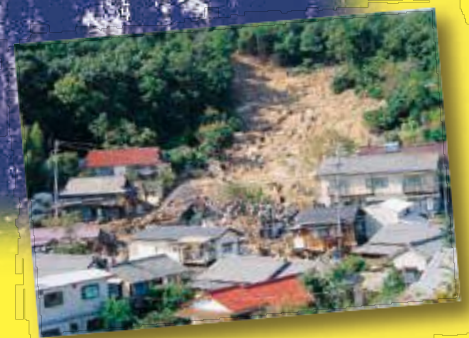


# Sách hướng dẫn phòng chống thảm họa cho cư dân người nước ngoài

外国人住民のための防災ガイドブック



Để bảo vệ bản thân khỏi bão, động đất, sóng thần  
台風・地震・津波から身を守るために



Tỉnh Okayama

岡山県

# Biện pháp ứng phó với thảm họa bão, lũ lụt

- 01 | Thảm họa do mưa lớn, bão v.v...
- 02 | Cách thể hiện bão
- 03 | Những điều cần chú ý khi mưa to và có bão
- 04 | Khi lo lắng về thiệt hại
- 04 | Chuẩn bị sẵn sàng cho bão

## Biện pháp ứng phó động đất

- 05 | Nhật Bản, đất nước động đất
- 06 | Những điều cần chú ý khi động đất xảy ra
- 08 | Về sóng thần
- 09 | Thiệt hại do động đất
- 10 | Chuẩn bị sẵn sàng đối với động đất
- 10 | Học tốt kiến thức phòng chống thảm họa và trải nghiệm phòng chống thảm họa

## Những điều cần ghi nhớ trong công tác phòng chống thiên tai

- 11 | Những điều cần biết để bảo vệ bản thân trước thiên tai
- 12 | Hành động khi sơ tán
- 13 | Trang phục khi sơ tán
- 14 | Sinh hoạt tại nơi sơ tán
- 15 | Phương pháp liên lạc với gia đình, bạn bè
- 16 | Chuẩn bị vật phẩm mang theo khi khẩn cấp
- 17 | Danh sách kiểm tra vật phẩm mang theo khi khẩn cấp
- 18 | Ghi chú phòng chống thảm họa

### 風水害対策

- 01 | 大雨・台風などによる災害
- 02 | 台風の示し方
- 03 | 大雨・台風のとき注意すること
- 04 | 被害が心配なとき
- 04 | 台風への備え

### 地震対策

- 05 | 地震国、日本
- 06 | 地震発生、そのとき注意すること
- 08 | 津波について
- 09 | 地震による被害
- 10 | 地震への備え
- 10 | 防災知識の習得と防災体験

### 防災のこころえ

- 11 | 災害から身を守るために知っておくこと
- 12 | 避難時の行動
- 13 | 避難時の服装
- 14 | 避難所での生活
- 15 | 家族・友人との連絡方法
- 16 | 非常持出品を準備する
- 17 | 非常持出品チェックリスト
- 18 | 防災メモ

Phát hành tháng 3 năm 2009  
Sửa đổi tháng 3 năm 2012  
Sửa đổi tháng 3 năm 2022  
Ban quốc tế phòng sinh hoạt cư dân tỉnh Okayama  
2-4-6 Uchisange, Kita-ku, Okayama City,  
700-8570 Okayama  
Điện thoại (086) 226-7283

2009年3月 発行  
2012年3月 改訂  
2022年3月 改訂  
岡山県県民生活部国際課  
〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目4番6号  
電話(086)226-7283

# Biện pháp ứng phó với thảm họa bão, lũ lụt 風水害対策

- Ở Nhật Bản thì từ mùa hè tới mùa thu có rất nhiều bão, gió mạnh hay mưa lớn gây ra lở đất, lũ lụt. Hãy thường xuyên chú ý tới dự báo thời tiết để chuẩn bị đối phó với gió mạnh hay lũ lụt trước khi bão tới gần. Ngoài ra thiệt hại dễ phát sinh hơn do mưa lớn tập trung khi biên khí tượng đang ngừng trệ ở lân cận Nhật Bản (đặc biệt là hạ tuần tháng 7 khi kết thúc thời kỳ mùa mưa)
- Đợt mưa lớn tại miền Tây Nhật Bản vào tháng 7 năm 2018 có các trận mưa kỷ lục, gây ra thảm họa vỡ đê, lở đất và các thiệt hại to lớn tại nhiều địa phương trong tỉnh.

- 日本では夏から秋にかけて台風が多く、強風や豪雨で地滑りや洪水などの被害が発生します。  
日頃から天気予報に注意して、台風が近づく前に、強風や洪水に備えましょう。また、日本付近に前線が停滞しているとき（とくに梅雨期の終わり 7月下旬）、集中豪雨による被害が発生しやすくなります。
- 2018年7月に発生した西日本豪雨では、記録的な大雨により、堤防の決壊や土砂災害などが発生し、県内各地で甚大な被害が発生しました。



## 1 Thảm họa do mưa lớn, bão v.v...

## 1 大雨・台風などによる災害

### ● Lũ lụt (Kouzui)

Có khi nước tăng đột ngột ở sông ngòi, ao chứa, đê điều bị vỡ và nước tràn ra do mưa lớn.



### ● 洪水

大雨により河川、ため池が急に増水、堤防が決壊しあふれ出ることがある。

### ● Thảm họa lở đất (Dosyasaigai)

Mưa lớn và động đất có thể gây ra sụt lở đất, đá. Nước lũ và đất đá trộn lẫn rồi đổ tràn ra sông.



### ● 土砂災害

大雨や地震などが原因で、山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石が川からあふれることがある。

### ● Thủy triều lên cao (Takashio)

Khi có bão tới hoặc khi có gió mạnh, mực thủy triều lên cao, vượt qua đê điều gây ra ngập nước.



### ● 高潮

台風の接近や強風などで潮位が高くなり、堤防を越えて浸水することがある。

## 2 Bão là gì (Taifu)?

- Là thứ có tốc độ gió lớn nhất 17m/s trở lên trong số khí áp thấp nhiệt đới có ở Tây Bắc Thái Bình Dương. Vào tháng 8 ~ tháng 10 Nhật Bản thường có nhiều bão nên bạn phải chú ý.

Thời tiết của Nhật Bản biến động từ tây sang đông bao gồm cả “bão”.

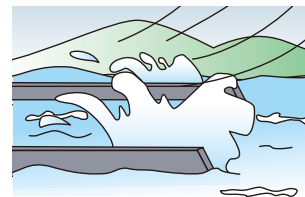


## 2 台風とは？

- 北西太平洋にある熱帯低気圧のうち、最大風速が 17m/s 以上のもの。8月～10月には日本に近づくことが多いので注意すること。日本の天気は「台風」を含め、西から東へ移り変わる。

## 3 Thủy triều lên cao là gì (Takashio)?

- Hiện tượng mà mức thủy triều trở nên cao hơn hẳn so với thông thường. Xảy ra do sự hình thành của áp thấp hoặc bão. Đôi khi nước biển có thể tràn vào đất liền. Đặc biệt khi có bão tới gần trùng với lúc thủy triều lên cao nhất thì bạn phải chú ý.



## 3 高潮とは？

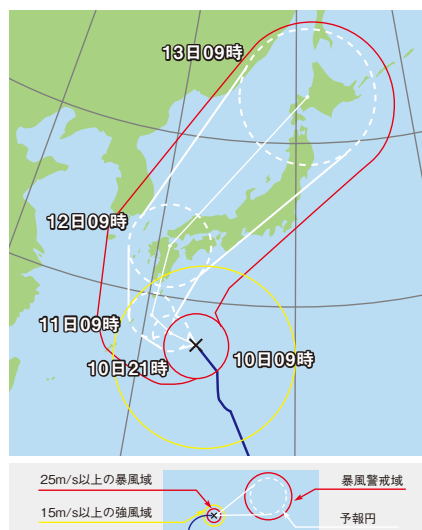
- 潮位が通常より著しく高くなる現象。台風や発達した低気圧によって起きる。ときには海水が陸地に入ることもある。特に台風の接近が満潮時に重なるときは注意すること。

## 4 Cách thể hiện bão

Khi bão tới gần Tây Nhật Bản thì dự đoán sẽ có thiệt hại nên chúng ta hãy chú ý thông tin bão.

- Dấu X: Vị trí trung tâm của bão hiện tại
- Khu vực gió bão:  
Khu vực có tốc độ gió 25m/s trở lên.  
Gió thổi mạnh khiến không thể đứng vững được.
- Khu vực gió mạnh:  
Khu vực có tốc độ gió 15m/s trở lên.  
Gió thổi khiến việc đi bộ trở nên khó khăn.

\* Hướng gió của bão ngược chiều kim đồng hồ nên bão sẽ mạnh hơn ở phía bên phải (phía đông) đối với hướng đi của bão.



