

# Ghi chép phòng chống thảm họa của gia đình

● Địa điểm lánh nạn của gia đình			● Địa điểm tập hợp của gia đình	
Thông tin liên lạc của thành viên gia đình	Họ tên của thành viên gia đình	Ngày tháng năm sinh	Nhóm máu	Ghi chú (bệnh/tiền sử bệnh, số điện thoại di động, nơi làm việc, v.v...)
		Ngày tháng năm	Nhóm máu Rh (+/-)	
		Ngày tháng năm	Nhóm máu Rh (+/-)	
		Ngày tháng năm	Nhóm máu Rh (+/-)	
		Ngày tháng năm	Nhóm máu Rh (+/-)	

● Thông tin liên lạc khi gặp khó khăn Hãy ghi lại trước thông tin liên lạc của người thân, người quen và những người muốn liên hệ, v.v...!

Họ tên	Điện thoại	Địa chỉ	Thông tin khác

● Thông tin liên lạc khẩn cấp

Tên cơ sở	Địa chỉ	Điện thoại
Văn phòng thị trấn Omu	Omu, Omu-cho, Mombetsu-gun 700	(0158) 84-2121
Trụ sở cảnh sát Omu	Omu, Omu-cho, Mombetsu-gun 1018-28	(0158) 84-2744
Trụ sở cảnh sát Horonai	Horonai, Omu-cho, Mombetsu-gun 371	(0158) 86-2055
Đồn cảnh sát Okoppe	Okoppe, Okoppe-cho, Mombetsu-gun 755-3	(0158) 82-2110
Trạm cứu hỏa Omu	Omu, Omu-cho, Mombetsu-gun 862-2	(0158) 84-2052
Bệnh viện Bảo hiểm Y tế Quốc gia Thị trấn Omu	Omu, Omu-cho, Mombetsu-gun 1482-2	(0158) 84-2517

Cơ sở y tế: \* Hãy viết ra tên bệnh viện, v.v... thường đến.

Hãy xác nhận trước cách thông báo thông tin an toàn, v.v... cho gia đình và người quen!

Tổng đài tin nhắn chuyên dùng khi có thảm họa

**171**

"Bảng tin nhắn thoại" cho phép người dân có thể liên lạc với gia đình, người thân và người quen, v.v... trong khu vực bị ảnh hưởng bởi thảm họa bằng cách ghi âm và phát lại tin nhắn, ngay cả trong trường hợp xảy ra thảm họa quy mô lớn, đường dây điện thoại bị tắc nghẽn do các cuộc gọi xác nhận an toàn, v.v... và khó kết nối qua điện thoại.

**Ghi âm** 1 7 1 → 1 → 0 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ → **Ghi âm tin nhắn**

**Phát lại** 1 7 1 → 2 → 0 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ → **Phát lại tin nhắn**

Phát thông tin hướng dẫn ...

Số điện thoại nhà riêng hoặc của những người ở khu vực bị ảnh hưởng bởi thảm họa muốn liên hệ (từ mã vùng)

Thông tin chi tiết trên trang chủ NTT <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/> 171 hoặc NTT

Bảng tin nhắn chuyên dùng khi có thảm họa trên điện thoại di động



Đây là bảng tin nhắn chuyên dùng khi có thảm họa do mỗi hãng điện thoại di động cung cấp trong trường hợp xảy ra thảm họa quy mô lớn. Bạn có thể đăng ký và kiểm tra thông tin an toàn từ điện thoại di động hoặc điện thoại thông minh. \* Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng tham khảo trên trang chủ, v.v... của từng công ty điện thoại di động.

Năm 2023  
**Bản lưu trữ**  
Tháng 3



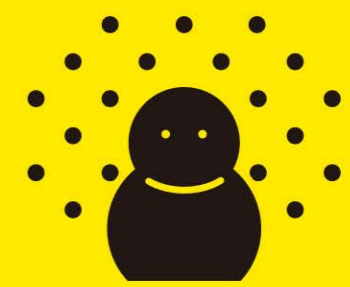
Lũ lụt/sạt lở đất



Thảm họa động đất



sóng thần



Thảm họa do tuyết

# Phòng chống thảm họa Omu

## sổ tay

**+ Bản đồ phòng chống thảm họa**



**Thị trấn Omu**

Văn phòng thị trấn

700 Omu, Omu-cho, Mombetsu-gun, Hokkaido, 098-1792, TEL 0158-84-2121  
Trang chủ thị trấn Omu <https://www.town.oumu.hokkaido.jp/>

Trang chủ thị trấn Omu





# Mục lục

P2	Mục lục / Nắm bắt thông tin về thảm họa	P13	Những vật dụng cần mang theo và dự trữ trong trường hợp khẩn cấp (chuẩn bị cho thảm họa)
P3	Chuẩn bị cho thảm họa do gió mạnh và mưa lớn	P14	Các biện pháp sơ cứu / phòng ngừa bệnh truyền nhiễm (chuẩn bị cho thảm họa)
P4	Chuẩn bị cho lũ lụt (Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn)	P15~21	Bản đồ phòng chống thảm họa 
P5	Mức độ cảnh báo lánh nạn (Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn)	P22	Danh sách các địa điểm lánh nạn 
P6	Dòng thời gian của tôi (Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn)	P23	Bản đồ bỏ túi
P7	Chuẩn bị cho thảm họa sạt lở đất	Cover lại	Ghi chép phòng chống thảm họa của gia đình 
P8~9	Chuẩn bị cho thảm họa động đất, sóng thần		
P10~11	Khi xảy ra thảm họa động đất, sóng thần		
P12	Thảm họa do tuyết/lốc xoáy		

# Nắm bắt thông tin về thảm họa

Khi xảy ra thảm họa, nhiều thông tin có thể bị nhiễu loạn gây ra sự nhầm lẫn. Điều quan trọng là phải nắm bắt được "thông tin chính xác mới nhất" và hành động. Hãy thường xuyên chú ý đến thông tin thời tiết do Cơ quan Khí tượng Nhật Bản phát ra, và xác nhận xem có thể nhận được những thông tin nào và bằng cách nào trong trường hợp khẩn cấp.

 <p><b>Ứng dụng cảnh báo sớm phòng chống thảm họa Yahoo!</b></p> <p>Bạn có thể biết được thông tin thời tiết, thông tin sơ tán, thông tin về sông ngòi, v.v... khi tải xuống ứng dụng.</p>  <p>for iPhone/iPad</p>  <p>for Android</p>	 <p><b>Ứng dụng tin tức / phòng chống thảm họa NHK</b></p> <p>Đây là ứng dụng chính thức của NHK. Tại đây bạn có thể kiểm tra thông tin về mây mưa, bão và sông ngòi trên bản đồ, đồng thời ứng dụng này cũng cung cấp các chương trình phát sóng trực tiếp.</p>  <p>for iPhone/iPad</p>  <p>for Android</p>	<p><b>Thông tin chung về phòng chống thảm họa</b> (cảnh báo/cảnh báo thận trọng/động đất/lốc xoáy, v.v...)</p> <p><b>Cổng thông tin phòng chống thảm họa Hokkaido</b> <a href="https://www.bousai-hokkaido.jp/">https://www.bousai-hokkaido.jp/</a></p> 	<p><b>Thông tin thời tiết</b></p> <p><b>Đài quan sát khí tượng địa phương Abashiri Cơ quan Khí tượng Nhật Bản</b></p> <p>Phiên bản dành cho PC / điện thoại thông minh <a href="https://www.jma-net.go.jp/abashiri/">https://www.jma-net.go.jp/abashiri/</a></p> <p>Phiên bản trên điện thoại thông minh Trang web Cơ quan Khí tượng Nhật Bản <a href="https://www.jma.go.jp/jma/">https://www.jma.go.jp/jma/</a></p>
		<p><b>Thông tin về đường sá</b></p> <p><b>Thông tin đường sá khu vực Hokkaido</b> <a href="https://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/">https://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/</a></p> 	<p><b>Thông tin phòng chống thảm họa</b></p> <p>Trung tâm cung cấp thông tin phòng chống thảm họa Bộ Đất đai, Hạ tầng, Giao thông và Du lịch Nhật Bản <a href="https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/">https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/</a></p> 

# Chuẩn bị cho thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

Tình trạng thảm họa do gió mạnh và mưa lớn có thể thay đổi nhanh chóng. Nếu cảm thấy có bất thường, hãy sơ tán ngay lập tức.

Các khu vực có địa hình thấp tiếp giáp với sông ngòi hoặc đất nền yếu, không ổn định là những nơi có nguy cơ cao bị ngập lụt.

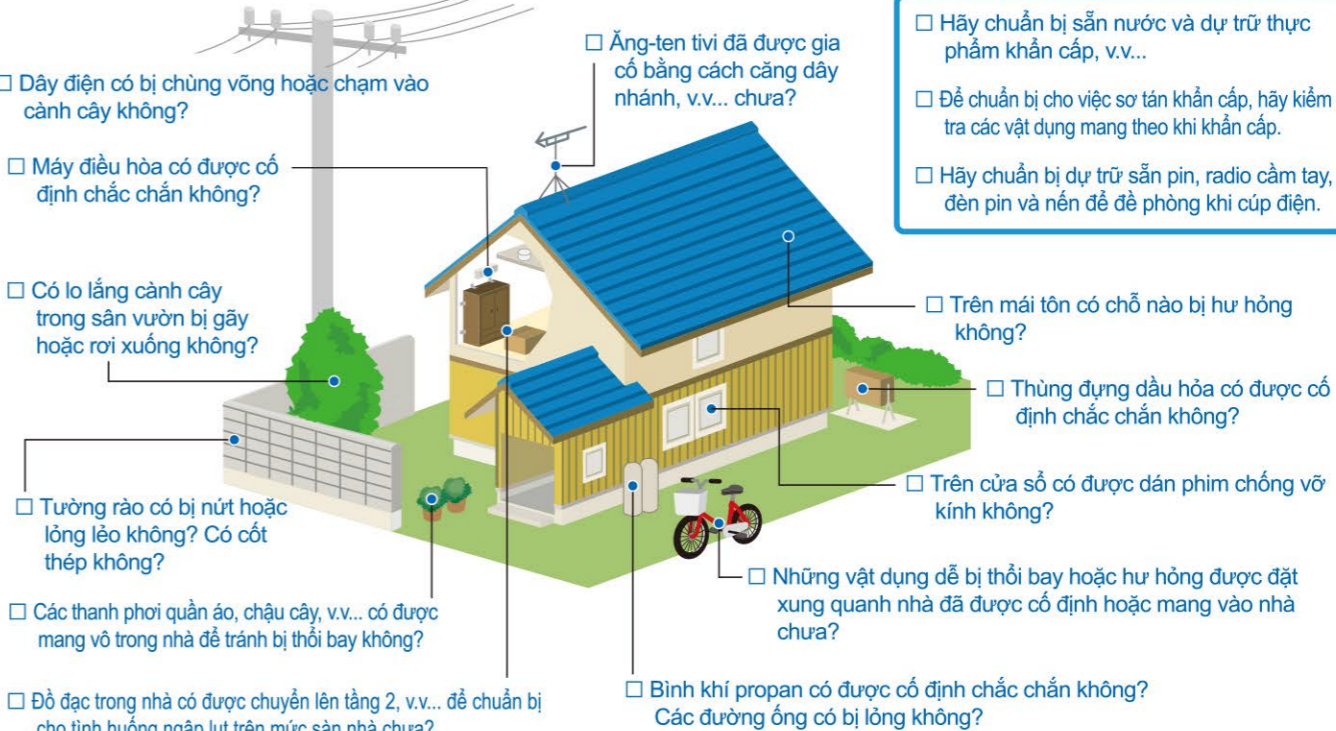
<p><b>Xác nhận địa điểm lánh nạn khi xảy ra lũ lụt</b></p>  <p>Hãy kiểm tra trước <b>địa điểm lánh nạn</b> xung quanh bạn được ghi trong <b>sổ tay phòng chống thảm họa (bản đồ phòng chống thảm họa)</b>.</p>	<p><b>Xác nhận tuyến đường sơ tán</b></p>  <p>Hãy kiểm tra <b>đường đi thực tế</b> đến địa điểm lánh nạn. Việc ghi nhớ các <b>điểm mốc</b> sẽ rất có ích.</p>	<p><b>Kiểm tra bên trong và ngoài nhà</b></p>  <p>Hãy kiểm tra <b>các biện pháp phòng chống thảm họa do gió mạnh và mưa lớn</b> của ngôi nhà để giảm thiểu thiệt hại do bão và lốc xoáy gây ra đến mức thấp nhất.</p>
---	--	--

