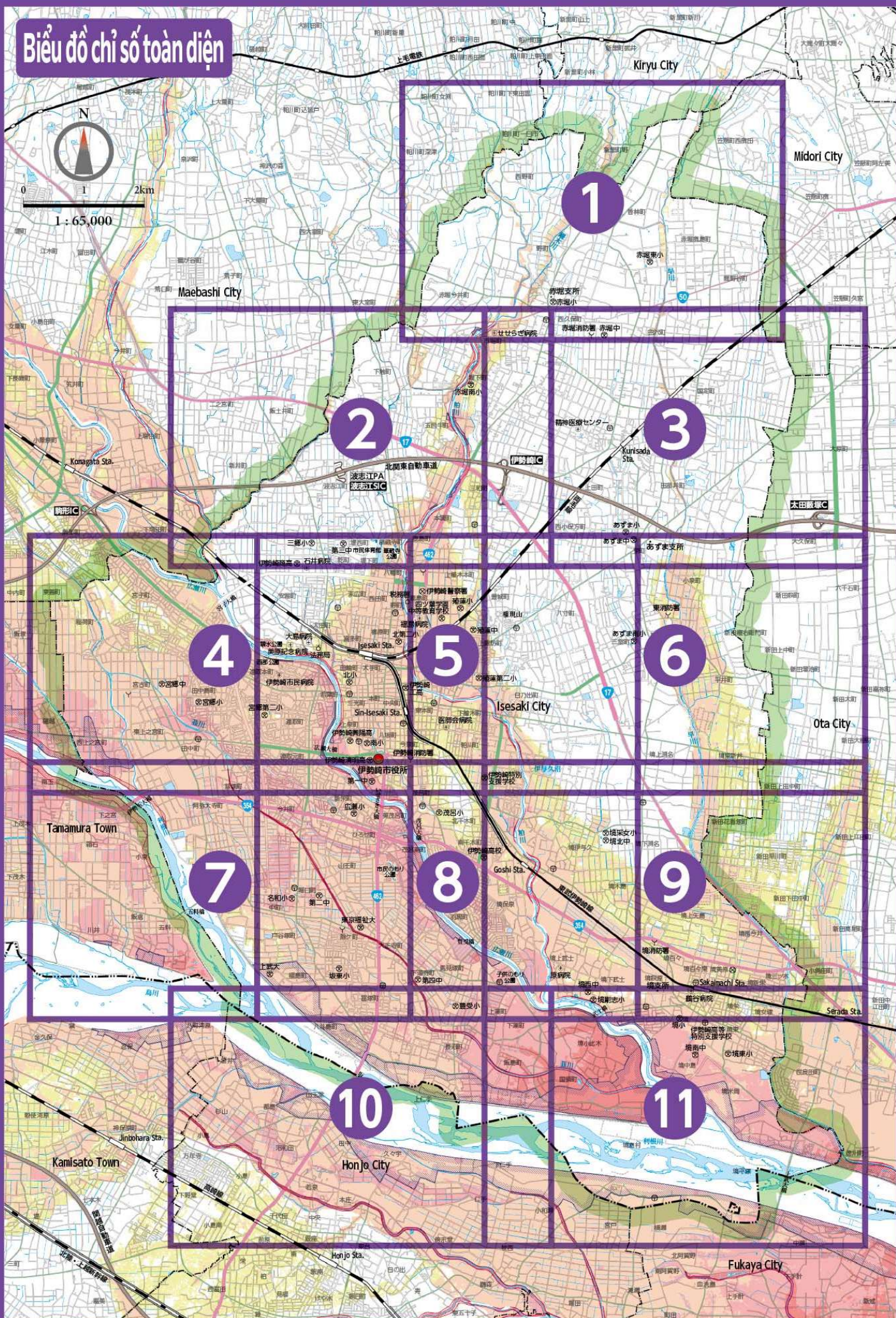
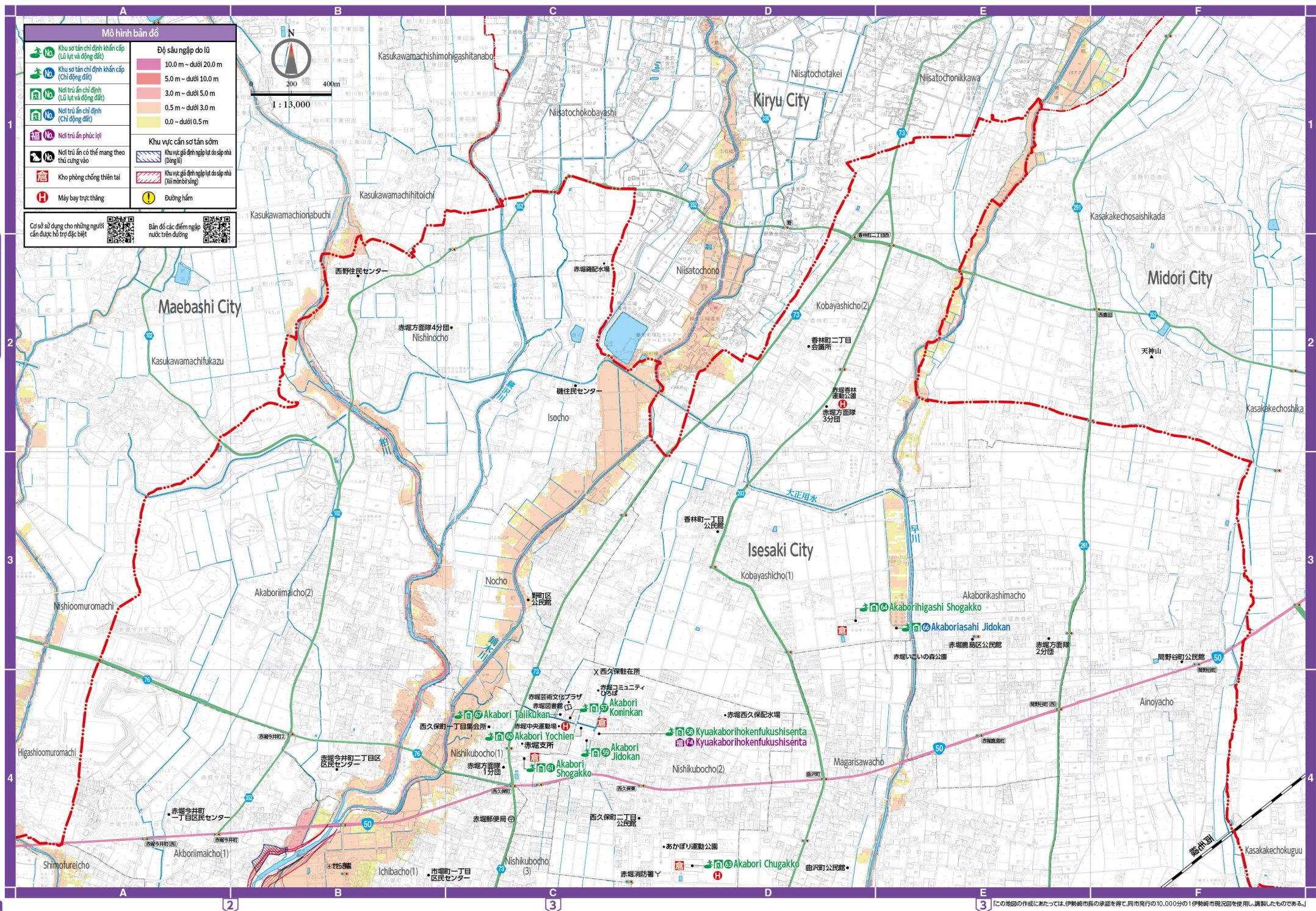


Biểu đồ chỉ số toàn diện





Mô hình bản đồ

	Khu sơ tán chỉ định khẩn cấp (Lũ lụt và động đất)
	Khu sơ tán chỉ định khẩn cấp (Chỉ động đất)
	Nơi trú ẩn chỉ định (Lũ lụt và động đất)
	Nơi trú ẩn chỉ định (Chỉ động đất)
	Nơi trú ẩn phức tạp
	Nơi trú ẩn có thể mang theo thú cưng vào
	Kho phòng chống thiên tai
	Máy bay trực thăng

Độ sâu ngập do lũ

10.0 m ~ dưới 20.0 m
5.0 m ~ dưới 10.0 m
3.0 m ~ dưới 5.0 m
0.5 m ~ dưới 3.0 m
0.0 ~ dưới 0.5 m

Khu vực cần sơ tán sớm

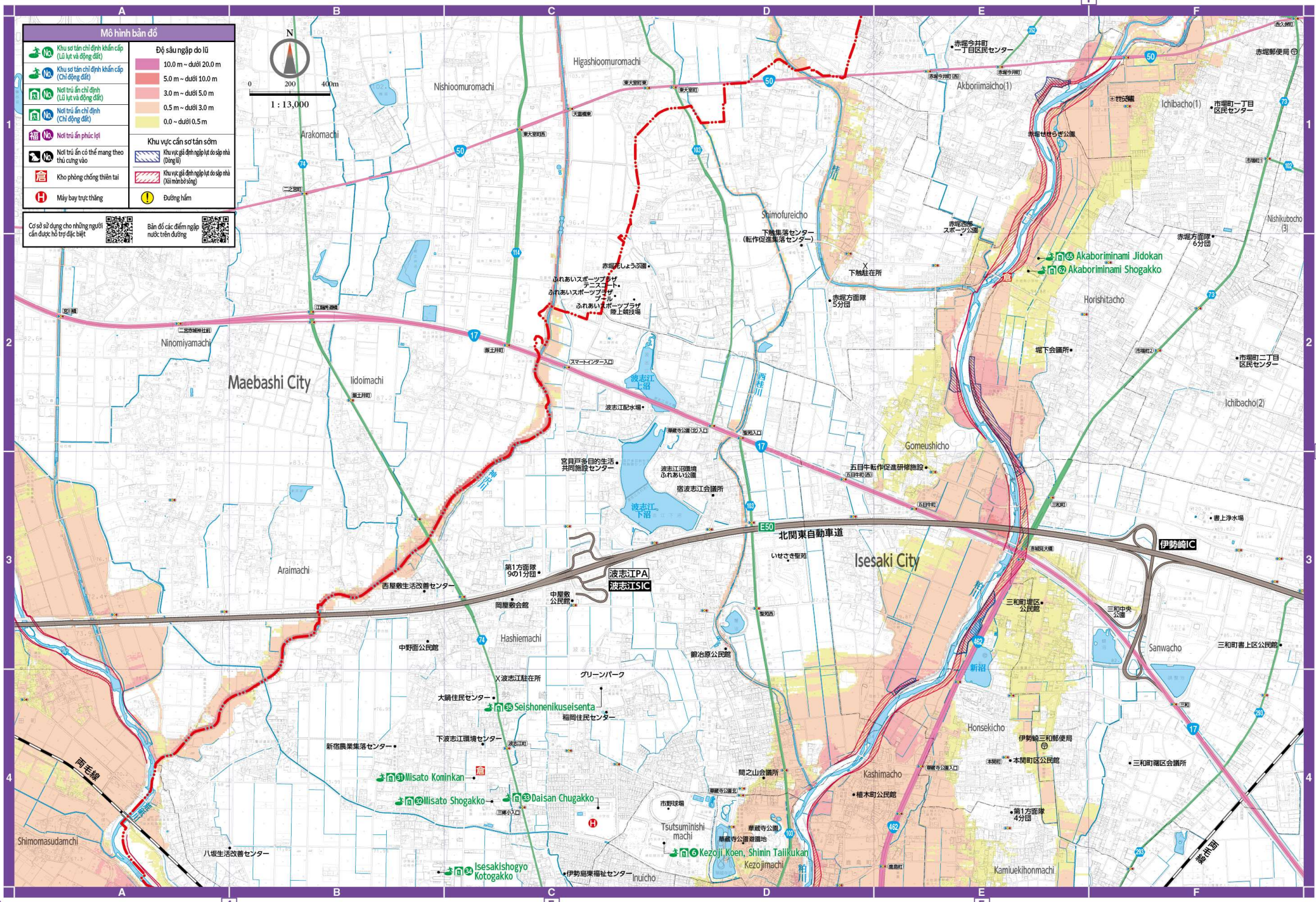
	Khu vực sơ tán sớm
	Khu vực sơ tán sớm (Khu vực có nguy cơ ngập lụt do sập nhà (Xét mức độ sống))