## 4 台風の示し方

台風が西日本に近づくと、被害が予想されるので台風情報に注意しましょう。

- × 印：現在の台風の中  
心位置
- 暴風域：風速25m/s以上の  
風が吹く範囲。  
自分では立って  
られないほどの  
強い風が吹く。
- 強風域：風速15m/s以上の  
風が吹く範囲。歩  
くことが難しい  
ほどの風が吹く。

※台風にかき込む風は反時計回りで、ふつうは進行方向に対して右側(東側)で強くなる。

## 5 Những điều cần chú ý khi mưa to và có bão

## 5 大雨・台風のときに注意すること

### Khi có gió mạnh (Kyofu)

#### ● Khi ở trên đường

Gió mạnh làm biển hiệu bay xuống, cây lớn bên đường đổ xuống gây ra nguy hiểm.

Bạn phải lánh nạn vào tòa nhà chắc chắn ở gần đó.



#### 風が強いとき

##### ● 路上では

強風で看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりする危険がある。

近くの頑丈な建物に避難すること。

#### ● Khi ở trong nhà

Nguy hiểm do gió mạnh và những vật bay vào làm vỡ cửa sổ kính. Bạn phải đóng cửa chắn mưa, cửa chớp, rèm cửa và khi gió đang mạnh thì không nên tới gần cửa sổ. Hạn chế đi ra ngoài.

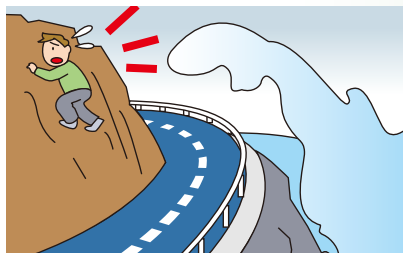


##### ● 屋内では

風圧や飛ばされた物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険がある。雨戸、シャッター、カーテンを閉め、風が強いうちは窓に近づかないこと。できるだけ外に出ないこと。

#### ● Khi ở bờ biển

Nguy hiểm do rơi ngã xuống biển hoặc bị cuốn bởi thủy triều lên cao, sóng cao. Bạn phải cấp tốc rời khỏi bờ biển.



##### ● 海岸では

海への転落や高潮、高波に巻き込まれる危険がある。

急いで海岸から離れること。

### Khi mưa lớn (Oame)

#### ● Khi ở gần vách dốc hay sông

Nguy hiểm do nước dâng đột ngột hay sạt lở đất đá. Bạn không được tới gần sông hay vách dốc.



#### 大雨のとき

##### ● 川やがけの近くでは

急な増水や土砂崩れの危険がある。川やがけには近づかないこと。

#### ● Khi đang lái xe ô tô

Tầm nhìn không tốt do mưa lớn hoặc thao tác vô lăng không tốt. Bạn phải chọn nơi có mực nước thấp hơn, từ từ đưa xe tới vị trí cao để lánh nạn.

Nếu xe chết máy do ngập nước thì không được khởi động lại xe.



##### ● 車の運転中では

視界が悪いうえ、ハンドル操作がきかなくなることもある。道路の中心よりの水が少ない場所を選び、ゆっくりと高台へ避難すること。

浸水でエンストしたら、再始動させないこと。

#### ● Khi đường bị ngập nước

Bạn phải lánh nạn tới tòa nhà cao. Khi đó thang máy có thể bị đóng, nhất bạn bên trong gây nguy hiểm nên bạn phải sử dụng cầu thang bộ.



##### ● 路上で浸水してきたら

高い建物へ避難すること。その際、エレベーターは閉じこめられる危険があるので、階段を使うこと。

## 6 Khi lo lắng về thiệt hại

### (1) Chú ý tới thông tin khí tượng trên ti vi hay đài v.v...

Nhận thông tin như đường đi của bão, dự đoán mưa lớn, thông tin thiệt hại mỗi địa phương, tình hình giao thông công cộng.

#### Nơi nhận thông tin!

##### ● Ti vi, đài

NHK: Lúc nào bạn cũng có thể nhận tin bằng phát sóng kỹ thuật số của ti vi Hiệp hội phát sóng Nhật Bản (Thông tin bão kèm hình ảnh sẽ được phát nhiều lần).

##### ● Website

Hệ thống thông tin phòng chống thiên tai tổng hợp tỉnh Okayama  
Cổng thông tin phòng chống thiên tai Okayama (12 thứ tiếng):

<https://www.bousai.pref.okayama.jp/>

Cục Khí tượng Thông tin về thiên tai (15 thứ tiếng):

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>

Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN (20 thứ tiếng):

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/special/staysafe/>

##### ● Các thông báo chính thức của địa phương (chỉ thị sơ tán v.v...)

##### ● Người xung quanh hay người quen (khi không biết rõ thì bạn phải hỏi họ để lấy thông tin chính xác)

### (2) Hạn chế việc ra ngoài

Khi đi ra ngoài thì đội mũ bảo hộ hoặc mũ dầy.

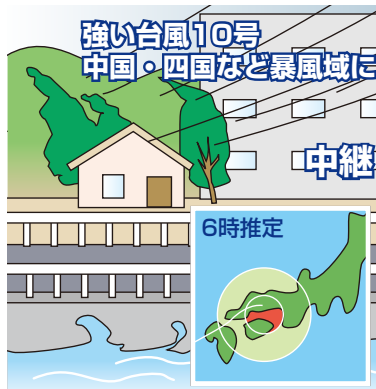
### (3) Chuẩn bị vật phẩm mang theo khi khẩn cấp

➔ Tham chiếu P17 (Danh sách kiểm tra)

Kiểm tra các đồ vật cần mang theo theo danh sách, cho vào ba lô.

### (4) Khi cảm nhận thấy nguy hiểm thì đi lánh nạn sớm

Nếu địa phương ra chỉ thị sơ tán thì ngay lập tức phải đi sơ tán. Khi không hiểu thì phải hỏi người xung quanh. Đặc biệt, gia đình có người già, người bệnh hay trẻ nhỏ thì đi lánh nạn sớm. Bạn nên đi bộ cùng với người xung quanh tới địa điểm lánh nạn được chỉ định bởi khu vực.



## 6 被害が心配なとき

### (1) テレビやラジオなどの気象情報に注意する。

台風の進路、大雨の予想、各地の被害情報、公共交通機関の状況など情報を入手する。

#### 情報の入手先!

##### ● TV・ラジオ

NHK: 日本放送協会 (数時間おきに映像付の台風情報が流れる。) テレビのデジタル放送では、いつでもデータ受信できる。

##### ● Web サイト

岡山県総合防災情報システム

おかやま防災ポータル (12言語):

<https://www.bousai.pref.okayama.jp/>

気象庁 災害情報 (15言語):

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>

Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN (20言語):

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/special/staysafe/>

##### ● 市町村による広報 (避難指示等)

##### ● 近所の人や知人 (よくわからない時は、正しい情報を教えてもらうこと。)

### (2) 外出は、控える。

外出する際は、ヘルメットか厚手の帽子をかぶる。

### (3) 非常持出品を準備する

➔ P17(チェックリスト)を参照  
チェックリストなどを確認し、リュックサックなどに入れる。

### (4) 危険を感じたときは、早めに避難する

市町村から避難指示が出れば直ちに避難する。わからない時は近所の人に聞くこと。特にお年寄り、病人や乳幼児がいる家庭は早めに避難する。地域によって決められた避難場所にできるだけ近所の人と一緒に歩いて避難すること。

## 7 Chuẩn bị sẵn sàng cho bão

### Lúc bình thường

(1) Chuẩn bị sẵn đèn pin bỏ túi hay đài phòng khi mất điện.

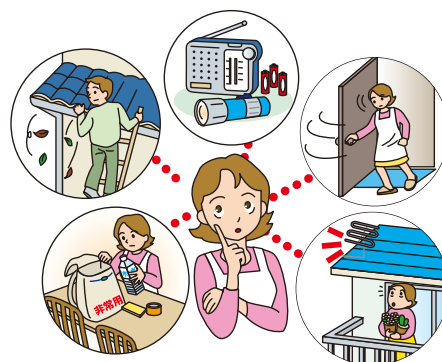
(2) Kiểm tra mọi vị trí trong nhà, dán phim chống phát tán kính vỡ lên kính cửa sổ.

(3) Di chuyển, cố định những thứ dễ bị thổi bay như chậu cảnh, sào phơi quần áo v.v... Bình ga, ăng ten ti vi v.v... cũng phải cố định.

(4) Phải chuẩn bị vật phẩm mang theo khi khẩn cấp và đặt sẵn ở nơi dễ lấy ra.

➔ Tham chiếu P17 (Danh sách kiểm tra)

(5) Bạn phải làm sạch bùn đọng trong cống thoát nước hay ống thoát nước mưa, dọn sạch bụi để giúp thoát nước tốt.



