

Sổ tay hướng dẫn

Chuẩn bị ứng phó

với **động đất** và **lũ lụt**



Qua các thảm họa quy mô lớn trong những năm gần đây, tiêu biểu như trận Đại động đất Hanshin–Awaji năm 1995 và trận Đại động đất Đông Nhật Bản năm 2011, những hạn chế của “**công trợ**” đã bộc lộ rõ nét. Ngay sau khi thiên tai xảy ra, “**tự trợ**” và “**tương trợ**” là điều quan trọng hơn hết.

Hãy luôn “chuẩn bị” từ trước để trang bị khả năng tự bảo vệ bản thân và hỗ trợ lẫn nhau, cùng vượt qua thiên tai.

Với mong muốn đó, chúng tôi biên soạn cuốn sổ tay hướng dẫn này và gửi đến toàn thể Quý cư dân.



Tự trợ

...Trước hết, tự bảo vệ an toàn cho chính bản thân mình.

Tương trợ

...Những người xung quanh trong khu vực và cộng đồng cùng hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

Công trợ

...Hoạt động cứu hộ và hỗ trợ do các cơ quan nhà nước như chính quyền địa phương, lực lượng cứu hỏa, chính quyền tỉnh, cảnh sát và Lực lượng Phòng vệ Nhật Bản thực hiện.

Nguồn: Cục Phòng cháy và Quản lý Thiên tai, Bộ Nội vụ và Truyền thông Nhật Bản, “Khóa học trực tuyến về Phòng chống thiên tai và Quản lý khủng hoảng” <https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>

Ở Nhật Bản xảy ra nhiều thiên tai có thể đe dọa đến tính mạng. Để bảo vệ tính mạng của mình, hãy đọc cuốn sổ tay này và chuẩn bị.

Có thể đọc bằng
nhiều ngôn ngữ



— ゆるやかに、くらしつながる。 —



UR 賃貸住宅

Các trang web có thể truy cập thông qua URL và mã QR được ghi trong cuốn sổ tay này có thể không hỗ trợ nhiều ngôn ngữ và được hiển thị bằng tiếng Nhật. Kính mong quý vị thông cảm trước về điều này.



Vì sao việc “chuẩn bị” lại quan trọng?

Nhật Bản - Quốc gia chịu nhiều thiên tai

Do điều kiện tự nhiên như vị trí địa lý, địa hình, địa chất và khí hậu, Nhật Bản là quốc gia dễ xảy ra thiên tai. Đặc biệt, việc “chuẩn bị” để ứng phó với các trận động đất lớn được dự báo có khả năng xảy ra trong tương lai gần và tình trạng lũ lụt ngày càng gây thiệt hại nghiêm trọng trong những năm gần đây là hết sức quan trọng.



< Động đất >

Trong thời gian tới, khả năng xảy ra các trận động đất lớn (từ 7 độ trở lên) tại vùng rãnh Nankai và ngay bên dưới thủ đô Tokyo là rất cao!



< Lũ lụt >

Do ảnh hưởng của hiện tượng nóng lên toàn cầu và biến đổi khí hậu, nguy cơ xảy ra lũ lụt đang gia tăng bởi các hiện tượng như mưa lớn cục bộ và mưa lớn do dải mưa tuyến tính!

Ngay sau khi thiên tai xảy ra, tự trợ và tương trợ là vô cùng quan trọng!

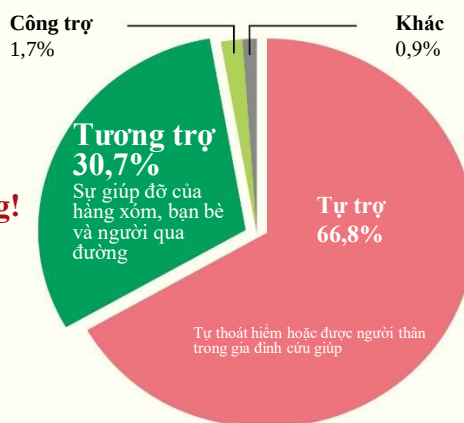
Khi xảy ra thiên tai, có thể các cơ quan nhà nước sẽ không thể nhanh chóng triển khai hỗ trợ. Ngoài ra, các cán bộ của UR, nhân viên UR Community và những người liên quan đến UR cũng không phải lúc nào cũng có thể có mặt tại hiện trường ngay lập tức.

Chính vì vậy, ngay sau khi thiên tai xảy ra, “tự trợ” và “tương trợ” càng trở nên quan trọng!

