

# Cẩm nang phòng chống thiên tai

Dùng để mang đi

Vui vẻ chuẩn bị, phòng chống thiên tai như thường lệ!

Thành phố Toyota

Biên soạn tháng 3 năm 2024

## Động đất rãnh Nankai có thể xảy ra bất cứ lúc nào

**Động đất rãnh Nankai sẽ xảy ra ở đâu?**  
 Đây là trận động đất cực mạnh xảy ra dọc theo rãnh Nankai, từ vịnh Suruga tỉnh Shizuoka đến ngoài khơi Hyuga-nada tỉnh Miyazaki, dự báo sẽ gây thiệt hại rất nghiêm trọng.  
 Chu kỳ xảy ra khoảng 100 - 150 năm, và cách đây khoảng 80 năm đã từng có trận động đất Đông Nam Hải (Showa Tonankai) và Nam Hải (Showa Nankai), nên hiện nay người ta cho rằng “đang ở thời kỳ có thể xảy ra động đất bất cứ lúc nào” tại rãnh Nankai.  
**Xây ra lịch thời gian!**  
 Trong quá khứ, sau khi xảy ra siêu động đất ở phía Đông của rãnh Nankai, thì khoảng 32 giờ sau hoặc khoảng 2 năm sau phía Tây cũng xảy ra siêu động đất.

**Thông tin tạm thời về động đất rãnh Nankai là gì?**  
 Đây là cơ chế chú trọng đến khả năng động đất xảy ra lệch thời gian giữa phía Đông và phía Tây của rãnh Nankai, khi khả năng xảy ra động đất rãnh Nankai tăng cao, Cơ quan Khí tượng Nhật Bản sẽ công bố thông tin này.  
 Có 4 từ khóa: “Đang điều tra”, “Cảnh báo siêu động đất”, “Chú ý siêu động đất”, “Kết thúc điều tra”, được công bố tùy theo hiện tượng xảy ra.



Từ khóa	Hướng dẫn hành động khi thông tin tạm thời được công bố
Đang điều tra	Tùy theo tình hình của từng người, hãy chuẩn bị và bắt đầu các biện pháp phòng chống thiên tai như sơ tán, v.v. đồng thời chú ý theo dõi thông tin về sau.
Cảnh báo siêu động đất	Ngoài việc thường xuyên kiểm tra lại sự chuẩn bị đối phó với động đất, cần phải sẵn sàng để có thể sơ tán ngay khi động đất xảy ra. Đối với những cư dân có khả năng không kịp sơ tán khỏi sóng thần sau khi động đất xảy ra, cần thực hiện sơ tán trước* trong vòng 1 tuần.
Chú ý siêu động đất	Ngoài việc thường xuyên kiểm tra lại sự chuẩn bị đối phó với động đất, hãy chuẩn bị để có thể sơ tán ngay khi động đất xảy ra.
Kết thúc điều tra	Hãy tiếp tục sinh hoạt bình thường trong khi vẫn chú ý đến khả năng xảy ra động đất. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng khả năng xảy ra siêu động đất chưa hẳn đã biến mất.

\* Thành phố Toyota không có vùng ven biển, không chịu ảnh hưởng của sóng thần, nên không có khu vực nào thuộc đối tượng sơ tán trước.  
 (Tài liệu tham khảo)- Tờ rơi “Động đất rãnh Nankai – Chuẩn bị khi xảy ra” (Văn phòng Nội các Nhật Bản)

### Tin hiệu nguy hiểm của thảm họa sạt lở đất

- Mặt đất xuất hiện vết nứt
- Có tiếng cây nứt gãy
- Có tiếng động từ núi
- Nước suối hoặc giếng bị đục
- Dòng chảy của sông trở nên đục, bắt đầu lẫn gỗ trôi
- Có tiếng đá lăn rào rào trong sông
- Đá nhỏ rơi lác đác
- Dù mưa vẫn tiếp tục, mực nước sông lại hạ xuống
- Nước phun ra từ sườn dốc

### 2 Khi rung lắc đã dừng lại Kiểm tra tình hình

**Bình tĩnh và kiểm tra tình hình xung quanh**

- Hãy mở cửa và cửa sổ để đảm bảo lối ra.
- Hãy mang giày hoặc dép để tránh bị thương.
- Hãy kiểm tra sự an toàn của gia đình.
- Hãy dập tắt lửa. Nếu có cháy hãy tiến hành chữa cháy ban đầu.
- Hãy kiểm tra nhà cửa. Nếu có nguy cơ sập đổ thì hãy sơ tán.