## 7 台風への備え

### 平常時

(1) 停電に備えて、懐中電灯やラジオを用意しておく。

(2) 家の各所を点検し、窓ガラス等に飛散防止フィルムを貼ること。

(3) 鉢植え、物干しさおなど、飛ばされそうなものを移動、固定させる。ガスボンベ、テレビアンテナなども固定しておくこと。

(4) 非常持出品を準備し、出しやすい場所に置いておくこと  
➔P17(チェックリスト)を参照

(5) 排水口や樋の中に溜まっている泥、ちりを取り除き排水をよくすること。

## Nhật Bản, đất nước động đất

## 地震国、日本

Nhật Bản thì là đất nước có nhiều động đất tới mức được nói là “không có nơi nào không có động đất”. Thêm vào đó động đất xảy ra một cách đột nhiên. Tại “Thảm họa động đất lớn Đông Nhật Bản” xảy ra vào tháng 3 năm 2011 gây thiệt hại to lớn khoảng 16.000 người chết, khoảng 3.000 người mất tích, 370.000 ngôi nhà bị phá hỏng toàn bộ hoặc một nửa (công bố của Cục phòng cháy chữa cháy tháng 2 năm 2012). Tỉnh Okayama cũng có thể xảy ra động đất tương tự như vậy tại bất cứ lúc nào vì vậy chúng ta hãy luôn chuẩn bị sẵn sàng về mặt tinh thần và vật chất.

日本では、「地震のないところはない」と言われるほど地震が多い国です。しかも地震は突然に発生します。2011年3月に発生した「東日本大震災」では、死者約16,000人、行方不明約3,000人以上、全半壊家屋約370,000棟（2012年2月消防庁発表）という、まさに甚大な被害が発生しました。岡山県でもいつこのような地震が発生しても不思議ではありません、常に精神的、物質的な準備をしておきましょう。



\* Động đất là gì (Jishin)?

Là thiên tai xảy ra khi mặt đất rung lắc do sự dịch chuyển của các khối đá trong lòng đất.

※地震とは？

地下で起きる岩盤の「ずれ」により発生する地面が揺れる災害です。

### ● Ví dụ động đất chính đã xảy ra ở khu vực xung quanh tỉnh Okayama

Ngày tháng năm xảy ra	Độ rung lắc	Thiệt hại	Tên địa phương tâm chấn (tên động đất)	Độ lớn
13/4/2013	4	1 người bị thương nhẹ	Gần đảo Awaji	6.3
14/3/2014	4	1 người bị thương nặng, 4 người bị thương nhẹ	lyonada	6.2
21/10/2016	5 mạnh	1 người bị thương nặng, 2 người bị thương nhẹ, 17 căn nhà ở bị hư hỏng một phần, 1 căn không phải nhà ở bị hư hỏng hoàn toàn, 20 căn không phải nhà ở bị hư hỏng một phần	Miền Trung tỉnh Tottori	6.6

### ● 岡山県周辺で起きた主な地震の例

発生年月日	震度	被害	震央地名 (地震名)	規模 (M)
2013.4.13	4	軽傷1人	淡路島付近	6.3
2014.3.14	4	重傷1人、軽傷4人	伊予灘	6.2
2016.10.21	5強	重傷1人、軽傷2人、住家一部破損17棟、非住家全壊1棟、非住家一部破損20棟	鳥取県中部	6.6

### Bảng cấp độ Độ rung lắc Cục khí tượng

Độ rung lắc 3	- Phần lớn người đang ở trong nhà cảm nhận được rung lắc. - Các loại chén đĩa trong giá để chén có thể tạo tiếng động. - Đường dây điện hơi rung lắc.
Độ rung lắc 4	- Có cảm giác khá sợ hãi. - Đồ vật treo rung lắc mạnh, đồ vật đặt để đổ xuống. - Dây điện rung lắc lớn, người đi bộ cũng cảm nhận được rung lắc.
Độ rung lắc 5 yếu	- Cảm thấy khó khăn khi di chuyển. - Đồ vật treo rung lắc dữ dội, các loại chén đĩa, sách trong giá sách rơi xuống. - Tường gạch đá đổ, kính cửa sổ vỡ, rơi xuống.
Độ rung lắc 5 mạnh	- Cảm thấy cực kỳ sợ hãi. Nhiều người cảm thấy khó khăn khi di chuyển. - Có thể đồ nội thất nặng như tủ quần áo sẽ đổ xuống. - Có thể máy bán hàng tự động sẽ đổ xuống. Việc lái xe ô tô trở nên khó khăn.
Độ rung lắc 6 yếu	- Việc đứng yên trở nên khó khăn. - Nhiều đồ nội thất nặng không được cố định di chuyển, đổ lật. - Gạch ốp tường hay kính cửa sổ hư hỏng, rơi xuống ở khá nhiều tòa nhà.
Độ rung lắc 6 mạnh	- Không thể đứng thẳng, phải di chuyển bằng cách bò. - Phần lớn đồ nội thất nặng không được cố định di chuyển, đổ lật. - Gạch ốp tường hay kính cửa sổ hư hỏng, rơi xuống.
Độ rung lắc 7	- Không thể tự di chuyển được. - Phần lớn đồ nội thất di chuyển lớn, có thứ văng đi. - Cho dù là nhà ở có tính chịu động đất cao cũng có thể hư hỏng lớn.

### 気象庁震度階級表

震度 3	・屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 ・棚にある食器類が、音を立てることがある。 ・電線が少し揺れる。
震度 4	・かなりの恐怖感がある。 ・つり下げ物は大きく揺れ、置物が倒れる。 ・電線が大きく揺れ、歩行者も揺れを感じる。
震度 5弱	・行動に支障を感じる。 ・つり下げ物は激しく揺れ、食器類、書棚の本が落ちる。 ・窓ガラスが割れて落ちる、ブロック塀が崩れることがある。
震度 5強	・非常な恐怖を感じる。多くの人が、行動に支障を感じる。 ・タンスなど重い家具が倒れることがある。 ・自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となる。
震度 6弱	・立っていることが困難になる。 ・固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。 ・かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
震度 6強	・立っていることができず、はわないと動くことができない。 ・固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。 ・壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
震度 7	・自分の意志で行動できない。 ・ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。 ・耐震性の高い住宅でも、大きく破損することがある。

\* Độ rung lắc do Cục khí tượng công bố là giá trị quan trắc bằng máy đo cường độ địa chấn, nó không được quyết định từ hiện tượng được ghi ra trong bản này.

※気象庁が発表する震度は、震度計による観測値であり、この表に記述される現象から決定するものではありません。

# 1 Những điều chú ý khi động đất xảy ra

# 1 地震発生! そのとき注意すること

## Khi ở trong nhà mình

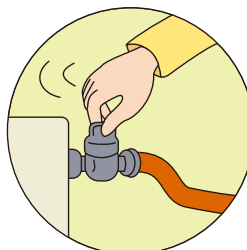
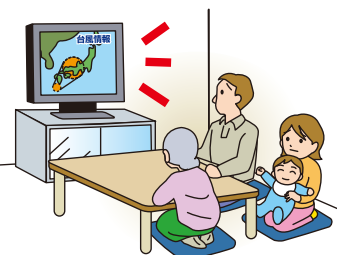
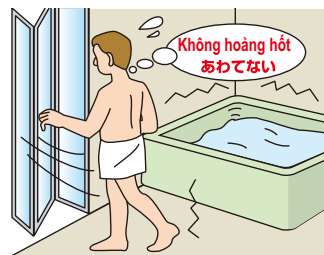
- **Bảo vệ thân thể của bản thân**
  - Chui xuống dưới gầm bàn, tránh xa khỏi đồ nội thất.
- **Khi đang nằm ngủ**
  - Bảo vệ đầu bằng chăn mền hay gối, nấp vào nơi mà đồ nội thất không đổ tới.
- **Đang trong bồn tắm hay nhà vệ sinh**
  - Không hoảng hốt nhảy ra ngoài mà mở cửa, cửa sổ đảm bảo lối ra.
  - Tắt lửa bình đun nước.
- **Mở cửa, đảm bảo lối ra vào!**
- **Không hoảng hốt nhảy ra bên ngoài!**
- **Xác nhận sự an toàn của gia đình**
- **Xác định nguồn lửa, nếu đang phát lửa thì dập lửa trước (tuy nhiên phải đảm bảo sự an toàn của bản thân bạn trước)**
- **Đi giày**
  - Bảo vệ chân khỏi mảnh vỡ thủy tinh v.v...
- **Chuẩn bị vật phẩm mang theo khi khẩn cấp**
  - ➔ Tham chiếu P17 (Danh sách kiểm tra)
- **Nơi nhận thông tin động đất!**
  - Nhận từ ti vi (ví dụ: tốc báo của NHK), đài, internet
  - Website
  - Hệ thống thông tin phòng chống thiên tai tổng hợp tỉnh Okayama
  - Cổng thông tin phòng chống thiên tai Okayama (12 thứ tiếng):  
<https://www.bousai.pref.okayama.jp/>
  - Cục Khí tượng Thông tin về thiên tai (15 thứ tiếng):  
<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>
  - Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN (20 thứ tiếng):  
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/special/staysafe/>
  - Các thông báo chính thức của địa phương (chỉ thị sơ tán v.v...)
- **Đóng van khí ga, ngắt cầu dao điện**
- **Chú ý dưng chân\* hay sổng thần**

Trường hợp có nguy hiểm sổng thần, sạt lở núi hay vách dốc thì lập tức lánh nạn

- **Thông báo cho hàng xóm xung quanh và lánh nạn**
- **Lánh nạn thì bằng cách đi bộ**

\* Dưng chân là gì?