## Thiệt hại lũ lụt chủ yếu ở thị trấn Omu

Thời gian xảy ra	Nguyên nhân	Tổng lượng mưa	Thiệt hại về nhà ở
Từ 14:10 ngày 15 tháng 9 đến 7:20 ngày 17 tháng 9 năm 1998	Bão số 5	165mm	Ngập lụt trên mức sàn nhà 43 căn nhà Ngập lụt dưới mức sàn nhà 29 căn nhà
Từ 9:00 ngày 9 tháng 9 đến 15:00 ngày 11 tháng 9 năm 2001	Vùng mưa thu và cơn bão số 15	212mm	Ngập lụt trên mức sàn nhà 7 căn nhà Ngập lụt dưới mức sàn nhà 15 căn nhà

## Kiểm tra các biện pháp phòng chống thảm họa do gió mạnh và mưa lớn của ngôi nhà

Hãy kiểm tra các biện pháp an toàn ở nhà và đánh dấu tích vào ô  nếu đã thực hiện các biện pháp này. Nếu chưa thực hiện đầy đủ, hãy nhanh chóng thực hiện các biện pháp.



- Dây điện có bị chùng võng hoặc chạm vào cành cây không?
- Máy điều hòa có được cố định chắc chắn không?
- Có lo lắng cành cây trong sân vườn bị gãy hoặc rơi xuống không?
- Tường rào có bị nứt hoặc lỏng lẻo không? Có cột thép không?
- Các thanh phơi quần áo, chậu cây, v.v... có được mang vào trong nhà để tránh bị thổi bay không?
- Đồ đạc trong nhà có được chuyển lên tầng 2, v.v... để chuẩn bị cho tình huống ngập lụt trên mức sàn nhà chưa?
- Ống-ten tivi đã được gia cố bằng cách căng dây nhánh, v.v... chưa?
- Trên mái tôn có chỗ nào bị hư hỏng không?
- Thùng đựng dầu hỏa có được cố định chắc chắn không?
- Trên cửa sổ có được dán phim chống vỡ kính không?
- Những vật dụng dễ bị thổi bay hoặc hư hỏng được đặt xung quanh nhà đã được cố định hoặc mang vào nhà chưa?
- Bình khí propan có được cố định chắc chắn không? Các đường ống có bị lỏng không?
- Hãy chuẩn bị sẵn nước và dự trữ thực phẩm khẩn cấp, v.v...
- Để chuẩn bị cho việc sơ tán khẩn cấp, hãy kiểm tra các vật dụng mang theo khi khẩn cấp.
- Hãy chuẩn bị dự trữ sẵn pin, radio cầm tay, đèn pin và nến để phòng khi cúp điện.

Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn  
Thảm họa sạt lở đất  
Thảm họa động đất/sóng thần  
Thảm họa do tuyết/lốc xoáy  
Chuẩn bị cho thảm họa  
Bản đồ phòng chống thảm họa  
Cơ sở lánh nạn



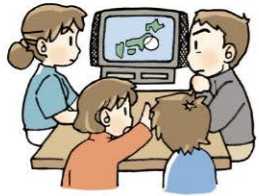
# Chuẩn bị cho lũ lụt

Đợi đến khi xảy ra ngập lụt do lũ lụt, v.v... thì đã quá muộn, hãy kiểm tra thật kỹ từ trước đó!!

Sơ tán trong lúc trời đang mưa rất nguy hiểm vì tầm nhìn bị hạn chế. Hãy chú ý dưới chân, v.v... khi sơ tán.

## 1 Thu thập thông tin mới nhất

Hãy chú ý tình hình mưa, bão, v.v... trên tivi và đài radio, v.v... và cố gắng cập nhật thông tin thảm họa mới nhất.



## 2 Xác nhận địa điểm lánh nạn

Trước khi sơ tán, hãy tắt gas, điện và mỗi lửa, xác nhận địa điểm lánh nạn, đồng thời quyết định địa điểm tập hợp trong trường hợp gia đình bị chia cắt trong quá trình sơ tán.



## 3 Sơ tán sớm

Hãy tự sơ tán sớm dựa trên mức độ cảnh báo lánh nạn.



## 4 Chỉ thị sơ tán

Chỉ thị sơ tán sẽ được ban bố khi nguy hiểm sắp xảy ra, vì vậy hãy sơ tán ngay lập tức. Khi sơ tán, hãy làm theo hướng dẫn của người phụ trách của đơn vị cảnh sát, trạm cứu hỏa, chính quyền địa phương, v.v...



## 5 Sơ tán an toàn

Khi sơ tán, hãy chọn những con đường cao nhất có thể và chú ý đến rãnh nước và mương rạch nếu có khu vực ngập lụt. Ngoài ra, hãy cẩn thận ở những khu vực như vách núi, v.v... vì có nguy cơ xảy ra sạt lở đất.



## 6 Nếu không kịp sơ tán

Nếu không kịp sơ tán và nguy hiểm sắp xảy ra, hãy chạy trốn lên từ tầng 2 trở đi của tòa nhà kiên cố gần đó.



## Kiểm tra [Mức độ nguy hiểm] của mưa và gió

### • Lượng mưa ước tính theo giờ

<b>[Mưa vừa]</b> (10~20mm)	<b>[Mưa to]</b> (20~30mm)	<b>[Mưa nặng hạt]</b> (30~50mm)	<b>[Mưa rất to]</b> (50~80mm)	<b>[Mưa to dữ dội]</b> (từ 80mm trở lên)
Mưa ào ạt, nước mưa bắn lên từ mặt đất làm ướt chân. Nước đọng ở khắp mọi nơi.	Mưa xối xả, che dù cũng bị ướt. Dù tăng tốc độ của cần gạt nước trên ô tô thì vẫn khó có thể nhìn thấy.	Mưa như trút nước, đường phố biến thành sông.	Mưa như thác đổ, che dù cũng vô dụng. Việc lái xe ô tô là rất nguy hiểm.	Cảm giác ngột ngạt như muốn nghẹt thở. Mọi thứ xung quanh đều trở nên trắng xóa và tầm nhìn bị hạn chế.

### • Gió và ước tính thiệt hại của gió

\* Tốc độ gió là tốc độ gió trung bình trong 10 phút. Tốc độ gió tức thời tối đa có thể gấp tốc độ gió trung bình khoảng 1,5 lần đến 3 lần.

<b>[Gió hơi mạnh]</b> (Tốc độ gió 10~15m/s)	<b>[Gió mạnh]</b> (Tốc độ gió 15~20m/s)	<b>[Gió rất mạnh]</b> (Tốc độ gió 20~30m/s)	<b>[Gió mạnh dữ dội]</b> (Tốc độ gió từ 30m/s trở lên)
Rất khó để đi ngược chiều gió. Toàn bộ cây cối và dây điện bắt đầu rung lắc.	Dây điện phát ra âm thanh, bảng hiệu và tấm tôn lợp bắt đầu bong ra. Làm việc ở nơi cao rất nguy hiểm.	Không thể đứng vững nếu không bám vào vật gì đó. Việc đi ra ngoài cực kỳ nguy hiểm do có nguy cơ bị thương do các vật bị thổi bay. Những cành cây nhỏ bị gãy, bảng hiệu rơi xuống, bay tứ tung.	Cây cối, cột điện, đèn đường bị ngã đổ. Xe tải đang chạy bị lật.

# Mức độ cảnh báo lánh nạn

Thông báo về những hành động nên thực hiện trong trường hợp xảy ra thảm họa theo 5 "Cấp độ cảnh báo".

## Thông tin về cấp độ cảnh lánh nạn được ban bố do xảy ra thảm họa, v.v...

Mức độ cảnh báo	Các hành động sơ tán mà người dân nên thực hiện
<b>5</b> (Cao)	Thảm họa đang xảy ra hoặc sắp xảy ra. <b>Đảm bảo an toàn khẩn cấp</b>
<b>4</b>	Nguy cơ xảy ra thảm họa cao. <b>Chỉ thị sơ tán</b>
<b>3</b>	Có nguy cơ xảy ra thảm họa. <b>Sơ tán cho người cao tuổi, v.v...</b>
<b>2</b>	Tình hình thời tiết xấu đi. <b>Cảnh báo thận trọng mưa to, lũ lụt, nước dâng do bão</b>
<b>1</b> (Thấp)	Nguy cơ tình hình thời tiết xấu đi trong thời gian tới. <b>Thông tin cảnh báo sớm</b>

~<Đảm bảo sơ tán khỏi khu vực nguy hiểm trước khi có cảnh báo cấp độ 4!>~

Cảnh báo cấp độ 5 là tình huống đã không thể sơ tán an toàn và tính mạng sẽ gặp nguy hiểm. Đợi đến khi Cảnh báo cấp độ 5 đảm bảo an toàn khẩn cấp được ban bố!

Sơ tán mọi người ra khỏi khu vực nguy hiểm theo cảnh báo cấp độ 4 chỉ thị sơ tán.

Đối với những người cao tuổi và người khuyết tật cần nhiều thời gian sơ tán hơn, hãy sơ tán họ ra khỏi khu vực nguy hiểm khi có cảnh báo cấp độ 3 sơ tán cho người cao tuổi, v.v...

\* Nếu cảm thấy đang gặp nguy hiểm, hãy sơ tán bất kể cấp độ cảnh báo. Ngoài ra, chỉ thị sơ tán không phải lúc nào cũng ban bố theo thứ tự từ cấp độ 1.

**!** Cảnh báo cấp độ 5 **Đảm bảo an toàn khẩn cấp** được ban bố. Trong tình huống có nguy hiểm bất thường sắp xảy ra khác với những gì từng trải qua trước đây **Hãy lập tức "Hành động bảo vệ tính mạng"!**

## Các điểm cần lưu ý để quyết định sơ tán sớm khi mưa lớn

### • Xác nhận trước tuyến đường và sơ tán sớm

Hãy đi bộ trên tuyến đường sơ tán thực tế, và xác nhận tuyến đường có thể sơ tán an toàn và dễ dàng, cũng như thời gian cần thiết. Khi sơ tán thực tế, hãy cố gắng sơ tán càng sớm càng tốt trước khi bắt đầu xảy ra ngập lụt.



### • Sơ tán trước khi bắt đầu xảy ra ngập lụt

Hãy cẩn thận nếu có mưa xối xả và mưa kéo dài ở khu vực đang sinh sống hoặc thượng nguồn của con sông gần đó. Đặc biệt, đối với những người cần thời gian sơ tán nhiều hơn như người cao tuổi và người khuyết tật, v.v... thì phải sơ tán sớm.



### • Sơ tán trước khi trời tối

Nếu được dự đoán có mưa lớn, hãy sơ tán khi trời còn sáng. Sơ tán sau khi trời tối sẽ khiến tầm nhìn bị hạn chế, và có thể không nhìn thấy những con đường bị sụt lún hoặc rãnh thoát nước, v.v...





# Dòng thời gian của tôi

Hãy lập "Kế hoạch hành động phòng chống thảm họa cho gia đình" và chuẩn bị cho thảm họa dựa theo bảng dưới đây!