## Mức cảnh báo 4 Sơ tán ngay lập tức!!

### Mức cảnh báo 3 Người cao tuổi cần bắt đầu sơ tán!

Mức cảnh báo	Hành động sơ tán cần thực hiện	Thông tin sơ tán (do Thành phố Toyota ban hành)	Ví dụ về thông tin khí tượng để tham khảo (do Cơ quan Khí tượng Nhật Bản, tỉnh Aichi công bố)
Mức cảnh báo 5	Đây là tình huống <b>thiên tai đã xảy ra</b> . Hãy thực hiện <b>hành động tốt nhất để bảo vệ tính mạng</b> .	<b>Đảm bảo an toàn khẩn cấp</b>	Cảnh báo đặc biệt về mưa lớn, thông tin xảy ra lũ lụt, v.v
Mức cảnh báo 4	Hãy <b>nhANH chóng sơ tán đến nơi sơ tán</b> . Nếu việc di chuyển đến nơi sơ tán an toàn gặp nguy hiểm, hãy bảo vệ bản thân tại tòa nhà kiên cố gần đó hoặc tại vị trí an toàn hơn trong nhà của mình.	<b>Chỉ thị sơ tán</b>	Thông tin cảnh báo sạt lở đất, thông tin nguy cơ lũ lụt, v.v
Mức cảnh báo 3	<b>Những người cần nhiều thời gian để sơ tán (người cao tuổi, người khuyết tật, trẻ nhỏ, v.v.) và những người hỗ trợ họ cần tiến hành sơ tán</b> . Những người khác hãy chuẩn bị cho việc sơ tán.	<b>Sơ tán cho người cao tuổi, v.v.</b>	Cảnh báo lũ, thông tin cảnh báo lũ lụt, v.v
Mức cảnh báo 2	Hãy chuẩn bị cho việc sơ tán bằng cách <b>kiểm tra hành động sơ tán</b> của bản thân dựa trên bản đồ nguy cơ thiên tai, v.v.	Không có lệnh ban hành	Thông tin chú ý mưa lớn, thông tin chú ý lũ lụt, v.v
Mức cảnh báo 1	Hãy nâng cao ý thức sẵn sàng đối phó với thiên tai.	Không có lệnh ban hành	Thông tin chú ý sớm

\* Tùy theo địa hình và tình hình, có trường hợp không cần phải sơ tán. Hãy nắm rõ nguy cơ thiên tai xung quanh mình từ khi bình thường và tùy tình hình mà phán đoán sự cần thiết phải sơ tán.

## Phản phòng chống thiệt hại do mưa bão Chuẩn bị đối phó với mưa lớn và bão



**Trước khi mưa lớn hoặc bão đến**

- Hãy kiểm tra xung quanh nhà.
  - Tường ngoài, mái nhà, hàng rào... có vết nứt, lệch, hư hỏng không?
  - Máng thoát nước, rãnh thoát nước, cống thoát nước có bị tắc nghẽn không?
- Đưa vào trong nhà những vật dễ bị gió cuốn như giàn phơi, chậu cây, xe đạp, v.v
- Ở nơi có nguy cơ ngập nước, hãy di chuyển thực phẩm, quần áo, chăn đệm, v.v lên chỗ cao.
- Chuẩn bị nước sinh hoạt bằng cách trữ nước máy hoặc giữ lại nước trong bồn tắm.
- Kiểm tra lại các vật dụng khẩn cấp mang theo khi sơ tán, để luôn sẵn sàng mang đi.

### Khi mưa kéo dài ...

- Hãy chú ý đến các thông tin khẩn cấp như mức cảnh báo do thành phố ban hành.
- Chủ động thu thập thông tin mới nhất về thời tiết và mực nước sông qua TV, radio, internet, v.v.
- Hãy dựa vào thông tin đã thu thập và tình hình xung quanh để phán đoán sự cần thiết phải sơ tán.
- Nếu đã quyết định sơ tán, hãy nhanh chóng hành động.

**Điểm quan trọng** **Hãy tính toán trước nơi sơ tán**

Chỉ đi đến địa điểm sơ tán khẩn cấp do thành phố chỉ định thì không phải là sơ tán!

