

Nhật Bản là nước có nhiều động đất



## Hãy phòng bị cho những khi xảy ra động đất

~ Bảo vệ bản thân từ những trận động đất lớn ~

Nhật Bản là nước thường xảy ra động đất (hiện tượng mặt đất rung chuyển). Có khi nhà cửa sụp đổ, người bị thương khi xảy ra động đất.

Tài liệu này giới thiệu các điểm quan trọng để bảo vệ bạn và gia đình bạn khỏi những thiệt hại bởi động đất.



## Động đất là gì

- (1) Động đất là hiện tượng mặt đất rung chuyển.
- (2) Động đất xảy ra thỉnh thoảng, không biết lúc nào sẽ xảy ra.
- (3) Khi xảy ra động đất, có thể xảy ra tai họa tiếp theo.
  - Sóng thần (sóng lớn) từ biển sẽ tràn vào lục địa.
  - Núi sẽ sạt lở. Tòa nhà, đường sá sẽ hư hỏng.
  - Điện, ga, nước sẽ ngưng hoạt động.
  - Điện thoại di động sẽ không sử dụng được.

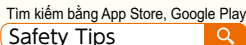
## Sóng thần là gì

- (1) Sóng thần là sóng lớn và nguy hiểm kéo đến sau động đất.
- (2) Nếu động đất xảy ra gần biển thì sóng thần có thể kéo đến.
  - Khi chơi ở biển, hãy xác nhận địa điểm và đường chạy trốn.
  - Nếu cảm thấy có động đất, hãy chạy trốn đến nơi cao ngay lập tức. Hãy chạy trốn bằng chân chứ không đi xe ô tô.
  - Sóng thần kéo đến nhiều lần. Quay lại gần biển sau khi sóng thần đến 1 lần rồi là rất nguy hiểm.

Từ chuyên môn		Ý nghĩa
しんど 震度 Shindo	Cấp độ động đất	Độ rung lắc của động đất
よしん 余震 Yoshin	Dư chấn	Động đất sau trận động đất lớn
がけくず 崖崩れ Gakekuzure	Sạt lở vách đá	Núi bị sạt lở. Nhiều đất đá rơi từ trên núi xuống.
ていでん 停電 Teiden	Cúp điện	Điện bị ngưng lại, không sử dụng được.
だんすい 断水 Dansui	Cúp nước	Nước bị ngưng lại, không chảy.
ひなん 避難 Hinan	Lánh nạn	Do nguy hiểm nên phải chạy trốn đến nơi an toàn.
ひなんじゅんび 避難準備 Hinan-jyunbi	Chuẩn bị lánh nạn	Hãy chuẩn bị chạy trốn đến nơi an toàn. (Người cao tuổi v.v. hãy bắt đầu chạy trốn)

Có thể xem ứng dụng sau đây để biết chi tiết về động đất, sóng thần.

**① Cục Du lịch “Safety Tips”**



Có thể xem tin nhanh về động đất khẩn cấp và cảnh báo sóng thần cũng như hành động lánh nạn phải làm v.v. bằng 5 ngôn ngữ Anh, Hoa (chữ giản thể/ chữ phồn thể), Hàn, Nhật.

**② Thủ đô Tokyo “Phòng chống tai họa thủ đô Tokyo”**



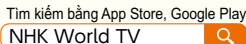
Có thể xem các kiến thức cơ bản về động đất và sự chuẩn bị cùng các nội dung hữu ích khi phát sinh động đất bằng 5 ngôn ngữ Anh, Hoa (chữ giản thể/ chữ phồn thể), Hàn, Nhật.

**③ Thông tin đời sống đa ngôn ngữ CLAIR**



Có thể xem các thông tin cần thiết trong đời sống dành cho cư dân người nước ngoài sống tại Nhật kể cả các kiến thức cơ bản về động đất và sự chuẩn bị từ trước cũng như phương pháp lánh nạn v.v. bằng 14 ngôn ngữ với tổng cộng 17 hạng mục.

