

Sách cẩm nang phòng chống

Thiên tai và Kiểm soát Bệnh truyền nhiễm cho Công dân Nước ngoài

~ Chuẩn bị cho thiên tai và phòng chống các bệnh truyền nhiễm ~

Phiên bản Việt Nam



Thành phố Komagane

Nhật Bản là nước có nhiều thiên tai (động đất và bão)

Cuốn sách này viết những điều như sau

- Nhiều thảm họa thiên nhiên xảy ra ở Nhật Bản
- Việc phải làm khi xảy ra thiên tai
- Việc làm trước khi thiên tai xảy ra

- mục lục -

Động đất . . . 1

Bão, mưa lớn . . . 4

Thảm họa sạt lở đất . . . 6

Thông tin thời tiết . . . 6

Thông tin sơ tán . . . 7

Những điều cần chuẩn bị khi đi sơ tán . . . 8

Các trang web và ứng dụng hữu ích trong trường hợp xảy ra thảm họa . . . 9

Các biện pháp đối phó với virus corona mới . . . 11

Ý nghĩa của câu nói

"Hinan" * Không phải biết dịch nghĩa mà là biết cách đọc

- • • Phải thoát ra khỏi được nơi nguy hiểm khi xảy ra thảm họa.

"Hinanjo" * Không phải biết dịch nghĩa mà là biết cách đọc

- • • Nơi để trốn thoát khi xảy ra thảm họa.

Vị trí tập hợp và trường học ở gần nhà.



Có thể tìm thấy trên trang mạng của thành phố.



Động đất










Động đất là một sự rung chuyển đột ngột của mặt đất.

Một trận động đất lớn xảy ra thì tòa nhà sẽ bị phá hủy và mặt đất sẽ bị nứt.

Cường độ động đất là dựa theo độ lớn của sự rung chuyển được biểu thị bằng chữ số (được gọi là "shindo").

Con số càng lớn thì độ rung lắc càng lớn.

* Độ lớn là thể hiện năng lượng phát ra trận động đất, không phải cường độ địa chấn.

Địa chấn cường độ 1	Địa chấn cường độ 2	Địa chấn cường độ 3
Có người biết được nó đang rung chuyển.	Có nhiều người biết được nó đang rung chuyển.	Hầu hết mọi người đều nhận biết đang rung chuyển.
		
Địa chấn cường độ 4	Cường độ địa chấn thấp hơn 5	Địa chấn cường độ 5
Mọi người đang ngủ hầu hết đều thức dậy. Chén bát trên kệ lay chuyển và phát ra tiếng ồn.	Sẽ có rất nhiều người cảm thấy sợ hãi. Sách và chén bát trên giá có thể rơi.	không thể đi lại nếu không bám một vật gì đó. Kính cửa sổ có thể bị vỡ. Việc lái xe ô tô sẽ khó khăn.
		
Địa chấn cường độ 6 yếu	Địa chấn cường độ 6 mạnh	Địa chấn cường độ 7
Đứng lên sẽ là việc khó khăn. Các kệ không có cố định có thể bị đổ ngã. Cửa có thể bị gãy và không mở được.	Không thể đứng lên được. Có thể sẽ bị sụp đổ nhiều kệ chưa được cố định. Những ngôi nhà yếu có thể bị sụp đổ.	Việc di chuyển khó khăn. Kính cửa sổ sẽ bị vỡ và rơi xuống. Có nhiều tòa nhà yếu sẽ bị sụp đổ.
		

Làm gì khi động đất xảy ra

Khi bạn ở trong nhà

- 1 Bảo vệ cơ thể bạn bằng cách chui vào gầm bàn v.v.. cho đến khi hết rung
- 2 Khi ngừng lắc, tắt lửa và đóng van gas chính.
- 3 Mở cửa và cửa sổ ra để tìm đường thoát thân
- 4 Kiểm tra sự an toàn sau đó đi bộ thoát đến nơi sơ tán



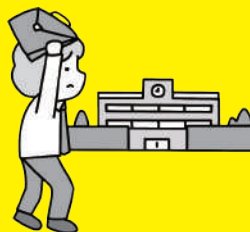
Khi bạn ở trong một công ty hoặc cửa hàng