- Tại nhà ... Đảm bảo an toàn khi ở nhà
  - \* Trường hợp khu vực xung quanh nhà ít rủi ro
  - Nhà người thân, bạn bè ... Người thân hoặc bạn bè ở nơi an toàn
  - \* Hãy trao đổi trước từ khi bình thường
- Địa điểm sơ tán tự nguyện ... Nơi sơ tán do địa phương chỉ định
- Ngủ trong xe ô tô ... Có hiệu quả trong việc đảm bảo sự riêng tư
- \* Chú ý quản lý sức khỏe tại nơi an toàn

### Khi sơ tán cần thì?

- Hãy sơ tán bằng giày thể thao.
  - \* Nếu đi ủng, nước vào bên trong sẽ khiến việc đi lại khó khăn.
- Vật dụng khẩn cấp mang theo hãy đeo sau lưng để giữ hai tay được tự do.
- Hãy chú ý dưới chân.
  - \* Có thể không nhìn thấy rãnh hoặc kênh do nước ngập.
  - Dùng giày dài thay cho cây chống cũng rất hữu ích.☺.
- Hãy gọi hàng xóm, cùng nhau sơ tán với thời gian dư dả.
- Không đến gần những nơi nguy hiểm như sông đang dâng nước hoặc dưới chân vách núi.
- Nếu chẳng may sơ tán muộn, hãy di chuyển đến tòa nhà cao gần đó hoặc lên chỗ cao trong nhà.

## Phản động đất Giảm thiểu thiệt hại bằng hành động

### Trong nhà hoặc trong công trình xây dựng thì sao?

- Khi có rung lắc mạnh...**
- Hãy nhanh chóng di chuyển đến nơi an toàn.
  - Dùng gối, v.v để bảo vệ đầu.
  - Trong khả năng, hãy dập tắt lửa.
  - Đừng hoảng loạn chạy ra ngoài ngay lập tức.

### Trong tàu điện, v.v thì sao?

- Hãy nắm chặt tay vịn hoặc dây treo bằng cả hai tay.
- Tuân theo hướng dẫn của nhân viên và hành động bình tĩnh.

### Trên đường phố thì sao?

- Bảo vệ đầu khỏi biển hiệu, ngói hoặc vật rơi.
- Tránh xa hàng rào, máy bán hàng tự động.
- Đừng đứng yên tại chỗ, hãy bảo vệ đầu và sơ tán đến bãi đất trống hoặc công viên.

**Hãy rời khỏi những nơi nguy hiểm.**

## 1 Xây ra động đất Bảo vệ bản thân

### Khi đang lái xe thì sao?

- Bật đèn cảnh báo, giảm tốc dần và dừng xe ở phía bên trái của đường.
- Hãy thu thập thông tin qua radio trên xe hoặc điện thoại di động.
- Khi bỏ xe để sơ tán, hãy chú ý không cản trở xe khẩn cấp.



### Trong thang máy thì sao?

- Hãy nhấn tất cả các nút chọn tầng.
- Nếu bị kẹt, hãy liên lạc ra ngoài bằng “nút gọi khẩn cấp”, v.v.

### Ở ven biển thì sao?

- Hãy cảnh giác với sóng thần.
- Sơ tán lên khu vực cao hoặc tầng trên của tòa nhà kiên cố.

### Gần vách núi thì sao?

- Hãy nhanh chóng rời xa vách núi.

## 3 Khi đã bình tĩnh lại Thu thập thông tin chính xác

### Có được thông tin đúng và hợp tác với hàng xóm

- Hãy kiểm tra thông tin qua TV, radio, internet.
- Đừng dễ bị ảnh hưởng bởi tin đồn thất thiệt.
- Gọi hàng xóm để xác nhận tình trạng an toàn.
- Hợp tác với hàng xóm trong việc chữa cháy, cứu hộ và cứu chữa người bị thương.

## 4 Khi di chuyển thì Hành động bình tĩnh

### Chú ý an toàn khi sơ tán hoặc trở về nhà

- Hãy bình tĩnh phán đoán xem có cần sơ tán hay không.
- Nếu sơ tán khỏi nhà, hãy khóa van gas và ngắt cầu dao điện.
- Khóa cửa để phòng chống trộm trước khi rời nhà.
- Thông báo cho hàng xóm hoặc cán bộ địa phương về nơi bạn sẽ đến.
- Không sử dụng xe hơi để tránh cản trở xe khẩn cấp.
- Trong đô thị, nếu phương tiện công cộng ngừng hoạt động, chỉ di chuyển (về nhà, v.v.) sau khi đã xác nhận an toàn xung quanh.