Động đất nhỏ xảy ra ở gần nơi động đất lớn đã xảy ra trước đó.



## 自宅にいるとき

- **自身の身を守る**
  - 机の下に入る、家具から離れる。
- **寝ているとき**
  - ふとんやまくらで頭を守り、家具が倒れてこないところに身をふせる。
- **風呂やトイレの中**
  - あわてて飛び出さず、ドア・窓を開け出口を確保。ボイラーの火を消す。
- **ドアを開け、出入り口の確保!**
- **慌てて外へ飛び出さない!**
- **家族の安全を確認**
- **火元を確認、出火していれば初期消火(無理せず安全確保が最優先)**
- **靴をはく(ガラスの破片などから足を守る)**
- **非常持出品を準備**
  - ➔ P17 (チェックリスト) を参照
- **地震情報の入手先!**
  - ・ テレビ(例: NHK の速報) ラジオ、インターネットから入手
  - ・ Web サイト  
岡山県総合防災情報システム  
おかやま防災ポータル (12 言語):  
<https://www.bousai.pref.okayama.jp/>  
気象庁 災害情報 (15 言語):  
<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>  
Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN (20 言語):  
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/special/staysafe/>
  - ・ 市町村による広報 (避難指示等)
- **ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る**
- **余震\*や津波に注意**
  - 津波、山・がけ崩れの危険がある場合はすぐ避難
- **となり近所に声をかけ避難**
- **避難は徒歩で**
- **※余震とは?**
  - 大きな地震の後に、その近くで発生する最初の地震より小さな地震。



## Khi đang ở địa điểm bên ngoài

### ● Khi ở trường học, nơi làm việc

- Chui xuống dưới bàn, nắm lấy chân.
- Rời xa khỏi giá sách hay cửa sổ.



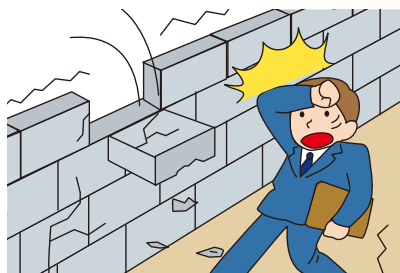
### ● Khi ở trong thang máy

- Ấn nút tất cả các tầng, xuống tầng mà thang đã dừng.
- Nếu bị nhốt bên trong thì liên lạc bằng nút bấm khẩn cấp hay liên lạc nội bộ và đợi giải cứu.



### ● Khi ở khu phố nhà ở

- Rời xa khỏi tường gạch, đá có thể đổ xuống gây nguy hiểm.
- Chú ý vật rơi xuống như ngói.
- Không được chạm vào dây điện bị đứt, rơi xuống.



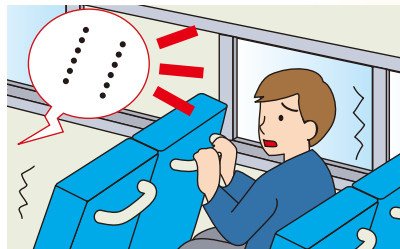
### ● Khi đang lái xe ô tô

- Giảm tốc độ một cách từ từ, dừng xe vào bên trái đường và tắt động cơ.
- Không ra ngoài cho tới khi rung lắc lắng xuống.
- Đóng cửa sổ, rời khỏi xe không khóa mà vẫn cầm nguyên chìa khóa.



### ● Khi đang ở trên xe buýt, tàu điện

- Nắm chắc vào tay nắm treo, thanh vịn.
- Không tự tiện xuống xe mà tuân theo chỉ thị của nhân viên phụ trách.



### ● Ở gần bờ biển hay vách dốc

- Trường hợp bờ biển thì lánh nạn tới đồi cao và chú ý tới thông tin sóng thần.
- Nhà ở mà sau lưng là vách dốc thì lập tức lánh nạn ra bên ngoài.

### ● Khi đang ở ngoài đường

- Chú ý các vật có thể rơi từ trên cao như kính cửa sổ, bảng hiệu v.v...
- Dùng túi xách hoặc vật dụng khác che đầu và di chuyển tới nơi an toàn.



## 外出先にいるとき

### ● 学校・職場にいるとき

- ・机の下へもぐり、脚を持つ。
- ・本棚や窓から離れる。

### ● エレベーターの中

- ・すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- ・閉じこめられたら、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救出を待つ。

### ● 住宅街にいるとき

- ・ブロック塀などから離れる。
- ・かわらなど落下物に注意する。
- ・切れて垂れ下がった電線には触らない。

### ● 車の運転中

- ・徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車しエンジンを切る。
- ・揺れがおさまるまで外には出ない。
- ・窓を閉め、キーをつけたまま、ロックせずに離れる。

### ● バス・電車に乗車中

- ・つり革、手すりにしっかりつかまる。
- ・勝手に降車せず、係員の指示に従う。

### ● 海岸やがけ付近

- ・海岸の場合は、高台に避難し、津波情報に注意する。
- ・がけを背にした家屋では、ただちに外へ避難する。

### ● 市街地にいるとき

- ・窓ガラスや看板などの落下物に気を付ける。
- ・カバンなどで頭を守りながら安全な場所へ移動する。

## 2 Về sóng thần

### ● Sóng thần là gì

Khi có động đất hoặc hoạt động của núi lửa dưới đáy biển, nó làm thềm lục địa đáy biển nâng lên, hạ xuống gây ra mực nước biển dâng lên, hạ xuống từ đó tạo ra sóng đổ bộ vào bờ.

### ● Chuẩn bị tâm lý đối với sóng thần

Sóng thần có thể xảy ra cùng với động đất và tấn công tới một cách bất ngờ.

Để bảo vệ bản thân khỏi sóng thần thì bạn phải chuẩn bị sẵn sàng tâm lý dưới đây khi chưa xảy ra.



1	Nếu bạn cảm thấy động đất mạnh hay rung lắc thời gian dài (1 phút trở lên) tại khu vực xung quanh sông ngòi, bờ biển thì lánh nạn ngay.
2	Lánh nạn ngay theo thông tin ti vi hay đài.
3	Lập tức sơ tán ngay khi có chỉ thị từ nhân viên hành chính địa phương, nhân viên cứu hỏa, cảnh sát, hoặc thấy còi hụ yêu cầu sơ tán hoặc chỉ thị sơ tán từ xe thông báo.
4	Rời khỏi khu vực gần sông ngòi bờ biển. Nếu có thể lánh nạn trên đồi, núi. Hoặc là lánh nạn tới địa điểm cao hơn (tòa nhà kiên cố bê tông cốt thép).
5	Xe ô tô thì bỏ lại rồi đi bộ để lánh nạn.
6	Sóng thần sẽ tấn công lặp đi lặp lại nên không lại gần khu vực sông ngòi hay bờ biển cho tới khi cảnh báo sóng thần hay thông báo chú ý được hủy bỏ.
7	Nhận tin tức đúng thông qua đài, ti vi, xe thông báo rồi hành động một cách bình tĩnh.

## 2 津波について

### ● 津波とは

海底で発生する地震や火山活動に伴う、海底地盤の隆起や沈降などにより、その周辺の海水が上下に変動することによって、陸地へ押し寄せてくる波。

### ● 津波に対する心構え

津波は地震発生に伴い、突発的に襲ってくることもある。

津波から身を守るためには、平常時から以下の心構えを持っておくこと。



1	海岸・河川敷周辺で、強い地震や長い時間(1分以上)の揺れを感じたら、すぐに避難する。
2	テレビやラジオの情報をもとに、すぐ避難する。
3	市町村職員・消防職員・警察官からの指示や、サイレン・広報車による避難指示があったら、すぐに避難する。
4	海岸・河川敷から離れて、できるだけ山側へ避難する。あるいは、より高い場所(鉄骨および鉄筋コンクリートの堅牢な建物)へ避難する。
5	自動車はやめて、歩いて避難する。
6	津波は、繰り返し襲ってくるので、津波警報や注意報が解除されるまで、海岸や河川敷に近づかない。
7	正しい情報をラジオ・テレビ・広報車などを通じて入手して、冷静に行動する。

Chúng ta hãy thường xuyên xác định sẵn vị trí địa điểm cao ví dụ như núi nơi mà có thể thực hiện việc lánh nạn.