- 1 Bảo vệ cơ thể bạn bằng cách chui vào gầm bàn v.v.. cho đến khi hết rung
- 2 Hãy hành động theo lời nhân viên cửa hàng hoặc cấp trên



Khi bạn ở bên ngoài

- 1 Tránh xa các tòa nhà, bản hiệu có độ cao và hàng rào cản (hàng rào)
- 2 Vừa bảo vệ đầu bằng túi, v.v.. chạy thoát đến nơi trú ẩn



Khi đang lái xe ô tô

- 1 Dừng xe bên trái đường và tắt động cơ
- 2 Mở cửa và gắn chìa khóa để vào xe
- Sau đó đi bộ thoát đến một nơi sơ tán gần đó



Việc làm trước khi xảy ra động đất

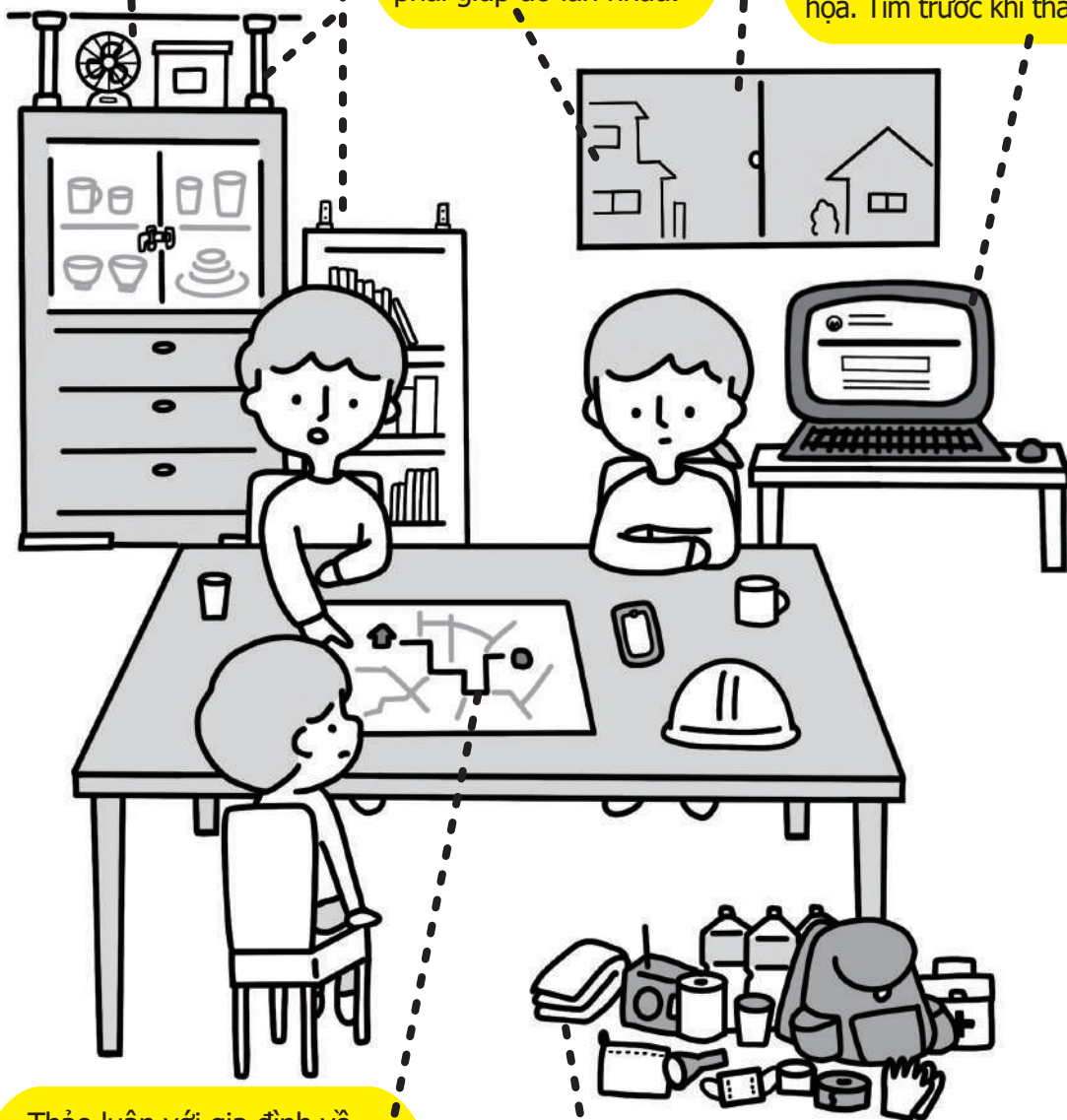
Cố định đồ đạc (kệ và tủ) trong nhà.
Đồ đạc trong nhà bị đổ sẽ nguy hiểm.