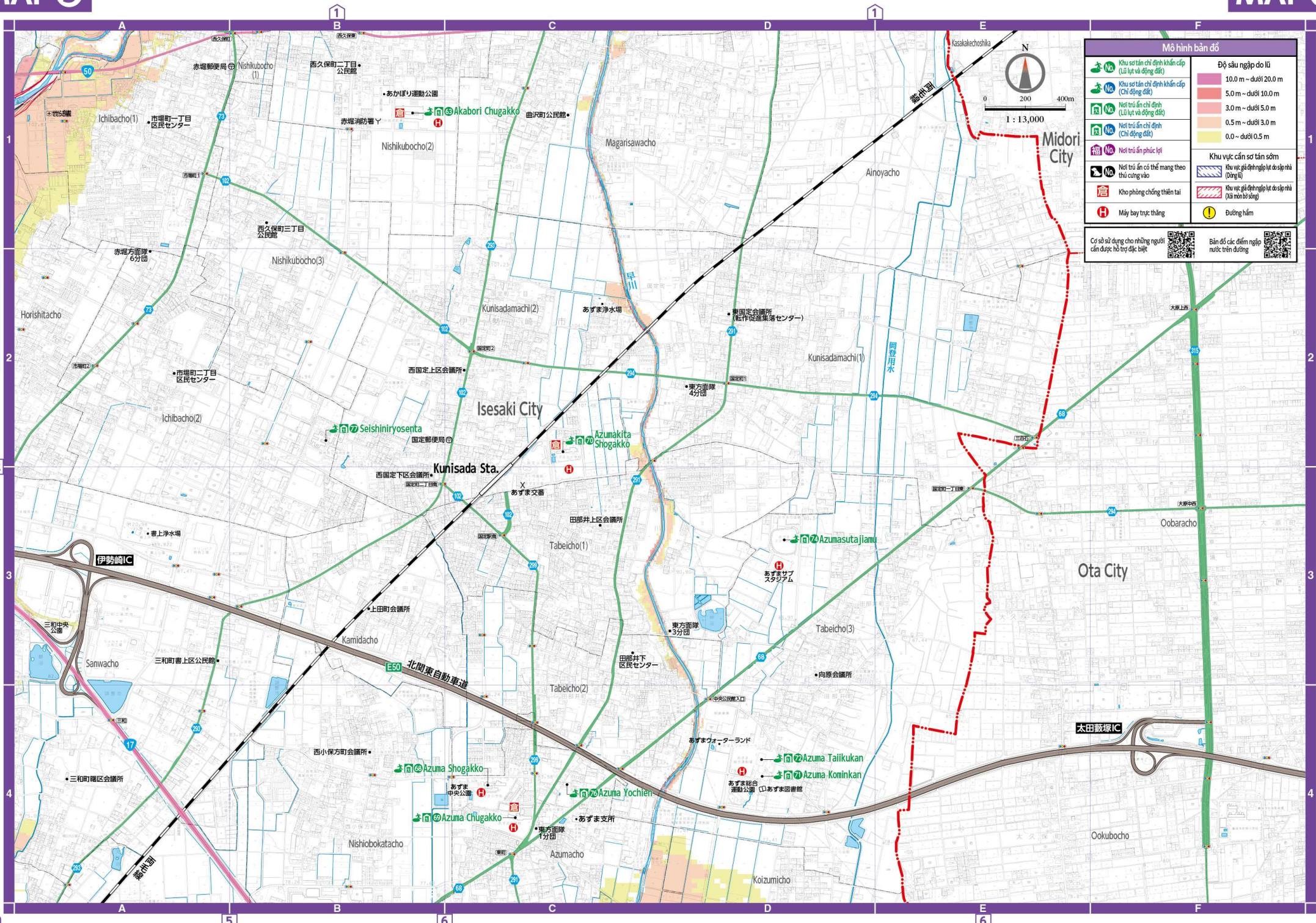
Đường hầm

	Đường hầm
--	-----------

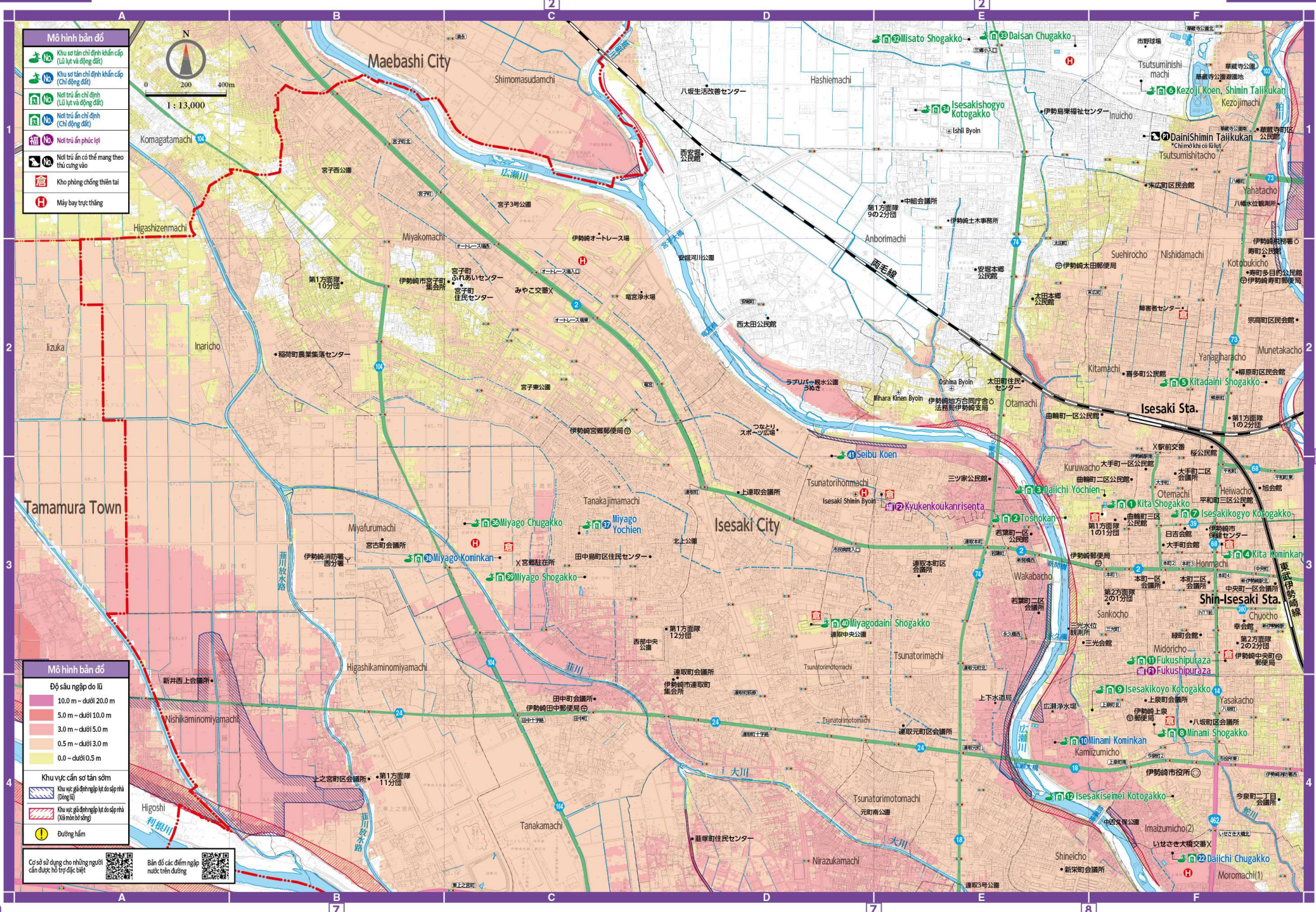
Coi sử dụng những người cần được hỗ trợ đặc biệt

Bản đồ các điểm ngập nước trên đường





Bản đồ cảnh báo nguy hiểm



Mô hình bản đồ

- Khu vực cảnh báo khẩn cấp (Lũ lụt và động đất)
- Khu vực cảnh báo khẩn cấp (Chỉ động đất)
- Nơi trú ẩn chỉ định (Lũ lụt và động đất)
- Nơi trú ẩn chỉ định (Chỉ động đất)
- Nơi trú ẩn phức tạp
- Nơi trú ẩn có thể mang theo thú cưng vào
- Kho phòng chống thiên tai
- Máy bay trực thăng

Mô hình bản đồ

Độ sâu ngập do lũ

- 10.0 m ~ dưới 20.0 m
- 5.0 m ~ dưới 10.0 m
- 3.0 m ~ dưới 5.0 m
- 0.5 m ~ dưới 3.0 m
- 0.0 ~ dưới 0.5 m

Khu vực cần sơ tán sớm

- Khu vực sơ tán sớm do sập nhà (Động đất)
- Khu vực sơ tán sớm do sập nhà (Xả mìn bờ sông)

Đường hầm

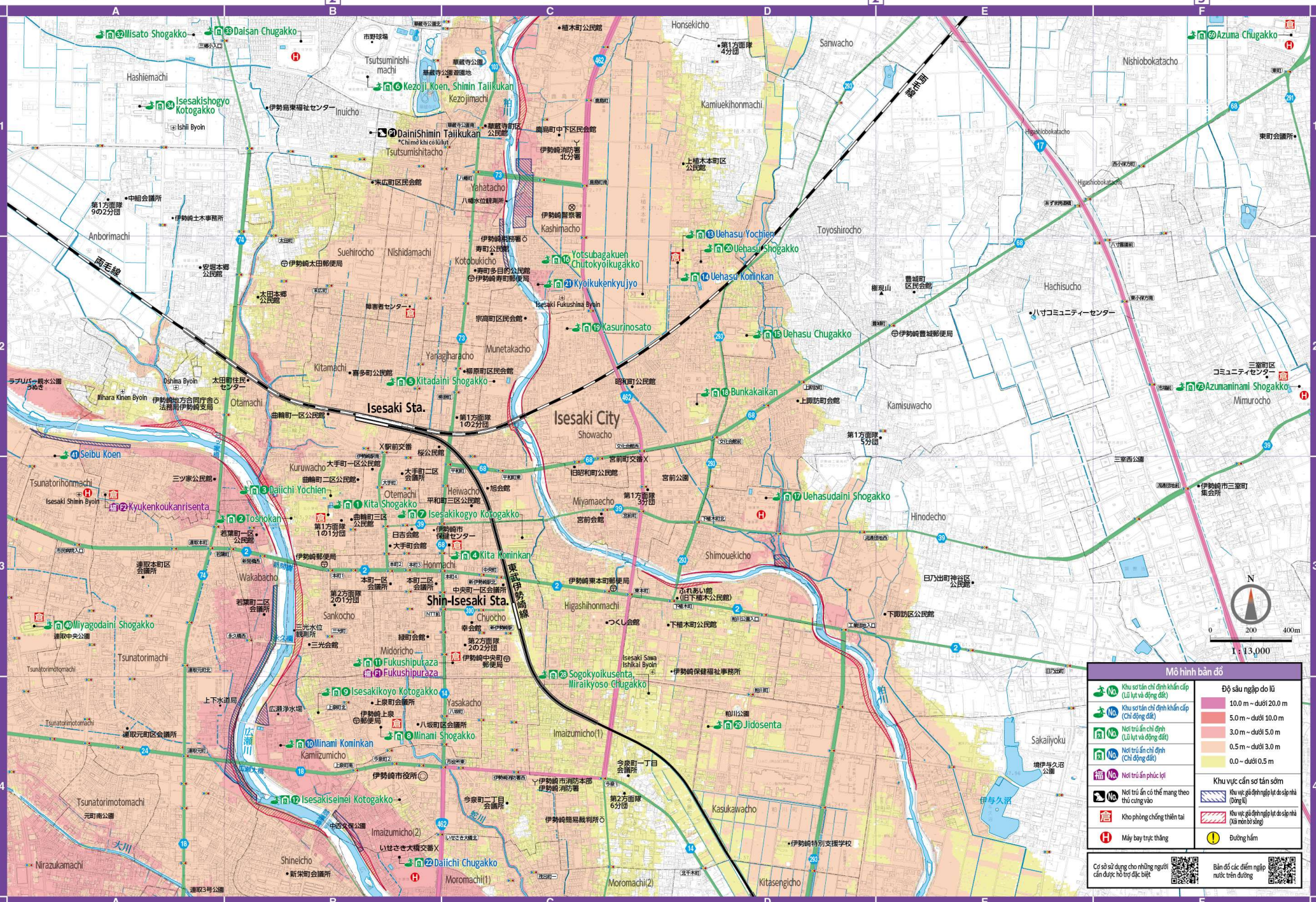
Cơ sở dữ liệu cho những người cần được hỗ trợ đặc biệt