## Kiểm tra trên bản đồ phòng chống thảm họa ... Mọi nguy hiểm trong nhà là gì?

<b>Lũ lụt</b>	<input type="checkbox"/> Có (Khu vực dự đoán bị ngập do lũ lụt)	Sông [ ]	<b>Sạt lở đất</b>	<input type="checkbox"/> Có	(Nằm trong khu vực cảnh báo (đặc biệt) có sạt lở đất)
	Độ sâu ngập lụt được dự đoán trong nhà là bao nhiêu?	<input type="checkbox"/> dưới 0,5m <input type="checkbox"/> 0,5~3m <input type="checkbox"/> 3~5m <input type="checkbox"/> 5m trở lên		<input type="checkbox"/> Không có	
	<input type="checkbox"/> Không có				

## Kiểm tra địa điểm lánh nạn

Nơi lánh nạn Lựa chọn	Thời gian di chuyển
1	Phút
Nơi lánh nạn Lựa chọn	Thời gian di chuyển
2	Phút

## Kiểm tra tình hình của gia đình

Những người cần hỗ trợ trong việc sơ tán (người cao tuổi, người khuyết tật, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, v.v...)

Có    **Sơ tán cho người cao tuổi, v.v...**    sơ tán khi có ban báo!

Không có    **Chỉ thị sơ tán**    sơ tán khi có ban báo!

Có thú cưng không?    Thời điểm sơ tán khác (ghi vào nếu có)

Có     Không có

Cấp độ cảnh báo	Thông tin từ chính quyền, v.v...	Kế hoạch hành động của gia đình
<b>Cấp độ 1</b> 1-3 ngày trước khi có mưa to, bão	<b>Dự báo có mưa to, bão</b> Thông tin cảnh báo sớm	<input type="checkbox"/> Kiểm tra dự báo thời tiết mới nhất <input type="checkbox"/> Xác định các vật xung quanh nhà có thể bị gió và mưa thổi bay <input type="checkbox"/> Liên lạc cho người thân và người quen để được cho ở nhờ <input type="checkbox"/> Xác nhận dự định và nơi ở sau này của gia đình <input type="checkbox"/> Kiểm tra các vật dụng mang theo khi khẩn cấp (vật phẩm dự trữ, v.v...) <input type="checkbox"/> Mua sắm những vật phẩm cần thiết
<b>Cấp độ 2</b> Cảnh báo	Kêu gọi đề phòng mưa to Kêu gọi đề phòng lũ lụt Thông tin cảnh báo lũ tràn	<input type="checkbox"/> Kiểm tra thông tin thời tiết <input type="checkbox"/> Xác nhận lại địa điểm lánh nạn, tuyến đường sơ tán <input type="checkbox"/> Sạc điện thoại di động/pin sạc dự phòng <input type="checkbox"/> Thay quần áo dễ dàng sơ tán
<b>Cấp độ 3</b> Cảnh báo người cao tuổi cần sơ tán	<b>Sơ tán cho người cao tuổi, v.v...</b> Cảnh báo mưa to Cảnh báo lũ lụt Thông tin cảnh giác lũ tràn Kêu gọi đề phòng nước dâng do bão	<input type="checkbox"/> <b>Sơ tán cho người cao tuổi, v.v...</b> Bắt đầu sơ tán đến địa điểm lánh nạn khi có lệnh <input type="checkbox"/> Sơ tán theo thời gian riêng ( ) <input type="checkbox"/> Kiểm tra tình trạng mở cửa các nơi lánh nạn, lượng mưa, mực nước, v.v... trên tivi, internet và điện thoại di động <input type="checkbox"/> Khóa cửa nhà <input type="checkbox"/> Đặt các vật dụng mang theo khi khẩn cấp ở lối vào
<b>Cấp độ 4</b> Tất cả mọi người sơ tán	<b>Chỉ thị sơ tán</b> Thông tin cảnh giác sạt lở đất Thông tin nguy hiểm lũ tràn Cảnh báo về nước dâng do bão, Cảnh báo đặc biệt về nước dâng do bão	<input type="checkbox"/> <b>Chỉ thị sơ tán</b> Bắt đầu sơ tán đến địa điểm lánh nạn khi có lệnh <input type="checkbox"/> Kiểm tra tình hình mới nhất trên điện thoại di động, v.v...
<b>Cấp độ 5</b> Xảy ra thảm họa	<b>Đảm bảo an toàn khẩn cấp</b> Cảnh báo đặc biệt mưa to	<b>Nguy hiểm đến tính mạng</b> Đảm bảo an toàn ngay lập tức! Tình trạng thảm họa đã hoặc sắp xảy ra! Hãy di chuyển đến nơi ít khả năng bị thiệt hại nhất, chẳng hạn như bên trong nhà hoặc các tòa nhà gần đó, v.v...!

\* Thời điểm đưa thông tin thời tiết và cấp độ cảnh báo sẽ khác nhau tùy theo tình hình. Quan trọng là phải thực hiện các hành động sơ tán sớm hơn kế hoạch.

**Nếu cơ cấu gia đình hoặc môi trường sinh hoạt thay đổi, hãy xem xét lại công tác chuẩn bị của tôi!**

# Chuẩn bị cho thảm họa sạt lở đất

Khi sơ tán, hãy xem xét đến các thảm họa thứ cấp như sạt lở sườn núi, đất chầy và lũ quét, v.v... đồng thời chú ý dưới chân!

Thông thường sạt lở đất sẽ xảy ra khi độ ẩm trong đất tăng lên do lượng mưa và tuyết tan, khiến mặt đất trở nên lỏng lẻo, kèm theo đó là mưa kéo dài hoặc mưa to tập trung. Nếu thấy xuất hiện những hiện tượng sau đây, sạt lở đất có thể xảy ra ngay sau đó. Hãy nhanh chóng sơ tán đến nơi an toàn cùng những người xung quanh, và thông báo cho cơ quan chức năng liên quan.

## Hãy chú ý với "Hiện tượng cảnh báo" này!

- Độ đục bất thường của sông ngòi
- Xuất hiện cây cối trôi dạt
- Mực nước giảm mạnh khi trời mưa
- Tiếng đá lăn ở sông ngòi
- Mực nước giảm mạnh khi trời mưa
- Tiếng động âm ỉ hoặc giảm từ mặt đất
- Mùi đất ẩm
- Nhiều nước phun ra từ mặt đất
- Xuất hiện dòng chảy bề mặt
- Những viên đá nhỏ rơi xuống rải rác
- Nước phun vẫn đục
- Xuất hiện vị trí nước phun mới
- Những viên đá nhỏ rơi xuống rào rào
- Xuất hiện vết nứt, sườn dốc nhỏ ra
- Nước phun dừng chảy/phun ra
- Nhiều nước phun ra từ mặt đất
- Nước phun cạn kiệt
- Nước giếng vẫn đục
- Sự xuất hiện và mở rộng của các vết nứt và bậc thang
- Sườn dốc, công trình nhỏ ra
- Cây cối nghiêng ngã, tiếng đứt rễ cây
- Núi kêu âm ỉ/đất kêu âm ỉ
- Mặt đất rung chuyển

### Các loại sạt lở đất

**Lũ quét**

Hiện tượng đất và đá từ núi, sông ngòi tràn xuống dữ dội cùng với nước do mưa to, v.v...

**Sụp đổ sườn dốc đứng (sạt lở sườn núi)**

Hiện tượng sườn dốc bị sụp đổ đột ngột do ảnh hưởng của mưa, tuyết tan, động đất, v.v...

**Đất chầy\***

Hiện tượng mưa và nước tuyết tan thấm xuống lòng đất khiến sườn dốc trượt lở từ từ.

\* Vui lòng lưu ý rằng việc dự đoán đất chầy là việc rất khó khăn về mặt kỹ thuật và không thuộc đối tượng ban bố thông tin cảnh báo về thảm họa sạt lở đất.

## Hãy ghi nhớ cách chạy trốn

**Lũ quét**

Sơ tán theo hướng vuông góc với hướng chảy của lũ quét!

**Sạt lở sườn núi**

Độ cao của sườn núi

Hãy sơ tán đến nơi có khoảng cách tối thiểu gấp 2 lần độ cao của sườn núi!

Tốc độ di chuyển của lũ quét rất nhanh, vì vậy nếu quay lưng lại với dòng chảy, bạn sẽ bị cuốn theo. Hãy nhớ chạy theo hướng vuông góc với hướng chảy của lũ quét.

Sạt lở sườn núi có thể xảy ra trong chớp mắt, vì vậy việc đưa ra quyết định sơ tán sớm là rất quan trọng. Trong trường hợp khẩn cấp, hãy chạy trốn đến nơi có khoảng cách tối thiểu gấp 2 lần độ cao của sườn núi hoặc trên tầng 2, v.v...)



# Chuẩn bị cho thảm họa động đất, sóng thần

Hãy tìm hiểu về động đất và sóng thần, và chuẩn bị đầy đủ trong trường hợp khẩn cấp.

## Chuẩn bị cho động đất

Động đất sẽ xảy ra đột ngột. Cần phải chuẩn bị thường xuyên để đảm bảo an toàn cho gia đình và giảm thiểu thiệt hại đến mức thấp nhất. Hãy trao đổi về việc phòng chống thảm họa với gia đình, và bảo vệ bản thân khỏi thảm họa.

### Chẩn đoán khả năng chịu lực của ngôi nhà



Kiểm tra vị trí của các thiết bị nước, gas, cầu dao điện và đồ đạc trong nhà từ sơ đồ nhà. Ngoài ra, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia về việc chẩn đoán khả năng chịu lực của ngôi nhà và thực hiện các biện pháp gia cố, v.v...

### Không đặt vật nặng ở nơi cao



Không đặt các vật nặng như tivi, v.v... lên trên đồ đạc trong nhà vì có thể sẽ gây thương tích do đồ vật rơi xuống khi động đất xảy ra.

### Không đặt các vật dễ cháy



Để phòng ngừa thảm họa như thứ cấp, không đặt các vật dễ cháy ở những nơi có thể trở thành nguồn lửa như gần bếp gas trong bếp, xung quanh lò sưởi, v.v...

### Trao đổi với gia đình



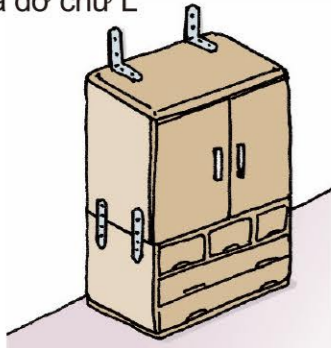
Hãy phân chia trước vai trò trong gia đình và quyết định địa điểm tập hợp trong trường hợp gia đình bị chia cắt trong quá trình sơ tán.

## Các biện pháp an toàn trong nhà

Đồ đạc trong nhà cũng có thể trở thành hung khí khi xảy ra động đất. Hãy cố định đồ đạc trong nhà và thực hiện các biện pháp an toàn.

### Tủ/tủ sách

Giá đỡ chữ L



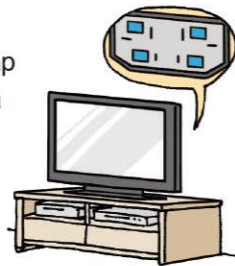
Thanh đỡ



Cố định bằng giá đỡ chữ L. Nếu không thể gắn các giá đỡ do điều kiện nhà ở thì các thanh đỡ sẽ rất tiện lợi.

### Tivi

Đặt ở vị trí thấp nhất có thể và cố định bằng miếng chống ngã đổ, v.v...



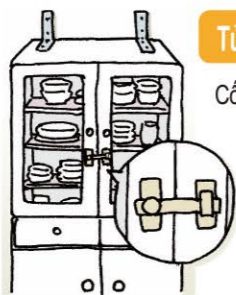
### Thiết bị chiếu sáng

Cố định bằng dây xích và giá đỡ. Cố định đèn huỳnh quang bằng băng dính chịu nhiệt.



