>	Toilet đơn giản	簡易トイレ
<input type="checkbox"/>	Bạt	レジャーシート	<input type="checkbox"/>	Túi chống mùi	防臭袋

Việc phục hồi tuần hoàn cuộc sống về đường dẫn nước/ ga/ điện trong thiệt hại sau bão và động đất lớn do dự đoán được sẽ mất thời gian, vì vậy hãy cùng chuẩn bị lượng dự trữ tối thiểu cho 3 ngày, nếu có thể hãy chuẩn bị cho 1 tuần.

## Cách dự trữ

<input type="checkbox"/> Gạo ăn sẵn đóng gói	アルファ米	<input type="checkbox"/> Đồ ăn đóng gói	インスタント食品
<input type="checkbox"/> Bánh quy đóng hộp, đồ đóng hộp	乾パン、缶詰	<input type="checkbox"/> Kẹo, chocolate, bánh kẹo	飴、チョコ、お菓子
<input type="checkbox"/> Nước uống	飲料水	<input type="checkbox"/> Nhu yếu phẩm, nước dùng nấu ăn	生活用、調理用水
<input type="checkbox"/> Thiết bị lọc nước	ろ過装置	<input type="checkbox"/> Dụng cụ đựng nước như can...	ドラム缶などの水の容器

## Đồ ăn khi thiên tai



Đồ còn dư trong tủ lạnh v.v..

Thức ăn đóng gói thường dùng hằng ngày v.v..



Đồ ăn khẩn cấp có thể bảo quản

## Dự trữ vòng tròn tuần hoàn Rolling Stock (Vừa ăn vừa bổ sung)



## Dự trữ nước



1 người 3L



Theo số lượng người trong gia đình

Dự trữ cho khoảng 1 tuần

ít nhất cũng đủ dùng cho 3 ngày

Ngoài nước uống ra, dự trữ cả nước sinh hoạt dùng cho tắm rửa và nấu ăn vào can và bình nhựa, khi cần thiết có thể dùng tạm.

Khi trữ nước sinh hoạt, nếu tẩy nước khử trùng clo đi nước sẽ có cặn trong, bị mọc rêu và nấm mốc, vì vậy không nên tẩy clo.

## Đồ hữu ích

<input type="checkbox"/> Đèn LED	LED ランタン	<input type="checkbox"/> Pin sạc, pin, cục sạc	充電電池、電池、充電器
<input type="checkbox"/> Radio	ラジオ	<input type="checkbox"/> Máy phát điện quay bằng tay	手回し発電機
<input type="checkbox"/> Bật lửa, nến	ライター、ろうそく	<input type="checkbox"/> Hộp giữ nhiệt	クーラーボックス
<input type="checkbox"/> Bếp ga mini	カセットコンロ	<input type="checkbox"/> Dầu hỏa	灯油
<input type="checkbox"/> Giấy bạc	アルミホイル	<input type="checkbox"/> Dây, dây thừng	紐、ロープ
<input type="checkbox"/> Kéo, dụng cụ cắt lắp lon	ハサミ、缶切り	<input type="checkbox"/> Túi rác	ゴミ袋

Chú ý chuẩn bị thường xuyên các vật dụng trên.

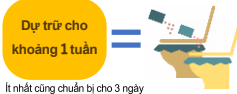
## Về toilet cầm tay và toilet đơn giản

1 người 1 ngày khoảng 5 lần



Theo số lượng người trong gia đình

Dự trữ cho khoảng 1 tuần



ít nhất cũng chuẩn bị cho 3 ngày



① Lắp vào bồn cầu và dùng, sau khi dùng xong rắc bột đông cứng lên.



② Cho túi vào thùng có nắp và bảo quản tới ngày thu gom rác.

Tùy thuộc vào tình trạng gia đình mà cần cả đồ sau đây.



Tã giấy



Đồ dùng cho kinh nguyệt



Toilet cho thú nuôi



Giấy vệ sinh cũng cần bị nhiều một chút



## Tận dụng đồ cắm trại lúc thiên tai

Đồ dùng cắm trại như lều, túi ngủ, bếp ga di động, toilet di động là đồ được chế tạo sử dụng ở chỗ không có ga/ nước/ điện nên có thể tận dụng tốt khi có thiên tai. Khi chuẩn bị đồ dự trữ cho thiên tai, nếu mua từng chút một vật dụng cắm trại sẽ rất có ích.