*Trong trận Đại động đất Hanshin–Awaji, hơn 90% các trường hợp được cứu giúp là nhờ “tự trợ” và “tương trợ”. (Tham khảo biểu đồ bên phải.)

*Nội dung về tầm quan trọng của “tự trợ” và “tương trợ” được biên soạn dựa trên Sách trắng về phòng chống thiên tai và quan điểm của thành phố Yokohama.

(Tham khảo) Các lực lượng chủ yếu tham gia cứu hộ những người bị chôn vùi hoặc mắc kẹt trong trận Đại động đất Hanshin–Awaji



Nguồn: Biên soạn dựa trên Biểu số 2 trong Sách trắng về Phòng chống thiên tai năm 2014 “Các lực lượng chủ yếu tham gia cứu hộ những người bị chôn vùi hoặc mắc kẹt trong trận Đại động đất Hanshin–Awaji”

Cuốn sổ tay này tổng hợp “những việc có thể chuẩn bị từ trước trong cuộc sống hằng ngày” nhằm nâng cao năng lực tự trợ và tương trợ khi xảy ra thiên tai. Hãy đọc kỹ cuốn sổ tay này và “chuẩn bị” thật chu đáo ngay từ trước!

Phần “chuẩn bị” ứng phó với động đất → P3

Phần “chuẩn bị” ứng phó với lũ lụt → P10



“Chuẩn bị” ứng phó với động đất [Tự trợ]

Khi xảy ra thiên tai, điều quan trọng hơn hết là **“tự trợ”**. Hãy ưu tiên bảo đảm an toàn cho bản thân và gia đình.

Điều quan trọng là cần trao đổi trước với gia đình và những người thân yêu về cách liên lạc khi xảy ra thiên tai.

Ngoài ra, khi xảy ra động đất lớn, nếu nhà ở không bị hư hại nghiêm trọng thì **“trú ẩn tại nhà” (tiếp tục sinh hoạt và lánh nạn tại nhà)** là hình thức được khuyến khích.

Hãy “chuẩn bị” thật chu đáo để sẵn sàng cho việc trú ẩn tại nhà.

**Bên trong ngôi nhà của bạn
đã ở trong tình trạng có thể đáp ứng việc trú ẩn tại nhà chưa?
Hãy luôn hình dung trước những tình huống khẩn cấp trong cuộc sống hằng ngày
và biến việc “chuẩn bị” thành một “điều hiển nhiên”!**

Ba việc cần “chuẩn bị” để trú ẩn tại nhà

1



**Hãy kiểm tra
mức độ an toàn
trong phòng**

Trong phòng đã đủ an toàn chưa?
Để bảo vệ tính mạng cũng như có thể tiếp tục trú ẩn tại nhà, việc bảo đảm an toàn trong phòng là vô cùng quan trọng.
Hãy kiểm tra mức độ an toàn trong phòng.

(→ P4)

2



**Hãy kiểm tra
đồ dự trữ**

Nếu điện, gas và nước bị ngừng cung cấp, bạn có thể sinh hoạt được không?
Đồ dự trữ đã đủ chưa?
Hãy chuẩn bị trước đầy đủ đồ dự trữ cần thiết để có thể duy trì cuộc sống trong thời gian trú ẩn tại nhà.

(→ P5)

3



**Hãy thử sử dụng
nhà vệ sinh di động**

Khi xảy ra thiên tai, “nhà vệ sinh” là một trong những vấn đề đáng lo ngại. Bạn đã có nhà vệ sinh di động chưa? Ngoài ra, bạn đã từng sử dụng chưa? Để không lúng túng khi gặp tình huống khẩn cấp, hãy tập sử dụng và làm quen với nó từ trước.

(→ P6)

*Nhà cho thuê UR đã được bảo đảm khả năng chống động đất theo yêu cầu của tiêu chuẩn chống động đất. Ngay cả trong các trận động đất lớn như Đại động đất Hanshin-Awaji và Đại động đất Đông Nhật Bản, nhà cho thuê UR cũng không bị thiệt hại nghiêm trọng.