日頃から、避難することのできる山などの高い場所の位置を確認しておきましょう。

## Chuẩn bị sẵn sàng đối với động đất

Nếu động đất lớn xảy ra thì nước, điện, ga sẽ không sử dụng được, ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống thường ngày. Hàng ngày, chúng ta phải luôn sẵn sàng ứng phó với các thiệt hại do động đất.

### 3 Thiệt hại do động đất

#### Nhà riêng

- Đổ sập nhà một tầng cũ
- Đổ sập bộ phận tầng 1



- Ngói rơi xuống



- Vật liệu ngoại thất rơi xuống



## 地震への備え

もし大地震が起きたら、水道・電気・ガスが使えなくなるなど、日常生活にも大きな影響が予想されます。日頃から震災に備えましょう。

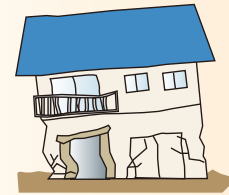
### 3 地震による被害

#### 一戸建て

- ・古い平屋建ての倒壊
- ・1階部分の崩壊



・かわらの落下

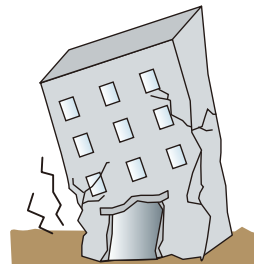
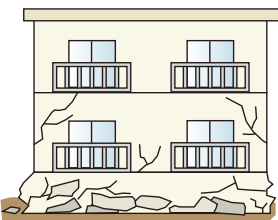


・外装材の落下

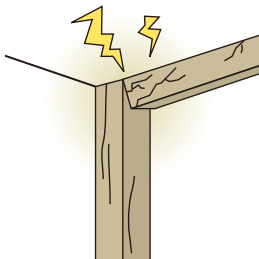


#### Tòa nhà, chung cư

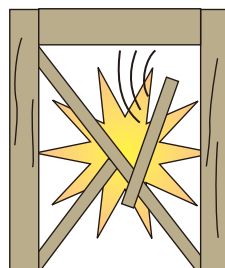
- Đổ sập bộ phận tầng 1
- Nứt vỡ theo chiều chéo ở cột trụ và tòa nhà nghiêng lớn



- Đứt gãy bộ phận tiếp nối xà, cột trụ

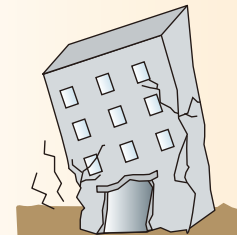
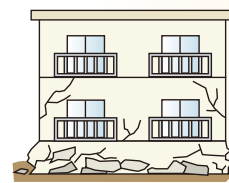


- Đứt gãy giằng gia cố

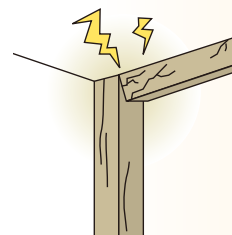


#### ビル・マンション

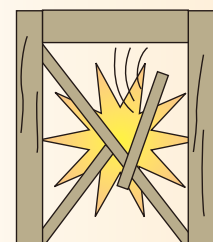
- ・1階部分の崩壊
- ・柱に斜めにひび割れ、建物が大きく傾く



- ・柱、梁接合部の破断



- ・補強ブレース(支柱)の破断

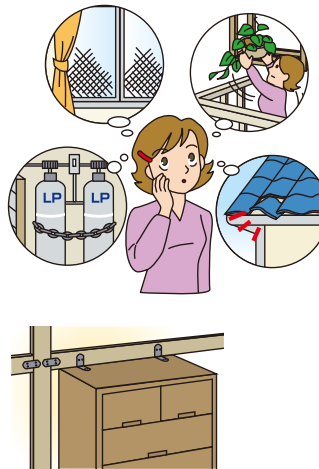


## 4 Chuẩn bị sẵn sàng đối với động đất

### Lúc bình thường

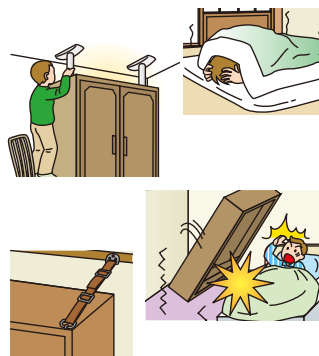
#### ● Biện pháp ứng phó an toàn xung quanh nhà

<b>Ban công</b>	Sắp xếp các chậu cây v.v... Không để bất kỳ vật gì ở nơi có nguy cơ rơi rớt.
<b>Mái nhà</b>	Ngói hay ăng ten ở mái nhà không chắc chắn thì gia cố.
<b>Kính cửa sổ</b>	Nếu có thể thì chọn kính có dây thép bên trong. Nếu là kính thông thường thì dán màng chống kính vỡ bắn ra.
<b>Khí gas propanol</b>	Cố định sẵn bình ga bằng dây xích một cách chắc chắn.



#### ● Phòng chống đồ nội thất đổ lật, rơi xuống

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sử dụng dụng cụ kim loại chống động đất.</li> <li>(*Người đang sống trong nhà cho thuê thì phải xin phép sự đồng ý của người sở hữu rồi thực hiện)</li> </ul>
- Suy tính cách đặt đồ nội thất.
- Không đặt vật nặng lên trên giá để đồ hay tủ quần áo.



## 4 地震への備え

### 平常時

#### ● 自宅周辺の安全対策

<b>ベランダ</b>	植木鉢などの整理整頓をする。 落ちる危険がある場所には何も置かない。
<b>屋根</b>	不安定な屋根のアンテナや、かわらは補強する。
<b>窓ガラス</b>	できれば網入りガラスにする。 普通の窓ならガラス散乱を防ぐ飛散防止フィルムを貼る。
<b>プロパンガス</b>	ボンベをしっかりと鎖で固定しておく。

#### ● 家具の転倒・落下を防ぐ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・耐震金具を利用する。 (※賃貸住宅に住んでいる人は、所有者に了解を得て行うこと)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家具の置き方を工夫する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・棚やタンスの上に重い物を置かない。</li> </ul>

## 5 Học tốt kiến thức phòng chống thảm họa và trải nghiệm phòng chống thảm họa

#### ● Xác định Bản đồ Khu vực nguy hiểm (Hazard Map)

- Hàng ngày, phải thường xuyên xác định các địa điểm nguy hiểm cũng như nơi sơ tán trên Bản đồ Khu vực nguy hiểm do địa phương công bố.

#### ● Tham gia vào hoạt động phòng chống thảm họa

- Bạn phải tham gia một cách tích cực vào các hoạt động phòng chống thảm họa của khu vực ví dụ như huấn luyện phòng chống thảm họa.

#### ● Học tốt kiến thức phòng chống thảm họa

- Trường học điện tử phòng chống thảm họa, quản lý nguy cơ (tiếng Anh):  
Cục phòng cháy chữa cháy Bộ Nội vụ:  
<https://www.fdma.go.jp/en/post1.html>

- Sổ tay thông tin sinh hoạt Okayama (7 thứ tiếng):  
<http://www.opief.or.jp/handbook/>

#### ● Trải nghiệm, tham quan phòng chống thảm họa

- Ở Nhật Bản thì quy định ngày 1 tháng 9 là "Ngày phòng chống thảm họa", từ ngày 30 tháng 8 tới ngày 5 tháng 9 là "Tuần phòng chống thảm họa". Thời gian này thì các sự kiện lấy chủ đề là "phòng chống thảm họa" sẽ được tổ chức tại các nơi trong tỉnh. Cũng có khi xe tạo động đất (xe cơ giới có thể trải nghiệm động đất) được chuẩn bị.

## 5 防災知識の習得と防災体験

#### ● ハザードマップの確認

日頃から各市町村のハザードマップで周辺の危険箇所や避難所を確認すること。

#### ● 防災活動への参加

防災訓練などの地域の防災活動に積極的に参加すること。

#### ● 防災知識の習得

・防災・危機管理 e カレッジ (英):  
総務省消防庁:  
<https://www.fdma.go.jp/en/post1.html>

・岡山生活情報ハンドブック (7言語):  
<http://www.opief.or.jp/handbook/>

#### ● 防災体験・見学

・日本では、9月1日を「防災の日」、8月30日～9月5日を「防災週間」と定めている。この時期は県内各地で「防災」をテーマにしたイベントが各地で開催される。起震車(地震体験ができる車輛)が準備されていることもある。

## Những điều cần biết để bảo vệ bản thân trước thiên tai

### Những điều cần biết để ứng phó với thiên tai

(thảm họa do gió và nước, thảm họa lở đất)

#### ● Các cấp độ cảnh báo

Khi nguy cơ phát sinh thảm họa tăng cao, các địa phương sẽ phát thông tin sơ tán cho từng khu vực và đối tượng. Thông tin sơ tán do các địa phương phát ra gồm các nội dung dưới đây.