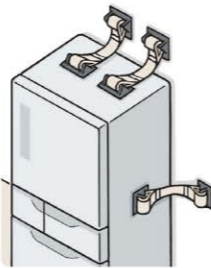
### Tủ đựng bát đĩa

Cố định bằng giá đỡ, v.v... và sử dụng tấm chống trơn trượt, chốt chặn và dán phim chống vỡ kính.



### Tủ lạnh

Sử dụng dây đai khóa tủ lạnh để cố định mặt trên tủ lạnh hoặc mặt bên tủ lạnh với tường bằng dây đai.



### Kính cửa sổ

Để đề phòng, hãy dán phim chống vỡ kính.



### Thiết bị sưởi ấm

Hãy sử dụng loại có chức năng tự động tắt lửa khi bị rung lắc. Không đặt vật dễ cháy ở xung quanh.



## Kiến thức cơ bản về sóng thần

"Sóng thần" là hiện tượng nước biển dâng cao và ập vào đất liền do đáy đại dương nâng lên, sụt lún và lở đất, v.v... khi động đất xảy ra dưới đáy đại dương. Sóng thần không chỉ được gây ra bởi động đất mà còn do sạt lở hoặc phun trào núi lửa dưới đáy đại dương, v.v...

### Cơ chế hình thành sóng thần



### Các loại kêu gọi đề phòng/cảnh báo về sóng thần

	Độ cao của sóng thần được dự đoán	
	Công bố bằng số liệu (tiêu chuẩn công bố)	Các biểu hiện trong trường hợp xảy ra trận động đất cực lớn
Cảnh báo sóng thần lớn (cảnh báo đặc biệt)	Trên 10m (10m < Độ cao)	Cực lớn
	10m (5m < Độ cao ≤ 10m)	
	5m (3m < Độ cao ≤ 5m)	
Cảnh báo sóng thần	3m (1m < Độ cao ≤ 3m)	Cao
Kêu gọi đề phòng sóng thần	1m (20cm ≤ Độ cao ≤ 1m)	(không thể hiện)

- "Độ cao của sóng thần" do Cơ quan Khí tượng Nhật Bản công bố đề cập đến mực nước biển gần bờ biển, v.v... sẽ dâng cao bao nhiêu.
- Độ cao của sóng thần có thể cao gấp nhiều lần độ cao được dự đoán tùy thuộc vào địa hình của bờ biển và vịnh.
- Sóng thần ập vào đất liền được gọi là sóng leo. Độ cao này được gọi là "Độ cao sóng leo" và độ cao của điểm cao nhất mà sóng thần đạt tới được gọi là "Độ cao sóng leo tối đa".

## Những điểm cần lưu ý về sóng thần

### Sóng thần tấn công liên tục!



Sóng thần sẽ tấn công liên tục theo từng đợt sóng thứ 2 và sóng thứ 3. Hãy sơ tán cho đến khi kêu gọi đề phòng/cảnh báo được dỡ bỏ.

### Tốc độ của sóng thần rất nhanh!



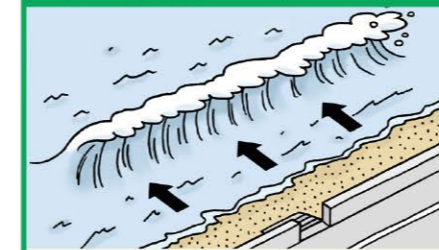
Sóng thần có thể đến trước khi có "Kêu gọi đề phòng" hoặc "Cảnh báo", tốc độ của sóng thần là khoảng 36km/h (10m/s) ngay cả khi ở gần bờ biển.

### Chú ý đến độ cao của sóng thần!



Trong một số trường hợp, sóng thần có thể cao hơn độ cao được dự đoán tùy thuộc vào địa hình ven biển, v.v...

### Hãy cẩn thận ngay cả khi thủy triều không rút đi!



Trước khi xảy ra sóng thần không phải lúc nào cũng có hiện tượng thủy triều rút. Tùy thuộc vào cách thức xảy ra động đất và địa hình, có thể không có hiện tượng thủy triều rút.

### Cần chú ý khi triều cường!



Khi triều cường, mực nước dâng cao nên sóng thần cũng lớn hơn.

### Cẩn thận ngay cả khi trận động đất nhỏ xảy ra!



Ngay cả những trận động đất nhỏ cũng có thể gây ra sóng thần nếu cơn rung chuyển kéo dài, v.v...



# Khi xảy ra thảm họa động đất, sóng thần

Hãy xác nhận trước các "Hành động nên thực hiện" để bảo vệ bản thân khỏi động đất và sóng thần.

## Biện pháp ứng phó động đất/sóng thần

**Báo động khẩn có động đất**

**Xảy ra động đất**

**1~2 phút**

**Khi cơn rung chuyển lắng xuống...**

**3 phút**

**Ban bố thông tin sóng thần từ Cơ quan Khí tượng Nhật Bản**

**Vài phút ~ Vài chục phút**

**Khi có sóng thần...**

**Vài chục phút ~ Vài giờ**

**Khi sóng thần không còn nguy hiểm nữa...**


**Vài ngày**

**Địa điểm lánh nạn/Ở trong nhà**

**Đầu tiên, hãy bảo vệ bản thân!**

**● Khi đang ở trong nhà...**


Hãy tự bảo vệ bản thân bằng cách chui xuống gầm bàn hoặc dưới bàn làm việc, v.v...




**● Khi đang ở ngoài đường...**

Nếu đang ở ngoài đường, hãy bảo vệ phần đầu bằng đồ vật hoặc hai tay và sơ tán đến công viên hoặc khu vực rộng rãi.

**Đảm bảo an toàn khu vực xung quanh**




Tắt lửa bếp gas, v.v... Ngay cả khi phát hỏa, hãy bình tĩnh và dập lửa ngay lập tức.




Hãy nhanh chóng mở cửa sổ và cửa ra vào để phòng nhà bị nghiêng khiến cửa không thể mở được.

**Quyết định việc sơ tán**




Hãy kiểm tra xem có dấu hiệu của thảm họa thứ cấp nào không như hỏa hoạn, nguy cơ sập nhà, nổ gas v.v...




Nghe thông tin chính xác trên tivi, đài radio, hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa, v.v...

**Sơ tán đến vùng đất cao!**




**Chạy trốn lên chỗ cao hơn và xa hơn**  
Đừng yên tâm ngay cả khi nằm ngoài dự đoán ngập lụt!

Hãy sơ tán đến **"Vùng đất cao hơn"** thay vì **"Nơi cách xa"** bờ biển.




Không đến gần các bãi biển và các con sông ngòi cho đến khi các kêu gọi đề phòng và cảnh báo được dỡ bỏ.


**Hoạt động cứu hộ, chữa cháy**




Hãy hợp tác với toàn thể cộng đồng để thực hiện hành động cứu hộ khẩn cấp và chữa cháy.



**Duy trì tinh thần cảnh giác**



Hãy chuẩn bị sẵn từ ngày thường để có thể tự sống sót với những vật phẩm dự trữ trong 3 ngày.



Hãy cảnh giác với dư chấn và sóng thần, và nghe thông tin chính xác trên tivi, đài radio, hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa, v.v...

**Thông tin cảnh báo động đất ngoài khơi Hokkaido/Sanriku**

**Chuẩn bị để có thể sơ tán tức thì!**

Nếu có trận động đất có độ lớn M7 xảy ra dọc theo "Rãnh Nhật Bản/Rãnh Chishima", thì trận động đất cực lớn có thể sẽ xảy ra vào vài ngày sau đó. "Thông tin cảnh báo động đất ngoài khơi Hokkaido/Sanriku" được ban bố để kêu gọi mọi người chú ý về khả năng xảy ra trận động đất cực lớn tiếp theo.



Truy cập tại đây để biết thêm chi tiết

**Hãy nhanh chóng sơ tán đến địa điểm lánh nạn gần nhất! !**

**Kiểm tra bàn đồ phòng chống thảm họa!!**

**Nếu có nguy hiểm...**











**Nếu có thể, hãy sơ tán bằng cách đi bộ và mang theo ít đồ đạc nhất có thể!!**

- ▶ Quần áo dễ vận động, mũ bảo hiểm, giày đế dày.
- ▶ Để lại ghi chú liên lạc cho gia đình và người quen.
- ▶ Đóng van gas và ngắt cầu dao điện.

Hãy kiểm tra **Ghi chép phòng chống thảm họa của gia đình**

\* Nằm ở trang cuối sổ tay này.

### Cường độ động đất (Các cấp cường độ địa chấn theo Cơ quan Khí tượng Nhật Bản)

<p><b>Cường độ địa chấn cấp 0</b></p>  <p>Mọi người không cảm thấy rung lắc.</p>	<p><b>Cường độ địa chấn cấp 1</b></p>  <p>Một số người ở trong nhà cảm thấy rung lắc nhẹ.</p>	<p><b>Cường độ địa chấn cấp 2</b></p>  <p>Đèn, v.v... rung lắc nhẹ.</p>	<p><b>Cường độ địa chấn cấp 3</b></p>  <p>Bát đĩa trên kệ có thể phát ra tiếng động.</p>	<p><b>Cường độ địa chấn cấp 4</b></p>  <p>Hầu hết mọi người đều ngạc nhiên. Bóng đèn, v.v... rung lắc dữ dội, hầu hết những người đang ngủ đều tỉnh giấc.</p>
<p><b>Cường độ địa chấn cấp 5 yếu</b></p>  <p>Hầu hết mọi người đều cảm thấy sợ hãi và muốn bám vào vật gì đó. Bát đĩa trên kệ và sách trên giá sách có thể rơi xuống.</p>	<p><b>Cường độ địa chấn cấp 5 mạnh</b></p>  <p>Thật khó để đi nếu không bám vào vật gì đó. Tường rào không được gia cố có thể bị sụp đổ.</p>	<p><b>Cường độ địa chấn cấp 6 yếu</b></p>  <p>Việc đứng lên rất khó khăn. Đồ nội thất không được cố định chắc chắn có thể di chuyển và bị ngã đổ.</p>	<p><b>Cường độ địa chấn cấp 6 mạnh</b></p>  <p>Nếu không bò thì không thể chuyển được. Các tòa nhà bằng gỗ có khả năng chống chịu động đất kém để bị nghiêng hoặc sụp đổ.</p>	<p><b>Cường độ địa chấn cấp 7</b></p>  <p>Các tòa nhà bê tông cốt thép có khả năng chống chịu động đất kém để bị sụp đổ.</p>

Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn / Thảm họa sạt lở đất / Thảm họa động đất/sóng thần / Thảm họa do tuyết/lốc xoáy / Chuẩn bị cho thảm họa / Bàn đồ phòng chống thảm họa / Cơ sở lánh nạn

Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn / Thảm họa sạt lở đất / Thảm họa động đất/sóng thần / Thảm họa do tuyết/lốc xoáy / Chuẩn bị cho thảm họa / Bàn đồ phòng chống thảm họa / Cơ sở lánh nạn



# Thảm họa do tuyết/lốc xoáy

Điều quan trọng là hạn chế ra ngoài khi có bão tuyết. Và nhớ xác nhận cách sơ tán trong trường hợp có lốc xoáy hoặc sấm sét.

## Chuẩn bị cho bão tuyết

Khi có cảnh báo hoặc kêu gọi đề phòng về tuyết, hãy chú ý kỹ tình hình thời tiết và tránh ra ngoài khi không cần thiết.

### Khi xe bị mắc kẹt

Khi xe bị mắc kẹt, hãy cẩn thận để không bị xe phía sau đâm vào.

- Khi động tuyết, có trường hợp xe không thể tiến về trước ngay cả khi tuyết đọng chỉ dày khoảng 20cm.
- Bật đèn báo nguy hiểm và đặt biển tam giác cảnh báo phân quang.
- Hãy yêu cầu cứu hộ từ các dịch vụ đường bộ như JAF, v.v..., cảnh sát/cứu hỏa hoặc nhà dân gần đó.
- Từ vong do ngộ độc khí carbon monoxide khi xảy ra bão tuyết ngày càng gia tăng. Nếu vẫn đang ở trong xe, điều quan trọng là phải tắt động cơ xe. Hãy phòng tránh nhiệt độ cơ thể bị giảm bằng quần áo chống lạnh, chăn bông và giầy báo, v.v... Nếu buộc phải khởi động động cơ để sưởi ấm, v.v..., hãy dọn dẹp tuyết xung quanh ống xả khí để ngăn khí thải chảy ngược vào trong xe.