(Tham khảo) Trang web của Cơ quan Tái thiết Đô thị UR “Về khả năng chống động đất của nhà cho thuê UR”

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/chintai-taishin/chintai_001.html

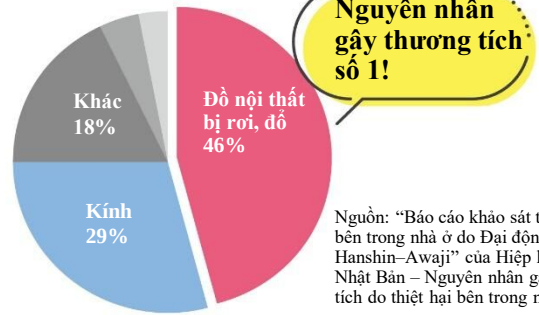




Hãy kiểm tra mức độ an toàn trong phòng!

Thực tế, **nguyên nhân số 1 gây thương tích do động đất là “đồ nội thất bị đổ, rơi”**.
Hãy thực hiện đầy đủ các biện pháp phòng tránh đồ nội thất bị đổ để bảo vệ tính mạng!

Ngoài ra, **nếu đồ đạc trong nhà bị vương vãi khắp nơi, việc sinh hoạt trong thời gian trú ẩn tại nhà sẽ trở nên khó khăn**.
Hãy thường xuyên sắp xếp gọn gàng đồ đạc xung quanh và bảo đảm an toàn trong nhà.



Nguồn: “Báo cáo khảo sát thiệt hại bên trong nhà ở do Đại động đất Hanshin-Awaji” của Hiệp hội Kiến trúc Nhật Bản – Nguyên nhân gây thương tích do thiệt hại bên trong nhà



Ảnh: Do nạn nhân của trận Động đất Bắc Osaka ngày 18/6/2018 cung cấp

Kiểm tra những vị trí nguy hiểm trong phòng! Hãy hướng tới 4 điều “không”!

② Không bị rơi

Không đặt đồ vật ở vị trí cao

③ Không bị vỡ

Không đặt đồ dễ vỡ ở vị trí cao

Lắp đặt các dụng cụ như chốt khóa an toàn để ngăn cửa mở ra

Dán phim chống mảnh kính vỡ bắn khi bị vỡ

④ Không bị di chuyển

Cố định bằng tấm dính chống trượt, v.v.

① Không bị đổ

Sử dụng thanh chống, thanh cố định, v.v. để phòng tránh đồ vật bị đổ

*Đối với nhà cho thuê UR, có quy định về tiêu chuẩn thay đổi hiện trạng liên quan đến việc lắp đặt các vật dụng, công trình, v.v. nhằm phòng tránh đồ nội thất bị đổ.

Vui lòng liên hệ với văn phòng dịch vụ quản lý hoặc Trung tâm Nhà ở để được tư vấn chi tiết.

(Tham khảo) Cơ quan Tái thiết Đô thị UR: “Sổ tay nhà ở (Lưu ý khi xảy ra thiên tai)”

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/sumainoshiori/index.html





Hãy kiểm tra đồ dự trữ

Khi xảy ra thiên tai, có thể xảy ra tình trạng “nguồn cung cấp hàng hóa bị đình trệ do hoạt động vận chuyển bị gián đoạn” và “các dịch vụ thiết yếu (điện, gas, nước) bị ngừng cung cấp”. Thang máy cũng có thể ngừng hoạt động, khiến việc ra ngoài trở nên khó khăn.

Hãy chuẩn bị sẵn đồ dự trữ để có thể duy trì cuộc sống trong thời gian trú ẩn tại nhà ngay cả trong những tình huống như vậy!

Đồ dự trữ cơ bản (Tối thiểu cho 3 ngày, tốt nhất là cho 7 ngày!)

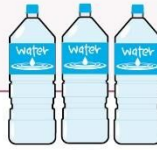
Thực phẩm

3 bữa/người/ngày



Nước

3 lít/người/ngày
(nước uống, nước dùng để nấu ăn, v.v.)



Nhà vệ sinh di động

5 chiếc/người/ngày



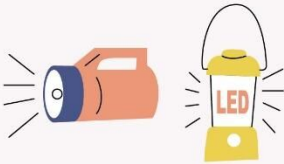
Hãy hình dung tình huống từng dịch vụ thiết yếu bị ngừng cung cấp và chuẩn bị những vật dụng cần thiết phù hợp với bản thân!



Nếu điện bị ngừng cung cấp thì sao?

★ Ban đêm sẽ tối đen!

Hãy chuẩn bị đèn pin hoặc đèn lồng LED!



★ Không thể bật tivi!

Hãy chuẩn bị radio quay tay!



Nếu gas bị ngừng cung cấp thì sao?

★ Không thể tắm!

Hãy chuẩn bị dầu gội khô và khăn lau mặt!