## Chuẩn bị sơ tán cho cả thú nuôi

Trong khu sơ tán về nguyên tắc thì thú nuôi có thể cùng tới nhưng vì phải cho vào lồng khi sơ tán và ở khu vực khác với người nên hãy chuẩn bị ảnh của thú nuôi, thẻ tên, lồng dùng khi sơ tán, toilet dùng cho thú nuôi v.v..

## Vết thương · Thương tích

- Cho người bị thương nghỉ ngơi bằng cách ngồi hoặc nằm xuống v.v..
- Hãy chỉ định từng người một, ① người gọi điện cho số 119, ② người tìm xem xung quanh có nhân viên y tế không.
- Nếu vết thương to hãy cầm máu.
  - ① Dùng khăn tay hoặc vải xô băng bó vết thương, dùng lực ấn mạnh miệng vết thương đang chảy máu.
  - ② Nếu ấn mạnh mà máu cũng không ngưng chảy thì dùng dây buộc hoặc ấn mạnh ở đoạn giữa vết thương và tim.
  - ③ Nếu là vết thương bị đâm sâu, không được tháo bỏ vật đang đâm vào người, ấn xung quanh vết thương.
- Nếu tháo vật đâm ra thì dùng vải băng vết thương chặn miệng vết thương, sau đó ấn mạnh để cầm máu.
  - ① Nếu bị thâm tím và bầm tím, hãy cho người bị thương nằm xuống.
  - ② Nếu va đập mạnh ở đầu thì không được cử động đầu. ③ Nếu va đập mạnh ở thân thể thì làm mát khu vực bị đó.

## Gãy xương

Gãy xương hoàn toàn thì có loại gãy rời ra và không bị gãy rời, chỉ ở mức độ bị nứt. Dù chỉ có một chút nghi ngờ là gãy xương thôi cũng hãy xử lý theo cách dưới đây.

**Gãy xương không hở** (Xương bị gãy không lộ ra ngoài da, xương gãy nằm bên trong cơ thể)

- ① Giữ toàn thân và phần bị gãy yên tĩnh.
- ② Cố định chỗ bị gãy. (Nhanh chóng cởi bỏ găng tay, tất v.v..)
  - Nếu phần bị gãy lệch ra, không nắn thẳng lại, để nguyên như vậy cố định lại.

**Gãy hở** (Phần gãy đâm thò ra bên ngoài da, gãy nặng kèm theo bị chảy máu và rách da)

- ① Xử lý theo cách thứ tự của gãy không hở nhưng phối hợp cùng với việc cần phải ấn giữ chặt để cầm máu.
- ② Không được ấn phần xương gãy hở ra bên ngoài lại vào trong.

## Phát hiện sớm tai biến mạch máu não 「ACT FAST」

### Face



Một nửa mặt không cảm nhận được, cảm giác bị xệ xuống

### Arms



Nâng cánh tay lên ngang với mặt đất, hạ một tay xuống.

### Speech



Nói giọng không ra từ

### Time



Nếu phát hiện ra hãy gọi cho 119



## Sơ cứu cho người không có ý thức

Vừa đập mạnh vào vai vừa hét lớn 「có sao không」 để gọi và kiểm tra xem người đó có ý thức hay không. Nếu không có ý thức hãy chuyển họ tới nơi an toàn, đặt nằm ngửa mặt lên trời.

Hãy nhìn chuyển động của bụng và ngực để xem có thở hay không, kiểm tra xem có hơi thở thổi ra từ mũi không. Nếu không thở và không có ý thức hãy thực hiện ứng cứu theo thứ tự bên dưới.



### AED và gọi số 119.

Nhờ

- ① người gọi cho 119
- ② người tìm máy AED từ trong số những người ở xung quanh.



### Bảo vệ bộ máy hô hấp, hô hấp nhân tạo (x2).

- ① Hạ thấp đầu xuống, nâng cằm lên, mở miệng nạn nhân ra.
- ② Thở hơi vào miệng đối phương.
- ③ Sau khi hơi thổi vào miệng đối phương ra lại tiếp tục lặp lại động tác thổi hơi vào.



### Xoa bóp tim (x30).

- ① Xèo bàn tay phải ra, dùng bàn tay trái luồn xen kẽ ngón tay và nắm chặt tay phải từ phía sau.
- ② Ấn mạnh nửa phần dưới của xương ngực.
- ③ Tốc độ nhanh 1 phút khoảng 100 ~ 120 lần, độ nhấn sâu khoảng 5cm.