Thông tin liên lạc khi khẩn cấp

\* Quay số nhanh

Nếu phát hiện có bất thường trên đường phố  
**Tổng đài khẩn cấp và đường phố #9910**  
 Xe gặp sự cố/di chuyển bằng xe cứu hộ giao thông  
**Dịch vụ đường bộ JAF #8139**

### Khi buộc phải ra ngoài bằng xe

Cần nhắc đến trường hợp xe bị mắc kẹt do biến đổi thời tiết đột ngột, hãy chuẩn bị sẵn quần áo chống lạnh, ủng cao su, găng tay, xăng, dây cáp kéo xe, v.v... trong xe và đảm bảo có đủ nhiên liệu.



### Khi đang ở trong nhà

- Để ngăn ngừa ngộ độc khí carbon monoxide, hãy đảm bảo rằng các lỗ cấp thoát khí của máy sưởi FF không bị tuyết lấp kín.
- Để đảm bảo lối ra vào, hãy kiểm tra tình trạng đọng tuyết và tiến hành dọn tuyết.



## Chú ý đến lốc xoáy/sấm sét!

### Lốc xoáy

Thiệt hại do lốc xoáy gây ra bao gồm nhà cửa bị sập, xe bị lật hay cây cối bị hư hại do gió mạnh, v.v... Lốc xoáy là hiện tượng xảy ra trong thời gian ngắn, mang tính cục bộ và rất khó dự đoán. Hãy sơ tán đến tòa nhà kiên cố ở gần đó, chẳng hạn như tòa nhà bê tông cốt thép, v.v..., hoặc nếu không có thời gian để chạy trốn, hãy núp phía sau tòa nhà.

### Sấm sét

Nếu đang ở bên ngoài, hãy sơ tán vào trong nhà (các tòa nhà cốt thép, khung thép sẽ an toàn hơn) và nếu đang ở ngoài đường, hãy trốn vào trong xe. Do có nguy cơ bị sét đánh, hãy tránh xa các tòa nhà đơn sơ và cây cối từ 2 đến 4 mét trở lên. Khi đứng gần vật bị sét đánh, có nguy cơ xảy ra hiện tượng tia sét sẽ phóng qua khoảng cách không khí giữa người và vật được gọi là "Sét đánh tạt ngang". Khi ở khu vực rộng rãi, hãy cúi thấp người xuống. (Sân bóng, sân golf, v.v...) Không để các vật dài (cần câu, dù, gậy đánh bóng, v.v...) cao hơn đầu.



# Những vật dụng cần mang theo và dự trữ trong trường hợp khẩn cấp

Vui lòng tham khảo danh sách dưới đây để chuẩn bị trong trường hợp khẩn cấp. Hãy chú ý đến thời hạn sử dụng của thực phẩm và đồ uống.

## Những vật dụng cần mang theo trong trường hợp khẩn cấp

\* Hãy cất vào trong ba lô, v.v... để có thể mang đi nhanh chóng.

- **Vật có giá trị**  Tiền mặt  Thẻ ATM  Sổ tiết kiệm  Con dấu  Giấy phép lái xe  Thẻ bảo hiểm y tế
- **Thực phẩm khẩn cấp**  Nước uống (chai nhựa)  Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng  Bánh kẹo
- **Hộp sơ cấp cứu**  Sổ tay dùng thuốc  Thuốc chữa bệnh mãn tính  Băng cá nhân  Thuốc thường dùng (thuốc cảm, thuốc bôi vết thương, v.v...) \* Cần thiết để ngăn ngừa lây nhiễm!  Dung dịch khử trùng  Khẩu trang  Khăn giấy ướt kháng khuẩn  Nhiệt kế
- **Đồ dùng hằng ngày**  Quần áo  Quần áo chống lạnh  Đồ đi mưa  Khăn  Khăn giấy (ướt)  Giày thể thao  Găng tay lao động  Mũ  Bật lửa  Túi nhựa  Băng vệ sinh  Màng bọc thực phẩm
- **Vật dụng khác**  Radio cầm tay  Điện thoại di động  Bộ sạc  Đèn pin  Còi  Pin  Dụng cụ ghi chép  Mắt kính  Vật kỷ niệm



## Vật dụng dự trữ

Hãy đảm bảo dự trữ trong ít nhất 3 ngày.

- **Thực ăn/nước uống**  Nước uống (3 lít/người/ngày)  Thực phẩm ăn liền  Thực phẩm đóng hộp, thực phẩm chế biến sẵn  Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng
- **Nhiên liệu, v.v...**  Bếp mini  Bình gas  Cồn khô
- **Đồ dùng hằng ngày**  Chăn  Túi ngủ  Đồ vệ sinh cá nhân  Nồi  Ấm đun nước  Xô  Giấy vệ sinh  Túi đi vệ sinh khẩn cấp  Miếng giữ ấm dùng một lần
- **Vật dụng khác**  Tấm vinyl  Giấy báo  Nến  Băng keo vải  Dây thừng  Can nhựa



\* Trường hợp có em bé hoặc người cao tuổi, v.v... cần được chăm sóc, cần chuẩn bị những vật dụng sau đây.

### Trường hợp có em bé

- Sữa, bình sữa
- Thuốc dùng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Thực ăn dặm, dụng cụ ăn uống
- Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em
- Khăn giấy ướt
- Thuốc sát trùng
- Mũ, quần áo chống lạnh
- Tã giấy
- Khăn tắm
- Đai đeo em bé
- Khăn gạc
- Quần áo (thay quần áo)

### Trường hợp có người cao tuổi cần chăm sóc

- Các mặt hàng thực phẩm như cháo, v.v... (thực phẩm chăm sóc điều dưỡng)
- Sổ tay người khuyết tật, Thẻ bảo hiểm chăm sóc, v.v...
- Tã giấy
- Sản phẩm chăm sóc cho người cao tuổi
- Khăn giấy ướt
- Mũ, quần áo chống lạnh
- Thuốc thường dùng
- Quần áo (thay quần áo)

\* Hãy chuẩn bị tùy theo tình trạng cần chăm sóc, v.v...

## Áp dụng phương pháp dự trữ luân phiên

Phương pháp dự trữ luân phiên là phương pháp luôn dự trữ một lượng thức ăn nhất định với số lượng nhiều hơn bình thường, không phân biệt giữa thực phẩm dự trữ hằng ngày và thực phẩm trong trường hợp xảy ra thảm họa. Điểm quan trọng của phương pháp dự trữ luân phiên là vừa tiêu thụ vừa dự trữ thực phẩm trong cuộc sống hằng ngày. Mục đích của phương pháp này là duy trì độ tươi ngon của thực phẩm dự trữ bằng cách lặp lại việc tiêu thụ và mua sắm, đồng thời duy trì lượng thực phẩm, v.v... nhất định để có thói quen ăn uống gần với cuộc sống hằng ngày trong trường hợp khẩn cấp.



### 1 Sử dụng những thực phẩm mua trước

Hãy luôn sử dụng những thực phẩm mua trước để thực phẩm dự trữ không bị quá hạn. Điều quan trọng là phải đặt ra các quy tắc về cách dự trữ và luân phiên một cách có hiệu quả, chẳng hạn như sắp xếp những thực phẩm mới ở phía sau và sử dụng những thực phẩm đã mua trước được đặt ở phía trước.

### 2 Tuyệt đối phải bổ sung phần đã sử dụng

Có thể sử dụng các thực phẩm dự trữ bất cứ lúc nào, nhưng hãy nhớ phải mua bổ sung cho phần đã tiêu thụ. Thảm họa có thể xảy ra vào đúng thời điểm lo là việc bổ sung. Hãy luôn bổ sung phần đã tiêu thụ ngay sau đó.



# Các biện pháp sơ cứu/ phòng ngừa bệnh truyền nhiễm

## Phương pháp sơ cứu

### Các bước thực hiện hồi sức tim phổi

#### 1 Kiểm tra phản ứng (ý thức)

Gọi to "Bạn có ổn không?" ở bên tai của người bị thương, và vỗ nhẹ vào vai họ để xem họ có phản ứng hay không.

#### 2 Kêu cứu

Nếu không có phản ứng, hãy kêu cứu thật to "Có ai không! Có người bị ngất rồi!". Khi người trợ giúp đến, hãy đưa ra các yêu cầu cụ thể như "Vui lòng gọi 119 giúp tôi", "Vui lòng mang máy AED đến đây".

#### 3 Kiểm tra hơi thở

Kiểm tra xem người bị thương có đang <Thở bình thường> hay không.

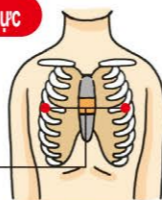
#### 4 Thực hiện ép tim ngoài lồng ngực

Nếu người bị thương không có hơi thở, hãy bắt đầu thực hiện ép tim ngoài lồng ngực, nhưng trước khi thực hiện, hãy lấy khăn tay hoặc khăn, v.v... nếu có che lên mũi và miệng của người bị thương để ngăn sol khí phát tán. Có thể dùng khẩu trang hoặc quần áo, v.v... để thay thế.

Đầu tiên, đặt hai bàn tay chồng lên nhau tại vị trí giữa ngực, duỗi thẳng cả hai khuỷu tay và dồn trọng lượng cơ thể, ấn thẳng xuống với tốc độ khoảng 100 ~ 120 lần/phút. Nếu có máy AED tại đó, hãy làm theo hướng dẫn bằng giọng nói của máy AED. Điều quan trọng là phải tiếp tục thực hiện ép tim ngoài lồng ngực ngay cả sau khi máy AED hoạt động, và tiếp tục cho đến khi đội cấp cứu đến tiếp quản hoặc người bị thương có phản ứng nào đó.

