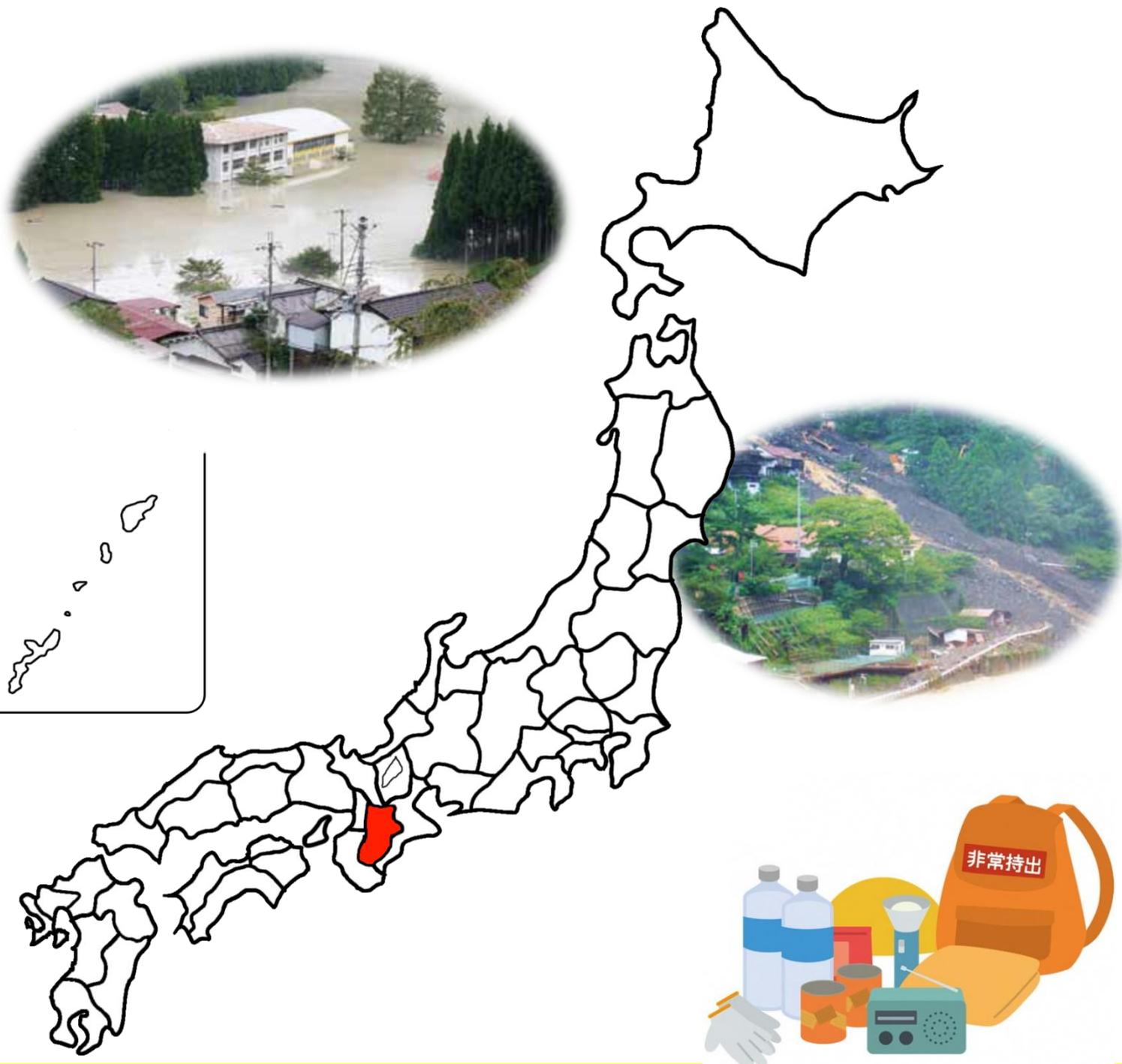


Sổ tay phòng chống thiên tai Tiếng Việt

ぼうさいが いど ベとなむごぼん
防災ガイド／ベトナム語版



Tỉnh Nara

Mục lục

Các thảm họa tại Nara さいがい 災害について 1

- Động đất
- Mưa lớn/ Bão
- Lở đất

Chuẩn bị sẵn sàng cho thảm họa さいがい そな 災害への備え 3

- Biết địa điểm lánh nạn
- Tìm hiểu ứng dụng và trang web phòng chống thiên tai
- Quyết định phương thức để liên lạc
- Những vật dụng cần mang khi lánh nạn
- Giới thiệu những dụng cụ cố định đồ gia dụng