★ Không thể nấu ăn!

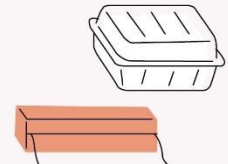
Hãy chuẩn bị bếp gas mini và bình gas mini!



Nếu nước bị ngừng cung cấp thì sao?

★ Không thể rửa bát đĩa!

Hãy chuẩn bị hộp đựng dùng một lần và màng bọc thực phẩm!



★ Không thể đánh răng!

Hãy chuẩn bị khăn lau răng hoặc dung dịch vệ sinh răng miệng!



Ở trang cuối có [Danh sách đồ dự trữ dùng cho trú ẩn tại nhà].
Hãy sử dụng danh sách này để chuẩn bị những đồ dự trữ phù hợp với bản thân.



Hãy thử sử dụng nhà vệ sinh di động

Khi xảy ra thiên tai, **nhà vệ sinh tại nhà có thể không sử dụng được** do nhiều nguyên nhân như không thể xả nước vì mất nước, hoặc xảy ra các sự cố như rò rỉ nước, nước thải chảy ngược do đường ống thoát nước bị hư hỏng, v.v.

Hãy thường xuyên dự trữ nhà vệ sinh di động và thử sử dụng trước.

Cách sử dụng nhà vệ sinh di động

1



Trùm túi nilon lên bồn cầu

Giúp ngăn túi của nhà vệ sinh di động bị ướt do nước tràn bồn cầu

2



Lắp đặt nhà vệ sinh di động lên trên bề mặt bồn cầu

Cho chất làm đông vào (thời điểm cho vào sẽ khác nhau tùy từng sản phẩm)

3



Đi vệ sinh

4



Buộc chặt để mùi hôi không thoát ra ngoài

Việc thu gom rác trong thời gian xảy ra thiên tai có thể không được thực hiện ngay

POINT

Không nên nhịn đi vệ sinh!

Vì những lý do như “lượng nhà vệ sinh di động dự trữ không đủ” hoặc “nhà vệ sinh bẩn nên không muốn sử dụng”, một số người có thể nhịn đi vệ sinh hoặc hạn chế uống nước, dẫn đến các vấn đề như viêm bàng quang, mất nước, v.v.

Để có thể đi vệ sinh “như bình thường” ngay cả khi xảy ra thiên tai, **điều quan trọng** là cần dự trữ sẵn nhà vệ sinh di động với số lượng nhiều hơn một chút và **thường xuyên sử dụng trước để làm quen**.



POINT

Xử lý chất thải như thế nào?

Ngay sau khi thiên tai xảy ra, việc thu gom rác của chính quyền địa phương, v.v. cũng có thể bị chậm trễ. Vì vậy, hãy buộc chặt túi và gom lại, sau đó khi việc thu gom rác, v.v. bắt đầu trở lại, hãy vứt bỏ theo quy định của chính quyền địa phương.



“Chuẩn bị” ứng phó với động đất [Tương trợ]

Khi xảy ra thiên tai, có những việc chúng ta không thể tự mình vượt qua.

Trong những lúc như vậy, “**tương trợ**” là điều vô cùng quan trọng.

Hãy duy trì mối quan hệ gắn kết với hàng xóm và người dân trong khu vực từ những ngày thường, để xây dựng mối quan hệ có thể giúp đỡ lẫn nhau khi xảy ra tình huống khẩn cấp!

1



Hãy chào hỏi nhau

Để có thể giúp đỡ lẫn nhau, trước hết hãy bắt đầu từ việc chào hỏi. Mối quan hệ mà mọi người nhận ra nhau có thể cứu sống tính mạng trong những lúc khẩn cấp. Hãy bắt đầu bằng những lời chào vui vẻ mỗi ngày.

2



Hãy thử tham gia các sự kiện trong khu vực

Hãy thử tham gia các sự kiện khác nhau được tổ chức trong khu vực. Cùng nhau trải qua những khoảng thời gian vui vẻ và xây dựng mối quan hệ có thể nhận ra nhau với những người trong khu vực là điều rất quan trọng!

3



Hãy thử tham gia các hoạt động phòng chống thiên tai tại địa phương

Các hoạt động và buổi diễn tập phòng chống thiên tai tại địa phương cũng góp phần quan trọng trong việc xây dựng mối quan hệ gắn kết với người dân trong khu vực. Hãy tham gia các hoạt động phòng chống thiên tai để xây dựng mối quan hệ với mọi người.