Bản đồ các điểm nghỉ nước trên đường

Bản đồ cảnh báo nguy hiểm

Bản đồ cảnh báo nguy hiểm

Bản đồ cảnh báo nguy hiểm

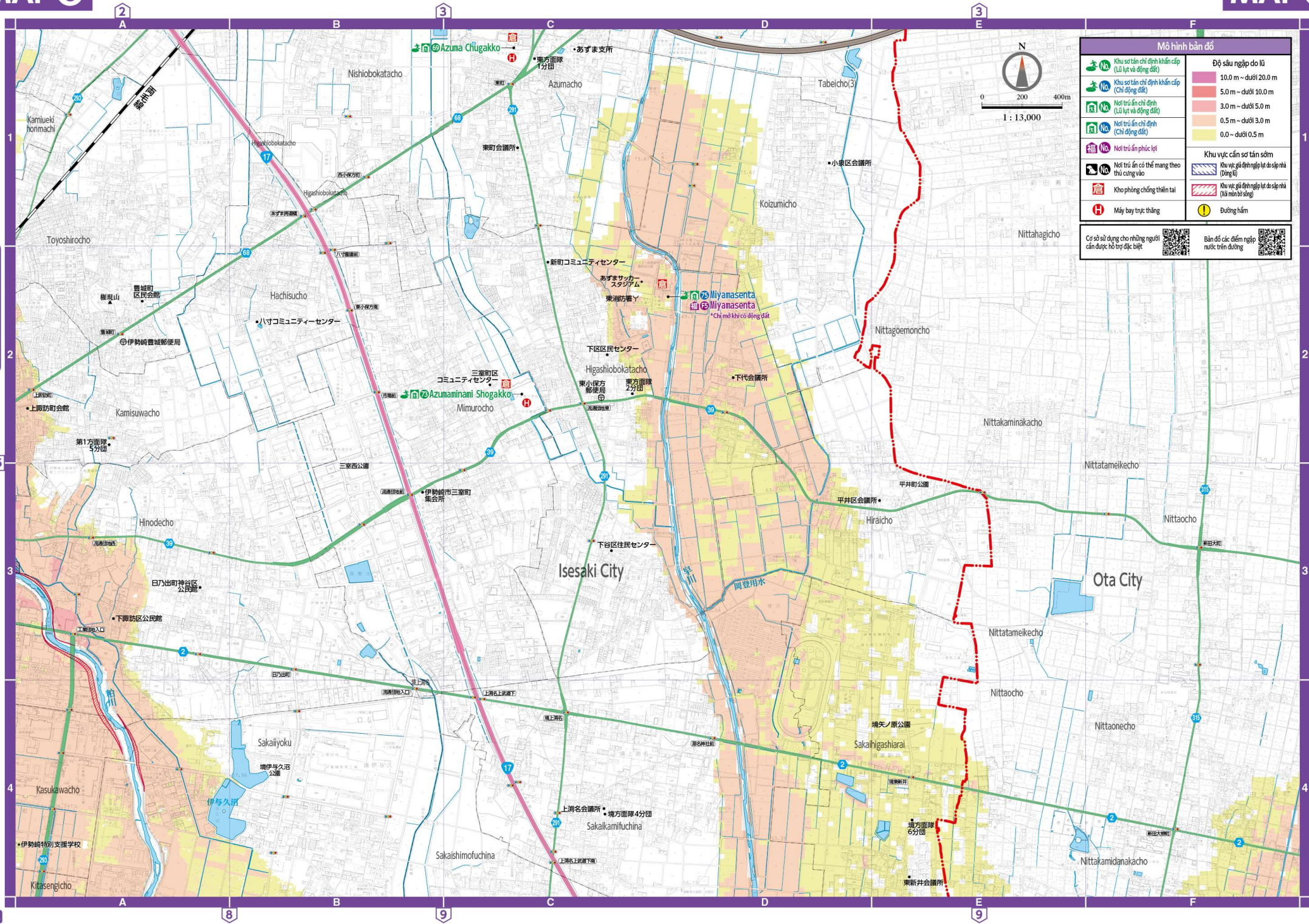


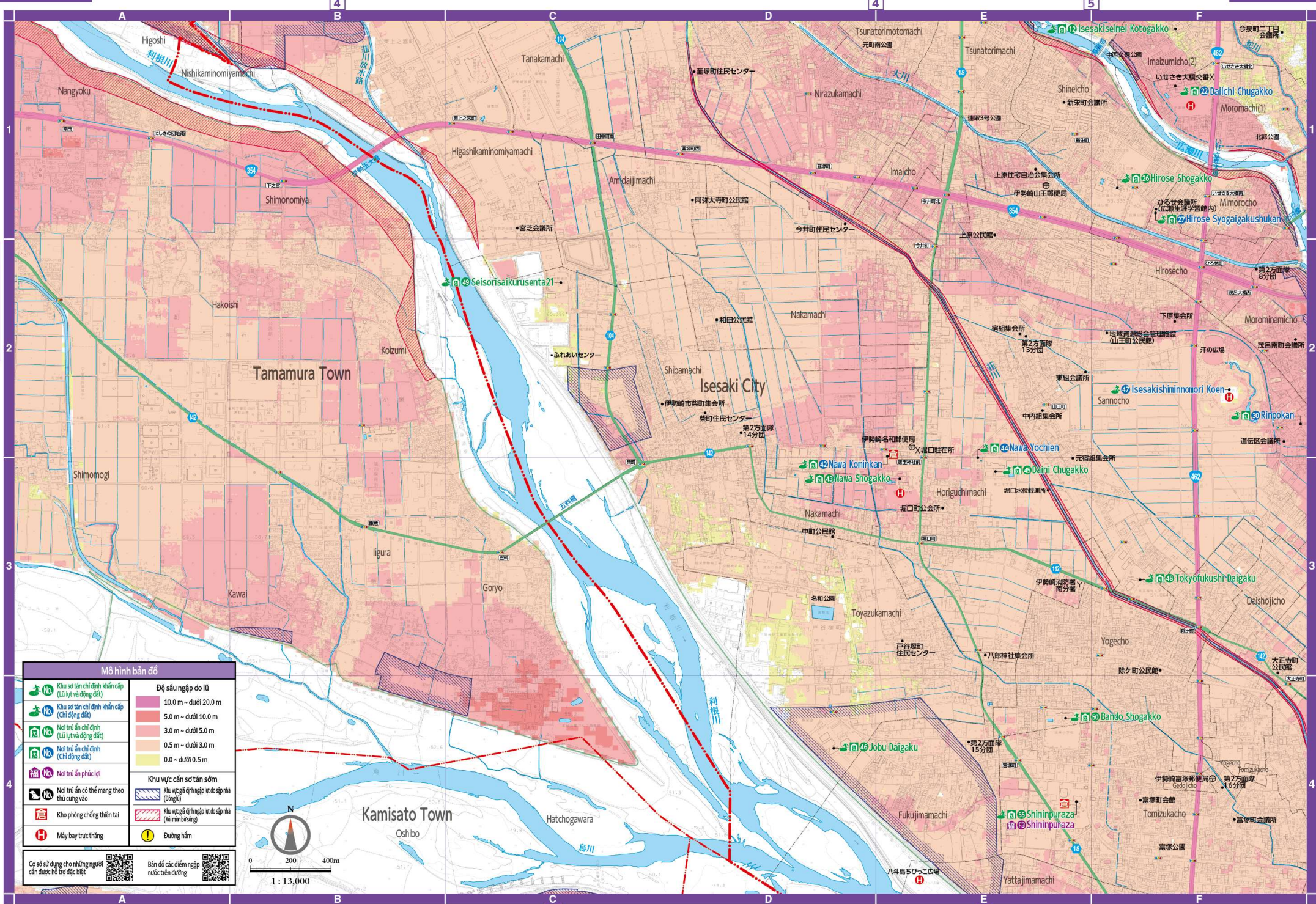
Mô hình bản đồ

	Khu vực có nguy cơ ngập lụt cao (Lũ lụt và động đất)	Độ sâu ngập do lũ 10.0 m ~ dưới 20.0 m 5.0 m ~ dưới 10.0 m 3.0 m ~ dưới 5.0 m 0.5 m ~ dưới 3.0 m 0.0 ~ dưới 0.5 m
	Khu vực có nguy cơ ngập lụt trung bình (Chỉ động đất)	
	Nơi trú ẩn chỉ định (Lũ lụt và động đất)	
	Nơi trú ẩn chỉ định (Chỉ động đất)	
	Nơi trú ẩn phục vụ	
	Nơi trú ẩn có thể mang theo đồ đạc vào	Khu vực cần sơ tán sớm Khu vực gần đường ngập lụt do sạt lở (Dòng lũ) Khu vực gần đường ngập lụt do sạt lở (Lũ mòn bờ sông)
	Nơi trú ẩn có thể mang theo đồ đạc vào	
	Nơi trú ẩn có thể mang theo đồ đạc vào	
	Nơi trú ẩn có thể mang theo đồ đạc vào	Đường hầm