Không đặt bất cứ thứ gì gần cửa ra vào /
cửa sổ hoặc trong hành lang.
Thật nguy hiểm khi bạn vội vàng rời khỏi nhà.

Không đặt các vật nặng trên vị trí cao.
Vật nặng rơi xuống sẽ nguy hiểm.

Hãy làm quen với những
người ở nhà gần đó.
Khi xảy ra thiên tai, điều
quan trọng là mọi người
phải giúp đỡ lẫn nhau.

Tra tìm nơi sơ tán gần nhà trên
trang web của tòa thị chính.
Có thể không sử dụng được
Internet trong lúc xảy ra thảm
họa. Tìm trước khi thảm họa.



Thảo luận với gia đình về
cách liên lạc và nơi tập hợp.
Có thể không liên lạc được vì
điện thoại di động trở nên
không sử dụng được nữa.

Chuẩn bị những thứ cần mang
theo khi chạy tránh (xem trang 8).
Điện, ga và nước có thể bị ngừng.
Hãy chuẩn bị nước và thức ăn cho hơn 3 ngày.

Bão

Bão là một khối mây sinh ra trên biển phía nam Nhật Bản.

Trong cơn bão, trời mưa nhiều. Gió cũng thổi mạnh.

Ngay cả những vật nặng như mái nhà, bảng hiệu, chậu cây cũng có thể bị thổi bay.

Chủ yếu là từ tháng sáu đến tháng mười.



mưa lớn • lũ lụt

Mưa nhiều từ tháng 6 đến tháng 7. (Được gọi là "mùa mưa")

Trong những mùa mưa bão thì trời mưa kéo dài.

Đôi khi trời mưa nhiều trong thời gian ngắn. (Oame)

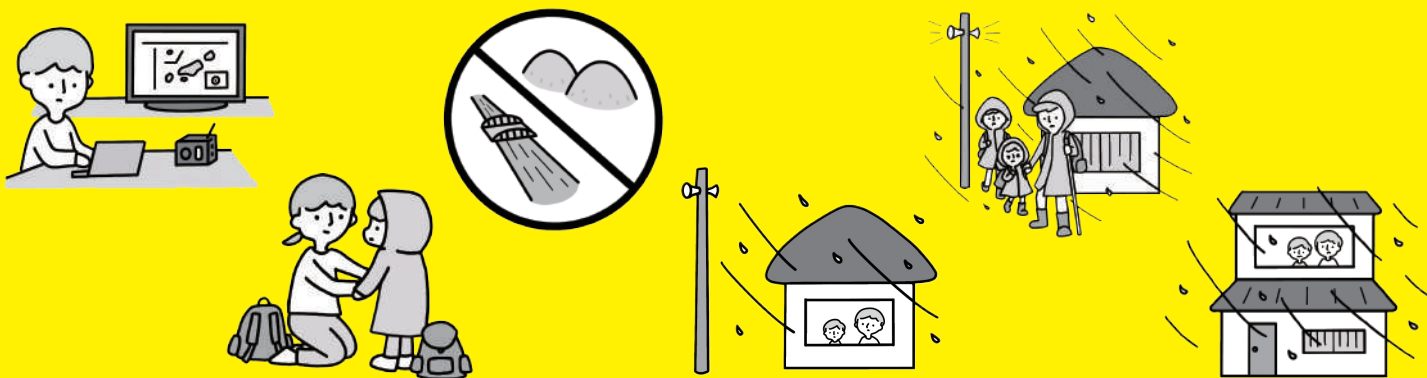
Nước sông có thể tràn. (Kozui)

Các tòa nhà có thể bị nhấn chìm hoặc cuốn trôi khi sông tràn.