4



Hãy thử cùng nhau trao đổi về phòng chống thiên tai

Hãy cùng nhau trao đổi về những việc “chuẩn bị” ứng phó mà bản thân đang thực hiện cũng như những lo lắng khi xảy ra thiên tai. Hãy áp dụng những điều nhận ra và những phát hiện mới trong quá trình trò chuyện vào việc “chuẩn bị” hằng ngày.



“Chuẩn bị” ứng phó với động đất [Tương trợ]

Tại nhiều nơi xảy ra thiên tai, **“mối liên kết trong cộng đồng”** đã cứu sống tính mạng con người. Hãy duy trì mối quan hệ gắn kết với hàng xóm và người dân trong khu vực từ những ngày thường, để xây dựng mối quan hệ có thể giúp đỡ lẫn nhau khi xảy ra thiên tai.

•••Giới thiệu ví dụ thực tế•••

Tại một khu vực từng hứng chịu trận sóng thần dữ dội trong Đại động đất Đông Nhật Bản, có trường hợp cho thấy hệ thống tương trợ được xây dựng từ trước đã phát huy hiệu quả, giúp hầu hết người dân sơ tán an toàn. Tại những khu vực thường xuyên **phối hợp giữa cộng đồng và nhà trường trong công tác giáo dục phòng chống thiên tai**, đồng thời đã hình thành **tinh thần giúp đỡ lẫn nhau trong toàn cộng đồng** thông qua các buổi diễn tập chung và các hoạt động khác, khi thực tế xảy ra sơ tán, người ta đã chứng kiến cảnh học sinh trung học cơ sở dắt tay học sinh tiểu học để hướng dẫn sơ tán, hoặc vừa trấn an những em nhỏ đang hoảng sợ vừa dẫn các em đến nơi cao ráo an toàn.

Ngoài ra, cũng có những trường hợp người dân chủ động lên tiếng hỏi thăm và hỗ trợ người cao tuổi sơ tán. Những hành động và kết quả này là **minh chứng cho việc giáo dục phòng chống thiên tai tại cộng đồng và tinh thần giúp đỡ lẫn nhau** được vun đắp từ ngày thường đã được phát huy trong thực tế, qua đó cho thấy tầm quan trọng của tương trợ.

•••Câu chuyện trải nghiệm•••

“Những lời chào hỏi hàng ngày đã sưởi ấm tâm hồn khi xảy ra thiên tai.”

(Câu chuyện trải nghiệm của một phụ nữ khi đó đang là học sinh lớp 2 tiểu học trong trận Đại động đất Hanshin–Awaji)

Cô hàng xóm mà tôi vẫn thường chào hỏi mỗi ngày. Ngay sau trận động đất, khi tôi rơi vào trạng thái hoảng loạn, chính gương mặt thân quen và giọng nói dịu dàng mà tôi đã quen nghe của cô, cùng câu hỏi đầy quan tâm “Cháu có ổn không?” đã giúp tôi bình tĩnh trở lại. Chỉ một câu nói ấy của cô đã mang lại cho tôi cảm giác an tâm sâu sắc.



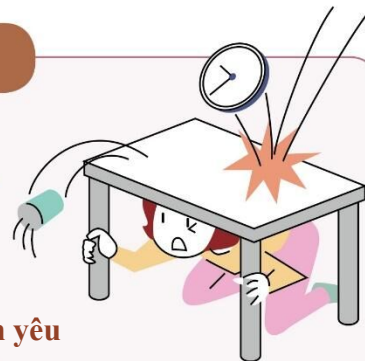


Khi xảy ra động đất lớn!

Hãy kiểm tra
các hành động cần thực hiện ban đầu

1. Trước hết, ưu tiên đảm bảo an toàn cho bản thân!

- Bảo vệ đầu khỏi các vật rơi xuống, v.v. • Kiểm tra nguồn lửa
- Mở cửa để đảm bảo lối thoát (chui xuống gầm bàn/đội mũ bảo hộ, v.v.)



2. Xác nhận tình hình an toàn của gia đình và những người thân yêu

- Hãy liên lạc theo phương thức đã xác định từ trước • Hãy thông báo rằng bản thân vẫn an toàn

*Khi xảy ra thiên tai, sẽ khó có thể sử dụng các phương thức liên lạc thông thường. Hãy tìm hiểu trước nhiều phương thức liên lạc khác nhau.