# Hãy tiếp nhận thông tin chính xác về thiên tai

Thành phố Toyota sẽ cung cấp thông tin về thiên tai.

## Truyền hình/Radio

- Mạng Himawari
  - Himawari 12 (kênh mặt đất 12ch)
  - Kênh thông tin đời sống (CATV126ch)
- FM Toyota "Radio Loveat" 78.6MHz

## Vô tuyến hành chính phòng chống thiên tai / Radio phòng chống thiên tai

Trong thảm họa sẽ thông báo thông tin khẩn cấp bằng âm thanh hoặc còi báo động.

## Email

- **Area Mail / Email thông báo khẩn cấp**  
Gửi đến điện thoại di động trong thành phố (máy hỗ trợ).
- **Email khẩn cấp Toyota**  
Gửi thông tin khẩn cấp và khí tượng đến địa chỉ email đã đăng ký trước.

## Ứng dụng phòng chống thiên tai

- **Ứng dụng Himawari**  
Xác nhận thông tin phòng chống thiên tai do thành phố phát đi.
- **Ứng dụng Yahoo! thông báo nhanh về phòng chống thiên tai**  
Thông báo thông tin phòng chống thiên tai của khu vực đã cài đặt.



Máy tính / Điện thoại thông minh



Điện thoại phổ thông



Ứng dụng Himawari

## Internet

- Trang chủ của thành phố Toyota (phiên bản cho máy tính) <http://www.city.toyota.aichi.jp/>
- Trang chủ của thành phố Toyota (phiên bản cho điện thoại) <http://mobile.city.toyota.aichi.jp/>
- Trang thông tin khí tượng phòng chống thiên tai thành phố Toyota <http://toyota-city.bosai.info/>

# Hãy chuẩn bị vật dụng mang theo khẩn cấp và dự trữ

- Hãy phân loại và chuẩn bị "vật dụng mang theo khẩn cấp" là vật dụng tối thiểu cần thiết khi sơ tán và "vật dụng dự trữ" để sinh hoạt tại nhà.
- Bàn bạc trong gia đình về nơi cất giữ và những gì cần chuẩn bị.
- Kiểm tra định kỳ bên trong và hạn sử dụng thực của thực phẩm. Chuẩn bị quần áo phù hợp theo mùa.

## Vật dụng mang theo khẩn cấp

- Chuẩn bị những vật dụng thiết yếu tối thiểu cho vào trong balo để mang đi khi sơ tán.
- Hãy mang theo số lượng phù hợp thực tế (nam khoảng 15 kg, nữ khoảng 10 kg).



## Vật dụng dự trữ

- Chuẩn bị những thứ cần thiết để sinh hoạt trong thời gian ngừng cung cấp hạ tầng và vận chuyển.
- Hãy chuẩn bị tối thiểu cho 3 ngày, tốt nhất cho 7 ngày.
- Đặt ở nơi dễ lấy như nhà bếp, gara, kho, ban công.
- Áp dụng phương pháp "Rolling Stock", dự trữ nhiều hơn thực phẩm thường dùng, dùng dần theo thứ tự cũ và bổ sung phần đã sử dụng.



# Kiến thức nhỏ "Cửa hàng 100 yên"

Ngay cả ở cửa hàng 100 yên cũng có thể mua các vật dụng hữu ích cho phòng chống thiên tai. Gel dính cố định đồ nội thất, phim chống vỡ kính. Các vật phẩm khác như dép, còi, pin, túi ni-lông, màng bọc thực phẩm, v.v. Bạn hãy thử ghé qua một lần xem sao nhé?