### Xe cứu thương trung bình sẽ tới nơi trong 10 phút.

- ① Hãy thực hiện lặp đi lặp lại động tác nén ngực và hô hấp nhân tạo cho tới khi xe cứu thương tới.
- ② Nếu tìm thấy máy AED thì tiếp tục thực hiện ứng cứu cộng với sử dụng máy.

### Từ khóa

① 意識不明 “ishiki fumei” : Không cử động, dù có lay hay gọi cũng không phản ứng gì.

「Thông báo cho người xung quanh biết có người mất ý thức. (この人意識ありません “Kono hito, ishiki arimasen”）」

「Thông báo cho người xung quanh biết việc không thở. (呼吸していません “Kokyū shiteimasen”）」

② AED “AED” : Máy kiểm tra cử động của tim, nếu cần thiết có thể chữa trị.

「Nhờ lấy giúp máy AED. (AED 取ってください！ “AED totte kudasai!”）」

「Nhờ gọi cho 119. (119 番通報してください “Hyaku-jū-kyū ban tsūhō shite kudasai”）」

「Thông báo thực hiện sốc điện. (皆さん離れてください “Minasan hanarete kudasai”）」

**110 là số gọi cho cảnh sát**

Đi lạc · Mất tích, cướp · trộm cắp, tai nạn giao thông v.v..

· [Bạn đã gặp phải chuyện gì?]

Tai nạn hay vụ án, nội dung đơn giản

· [Khi nào?]

Đã xảy ra trước đó khoảng mấy phút, khoảng mấy giờ?

· [Ở đâu?]

Địa chỉ hiện tại, số cột điện và tòa nhà ở gần v.v..

· [Tội phạm hiện như thế nào?]

Số lượng người · màu quần áo · vẻ bề ngoài · độ tuổi · hướng đã chạy trốn

· [Thiệt hại như thế nào?]

Mức độ thương tật, đồ đã bị lấy mất, thông tin chứng kiến v.v..

· [Họ tên và địa chỉ của bạn?]

Họ tên, địa chỉ nơi ở, địa chỉ liên lạc của người đã thông báo.

**119 là số yêu cầu cấp cứu và cứu hỏa**

Hỏa hoạn, tòa nhà sụp đổ, thương tích, bệnh v.v..

· [Hỏa hoạn? Cấp cứu?]

Hỏa hoạn · cấp cứu, cần cái nào?

· [Địa chỉ ở đâu?]

Địa chỉ hiện tại, số cột điện và tòa nhà ở gần v.v..

· Cấp cứu: [Bạn bị làm sao vậy?]

Mấy tuổi · là ai · khi nào · bị làm sao?

Ngoài ra, đang thờ không · có ý thức · tình trạng bệnh v.v..?

· Hỏa hoạn: [Ở đâu, cái gì cháy?]

Cháy cái gì · ở chỗ nào · phòng nào?

· Hỏa hoạn: [Có ai bị thương, không kịp chạy thoát không?]

Phòng nào · mấy tuổi · ai · đang làm gì?

· [Họ tên và địa chỉ của bạn?]

Họ tên, địa chỉ nơi ở, địa chỉ liên lạc của người đã thông báo.

**Từ · Cụm từ có thể sử dụng**

Tôi là người Nhật.	Watashi wa gaikokujin desu		
Tôi không hiểu tiếng Nhật.	Nihon-go wakarimasen		
Cướp	Gōtō desu		
Ăn cắp	Tōnan desu		
Tai nạn giao thông.	Kōtsū jikkō desu		
Có cãi/ đánh nhau.	Kenka ga arimasu		
Có [] ở gần đây.	Chikaku ni [] ga arimasu		
Tôi hiểu tiếng Anh.	Eigo wakarimasu		
Cháy nhà.	Kaji desu		
Cấp cứu.	Kyūkyū desu		
Trong xe.	Kuruma no naka		
Tội phạm	Han-nin	Người bị thương	Kega-nin
Bị ngã	Taoreta	Đau []	[] ga itai
Không thờ	Iki shitenai	Sốt [] độ	Netsu []-do
Tầng []	[] kai	Nhà tắm	Furoba
Phòng ngủ	Shinshitsu	Nhà bếp	Kitchen
Tên	Nome	Số điện thoại	Denwa bangō
Dầu	Abura	Dầu hỏa	Tōyu
Thuốc lá	Tabako	Phát nổ	Bakuhatsu