Cơ sở dữ liệu cho những người cần được hỗ trợ đặc biệt

Bản đồ các điểm ngập nước trên đường





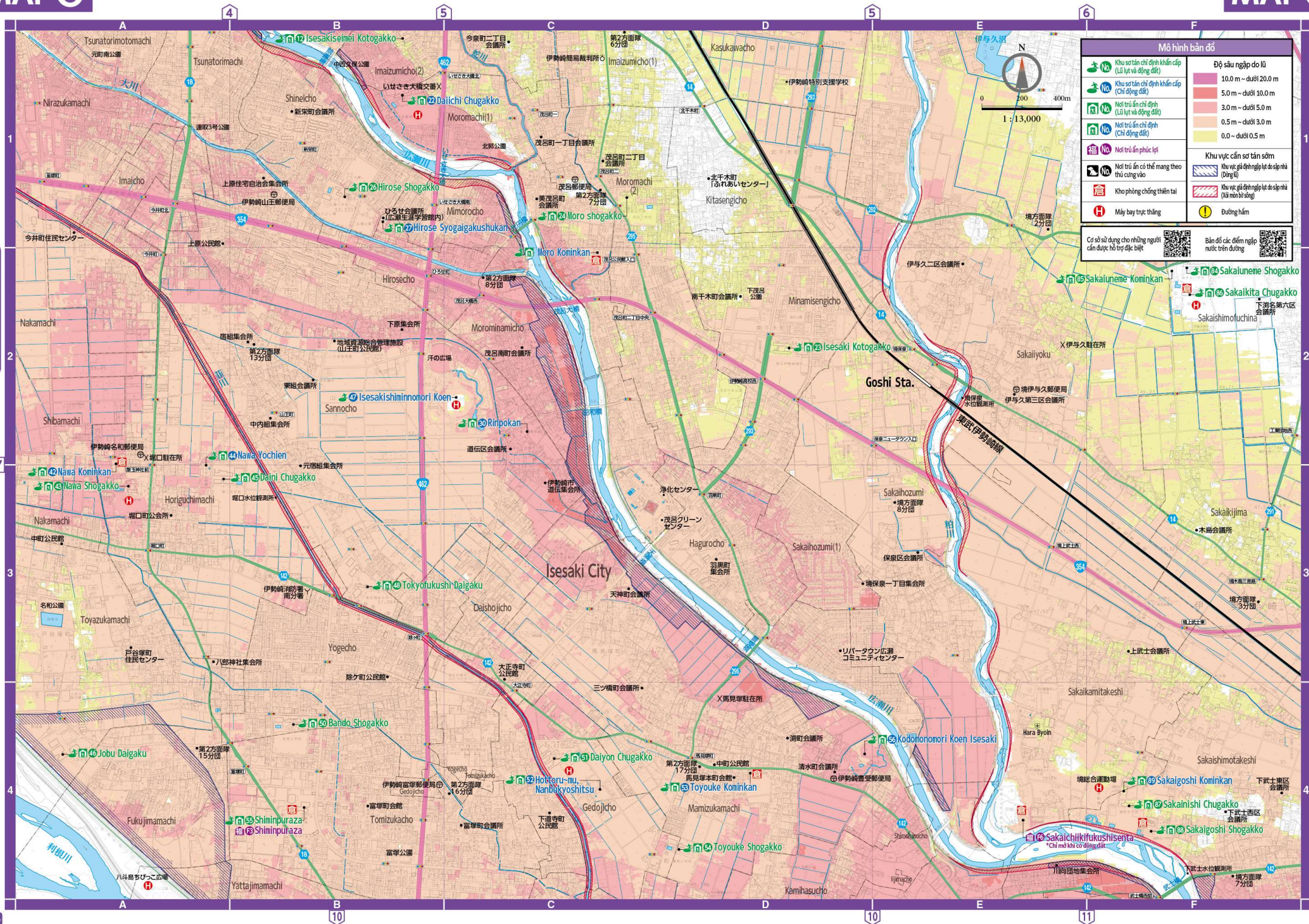
Mô hình bản đồ

	Khu sơ tán chỉ định khẩn cấp (Lũ lụt và động đất)		Độ sâu ngập do lũ 10.0 m ~ dưới 20.0 m
	Khu sơ tán chỉ định khẩn cấp (Chỉ động đất)		5.0 m ~ dưới 10.0 m
	Nơi trú ẩn chỉ định (Lũ lụt và động đất)		3.0 m ~ dưới 5.0 m
	Nơi trú ẩn chỉ định (Chỉ động đất)		0.5 m ~ dưới 3.0 m
	Nơi trú ẩn phức tạp		0.0 ~ dưới 0.5 m
	Nơi trú ẩn có thể mang theo thú cưng vào		Khu vực cần sơ tán sớm (Dòng lũ)
	Kho phòng chống thiên tai		Khu vực sơ tán ngập lụt do sập nhà (Xả mìn sông)
	Máy bay trực thăng		Đường hầm

Cơ sở sử dụng cho những người cần được hỗ trợ đặc biệt

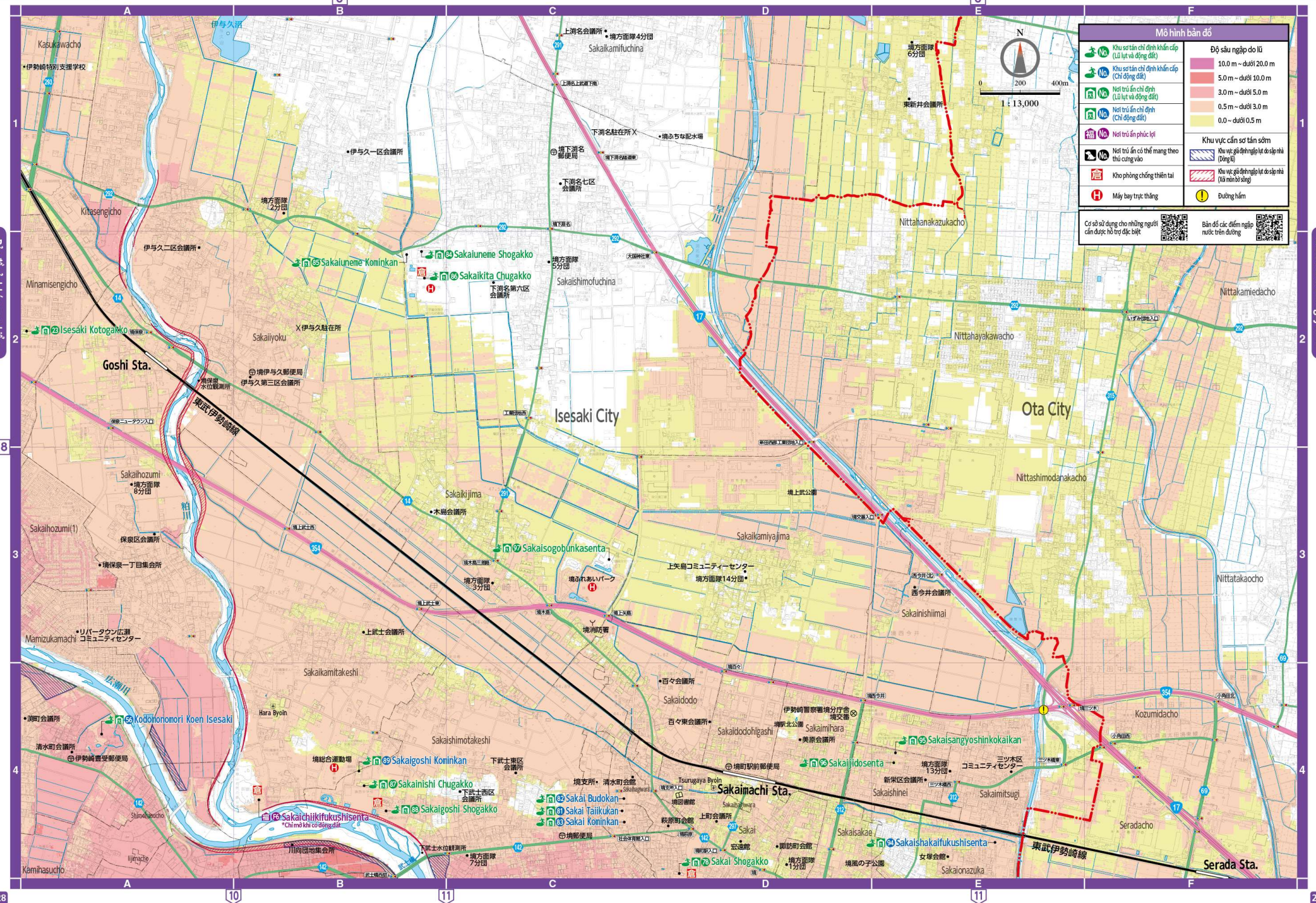
Bản đồ các điểm ngập nước trên đường

1 : 13,000



Bản đồ cảnh báo nguy hiểm

Bản đồ cảnh báo nguy hiểm



Mô hình bản đồ

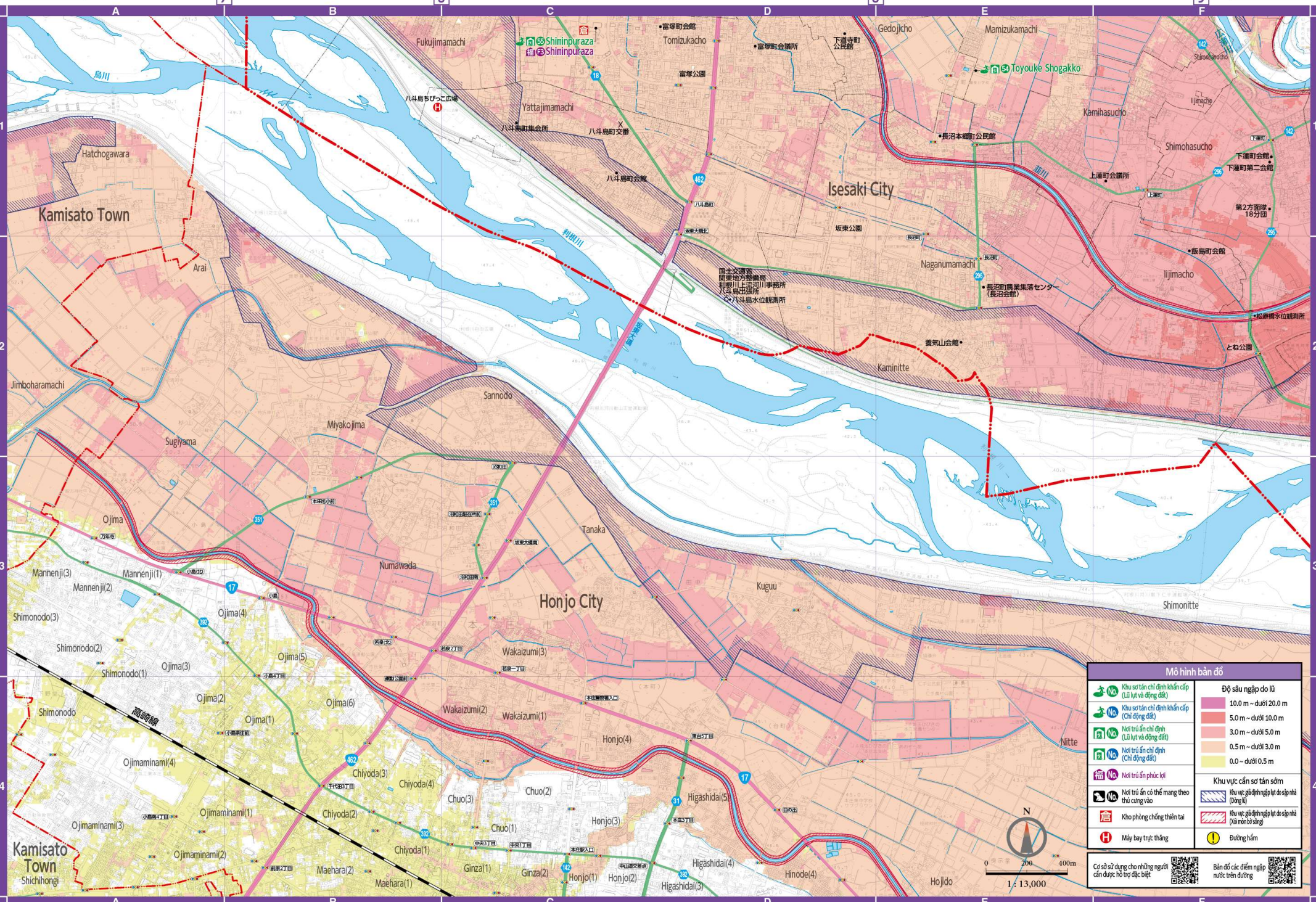
	Khu sơ tán chỉ định khẩn cấp (Lũ lụt và động đất)	Độ sâu ngập do lũ
	Khu sơ tán chỉ định khẩn cấp (Chỉ động đất)	10.0 m ~ dưới 20.0 m
	Nơi trú ẩn chỉ định (Lũ lụt và động đất)	5.0 m ~ dưới 10.0 m
	Nơi trú ẩn chỉ định (Chỉ động đất)	3.0 m ~ dưới 5.0 m
	Nơi trú ẩn phúc lợi	0.5 m ~ dưới 3.0 m
	Nơi trú ẩn có thể mang theo thú cưng vào	0.0 ~ dưới 0.5 m
	Kho phòng chống thiên tai	Khu vực cần sơ tán sớm
	Máy bay trực thăng	Khu vực sơ tán ngập lụt do sập nhà (Chỉ động đất)
		Khu vực sơ tán ngập lụt do sập nhà (Chỉ động đất)
		Đường hầm