## Danh sách vật dụng mang theo khẩn cấp

Tên vật dụng	Đánh dấu ngày kiểm tra
<input type="checkbox"/> Khăn giấy ướt	
<input type="checkbox"/> Khăn tắm	
<input type="checkbox"/> Đồ phòng dịch (khẩu trang, khăn lau khử trùng, v.v)	
<input type="checkbox"/> Điện thoại di động, pin dự phòng	
<input type="checkbox"/> Con dấu	
<input type="checkbox"/> Tiền mặt (tiền xu 10 yên, 100 yên)	
<input type="checkbox"/> Vật dụng cầm máu	
<input type="checkbox"/> Đèn pin	
<input type="checkbox"/> Đồ lót, găng tay	
<input type="checkbox"/> Áo mưa, đồ giữ ấm	
<input type="checkbox"/> Radio, pin	
<input type="checkbox"/> Thực phẩm (thực phẩm có thể ăn ngay)	
<input type="checkbox"/> Nước uống	
<input type="checkbox"/> Mũ bảo hộ	
<input type="checkbox"/> Kính, kính áp tròng	
<input type="checkbox"/> Bản sao thẻ bảo hiểm	
<input type="checkbox"/> Túi ni-lông (loại to, nhỏ)	
<input type="checkbox"/> Giấy đi trong nhà	
<input type="checkbox"/> Còi báo hiệu	

# Xác nhận phương tiện liên lạc khi xảy ra thiên tai

## Bảng tin nhắn dùng khi có thiên tai trên điện thoại di động (Email)



## Số điện thoại gửi tin nhắn dùng khi thiên tai "171"



\* Hãy quyết định trước phương pháp liên lạc và nơi tập trung của gia đình trong trường hợp bị tách rời.

### Hồ sơ cá nhân của tôi

Họ và tên chính chủ	Nam/Nữ
Địa chỉ	Nam/Nữ
Số điện thoại	
Ngày tháng năm sinh	Nhóm máu
Bệnh mãn tính / Dị ứng / Thuốc thường dùng	
Số bảo hiểm y tế	
Bệnh viện đang điều trị, v.v.	

### Hồ sơ gia đình

Họ và tên	Nam/Nữ
Số điện thoại	
Địa chỉ email	
Nghề nghiệp/Tường học	
Ngày tháng năm sinh	Nhóm máu
Họ và tên	Nam/Nữ
Số điện thoại	
Địa chỉ email	
Nghề nghiệp/Tường học	
Ngày tháng năm sinh	Nhóm máu
Họ và tên	Nam/Nữ
Số điện thoại	
Địa chỉ email	
Nghề nghiệp/Tường học	
Ngày tháng năm sinh	Nhóm máu

- ▶ Hãy sử dụng email trên điện thoại hoặc máy tính.
  - Dễ kết nối hơn gọi điện.
- ▶ Hãy sử dụng điện thoại công cộng.
  - Không bị hạn chế gọi trong thảm họa.
- ▶ Hãy thiết lập điểm trung chuyển liên lạc ở xa.
  - Từ vùng thiên tai gọi điện thoại ra ngoài dễ hơn.
- ▶ Hãy sử dụng mạng xã hội.

## Mạng xã hội là gì ?

Các mạng xã hội như Instagram, LINE, Facebook, X là các dịch vụ giúp chúng ta có thể trao đổi thông tin thông qua internet. Bạn có thể sử dụng chúng như cách thức trao đổi thông tin và xác nhận an toàn.

## Phương pháp liên lạc với gia đình

- ①
- ②
- ③

## Nơi tập trung của gia đình

## Nơi sơ tán gần nhất ①

Địa điểm

## Nơi sơ tán gần nhất ②

Địa điểm

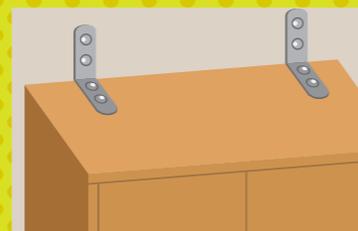
# Số liên lạc khẩn cấp

Cháy / Cấp cứu: **119** Cảnh sát: **110**

Tên gọi	Số điện thoại
Tòa thị chính Toyota	0565 — 31 — 1212
Sở cứu hỏa	— —
Sở cảnh sát	— —
Ga	— —
Điện	— —
Nước	— —
Bệnh viện	— —

# Cố định đồ nội thất

- Hạn chế hết mức có thể việc đặt đồ nội thất hoặc vật dễ rơi.
  - \* Đặc biệt phòng ngủ và phòng trẻ em cần an toàn.
- Hãy cố gắng sắp xếp đồ nội thất để dù có đổ cũng vẫn có lối thoát.



Hãy xem bản đồ ngay cơ



\* Có thể tải về phiên bản tiếng Nhật.