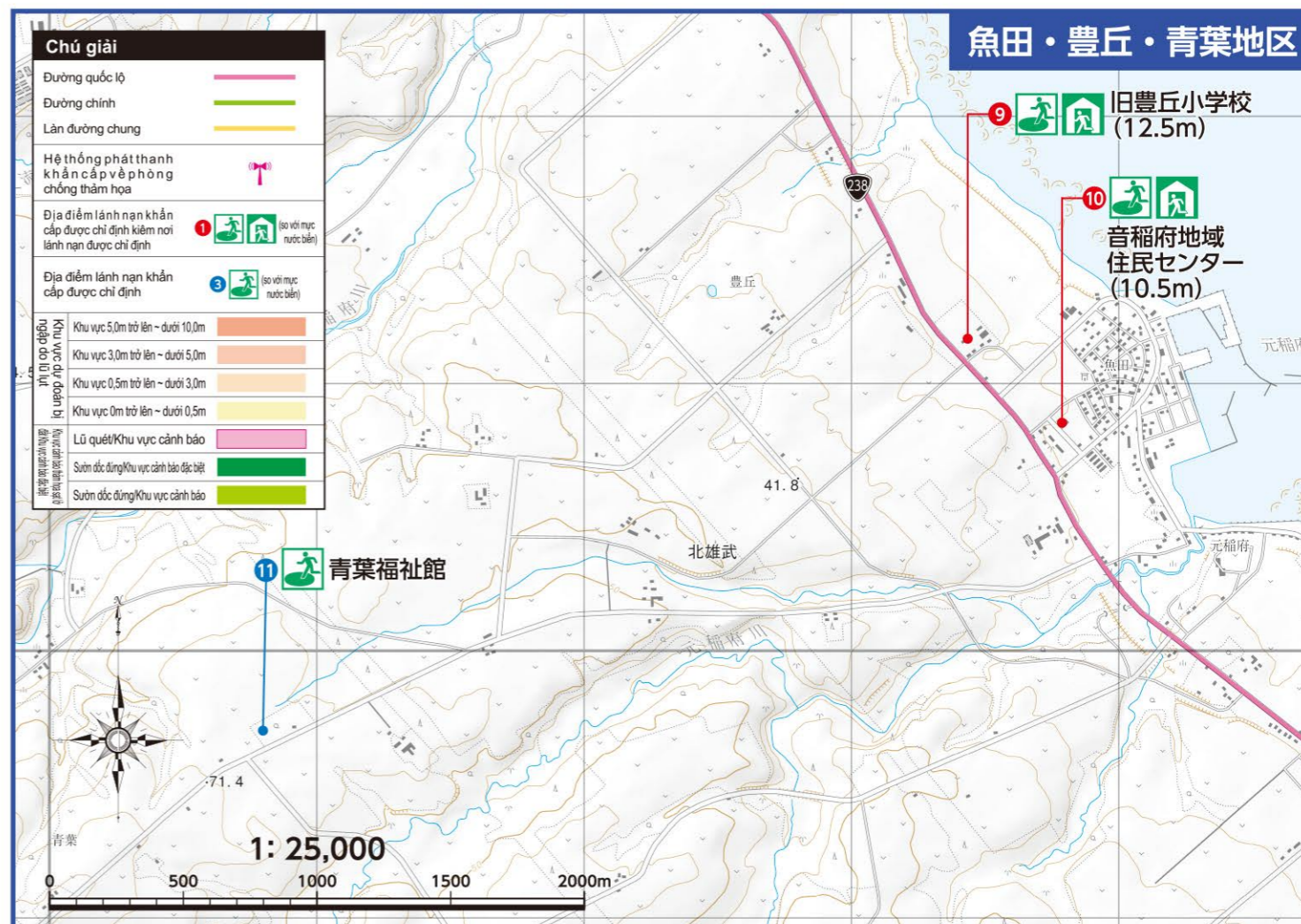
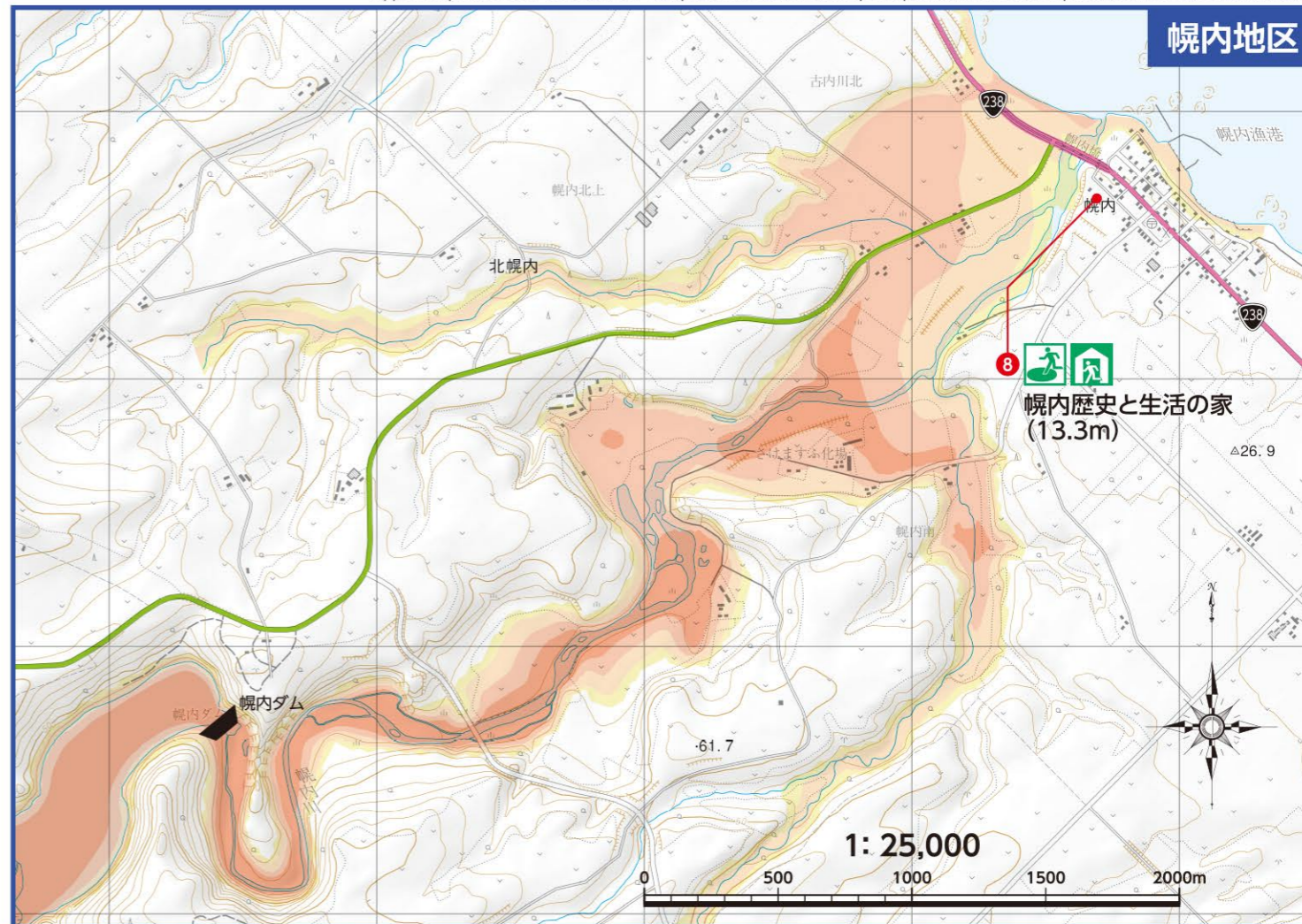
#### Ép tim ngoài lồng ngực

**Vị trí ép tim**  
Điểm giữa hai núm vú



**!** Nếu người bị thương đang thở bình thường nhưng vẫn bất tỉnh, thì đặt họ ở tư thế hồi sức

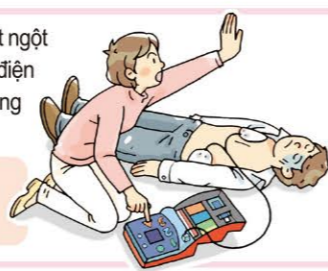
Để đảm bảo không khí lưu thông, hãy đặt người bị thương nằm nghiêng và gấp đầu gối của chân trên lên 90 độ.



### Thực hiện cấp cứu bằng máy AED (Máy khử rung tim ngoài tự động)

AED (Máy khử rung tim ngoài tự động) là thiết bị gây sốc điện cho tim đang co giật, để đưa tim đang ngừng đột ngột trở lại trạng thái bình thường. Cách thức hoạt động của máy khử rung tim ngoài tự động là dán miếng dán điện cực đi kèm lên cơ thể người bị thương, máy sẽ tự động phân tích điện tâm đồ và chỉ sốc điện khi cần khử rung tim, đây là thiết bị cho phép bất cứ ai cũng có thể thực hiện khử rung tim một cách an toàn và hiệu quả.

**Việc sử dụng máy AED (Máy khử rung tim ngoài tự động) và khử rung tim theo hướng dẫn bằng giọng nói mang lại hiệu quả rất lớn trong việc cấp cứu!**



### Kiến thức cần thiết về cuộc sống ở nơi lánh nạn

Nơi lánh nạn là nơi tập trung rất nhiều người khi xảy ra thảm họa. Cần quan tâm và cảm thông lẫn nhau, bao gồm cả các biện pháp phòng ngừa virus Corona chủng mới. Hãy ghi nhớ những điều sau đây để có thể sinh hoạt thoải mái với nhau và khỏe mạnh nhé.

#### Tuân thủ quy tắc



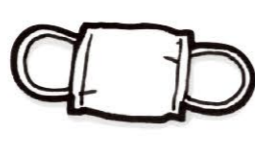
Hãy đảm bảo tuân các quy tắc khác nhau như thời gian tắt đèn, thời gian phân phát thức ăn, các quy định về việc phân chia không gian trong phòng ở, v.v...

#### Mang theo những vật dụng mà bản thân cần sử dụng



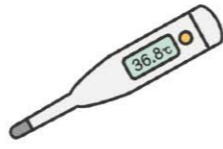
Hãy mang theo những vật dụng, thực phẩm mà bản thân cần sử dụng. Việc chia sẻ đồ dùng cũng có thể làm tăng nguy cơ lây nhiễm.

#### Đeo khẩu trang/Phép lịch sự khi ho



Để phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm, hãy đeo khẩu trang và tuân thủ phép lịch sự khi ho. Trong mùa hè, hãy thỉnh thoảng tháo khẩu trang và nghỉ ngơi, để phòng bị cảm nắng.

#### Kiểm tra sức khỏe thường xuyên



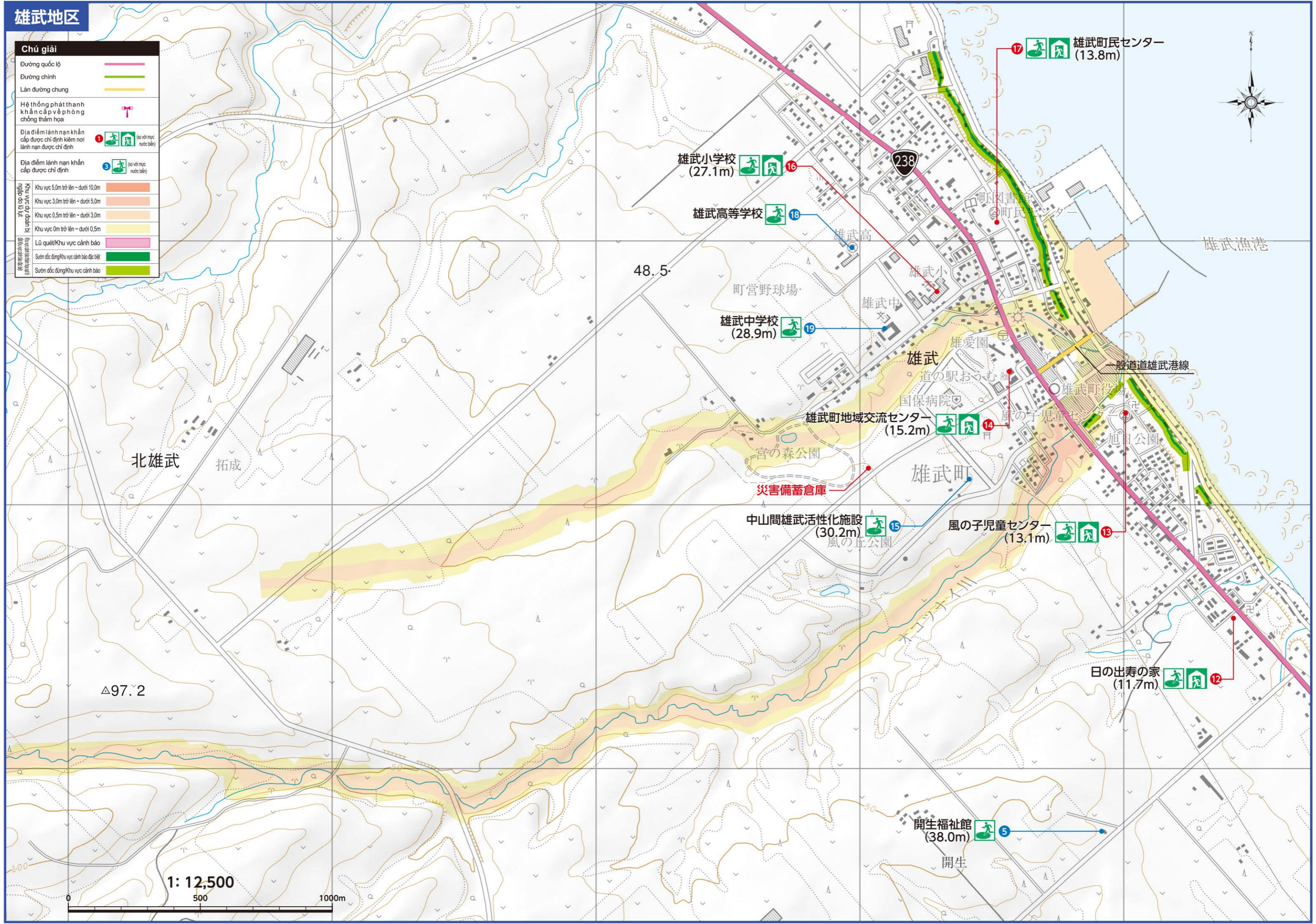
Hãy thường xuyên kiểm tra những thay đổi về tình trạng sức khỏe. Hãy thông báo cho người quản lý nơi lánh nạn nếu sức khỏe có bất kỳ sự thay đổi nào.