Cơ sở sử dụng cho những người cần được hỗ trợ đặc biệt

Bản đồ các điểm ngập nước trên đường

Bản đồ cảnh báo nguy hiểm

Bản đồ cảnh báo nguy hiểm



Mô hình bản đồ

	Khu sơ tán chỉ định khẩn cấp (Lũ lụt và động đất)
	Khu sơ tán chỉ định khẩn cấp (Chỉ động đất)
	Nơi trú ẩn chỉ định (Lũ lụt và động đất)
	Nơi trú ẩn chỉ định (Chỉ động đất)
	Nơi trú ẩn phúc lợi
	Nơi trú ẩn có thể mang theo thú cưng vào
	Kho phòng chống thiên tai
	Máy bay trực thăng

Độ sâu ngập do lũ	
	10.0 m ~ dưới 20.0 m
	5.0 m ~ dưới 10.0 m
	3.0 m ~ dưới 5.0 m
	0.5 m ~ dưới 3.0 m
	0.0 ~ dưới 0.5 m

Khu vực cần sơ tán sớm	
	Khu vực sơ tán sớm theo chủ sở hữu (Động đất)
	Khu vực sơ tán sớm theo chủ sở hữu (Lũ lụt và động đất)

	Đường cấm
--	-----------

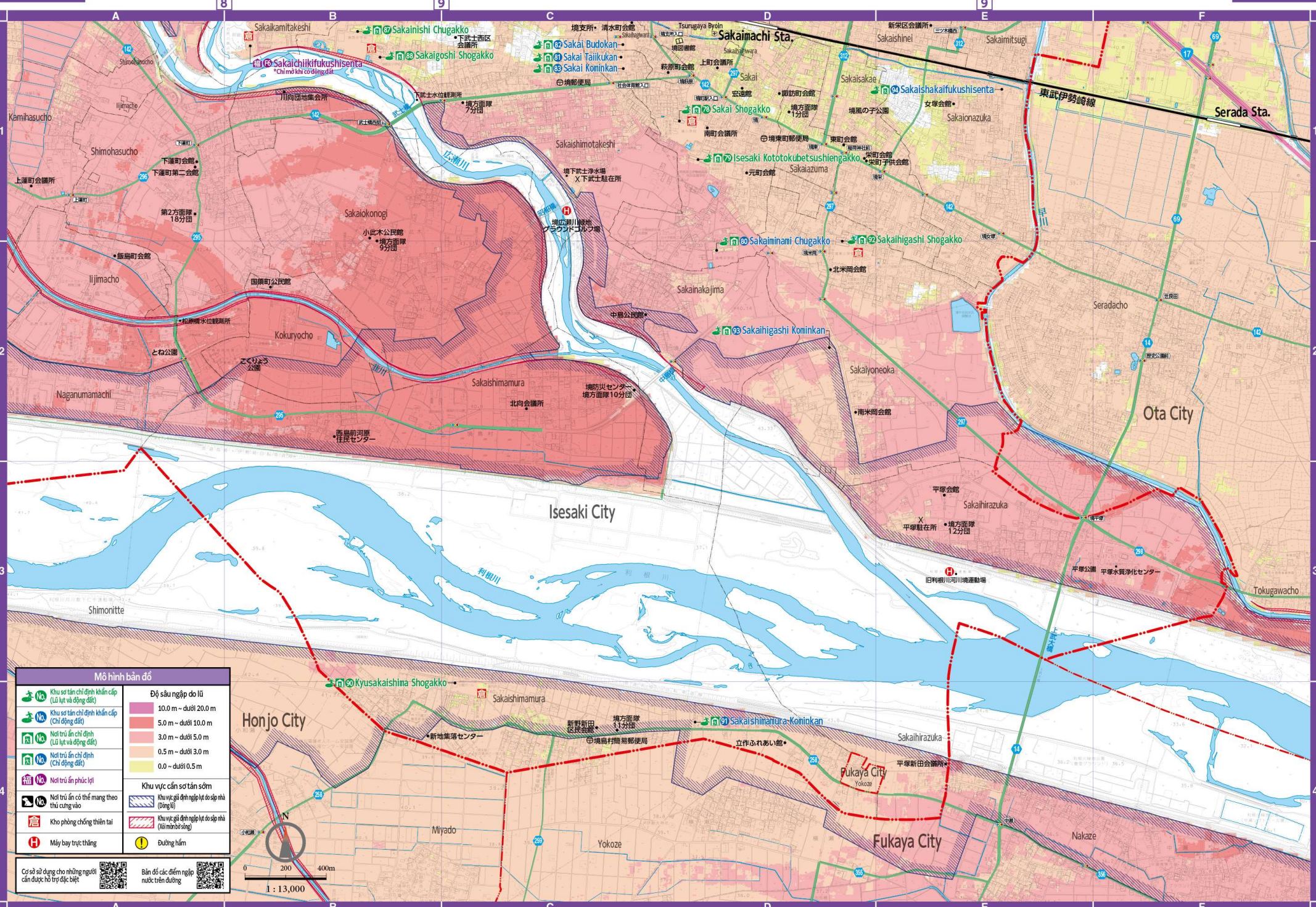
Cơ sở dữ liệu cho những người cần được hỗ trợ đặc biệt

Bản đồ các điểm ngập nước trên đường



Bản đồ cảnh báo nguy hiểm

Bản đồ cảnh báo nguy hiểm



Mô hình bản đồ

	Khu sơ tán chỉ định khẩn cấp (Lũ lụt và động đất)		Độ sâu ngập do lũ	10.0 m ~ dưới 20.0 m
	Khu sơ tán chỉ định khẩn cấp (Chỉ động đất)		5.0 m ~ dưới 10.0 m	
	Nơi trú ẩn chỉ định (Lũ lụt và động đất)		3.0 m ~ dưới 5.0 m	
	Nơi trú ẩn chỉ định (Chỉ động đất)		0.5 m ~ dưới 3.0 m	
	Nơi trú ẩn phức tạp		0.0 ~ dưới 0.5 m	
	Nơi trú ẩn có thể mang theo thú cưng vào		Khu vực cần sơ tán sớm	
	Kho phòng chống thiên tai		Khu vực già định ngập lụt do sập nhà (Nai mòn bờ sông)	
	Máy bay trực thăng		Đường hầm	

Cơ sở sử dụng những người cần được hỗ trợ đặc biệt

Bản đồ các điểm ngập nước trên đường

0 200 400m

1 : 13,000

Chuẩn bị phòng chống động đất

Bản hướng dẫn cho quá trình và hiện tượng phát sinh khi bị động đất.

Động đất xảy ra

từ 1 đến 2 phút

Ban đầu rung mạnh khoảng 1 phút

- Bảo vệ bản thân cho an toàn

Khi đã hết rung chuyển

- Kiểm tra nguồn lửa, nếu cháy bùng lên thì phải dập tắt ngay
- Xác nhận an toàn gia đình
- Chú ý những mảnh thủy tinh vỡ, đi giày hoặc dép có đế dày
- Khi phải đi lánh nạn, cẩn thận các thứ như mái ngói, bờ tường, hay các máy bán nước tự động..



3 phút

Xác nhận mọi người an toàn hay không Phòng chống hỏa hoạn phát sinh

- Giúp đỡ lẫn nhau trong khu phố
- Xác nhận xem có người bị thương hay người bị mất tích không
- Cẩn thận việc chập điện - việc ga bị rò rỉ
- Cẩn thận các cơn dư chấn



5 phút

Hãy theo dõi thông tin trên Radio

- Xác nhận thông tin từ cơ quan phòng chống thiên tai
- Không tin vào các thông tin đồn đoán
- Tuyệt đối không dùng Ôtô để đi lánh nạn
- Chỉ ưu tiên dùng điện thoại cho việc cấp cứu, Hiệp sức với mọi người trong việc chữa cháy



10 phút

vài tiếng đồng hồ

3 ngày

Hợp tác trong hoạt động cứu hộ, cứu trợ

- Dùng các thực phẩm, nước uống đã tích trữ
- Thu thập thông tin Thiên tai
- Xác nhận an toàn, cứu hộ - cứu trợ
- Không đi vào các khu nhà cửa đã sụp đổ



Đảm bảo an toàn khi có động đất

Nếu bạn đang ở trong nhà

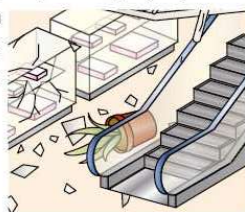
Trong nhà

- Chui xuống dưới gầm bàn, v.v... có kết cấu chắc chắn và đợi cho tới khi hết rung lắc.
- Dùng chăn đệm hoặc gối ôm, v.v... để bảo vệ đầu.



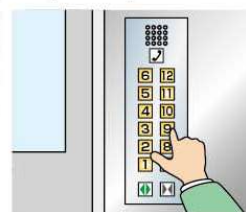
Trung tâm thương mại • Siêu thị • Nhà hát • Sân

- Che bảo vệ đầu bằng cặp, túi xách, v.v..., tránh xa nơi trưng bày và đặt sản phẩm, v.v... Nếu ở trong nhà hát hoặc sân thì nấp vào giữa các chỗ ngồi. Nếu không có chỗ ẩn nấp thì hãy nấp vào phía tường hoặc cột nhà.
- Nghe theo chỉ thị của người phụ trách và hành động 1 cách bình tĩnh.



Thang máy

- Ấn nút tất cả các tầng và khi thang máy dừng ở tầng nào thì ra khỏi thang ngay tầng đó.
- Khi bị nhốt thì ấn liên tục vào nút khẩn cấp và yêu cầu hỗ trợ bằng điện thoại liên lạc khẩn cấp.
- Không sử dụng thang máy cho đến khi hết rung lắc và xác nhận được tính an toàn của thang.



Khi ở ngoài trời

Trên đường

- Lấy túi xách, cặp xách, v.v... che chắn phần đầu để bảo vệ đầu khỏi những vật rơi từ trên cao xuống như kính cửa sổ hay băng biển, v.v....
- Sơ tán ở những bãi đất trống, công viên, v.v....
- Tránh đến gần các bức tường khối và máy bán hàng tự động.
- Chú ý cẩn thận với những cột điện sắp đổ và dây điện thống xuống.

Khi đang lái xe

- Nắm chặt tay lái và giảm dần tốc độ.
- Đảm bảo đường thông thoáng cho các loại xe khẩn cấp đi qua, lái xe vào lề trái của đường và tắt máy.
- Ở lại trong xe ô tô và nắm bắt thông tin bằng đài radio của xe cho đến khi nào hết rung lắc.
- Khi sơ tán thì vẫn cấm nguyên chìa khóa và không khóa cửa xe. Mang theo giấy chứng nhận kiểm tra xe của bạn và đi bộ sơ tán.

Trong xe bus hoặc xe điện

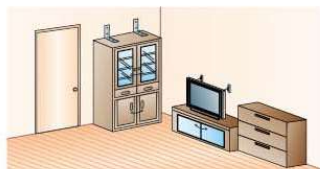
- Nếu đang đứng thì dùng 2 tay nắm thật chắc vào phần tay vịn.
- Nếu đang ngồi thì hạ thấp người xuống và bảo vệ phần đầu.
- Cho dù có dùng lại giữa chừng ở ga tàu hay điểm dừng xe bus thì cũng không được tự ý mở khóa khẩn cấp và tự ý ra khỏi xe hay nhảy ra ngoài từ cửa sổ.
- Làm theo chỉ thị của nhân viên xe, hành động một cách bình tĩnh.

Biện pháp ứng phó động đất cho ngôi nhà của bạn

Biện pháp ứng phó động đất trong các tòa nhà

Tạo không gian · lối đi an toàn

- Thu dọn đồ đạc để vào 1 căn phòng có ít lối ra vào.
- Nếu khó quá thì hãy đổi chỗ đặt đồ sao cho có thể đảm bảo được không gian an toàn, dù chỉ là một chút.
- Tuyệt đối không đặt đồ đạc, v.v... ở lối đi dẫn tới cửa ra vào như thêm nhà, v.v... để đảm bảo đường sơ tán.



