

# Sổ tay hướng dẫn phòng chống thảm họa

Dành cho công dân nước ngoài

Tiếng Việt



Tỉnh Yamaguchi

# Sổ tay hướng dẫn phòng chống thảm họa

Dành cho công dân nước ngoài

Tiếng Việt

**1** Lời nói đầu ..... 03

**2** Động đất

Về động đất ..... 04

Ứng phó với động đất ..... 05

Cấp báo động đất ..... 06

Luôn chuẩn bị sẵn sàng ứng phó ..... 07

**3** Thảm họa do mưa lớn, lũ lụt, lở đất

Mưa lớn và lũ lụt ..... 08

Thảm họa lở đất ..... 09

Ứng phó với thảm họa mưa lớn, lũ lụt, lở đất ..... 09

**4** Bão, triều cường

Bão ..... 10

Triều cường ..... 10

Ứng phó với bão và triều cường ..... 11

**5** Hoạt động lánh nạn và luôn chuẩn bị sẵn sàng ứng phó

Về lánh nạn ..... 12

Về nơi lánh nạn ..... 13

Luôn chuẩn bị sẵn sàng ứng phó ..... 14

**6** Thuật ngữ dùng trong phòng chống thảm họa và thuật ngữ dùng trong thảm họa ..... 16

**7** Thông tin phòng chống thảm họa ..... 18

**8** Ghi chú phòng chống thảm họa ..... 22



# Lời nói đầu

Nhật Bản là đất nước phải hứng chịu rất nhiều thảm họa. Tại tỉnh Yamaguchi, cũng xảy ra nhiều trận thảm họa sạt lở đất và lũ lụt do mưa lớn gây ra ở các khu vực lân cận.

Vì thế, việc ý thức “Tự bảo vệ tính mạng của chính mình (Tự lực)” và “Tự chúng ta bảo vệ lấy khu vực của chính chúng ta (Hợp lực)” là điều rất quan trọng. Hãy đọc kỹ sổ tay hướng dẫn phòng chống thảm họa này và chuẩn bị sẵn sàng ứng phó khi khẩn cấp.

Khi xảy ra thảm họa, hành động hỗ trợ lẫn nhau giữa mọi người trong khu vực là điều vô cùng quan trọng. Hãy cùng nhau tham gia vào các sự kiện của khu vực thường xuyên và xây dựng mối liên kết với khu vực!



## Những thảm họa đã xảy ra tại tỉnh Yamaguchi cho đến nay



# 2

## Động đất (地震: Jishin)

### ○ Về động đất

Là sự rung chuyển của mặt đất trên phạm vi rộng, gây thiệt hại về người và nhà cửa.

Không ai biết trước sẽ xảy ra lúc nào và ở đâu.



### [Độ lớn của cường độ địa chấn]

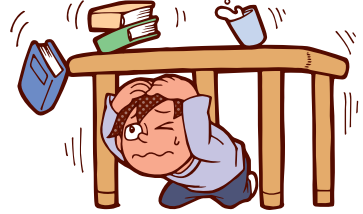
Độ mạnh khi rung lắc của các trận động đất được gọi là “cường độ địa chấn (震度: Shindo).”

<p>Cường độ địa chấn 1 (Shindo 1)</p>	<p>Trong số những người đang sinh hoạt bình thường yên tĩnh trong nhà sẽ có vài người cảm nhận được có sự rung lắc nhẹ</p>	
<p>Cường độ địa chấn 2 (Shindo 2)</p>	<p>Nhiều người đang sinh hoạt bình thường yên tĩnh trong nhà cảm nhận được sự rung lắc</p>	
<p>Cường độ địa chấn 3 (Shindo 3)</p>	<p>Hầu hết người bên trong nhà đều cảm nhận được sự rung lắc</p>	
<p>Cường độ địa chấn 4 (Shindo 4)</p>	<p>Hầu hết những người đang ngủ đều bị đánh thức Những vật được treo lơ lửng như bóng đèn, v.v... rung lắc dữ dội</p>	
<p>Cường độ địa chấn 5 yếu (Shindo 5 jyaku)</p>	<p>Nhiều người cảm thấy hoảng sợ và muốn bám giữ vào đồ vật nào đó Chén bát ly tách trên kệ và sách trên tủ có thể rơi rớt</p>	
<p>Cường độ địa chấn 5 mạnh (Shindo 5 kyō)</p>	<p>Nhiều người đi lại khó khăn nếu không bám giữ vào đồ vật nào đó Đồ đạc không được cố định có thể rơi đổ</p>	
<p>Cường độ địa chấn 6 yếu (Shindo 6 jyaku)</p>	<p>Khó đứng vững</p>	
<p>Cường độ địa chấn 6 mạnh (Shindo 6 kyō)</p>	<p>Không thể đứng vững và không thể di chuyển nếu không bò Nhiều tòa nhà cũ bị nghiêng và đổ sập</p>	
<p>Cường độ địa chấn 7 (Shindo 7)</p>	<p>Không thể di chuyển Ngay cả những tòa nhà mới có thể bị nghiêng</p>	

## Ứng phó với động đất

### Khi ở trong nhà

- Nấp dưới bàn làm việc hay bàn ăn chắc chắn vững chãi, bảo vệ an toàn cho bản thân (bảo vệ đầu).
- Sau khi rung lắc lắng xuống, tắt lửa ở bếp ga, v.v... để tránh xảy ra hỏa hoạn.
- Do cửa có thể bị cong vênh, không thể mở ra được nên phải mở cửa hay cửa sổ để đảm bảo lối ra vào.