# 雄武地区

**Chú giải**

- Đường quốc lộ
- Đường chính
- Làn đường chung
- Hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa
- Địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định (so với mực nước biển)
- Địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định (so với mực nước biển)
- Khu vực dự đoán bị ngập do lũ lụt
- Khu vực 5,0m trở lên - dưới 10,0m
- Khu vực 3,0m trở lên - dưới 5,0m
- Khu vực 0,5m trở lên - dưới 3,0m
- Khu vực 0m trở lên - dưới 0,5m
- Lũ quét/Khu vực cảnh báo
- Sườn dốc/Khu vực cảnh báo đặc biệt
- Sườn dốc/Khu vực cảnh báo

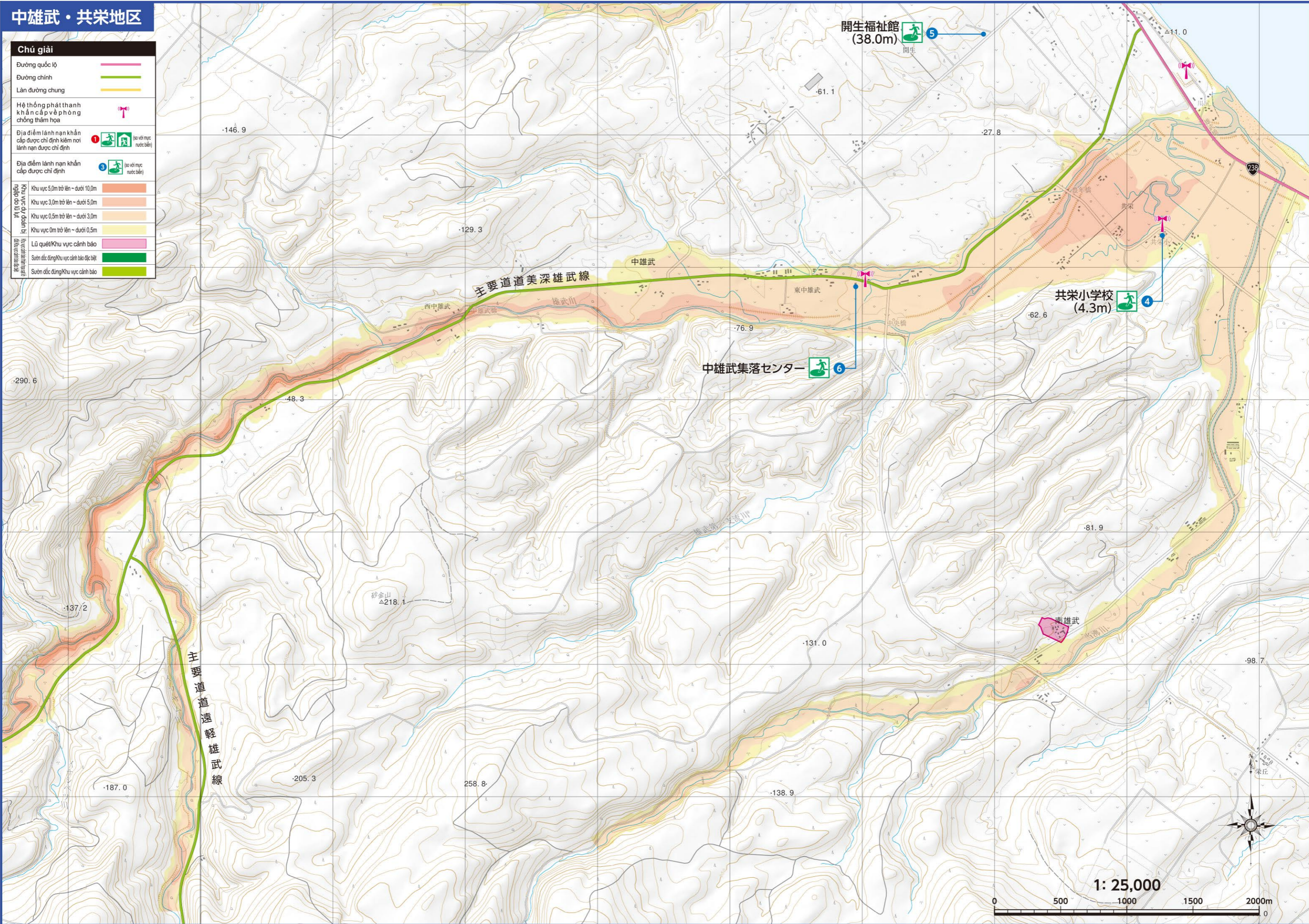




# 中雄武・共栄地区

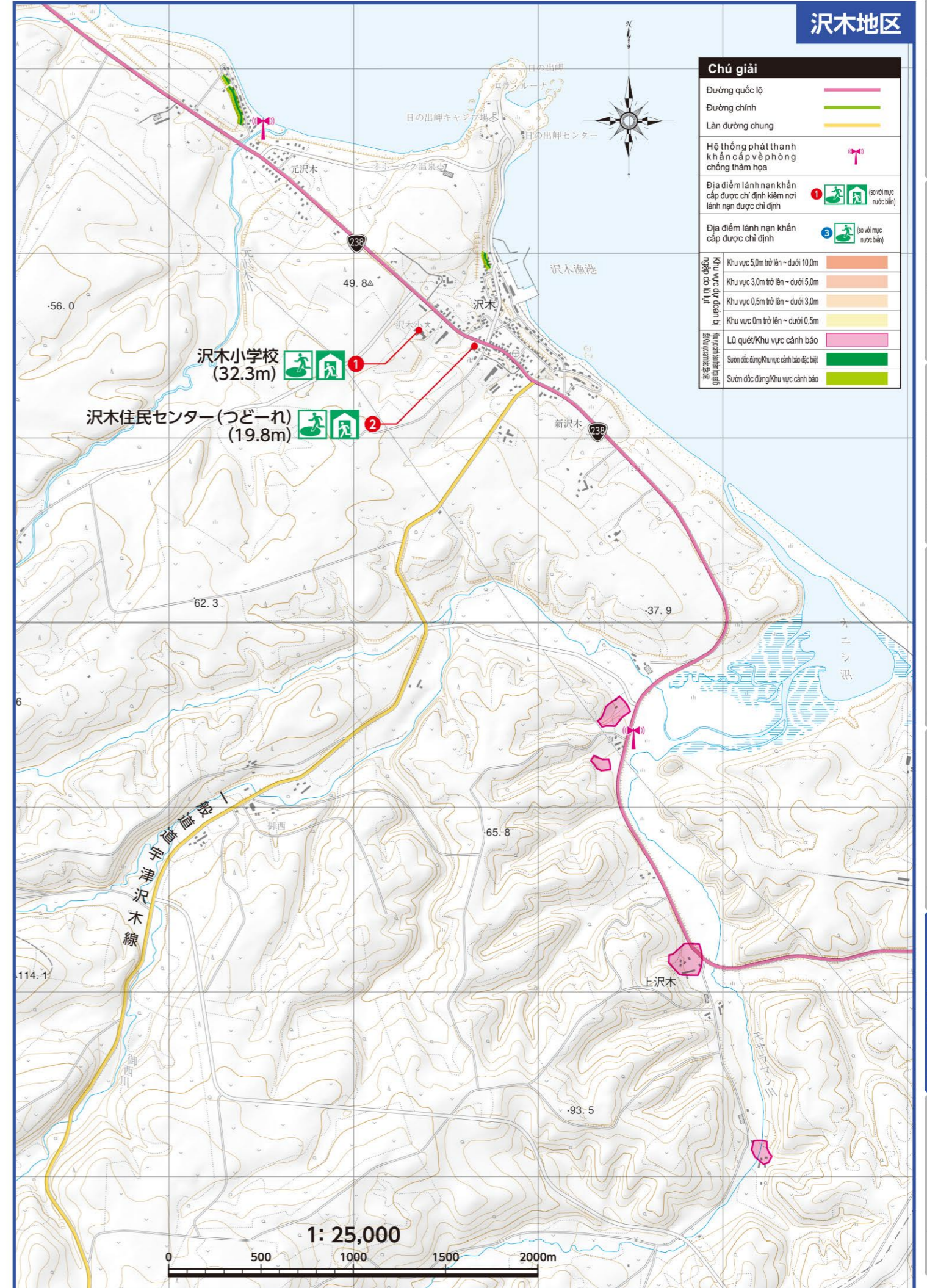
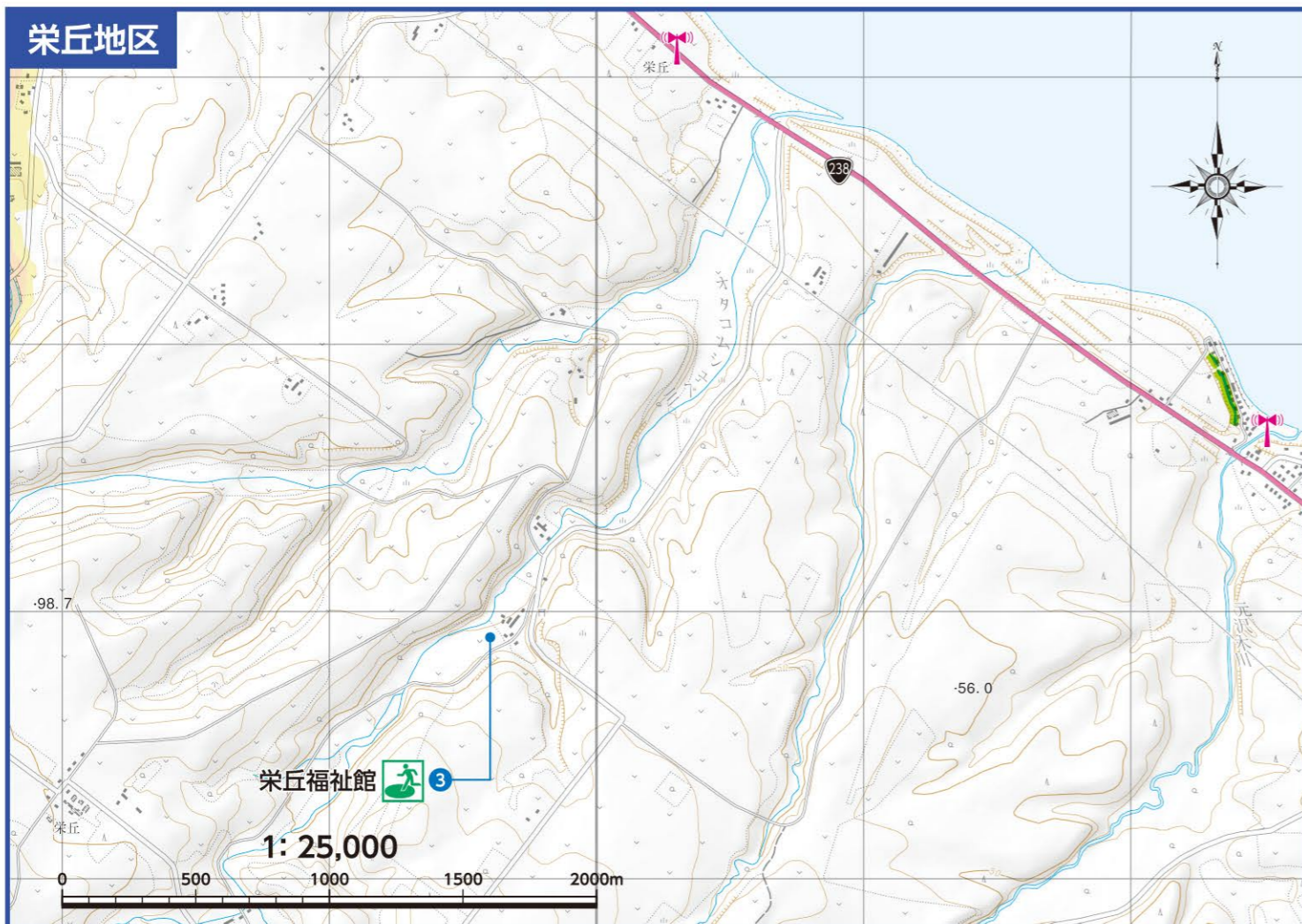
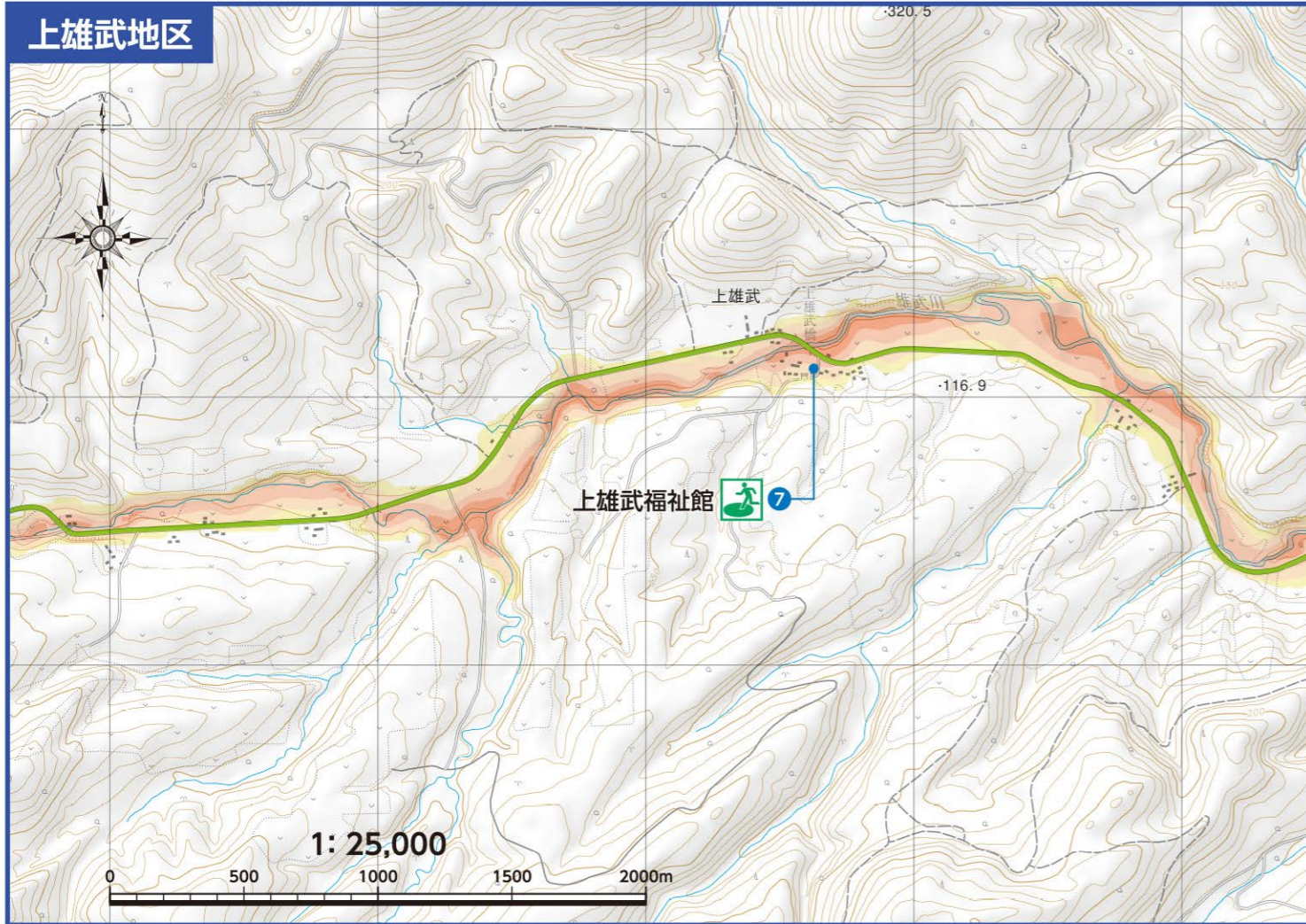
**Chú giải**

