

ベトナム語



Chuẩn bị ứng phó với động đất Nankai Torafu



Lời mở đầu

Thân gửi các bạn đọc người nước ngoài

Nhật Bản là đất nước phải hứng chịu nhiều thiên tai như động đất, sóng thần.

Đặc biệt tỉnh Kochi là khu vực được dự đoán có khả năng phải chịu thiệt hại lớn từ trận động đất Nankai Torafu (Nankai trough) - trận động đất có cường độ vô cùng mạnh xảy ra với tần suất 90-150 năm một lần kèm theo sóng thần.

Do đó, để giảm thiểu thiệt hại do thiên tai gây ra thì việc hiểu biết về thiên tai cũng như chuẩn bị ứng phó với thiên tai là vô cùng quan trọng.

Hãy đọc kĩ cuốn sách hướng dẫn này và áp dụng hiểu biết của mình về phòng chống thiên tai để có thể bảo vệ chính bản thân mình và mọi người xung quanh khi thiên tai xảy ra.

Các loại thiên tai có liên quan tới động đất Nankai Torafu

Động đất (Jishin) :

Là hiện tượng mặt đất rung chuyển trên diện rộng. Nhật Bản là một trong những nước xảy ra động đất với tần suất nhiều nhất trên thế giới. Động đất xảy ra đột ngột nên việc dự đoán trước là rất khó.



Sóng thần (Tsunami) :

Là cơn sóng lớn kéo đến sau trận động đất. Sóng thần có thểập tới trong khoảng thời gian rất ngắn. Sóng thần đã gây ra rất nhiều thiệt hại nặng nề trong thảm họa động đất phía đông Nhật Bản năm 2011.



Ngập lụt kéo dài (Chouki shinsui) :

Khi động đất xảy ra, nền đất tỉnh Kochi sẽ biến động làm cho các vùng đất thấp (so với mực biển) có nguy cơ bị hạ thấp xuống dưới cả mặt biển, gây ra ngập lụt trong thời gian dài.



Mục lục

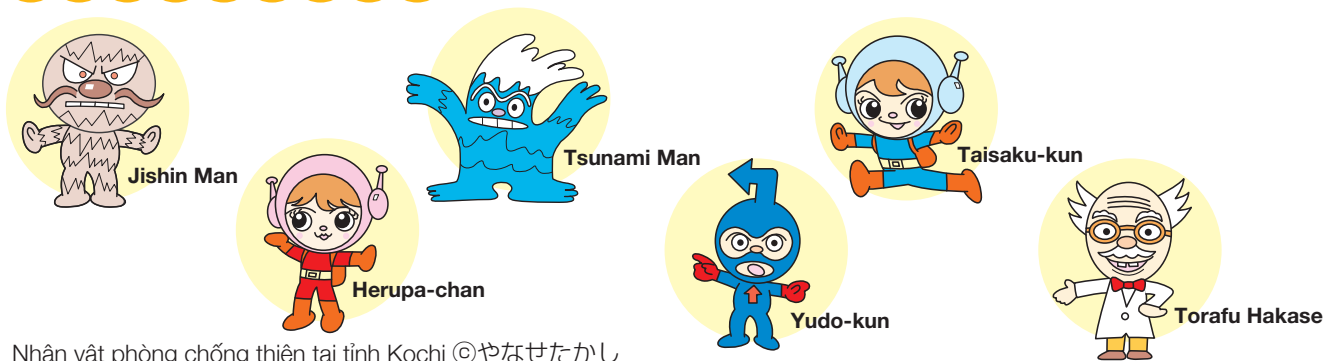
Chuẩn bị ứng phó với thiên tai

1. Tìm hiểu xem điều gì sẽ xảy ra nếu có động đất Trang 1
2. Học cách bảo vệ bản thân
 - Bảo vệ bản thân khỏi động đất Trang 3
 - Bảo vệ bản thân khỏi sóng thần (tsunami) Trang 6
 - Phòng chống hỏa hoạn (kasai) Trang 8
 - Di chuyển tới địa điểm sơ tán (hinanjo) Trang 9
3. Luôn chuẩn bị sẵn sàng
 - Gia cố đồ dùng trong nhà Trang 10
 - Chuẩn bị "vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp" và "vật dụng dự trữ" Trang 12
 - Định sẵn nơi sẽ tập hợp với gia đình và người thân Trang 13
 - Hãy cài đặt các ứng dụng có ích cho phòng chống thiên tai Trang 14

Cùng tìm hiểu về phòng chống thiên tai nào!

- Động đất Nankai Torafu (Nankai Trough) Trang 15
- Thông báo tức thời (rinji jouhou) về động đất Nankai Torafu Trang 17
- Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ tỉnh Kochi Trang 18
- Các từ vựng và mẫu câu có ích khi xảy ra thiên tai Trang 19
- Luyện tập chuẩn bị cho động đất Trang 20

Giới thiệu nhân vật



※ Các nhân vật hoạt hình này ra đời năm 2002 với sự hợp tác của họa sĩ Takashi Yanase, nhằm mục đích tạo cho trẻ em hứng thú với việc phòng chống thiên tai.