### Khi ở bên ngoài

- Tránh xa các bức tường, cột điện, máy bán hàng tự động, các tòa nhà, v.v...



### Khi ở trong xe

- Khi cảm nhận được rung lắc, từ từ giảm tốc độ và đậu xe phía bên trái đường.
- Không ra khỏi xe cho đến khi rung lắc lắng xuống.
- Khi lánh nạn, để nguyên chìa khóa trên xe, tắt động cơ và đi lánh nạn.



### Khi đang sử dụng phương tiện giao thông công cộng (tàu điện, xe bus, v.v...)

- Nắm chặt tay vịn hay tay cầm.
- Bình tĩnh làm theo chỉ dẫn của nhân viên phụ trách.



### Khi đang ở trong siêu thị hay các tòa nhà công cộng

- Bình tĩnh làm theo chỉ dẫn của nhân viên phụ trách.
- Xác nhận đường lánh nạn và đi lánh nạn.



## ○ Cấp báo động đất (緊急地震速報: Kinkyū jishin sokuhō)

Khi có nguy cơ xảy ra động đất mạnh, “cấp báo động đất (緊急地震速報: Kinkyū jishin sokuhō)” sẽ tự động được gửi đến điện thoại di động của những người trong khu vực đó. Khi nhận được “cấp báo động đất”, nhanh chóng bảo vệ chính bản thân mình.



### Về “độ lớn động đất (M)” và “cường độ địa chấn”

**Độ lớn động đất (M) (マグニチュード: Magunichūdo):** là đơn vị chỉ độ lớn và năng lượng phát ra của trận động đất

**Cường độ địa chấn (震度: Shindo):** là đơn vị chỉ độ mạnh rung lắc của trận động đất

Dù động đất có “độ lớn động đất” nhỏ nhưng nếu tâm chấn ở gần thì mặt đất vẫn bị rung lắc mạnh, “cường độ địa chấn” sẽ lớn. Ngược lại, ngay cả trận động đất có “độ lớn động đất” lớn, nhưng nếu khoảng cách từ tâm chấn xa thì mặt đất sẽ không rung lắc mạnh, “cường độ địa chấn” thấp.

- 17.01.1995 Đại thảm họa động đất Hanshin – Awaji (độ lớn 7.3, cường độ 7)
- 11.03.2011 Đại thảm họa động đất phía đông Nhật Bản (độ lớn 9.0, cường độ 7)
- 16.04.2016 Động đất Kumamoto (độ lớn 7.3, cường độ 7)



(Nguồn: Trung tâm khoa học tổng hợp phòng cháy chữa cháy và phòng chống thảm họa)

## ○ Luôn chuẩn bị sẵn sàng ứng phó

Khi xảy ra động đất, đồ đạc trong nhà có thể bị rơi đổ nên phải bố trí đồ đạc sao cho tránh rơi đổ (cố định đồ đạc trong nhà, đặt vật nặng ở vị trí thấp và không đặt đồ vật cao trong nhà).



Động đất có thể làm vỡ kính cửa sổ và cúp điện nên phải đặt sẵn đèn pin và dép ngay bên cạnh giường (chuẩn bị sẵn sàng cho động đất khi đang ngủ).



## Sóng thần (津波:Tsunami)

Ngay sau trận động đất, có khả năng những cơn sóng mạnh tràn vào.

Những cơn sóng này lặp đi lặp lại nhiều lần, cuối cùng ập vào với tốc độ di chuyển rất nhanh.

### [Bảo vệ bản thân khỏi sóng thần]

- Lập tức chạy đến bãi đất cao.
- Trường hợp không có bãi đất cao, phải chạy lên tầng thượng của tòa nhà cao tầng.
- Tuyệt đối không lại gần các khu vực gần sông hay bờ biển cho đến khi cảnh báo sóng thần hay cảnh báo chú ý được hủy bỏ.



# Thảm họa do mưa lớn, lũ lụt, lở đất

(大雨・洪水・土砂災害: Ōame, Kōzui, Doshasaigai)