**④ NHK World (tivi)**



Có thể xem các loại tin tức trong 24 giờ kể cả thông tin động đất, sóng thần, tin nhanh v.v. bằng tiếng Anh.

Từ chuyên môn		Ý nghĩa
ひなんかんこく 避難勧告 Hinan-kankoku	Khuyến cáo lánh nạn	Hãy chạy trốn đến nơi an toàn.
ひなんしじ 避難指示 Hinan-shiji	Ra lệnh lánh nạn	Hãy chạy trốn đến nơi an toàn ngay lập tức.
ひなんじょ 避難所 Hinanryo	Nơi lánh nạn	Là tòa nhà mà người có nhà cửa bị hư hỏng sinh sống. Cũng có thể ngủ lại. Là nhà văn hóa công (公民館 Kōmin-kan) của địa phương hay phòng tập thể dục của trường học v.v.
たかだい 高台 Takadai	Nơi cao	Nơi cao hơn những nơi xung quanh để chạy trốn khỏi sóng thần.
ひなんばしょ ひなんち 避難場所 (避難地) Hinan-basyo (Hinan-chi)	Nơi lánh nạn (vùng lánh nạn)	Là nơi chạy trốn đầu tiên khi động đất đến. Là nơi rộng rãi như công viên, sân vận động của trường học v.v.
あんびかくにん 安否確認 Anpi-kakunin	Xác nhận an toàn	Là xác nhận xem người nào đó có còn sống hay không, có bị thương hay không v.v. khi có tai họa như động đất v.v.

Cũng có thể biết về động đất, sóng thần ở các trang web sau đây.

Nơi cung cấp	URL	Ngôn ngữ
NHK World (radio)	<a href="https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/">https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/</a>	18 ngôn ngữ
Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông vận tải và Du lịch	<a href="http://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html">http://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html</a>	Tiếng Nhật · Tiếng Anh · Tiếng Hàn Tiếng Hoa (chữ giản thể/ chữ phồn thể)
Cục khí tượng	<a href="http://www.jma.go.jp/jma/index.html">http://www.jma.go.jp/jma/index.html</a> <a href="http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html">http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html</a>	Tiếng Nhật Tiếng Anh
Bộ Tổng hợp Cục phòng cháy chữa cháy	<a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a> <a href="http://www.fdma.go.jp/en/">http://www.fdma.go.jp/en/</a>	Tiếng Nhật Tiếng Anh
E-college Quản lý khủng hoảng và phòng chống Tai họa	<a href="http://open.fdma.go.jp/e-college/">http://open.fdma.go.jp/e-college/</a> <a href="http://www.fdma.go.jp/en/">http://www.fdma.go.jp/en/</a>	Tiếng Nhật Tiếng Anh
Chính quyền địa phương Hiệp hội quốc tế hóa	Thông tin đời sống đa ngôn ngữ <a href="http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html">http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html</a>	13 ngôn ngữ

## Đề bảo vệ bản thân khỏi động đất

### 2. Phòng bị trước

#### (1) Gần nhà có an toàn không?

Kiểm tra các mục sau đây và đánh dấu  nếu có phụ hợp.

- Gần biển ⇒ Có thể sóng thần kéo đến vì động đất.
- Gần núi ⇒ Có thể núi bị sụp đổ vì động đất.

Nếu có một dấu  trong các mục trên thì hãy lo tìm hiểu trước nơi có thể lánh nạn gần nhà để có thể nhanh chóng lánh nạn (chạy trốn) đến nơi an toàn khi động đất xảy ra.

Để biết chi tiết tính an toàn và nơi lánh nạn gần nhà mình v.v., hãy xem bản đồ phòng chống tai họa của khu vực nơi bạn đang sống (bản đồ nơi lánh nạn v.v.)

