

# Sách hướng dẫn an toàn cho người nước ngoài

- Để bảo vệ bản thân và gia đình bạn -



Nhân vật chính thức của TP Mizuho  
みずほまる

2024.09

①

## Khi mưa lớn và bão



Mưa lớn và bão thường xảy ra từ tháng 6 đến tháng 10. Mưa lớn có thể khiến sông tràn bờ và nước tràn vào nhà.



Gió mạnh có thể khiến đồ vật bay hoặc cây đổ, v.v.

Nếu không an toàn khi ra ngoài,

hãy sơ tán đến vị trí cao hơn tầng 2.



⑤

## Khi động đất



Nhật Bản là quốc gia có nhiều động đất. Động đất gây nhiều mối nguy hiểm như đồ đạc trong nhà bị đổ và kính cửa sổ bị vỡ.

### Khi cảm thấy có động đất

⚠ Tự bảo vệ mình

(Bảo vệ đầu bằng một vật chắc chắn)

⚠ Đừng hoảng sợ và

đi ra ngoài (rất nguy hiểm

nếu có đồ vật rơi vào đầu bạn)



②

## Khi nào nên lánh nạn vì mưa lớn hoặc bão?



Hãy lánh nạn đến nơi an toàn sau nếu xuất hiện cảnh báo lánh nạn trên ti vi, v.v.

Hãy xem trang web sau để biết thêm chi tiết→



5 「緊急安全確保」

→ Nguy hiểm tính mạng/ đảm bảo an toàn ngay lập tức

~~~~ <Phải sơ tán trước cấp độ 4!> ~~~~

4 「避難指示」

→ Mọi người phải lánh nạn khỏi khu vực nguy hiểm

3 「高齢者等避難」

→ Những người cần thời gian để

lánh nạn cần phải thực hiện ở cấp độ này



⑥

## Khi động đất lắng xuống



⚠ Tắt mọi ngọn lửa đang sử dụng

⚠ Đảm bảo lối ra (mở cửa)

⚠ Nếu có khói, hãy che miệng và mũi bằng khăn tay, v.v.

⚠ Gọi 119 nếu bạn không thể tự dập lửa

⚠ Cảnh thận với dư chấn (là những trận động đất nhỏ hơn sau những trận động đất lớn)

Sơ tán nếu bên trong tòa nhà nguy hiểm



③

## Lánh nạn ở đâu?

### Nơi lánh nạn

...Phòng tập thể dục của trường học, v.v.

Bạn có thể sinh hoạt tạm thời ở đây khi có cảnh báo lánh nạn hoặc khi nhà của bạn bị hư hại, v.v.



(Lưu ý)

Bất cứ ai cũng có thể sử dụng nơi lánh nạn, nhưng hãy tự chuẩn bị những vật dụng cần thiết.

Khi lánh nạn, hãy đóng van ga trong nhà và ngắt cầu dao điện.



⑦

## Phương thức liên lạc khi xảy ra thiên tai



Khi thiên tai xảy ra và không thể liên lạc bằng điện thoại, hãy sử dụng "Quay số chuyển lời nhắn khi có thiên tai" để ghi âm và nghe lời nhắn.

### Khi thu âm

- ① Gọi 171
- ② Nhấn 1
- ③ Bấm số điện thoại của bạn
- ④ Thu âm giọng nói của bạn



### Khi nghe

- ① Gọi 171
- ② Nhấn 2
- ③ Bấm số điện thoại của gia đình hoặc bạn bè
- ④ Nghe lời nhắn

④

## Nơi lánh nạn ở đâu?

Những thảm họa như động đất, mưa lớn và bão, v.v. có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Hãy chắc chắn rằng bạn biết nơi lánh nạn ở đâu.

Hãy thảo luận với gia đình và những người xung quanh về những hành động cần thực hiện khi xảy ra thảm họa.



### Bản đồ phòng chống

thiên tai

TP. Mizuho



⑧

## Nên chuẩn bị những gì?

Khi thiên tai xảy ra, bạn sẽ không thể sử dụng điện, ga hoặc nước.

Bạn không thể mua thực phẩm hoặc đồ uống tại siêu thị hoặc cửa hàng tiện lợi, v.v. → **Cần chuẩn bị ở nhà.**



Hãy chuẩn bị sẵn những vật dụng cần thiết cho gia đình (trong 3 ngày) để có thể dễ dàng mang theo.

## Những điều cần lưu ý tại nơi lánh nạn



Mọi người sẽ giúp đỡ lẫn nhau khi sinh hoạt ở nơi lánh nạn. Không đi vào hoặc nhìn vào không gian của người khác, hoặc nói to. Mọi người phải tuân theo các quy tắc. Nếu thấy người gặp khó khăn như cao tuổi, người khuyết tật hoặc người có con nhỏ, hãy giúp đỡ họ.



13

## Ví dụ về vật dụng cần chuẩn bị

- ❑ Đồ ăn, đồ uống
- ❑ Đèn pin
- ❑ Nhà vệ sinh đơn giản
- ❑ Hộ chiếu, thẻ lưu trú
- ❑ Bộ sạc, pin dự phòng
- ❑ Khẩu trang, khăn ướt
- ❑ Quần áo, đồ lót
- ❑ Thuốc, đồ sơ cứu
- ❑ Tiền mặt (tiền lẻ), vật có giá trị, v.v.



Nếu có em bé hoặc trẻ nhỏ, bạn cần chuẩn bị cả tã lót giấy và sữa, v.v.

Sẽ tiện lợi hơn nếu chuẩn bị thực phẩm đóng gói sẵn (loại có thể hâm nóng khi ăn) và đồ hộp, v.v.

10

## Ứng dụng hữu ích

### Khi muốn tìm hiểu về thiên tai

#### Ứng dụng phòng chống thiên tai Tokyo

... Có thể xem thông tin hữu ích về thiên tai (hỗ trợ tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung và tiếng Hàn)



Android



iOS

#### NHK News Web Easy

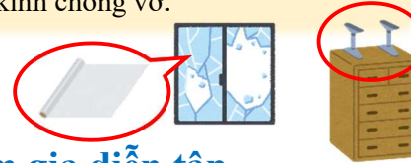


Một trang web nơi bạn có thể xem tin tức bằng tiếng Nhật đơn giản

14

## Để tránh bị thương

Để tránh bị thương, hãy sử dụng các sản phẩm chống đổ cho đồ nội thất và phim bảo vệ kính chống vỡ.



## Tham gia diễn tập phòng chống thiên tai

Có nhiều cuộc diễn tập khác nhau như sơ tán đến nơi lánh nạn hay dập lửa để chuẩn bị đối phó với thiên tai.



11

## Xem thông tin để bảo vệ bản thân và gia đình của bạn ở đây!

Tòa thị chính  
TP Mizuho



☎ 042-557-0501



Cứu hỏa

☎ 119



Cảnh sát

☎ 110

15

## Hãy giao tiếp thường xuyên

Hãy thường xuyên chào hỏi và nói chuyện với hàng xóm của bạn.



Khi xảy ra thiên tai, xe cứu thương hay xe cứu hỏa không thể đến ngay.



Điều quan trọng là hợp tác với hàng xóm và giúp đỡ lẫn nhau.



Trước hết hãy thử bắt đầu bằng cách nói "Xin chào!"

12

## Hãy thử viết thông tin của bạn!

Địa điểm lánh nạn ở gần nhà



\_\_\_\_\_

Địa điểm tập trung của gia đình

\_\_\_\_\_

Địa chỉ liên hệ của gia đình

\_\_\_\_\_

16