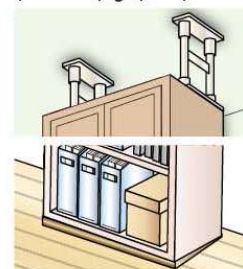
Không đặt đồ đạc trong phòng ngủ

- Nếu động đất xảy ra trong lúc ngủ thì rất nguy hiểm. Tuyệt đối không để đồ đạc trong phòng ngủ, phòng của trẻ con và người già.
- Để phòng tránh bị thương do mảnh vỡ kính thì hãy chuẩn bị dép đi trong nhà thật dày dặn và để ở gần.



Phòng tránh đồ đạc đổ

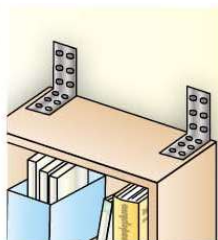
- Nếu giữa đồ đạc và cột nhà hoặc tường có khoảng trống thì sẽ dễ bị đổ. Đặt tấm phản nhỏ bên dưới đồ nội thất sao cho đồ đạc sát vào tường để cố định.
- Sử dụng phụ kiện kim loại và các dụng cụ cố định để cố định đồ đạc, phòng tránh đổ vỡ.



Điểm để ngăn đồ đạc bị lật và rơi

Tủ · Giá sách

- Sử dụng bản lề hình chữ L hoặc thanh chốt, dây đai để cố định đồ đạc với tường.
- Với những đồ đạc để chồng lên nhau thì sẽ dùng kim loại để cố định phần trên và phần dưới với nhau.



Tủ bát đĩa

- Cố định bằng bản lề hình chữ L, v.v...
- Trải tấm chống trượt hoặc khăn lau lên bàn tủ.
- Những bát đĩa nặng thì để xuống bên dưới.
- Gắn khóa kim loại để cánh cửa không bị mở ra.



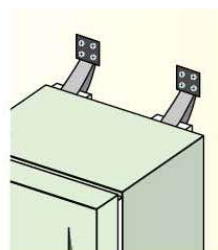
Đèn

- Sử dụng xích hoặc phụ kiện kim loại để cố định ở vài điểm.
- Đối với đèn huỳnh quang, sử dụng băng dính chịu nhiệt để cố định hai đầu ống huỳnh quang.



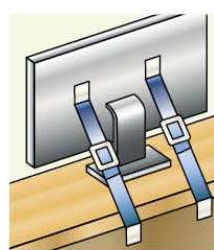
Tủ lạnh

- Cố định tủ lạnh vào tường bằng thanh đỡ hoặc đai.



Tivi

- Cố định Tivi vào tủ đặt Tivi bằng bu lông, dây đai, miếng dính, v.v.
- Tránh đặt Tivi ở phía trên đồ nội thất, hãy để ở vị trí thấp nhất có thể.



Đồ nội thất có bánh xe

- Khóa bánh xe trừ khi di chuyển.
- Nếu không di chuyển nó thường xuyên, hãy lắp đặt một thiết bị dạng tấm hoặc cột thấp hơn để cố định nó.



Biện pháp đối phó động đất ngoài trời

Mái nhà

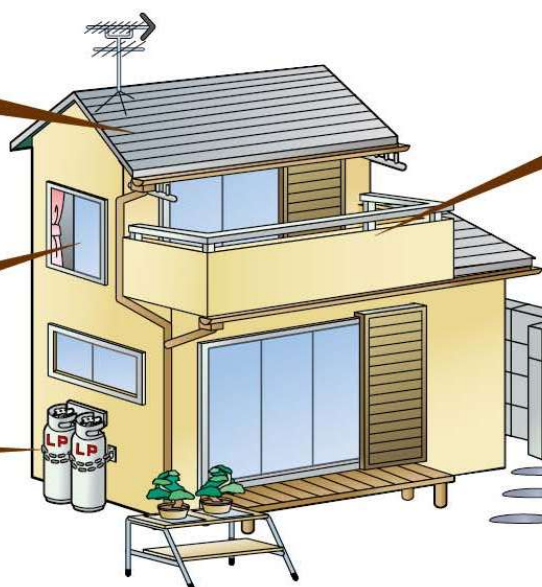
- Cố định ăng ten chắc chắn.
- Sửa chữa các loại gạch hoặc mái nhà bị hư hỏng, bị ăn mòn hoặc lệch.

Kính cửa sổ

- Áp dụng một bộ phim chống vỡ.

Propane gas

- Bảo vệ nó bằng một chuỗi.



Ban công

- Dọn dẹp gọn gàng các bồn hoa chậu cảnh.
- Không đặt đồ dễ bị rơi rớt.

Tường rào · Cột cổng

- Xác nhận xem tường khối có nền móng vững chắc với các thanh cốt thép hay không.
- Sửa chữa nếu có bất kỳ vết nứt hoặc rỉ sét nào trên cốt thép.

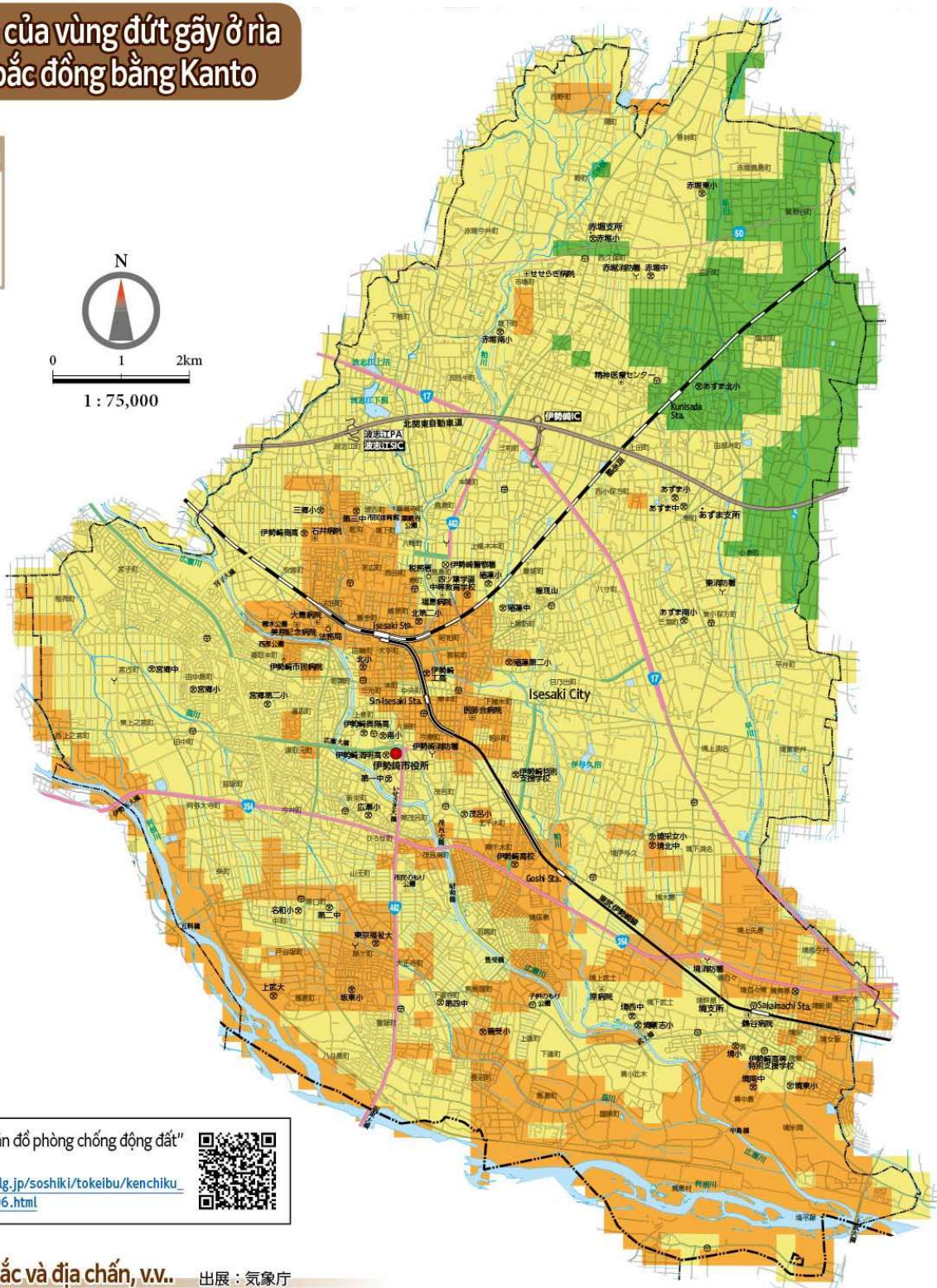
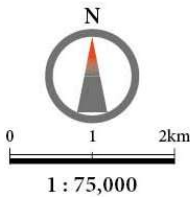
Bản đồ phân bố cường độ địa chấn

Bản đồ này cho thấy mức độ dễ xảy ra rung chuyển do động đất (phân bố cường độ địa chấn) dựa trên Khảo sát thiệt hại động đất của tỉnh Gunma (xuất bản vào tháng 6 năm 2012).

Phần chính của vùng đứt gãy ở rìa phía tây bắc đồng bằng Kanto

Lớp cường độ địa chấn

- độ 6 mạnh
- độ 6 yếu
- độ 5 mạnh



Xem trang chủ của "Bản đồ phòng chống động đất" tại đây.

<https://www.city.iseaki.lg.jp/soshiki/tokeibu/kenchiku-shido/kentikusidou/11006.html>



Tình trạng rung lắc và địa chấn, v.v.. 出展：気象庁

Cường độ 5 yếu



- Hầu hết mọi người sẽ giật mình.
- Các vật treo như đèn điện rung lắc rất nhiều.
- Đồ trang trí ở vị trí không tốt có thể bị đổ.



Cường độ 5 mạnh



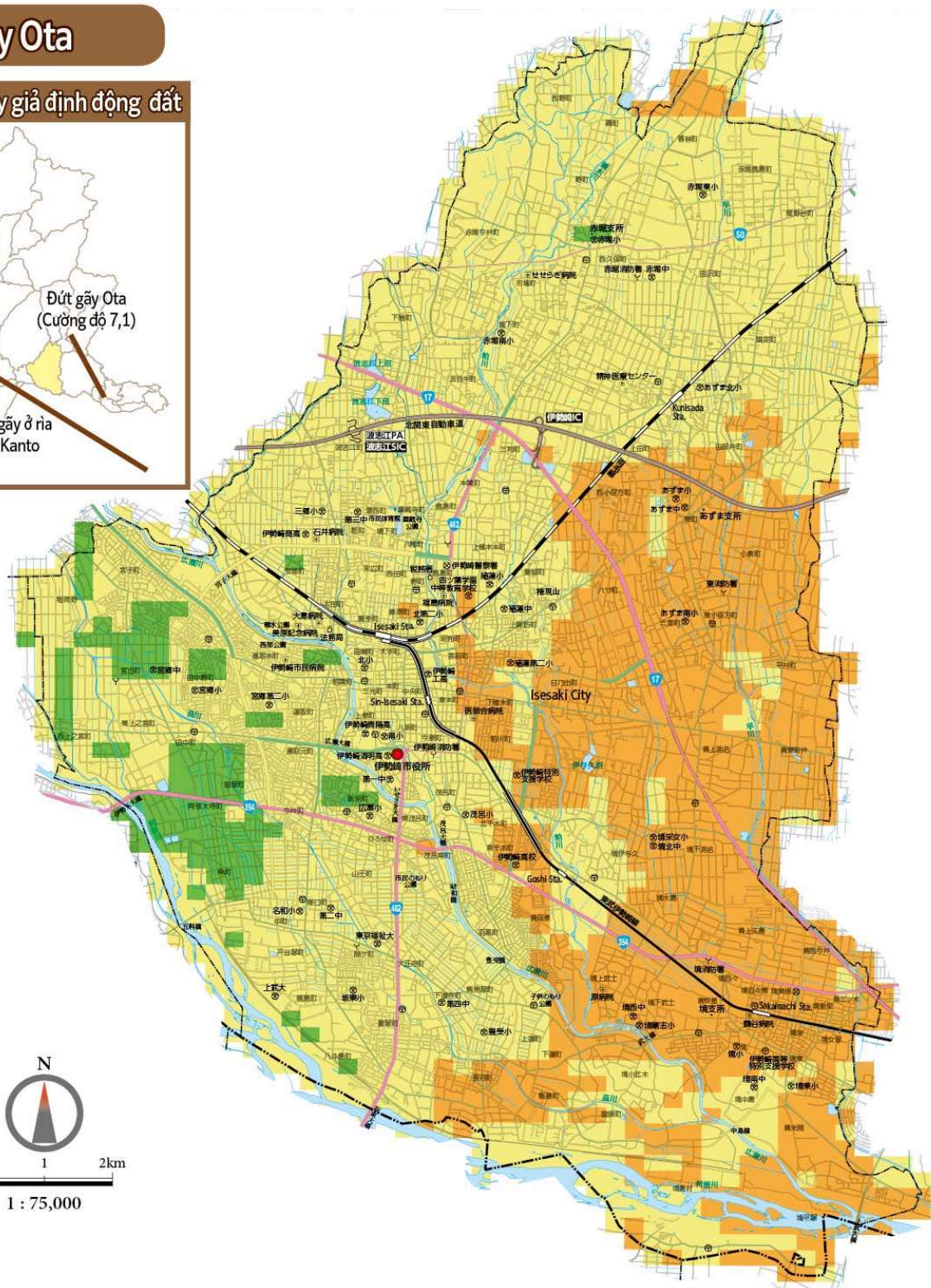
- Không thể đi bộ nếu không bám vào đồ vật.
- Đồ để trên giá như bát đĩa hay sách sẽ rơi nhiều.