Chuẩn bị ứng phó với thiên tai

1 Tìm hiểu xem điều gì sẽ xảy ra nếu có động đất

(1) Khi nhà bị tàn phá, đồ đạc trong nhà đổ vỡ/Khi đường bị tàn phá, không thể sử dụng xe ô tô, tàu điện, xe bus, v.v



Sạt lở đất (Làng Minami-Aso) (Cung cấp bởi Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông và Du lịch)



Thiệt hại về nhà ở (Thị trấn Mashiki) (Cung cấp bởi thị trấn Mashiki, tỉnh Kumamoto)



Đồ đạc bị đổ vỡ (Cung cấp bởi Sở cứu hỏa Tokyo)



Sập tường ngăn (Cung cấp bởi Viện nghiên cứu hệ thống phòng chống thiên tai)

Trong trường hợp này cần phải làm gì? : Trang 3
Cần phải chuẩn bị ứng phó như thế nào? : Trang 10

(2) Khi có sóng thần (tsunami)



Tsunami tràn vào bờ biển (11/3/2011 3 giờ 56 phút tại tỉnh Miyagi quận Natori. Ảnh chụp từ trực thăng đưa tin cộng đồng)



Đống đổ nát do sóng thần gây ra (4/4/2011, Tỉnh Iwate quận Kamaishi) (Ảnh do báo Kochi cung cấp)



Xe bus du lịch trên nóc nhà cao tầng sau sóng thần (15/7/2011, Tỉnh Miyagi quận Ishinomaki)

Trong trường hợp này cần phải làm gì? : Trang 6

(3) Khi xảy ra hỏa hoạn

■ Các thiệt hại trước đây do động đất kèm theo hỏa hoạn

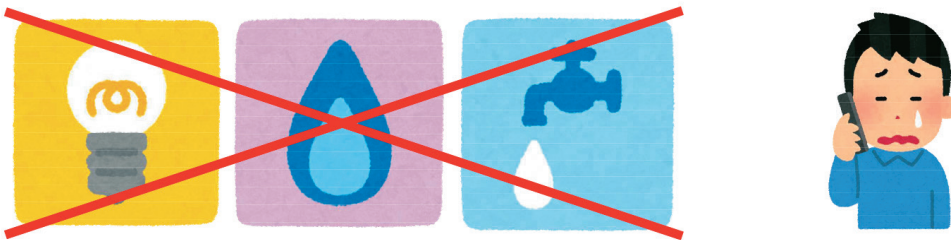
Ngày xảy ra động đất	Tên trận động đất (cường độ)	Số tòa nhà bị thiêu rụi
Ngày 1 tháng 9 năm 1923	Động đất Kanto (M7.9) (Đại thảm họa động đất Kanto)	477,128 tòa
Ngày 21 tháng 12 năm 1946	Động đất Showa Nankai (M8.0)	2,598 tòa
Ngày 17 tháng 1 năm 1995	Động đất Kobe (M7.3) (Động đất lớn Hanshin - Awaji)	7,478 tòa
Ngày 11 tháng 3 năm 2011	Động đất và sóng thần Tohoku (M9.0) (Thảm họa động đất phía đông Nhật Bản)	Số vụ hỏa hoạn 330 vụ (trong đó số vụ hỏa hoạn đi kèm với sóng thần là 159 vụ)



Hỏa hoạn trong thảm họa động đất Hanshin - Awaji (Cung cấp bởi thành phố Kobe)

Cần phải chuẩn bị ứng phó như thế nào? : Trang 8

(4) Mất điện, gas, nước/Có nguy cơ không thể sử dụng cả điện thoại, internet



Trong trường hợp này cần phải làm gì? : Trang 9, Trang 13

(5) Khó khăn trong việc mua thực phẩm, nước, thuốc, đồ dùng cần thiết cho sinh hoạt, v.v



Cần phải chuẩn bị ứng phó như thế nào? : Trang 12

(6) Phải sinh hoạt ở địa điểm sơ tán (hinanjo) trong một thời gian



(Cung cấp bởi tỉnh Miyagi)

Trong trường hợp này cần phải làm gì? : Trang 9
Cần phải chuẩn bị ứng phó như thế nào? : Trang 13

2 Học cách bảo vệ bản thân

Bảo vệ bản thân khỏi động đất

Cảnh báo động đất khẩn cấp

Cảnh báo động đất khẩn cấp là thông tin dự báo về thời điểm xảy ra rung lắc mạnh và cường độ địa chấn tại các khu vực, được đưa ra ngay sau khi động đất bắt đầu xảy ra, với tốc độ nhanh nhất trong khả năng cho phép.

Khi tiếp nhận cảnh báo động đất khẩn cấp, **hãy giữ bình tĩnh ứng phó theo tình hình và ưu tiên đảm bảo an toàn cho bản thân**, đồng thời thông báo cho mọi người xung quanh.