① Dịch vụ hộp thư thoại khi xảy ra thiên tai

171

② Bảng tin nhắn khi xảy ra thiên tai

web171

hoặc

Các nhà mạng di động

*Vui lòng tham khảo cách sử dụng dưới đây.

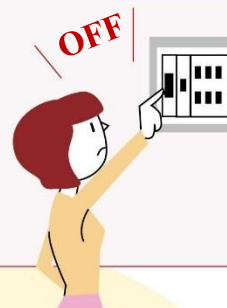
(Tham khảo) Trang web của Bộ Nội vụ và Truyền thông Nhật Bản “Dịch vụ nhắn tin khi xảy ra thiên tai”
https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/yusen.html



3. Phòng chống hỏa hoạn khi có điện trở lại

- Trong trường hợp mất điện do ảnh hưởng của động đất, để phòng tránh “hỏa hoạn khi có điện trở lại”, hãy thực hiện triệt để các việc sau:

① Ngắt cầu dao điện; ② Rút phích cắm của nhà vệ sinh và các thiết bị điện!



Khi nhà ở bị thiệt hại và
không thể tiếp tục ở nhà...

Về cơ bản, việc trú ẩn tại nhà được khuyến khích. Tuy nhiên, nếu không may nhà ở bị thiệt hại và không thể tiếp tục sinh hoạt tại nhà, hãy sơ tán đến nơi sơ tán ở gần.

Hãy ghi lại tình trạng thiệt hại

Tùy theo tình trạng thiệt hại, bạn có thể được nhận các hình thức hỗ trợ hoặc bồi thường từ nhà nước hoặc chính quyền địa phương. Nếu nhà ở bị thiệt hại, hãy chụp ảnh để lưu lại tình trạng thiệt hại.

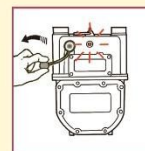
POINT

Cách khôi phục nguồn gas

Đối với nhà cho thuê UR, trong các trường hợp khẩn cấp như xảy ra động đất có cường độ tương đương từ cấp 5 trở lên, thiết bị an toàn sẽ được kích hoạt và đồng hồ gas thông minh sẽ tự động ngắt nguồn gas. Sau khi xác nhận an toàn, hãy thực hiện thao tác khôi phục theo các bước dưới đây.

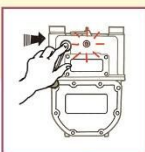


1. Tắt tất cả các thiết bị sử dụng gas.
*Không đóng van gas trên đồng hồ đo.

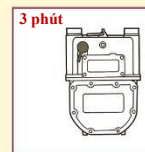


2. Tháo nắp nút khôi phục.

*Tùy loại đồng hồ đo, có loại không có nắp.



3. Nhấn nút khôi phục vào sâu hết mức rồi thả tay ra. Sau đó, lắp nắp trở lại vị trí ban đầu.



3 phút

4. Chờ khoảng 3 phút. Khi đèn đo ngừng nhấp nháy, có thể sử dụng gas.



“Chuẩn bị” ứng phó với lũ lụt

Để bảo vệ bản thân khỏi lũ lụt, nguyên tắc là phải **“sơ tán sớm”**!

Có thể chủ động thực hiện các biện pháp phòng tránh lũ lụt từ trước khi xảy ra bằng cách theo dõi thông tin thời tiết và các thông tin liên quan.

Bên cạnh việc **“chuẩn bị”** trước các mục từ 1 đến 3 dưới đây trong cuộc sống hằng ngày, khi có nguy cơ xảy ra thiệt hại, hãy nhanh chóng sơ tán.

“Chuẩn bị” 1: Đồ dùng phòng chống thiên tai đặc thù khi xảy ra lũ lụt



Ngoài các đồ dự trữ dùng khi xảy ra động đất, khi có lũ lụt cần chuẩn bị thêm các vật dụng phòng chống thiên tai dưới đây cùng những đồ dự trữ cần thiết cho bản thân vào ba lô cứu hộ và tạm thời di chuyển đến địa điểm sơ tán.

*Hãy sử dụng ba lô để có thể dùng cả hai tay và di chuyển an toàn.

Áo mưa

Là vật dụng thiết yếu khi xảy ra lũ lụt. Khi sơ tán, nên sử dụng áo mưa thay vì ô để có thể rảnh tay. Hãy mặc áo có **màu sắc nổi bật** như màu phản quang, v.v.



Quần áo thay thế

Nếu mặc quần áo ướt trong thời gian dài, cơ thể sẽ bị mất sức. Hãy chuẩn bị quần áo thay thế nhiều hơn một chút.