- Đồ đạc không được cố định lại có thể bị đổ.
- Tường khối không được gia cố có thể sụp đổ.

Đứt gãy Ota

Bản đồ vị trí đứt gãy giả định động đất



Động đất

Cường độ 6 yếu



Khả năng chống động đất cao



Khả năng chống động đất thấp

- Không đứng vững được.
- Đồ đạc đã được cố định cũng bị dịch chuyển quá nửa, có đồ bị đổ xuống. Có thể không mở được cửa.
- Có thể tường, gạch, hoặc cửa kính sẽ bị đổ vỡ, rơi xuống.
- Nhà làm bằng gỗ có khả năng chống động đất thấp thì có thể sẽ bị nghiêng, mái ngói có thể rơi xuống. Cũng có nhà sẽ bị sụp đổ.

Cường độ 6 mạnh



Khả năng chống động đất cao



Khả năng chống động đất thấp

- Không thể di chuyển được nếu không bò. Đồi khí có thể bị thổi bay.
- Những đồ đạc không được cố định thì hầu hết đều bị dịch chuyển, số đồ bị đổ vỡ nhiều lên.
- Nhà có khả năng chống động đất thấp sẽ bị nghiêng ngả.
- Có thể xảy ra các vết nứt lớn ở mặt đất, trượt lở đất và trượt dốc quy mô lớn.

Biện pháp khắc phục thiệt hại do tuyết

Chuẩn bị và ứng phó với bão tuyết

Thu thập thông tin khí tượng

- Thông tin khí tượng liên quan tới bão tuyết sẽ được thông báo trước vài ngày. Xác nhận thông tin mới nhất và chuẩn bị trước phương án ứng phó.
- Trường hợp được giả định có thiệt hại về giao thông thì hạn chế ra ngoài nếu không cần thiết và cấp thiết.



Kiểm tra dụng cụ chống tuyết · chống lạnh

- Kiểm tra trước dụng cụ chống tuyết (Xăng, chất làm tan tuyết, chất xịt làm tan băng, v.v...) hay thiết bị · dụng cụ chống lạnh. (Miếng dán làm ấm dùng 1 lần, tất dài, v.v...)
- Trường hợp có khả năng tuyết rơi thì hãy chú ý vì có thể sẽ không mua được đồ mình muốn mua gấp.



Điểm cần chú ý nếu bất khả kháng phải đi ra ngoài

Đi ra ngoài bằng cách đi bộ

- Đi loại giày chống trơn trượt và đi bộ bước nhỏ.
- Đeo găng tay sao cho có thể sử dụng được cả 2 tay.
- Nếu đường đi bộ ngay ở lối ra vào của xe ô tô thì phải thật chú ý vì có thể đường bị giảm lên nhiều sẽ khiến cho dễ trơn trượt hơn.

Đi ra ngoài bằng ô tô

- Lắp lốp không đinh và xích.
- Lái xe với tốc độ chậm hơn bình thường, giữ khoảng cách an toàn với các phương tiện khác và tránh đánh lái hoặc phanh gấp.
- Hãy chạy chậm khi qua quờ. Tránh các con đường có dốc cao hay các nơi nguy hiểm.
- Hãy chú ý tai nạn do đường trơn trượt và tầm nhìn kém vì đường bị đóng băng.

Trường hợp bị kẹt trong xe

- Nếu ống bô bị đóng tuyết, khí thải sẽ tràn vào bên trong xe, có thể dẫn đến ngộ độc khí CO₂.
 - Nếu không còn lựa chọn nào khác ngoài việc khởi động động cơ, hãy dọn tuyết để ống bô không bị tuyết bao phủ.
 - Nếu bạn ở trong xe lâu, hãy cẩn thận với hội chứng huyết khối tĩnh mạch.
- *Thực hiện các biện pháp như cử động chân tay thường xuyên và uống nhiều nước.



Những điểm cần lưu ý khi xức và dọn tuyết

- Đội mũ bảo hiểm, đi giày chống trượt và thực hiện với hai người trở lên.
- Khi trời nắng lên và nhiệt độ tăng cao thì phải chú ý do tuyết tan nên sẽ dễ trơn trượt.
- Khi dọn tuyết ở nơi cao phải cẩn thận gắn dây bảo hiểm để tránh bị rơi.



Đồ tích trữ - đồ mang theo khi khẩn cấp

Đồ mang theo khi khẩn cấp (Ví dụ)

- Kiểm tra ☒ xem đã có chuẩn bị trước chưa.
- Đồ mang theo lúc khẩn cấp thì hãy cho vào balo hoặc balo chuyên dụng phòng chống thiên tai, v.v... để đeo sau lưng.
- Thêm các vật dụng mang theo khi khẩn cấp tùy vào nhu cầu của mỗi người. (Kính · Kính áp tròng · Răng giả · Máy trợ thính, v.v...)
- Không quên mang theo những vật bất ly thân thường ngày. (Tiền mặt · Điện thoại · Bằng lái, v.v...)

Đồ ăn lúc khẩn cấp

- ☐ Nước uống
- ☐ Lương khô
- ☐ Đồ ăn đóng hộp
- ☐ Cơm sấy
- ☐ Sữa bột
- ☐ Đồ ăn dặm



Vật dụng chống thiên tai

- ☐ Radio dạng nhỏ
- ☐ Đèn pin
- ☐ Pin (Chuẩn bị nhiều)
- ☐ Bật lửa
- ☐ Dụng cụ mở hộp
- ☐ Mở nắp chai
- ☐ Đĩa giấy
- ☐ Cốc giấy
- ☐ Giấy wrap (Sử dụng để cuộn thức ăn và cầm máu)
- ☐ Giấy ăn
- ☐ Bản đồ phòng chống thiên tai toàn diện (Cuốn sách này)



Quần áo, v.v...

- ☐ Quần áo (Đồ lót · Áo khoác, v.v...)
- ☐ Đồ dùng khi đến kỳ
- ☐ Khăn mặt
- ☐ Áo mưa
- ☐ Mũ bảo hiểm
- ☐ Tã giấy



Vật dụng cấp cứu y tế

- ☐ Thuốc thông thường
- ☐ Thuốc giảm đau
- ☐ Băng cá nhân
- ☐ Thuốc trị thương
- ☐ Thuốc dạ dày
- ☐ Băng bó
- ☐ Thuốc cảm cúm
- ☐ Sổ tay y học thuốc



Vật dụng ứng phó bệnh truyền nhiễm

- ☐ Khẩu trang
- ☐ Dung dịch cồn khử độc
- ☐ Găng tay
- ☐ Nhiệt độ kế



Khác

- ☐ Đồ dùng cho thú cưng (Thức ăn, Vệ sinh, Lồng, v.v...)

Đồ tích trữ (Ví dụ)

- Kiểm tra ☒ xem đã có chuẩn bị trước chưa.
- Đồ tích trữ là vật tư để dùng trong vài ngày (tối thiểu 3 ngày, khuyến nghị là 7 ngày) cho đến khi khắc phục thiên tai.
- Thường xuyên kiểm tra hạn sử dụng của thực phẩm và những đồ vật mang theo.

Nước uống

- ☐ Nước uống (1 người 1 ngày khoảng 3 lít)
- ☐ Thùng dự trữ nước, v.v...



Thực phẩm dự bị

- ☐ Gạo
- ☐ Đồ hộp · Đồ ăn đóng gói
- ☐ Mỡ muối · Gia vị, v.v...
- ☐ Lương khô · Sôcôla · Kẹo (Bánh kẹo các loại, v.v...)



Nhiên liệu

- ☐ Lò ga để bàn
- ☐ Bình gas
- ☐ Nhiên liệu rắn



Khác

- ☐ Đồ dùng sinh lý (Trữ nước trong bồn tắm)
- ☐ Chăn mền · đệm · xà bong, khăn tắm, v.v...
- ☐ Dụng cụ nấu nướng (Soong nấu · Ấm nấu nước, v.v...)
- ☐ Xô nước · dụng cụ sử dụng ngoài trời · đồ cắm trại, v.v...



Đồ dùng tiện lợi khi phải kéo dài cuộc sống sơ tán

- ☐ Túi vệ sinh cầm tay
- ☐ Miếng dán làm ấm dùng 1 lần
- ☐ Đồ may vá
- ☐ Băng dính
- ☐ Bản đồ
- ☐ Vải tẩy trắng
- ☐ Dụng cụ viết (Bút dạ, v.v...)
- ☐ Xăng



Những thứ hữu ích trong trận động đất lớn Hanshin-Awaji

- ☐ Thùng nhựa
- ☐ Còi
- ☐ Thảm nylon
- ☐ Giấy báo
- ☐ Dụng cụ hỗ trợ (Dây thừng · Xăng · Búa · Xà beng · Cưa · Kịch, v.v...)



Dự trữ bằng cách dự trữ xoay vòng

Dự trữ xoay vòng là phương pháp lập lại, giữ nguyên số lượng dự trữ **Ăn đồ ăn dành cho lúc khẩn cấp** → **Chỉ bổ sung lại phần đã ăn**.

Ví dụ về thực hành dự trữ xoay vòng (Phương pháp tích trữ đồ ăn lúc khẩn cấp)

- 1 Chuẩn bị đồ ăn lúc khẩn cấp phần của 4 ngày cho 3 bữa (tổng 12 bữa)
- 2 Hàng tháng ăn (1 bữa) vào phần ăn lúc khẩn cấp, rồi mua bù vào phần đã ăn.
- 3 Hàng tháng lập lại bước số 2 thì 1 năm sẽ bù 12 bữa.



Hỗ trợ cho những người cần chăm sóc đặc biệt

Những người cần được chăm sóc đặc biệt (người già, bệnh nhân mắc bệnh nan y, phụ nữ mang thai, trẻ sơ sinh, người nước ngoài, v.v.) có thể gặp khó khăn trong việc sơ tán nhanh chóng hoặc đảm bảo phương tiện sinh kế trong trường hợp xảy ra thiên tai. Hãy cùng chung tay hỗ trợ họ nhé. Ngoài ra, hãy tận dụng hệ thống hỗ trợ sơ tán cho người cần được chăm sóc đặc biệt và tạo hệ thống hỗ trợ trong trường hợp xảy ra thảm họa.