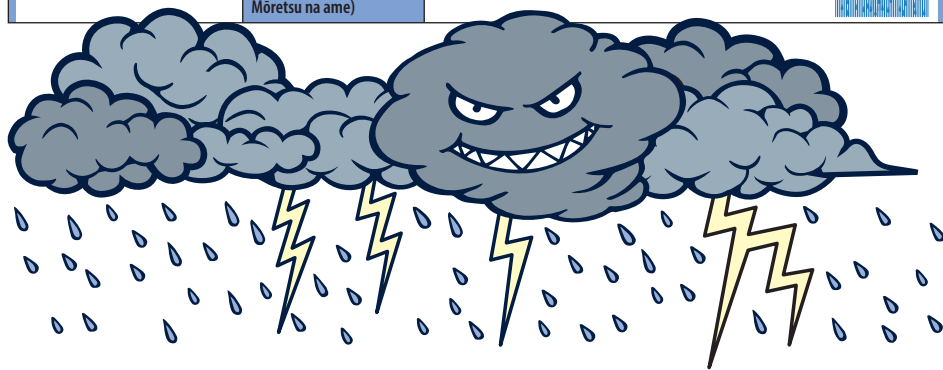
## ○ Mưa lớn và lũ lụt

Tình trạng mưa kéo dài và tập trung nước trong thời gian ngắn sẽ dẫn đến nước sông tràn bờ, đe dọa bị phá hủy, gây ngập lụt đường xá và nhà cửa. Vào thời kỳ “Mùa mưa (梅雨: Tsuyu)” chuyển tiếp từ mùa xuân sang mùa hè thường xuất hiện nhiều cơn mưa lớn.



### [Cường độ mưa]

Lượng mưa trong 1 giờ (mm)	Thuật ngữ dự báo	Tình trạng
Từ 10mm đến dưới 20mm	<b>Mưa to vừa</b> (やや強い雨: Yaya tsuyoi ame)	Không nghe nói chuyện dù ở trong nhà
Từ 20mm đến dưới 30mm	<b>Mưa to</b> (強い雨: Tsuyoi ame)	Che dù nhưng vẫn bị ướt Cần gạt nước ô tô gạt nhanh nhưng vẫn khó quan sát
Từ 30mm đến dưới 50mm	<b>Mưa dữ dội</b> (激しい雨: Hageshii ame)	Đường biến thành sông Dễ xảy ra sạt lở núi, sạt lở vách núi
Từ 50mm đến dưới 80mm	<b>Mưa rất dữ dội</b> (非常に激しい雨: Hijōni hageshii ame)	Lái xe ô tô rất nguy hiểm Dễ xảy ra sạt lở đất đá
Từ 80mm trở lên	<b>Mưa xối xả</b> (猛烈な雨: Mōretsu na ame)	Nguy cơ xảy ra thảm họa quy mô lớn là rất cao





## Thảm họa lở đất

Lượng mưa rơi dày đặc khiến nước ngấm vào trong đất, có thể xảy ra tình trạng như một lượng lớn đá hay đất từ núi hay vách núi, v.v... bị cuốn trôi thành sông.



**Sạt lở đất đá**

Đất, đá, cây cối, v.v... bị cuốn trôi xuống như sông.



**Lở đất**

Vách núi bị sạt lở xuống.



**Trượt đất**

Mặt đất di chuyển và trượt lở.

## Ứng phó với thảm họa mưa lớn, lũ lụt, lở đất

- Không lại gần các con sông.
- Sơ tán đến nơi an toàn (nơi trú ẩn, nhà người quen, v.v.) càng sớm càng tốt trước khi nguy hiểm đến gần.
- Khi bên ngoài nước đã ngập trên đầu gối, phải leo lên tầng 2 hoặc tầng cao hơn.
- Mưa lớn có thể gây sạt lở núi nên di chuyển đến căn phòng nằm cách xa vách núi.



# Bão, triều cường

(台風・高潮: Taifū, Takashio)

## ○ Bão

Những vòng xoáy mây đen xuất hiện ở vùng biển ấm phía Nam Nhật Bản lớn dần lên. Bão thường xuất hiện nhiều, đặc biệt từ mùa hè đến mùa thu (tháng 8 đến tháng 10). Gió thổi rất mạnh và mưa nhiều.

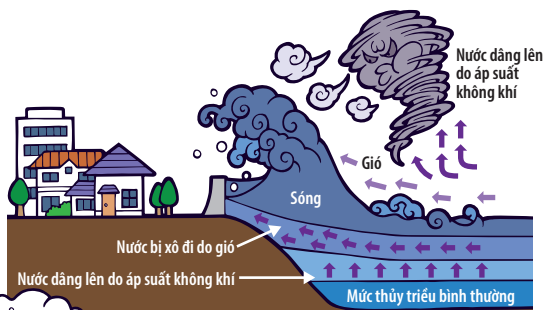


### [Độ mạnh của gió]

Tốc độ gió trung bình (m/s)	Thuật ngữ dự báo	Tình trạng
Từ 10m đến dưới 15m	<b>Gió mạnh vừa</b> (やや強い風: Yaya tsuyoi kaze)	Khó đi ngược hướng gió Không thể bung ô dù
Từ 15m đến dưới 20m	<b>Gió mạnh</b> (強い風: Tsuyoi kaze)	Không thể đi ngược hướng gió, có người bị té ngã Cửa chớp hay cửa cuốn bị rung lắc
Từ 20m đến dưới 25m	<b>Gió rất mạnh</b> (非常に強い風: Hijōni tsuyoi kaze)	Không thể đứng vững nếu không bám vào vật gì đó Nguy hiểm khi lái xe
Từ 25m đến dưới 30m	<b>Gió dữ dội</b> (猛烈な風: Mōretsu na kaze)	Không thể đứng vững Nguy hiểm khi hoạt động bên ngoài nhà Màng tường bị phá hủy
Từ 30m trở lên	<b>Gió dữ dội</b> (猛烈な風: Mōretsu na kaze)	Cây đổ Bay nóc, nhà cửa sập đổ

## ○ Triều cường

Khi có bão, mặt biển dâng cao, sóng biển tràn vào những nơi mà thường ngày không đến được, đường xá và các tòa nhà có thể bị ngập lụt.