Giày dép

Khi sơ tán, không nên đi ủng mà hãy mang những loại **giày an toàn, chống trượt** và có thể bảo vệ bàn chân tốt như giày leo núi, v.v.

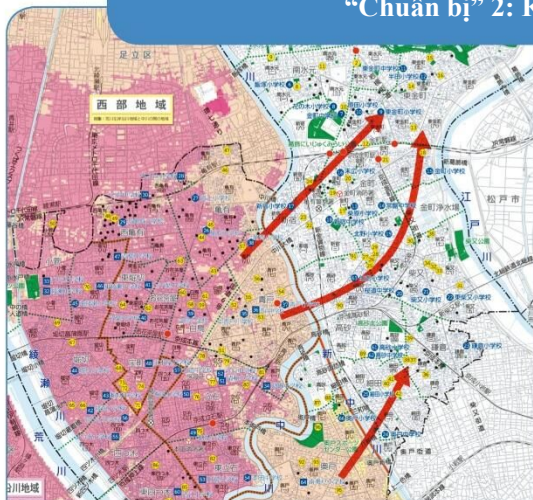


Đồ giữ ấm

Hãy tránh để cơ thể bị lạnh. (Ví dụ) Áo khoác chống nước dày, miếng giữ ấm, v.v.



“Chuẩn bị” 2: Kiểm tra bản đồ cảnh báo nguy cơ



Nguồn: “Bản đồ cảnh báo nguy cơ lũ lụt tại sông Arakawa, Nakagawa và Edogawa” của quận Katsushika

Nhân dịp này, hãy kiểm tra bản đồ cảnh báo nguy cơ tại khu vực xung quanh nhà bạn! Nếu chưa có bản đồ này, bạn có thể xem trên trang web của chính quyền địa phương hoặc nhận trực tiếp tại các quầy của cơ quan hành chính.

POINT

Những nội dung cần kiểm tra trên bản đồ cảnh báo nguy cơ!

- Vị trí nhà của bạn
- Dự đoán mức độ thiệt hại đối với nhà của bạn và khu vực xung quanh
- Hướng di chuyển / địa điểm / tuyến đường khi sơ tán



★ Hãy chia sẻ những thông tin này với gia đình, đồng thời thử đi bộ theo tuyến đường sơ tán!



“Chuẩn bị” ứng phó với lũ lụt

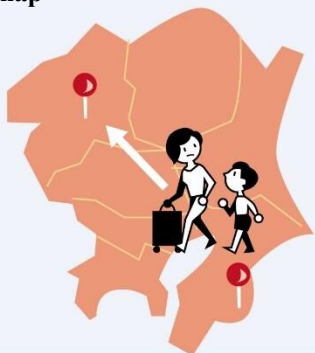
“Chuẩn bị” 3: Xem xét địa điểm sơ tán

Khi xảy ra lũ lụt, có ba hình thức sơ tán chính sau đây.

Hãy lựa chọn hình thức sơ tán phù hợp tùy theo thời điểm và tình hình khi bắt đầu sơ tán.

Sơ tán đến nhà người thân hoặc bạn bè

Sơ tán trước đến nhà người thân hoặc bạn bè ở khu vực có nguy cơ xảy ra thiên tai thấp



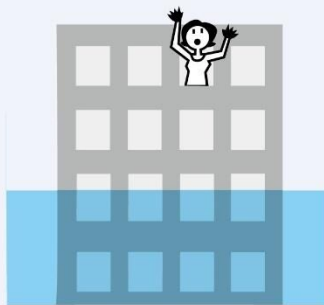
Sơ tán theo phương ngang

Sơ tán đến nơi cách xa địa điểm xảy ra thiên tai nhất có thể



Sơ tán theo phương thẳng đứng

Sơ tán lên nơi cao như tầng trên của tòa nhà, v.v.



POINT

Tiêu chuẩn sơ tán khi xảy ra lũ lụt

Nếu đợi đến khi xảy ra lũ lụt hoặc ngập lụt mới sơ tán thì sẽ quá muộn.

Hãy tham khảo thông tin về mực nước sông, lượng mưa và cấp độ cảnh báo do chính quyền địa phương hoặc Cơ quan Khí tượng Nhật Bản công bố để chủ động sơ tán sớm!