Tuy chỉ có hiển thị bằng tiếng Nhật nhưng có thể xem bản đồ rủi ro của đoàn thể công cộng địa phương trên toàn quốc bằng các trang web sau đây.



► Bản đồ rủi ro (Hazard Map) của thành phố chúng ta ~ Thu thập bản đồ rủi ro của khu vực ~ Viện Địa lý Đất đai: <https://disaportal.gsi.go.jp/hazardmap/>

## (2) Nhà mình có an toàn không?

Trận động đất lớn trong quá khứ đã phá hủy nhiều ngôi nhà bằng gỗ tương đối cũ, nhiều người đã mất ngay tại nhà của mình. Nếu là nhà đã trải qua nhiều năm sau khi xây dựng, hãy tích cực kiểm tra mức độ chịu được động đất và nếu cần thiết hãy nhanh chóng cải tạo.

Hãy đánh dấu  vào trong trường hợp đã kiểm tra mức độ chịu được động đất của nhà mình.

- Đã kiểm tra mức độ chịu được động đất của nhà mình.

**[Tham khảo] "Ai cũng có thể kiểm tra mức độ được động đất của nhà mình" Hiệp hội Phòng chống Tai họa Kiến trúc Nhật Bản**

<http://www.kenchiku-bosai.or.jp/english/> (Trang tiếng Anh)

## (3) Trong nhà mình có an toàn không?

Khi xảy ra động đất, có khi đồ đạc trong nhà bị ngã, đồ trong tủ kệ bị rơi ra, kính bị vỡ v.v. và trở thành nguy hiểm.

Vì thế, phải kiểm tra trước trong nhà mình có nơi nào sẽ trở nên nguy hiểm hay không và chuẩn bị từ trước như ví dụ sau đây.

- Có gắn các dụng cụ phòng chống ngã đổ để đồ trong nhà không bị xô dịch.
- Không đặt các vật nặng trên đồ gỗ gia dụng.
- Có dán lớp màng phòng chống vỡ miếng kính cửa sổ v.v.
- Không đặt đồ vật ở cửa ra vào và lối đi.

## (4) Những vật luôn phải chuẩn bị sẵn

Khi xảy ra động đất lớn, có khi điện, ga, nước trong nhà bị ngưng hoạt động.

Chuẩn bị từ trước để có thể sống mà không dựa vào ai ít nhất 1 tuần cho đến khi nhận được viện trợ từ chính phủ là rất quan trọng.

Do đó, thường ngày hãy chuẩn bị sẵn những vật ví dụ sau đây.

### Ví dụ về đồ tích trữ cho những khi khẩn cấp:

Đồ ăn	Những gì có thể ăn được ngay như bánh qui, đồ hộp, mì ăn liền, kẹo v.v.
Nước uống	1 người 1 ngày cần 3 lít
Đồ dùng hàng ngày Những vật sử dụng hằng ngày như	bếp ga mini, bình ga mini, diêm, nến, hộp queet, đĩa giấy, đũa tre, muỗng, nĩa, khăn giấy ướt, giấy vệ sinh, bồn vệ sinh đơn giản, đèn pin, pin, chăn, túi ngủ v.v.
Trường hợp có trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ	Sữa, đồ ăn dặm, bỉm, khăn v.v.
Trường hợp có người cần chăm sóc	Bỉm, thuốc thường dùng v.v.

## (5) Hãy làm quen với những người gần nhà

Khi xảy ra tai họa, quan trọng là mọi người giúp đỡ lẫn nhau. Thường ngày hãy tham gia vào các hoạt động của khu vực, làm quen với những người gần nhà. Khi có động đất, họ sẽ giúp đỡ mình.

### Để bảo vệ bản thân khỏi động đất 3. Các điều cần lưu ý khi động đất

Khi xảy ra động đất, có thể ngăn chặn thiệt hại ở mức tối thiểu bằng cách không vội vã, bình tĩnh hành động thích hợp.