Cơ chế của cảnh báo động đất khẩn cấp

Có thể nhận cảnh báo động đất khẩn cấp qua các phương tiện như **ti vi, radio, điện thoại di động, v.v.**

Cảnh báo động đất khẩn cấp được đưa ra khi nào?

Khi khu vực gần tâm chấn được dự đoán có **cường độ địa chấn 5- trở lên**, cảnh báo động đất khẩn cấp sẽ được thông báo tới các vùng được dự đoán có **cường độ địa chấn 4 trở lên**.



Cần làm gì khi nhận được cảnh báo động đất khẩn cấp?

Chỉ có khoảng vài giây cho tới vài chục giây kể từ khi cơn rung lắc nhẹ bắt đầu cho đến khi trận động đất lớn xảy ra.

Hãy lập tức hành động để bảo vệ bản thân!
Xem trang tiếp theo để biết thêm chi tiết.

Lời khuyên của cô bé Herupa-chan

Hãy nghe thử các âm thanh cảnh báo nhé!



Hãy truy cập bằng URL hoặc mã QR bên phải để nghe thử âm thanh cảnh báo động đất khẩn cấp nhé.

**TV/Radio
NHK**

<http://www.nhk.or.jp/sonae/bousai/>



au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/jishin-sokuho/>



**Điện thoại di động
docomo**

<https://www.nttdocomo.co.jp/service/aremail/index.html>



SoftBank

http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eew/

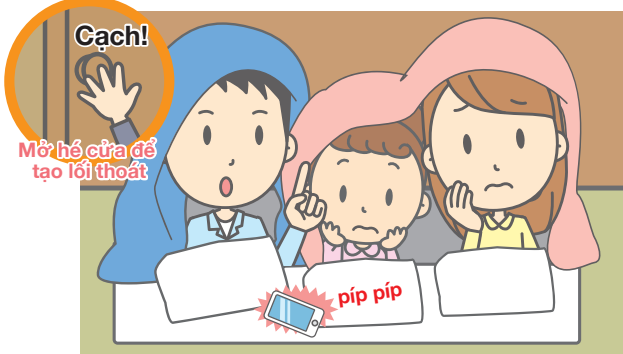




Cách ứng phó khi nhận được cảnh báo động đất khẩn cấp

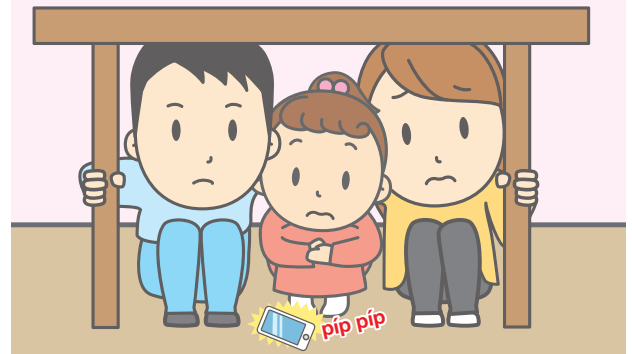
■ Khi ở trong nhà

Khi đang ngủ trong phòng ngủ



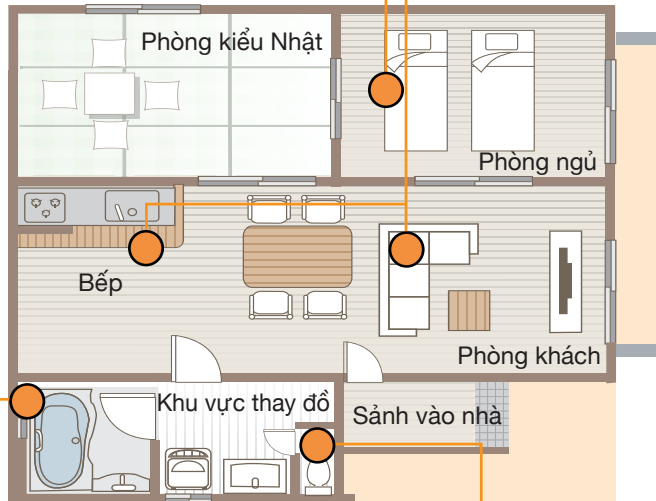
Mở hé cửa, quăn chặn quanh người để bảo vệ cơ thể

Khi ở trong bếp hoặc phòng khách



Cúi người thấp xuống và bảo vệ đầu

Với trường hợp là động đất Nankai Torafu thì cơn rung lắc có cường độ trên 6- sẽ kéo dài hơn 1 phút, vậy nên nội thất trong nhà có thể sẽ bị đổ vỡ. Hãy tránh xa nơi đặt các đồ nội thất để phòng né!