**Những số điện thoại có ích khác**

<b>188</b>	Đường dây nóng tư vấn cho người tiêu dùng.	<b>0120-988-091</b>	Tư vấn khi xảy ra mất điện.
<b>189</b>	Tư vấn · Thông báo ngược đãi trẻ em.	<b>#9110</b>	Địa chỉ tư vấn với cảnh sát.
<b>#7119</b>	Tư vấn xem có cần gọi xe cứu thương hay không.	<b>#9910</b>	Số cấp cứu trên đường.
<b>0564-21-5151</b>	Liên lạc tới trụ sở chính cứu hỏa Okazaki.	<b>0564-21-1133</b>	Trung tâm thông tin y tế.
<b>0564-58-0110</b>	Liên lạc tới sở cảnh sát Okazaki.	<b>0564-23-6777</b>	Trụ sở chính biện pháp phòng tránh thiên tai thành phố Okazaki.

## Quy tắc của khu sơ tán

- Tất cả người sử dụng hãy giữ đúng thứ tự, gánh vác trách nhiệm và hợp lực, cùng nhau vận hành khu sơ tán.
- Nước sinh hoạt và đồ ăn v.v.. bị hạn chế. Nếu có thể đem theo thì nên đem theo, cùng nhau tiết kiệm.
- Đề ý tới những người cần sự quan tâm như người cao tuổi, có thai, người bị thương v.v..
- Cùng nhau bảo vệ thông tin cá nhân, vật sở hữu, khu vực của hai bên.
- Tuân thủ nội quy phân loại rác, giữ sạch sẽ khu vực thu gom rác.
- Giữ sạch sẽ khu vực cùng sử dụng như nhà vệ sinh v.v..
- Khi đi chuyển tới khu sơ tán khác như nhà riêng, nhà bạn bè/ gia đình, hãy nói cho người phụ trách biết.

## Chăm sóc tinh thần

- Ngủ sớm dậy sớm · tắm ánh nắng mặt trời buổi sáng · ăn vào giờ đã định, cùng điều chỉnh lại nhịp sống.
- Hãy nói chuyện định kỳ với nhân viên vận hành, xem internet và nghe đài để nắm bắt thông tin.
- Xây dựng mối quan hệ với những người xung quanh qua các trò chơi đơn giản.
- Ăn bánh kẹo và uống đồ uống mình thích để giúp bản thân mình thoải mái.
- Khi thực hiện những hành động thể hiện bản thân như chụp ảnh · vẽ tranh · hát · nhảy múa, chú ý tránh không để làm phiền tới những người xung quanh.

## Sạch sẽ và khỏe mạnh

- Hãy thực hiện triệt để việc đeo khẩu trang · súc miệng và rửa tay để phòng tránh lây lan bệnh và giữ gìn sự sạch sẽ.
- Giữ sạch sẽ trong khoang miệng là rất quan trọng. Nhất định phải đánh răng.
- Thường xuyên vệ sinh xung quanh vòi nước của nhà bếp, chỗ rửa mặt, nhà vệ sinh..., hãy chú ý cẩn thận khi tiến hành xử lý rác thải và chất thải.
- Đo nhiệt độ, kiểm tra hằng ngày xem cơ thể có mệt hay không.
- Tập thể dục và vận động giãn cơ mỗi ngày.

Cùng sinh sống với nhiều người ở nơi chật hẹp, cuộc sống ở khu sơ tán không có bồn tắm, đồ dùng sinh hoạt bị hạn chế v.v.. rất vất vả. Nếu nhà của mình an toàn thì nên sinh hoạt tại nhà, hoặc nếu có gia đình và bạn bè có thể cùng sống thì nên cùng sinh sống ở đó.

Nếu không có lựa chọn nào khác ngoài khu sơ tán, hãy tuân thủ quy tắc và nghi thức khi sử dụng.

## Từ khóa

- ① 具合が悪い “guai ga warui” : sức khỏe không tốt, cảm giác khó chịu.
- ② 薬 “kusuri” : thuốc
- ③ 食べ物 “tabe-mono” : đồ ăn
- ④ 飲み水 “nomi-mizu” : nước uống
- ⑤ トイレ “toire” : nhà vệ sinh
- ⑥ 医者 “isha” : bác sỹ
- ⑦ アレルギー “arerugi” : dị ứng
- ⑧ ○○はどこですか “○○ wa doko desu ka?” : hỏi vị trí, địa điểm
- ⑨ ○○はありますか “○○ wa arimasu ka?” : hỏi xem có hay không...