Hệ thống hỗ trợ sơ tán cho người cần được chăm sóc đặc biệt

Hệ thống này có đối tượng là những người gặp khó khăn trong việc tự sơ tán trong trường hợp xảy ra thảm họa. Bằng cách đăng ký trước, bản thân người đó sẽ được đăng ký vào “Danh sách những người cần hỗ trợ cho các hoạt động sơ tán” và thông tin về danh sách này sẽ được chia sẻ với các tổ chức liên quan như các tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện để được ứng phó một cách nhanh chóng.

【Chú ý】

Trong trường hợp xảy ra thiên tai, những người hỗ trợ cũng có thể bị gặp nạn và các hoạt động hỗ trợ có thể gặp khó khăn nên chúng tôi không thể đảm bảo chắc chắn sẽ hỗ trợ.

Hơn nữa, những người đăng ký không phải chỉ mãi chờ nhân viên hỗ trợ sơ tán đến giải cứu mà phải chuẩn bị sẵn sàng “bảo vệ tính mạng của chính mình”. Hãy cố gắng tích cực tương tác với cộng đồng địa phương và truyền đạt những hỗ trợ cần thiết ngay từ thường ngày.



Đối tượng

- 1 Những người được chứng nhận là cần được chăm sóc hoặc hỗ trợ điều dưỡng theo bảo hiểm điều dưỡng
- 2 Người có số tay khuyết tật cấp 1 hoặc cấp 2
- 3 Người có số tay điều dưỡng
- 4 Người có số tay phúc lợi bảo vệ sức khỏe khiếm khuyết về mặt thần kinh
- 5 Người mắc bệnh nan y
- 6 Người từ 65 tuổi trở lên sống một mình hoặc người sống trong hộ gia đình chỉ có người già từ 65 tuổi trở lên.
- 7 Khác, Người cần hỗ trợ đặc biệt khi sơ tán

【Chú ý】 Đối tượng là những người đang sống tại nhà, người đang nhập viện · ở viện dưỡng lão dài hạn không thuộc đối tượng cho hoạt động này.

Về việc cung cấp thông tin người cần hỗ trợ đặc biệt khi sơ tán

Chúng tôi sẽ cung cấp thông tin người cần hỗ trợ đặc biệt khi sơ tán cho các tổ chức dưới đây nếu có sự đồng ý cung cấp thông tin từ chính chủ và sẽ chia sẻ thông tin một cách thường xuyên. Chúng tôi sẽ nỗ lực để đảm bảo tính bảo mật nhằm ngăn chặn thông tin bị rò rỉ cho các bên không liên quan.

- Tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện (Quận hành chính)
- Ủy ban dân sinh · trẻ em
- Hiệp hội phúc lợi xã hội
- Sở cứu hỏa
- Đội cứu hỏa
- Sở cảnh sát

Cách thức đăng ký

Điền các mục cần thiết vào “Đơn đăng ký danh sách người cần hỗ trợ đặc biệt khi sơ tán thành phố Isesaki kèm bản kế hoạch hỗ trợ sơ tán cho sơ tán cá nhân” và nộp lại cho phòng an toàn. Những người gặp khó khăn trong việc lấy và nộp đơn thì hãy liên lạc cho chúng tôi.

Ngoài ra, gia đình hoặc người thân có thể viết hộ, tuy nhiên thông tin cá nhân về người làm đơn, v.v... sẽ được cung cấp cho tổ chức liên quan nên vẫn cần phải có sự xác nhận đồng ý liên quan đến việc cung cấp thông tin.

*Trường hợp có sự thay đổi trong nội dung đăng ký thì hãy nộp “Đơn (thay đổi · hủy bỏ) đăng ký danh sách người cần hỗ trợ đặc biệt khi sơ tán”.

“Chế độ hỗ trợ người cần hỗ trợ đặc biệt khi sơ tán”
thành phố Isesaki
*Có thể tải đơn đăng ký.



Các biện pháp phòng chống thiên tai khu vực

Tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện

Tổ chức phòng chống thiên tai tình nguyện là một tổ chức trong đó người dân làm việc cùng nhau để thực hiện các hoạt động phòng chống thiên tai nhằm tạo ra một thị trấn nơi người dân có thể sống an toàn và yên tâm, dựa trên tâm niệm “bảo vệ cộng đồng của chính chúng ta”. Tổ chức này có ở tất cả các quận hành chính của thành phố này.

Hoạt động thường ngày

1. Phổ biến kiến thức phòng chống thiên tai

Tổ chức các sự kiện phòng chống thiên tai tại các lễ hội và ngày thể thao địa phương, nâng cao nhận thức bằng bảng thông báo xoay vòng, v.v.

2. Bảo trì vật tư và thiết bị phòng chống thiên tai

Bảo trì, quản lý vật liệu dự trữ và vật dụng phòng chống thiên tai như dụng cụ dùng để thực hiện thao tác như mũ bảo hiểm, bình chữa cháy, cang, búa, v.v... hay thuốc cấp cứu, thực phẩm khẩn cấp, v.v...



3. Tuần tra/kiểm tra phòng chống thiên tai

Kiểm tra các vật dụng dễ cháy trong khu vực, tường ngăn, biển hiệu và các vật dụng khác có khả năng đổ ngã, v.v...

4. Triển khai, huấn luyện phòng chống thiên tai

Huấn luyện thu thập và truyền tải thông tin, huấn luyện hoạt động chữa cháy, huấn luyện chỉ đạo sơ tán, huấn luyện cứu hộ và cứu trợ, huấn luyện cung cấp nước và lương thực, huấn luyện quản lý trung tâm sơ tán, v.v...



Hoạt động khi có thiên tai

1. Thu thập - truyền đạt thông tin

Thu thập - truyền tải thông tin chính xác về thiên tai từ các tổ chức phòng chống thiên tai công cộng như thành phố và sở cứu hỏa, v.v...



2. Hoạt động cứu hỏa

Hoạt động ngăn ngừa cháy nổ, hoạt động chữa cháy bằng bình chữa cháy, thùng xô, v.v...

3. Chỉ đạo sơ tán

Xác nhận sự an toàn của người dân địa phương, hướng dẫn họ đến những nơi an toàn như trung tâm sơ tán, hỗ trợ những người cần được chăm sóc đặc biệt, v.v...

4. Hoạt động cứu hộ cứu trợ

Hoạt động cứu hộ người bị thương, người mắc kẹt dưới nhà sập, sơ cứu người bị thương, vận chuyển đến trạm cứu trợ, v.v...



5. Hoạt động cung cấp nước và lương thực

Cung cấp lương thực sử dụng đồ ăn dự trữ, vận chuyển và phân phối hàng cứu trợ đến các trung tâm sơ tán, v.v...



6. Vận hành trung tâm sơ tán

Hợp tác với nhân viên thành phố phụ trách các trung tâm sơ tán và người sơ tán, đồng thời đóng vai trò trung tâm trong việc quản lý trung tâm sơ tán.

Tự lực - Hỗ trợ lẫn nhau - Hỗ trợ công cộng là gì

“Tự lực” “Hỗ trợ lẫn nhau” “Hỗ trợ công cộng” là ý tưởng để ứng phó với việc phòng chống và giảm thiểu thiên tai “Tự cứu mình - tự hành động” “Hàng xóm - người dân cùng khu vực sẽ hỗ trợ lẫn nhau” “Hỗ trợ từ chính phủ”. Việc hợp lực - tương tác giữa ba bên “Tự lực” “Hỗ trợ lẫn nhau” “Hỗ trợ công cộng” là điều không thể thiếu.

Hoạt động Tự lực	- Tăng khả năng chống động đất cho nhà và phòng chống đổ vỡ đồ đạc - Tích trữ lương thực và nước uống, vật tư dùng khi khẩn cấp - Đảm bảo phương thức liên lạc khi có thiên tai
Hoạt động Hỗ trợ lẫn nhau	- Tổ chức diễn tập, huấn luyện phòng chống thiên tai - Thành lập - vận hành tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện - Hoạt động hỗ trợ dành cho người cần hỗ trợ đặc biệt
Hoạt động Hỗ trợ công cộng	- Kiểm tra - thúc đẩy các biện pháp phòng chống thiên tai - Hỗ trợ thêm cho hoạt động tự lực, Hỗ trợ lẫn nhau



Số điện thoại liên lạc gia đình

Họ tên	Điện thoại - Địa chỉ mail	Công ty - Trường học	Nhóm máu	Bệnh nền - Dị ứng	Thuốc dùng lúc khẩn cấp	Cơ quan y tế thường dùng

Địa điểm tập trung gia đình	1	Cách thức liên lạc với gia đình
	2	
	3	

Ghi chú

Cơ quan phòng chống thiên tai liên quan

Số	Tên cơ sở	Địa chỉ	Điện thoại
1	Ủy ban hành chính Isesaki	Isesakishiimaizumicho 2-410	0270-24-5111
2	Chi nhánh Akabori	Isesakishinishikubocho 1-64-5	0270-62-1151
3	Chi nhánh Azuma	Isesakishiazumacho 2668-1	0270-62-1311
4	Chi nhánh Sakai	Isesakishisakai 637	0270-74-1111
5	Trụ sở cứu hỏa Isesaki	Isesakishiimaizumicho 2-895	0270-25-3510
6	Sở cảnh sát Isesaki	Isesakishikashimacho 534-1	0270-26-0110
7	Văn phòng thuế hành chính Isesaki	Isesakishiimaizumicho 1-236	0270-25-0782
8	Văn phòng phúc lợi bảo vệ sức khỏe Isesaki	Isesakishishimouekicho 499	0270-25-5066
9	Văn phòng xây dựng dân dụng	Isesakishianboricho 247-1	0270-25-4010

Hãy thông báo rằng bản thân an toàn

Ngày sử dụng thử nghiệm: "Ngày 1 và ngày 15 hàng tháng", "Ngày thứ 3 sau Tết", "Tuần lễ phòng chống thiên tai", "Tuần lễ tình nguyện và phòng chống thiên tai"

Đường dây thông báo thiên tai (171)



Bắt đầu cung cấp dịch vụ khi xảy ra thiên tai như động đất, v.v...

và việc kết nối các cuộc gọi đến khu vực bị ảnh hưởng trở nên khó khăn.

Kiểm tra chi tiết bằng "Đường dây thông báo chuyên dùng cho thiên tai của NTT Đông Nhật Bản (171)"



Cách **Ghi âm**
tin nhắn

▶ **171 → 1**
Làm theo hướng dẫn
bằng giọng nói.

(0270) -

Nếu bạn đang ở trong khu vực thảm họa, vui lòng quay số điện thoại nhà bạn hoặc nếu bạn ở ngoài khu vực thảm họa, vui lòng quay số điện thoại bạn đã sử dụng vào ngày xảy ra thảm họa, bắt đầu bằng mã vùng.

Lưu tin nhắn
(Trong vòng 30 giây)

Cách **phát**
tin nhắn

▶ **171 → 2**
Làm theo hướng dẫn
bằng giọng nói.

(0270) -

Nếu bạn đang ở trong khu vực thảm họa, vui lòng quay số điện thoại nhà bạn hoặc nếu bạn ở ngoài khu vực thảm họa, vui lòng quay số điện thoại bạn đã sử dụng vào ngày xảy ra thảm họa, bắt đầu bằng mã vùng.

Nghe tin nhắn

Bảng tin nhắn chuyên dụng cho thiên tai (web171)



Là bảng tin nhắn để xác nhận an toàn thông qua Internet.
Có thể sử dụng máy tính, điện thoại, điện thoại thông minh.

Cách sử dụng

▶ Đăng nhập vào **web171**
<https://www.web171.jp>



▶ Nhập số điện thoại của người trong vùng thiên tai, bắt đầu bằng mã vùng

▶ Đăng ký và xác nhận tin nhắn

Bảng tin thiên tai do công ty điện thoại di động cung cấp



Đây là bảng tin nơi bạn có thể đăng ký thông tin an toàn của mình từ điện thoại thông minh, điện thoại di động, v.v... và kiểm tra thông tin đó từ Internet.

*Rakuten Mobile khuyến nghị sử dụng "Bảng thông báo thiên tai (web171)".

NTT DOCOMO

<http://dengon.docomo.ne.jp/>



au

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>



Softbank

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