#### <Năm cấp độ cảnh báo>

Cấp độ cảnh báo	Hành động của người dân	Ứng phó của chính quyền địa phương
5	Nguy hiểm đến tính mạng Ngay lập tức phải đảm bảo an toàn!	Khẩn cấp đảm bảo an toàn *1

**Nhất thiết phải sơ tán trước khi có cảnh báo cấp 4!**

4	Toàn dân sơ tán khỏi nơi nguy hiểm	Chỉ thị sơ tán *2
3	Người già sơ tán khỏi nơi nguy hiểm	Người già sơ tán *3
2	Xác định hành động sơ tán của bản thân	
1	Nâng cao khả năng sẵn sàng đối phó với thiên tai	

- \*1 Cảnh báo cấp 5 không phải là thông tin chắc chắn sẽ được phát ra.
- \*2 Khi đang ở nơi nguy hiểm, hãy khẩn trương sơ tán tới khu vực sơ tán.
- \*3 Ngoài các đối tượng cần nhiều thời gian để sơ tán (như người cao tuổi, người tàn tật, trẻ sơ sinh...), những người khác cũng nên chuẩn bị sơ tán, hoặc chủ động sơ tán khi cảm thấy có nguy hiểm.

## Disaster preparedness for safety

### Disaster preparedness for safety

(Natural disasters)

#### ●警戒レベルについて

市町村は、災害が発生する危険が高まった場合に、区域と対象者を示して避難情報等を発令します。市町村から発令される避難情報には、以下のものがあります。

#### <5段階の警戒レベル>

警戒レベル	住民が取るべき行動	市町村の対応
5	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1

**警戒レベル4までに必ず避難!**

4	危険な場所から全員避難	避難指示※2
3	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難※3
2	自らの避難行動を確認	
1	災害への心構えを高める	

- ※1 警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
- ※2 危険な場所にいる場合は、速やかに避難場所へ避難しましょう。
- ※3 避難に時間を要する人（高齢者、障害のある人、乳幼児等）以外の人でも避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

## Hành động khi sơ tán

### ● Sơ tán rời khỏi chỗ ở (sơ tán ngang)

- Những nơi sơ tán do chính quyền địa phương chỉ định  
Trường cấp 1, cấp 2, nơi sinh hoạt cộng đồng...
- Nhà của họ hàng, người quen ở khu vực an toàn  
Nên trao đổi trước về việc sơ tán khi có thiên tai.
- Khách sạn, Ryokan an toàn  
Cần phải trả tiền phòng như bình thường.  
Cần đặt phòng hoặc hỏi trước.
- \* Phải kiểm tra trên Bản đồ Khu vực nguy hiểm (Hazard Map) để xem những nơi đó có an toàn hay không.



### ● Đảm bảo độ an toàn của chỗ ở (sơ tán dọc)

- Dựa theo Bản đồ Khu vực nguy hiểm, cần kiểm tra “ba điều kiện” sau để xác định việc ở lại chỗ ở của mình có an toàn hay không.
- \* Đối với khu vực có nguy cơ lở đất, nguyên tắc là phải sơ tán rời khỏi chỗ ở.



(1) Không nằm trong khu vực cảnh báo ngập lụt, nhà sập

(Nếu nằm trong khu vực này thì...)

- Nước chảy xiết nên nhà ở bằng gỗ có nguy cơ dễ sập.
- Nền đất bị bào mòn nên nhà ở có nguy cơ sập nguyên căn.

(2) Phòng ở phải cao hơn chiều cao khi nước ngập

- Tầng 3, 4: từ 5m~dưới 10m  
(nước ngập trên sàn tầng 3 ~ dưới mái hiên tầng 4)
- Tầng 2: từ 3m~dưới 5m  
(nước ngập trên sàn tầng 2 ~ dưới mái hiên tầng 2)
- Tầng 1: từ 0.5m ~ dưới 3m  
(nước ngập trên sàn tầng 1 ~ dưới mái hiên tầng 1)
- Dưới 0.5m  
(nước ngập dưới sàn tầng 1)



(3) Có thể cầm cự được cho tới khi nước rút, có đủ nước uống và thực phẩm.

(Nếu không đủ nước uống và thực phẩm thì...)

- Ngoài nguy cơ không có nước uống, thực phẩm, thuốc men để sử dụng, còn có khả năng điện, ga, nước máy, nhà vệ sinh... cũng không thể sử dụng được.



## 避難時の行動

### ● 立退き避難 (水平避難)

- ・ 行政が指定した避難場所  
小中学校や公民館など
  - ・ 安全な親戚・知人宅  
普段から災害時に避難することを相談しておくこと。
  - ・ 安全なホテル・旅館  
通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しておくこと。
- ※ハザードマップで安全が確認すること

### ● 屋内安全確保 (垂直避難)

- ・ ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し、自宅にいても大丈夫かを確認することが必要。  
※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則。

(1) 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない

(入っていると・・・)

- ・ 流水が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがある。
- ・ 地面が削られ家屋は建物ごと倒壊するおそれがある。

(2) 浸水深より居室が高い

- ・ 3・4階: 5m~10m未満  
(3階床上浸水~4階軒下浸水)
- ・ 2階: 3m~5m未満  
(2階床上~軒下浸水)
- ・ 1階: 0.5m~3m未満  
(1階床上~軒下浸水)  
0.5m未満  
(1階床下浸水)

(3) 水が引くまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分

(十分じゃないと・・・)

- ・ 水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがある。

## Trang phục khi sơ tán

### ● Đeo khẩu trang

### ● Đội mũ bảo hiểm hoặc mũ chống tai nạn

- Để bảo vệ đầu khi có vật rơi rớt.

### ● Chuẩn bị sẵn túi đựng vật dụng mang theo khi sơ tán cho trẻ nhỏ

### ● Đeo thẻ thông tin trẻ lạc cho trẻ nhỏ

### ● Đeo bao tay (găng tay bảo hộ)

- Để bảo vệ tay không bị thương do các mảnh kính vỡ v.v.

### ● Giày dép sử dụng loại đế dày, chắc chắn và đi quen chân

- Để bảo vệ chân không bị thương do các mảnh kính vỡ, không bị đau chân do giày không vừa.

\* Nghiêm cấm sử dụng ủng: Nước vào sẽ làm ủng nặng, khó đi chuyển.

### ● Mặc áo dài tay và quần dài

- Mặc loại quần áo bằng chất liệu khó cháy như vải bông v.v.

### ● Bỏ các vật dụng mang theo khi sơ tán vào ba lô và đeo trên lưng

- Để đảm bảo hai tay có thể sử dụng tự do (Về các vật dụng mang theo khi sơ tán, hãy xem trang 17)



## 避難時の服装

### ● マスクの着用

### ● ヘルメットや防災ずきんをかぶる

・頭を落下物などから守る。

### ● 子どもにも子ども用の非常持出袋を用意する

### ● 子どもには迷子札を着ける

### ● 手袋（軍手など）を着用する

・ガラスの破片などによる手のけがを防ぐ。

### ● 靴は底が厚くて丈夫な履きなれたもの

・ガラスの破片などによる足のけがを防ぐ、靴擦れを防ぐ。  
※長靴は厳禁: 水が入って重くなり、動きづらくなる可能性がある。

### ● 服装は長袖、長ズボンを着用する

・材質は燃えにくい木綿などのものを着用する。

### ● 非常持出品はリュックに入れて背負う

・両手が使えるようにする。  
(非常持出品については P17を参照)

## Sinh hoạt tại nơi sơ tán

### ● Mọi người hãy hợp tác trong việc tổ chức cuộc sống tại nơi sơ tán

Có rất nhiều việc phải làm, như phát đồ ăn, dọn dẹp nhà vệ sinh... Mọi người hãy hợp tác để cùng sinh hoạt chung. Hãy giữ gìn vệ sinh chung.



### ● Hãy nhường nhịn nhau tại nơi sơ tán

Sinh hoạt tại nơi sơ tán do chưa quen nên rất vất vả. Nhưng chính vì thế mà chúng ta nên nhường nhịn nhau.



### ● Tại nơi sơ tán, hãy quan tâm tới những người cần sự quan tâm đặc biệt

Tùy theo đặc thù của những người cần sự quan tâm đặc biệt (người cao tuổi, người tàn tật v.v.), hãy thể hiện sự quan tâm, ví dụ tìm cách tạo cho họ không gian riêng tại nơi sơ tán.



### ● Triệt để phòng chống bệnh truyền nhiễm tại nơi sơ tán

Tại nơi sơ tán, hãy triệt để phòng chống các bệnh truyền nhiễm bằng việc thực hiện các giải pháp cơ bản như đeo khẩu trang, rửa tay, chú ý che chắn khi ho; thông gió định kỳ, đảm bảo khoảng cách...



### ● Quan tâm đến phụ nữ

Để nhiều người cùng yên tâm sinh hoạt tại nơi sơ tán, hãy xây dựng môi trường sinh hoạt thân thiện với phụ nữ và trẻ em.