## Ứng phó với bão và triều cường

### Trước khi bão đến

- Tìm hiểu thông tin khí tượng mới nhất do đài khí tượng thông báo trên các phương tiện như tivi, radio, internet, v.v. . .
- Đóng chặt cửa sổ và cửa chớp, dùng phim dán kính dán cửa sổ để tránh trường hợp kính bị vỡ bể làm mảnh kính văng tung tóe.
- Đưa đồ vật đang đặt bên ngoài vào trong nhà để tránh bị gió cuốn bay.
- Trường hợp có nguy cơ bị ngập nước, phải di chuyển quần áo, giường ngủ, v.v. . . lên tầng 2.
- Đảm bảo nước uống phòng trường hợp cúp nước, trữ nước trong bồn tắm để đảm bảo nước sinh hoạt.
- Có thể không sử dụng điện được nên hãy chuẩn bị sẵn nến, đèn pin, pin khô, v.v. . .
- Chuẩn bị sẵn những vật dụng cần mang theo khi lánh nạn, v.v. . .
- Xác nhận trước nơi lánh nạn và địa điểm lánh nạn.



### Khi bão đến

- Chuẩn bị sẵn sàng cho việc lánh nạn, cúp nước, cúp điện bên trong các tòa nhà an toàn (không hấp tấp chạy ra ngoài).
- Không lại gần bãi biển hay sông ngòi.
- Sơ tán đến nơi an toàn (nơi trú ẩn, nhà người quen, v.v.) càng sớm càng tốt trước khi nguy hiểm đến gần.
- Nếu nước đã ngập trên đầu gối, hãy leo lên tầng 2 hoặc tầng cao hơn.
- Mưa lớn có thể gây sạt lở núi nên di chuyển đến căn phòng nằm cách xa vách núi.

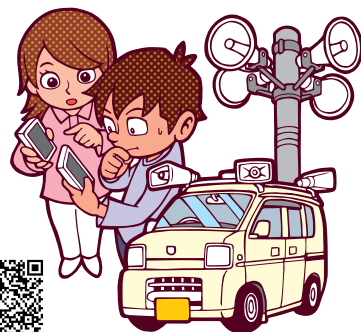


# Hoạt động lánh nạn và luôn chuẩn bị sẵn sàng ứng phó

## ○ Về lánh nạn

Khi thảm họa có nguy cơ gây thiệt hại cho cư dân, thành phố và thị trấn phải phát thông báo lánh nạn đến cư dân (thông qua mail thông tin phòng chống thảm họa, xe cảnh báo, hay các phương tiện vô tuyến phòng chống thảm họa của chính phủ, v.v...)

[https://dims-bousaiportal.bousaikiki.pref.yamaguchi.lg.jp/pub\\_sp/portal-top/](https://dims-bousaiportal.bousaikiki.pref.yamaguchi.lg.jp/pub_sp/portal-top/)



**[Thuật ngữ lánh nạn]** \*Dưới đây là những cụm từ quan trọng, hãy ghi nhớ nào!

Thuật ngữ lánh nạn	Nội dung
警戒レベル5: Cảnh báo cấp 5 (緊急安全確保: Kinkyū anzen kakuho) (Đảm bảo an toàn khẩn cấp)	Nguy hiểm đến tính mạng. Hãy hành động ngay lập tức để bảo vệ mạng sống.
警戒レベル4: Cảnh báo cấp 4 (避難指示: Hinan shiji) (Lệnh sơ tán)	Hãy sơ tán [chạy trốn] (Yêu cầu sơ tán) ngay lập tức
警戒レベル3: Cảnh báo cấp 3 (高齢者等避難: Kōreisha tō hinan) (Sơ tán người cao tuổi, v.v.)	Những người cần thời gian để sơ tán như người già và người khuyết tật hãy đi sơ tán.



**Lánh nạn đến nơi an toàn như nơi lánh nạn hoặc địa điểm lánh nạn (trường học hay hội trường công cộng), v.v...**



Nơi lánh nạn



Địa điểm lánh nạn

**Cố gắng không sử dụng ô tô, hãy xuống đi bộ để lánh nạn.**

Vi giày bốt rất dễ bị trượt nên mang giày thể thao để dễ đi lại.





- Trường hợp cảm thấy nguy hiểm và mất thời gian để lánh nạn, hãy nhanh chóng lánh nạn theo phán đoán của bản thân.
- Trường hợp đi bộ đến nơi lánh nạn gặp nguy hiểm do ngập nước hay mưa bão, hãy ứng biến một cách linh hoạt như lánh nạn trên tầng cao của tòa nhà gần đó, di chuyển sang phòng nằm cách xa vách núi, v.v...