## Địa điểm sơ tán, khu sơ tán khẩn cấp chỉ định trong thành phố Okazaki

<b>Trường tiểu học Atago</b> Iga-chō, Atagoyama, 1 伊賀町 愛宕山 1	<b>Trường tiểu học Azukizaka</b> Tosaki-chō, Fujibasami, 13-5 戸崎町 藤坂 13-5	<b>Trường tiểu học Daijūji</b> Kamoda-chō, Hiromoto, 31 鴨田町 広元 31	<b>Trường tiểu học Daimon</b> Daimon, 4-4-1 大門 4-4-1
<b>Trường tiểu học Eta</b> Eta-chō, Sangatsugai, 71-1 恵田町 三月ヶ入 71-1	<b>Trường tiểu học Fujikawa</b> Fujikawa-chō, Nishimachi Kita, 44 藤川町 西町北 44	<b>Trường tiểu học Fukuoka</b> Fukuoka-chō, Nishi Ichinaka, 3 福岡町 西市仲 3	<b>Trường tiểu học Hadanashi</b> Hadanashi-chō, Sedota, 2 秦梨町 世土田 2
<b>Trường tiểu học Hane</b> Hane-chō, Ikewaki, 24-2 羽根町 池脇 24-2	<b>Trường tiểu học Hirohata</b> Hirohata-chō, 11-1 広幡町 11-1	<b>Trường tiểu học Hosokawa</b> Hosokawa-chō, Ishida, 45 細川町 石田 45	<b>Trường tiểu học Ida</b> Ida-chō, Baratsubo, 4-3 井田町 茨坪 4-3
<b>Trường tiểu học Iwazu</b> Iwazu-chō, Sarudō, 24-2 岩津町 串堂 24-2	<b>Trường tiểu học Jōnan</b> Jōnan-chō, 1-11 城南町 1-11	<b>Trường tiểu học Katano</b> Sakuragata-chō, Nakajima, 13 桜研町 中嶋 13	<b>Trường tiểu học Kitano</b> Kitano-chō, Yamashita, 1-1 北野町 山下 1-1
<b>Trường tiểu học Maii</b> Okamachi, Minami Ishihara, 30 岡町 南石原 30	<b>Trường tiểu học Midorigaoka</b> Maii-chō, Sawatari, 12 美合町 渡渡 12	<b>Trường tiểu học Mishima</b> Myōdaiji-chō, Ikegami, 1 明大寺町 池上 1	<b>Trường tiểu học Miyazaki</b> Ishihara-chō, Kojiro, 9 石原町 古城 9
<b>Trường tiểu học Motojuku</b> Motojuku-chō, Sanbonmatsui, 14-1 本宿町 三本松入 14-1	<b>Trường tiểu học phía bắc Mutsumi</b> Doi-chō, Sumiyagi, 2 土井町 成焼 2	<b>Trường tiểu học trung tâm Mutsumi</b> Shimo Aono-chō, Idojiri, 71 下青野町 井戸尻 71	<b>Trường tiểu học phía tây Mutsumi</b> Akashibu-chō, Dōhon, 33 赤渋町 道本 33
<b>Trường tiểu học phía nam Mutsumi</b> Nakajima-chō, Shimo Inoue, 9-1 中島町 下井ノ上 9-1	<b>Trường tiểu học Mutsuna</b> Mutsuna, 3-2-1 六名 3-2-1	<b>Trường tiểu học Natsuyama</b> Natsuyama-chō, Hosoda, 7-1 夏山町 細田 7-1	<b>Trường tiểu học Neishi</b> Kakemachi, Ishigasaki, 1-2 欠町 石ヶ崎 1-2
<b>Trường tiểu học Oidaira</b> Oidaira-chō, Hiwaba, 25-1 生平町 鷲場 25-1	<b>Trường tiểu học Okazaki</b> Harisaki-chō, Furo, 1 針崎町 フロ 1	<b>Trường tiểu học Okazaki (Thuộc Đại học Sư phạm Aichi)</b> Rokku-chō, Hachikan, 15 六供町 八貫 15	<b>Trường tiểu học Okutono</b> Okutono-chō, Nakanishi, 73-2 奥殿町 仲西 73-2
<b>Trường tiểu học Otogawa</b> Ōhira-chō, Nakamichi, 17 大平町 中道 17	<b>Trường tiểu học Renjaku</b> Jōhoku-chō, 4 城北町 4	<b>Trường tiểu học Ryugai</b> Ryūsenji-chō, Matsumoto, 34-4 竜泉寺町 松本 34-4	<b>Trường tiểu học Shimoyama</b> Hokkyū-chō, Ichiba, 16 保久町 市場 16