Khi thảm họa xảy ra さいがい お 災害が起きたら 8

- Động đất
- Mưa lớn và bão

Các thuật ngữ về thảm họa さいがい ようご 災害用語 11

【Trang cuối】 Sổ tay hướng dẫn phòng tránh thảm họa

ぼうさい ぼけ っ と が い ど 防災ポケットガイド

Hãy in ra và điền những chỗ cần thiết

Sau đó gấp lại và để vào trong ví, luôn mang theo mình

Nguồn: Ảnh bìa Từ “Biện pháp phòng tránh thiên tai” tỉnh Nara từ phía bên trái trên cùng lần lượt là làng Tenkawa, bên phải ở giữa là Oto-cho, Gojo-shi (trong trận đại hồng thủy bán đảo Kii)

Chúng tôi đang tuyển tình nguyện viên biên,
phiên dịch khi có thảm họa

Chi tiết tại đây → (<https://www.pref.nara.jp/67810.htm>)



Các thảm họa thiên nhiên さいがい 災害について

Nhật Bản có rất nhiều thảm họa thiên nhiên như: động đất, mưa lớn/ bão, sạt lở đất. Ở tỉnh Nara cũng có nhiều loại thiên tai.

Để giảm thiểu thiệt hại do các thảm họa thiên nhiên gây ra, việc lập kế hoạch ứng phó từ trước và giữ bình tĩnh khi thảm họa xảy ra là rất quan trọng.

● Động đất じしん 地震

Khi động đất xảy ra, mặt đất sẽ rung lắc. Động đất xảy ra ngay dưới tỉnh Nara rung lắc mạnh tại những khu vực hẹp. Động đất lớn có thể làm đổ các tòa nhà, khiến nhiều người thiệt mạng và bị thương. Đường xá bị hư hỏng sẽ khiến phương tiện giao thông như xe buýt, ô tô không thể di chuyển được. Hơn nữa, điện, nước, ga sẽ bị cắt và thực phẩm cùng các vật dụng cần thiết không thể vận chuyển đến nơi.

Ngoài ra, động đất xảy ra ở ranh giới mảng kiến tạo ngoài khơi quần đảo Nhật Bản (như: trận động đất lớn tại rãnh Nankai, v.v.) có thể gây rung lắc mạnh trên diện rộng và gây ra sóng thần dọc bờ biển. Tỷ lệ xảy ra động đất bắt nguồn từ rãnh Nankai trong 30 năm tới được dự đoán là 60~90 %.



Biên tập từ “Để chạy thoát sống thần” của tỉnh Wakayama

Từ trang HP của cục khí tượng “Ảnh siêu thảm họa động đất Hanshin Awaji”

おおあめ たいふう

● Mưa lớn/ Bão 大雨・台風

Bão là hiện tượng mưa lớn kèm gió mạnh.

Có thể gây ra sạt lở đất hoặc lũ lụt.

Cần phải chú ý đến thông tin thời tiết để có biện pháp sớm.

どしやさいがい

● Sạt lở đất 土砂災害

Sạt lở đất là hiện tượng đất đá của núi, thung lũng hòa với nước đổ sụp xuống khi có mưa lớn/ bão hoặc động đất.



<Ảnh của trận lụt lịch sử tại bán đảo Kii năm 2011>



↑ Ngập lụt tại làng Tenkawa

↑ Sạt lở đất tại làng Nosegawa

Nguồn từ “Ghi chép về trận đại hồng thủy

ở bán đảo Kii” của tỉnh Nara

Chuẩn bị sẵn sàng cho thảm họa さいがい 災害への そな 備え

《Biết địa điểm lánh nạn》 に 逃げるところを し 知る

Khi có cảnh báo (trang 9) hoặc trường hợp nguy hiểm khi ở nhà do thảm họa, hãy chạy tới “nơi sơ tán khẩn cấp chỉ định” hoặc “nơi sơ tán chỉ định”.
Hãy nhận bản đồ phòng tránh thảm họa ở ủy ban địa phương.
Hãy xác nhận các địa điểm như “nơi sơ tán khẩn cấp chỉ định” hoặc “nơi sơ tán chỉ định” gần nhà và viết vào sổ tay phòng tránh thiên tai ở trang cuối sách này.

Nơi sơ tán khẩn cấp chỉ định

Nơi bạn có thể đến để bảo vệ tính mạng tránh khỏi nguy hiểm trong trường hợp khẩn cấp do thiên tai.

Thường là công viên hoặc quảng trường v.v



Nơi sơ tán chỉ định

Nơi bạn có thể sống trong thời gian nhất định đến khi không còn mối nguy hiểm từ thiên tai.