## ○ Về nơi lánh nạn (避難所: Hinanjo)

- Người Nhật, người nước ngoài, khách du lịch, bất kỳ ai cũng đều có thể sử dụng miễn phí.
- Bạn sẽ được cung cấp đồ ăn, thức uống, đồ dùng hàng ngày, thông tin thảm họa, chỗ ngủ, v.v...
- Nơi lánh nạn là nơi mà cư dân trong khu vực cùng nhau chia sẻ và sử dụng chung. Hãy cùng nhau sinh hoạt và giữ quy tắc ở đây.
- Hãy hỏi tòa thị chính thành phố hay tòa thị chính thị trấn để biết những nơi lánh nạn ở đâu, tìm hiểu trước địa điểm lánh nạn gần nơi mình sống nằm ở đâu.



## Bản đồ nguy cơ thiên tai (ハザードマップ: Hazādo mappu)

Là bản đồ biểu thị nơi được dự báo sẽ có thảm họa – địa điểm lánh nạn hay mức độ thiệt hại, v.v...

Bạn có thể lấy về hoặc xem bản đồ này ở ủy ban nhân dân thành phố hay tòa thị chính thị trấn (tại quầy hướng dẫn hoặc trên trang chủ) nên hãy xác nhận trước về khu vực mình đang sinh sống, v.v...



## Luôn chuẩn bị sẵn sàng ứng phó

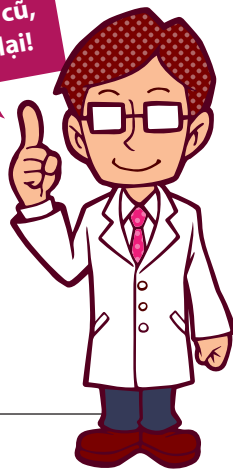
Các gia đình hãy chuẩn bị sẵn sàng những vật dụng có thể sinh hoạt trong vài ngày vì khi thảm họa xảy ra bạn sẽ không thể có được nước hay thức ăn.

Bạn có thể mua những vật dụng hữu ích khi xảy ra thảm họa ở siêu thị hay trung tâm mua sắm.

### [Những đồ dùng dự phòng lúc khẩn cấp (ví dụ về các vật dụng nên chuẩn bị sẵn dùng cho thảm họa)]

<p><b>Lương thực</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nước uống (dùng cho khoảng 3 ngày (3 lít/ 1 người/ 1 ngày))</li> <li><input type="checkbox"/> Bánh bích quy</li> <li><input type="checkbox"/> Đồ hộp, thực phẩm đóng gói</li> <li><input type="checkbox"/> Mỳ ăn liền</li> <li><input type="checkbox"/> Kẹo, sô cô la</li> </ul>	
<p><b>Đồ dùng sinh hoạt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nước dùng cho sinh hoạt (trữ sẵn trong bồn tắm hay can nhựa, v.v...)</li> <li><input type="checkbox"/> Diêm, nến, bật lửa</li> <li><input type="checkbox"/> Quần áo (áo khoác, đồ lót)</li> <li><input type="checkbox"/> Màn bọc</li> <li><input type="checkbox"/> Đĩa giấy</li> <li><input type="checkbox"/> Đũa ăn liền, muỗng, nĩa</li> <li><input type="checkbox"/> Túi nhựa vinyl</li> <li><input type="checkbox"/> Bếp ga mini, bình ga</li> </ul>	

Nếu đồ ăn hay nước uống đã cũ, hãy mua mới lại!





[Những đồ dùng mang theo khi khẩn cấp (ví dụ những vật dụng nên mang theo khi lánh nạn)]

<p>Lương thực khẩn cấp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nước uống</li> <li><input type="checkbox"/> Bánh quy</li> <li><input type="checkbox"/> Đồ hộp, thực phẩm đóng gói</li> <li><input type="checkbox"/> Kẹo, sô cô la</li> <li><input type="checkbox"/> Thực phẩm hỗ trợ dinh dưỡng</li> </ul>	
<p>Đồ dùng sinh hoạt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Diêm, nến, bật lửa</li> <li><input type="checkbox"/> Túi nhựa vinyl</li> <li><input type="checkbox"/> Điện thoại di động, đồ sạc pin</li> </ul>	
<p>Đồ dùng y tế</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Thuốc đang sử dụng</li> <li><input type="checkbox"/> Khẩu trang</li> </ul>	
<p>Đồ vật quý</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tiền mặt</li> <li><input type="checkbox"/> Hộ chiếu</li> <li><input type="checkbox"/> Thẻ lưu trú (thẻ ngoại kiều)</li> <li><input type="checkbox"/> Thẻ mã số cá nhân (my number)</li> <li><input type="checkbox"/> Sổ tài khoản, con dấu</li> <li><input type="checkbox"/> Bằng lái xe</li> <li><input type="checkbox"/> Thẻ bảo hiểm sức khỏe</li> <li><input type="checkbox"/> Kính dự phòng, kính áp tròng</li> <li><input type="checkbox"/> Chìa khóa nhà và chìa khóa xe dự phòng</li> </ul>	
<p>Đồ dùng cho lánh nạn</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Đèn pin</li> <li><input type="checkbox"/> Radio</li> <li><input type="checkbox"/> Pin khô</li> <li><input type="checkbox"/> Mũ bảo hiểm</li> <li><input type="checkbox"/> Còi</li> </ul>	
<p>Quần áo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Áo khoác, đồ lót, tất</li> <li><input type="checkbox"/> Áo dài tay, quần dài</li> <li><input type="checkbox"/> Găng tay</li> <li><input type="checkbox"/> Khăn</li> </ul>	
<p>Khác</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Đồ dùng cho bé (sữa bột, tã bỉm, v.v...)</li> <li><input type="checkbox"/> Đồ dùng cho nữ giới (băng vệ sinh, v.v...)</li> <li><input type="checkbox"/> Đồ dùng cho người cao tuổi (tã bỉm, thuốc, v.v...)</li> </ul>	