Làm gì khi có bão hoặc mưa lớn

- Theo dõi thông tin trên TV, radio và Internet
- Hãy chuẩn bị sẵn sàng để trốn thoát
- Không đi đến gần sông hoặc núi
- Phải Ở trong nhà trước khi có thông tin sơ tán (xem trang 7)
- Chạy đến nơi sơ tán ngay khi có thông tin sơ tán
- "Nếu bạn không thể đi đến nơi sơ tán thì hãy trốn trên tầng 2 (nơi cao).
Tránh thoát ra một chỗ xa núi."



Việc cần làm trước khi có bão hoặc mưa lớn

- Ngăn cho những thứ bên ngoài không bị bay.
- Khóa cửa sổ
- Chuẩn bị những thứ cần mang theo khi chạy tránh
- Tra tìm nơi sơ tán
- Thảo luận với gia đình về cách liên lạc và nơi tập hợp



Thảm họa sạt lở đất

Thảm họa sạt lở đất có thể xảy ra khi có bão và động đất.

Thảm họa sạt lở đất là có 「đổ vách núi đá」、 「sạt lở rãnh núi」、 「sạt lở núi」 .

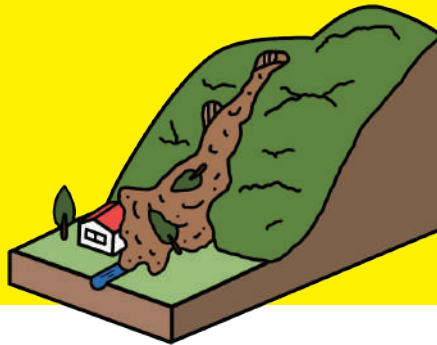
đổ vách núi đá

Vách đá đột ngột sụp đổ



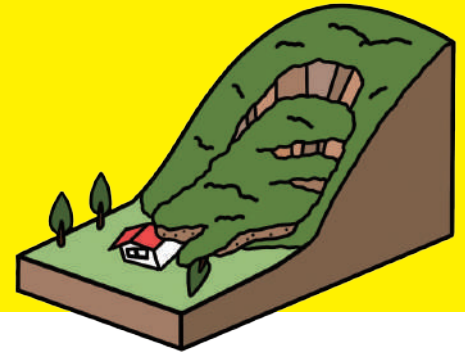
sạt lở rãnh núi

Nhiều đất, đá và cây cối đổ xuống



sạt lở núi

Mặt đất từ từ trượt đổ xuống



Thông tin thời tiết phòng chống thiên tai

"Khi trời mưa, tuyết rơi nhiều, hoặc khi gió thổi mạnh,

Cơ quan dự báo thời tiết sẽ cung cấp cho bạn thông tin thời tiết."

Hãy theo dõi thông tin trên TV, radio và Internet.

Các loại thông tin thời tiết	Những việc cần làm
Dự báo cần lưu ý ○○	Xác nhận nơi sơ tán và đường đi đến nơi sơ tán.
Tin Cảnh báo ○○	Thông tin sơ tán có thể đăng (trang 7). Thu thập thông tin và chuẩn bị cho việc sơ tán.
Thông tin cảnh báo thảm họa sạt lở đất đá	Thông tin sơ tán (trang 7) đăng lên. Hãy sơ tán ngay lập tức.
Cảnh báo đặc biệt ○○	<u>Cứ vài chục năm lại xảy ra một thảm họa.</u> <u>Hãy bảo vệ sự sống quý giá của bạn.</u>



Thông tin sơ tán

- Thông tin sơ tán sẽ được cung cấp bởi tòa thị chính thành phố khi thảm họa có thể xảy ra.
- Khi có đài (phát sóng) phòng chống thiên tai, hãy kiểm tra thông tin sơ tán trên trang chủ của tòa thị chính hoặc hãy hỏi người biết tiếng Nhật.
- Bạn có thể xem trang chủ bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. (chỉ một phần trình duyệt không thể xem tiếng nước ngoài.)