Các công trình như trường cấp 1, cấp 2, cấp 3 hoặc trung tâm sinh hoạt cộng đồng v.v



★Bạn có thể nhận nước, đồ ăn, thông tin cần thiết ở nơi sơ tán.

Ngoài ra bạn sẽ sinh hoạt cùng với nhiều người khác nữa.

Lối sống có thể khác nhau và cần chú ý biện pháp phòng tránh lây nhiễm bệnh. Hãy giữ gìn những quy tắc chung.

《Tìm hiểu ứng dụng và trang web phòng chống thiên tai》

ぼうさいあぶり うえぶさいと しら
防災アプリやウェブサイトを調べましょう

● Ứng dụng ^{あぶり}アプリ Hãy tải về máy ứng dụng sau.

「Safety tips」... ứng dụng của chính phủ Nhật, cung cấp thông tin thảm họa thiên tai dành cho người nước ngoài

IOS



android



Có tiếng Anh, Trung, Hàn, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, Việt, Thái, Indonesina, Tagalog, Nepal, Khmer, Myamar, Mông Cổ

● Trang Web ^{うえぶさいと}ウェブサイト Hãy đánh dấu trình duyệt của các trang web sau

Cổng thông tin phòng chống thiên tai tỉnh Nara

...Đăng các thông tin về khí hậu, thiên tai, giao thông đường bộ v.v ở tỉnh Nara.

Có đăng thông tin bằng nhiều tiếng như tiếng Anh, Indonesia v.v
<http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.htm>



Trang chủ của cơ quan Khí tượng

...Đăng các thông tin về khí tượng/ thiên tai bằng tiếng Anh, Indonesia và các ngôn ngữ khác.

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



NHK WORLD JAPAN

...Đăng các thông tin khẩn cấp như động đất, sóng thần, tin tức NHK bằng tiếng Nhật đơn giản, tiếng Anh, Indonesia và các ngôn ngữ khác.

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



● Radio ^{らじお}ラジオ Hãy xác nhận tần số phát sóng

Phát thanh FM địa phương và tần số ※có thể có những kênh khác

NHK – FM 87.4MHz (Narashi), 83.4 MHz (Ikomashi),
89.0 MHz (Gojoshi), 88.5 MHz (Udashi) Khác

Nara Dotto FM 78.4MHz (khu vực phía Bắc tỉnh Nara (Narashi・Ikomashi・Yamato・Koriyamashi・Tenrishi))

FM Hi-ho 81.4MHz (Ojicho)

FM Gojo 78.0MHz (GoJoshi)

FM Yamato 77.5MHz
(Yamato Takadashi・Kashiharashi・Goseshi・Kasturagishi・Kashibashishi, Koryocho)

FM Mahoroba 79.5MHz
(Tenrishi, Kashiharashi, Sakuraishi, Kawanishicho, Miyakecho, Tawaramotocho, Takatoricho, Asukamura)

《Quyết định cách thức liên lạc》

れんらく ほうほう き 連絡をとる方法を決めておきましょう

Hãy nói chuyện cùng gia đình và người quen để quyết định cách thức liên lạc với nhau khi thiên tai xảy ra.

● Bảng tin thảm họa (Điện thoại thông minh/ Máy tính)

さいがいようでんごんばん すまーとふおん ぱそこん
災害用伝言板 (スマートフォン・パソコン)

Khi xảy ra thảm họa lớn như động đất có cường độ địa chấn từ 6 yếu trở lên, bảng tin thảm họa sẽ được kích hoạt. Người dân có thể xác nhận tình trạng an toàn qua điện thoại hoặc máy tính.

Vui lòng kiểm tra nội dung các dịch vụ trên trang chủ.

(Các ngôn ngữ hỗ trợ: tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn).

● Số gọi khi có thiên tai của hãng NTT さいがいようでんごん だ い や る NTT災害用伝言ダイヤル

Bảng tin nhắn thiên tai NTT (Web 171)	https://www.web171.jp 
--	---

Có thể sử dụng khi khó kết nối điện thoại trong thảm họa.

Trong trường hợp không liên lạc được với gia đình, nếu gọi số “171” thì có thể để lại lời nhắn hoặc nghe lời nhắn.