# 6

## Thuật ngữ dùng trong phòng chống thảm họa và thuật ngữ dùng trong thảm họa

Từ vựng dùng trong thảm họa. Rất quan trọng nên hãy nhớ kỹ.

### [Lánh nạn và thông tin lánh nạn]

ひなん 避難する: Hinan suru	Lánh nạn
ひなんじょ ひなん ばしょ 避難所・避難場所: Hinanjo / Hinan basho	Nơi lánh nạn, địa điểm lánh nạn
ちゅうい 注意する: Chūi suru	Chú ý
けいかい 警戒する: Keikai suru	Cảnh giác
こうれいしゃ どう ひなん 高齢者等避難: Kōreisha tō hinan	Sơ tán người cao tuổi, v.v.
ひなん し じ 避難指示: Hinan shiji	Chỉ thị lánh nạn
ちゅうい ほう 注意報: Chūihō	Thông tin chú ý
けいほう 警報: Keihō	Cảnh báo
とくべつ けいほう 特別警報: Tokubetsu keihō	Cảnh báo đặc biệt

### [Động đất và sóng thần]

じ しん 地震: Jishin	Động đất
しん ど 震度: Shindo	Cường độ địa chấn
よ しん 余震: Yoshin	Dư chấn
きんきゅう じ しん そく ほう 緊急地震速報: Kinkyū jishin sokuhō	Cấp báo động đất
しん げん ち 震源地: Shingenchi	Vùng tâm chấn
つ なみ 津波: Tsunami	Sóng thần
たか だい 高台: Takadai	Bãi đất cao
か さい か じ 火災・火事: Kasai / Kaji	Thảm họa do hỏa hoạn – Hỏa hoạn
げん し りょく はつ でん しょ 原子力発電所: Genshiryoku hatsudensho	Nhà máy điện hạt nhân
か おく とう かい (家屋の) 倒壊: (kaoku no) Tōkai	Đổ sập (nhà cửa)
てい でん 停電: Teiden	Cúp điện
だん すい 断水: Dansui	Cúp nước



## [Bão và mưa lớn]

たいふう 台風: Taifū	Bão
きょうふう 強風: Kyōfū	Gió mạnh
ぼうふう 暴風: Bōfū	Bão táp
ふうそく 風速 (m/s): Fūsoku (m/s)	Tốc độ gió (m/s)
たつまき 竜巻: Tatumaki	Vòi rồng
はろう 波浪: Harō	Sóng cuộn
たかなみ 高波: Takanami	Sóng cao
たかしお 高潮: Takashio	Triều cường
おおあめ 大雨: Ōame	Mưa lớn
ごうう 豪雨: Gōu	Mưa giông
(かせん) ぞうすい (河川の) 増水: (Kasen no) Zōsui	Nước dâng (của sông ngòi)
(かせん) はんらん (河川の) 氾濫: (Kasen no) Hanran	Ngập lụt (của sông ngòi)
ごうすい 洪水: Kōzui	Lũ lụt
(かおく) しんすい (家屋の) 浸水: (Kaoku no) Shinsui	Ngập lụt (nhà cửa)
どしゃくず がけくず 土砂崩れ・崖崩れ: Doshakuzure / Gakekuzure	Lở đất, sạt lở đất

## [Khác]

ゆくえ ふめい 行方不明: Yukue fumei	Mất tích
あんび かくにん 安否確認: Anpi kakunin	Xác nhận sự an nguy
ひさい 被災する: Hisai suru	Thiệt hại
ひさいしゃ 被災者: Hisaisha	Người bị nạn
ひじょうしょく 非常食: Hijōshoku	Lương thực khẩn cấp
ただ 炊き出し: Takidashi	Phát cơm cho người lánh nạn
はいきゅう 配給: Haikyū	Cung cấp
きゅうすいしゃ 給水車: Kyūsuisha	Xe cấp nước
ふっきゅう 復旧する: Fukkyū suru	Phục hồi
ふつう 不通: Futsū	Tắc đường
うかい 迂回する: Ukai suru	Đi đường vòng
つうこうど 通行止め: Tsūkōdome	Cấm lưu thông
うんきゅう 運休: Unkyū	Tạm ngừng hoạt động

# Thông tin phòng chống thảm họa

Hãy nắm bắt thông tin chính xác trên các phương tiện như tivi, radio, internet, v.v. . .