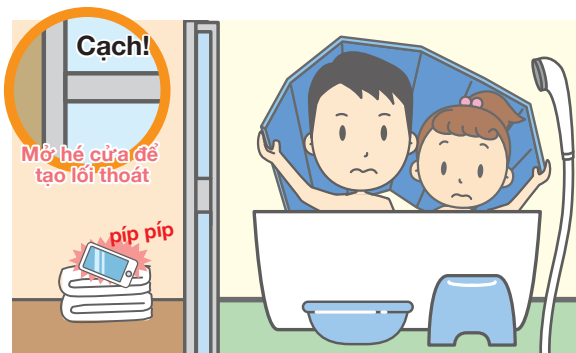


Hãy bảo vệ đầu của mình ở nơi mà đồ vật sẽ không rơi, đổ, hoặc di chuyển về phía mình. Nếu chui dưới gầm bàn thì phải bám chắc vào chân bàn nhé!



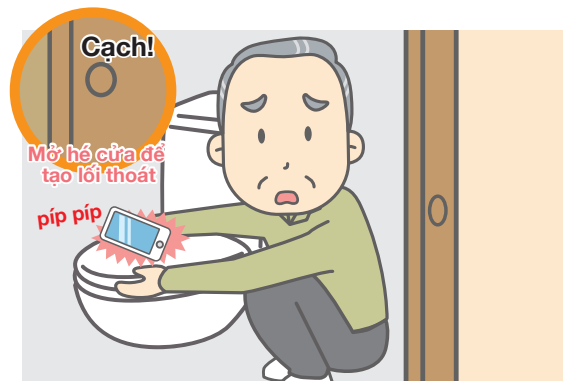
Khi ở trong buồng tắm

Mở hé cửa, bảo vệ cơ thể trong bồn tắm bằng những vật dụng như nắp bồn tắm, v.v.



Khi ở trong toilet

Mở hé cửa, cúi thấp người.



■ Khi ở ngoài đường

Khi ở trong phố mua sắm



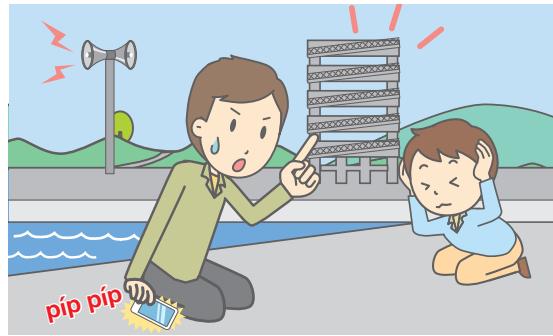
Tránh xa những vật nguy hiểm như biển báo, máy bán hàng tự động, v.v. Lập tức đi đến nơi an toàn và cúi thấp người.

Khi ở trong thang máy



Ấn nút tất cả các tầng, lập tức ra khỏi thang máy ở tầng gần nhất mà thang máy dừng. Bảo vệ đầu bằng những vật dụng như cặp, túi và cúi thấp người.

Khi ở gần biển

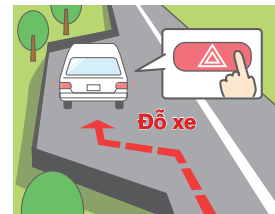


Khi cơn rung lắc dịu đi, hãy lập tức chuẩn bị ứng phó với sóng thần (tsunami) bằng cách sơ tán tới tháp tránh sóng thần hoặc những vùng đất cao.

Khi ở trong xe ô tô



Báo cho mọi người trên xe. Bật đèn cảnh báo nguy hiểm và đỗ xe ở nơi có không gian rộng.



Q. Cơn rung lắc mạnh chỉ xảy ra một lần?

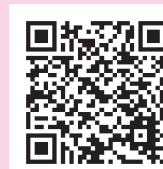
A. Trong trận động đất Kumamoto, cơn rung lắc có cường độ địa chấn 7 độ đã xảy ra hai lần. Ngoài ra, dữ liệu ghi lại cho thấy dư chấn vẫn tiếp tục xảy ra sau hơn 9 năm đối với trận động đất và sóng thần Touhoku, dư chấn tiếp tục xảy ra 3 năm đối với trận động đất Ansei Nankai năm 1854.

Lời khuyên của cô bé Herupa-chan

■ Homepage diễn tập Shake-out tỉnh Kochi
<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/shake-out.html>



Tại tỉnh Kochi, diễn tập Shake-out nhằm thực hiện hành động bảo vệ an toàn bao gồm "cúi thấp người, bảo vệ đầu, không di chuyển" được thực hiện đồng loạt để hưởng ứng tuần lễ đẩy mạnh biện pháp phòng chống động đất Nankai torafu tỉnh Kochi (ngày 30 tháng 8 - ngày 5 tháng 9). Đây là buổi diễn tập mà bất cứ ai cũng có thể tham gia ở bất cứ đâu nên mọi người hãy tích cực tham gia nhé!