Gọi số **1 7 1**

▼ nghe tổng đài hướng dẫn tự động (tiếng Nhật) ▼

Để lại lời nhắn: ấn 1

Để nghe tin nhắn thoại: ấn 2

▼ nghe tổng đài hướng dẫn tự động (tiếng Nhật) ▼

Nhập SĐT người ở vùng gặp thiên tai
(nếu là điện thoại bàn thì nhập từ mã vùng)

(○○○○)○○—○○○

▼ nghe tổng đài hướng dẫn tự động ▼

1 (ghi âm·nghe tin nhắn thoại)

▼ nghe tổng đài hướng dẫn tự động ▼

9 (kết thúc)

8 (nghe lại (chỉ trong trường hợp nghe tin nhắn thoại))

《Đồ nên tích trữ tại nhà/ mang đi khi lánh nạn》

に も もの かてい びちく もの 逃げるときに持つ物・家庭に備蓄する物

Hãy chuẩn bị đồ để cả gia đình có thể sinh hoạt được ít nhất trong 3 ngày và kiểm tra lại mỗi năm 1 lần.

<input type="checkbox"/>	Nước uống (1 người cần khoảng 3 lít nước một ngày) のみず 飲み水(1人1日3リットルくらい)	<input type="checkbox"/>	Tiền mặt かね お金
<input type="checkbox"/>	Thực phẩm đóng gói, đóng hộp, bánh kẹo れとるとしよくひん かんづめ かし レトルト食品/缶詰/お菓子	<input type="checkbox"/>	Thẻ ngân hàng/ Sổ ngân hàng/ Con dấu きゃっしゅかーど・つうちょう・いんかん キャッシュカード・通帳・印鑑
<input type="checkbox"/>	Sạc dự phòng, sạc điện thoại もばいるばってりー すまーとふぉん じゅう モバイルバッテリー、スマートフォンの充 でんき 電器	<input type="checkbox"/>	Bản photo thẻ bảo hiểm sức khỏe けんこうほけんしやう こびー 健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/>	Pin でんち 電池	<input type="checkbox"/>	Hộ chiếu ばすぽーと パスポート
<input type="checkbox"/>	Găng tay (găng tay lao động) てぶくろ ぐんて 手袋(軍手)	<input type="checkbox"/>	Thẻ ngoại kiều ざいりゅうかーど 在留カードなどの ID
<input type="checkbox"/>	Thuốc (thuốc dự phòng, thuốc tiêu hóa, thuốc bôi vết thương v.v) くすり じょうびやく いちょうやく きずぐすり 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬)	<input type="checkbox"/>	Bàn chải đánh răng, kem đánh răng は 歯ブラシ・歯磨き粉
<input type="checkbox"/>	Nhiệt kế たいおんけい 体温計	<input type="checkbox"/>	Giấy ướt うえつとていっしゅ ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/>	Đèn pin cầm tay かいちゅうでんとう 懐中電灯	<input type="checkbox"/>	Bồn cầu di động けいたいといれ 携帯トイレ
<input type="checkbox"/>	Tấm nhôm giữ ấm ほおんあるみしーと 保温アルミシート	<input type="checkbox"/>	Băng dính がむてーぶ ようじょうてーぶ ガムテープ・養生テープ
<input type="checkbox"/>	Khăn tắm たおる タオル	<input type="checkbox"/>	Nén, đèn, bật lửa らいたー まっち ろうそく・ライター・マッチ
<input type="checkbox"/>	Quần áo (đồ giữ ấm v.v), đồ lót ふく ぼうかんぎ したぎ 服(防寒着など)・下着	<input type="checkbox"/>	Giấy ghi, bút めもようし べん メモ用紙・ペン
<input type="checkbox"/>	Băng vệ sinh/ Dụng cụ y tế せいりようひん きゅうきゅうようひん 生理用品・救急用品	<input type="checkbox"/>	Dao ないふ ナイフ
<input type="checkbox"/>	Túi nilong びにーるぶくろ ビニール袋	<input type="checkbox"/>	Đồ mở hộp, chai かんき せんぬ 缶切り・栓抜き
<input type="checkbox"/>	Khẩu trang, nước sát khuẩn ますく しゅししょうどくざい マスク・手指消毒剤	<input type="checkbox"/>	Giấy báo しんぶんし 新聞紙
<input type="checkbox"/>	Chăn もうふ 毛布	<input type="checkbox"/>	Đài radio らじお ラジオ

Nếu có trẻ nhỏ thì hãy chuẩn bị thêm cả bỉm, giấy lau, sữa tay mẹ và bé, đồ ăn dặm, sữa bột v.v

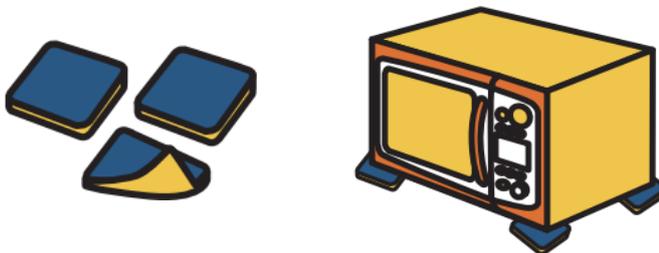
《Giới thiệu dụng cụ cố định đồ gia dụng》

かぐこていぐっずしょうかい 家具固定グッズの紹介

Đây là những vật giúp đồ gia dụng khó rơi đổ khi nhà bị rung lắc do động đất. Xin hãy tham khảo.