Cấp độ cảnh báo	Hành động cần thực hiện	Thông tin sơ tán Do chính quyền địa phương ban hành	Thông tin tương ứng với cấp độ cảnh báo Do Cơ quan Khí tượng Nhật Bản công bố
5	Nguy hiểm tính mạng Lập tức bảo đảm an toàn	Bảo đảm an toàn khẩn cấp	Cấp 5 Cảnh báo đặc biệt về ○○
Nhất định phải sơ tán trước khi đạt Cấp độ cảnh báo 4!			
4	Tất cả mọi người sơ tán khỏi địa điểm nguy hiểm	Lệnh sơ tán	Cấp 4 Cảnh báo nguy cơ ○○
3	Người cao tuổi sơ tán khỏi địa điểm nguy hiểm	Sơ tán đối với người cao tuổi, v.v.	Cấp 3 Cảnh báo ○○
2	Xác nhận hành động sơ tán		Cấp 2 Khuyến cáo về ○○
1	Nâng cao ý thức cảnh giác		Khuyến cáo sớm

*○○ có thể là: mưa lớn, sạt lở đất, nước lũ tràn hoặc triều cường.

Nguồn tham khảo: Weathernews

Có thể xung quanh bạn vẫn có những người bỏ lỡ thông tin nên chưa kịp sơ tán. Khi sơ tán, hãy vừa di chuyển vừa lớn tiếng kêu gọi mọi người xung quanh cùng sơ tán!

Ngay cả khi xảy ra lũ lụt, “tương trợ” (mọi người trong khu vực hoặc cộng đồng cùng hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau) cũng rất quan trọng. Hãy tham khảo nội dung ở Trang 7 và 8 để cùng giúp đỡ lẫn nhau, vượt qua thiên tai.



Lượng khuyến nghị	Thực phẩm	Nước	Nhà vệ sinh di động
	3 bữa/người/ngày	3ℓ/người/ngày (nước uống, nước dùng để nấu ăn, v.v.)	5 chiếc/người/ngày
	$3 \text{ bữa} \times \text{số người trong gia đình} \times \text{số ngày}$ (3-7 ngày)	$3 \times \text{số người trong gia đình} \times \text{số ngày}$ (3-7 ngày)	$5 \text{ chiếc} \times \text{số người trong gia đình} \times \text{số ngày}$ (3-7 ngày)
Lượng dự trữ			
	Bữa	ℓ	Chiếc

- Đồ dùng sinh hoạt**
- ☐ Túi đựng rác / túi nilon (loại cỡ lớn sẽ tiện hơn)
 - ☐ Pin khô
 - ☐ Đèn pin
 - ☐ Pin sạc dự phòng
 - ☐ Radio quay tay
 - ☐ Bếp gas mini và bình gas mini
 - ☐ Miếng giữ ấm dùng một lần
 - ☐ Bật lửa
 - ☐ Hộp sơ cứu
 - ☐ Bình chứa nước sạch

- Đồ dùng vệ sinh**
- ☐ Khẩu trang
 - ☐ Khăn lau mồ hôi
 - ☐ Băng vệ sinh
 - ☐ Khăn lau răng hoặc dung dịch vệ sinh răng miệng
 - ☐ Dầu gội khô

- Đồ dùng theo sở thích**
- ☐ Bánh kẹo, sách, v.v. yêu thích

- Đồ dùng thiết yếu cá nhân**
- ☐ Thuốc sử dụng thường xuyên
 - ☐ Kính mắt hoặc kính áp tròng dự phòng
 - ☐ Thực phẩm dành cho người bị dị ứng, thức ăn cắt nhỏ, v.v.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng tham khảo các tài liệu sau.

• “Danh sách kiểm tra đồ mang theo và đồ dự trữ trong trường hợp khẩn cấp” của Hội Chữ thập đỏ Nhật Bản
https://www.jrc.or.jp/chapter/hokkaido/apcal/2020/0930_002645.html



• “Hướng dẫn dự trữ thực phẩm để ứng phó với thiên tai” của Bộ Nông nghiệp, Lâm nghiệp và Thủy sản Nhật Bản
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



Số tay hướng dẫn “chuẩn bị” ứng phó với động đất và lũ lụt

Đơn vị phát hành: Pháp nhân hành chính độc lập Cơ quan Tái thiết Đô thị (UR)
 Đơn vị phối hợp biên soạn: UR Community Inc./Hiệp hội Phòng chống Thiên tai Chung cư (MALCA)
 (Pháp nhân Hiệp hội thông thường)/Inochi to Bunka Co., Ltd.
 Ngày phát hành: Tháng 8 năm 2026