<b>Trường tiểu học Tatsumigaoka</b> Tatsumi-dai, 1-1 竜美台 1-1	<b>Trường tiểu học Tokiwa</b> Taki-chō, Irintani, 3-4 滝町 入ノ谷 3-4	<b>Trường tiểu học Tokiwa Higashi</b> Yonagouchi-chō, Sōsaku, 32 米科内町 惣作 32	<b>Trường tiểu học Tokiwa Minami</b> Taguchi-chō, Iwamoto, 12-4 田口町 岩本 12-4
<b>Trường tiểu học Toyotomi</b> Kashiyama-chō, Nishinosawa, 3 極山町 西之沢 3	<b>Trường tiểu học Ueji</b> Ueji, 3-31 上地 3-31	<b>Trường tiểu học Umezono</b> Inaguma-chō, 4-68-1 稲熊町 4-68-1	<b>Trường tiểu học Yahagi Kita</b> Hashime-chō, Nishi-Toyama, 9-2 橋目町 西遠山 9-2
<b>Trường tiểu học Yahagi Higashi</b> Yahagi-chō, Kiredo, 28 矢作町 切戸 28	<b>Trường tiểu học Yahagi Nishi</b> Utō-chō, Chōai, 40 宇頭町 長合 40	<b>Trường tiểu học Yahagi Minami</b> Daiwa-chō, Nishijima, 13 大和町 西島 13	<b>Trường tiểu học Yamanaka</b> Maigi-chō, Tenjingoshi, 1 舞木町 天神越 1
<b>Trường trung học cơ sở Aoi</b> Iga-shinmachi, 31-1 伊賀新町 31-1	<b>Trường trung học cơ sở bắc Mutsumi</b> Inai-chō, Rokutan, 2 井内町 六反 2	<b>Trường trung học cơ sở Fukuoka</b> Fukuoka-chō, Igui, 3 福岡町 井杭 3	<b>Trường trung học cơ sở Iwazu</b> Higashi Kuramae, 2-36 東蔵前 2-36
<b>Trường trung học cơ sở Jōhoku</b> Jōhoku-chō, 3-1 城北町 3-1	<b>Trường trung học cơ sở Kawai</b> Chiharazawa-chō, Uedaira, 7 茅原沢町 上平 7	<b>Trường trung học cơ sở Kita</b> Kamisato, 1-10 上里 1-10	<b>Trường trung học cơ sở Kōzan</b> Naka-chō, Kitano Higashi, 20-1 中町 北野東 20-1
<b>Trường trung học cơ sở Mikawa</b> Maruyama-chō, Hasama, 4-1 丸山町 ハサマ 4-1	<b>Trường trung học cơ sở Minami</b> Tosaki-chō, Noguro, 8-1 戸崎町 野畔 8-1	<b>Trường trung học cơ sở Mutsumi</b> Shimo Aono-chō, Idojiri, 72 下青野町 井戸尻 72	<b>Trường trung học cơ sở Nukata</b> Kashiyama-chō, Harashinden, 88 極山町 原新田 88
<b>Trường trung học cơ sở Okazaki (Thuộc Đại học Sư phạm Aichi)</b> Myōdaiji-chō, Kuribayashi, 1 明大寺町 栗林 1	<b>Trường trung học cơ sở Ryukai</b> Myōdaiji-chō, Kuribayashi, 48-1 明大寺町 栗林 48-1	<b>Trường trung học cơ sở Ryunan</b> Midorigaoka, 2-17 緑丘 2-17	<b>Trường trung học cơ sở Shinkayama</b> Kuwabara-chō, Ōsawa, 20-86 桑原町 大沢 20-86
<b>Trường trung học cơ sở Shōnan</b> Harisaki-chō, Harusaki, 1-2 針崎町 春咲 1-2	<b>Trường trung học cơ sở Tokai</b> Yamatsuna-chō, Nakashiba, 51 山綱町 中柴 51	<b>Trường trung học cơ sở Tokiwa</b> Taki-chō, Yamagomori, 109 滝町 山籠 109	<b>Trường trung học cơ sở Yahagi</b> Kuredo-chō, Rendai, 18 暮戸町 連代 18