## 避難所での生活

### ● 避難所はみんなで協力して運営しましょう

食料の配布やトイレ掃除など、やることはたくさんあります。みんなで協力して共同生活をしましょう。清潔を心掛けましょう。

### ● 避難所内ではお互いに譲り合いましょう

慣れない避難所での生活は大変ですが、そんな時だからこそ譲り合いの気持ちを持ちましょう。

### ● 避難所では要配慮者への配慮を

要配慮者（高齢者、障害のある人など）の特性に合わせ、別に避難スペースを設けるなどの配慮を行いましょう。

### ● 避難所では感染症予防の徹底を

避難所では、マスクの着用、手洗い、咳エチケットなどの基本的な対策や、定期的な換気、十分なスペースの確保などの感染症予防を徹底しましょう。

### ● 女性への配慮

避難所では、多くの方が安心して過ごすことができるよう、女性や子どもに配慮した生活環境を考えましょう。



● **Quyết định trước địa điểm tập trung của gia đình**

- Nếu quyết định sẵn trước địa điểm tập trung của gia đình trong trường hợp có thảm họa lớn xảy ra thì nơi đó có thể dễ dàng xác nhận sự bình an, vô sự của mọi người.
- Bạn nên xác định địa điểm lánh nạn trước. Có nhiều trường hợp các trường tiểu học v.v... được chỉ định làm điểm lánh nạn.
- Thực hiện việc liên lạc bằng điện thoại di động. Khi thảm họa, điện thoại sẽ trở nên khó kết nối hơn. Sử dụng thư điện tử của điện thoại di động sẽ dễ kết nối hơn.



<Địa điểm lánh nạn>  
<避難場所>



● **Quyết định sẵn người quen (đang sống ở xa) giúp chuyển tiếp thông tin xác nhận an toàn của bạn.**

- Sử dụng điện thoại công cộng. Điện thoại công cộng lắp đặt đặc biệt mà NTT lắp đặt tại nơi lánh nạn v.v... có thể sử dụng miễn phí khi xảy ra thảm họa quy mô lớn.
- Có cả điện thoại công cộng có thể sử dụng gọi điện quốc tế.
- \* Tuy vậy, tình trạng mạng bạn có thể xảy ra.



<Điện thoại công cộng>  
<公衆電話>

● **Gia đình của bạn quyết định trước**

- ・大災害が起きた場合の家族の集合場所をあらかじめ決めておけば、そこで落ち合うことで無事を確認することができる。
- ・避難場所の確認をしておくこと。小学校などが避難所に指定されているケースが多い。
- ・携帯電話で連絡をとる。災害時、電話はつながりにくくなる。携帯電話のメールのほうが繋がりやすい。

● **安否情報を取次してもらえ  
る知り合い(遠方に住んでいる  
こと)を決めておく。**

- ・公衆電話を使う。大規模災害の発生により、NTTが避難所等に設置された特設公衆電話は無料で使うことができる。
- ・国際電話が利用できる公衆電話もある。
- ※ただし、大変な混雑が予想される。

**Các Website và ứng dụng hữu ích khi xảy ra thảm họa**

**災害時に役に立つ Webサイトやアプリ**

**Website**

**Web サイト**

- ・岡山県総合防災情報システム おかやま防災ポータル(12言語)  
Hệ thống thông tin phòng chống thiên tai tổng hợp tỉnh Okayama  
Cổng thông tin phòng chống thiên tai Okayama (12 thứ tiếng)  
<https://www.bousai.pref.okayama.jp/>
- ・気象庁 災害情報 (15言語)  
Cục Khí tượng Thông tin về thiên tai (15 thứ tiếng)  
<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>
- ・Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN (20言語)  
Stay Safe with NHK WORLD-JAPAN (20 thứ tiếng)  
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/special/staysafe/>



**Ứng dụng**


**アプリ**

- ・Safety tips 災害情報 (14言語)  
Safety Tips Thông tin về thảm họa (14 thứ tiếng)
- ・Japan Official Travel App (英語・中国語・韓国語)  
Japan Official Travel App (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn)



防  
災  
の  
こ  
こ  
ろ  
え  
Nhiệm vụ cần ghi nhớ trong công tác phòng chống thiên tai

● **Vật phẩm mang theo khi khẩn cấp** ● **非常持出品**

<p><b>Đèn pin bỏ túi (pin dự phòng)</b> ・懐中電灯 (予備の電池)</p> <p>Đèn pin bỏ túi (mỗi người một cái) 懐中電灯 (一人に一個)</p> 	<p><b>Đài cầm tay (pin dự phòng)</b> ・携帯ラジオ (予備の電池)</p> <p>Chuẩn bị đài nhẹ loại nhỏ để thu thập thông tin 情報収集のため小型で軽いラジオを準備</p> 	<p><b>Đồ ăn, nước uống dùng khi khẩn cấp</b> ・非常食・飲料水</p> <p>Dùng thứ có thể ăn ngay không cần nấu qua lửa như bánh mì khô hay đồ hộp v.v... Nước thì chai nhựa PET cho tiện. Thực phẩm đặc biệt (người ăn chay hay người có hạn chế về mặt tôn giáo v.v...) カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。 水はペットボトルが便利。特別な食品(ベジタリアンや宗教上の制限がある人など)</p> 	<p><b>Đồ dùng giá trị</b> ・貴重品</p> <p>Tiền mặt (chuẩn bị cả tiền lẻ dùng cho điện thoại công cộng như 100 yen, 10 yen), sổ tiết kiệm, con dấu, bản sao thẻ bảo hiểm sức khỏe v.v... 現金(100円、10円など小銭も公衆電話用で準備)、預貯金通帳、印かん、健康保険証のコピーなど</p> 
<p><b>Thuốc cấp cứu</b> ・救急医薬品</p> <p>Thuốc vết thương, băng keo cá nhân, thuốc giảm đau, thuốc tiêu hóa. Thuốc luôn mang theo (chuẩn bị thuốc thường xuyên uống) 傷薬、絆創膏、鎮痛剤、胃腸薬。常備薬(いつも飲んでる薬があれば準備)</p> 	<p><b>Vật phẩm nhất định phải mang</b> ・必携品</p> <p>Hộ chiếu, thứ xác nhận được nhân thân như thẻ lưu trú, điện thoại di động và sạc pin パスポート、在留カード等身分のわかるもの、携帯電話・充電器</p> 	<p><b>Các thứ khác</b> ・その他</p> <p>Mũ an toàn, mũ chống tai nạn hay mũ dày, áo khoác và đồ lót, khăn mặt, găng tay ヘルメット・防災頭巾または厚手の帽子、上着・下着、タオル、軍手など</p> 	<p>● <b>Vật phẩm tích sẵn cho lúc khẩn cấp</b> ● <b>非常備蓄品</b></p> <p>Thực phẩm, nước, nhiên liệu, các thứ khác ・食品、水、燃料 ・その他</p> <p>(Bếp ga di động, nhiên liệu rắn, bình ga dự bị v.v...) (Chăn, túi ngủ, dụng cụ rửa mặt v.v...) (卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど) (毛布、寝袋、洗面用具など)</p> 

● **Thứ nếu có sẽ tiện lợi** ● **あると便利なもの**

<p><b>Dữ liệu điện tử quan trọng</b> ・重要な電子データ</p> <p>(HDR, CDR v.v...) (HD、CD-R 等)</p> 	<p><b>Kim từ điển</b> ・電子辞書</p> <p>(Dùng dịch thuật) (翻訳用)</p> 	<p><b>Sổ địa chỉ</b> ・アドレス帳</p> <p>(Cần khi điện thoại di động hỏng) (携帯電話が壊れたときに必要)</p> 
---	--	---

● **Chuẩn bị đặc biệt** ● **特別な準備**

<p><b>Trường hợp có trẻ sơ sinh</b> ・乳幼児がいる場合</p> <p>Sữa, bình cho bú, bữa ăn dặm, tã, khăn mặt, sổ tay mẹ con (cha mẹ con cái) v.v... ミルク、ほ乳びん、離乳食、おむつ、タオル、母子(親子)手帳など</p> 	<p><b>Trường hợp có phụ nữ có thai</b> ・妊婦がいる場合</p> <p>Đồ dùng cho trẻ mới sinh, xà phòng, sổ tay mẹ con v.v... 新生児用品、石鹸、母子手帳など</p> 	<p><b>Trường hợp có người cần chăm sóc sức khỏe</b> ・要介護者がいる場合</p> <p>Quần áo để thay, tã, sổ tay người tàn tật, đồ dự bị của dụng cụ hỗ trợ, thuốc luôn mang theo v.v... 着替え、おむつ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬など</p>
--	---	--

Vật phẩm mang theo khi khẩn cấp thì bạn phải đặt sẵn ở chỗ mà toàn bộ thành viên gia đình biết được và thỉnh thoảng kiểm tra sẵn. ➔ Tham chiếu P17 (Danh sách kiểm tra)