- Đường quốc lộ
- Đường chính
- Làn đường chung
- Hệ thống phát thanh khẩn cấp về phòng chống thảm họa
- Địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định kèm nơi lánh nạn được chỉ định (so với mực nước biển)
- Địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định (so với mực nước biển)
- Khu vực dự đoán bị ngập do lũ lụt
- Khu vực 5,0m trở lên ~ dưới 10,0m
- Khu vực 3,0m trở lên ~ dưới 5,0m
- Khu vực 0,5m trở lên ~ dưới 3,0m
- Khu vực 0m trở lên ~ dưới 0,5m
- Lũ quét/Khu vực cảnh báo
- Sườn dốc/Khu vực cảnh báo đặc biệt
- Sườn dốc/Khu vực cảnh báo



▲ Ngay cả ở các con sông ngòi và khu vực không nằm trong khu vực dự đoán bị ngập do lũ lụt vẫn có khả năng xảy ra ngập lụt. Hãy thường xuyên kiểm tra tình hình, đừng dựa vào thông tin trên bản đồ.





▲ Ngay cả ở các con sông nhỏ và khu vực không nằm trong khu vực dự đoán bị ngập do lũ lụt vẫn có khả năng xảy ra ngập lụt. Hãy thường xuyên kiểm tra tình hình, đừng dựa vào thông tin trên bản đồ.



# Danh sách các địa điểm lánh nạn

Hãy cùng gia đình xác nhận địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định và nơi lánh nạn được chỉ định



Số	Tên cơ sở	Địa chỉ	Thông tin liên hệ	Sức chứa (người)		Loại hiện tượng bất thường thuộc mục tiêu					Địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định	Nơi lánh nạn được chỉ định
				Trong cơ sở	Ngoài cơ sở	Lũ lụt	Vách đá sạt lở, lũ quét và đất chày	Nước dâng do bão	Thảm họa động đất	Sóng thần		
1	Trường tiểu học Sawaki 沢木小学校	533 Sawaki 字沢木533	85-2222	700	7,800	●	●	●	●	●	●	●
2	Trung tâm cộng đồng Sawaki (Tsudore) 沢木住民センター(つどーれ)	506-1 Sawaki 字沢木506-1	85-2405	153		●	●	●	●	●	●	●
3	Trung tâm phúc lợi Sakaeoka 栄丘福祉館	943 Sawaki 字沢木943	85-2452	72		●	●	●	●	●	●	
4	Trường tiểu học Kyoei 共栄小学校	1039 Minamiomu 字南雄武1039	84-3907	250	2,300	●	●	●	●	●	●	
5	Trung tâm phúc lợi Kaisei 開生福祉館	1556 Kitaomu 字北雄武1556	84-2861	31		●	●	●	●	●	●	
6	Trung tâm Nakaomushuraku 中雄武集落センター	20-1 Nakaomu 字中雄武20-1	84-3819	58		●	●	●	●	●	●	
7	Trung tâm phúc lợi Kamiomu 上雄武福祉館	662 Kamiomu 字上雄武662	84-3946	36		●	●	●	●	●	●	
8	Trung tâm cộng đồng Horonarekishi to seikatsu no ie 幌内歴史と生活の家	341 Horonai 字幌内341	86-2138	153		●	●	●	●	●	●	●
9	Trường tiểu học Toyooka cũ 旧豊丘小学校	401 Kitaomu 字北雄武401	84-2236	700	8,000	●	●	●	●	●	●	●
10	Trung tâm cộng đồng Otoineppu 音稻府地域住民センター	1853-7 Omu 字雄武1853-7	84-4444	243		●	●	●	●	●	●	●
11	Trung tâm phúc lợi Aoba 青葉福祉館	779 Kitaomu 字北雄武779	84-3880	45		●	●	●	●	●	●	
12	Trung tâm cộng đồng Hinode Kotobuki no ie 日の出寿の家	1534 Omu 字雄武1534	84-3548	90		●	●	●	●	●	●	●
13	Nhà thiếu nhi Kazenoko 風の子児童センター	368-7 Omu 字雄武368-7	84-3253	180		●	●	●	●	●	●	●
14	Trung tâm giao lưu cộng đồng Omu 雄武町地域交流センター	1885-14 Omu 字雄武1885-14	84-2403	175		●	●	●	●	●	●	●
15	Cơ sở Chusankan Omu Kaseika Shiseitsu 中山間雄武活性化施設	1510 Omu 字雄武1510	84-3743	43		●	●	●	●	●	●	
16	Trường tiểu học Omu 雄武小学校	1381-1 Omu 字雄武1381-1	84-2904	1,380	10,500	●	●	●	●	●	●	●
17	Trung tâm cộng đồng Omu 雄武町民センター	1031-1 Omu 字雄武1031-1	84-4240	360		●	●	●	●	●	●	●
18	Trường THPT Omu 雄武高等学校	1495 Omu 字雄武1495	84-2956	2,057	24,410	●	●	●	●	●	●	
19	Trường THCS Omu 雄武中学校	1490-1 Omu 字雄武1490-1	84-2529	1,350	14,500	●	●	●	●	●	●	

## Định nghĩa địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định và nơi lánh nạn được chỉ định



### ● Địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định

Là cơ sở hoặc địa điểm đáp ứng các tiêu chuẩn nhất định về an toàn, v.v..., theo từng loại hiện tượng bất thường như lũ lụt và sóng thần, v.v... được chỉ định làm địa điểm lánh nạn bảo vệ khỏi sự nguy hiểm trong trường hợp xảy ra thảm họa hoặc có nguy cơ xảy ra thảm họa.



### ● Nơi lánh nạn được chỉ định

Là cơ sở dành cho những cư dân đã sơ tán do có nguy cơ xảy ra thảm họa ở lại trong thời gian cần thiết cho đến khi thảm họa không còn nguy hiểm, hoặc cho những cư dân không thể trở về nhà do thảm họa tạm thời ở lại, v.v...

## Về tổ chức phòng chống thảm họa tự nguyện

Tổ chức phòng chống thảm họa tự nguyện là tổ chức dựa trên triết lý "Cùng bảo vệ cộng đồng của chúng ta", nhằm mục đích giảm thiệt hại thảm họa đến mức thấp nhất thông qua việc thực hiện các hành động phòng chống thảm họa trong giai đoạn đầu của thảm họa chẳng hạn như hành động giải cứu những người bị chôn sống do nhà sập trong trường hợp xảy ra thảm họa, và dập tắt đám cháy trong trường hợp xảy ra hỏa hoạn, v.v... Tổ chức phòng chống thảm họa tự nguyện phải được thành lập dựa trên tình thân tự nguyện của người dân, chủ yếu theo đơn vị của hội tự quản, v.v... và phải có sự phối hợp chặt chẽ với các tổ chức liên quan về phòng chống thảm họa. Mọi người hãy cùng nhau thảo luận và bắt đầu từ những việc có thể làm được nhé.