## Chỉ bằng tiếng Nhật

### Mail phòng chống thảm họa của thành phố, thị trấn: Các thành phố, thị trấn

Nếu đăng ký trước, bạn sẽ nhận được mail thông tin về phòng chống thảm họa.

\*Về cách thức đăng ký và sử dụng, vui lòng liên hệ với tòa thị chính thành phố hay tòa thị chính thị trấn.

### Mail cấp báo: các công ty điện thoại di động

Thông qua dịch vụ của công ty điện thoại di động, sẽ tự động gửi mail về thông tin thảm họa khẩn cấp trong khu vực cho bạn.

\*Khi mail cấp báo được gửi đến, ngay lập tức hãy thực hiện các hành động tự bảo vệ mình.

### Hệ thống thông tin phòng chống thảm họa công cộng tỉnh Yamaguchi

Bạn có thể theo dõi các thông tin về lượng mưa, mực nước trên sông, tình trạng sạt lở, v.v... tại tỉnh Yamaguchi

[<https://y-bousai.pref.yamaguchi.lg.jp/>] (dùng cho máy tính)

[<http://y-bousai.pref.yamaguchi.lg.jp/k/>] (dùng cho điện thoại)

[<https://y-bousai.pref.yamaguchi.lg.jp/sp/>] (dùng cho điện thoại thông minh)



Dùng cho điện thoại di động



Dùng cho điện thoại thông minh

\*Bạn có thể đăng ký “Mail thông tin phòng chống thảm họa tại tỉnh Yamaguchi”.

Khi đăng ký, bạn sẽ nhận được mail về thông tin khí tượng của tỉnh Yamaguchi, v.v...

### Thông tin các tuyến đường tại tỉnh Yamaguchi - Định vị có thể nhìn thấy các tuyến đường

Bạn có thể theo dõi tình hình các tuyến đường tỉnh Yamaguchi qua hình ảnh..

<http://road.pref.yamaguchi.jp/gmap/>



## Đa ngôn ngữ

### Phòng chống thảm họa tỉnh Yamaguchi

Bạn có thể theo dõi các thông tin sơ tán, v.v. của tỉnh Yamaguchi

[https://dims-bousaiportal.bousaikiki.pref.yamaguchi.lg.jp/pub\\_sp/portal-top/](https://dims-bousaiportal.bousaikiki.pref.yamaguchi.lg.jp/pub_sp/portal-top/)



### Cục khí tượng

Bạn có thể theo dõi thông tin về động đất, mưa lớn, bão, v.v. bằng nhiều ngôn ngữ

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



### Sổ tay hướng dẫn cư trú và lao động (Cơ quan Quản lý xuất nhập cảnh và cư trú)

Các thông tin hữu ích khi sinh sống tại Nhật Bản được đăng tải bằng nhiều ngôn ngữ.

[https://www.moj.go.jp/isa/guidebook\\_all.html](https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html)



### Phiếu chẩn đoán y tế bằng nhiều ngôn ngữ (Tổ chức giao lưu quốc tế NPO Hearty Konandai - Tổ chức pháp nhân công ích Quỹ giao lưu quốc tế Kanagawa)

Bạn có thể tải phiếu chẩn đoán y tế bằng nhiều ngôn ngữ để có thể sử dụng khi khám chữa bệnh tại bệnh viện.

<https://www.kifjp.org/medical/>



### “Safety tips” ứng dụng phát thông tin theo định dạng “Push” dành cho người nước ngoài, khách du lịch (Cục du lịch)

Đây là ứng dụng thông báo bằng tiếng nước ngoài về thông tin thảm họa khẩn cấp dành cho người nước ngoài, khách du lịch.

Chuyên dùng cho máy tính bảng,  
điện thoại thông minh



Bản Android



Bản iOS



## Xác nhận sự an nguy

Khi xảy ra thảm họa lớn, sẽ khó liên lạc bằng điện thoại. Để có thể thông báo sự bình an của mình đến gia đình và bạn bè cũng như có thể xác nhận sự bình an của gia đình và bạn bè, hãy sử dụng “Bảng truyền tin dùng trong thảm họa (災害用伝言板: Saigai yo dengon ban)” hay “Cuộc gọi truyền tin dùng trong thảm họa (災害用伝言ダイヤル: Saigai yo dengon daiyaru)” (có thể sử dụng miễn phí).

### ▶ Bảng truyền tin dùng trong thảm họa dành cho điện thoại di động (Tiếng Nhật – Tiếng Anh)

Bạn có thể để lại tin nhắn văn bản hay đọc tin nhắn từ điện thoại di động. Bạn có thể xem ở bất cứ đâu trên thế giới.



[NTT Docomo] <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

[KDDI (au)] <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

[SoftBank] <http://dengon.softbank.ne.jp/>

### ▶ Bảng truyền tin dùng trong thảm họa trên internet (Tiếng Nhật – Tiếng Anh – Tiếng Trung Quốc – Tiếng Hàn Quốc)



[NTT East / NTT West] <https://www.web171.jp>

\*Bạn có thể trải nghiệm miễn phí “cuộc gọi truyền tin dùng trong thảm họa” và “bảng truyền tin dùng trong thảm họa” vào ngày 1 và ngày 5 hàng tháng, ngày 1 đến ngày 3 tháng 1, ngày 15 đến ngày 21 tháng 1, từ 30/8 đến 5/9.