## Địa điểm sơ tán, khu sơ tán khẩn cấp chỉ định trong thành phố Okazaki

Trường trung học cơ sở Yahagi Kita	Trường THPT Iwazu	Trường THPT Okazaki	Trường THPT Okazaki Kita
Higashi Ōdomo-chō, Fudeya, 43-1 東大友町 筆屋 43-1	Higashi Kuramae-chō, Baba, 5 東蔵前町 馬場 5	Myōdaiji-chō, Tenma, 1 明大寺町 伝馬 1	Ishigami-chō, 17-1 石神町 17-1
Trường THPT Okazaki Higashi	Trường THPT Okazaki Nishi	Trường THPT kỹ thuật Okazaki	Trường THPT thương mại Okazaki
Ryūsēji-chō, Ushiroyama, 27 竜泉寺町 後山 27	Hina Minami-machi, 7 日名南町 7	Hane-chō, Jinba, 47 羽根町 陣場 47	Sakae-chō, 3-76 栄町 3-76
Nhà trẻ Dōdō	Nhà trẻ Miyazaki	Nhà trẻ Yahagi Nishi	Cũ: Trường tiểu học Ōamekawa
Kawara-chō, 15-1 河原町 15-1	Ishihara-chō, Yodono, 21 石原町 淀野 21	Nishi Hongō-chō, Washiyama, 101-4 西本郷町 和志山 101-4	Higashikawara-chō, Kuroishi, 17 東河原町 黒石 17
Hội trường Sekirei	Nhà kho thị trấn Zemanjou	Okazaki Shimin Kaikan	Quảng trường giao lưu thư viện Libra
Asahimachi, 3-36-5 朝日町 3-36-5	Zemanjo-chō, Miyانشi, 8 千万町町 宮西 8	Rokku-chō, Desaki, 15-1 六供町 出崎 15-1	Kōsei-dōri, Nishi, 4-71 康生通西 4-71
Tòa thị chính Okazaki	Trung tâm kiểm tra tổng hợp	Trường học Hotaru	Chuō Shimin Senta
Jūō-chō, 2-9 十王町 2-9	Miai-chō, Gohonmatsu, 68-1 美合町 五本松 68-1	Torikawa-chō, Kodenosawa, 5-1 鳥川町 小デノ沢 5-1	Kami Mutsuna, 3-3-7 上六名 3-3-7
Mutsumi Shimin Senta	Nambu Shimin Senta (trong Sibikku Senta)	Nambu Shimin Senta (chi nhánh)	Ōhira Shimin Senta
Shimo Aono-chō, Tenjin, 64 下青野町 天神 64	Hane-chō, Kitono, 15 羽根町 貴登野 15	Hane Nishi-Shinmachi, 5-3 羽根西新町 5-3	Ōhira-chō, Sarada, 6 大平町 血田 6
Tōbu Shimin Senta	Trung tâm trao đổi khu vực phía Bắc	Trung tâm trao đổi khu vực phía Tây	Daijūji Gakku Shimin Hōmu
Yamatsuna-chō, Tenjin, 2-9 山綱町 天神 2-9	Nishi Kuramae-chō, Kihira, 45-1 西蔵前町 季平 45-1	Yahagi-chō, Sonjo, 45-1 矢作町 尊所 45-1	Kamoda-chō, Taokoshi, 64-18 鴨田町 田起 64-18
Fujikawa Gakku Shimin Hōmu	Hōfu Gakku Shimin Hōmu	Katano Gakku Shimin Hōmu	Motojuku Gakku Shimin Hōmu
Fujikawa-dai, 3-112 藤川台 3-112	Kashiyama-chō, Yamanokami, 10-1 壱山町 山ノ神 10-1	Sakuragata-chō, Fukuzuka, 3 桜形町 福塚 3	Motojuku-chō, Koshinden, 11-1 本宿町 古新田 11-1
Mutsuna Gakku Shimin Hōmu	Renjaku Gakku Shimin Hōmu	Nhà thể thao Ida	Nhà thi đấu thành phố Okazaki
Mutsuna Minami, 1-2-1 六名南 1-2-1	Uo-chō, 1-4 魚町 1-4	Iga-shinmachi, 10-3 伊賀新町 10-3	Mutsuna-honmachi, 7 六名本町 7