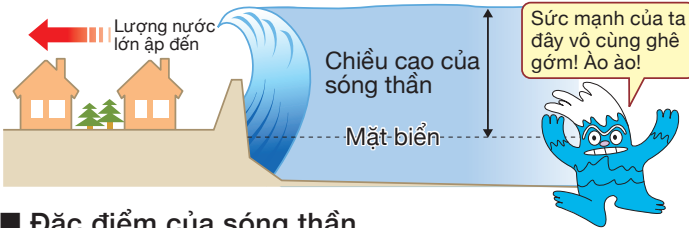


Bảo vệ bản thân khỏi sóng thần (tsunami)

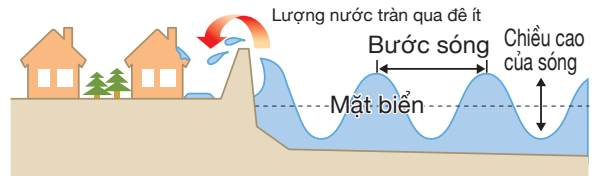
Cùng tìm hiểu về sóng thần

■ Điểm khác biệt chính giữa sóng thần và sóng

Sóng thần (tsunami) Sóng thần là hiện tượng toàn bộ nước biển từ đáy biển đến mặt biển chuyển động (bước sóng dài)



Sóng Sóng là hiện tượng dao động của nước biển trên mặt biển do tác động của gió, v.v



■ Đặc điểm của sóng thần

- Sóng thần có bước sóng dài (độ dài giữa các đỉnh sóng là khoảng 50km trong trường hợp là động đất Nankai Torafu), biển càng sâu thì sóng di chuyển càng nhanh, ở khu vực nông thì sóng di chuyển chậm nhưng chiều cao của sóng sẽ tăng cao.
- Thời gian ập đến và độ cao dự kiến sẽ khác nhau tùy thuộc vào vị trí xảy ra động đất (tâm chấn) và cường độ (magnitude) của trận động đất.
- Không phải lúc nào sóng thần cũng bắt đầu khi thủy triều xuống.
- Một khi sóng thần đã ập đến thì **ngay cả khi nước chỉ ngập đến trên đầu gối chúng ta cũng không thể đứng vững được.**
- Sóng thần sẽ ập đến thành nhiều cơn. **Không phải đợt sóng thần đầu tiên sẽ luôn là đợt sóng dữ dội nhất.**

■ Sự nguy hiểm của sóng thần

- Sóng thần có thể làm tràn nước sông.
- Cần phải cảnh giác ngay cả khi ở vùng đồng bằng cách xa biển. Trong thảm họa động đất phía đông Nhật Bản, sóng thần đã tràn vào hơn 5km đất liền ở vùng đồng bằng.
- Ở các vịnh có hình chữ V ví dụ như vịnh Susaki, có thể xảy ra trường hợp sức mạnh của cơn sóng thần tập trung dồn vào phía trong cùng của vịnh (đáy chữ V) làm tăng chiều cao của sóng.
- Sóng thần có dòng chảy mạnh, có thể kéo trôi thuyền hoặc nhà cửa đổ vỡ ra biển.
- Ngay cả khi sóng thần xảy ra ở địa điểm cách xa Nhật Bản, sóng có thể đi qua Thái Bình Dương rồi tràn vào Nhật Bản và gây ra nhiều thiệt hại. (Ví dụ: Đại thảm họa động đất kèm theo sóng thần Valdivia năm 1960)



Cách lánh nạn khỏi sóng thần

Khi cảm thấy rung	Trước hết hãy bảo vệ bản thân khi có rung lắc. Hãy luôn nhớ rằng sóng thần sẽ kéo đến sau khi có rung lắc kéo dài hoặc rung lắc mạnh.
Lập tức hành động	Khi cơn rung dịu bớt, đừng chờ đợi đến khi cảnh báo hoặc thông báo chú ý sóng thần được đưa ra, hãy lập tức chuẩn bị để sơ tán. (Hãy luôn chuẩn bị sẵn các vật dụng cần thiết khi sơ tán như kính, thuốc, radio cầm tay, đèn pin, v.v để có thể lập tức mang theo khi sơ tán. Xem trang 13 để biết thêm chi tiết.)
Nhanh chóng sơ tán	Hãy nhanh chóng di chuyển đến địa điểm lánh nạn (hinan basho) quy định! Nếu bạn chưa biết hinan basho ở đâu thì hãy đến những vùng đất cao hoặc các tòa nhà cao tầng. Hãy theo dõi tình hình và di chuyển đến địa điểm cao hơn nếu cần thiết. Không sử dụng ô tô khi đi sơ tán. (Có thể không kịp lánh nạn do tắc đường hoặc do mất thời gian vào những việc như tìm chìa khóa xe, v.v.)
Cho đến khi cảnh báo sóng thần được gỡ bỏ	Sóng thần sẽ ập đến thành nhiều đợt. Sau khi sơ tán được đến nơi an toàn, hãy theo dõi tin tức bằng các phương tiện như radio để biết khi nào cảnh báo sóng thần được gỡ bỏ. Tuyệt đối không được rời khỏi điểm lánh nạn cho đến khi cảnh báo sóng thần được gỡ bỏ!