## ► Cuộc gọi truyền tin dùng trong thảm họa "171" (Hướng dẫn bằng giọng nói chỉ có tiếng Nhật)

Bạn có thể để lại tin nhắn giọng nói hay nghe tin nhắn trên điện thoại.

### Phương pháp ghi âm

- 1 Quay số "171"
- 2 Quay số "1"
- 3 Quay số điện thoại cố định của mình (xxx-xxx-xxxx)
- 4 Quay số "1"
- 5 Thu âm tin nhắn
- 6 Kết thúc bằng "9"

### Phương pháp phát lại

- 1 Quay số "171"
- 2 Quay số "2"
- 3 Quay số điện thoại cố định của đối phương  
(xxx-xxx-xxxx)
- 4 Quay số "1"
- 5 Nghe tin nhắn



MEMO

---

# Ghi chú phòng chống thảm họa

## [Về bản thân]

Tên			
Địa chỉ tại Nhật Bản			
Số điện thoại		Nhóm máu	
Ngày tháng năm sinh			
Số hộ chiếu			
Mã số thẻ lưu trú (Mã số thẻ ngoại kiều)			
Công ty/ Trường học	Số điện thoại		
Thuốc đang sử dụng			
Dị ứng/ Bệnh			

## [Về gia đình và người thân]

Tên	Số điện thoại	Công ty/ Trường học	Số điện thoại công ty/ Trường học

### [Địa chỉ liên lạc khẩn cấp]

Địa chỉ liên lạc khẩn cấp ở Nhật Bản	Tên	Số điện thoại
Địa chỉ liên lạc khẩn cấp ở nước ngoài	Tên	Số điện thoại

### [Địa chỉ liên lạc]

Đại sứ quán/ Lãnh sự quán	Số điện thoại
Tòa thị chính thành phố/ Tòa thị chính thị trấn	Số điện thoại
Tư cách lưu trú	Số điện thoại
Ga	Số điện thoại
Điện	Số điện thoại
Nước	Số điện thoại
Khác	Số điện thoại
	Số điện thoại
	Số điện thoại
	Số điện thoại
	Số điện thoại

### [Nơi lánh nạn/ Địa điểm lánh nạn]

Nơi lánh nạn/ Địa điểm lánh nạn gần nhất	
Địa điểm tập trung gia đình	

**Cảnh sát**  
(Vụ án – Tai nạn)

**SỐ 110**



**Phòng cháy chữa cháy**  
(Hỏa hoạn – Cấp cứu)

**SỐ 119**



**Cục bảo an trên biển**  
(Vụ án trên biển – Tai nạn trên biển)

**SỐ 118**



**Cuộc gọi truyền tin**  
dùng trong thảm họa

**SỐ 171**



**Địa chỉ liên lạc về thảm họa hay các vấn đề liên quan đến phòng chống thảm họa**

**Số điện thoại của Tòa thị chính thành phố - Tòa thị chính thị trấn (chỉ bằng tiếng Nhật)**

Thành phố Shimonoeki TEL:083-231-9333

Thành phố Ube TEL:0836-34-8139

Thành phố Yamaguchi TEL:083-934-2723

Thành phố Hagi TEL:0838-25-3808

Thành phố Hofu TEL:0835-25-2115

Thành phố Kudamatsu TEL:0833-45-1832

Thành phố Iwakuni TEL:0827-29-5119

Thành phố Hikari TEL:0833-72-1403

Thành phố Nagato TEL:0837-23-1111

Thành phố Yanai TEL:0820-22-2111 (Nội tuyến 491)

Thành phố Mine TEL:0837-52-1110

Thành phố Shunan TEL:0834-22-8208

Thành phố Sanyo Onoda TEL:0836-82-1122

Thị trấn Suo Oshima TEL:0820-74-1000

Thị trấn Waki TEL:0827-52-2136

Thị trấn Kaminoseki TEL:0820-62-0311

Thị trấn Tabuse TEL:0820-52-5802

Thị trấn Hirao TEL:0820-56-7111

Thị trấn Abu TEL:08388-2-3110

**Hãy đặt cuốn sổ tay hướng dẫn này ở nơi dễ nhận thấy để có thể xem bất kỳ lúc nào khi cần thiết.**

**Sổ tay hướng dẫn phòng chống thảm họa dành cho công dân nước ngoài**  
(phát hành tháng 7 năm 2016)

Phát hành: Ban quốc tế tỉnh Yamaguchi

1-1 Takimachi, Yamaguchi-shi, Yamaguchi-ken

TEL 083-933-2340 FAX 083-933-2358 Email: a12900@pref.yamaguchi.lg.jp

Giám sát: Ban quản lý rủi ro phòng chống thảm họa tỉnh Yamaguchi, Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Yamaguchi (tổ chức công ích)

Ngôn ngữ soạn thảo: Tiếng Nhật đơn giản, Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Tagalog, Tiếng Việt

\* Sổ tay hướng dẫn này được soạn thảo bằng tiến hỗ trợ của hiệp hội quốc tế hóa của chính quyền địa phương (tổ chức).