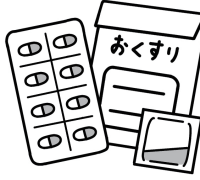
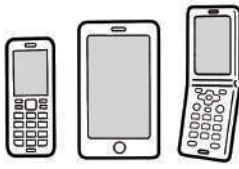




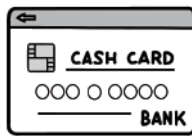
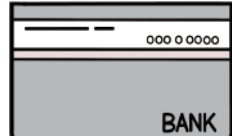
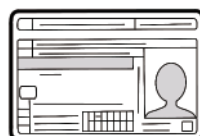

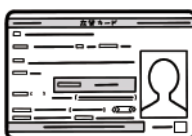




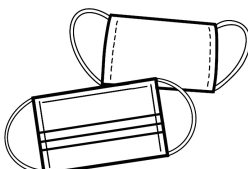
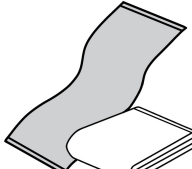
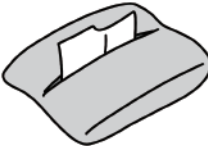

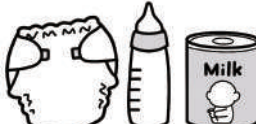
Hãy nhớ rằng loại thông tin sơ tán từ Thành phố Komagane là câu từ quan trọng.

Các loại thông tin sơ tán	Những việc cần làm
Chuẩn bị sơ tán / Người cao tuổi bắt đầu sơ tán	<ul style="list-style-type: none">• Chuẩn bị sơ tán• Những người sơ tán mất nhiều thời gian như người cao tuổi, nên bắt đầu sơ tán
Nếu được xin sơ tán	<ul style="list-style-type: none">• Nhanh chóng sơ tán
Lệnh sơ tán(khẩn cấp)	<ul style="list-style-type: none">• Ngay lập tức sơ tán

- Các trung tâm sơ tán là trường học, nơi hội trường v.v..
- Bạn có thể kiểm tra nơi sơ tán trên trang chủ của tòa thị chính.
- Hãy tìm kiếm nơi sơ tán gần nhà.
- Hãy đi bộ và sơ tán. Tốt hơn hết không nên sử dụng xe hơi.



Những điều cần chuẩn bị khi đi sơ tán

<p>Nước</p> <p>mỗi ngày mỗi người 3 lít</p> 	<p>Thức ăn</p> <p>đồ hộp, cốc mì ăn liền, v.v. Đồ không bị hỏng</p> 	<p>Thuốc thường dùng thường ngày</p> 	<p>Điện thoại di động</p> 
<p>Đèn pin</p> 	<p>Đài radio</p> 	<p>Pin di động</p> 	<p>Tiền bạc</p> 
<p>Thẻ rút tiền</p> 	<p>Sổ tiết kiệm</p> 	<p>Bằng lái xe</p> 	<p>Thẻ bảo hiểm</p> 
<p>Thẻ cư trú</p> 	<p>Hộ chiếu</p> 	<p>Quần áo</p> 	<p>Đồ lót</p> 
<p>Cái ô, Áo mưa</p> 	<p>Khẩu trang</p> 	<p>Khăn tắm</p> 	<p>Khăn giấy</p> 
<p>Quẹt lửa</p> 	<p>Những thứ khác mà bạn thường sử dụng</p> <p>tã giấy, sữa, v.v.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Những đồ gì cần thiết cũng tùy thuộc vào mỗi người khác nhau. Cũng phải chuẩn bị những thứ khác mà nghĩ rằng riêng mình sẽ cần. Vui lòng chuẩn bị để sẵn vào trong một túi lớn trước khi xảy ra thiên tai (động đất hoặc bão). Khi thiên tai, điều quan trọng là phải giúp đỡ lẫn nhau với những người sống gần đó. Hãy chào hỏi và làm quen một cách thường xuyên. 	

Các trang web và ứng dụng hữu ích trong trường hợp xảy ra thảm họa

Khi thảm họa xảy ra, điều quan trọng là phải thu thập những thông tin chính xác.

Thông tin từ nước, quận và thành phố cung cấp là chính xác

Thông tin trên mạng xã hội SNS (Twitter, Facebook, v.v.) có thể không đúng sự thật.

Hãy cẩn thận để không bị lừa bởi những lời nói dối hoặc tin đồn.



Trang mạng



Thành phố Komagane

Thông tin từ tòa thị chính.

Bạn có thể xem bằng nhiều thứ tiếng.