Q. Làm thế nào để lánh nạn khi gặp sóng thần?



A. Khi nhận thấy có cơn rung lắc mạnh hoặc cơn rung lắc nhẹ kéo dài thì hãy lập tức di chuyển tới địa điểm lánh nạn (hinan basho) quy định!

Để có thể ứng phó với sóng thần xảy ra do động đất bất chợt, bạn hãy tra cứu trước những vùng đất cao hoặc tòa nhà cao ở xung quanh trước khi đi tới sông hoặc bờ biển nhé!



Lưu ý!

Sự khác nhau giữa địa điểm lánh nạn (hinan basho) và địa điểm sơ tán (hinanjo)

[Địa điểm lánh nạn (hinan basho)]

Là **nơi để lánh nạn tạm thời** khi có thiên tai như sóng thần, v.v.



Địa điểm lánh nạn sóng thần



Tòa nhà lánh nạn sóng thần

[Địa điểm sơ tán (hinanjo)]

Là **nơi để sinh hoạt trong một thời gian nhất định** khi xảy ra thiên tai trong trường hợp nhà ở bị tàn phá hoàn toàn hoặc tàn phá một nửa, hay trường hợp không thể sử dụng điện, nước, ga, v.v.



Địa điểm (tòa nhà) sơ tán

※Hãy tra cứu trước địa điểm lánh nạn (hinan basho) và địa điểm sơ tán (hinanjo) thông qua homepage của các địa phương nhé.



Q. Đối với khu vực được dự đoán nằm ngoài vùng ngập lụt do sóng thần thì cần làm gì?



A. Trong thảm họa động đất phía đông Nhật Bản, nhiều người đã phải chịu thiệt hại do sóng thần ngay cả ở những khu vực không được dự đoán sẽ xảy ra ngập lụt. Vậy nên tuyệt đối không được buông lỏng cảnh giác ngay cả khi ở khu vực không được dự đoán sẽ xảy ra ngập lụt nhé!



Q. Phải lánh nạn đến khi nào?



A. Đã có trường hợp bị sóng thần tấn công và thiệt mạng do tự ý rời khỏi địa điểm lánh nạn (hinan basho) để về lấy đồ khi cảnh báo sóng thần vẫn chưa được gỡ bỏ. Sóng thần ập đến nhiều cơn trong một khoảng thời gian dài. Cơn sóng thần thứ hai có thể dữ dội hơn cơn sóng thần thứ nhất. Ngoài ra, có trường hợp Chú ý sóng thần (tsunami chuuihou) được chuyển sang mức cao hơn là Cảnh báo sóng thần (tsunami keihou) ở giữa chừng. Vậy nên hãy luôn cập nhật thông tin và đề cao cảnh giác, **tuyệt đối không được rời khỏi điểm lánh nạn cho đến khi cảnh báo sóng thần được gỡ bỏ!**

※Tại các tỉnh Iwate, Miyagi và Fukushima bị ảnh hưởng bởi Thảm họa động đất phía đông Nhật Bản, cảnh báo sóng thần (sóng thần lớn/sóng thần) đã kéo dài hơn 29 giờ rồi mới chuyển sang chú ý sóng thần.

Phòng chống hỏa hoạn (kasai)

Trong trường hợp xảy ra động đất hoặc sóng thần, đội cứu hỏa sẽ không thể đến ngay lập tức để dập lửa. Vì vậy, điều quan trọng hàng đầu là không để xảy ra hỏa hoạn. Nếu hỏa hoạn xảy ra, hãy dập tắt bằng bình cứu hỏa khi đám cháy còn nhỏ và lập tức sơ tán đến nơi an toàn nếu cảm thấy nguy hiểm.

Phòng chống cháy nổ điện

Sự rung chuyển của động đất có thể làm cho đồ điện sinh nhiệt bị đổ, hoặc làm cho vật dễ cháy rơi vào đồ điện gây ra hỏa hoạn. Hãy sử dụng thiết bị điện có thể tự động ngắt nguồn điện khi bị đổ, đồng thời tránh đặt các vật dụng dễ cháy ở gần thiết bị điện.

Khi có điện trở lại sau sự cố mất điện, hỏa hoạn có thể xảy ra do dòng điện chạy trở lại các đường dây và thiết bị điện đã bị hỏng do thiên tai. Khi cơn rung giảm bớt, hãy nhớ ngắt cầu dao trước khi đi sơ tán.

■ Cầu dao cảm biến động đất (感震ブレーカー)

Cầu dao cảm biến động đất sẽ tự động ngắt điện khi cảm nhận được sự rung lắc mạnh.

Có cầu dao cảm biến động đất loại ổ cắm điện và loại hộp mạch phân nhánh phù hợp với các mục đích khác nhau. Hãy lắp cầu dao cảm biến động đất để phòng chống hỏa hoạn do điện nhé!