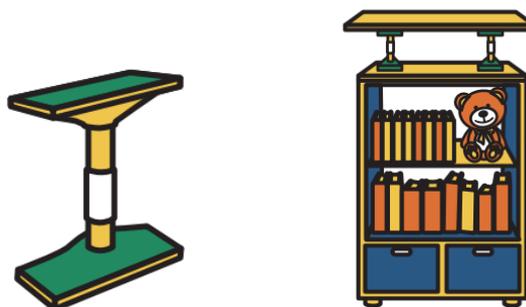
● Thảm gel chống động đất

Là miếng thảm có độ dính. Hãy dính chúng ở bề mặt dưới của những đồ điện có khả năng rơi đổ để chống trượt.



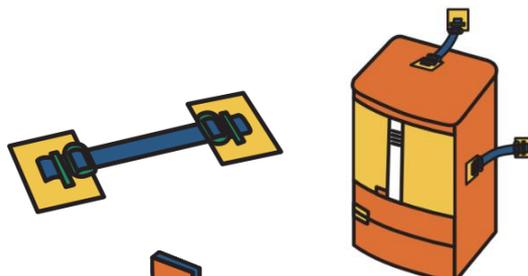
● Gậy chống đỡ

Cố định ở giữa gia cụ với trần nhà.



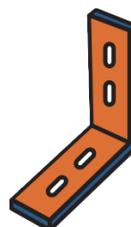
● Đai chống rơi

Cố định bằng cách gắn đai vào bề mặt cạnh và trên cùng của gia cụ với tường.



● Thanh gắn kim loại hình chữ L

Gắn vào gia cụ bằng ốc vít để cố định



● Tấm chống rơi

Chèn phía dưới gia cụ giúp gia cụ khó bị đổ hơn.



○ Ngoài ra, mọi người hãy tham gia “buổi luyện tập phòng chống thiên tai” để có thể biết được nên làm gì khi có thảm họa.

Khi thảm họa xảy ra さいがいの お 災害が起きた

《 Động đất 》 じしん 地震

Cảnh báo động đất khẩn cấp là thông báo về động đất từ đài phát thanh phòng chống thiên tai (loa phát thanh lớn được lắp ở từng vùng), tivi, đài radio, điện thoại. Thông báo phát ra từ điện thoại là “Mamonaku okina yure ga totatsu shimasu” (sắp có cơn chấn động lớn). Khi nghe thấy cảnh báo này thì hãy nhanh chóng sơ tán đến nơi an toàn.

(Tham khảo)



au Tiếng cảnh báo khi nhận thông báo động đất khẩn cấp (có hướng dẫn bằng giọng nói: điện thoại)

(Mẫu) J (https://www.youtube.com/watch?v=0DGAuxO_YWE)

● Ở nhà

- Bảo vệ đầu, trú ở những nơi kiên cố như dưới gầm bàn v.v
- Khi rung lắc giảm, kiểm tra gas và bếp.
- Không vội vã lao ra bên ngoài



● Ở bên ngoài

- Tường có thể bị đổ nên không đi gần tường.
- Chú ý tới mảnh thủy tinh vỡ hoặc biển báo rơi.



● Ở nơi công cộng

- Làm theo hướng dẫn của nhân viên. Không hoảng loạn chạy ra ngoài.

● Ở trong xe ô tô

- Cẩn thận dừng xe ở bên trái đường để nhường chỗ cho xe cứu thương và xe cứu hỏa.
- Để lại chìa khóa xe và không khóa cửa xe, bước ra ngoài và sơ tán.

● Trên xe buýt, tàu điện

- Nghe theo hướng dẫn của người lái xe hoặc nhân viên tàu.

● Khi xảy ra hỏa hoạn

- Nếu không nguy hiểm thì dập lửa bằng nước hoặc bình cứu hỏa. Trong trường hợp nguy hiểm thì hãy chạy trốn.
- Hãy thông báo với những người xung quanh.