Nơi ở khi có động đất	Các điều cần lưu ý
Khi ở nhà	<ul style="list-style-type: none"><li>●Đồ đạc trong nhà bị ngã đổ, đồ vật rơi xuống do động đất. Nếu cảm thấy rung lắc, núp vào nơi mà đồ vật “không rơi xuống, không ngã xuống, không xô dịch”.</li><li>●Hãy tắt lửa sau khi rung lắc tạm ngưng.</li><li>●Hãy mở cửa vì nếu cửa hư sẽ không chạy trốn được.</li></ul>
Khi ở trường hay công ty	<ul style="list-style-type: none"><li>●Tránh xa tủ sách, cửa sổ, núp vào nơi mà đồ vật “không rơi xuống, không ngã xuống, không xô dịch”.</li></ul>
Khi đang ở trong thang máy	<ul style="list-style-type: none"><li>●Hãy bấm toàn bộ nút. Nếu cửa mở thì hãy ra khỏi thang máy ngay.</li><li>●Nếu bị kẹt trong thang máy, hãy bấm nút thông báo.</li></ul>
Khi ở trong xe ô tô	<ul style="list-style-type: none"><li>●Hãy dừng xe ở bên trái đường đi, tắt động cơ.</li><li>●Đợi sau khi động đất ngưng rồi mới ra ngoài.</li><li>●Hãy để chìa khóa xe lại trong xe.</li><li>●Dừng khóa cửa.</li></ul>
Khi ở gần biển hay sông	<ul style="list-style-type: none"><li>●Có thể có sóng thần kéo đến nên hãy tránh xa biển, sông và chạy trốn đến nơi cao.</li></ul>

### Xác nhận an toàn khi có tai họa Dịch vụ bảng tin nhắn

Khi có tai họa lớn, điện thoại thông thường v.v. sẽ trở nên khó kết nối. Nếu sử dụng “Dịch vụ bảng tin nhắn dành cho khi có tai họa” sau đây sẽ có thể mở nghe thông tin an toàn của gia đình, bạn bè đã thu âm. Có thể sử dụng miễn phí khi có tai họa.

Loại	Cách sử dụng hay đường dẫn của trang sử dụng	
Số tin nhắn khi có tai họa NTT (171)	Để lại tin nhắn: Gọi đến 171 → 1 → Số điện thoại của mình → Để lại tin nhắn	
	Nghe tin nhắn: Gọi đến 171 → 2 → Số điện thoại của người muốn liên lạc → Nghe tin nhắn	
“Dịch vụ bằng tin nhắn dành cho khi có tai họa” cho điện thoại di động	NTT docomo	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>
	au	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>
	SoftBank	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp/J">http://dengon.softbank.ne.jp/J</a>
	Y!mobile	<a href="http://dengon.ymobile.jp/info/">http://dengon.ymobile.jp/info/</a>
Bảng tin nhắn băng thông rộng khi có tai họa	NTT	<a href="https://www.web171.jp/">https://www.web171.jp/</a>

## Ghi chú phòng chống tai họa

Họ tên của mình	
Nước (Quốc tịch)	
Nhóm máu	
Số hộ chiếu	
Số thẻ lưu trú	
Địa chỉ ở Nhật	



Phòng cháy chữa cháy

**Gọi 119**



Cảnh sát

**Gọi 110**



Tin nhắn khẩn cấp

**Gọi 171**

**Hãy phòng bị cho những khi xảy ra động đất**  
 ~ Bảo vệ bản thân từ những trận động đất lớn ~

Tháng 3 năm 2019

Phát hành – Biên tập: Trung tâm Khoa học Phòng cháy chữa cháy chống Tai họa

3-14-1 Nakahara, Mitaka-shi, Tokyo 181-0005

TEL : 0422-24-7803

FAX : 0422-46-9940

URL : <http://www.isad.or.jp>