Q Cần làm gì nếu xảy ra động đất khi đang sử dụng bếp gas trong nhà bếp

A Hãy tránh xa khu vực bếp để không bị bỏng và chúi xuống gầm bàn để đảm bảo an toàn cho bản thân. Hãy bình tĩnh tắt lửa sau khi bớt rung lắc.

Hiện nay, hầu hết các gia đình đều lắp "microcomputer controlled meter" có chức năng ngắt gas khi phát hiện có động đất cường độ địa chấn 5 trở lên. Hãy xem lại đặc điểm và cách sử dụng của thiết bị này nhé.

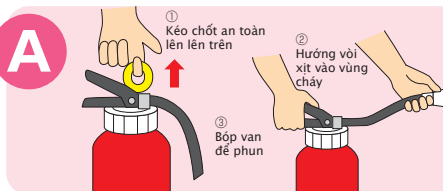


Q Cần làm gì khi xảy ra hỏa hoạn?

A

- Lập tức thông báo: Hãy hô thật to "Có cháy! (Kaji da!)" để báo cho mọi người xung quanh
- Lập tức dập lửa: Hãy nhanh chóng dập lửa trước khi lửa cháy lan đến trần nhà.
- Lập tức lánh nạn: Hãy nhanh chóng rời khỏi nơi cháy nếu lửa đã cháy lan đến trần nhà.

Q Sử dụng bình chữa cháy như thế nào?



Mỗi gia đình hãy chuẩn bị sẵn bình chữa cháy. (Các bình chữa cháy đã để lâu sẽ dễ bị vỡ nên rất nguy hiểm. Hãy thay thế bình chữa cháy đã hết hạn.)

Q Cần làm gì khi khu vực hàng xóm xảy ra hỏa hoạn?

A Do hỏa hoạn xảy ra ở nhiều nơi nên có thể đội cứu hỏa sẽ không thể đến ngay lập tức. Hãy gọi 119 và thông báo tình hình. Sau khi chắc chắn rằng mình đang ở nơi an toàn và không có nguy cơ xảy ra sóng thần, hãy hợp tác với những người xung quanh và các tổ chức phòng chống thiên tai để dập tắt đám cháy.

Di chuyển tới địa điểm sơ tán (hinanjo)

Không vào hoặc đến gần các tòa nhà nguy hiểm

Sau trận động đất lớn, các tòa nhà bị hư hại có thể sẽ đổ do dư chấn. Hãy tránh xa các tòa nhà đã được xác định là nguy hiểm.

Sẽ có dán giấy màu thể hiện mức độ nguy hiểm.
(Không vào những tòa nhà có dán giấy màu đỏ)



【Màu đỏ】 Việc vào tòa nhà này là vô cùng nguy hiểm

【Màu vàng】 Hãy cẩn thận khi vào tòa nhà này

【Màu xanh lá】 Tòa nhà này vẫn có thể sử dụng

Liên hệ với cơ quan, trường học, lãnh sự quán hoặc đại sứ quán

Khi tình hình đã ổn định, hãy liên hệ với cơ quan, trường học, đại sứ quán hoặc lãnh sự quán của bạn.

Số điện thoại cơ quan hoặc trường học: _____

Số điện thoại đại sứ quán hoặc lãnh sự quán: _____

Sinh hoạt tại địa điểm sơ tán (hinanjo)

Sẽ có nhiều người cùng sinh hoạt tại địa điểm sơ tán. Vì đây không phải là nhà riêng nên sẽ có nhiều bất tiện, tuy nhiên hãy cùng hiệp lực và giúp đỡ lẫn nhau.

Định nghĩa địa điểm sơ tán (hinanjo)

Đây là nơi sinh hoạt dành cho những người mất nhà do thiên tai (nơi được sử dụng làm hinanjo thường là trường học, công trình công cộng, công viên, v.v.). Tại hinanjo có các thông tin hữu ích và các vật phẩm cứu trợ cần thiết cho sinh hoạt thường ngày như nước và đồ ăn.

Q Khi nào cần đến hinanjo

- Khi nhà cửa bị phá hỏng và không có nơi ở
- Khi nhà có nguy cơ bị sập do dư chấn và việc sống ở đó là rất nguy hiểm
- Khi có nguy cơ xảy ra lở đất ở xung quanh nhà
- Khi đồ dùng rơi đổ khắp nhà và nhà trong tình trạng không thể sinh hoạt bình thường
- Khi không còn hàng xóm ở xung quanh, hoặc khi nước lũ không thể rút.



Q Cần chú ý gì khi sinh hoạt tại hinanjo?

- Duy trì mối quan hệ tốt với mọi người xung quanh.
- Tuân thủ các quy tắc tại hinanjo.
- Hãy hiệp lực và giúp đỡ lẫn nhau.
- Giúp đỡ những người gặp khó khăn như người bệnh, người tàn tật, người già, phụ nữ có thai và trẻ em.

Q Có những ai khác sẽ đến hinanjo?