Cục khí tượng “Thông tin phòng tránh và giám sát động đất sóng thần” (R6.2)
Cục khí tượng “Động đất và sóng thần (phòng tránh và giảm thiểu thiệt hại”

《Mưa lớn/ Bão》 おおあめ たいふう 大雨や台風

Khi có dự báo mưa lớn, bão thì hãy tìm hiểu thông tin mới qua tivi, internet như thông tin khí tượng, thông tin sơ tán ở địa phương mình sinh sống v.v

Thông tin thời tiết do
Cơ quan Khí tượng Nhật Bản phát đi

Thông báo
chú ý

Thông báo khi có nguy cơ xảy ra thảm họa

Cảnh báo

Thông báo khi có nguy cơ xảy ra thảm họa nghiêm

Thông tin cảnh báo
sạt lở đất

Sẽ được phát đi khi mức độ nguy hiểm của sạt lở đất
tăng sau khi phát cảnh báo mưa to (sạt lở đất)

Nguy cơ xảy ra thảm họa nghiêm trọng đặc biệt tăng

Cảnh báo mưa lớn đặc biệt nguy hiểm
“Oame tokubetsu keiho”

Ngay lập tức
hành động bảo vệ mình!

- Khi có bão, gió có thể thổi bay đồ vật
- Hãy dọn dẹp vườn, ban công và mang đồ vào trong nhà.
- Khi gió thổi mạnh thì hãy ở trong nhà.
- Không lại gần những nơi nguy hiểm như núi, sông, biển v.v

Thông tin lánh nạn 避難情報

Thông tin liên quan tới sơ tán, lánh nạn có thể được phát từ địa phương nơi bạn sinh sống nên hãy kiểm tra tivi, điện thoại v.v (→ trang 4,5)

Ngay cả khi không có thông tin được phát từ địa phương, nếu nước sông dâng cao do mưa và sắp tràn vào nhà hoặc sắp có sạt lở đất thì hãy tự phán đoán rồi sơ tán đến địa điểm lánh nạn an toàn (→ trang 3)

Mức cảnh báo	Thông tin lánh nạn	Hành động
5	Đảm bảo an toàn khẩn cấp	NGUY HIỂM TÍNH MẠNG BẢO VỆ AN TOÀN NGAY LẬP TỨC <ul style="list-style-type: none"> • Đây là tình huống không thể sơ tán đến nơi lánh nạn an toàn và được coi là tình trạng nguy hiểm đến tính mạng. Hãy di chuyển đến vị trí an toàn nhất có thể, ngay cả khi chỉ là một khoảng cách nhỏ.
<Nhanh chóng lánh nạn khi cảnh báo được nâng lên mức 4!>		
4	Lệnh sơ tán	SƠ TÁN TẤT CẢ MỌI NGƯỜI KHỎI NƠI NGUY HIỂM <ul style="list-style-type: none"> • Hãy sơ tán khỏi nơi nguy hiểm ngay lập tức.
3	Sơ tán đối với người già v.v	SƠ TÁN NGƯỜI GIÀ VÀ NGƯỜI KHÁC KHỎI NƠI NGUY HIỂM <ul style="list-style-type: none"> • Hãy bắt đầu sơ tán người già, người khuyết tật, người cần nhiều thời gian để sơ tán khỏi những nơi nguy hiểm.
2	Khuyến cáo mưa lụt/ lũ lụt	Chuẩn bị lánh nạn, xác nhận cách lánh nạn của mình bằng bản đồ cảnh báo nguy hiểm (hazard map) v.v.
1	Thông tin cảnh báo sớm	Hãy nâng cao tinh thần chuẩn bị cho thảm họa

- Khi lệnh sơ tán được phát thì hãy ngay lập tức sơ tán đến nơi an toàn như địa điểm lánh nạn (→ trang 3)
- Nếu việc đi ra ngoài là nguy hiểm thì hãy di chuyển đến nơi an toàn hơn trong tòa nhà (ví dụ như tầng 2).

※Không đến gần phía cửa sổ ở trong nhà.