<https://www.city.komagane.nagano.jp/>



Cơ quan dự báo môi trường thời tiết

Thông tin về thời tiết, động đất,

sóng thần, núi lửa, v.v.



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

Dịch vụ phát thư điện tín Thành phố Komagane

Sẽ nhận được thông tin về thảm họa và bệnh truyền nhiễm do Thành phố Komagane cung cấp qua e-mail.

Cách sử dụng

- ① Gửi một thư trống đến t-komagane@sg-m.jp
- ② Nhấp vào URL của nội dung email đã nhận được
- ③ Chọn danh mục muốn nhận và nơi đang sống và đăng ký



Ứng dụng của điện thoại



Safety tips

Sẽ thông báo về thông tin thiên tai và thông tin sơ tán ở Nhật Bản.



i OS



Android



Japan Official Travel App

Có thể xem thấy được thông tin du lịch và thông tin thiên tai của Nhật Bản cho người nước ngoài.



i OS / Android



NHK WORLD - JAPAN

Có thể xem chương trình và thời sự của NHK.



i OS



Android

Quay số tin nhắn dùng cho thiên tai

Là một dịch vụ ghi và phát lại tin nhắn có thể được sử dụng khi khó kết nối với điện thoại do thiên tai.

Cách sử dụng

- ① Gọi 171
- ② Nhấn "1" để ghi âm và "2" để phát lại
- ③ Bấm số điện thoại của người muốn liên hệ theo hướng dẫn
- ④ Ghi âm và phát lại tin nhắn

Các biện pháp đối phó với virus corona mới

Để ngăn chặn sự lây lan của vi rút corona mới (không lây truyền, không truyền bệnh), hãy lưu ý những điều sau.

Ngay cả khi không có bất kỳ triệu chứng(ho, sốt, mệt mỏi, không cảm nhận mùi vị thức ăn v.v.), vẫn có thể bị nhiễm vi rút corona mới. Nếu có triệu chứng, vui lòng gọi liên hệ với thông tin bên dưới.

- Khi đi bên ngoài về hoặc trước bữa ăn hãy rửa tay bằng xà phòng.
- Đeo khẩu trang khi nói chuyện với mọi người.
- Khi ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng bằng khăn tay hoặc quần áo đang mặc. không che bằng tay (cách thức ho).
- Không vào phòng (kín) nơi gió không đi qua.
- Không đến những nơi có nhiều người (đông đúc).
- Không nói ở vị trí gần (gần gũi).
- Cách xa người khoảng 2 mét. (Khoảng cách xã hội)



Tư vấn tiếng nước ngoài về virus corona mới

Có thể dùng điện thoại để trao đổi nhiều thứ liên quan về virus corona mới.

"Đường dây nóng dành cho khách du lịch Nhật Bản"

Tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn
Số điện thoại 050-3816-2787 (mở cửa 24/24)

"Bàn trợ giúp FRESC" 14 ngôn ngữ

Số điện thoại 0120-76-2029
(Mở cửa từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều).
Đây là thông tin liên lạc trao đổi cho người gặp khó khăn trong cuộc sống, chẳng hạn như mất việc do ảnh hưởng của virus corona mới. Không mất tiền.

"Tổng đài đa ngôn ngữ NAGANO" 17 ngôn ngữ

Số điện thoại 0120-691-792 (mở cửa 24/24)
Đây là nơi tham khảo ý kiến của những người có triệu chứng. Không mất tiền.

Cách thức trao đổi

- ① Gọi 0120-691-792
- ② Yêu cầu họ kết nối với 026-235-7277 hoặc 026-235-7278.
Ví dụ truyền lời nói là "Vui lòng kết nối với bộ phận tư vấn virus Corona điện thoại 026-235-7277."
- ③ Vừa tư vấn vừa có thông dịch viên.

Ghi chú lại Hãy viết ra nơi sơ tán gần nhà, những vật mang

theo khi đi sơ tán, cách liên lạc với gia đình, nơi gặp gỡ, v.v.

Sách cẩm nang phòng chống
Thiên tai và Kiểm soát Bệnh truyền nhiễm
cho Công dân Nước ngoài
~ Chuẩn bị cho thiên tai và phòng
chống các bệnh truyền nhiễm ~



Komagane City, Kikakushinkou-ka

0265-83-2111

kizai@city.komagane.nagano.jp