## Địa điểm sơ tán của khu vực khi thiên tai cũng là địa điểm sơ tán có thể sử dụng

Công viên Higashi	Công viên Minami (~R8 có 1 phần đang sửa chữa)	Công viên Okazaki Jō	Công viên tổng hợp Chuō
Kakemachi, Ōyamada, 1 欠町 大山田 1	Wakamatsu-chō, Kayabayashi, 1-1 若松町 萱林 1-1	Kōsei-chō, 561-1 康生町 561-1	Kōryūji-chō, Tōge, 1 高隆寺町 峠 1

※Khi tra cứu một địa chỉ trên internet hoặc ứng dụng bản đồ, hãy thêm "Okazaki-shi" (tiếng Nhật là 岡崎市) trước địa chỉ được liệt kê trong danh sách.

Khu sơ tán/ địa điểm sơ tán khu vực khi có thiên tai xảy ra có mở cửa hay không có thể kiểm tra qua "e-mail phòng chống thiên tai khẩn cấp".

Ngôn ngữ sử dụng trong email phòng chống thiên tai khẩn cấp:

English, Portuguese, 中文(简体字), 中文(繁体字), やさしい にほんご



**避難所**  
**広域避難場所**      **避難場所**  
**指定避難場所**

○ ○ 小学校      ○ ○ 中学校      ○ ○ 会館  
○ ○ 公園      ○ ○ 公民館      (etc.)

Hãy tìm bảng hiệu có ghi câu có nội dung và hình vẽ như bên trên.



Để đi sơ tán an toàn, việc nhớ đường đi từ nhà tới khu sơ tán chỉ định gần nhất là rất quan trọng.

- ① Dán bản đồ từ nhà tới khu sơ tán gần nhà vào khung trống bên dưới.
- ② Dùng bút chì màu tô nổi 2~3 con đường đi từ nhà tới khu sơ tán.
- ③ Suy nghĩ xem trên đường đi đó có chỗ nào nguy hiểm không, nếu có dùng dấu hiệu · giấy dán ghi chú lại.

# Danh sách liên lạc, thông tin sức khỏe của cá nhân

22

## Thông tin cơ bản

Họ tên	Ngày tháng năm sinh	Số điện thoại
Địa điểm gặp nhau với gia đình/ người ở cùng	Khu sơ tán của khu vực dự định sẽ đi	Khu sơ tán chỉ định dự định sẽ đi
Địa chỉ ở Nhật		

## Địa chỉ liên lạc khẩn cấp ở Nhật (gia đình, bạn bè, công ty)

1	Họ tên	Số điện thoại	Quốc tịch, tên công ty v.v..
2	Họ tên	Số điện thoại	Quốc tịch, tên công ty v.v..
3	Họ tên	Số điện thoại	Quốc tịch, tên công ty v.v..
4	Họ tên	Số điện thoại	Quốc tịch, tên công ty v.v..

## Thông tin sức khỏe

Số thẻ bảo hiểm sức khỏe	Nhóm máu	Bác sỹ thường thăm khám
Dị ứng		Thuốc dự bị
Tình trạng mãn tính (bệnh, khuyết tật thể chất, bệnh ám ảnh sợ hãi v.v..)		

## Khác

Quốc tịch	Số thẻ lưu trú	Số hộ chiếu
Địa chỉ liên lạc ở nước ngoài		Số điện thoại của đại sứ quán · lãnh sự quán gần nhất



★Email phòng chống thiên tai khẩn cấp



★Cổng thông tin phòng chống thiên tai



Sở khí tượng



Yahoo! Phòng chống thiên tai



Thông tin y tế khẩn cấp



NHK World Phòng chống thiên tai

Đang phát sóng cả trên X

@bouhan\_koutsu

Thông tin An toàn giao thông,  
Phòng chống thiên tai Okazaki

@okazaki\_koho

Truyền thông thành phố Okazaki

Phòng Xúc tiến Xã hội đa dạng Ban Văn hóa Xã hội  
Ủy ban thành phố Okazaki

〒 444-8601 Okazakishi Jūōcho 2chome 9banchi

☎ (0564) 23-6644

OKAZAKI