非常持出品は、家族全員がわかるところに置いておき、時々チェックしておくこと。➔ P17(チェックリスト)を参照

## Danh sách kiểm tra vật phẩm mang theo khi khẩn cấp

## 非常持出品チェックリスト

Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日	Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日	Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日
<input type="checkbox"/> Bữa ăn lúc khẩn cấp 非常食	/ / /	<input type="checkbox"/> Đồ dùng giá trị (sổ tiết kiệm, còn dấu v.v...) 貴重品(預貯金通帳、印かんなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Quần áo ấm, áo mưa 防寒着・雨カッパ	/ / /
<input type="checkbox"/> Nước uống 飲料水	/ / /	<input type="checkbox"/> Bản sao thẻ bảo hiểm sức khỏe 健康保険証のコピー	/ / /	<input type="checkbox"/> Quần áo để thay 着替え	/ / /
<input type="checkbox"/> Đài cầm tay (pin dự phòng) 携帯ラジオ(予備の電池)	/ / /	<input type="checkbox"/> Bản sao phiếu cư dân 住民票のコピー	/ / /	<input type="checkbox"/> Găng tay bảo hộ, bao tay 軍手・手袋	/ / /
<input type="checkbox"/> Đèn pin bỏ túi (pin dự phòng) 懐中電灯(予備の電池)	/ / /	<input type="checkbox"/> Chìa khóa nhà, chìa khóa ô tô 家・車の鍵	/ / /	<input type="checkbox"/> Khẩu trang, cặp sốt, nước sát khuẩn, dép đi trong nhà マスク・体温計・アルコール消毒液・スリッパ	/ / /
<input type="checkbox"/> Mũ bảo hiểm, mũ chống tai nạn, còi ヘルメット・防災頭巾・ホイッスル	/ / /	<input type="checkbox"/> Kính đeo mắt, kính sát trùng 眼鏡・コンタクト	/ / /	<input type="checkbox"/> Các thứ khác その他	/ / /
<input type="checkbox"/> Tiền mặt (chuẩn bị cả tiền lẻ dùng cho điện thoại công cộng như 100 yen, 10 yen) 現金(100円、10円など小銭も公衆電話用で準備)	/ / /	<input type="checkbox"/> Khăn giấy ướt ウェットティッシュ	/ / /	<input type="checkbox"/> Hộ chiếu パスポート	/ / /
<input type="checkbox"/> Thuốc cấp cứu 救急医薬品	/ / /	<input type="checkbox"/> Băng, tã vệ sinh 生理用品	/ / /	<input type="checkbox"/> Giấy tờ xác nhận được nhân thân như thẻ lưu trú 在留カード等身分のわかるもの	/ / /
<input type="checkbox"/> Thuốc luôn mang theo 常備薬	/ / /	<input type="checkbox"/> Miếng dán làm ấm cơ thể (kairo), tấm trùm giữ nhiệt 使い捨てカイロ・防寒保温シート	/ / /	<input type="checkbox"/> Điện thoại di động, đồ sạc pin 携帯電話・充電器	/ / /

## Danh sách kiểm tra vật phẩm dự phòng cho lúc khẩn cấp

## 非常備蓄品チェックリスト

Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日	Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日	Tên sản phẩm 品名	Ngày kiểm tra 点検日
<input type="checkbox"/> Thực phẩm (đồ hộp, thực phẩm đóng túi retort, thực phẩm khô v.v...) 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Chăn, chăn kiêm khăn, túi ngủ v.v... 毛布、タオルケット、寝袋など	/ / /	<input type="checkbox"/> Nhà vệ sinh đơn giản 簡易トイレ	/ / /
<input type="checkbox"/> Đồ sạc điện thoại, pin dự phòng スマートフォンの充電器・予備バッテリー	/ / /	<input type="checkbox"/> Dụng cụ rửa mặt 洗面用具	/ / /	<input type="checkbox"/> Thùng các tông, giấy báo cũ 段ボール・新聞紙	/ / /
<input type="checkbox"/> Dao, dụng cụ mở nắp lon, mở nút chai ナイフ・缶切り・栓抜き	/ / /	<input type="checkbox"/> Nến, diêm, bật lửa ろうそく・マッチ・ライター	/ / /	<input type="checkbox"/> Can nhựa (dùng để đựng nước) ポリタンク(給水用)	/ / /
<input type="checkbox"/> Dao, dụng cụ mở nắp lon, mở nút chai ナイフ・缶切り・栓抜き	/ / /	<input type="checkbox"/> Chén đĩa đơn giản (đũa dùng một lần, đĩa giấy, ly giấy v.v...) 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)	/ / /		/ / /
<input type="checkbox"/> Nước (3 lít 1 ngày cho 1 người, lượng dùng cho 3 ngày) 水(1人あたり1日3ℓ、3日分)	/ / /	<input type="checkbox"/> Màn bọc, giấy nhôm v.v... ラップ、アルミホイルなど	/ / /		/ / /
<input type="checkbox"/> Nhiên liệu (bếp ga di động, nhiên liệu dạng rắn, bình ga dự bị v.v...) 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Khăn giấy ướt, giấy vệ sinh v.v... ウェットティッシュ、トイレトペーパーなど	/ / /		/ / /
	/ / /	<input type="checkbox"/> Kéo, dao rọc giấy はさみ・カッター	/ / /		/ / /

\* Vật dụng cần thiết cho mỗi người là khác nhau. Hãy chuẩn bị các vật dụng phù hợp với gia đình mình.  
※一人一人に必要なものが異なります。各家庭の事情に合わせたものを備えましょう。

## Địa chỉ liên lạc khẩn cấp

## 緊急連絡先

Số điện thoại	Nội dung	Địa chỉ liên lạc
	Thông tin thảm họa, thông tin nơi lánh nạn	Ban phụ trách phòng chống thảm họa địa phương
<b>110</b>	Tội phạm, tai nạn (trên đất liền)	Sở cảnh sát
<b>118</b>	Tội phạm, nạn (trên biển)	Cục đảm bảo an toàn trên biển
<b>119</b>	Hỏa hoạn, cấp cứu, cứu trợ	Sở phòng cháy chữa cháy
		Đại sứ quán, lãnh sự quán
Người có thể nhờ cậy		
Số điện thoại	Nội dung	Họ tên
	Người quen sống ở gần	
	Người có thể thông dịch giúp	
	Hiệp hội giao lưu quốc tế	
	Ban phụ trách quốc tế địa phương	

Điện thoại	Nội dung	Liên lạc
	Thảm họa, thông tin, tránh nạn	市町村防災担当課
<b>110</b>	Thảm họa, tai nạn (trên đất liền)	警察署
<b>118</b>	Thảm họa, tai nạn (trên biển)	海上保安庁
<b>119</b>	Thảm họa, cứu急, cứu trợ	消防署
		大使館・領事館
頼りになる人		
Điện thoại	Nội dung	名前
	Đến gần người sống ở gần	
	Thông dịch giúp	
	Hiệp hội giao lưu quốc tế	
	市町村国際担当課	

防  
災  
の  
こ  
こ  
ろ  
え  
Những điều cần ghi nhớ trong công tác phòng chống thiên tai

# Ghi chú phòng chống thảm họa

## 防災メモ

Cháy, cấp cứu: Gọi 119 火事・救急 119 番  
Cảnh sát: Gọi 110 警察 110 番

### Địa chỉ liên lạc của người trong gia đình 家族の連絡先

Họ tên của người trong gia đình 家族の名前	Địa chỉ liên lạc (nơi làm việc, trường học v.v...) 連絡先(勤務先・学校など)	Số điện thoại 電話番号	Số điện thoại di động 携帯電話番号

### Địa chỉ liên lạc của họ hàng, người quen 親せき・知人の連絡先

Họ tên 名前	Số điện thoại 電話番号	Số điện thoại di động 携帯電話番号	Ghi chú メモ

### Dữ liệu gia đình 家族のデータ

Họ tên 名前	Ngày tháng năm sinh 生年月日	Nhóm máu 血液型	Dị ứng アレルギー	Bệnh mãn tính 持病	Thuốc luôn mang theo 常備薬

### Địa điểm lánh nạn 避難場所

Địa điểm lánh nạn tạm thời 一時避難場所	Địa điểm tập hợp khi gia đình mỗi người một nơi 家族が離ればなれになったときの集合場所

**Chúng ta hãy cùng giúp đỡ lẫn nhau!**  
お互い助け合いましょう!

**Bảng thông tin khi có thiên tai web171  
(Anh, Trung, Hàn) là gì?**

Bảng thông tin khi có thiên tai (web171) là dịch vụ sử dụng internet để đăng và xác nhận các thông tin về tình hình an nguy của mọi người. Bạn có thể xem cách sử dụng bằng nhiều thứ tiếng (Anh, Trung, Hàn).

**災害用伝言板 web171 (英・中・韓) とは?**

災害用伝言板 (web171) は、インターネットを利用して安否等の情報を登録・確認できるサービスです。ご利用方法を多言語 (英・中・韓) で見るすることができます。