Thuật ngữ về thảm họa

さいがいようご

災害用語

Phân loại 区分	Tiếng Nhật 日本語			Tiếng Việt ベトナム語	
		Cách phát âm 読み方	Tiếng Nhật đơn giản やさしい日本語		
Khi nguy hiểm đến gần 危険が せまった とき	避難	ひなん	Hinan	にげること	Lánh nạn
	避難指示	ひなん しじ	Hinan- Shiji	にげてください	Lệnh sơ tán
	避難場所	ひなんばし よ	Hinan- basho	さいがいのとき、にげるところ	Địa điểm lánh nạn
	避難所	ひなんじょ	Hinan-jo	にげたあと せいかつできるところ	Trung tâm lánh nạn (nơi sinh sống sau khi sơ tán)
	安否確認	あんぴ かくにん	Anpi- kakunin	そのひとが だいじょうぶかどうか しらべます	Xác nhận an toàn
Thời tiết きしょう 気象	早期注意 情報	そうき ちゅう うい じょう ほう	Soki- chuijoho	「こんご の じょうきょう に ちゅうい」という おしらせ	Thông tin chú ý sớm
	注意報	ちゅうい ほう	Chuihou	あめ、かぜ、つなみなどが 「あぶない」というおしらせ	Thông báo chú ý
	警報	けいほう	Keihou	あめ、かぜ、つなみなどが 「とてもあぶない」というおしらせ	Cảnh báo
	危険警報	きけん けいほう	Kiken- keiho	「ぜんいん あぶないところ から にげて」 という おしらせ	Cảnh báo nguy hiểm
	特別警報	とくべつ けいほう	Tokubets u-keihou	「けいほうより とてもあぶない とくに きをつけてください」という おしらせ	Cảnh báo đặc biệt
	暴風雨	ぼうふう	Boufuu	とてもつよい あめ と かぜ	Mưa bão mạnh
	暴風域	ぼうふう いき	Boufuuiki	とてもつよい かぜが ふく ところ	Khu vực mưa bão
Động đất じしん 地震	震源	しんげん	Shingen	じしんが おきた ところ	Tâm chấn
	震度	しんど	Shindo	じしんの ゆれの つよさ・おおきさ(0~ 7まであって 7がいちばんつよい・おおきい)	Cường độ động đất
	余震	よしん	Yoshin	おおきな じしんの あとに おこるじし ん	Dư chấn
	耐震性	たいしん せい	Taishin- sei	じしんに たえる ちから	Khả năng chống chịu động đất

区分 Category	日本語 Japanese			ベトナム語 Tiếng Việt	
	よみ方 Cách đọc		やさしい日本語 Tiếng Nhật đơn giản		
Mưa lớn/ Bão おおあめ 大雨・ たいふう 台風	崖崩れ	がけくずれ	Gake- kuzure	やまで、つちや いしが おちること	Trượt lở đất
	土砂 崩れ	どしゃ くずれ	Dosha- kuzure	あめがふり やまの つちが きゅうにくずれおちること	Sạt lở đất
	洪水	こうずい	Kouzui	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれること	Lũ lụt
	氾濫	はんらん	Hanran	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれること	Lũ lụt
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいること	Ngập lụt
Cuộc sống せいかつ 生活	ライフ ライン	らいふ らいん	Lifeline	すいどう、でんき、がす、でんわなど	Tiện ích cần thiết để duy trì cuộc sống
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことが できません	Cắt nước
	給水	きゅうすい	Kyusui	みずを もらうことが できます	Việc cung cấp nước
	非常食	ひじょうしょく	Hijou- shoku	さいがいの ときの ために、じゅんび しておく たべもの	Đồ ăn dự trữ trong tình huống khẩn cấp
	救援物資	きゅうえん ぶっし	Kyuen- busshi	さいがいなどで こまったときに、ただでも らえるもの	Đồ cứu trợ
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんや あたたかいのみものを もらうこ とが できます	Việc cung cấp đồ ăn, nhu yếu phẩm miễn phí
	配給	はいきゅう	Haikyuu	たべものなどを ただで くばること	Phân phát
	被災者	ひさいしゃ	Hisaisha	さいがいを うけたひと	Người bị nạn
	罹災証明	りさい しょうめい	Risai- shoumei	さいがいに あったことを しょうめい するもの	Bằng chứng bị ảnh hưởng bởi thảm họa
	仮設住宅	かせつ じゅうたく	Kasetu- jyuutaku	さいがいで いえがなくなったとき、いちじて きに すむことが できます	Nhà ở tạm thời
備蓄品	びちくひん	Bichikuhin	さいがいの ときなどのために、じゅんびし ておくもの	Đồ dự phòng khẩn cấp	

Số tay phòng chống thảm họa bằng nhiều ngôn ngữ

Hãy điền những thông tin cần thiết cho thiên tai và luôn mang theo



Họ tên

Quốc tịch

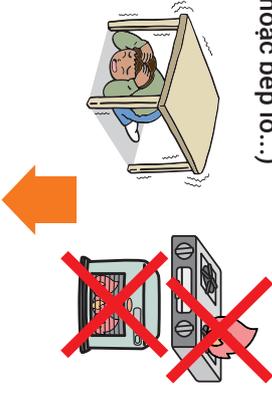
Ngôn ngữ có thể nói

Tiếng Việt

Khi có động đất



- Chui xuống những đồ vật chắc chắn như bàn để bảo vệ cơ thể
- Khi rung chấn giảm bớt, tắt lửa (gas hoặc bếp lò...)



Xác nhận tình hình, trường hợp ở trong nhà nguy hiểm thì đi sơ tán

Phím tắt lời nhận khi có thảm họa

Dùng khi có thảm họa xảy ra mà không thể liên lạc được với gia đình

Cách dùng

Thông báo an toàn	Xác nhận an toàn
Gọi 1 7 1	Ấn phím 2
Ấn phím 1	Ấn phím 2
Số điện thoại của mình	Số điện thoại của gia đình
Ghi âm	Nghe lại
Nghe hướng dẫn	

Khi có thiên tai như bão, mưa lớn, sạt lở đất

- Xác nhận thông tin khí tượng
- Thu dọn những vật có khả năng bị gió thổi
- Không ra ngoài
- Không đến gần núi hoặc sông
- Kiểm tra mình đang ở đâu trong bản đồ cảnh báo nguy hiểm



Đi sơ tán khi có hiệu lệnh sơ tán

Địa điểm sơ tán



- Nơi sơ tán
- Những nơi cần tới khẩn cấp để bảo vệ tính mạng khi thảm họa

Khu sơ tán

Nơi sinh hoạt tạm thời khi không thể ở nhà do thảm họa



Hãy kiểm tra bản đồ cảnh báo nguy hiểm và ghi địa điểm sơ tán gần bạn

Khi có động đất

Khi có thiên tai như bão, mưa lớn, sạt lở đất

Tổng hợp thông tin

Đồ tích trữ · Đồ mang đến nơi sơ tán

- Nước uống
- Đồ ăn
- Tiền
- Hộ chiếu
- Thẻ cư trú
- Đèn pin
- Đài radio
- Sạc pin, sạc dự phòng
- Khác



※Hãy chuẩn bị trước và để ở nơi có thể mang đi bất cứ lúc nào khi có thảm họa

Internet



Trung tâm hỗ trợ người nước ngoài tỉnh Nara



Hướng dẫn phòng thảm họa



Cổng thông tin phòng chống thảm họa tỉnh Nara



NHK WORLD JAPAN



Thông tin thảm họa (Cục thí nghiệm)



Cổng thông tin phòng chống thiên tai (Bộ Đất đai, Hạ tầng, Giao thông và Du lịch)

Radio

Đài phát thanh Nhật Bản NHK - FM
87.4MHz (Khu vực Nara-shi)
83.4MHz (Khu vực Ikoma-shi)
89.0MHz (Khu vực Gojo-shi)
88.5MHz (Khu vực Uda-shi) Khác

Đài phát thanh Nara Dot FM
78.4MHz

Đài phát thanh FM Haiho
81.4MHz (Khu vực Oji-cho)

Đài phát thanh FM Yamato
77.5MHz (Khu vực Chunawa)

Đài phát thanh FM Mahoroba
79.5MHz (Khu vực Tawaramoto)

Ứng dụng

Safety tips (Được giám sát bởi Tổng cục Du lịch Nhật Bản)



iOS/iPhone



Android

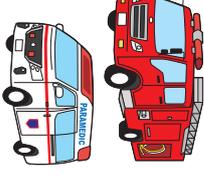
Địa chỉ liên lạc



● Khi có hỏa hoạn hoặc bị ốm

☎ Xe cứu hỏa · Xe cứu thương

1 1 9



● Khi có vụ án · tai nạn

☎ Cảnh sát

1 1 0



● Số điện thoại của tòa thị chính, tòa hành chính thị xã

Ghi chép



Hãy ghi những vật cần thiết khác

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● Địa chỉ liên lạc quan trọng (1)

Tên

Số điện thoại

Mối quan hệ với bản thân

● Địa chỉ liên lạc quan trọng (2)

Tên

Số điện thoại

Mối quan hệ với bản thân

Thông tin của tôi



Số tay hội thoại chỉ tay ②



● Có người nói được tiếng Việt không?
ベトナム語を話せる人はいいますか?

● Hãy nói chậm
ゆっくり話してください

● Nhà vệ sinh ở đâu?
トイレはどこですか

● Tôi có dị ứng
アレルギーがあります

● Tôi có bệnh
持病があります

● Tôi đang có thai
妊娠しています

Địa chỉ

〒

-

Số điện thoại

() -

Số hộ chiếu hoặc số thẻ ngoại kiều

Số tay hội thoại chỉ tay ①



● Hãy dẫn tôi đến nơi sơ tán
避難所に行ってください

● Cứu tôi với
助けてください

● Tôi đang bị thương
けがをしています

● Tôi cảm thấy không khỏe
体調が悪いです

● Hãy đưa tôi đến bệnh viện
病院に行ってください

● Hãy gọi xe cứu thương
救急車を呼んでください

Ngày tháng năm sinh

Nhóm máu

Bệnh, thuốc thường dùng

Địa ứng, món ăn không thể ăn được theo tôn giáo

Khác