- Những người có nhà vẫn sử dụng được nhưng không có điện, nước hoặc gas. Họ sẽ đến hinanjo để nhận thực phẩm và nước.



Q Nếu sinh hoạt ở nơi khác ngoài hinanjo thì cần chú ý gì?

- Những người sinh hoạt trong ô tô hoặc lều cần chú ý đến sức khỏe. Nếu giữ nguyên một tư thế trong thời gian dài ở một không gian hẹp thì có thể dẫn đến rối loạn tuần hoàn máu. Hãy mặc quần áo rộng, uống nhiều nước để duy trì thể chất.

3 Luôn chuẩn bị sẵn sàng

Gia cố đồ dùng trong nhà

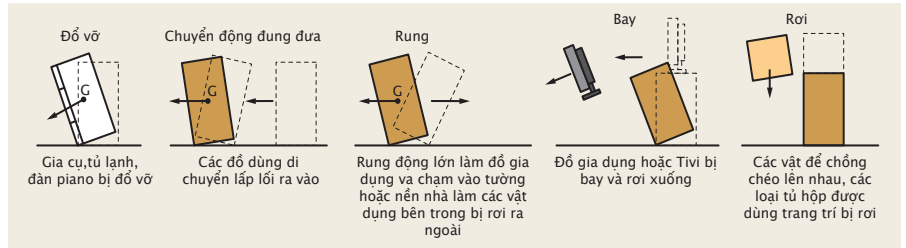
Rung lắc mạnh sẽ làm cho đồ dùng trong nhà bị đổ. Ngoài ra, mảnh vỡ thủy tinh hoặc bát đĩa rơi vỡ cũng có thể gây thương tích. Hãy cố định đồ dùng trong nhà và chú ý bố trí chúng sao cho không chắn lối ra vào.

Cửa kính và bát đĩa sẽ vỡ thành các mảnh nhỏ gây nguy hiểm, vậy nên hãy cố định để chúng không bị rơi hoặc vỡ ra.

Gia cố đồ dùng

● Điều gì xảy ra với đồ dùng trong nhà khi xảy ra động đất?

Các đồ dùng có thể bị đổ, đung đưa, rung lắc, văng ra, rơi xuống (hình bên phải) và trượt trên sàn nhà.



● Điều gì sẽ xảy ra nếu đồ dùng trong nhà không được cố định?

(Hình ảnh bên trong tòa nhà sau trận động đất lớn Hanshin - Awaji)



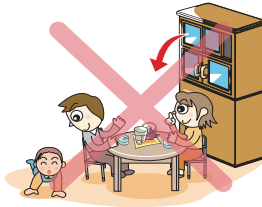
Ảnh bên trái: Bên trong nhà ở (Cung cấp bởi Phòng quảng cáo thành phố Kobe)

Ảnh bên phải: Tại phòng làm việc (Cung cấp bởi Phòng quảng cáo tỉnh Hyogo)

● Cần làm gì để tránh bị thương bởi đồ nội thất và đồ điện trong nhà?

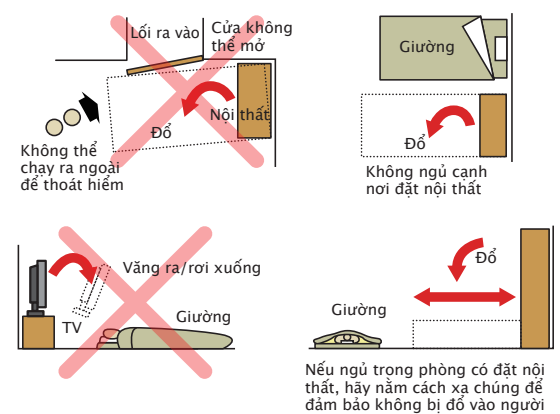
(1) Không để đồ gia dụng quá cao trong phòng hay sử dụng

Để các đồ vật đó tránh xa nơi bạn hay sử dụng.



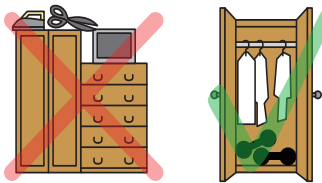
(3) Cách bố trí nội thất để đảm bảo an toàn

Tránh đặt nội thất ở trong phòng ngủ hoặc hành lang.



(2) Đặt vật nặng ở dưới, vật nhẹ ở trên.

Không để các đồ nguy hiểm như gương kính, thủy tinh hoặc bàn là lên trên các đồ nội thất trong nhà.



(4) Cách ngăn kính, thủy tinh vỡ ra có khi động đất



Sử dụng miếng phim dán kính ngăn mảnh vỡ để dán vào các tấm kính. Đặc biệt là tấm kính của tủ đựng bát đĩa và cửa kính trong các phòng thường xuyên sử dụng như phòng ngủ hoặc phòng khách. ⇒ Hình trái

Sử dụng thạch cao chuyên dụng cho các vật có giá trị cao như bình hoa. ⇒ Hình phải

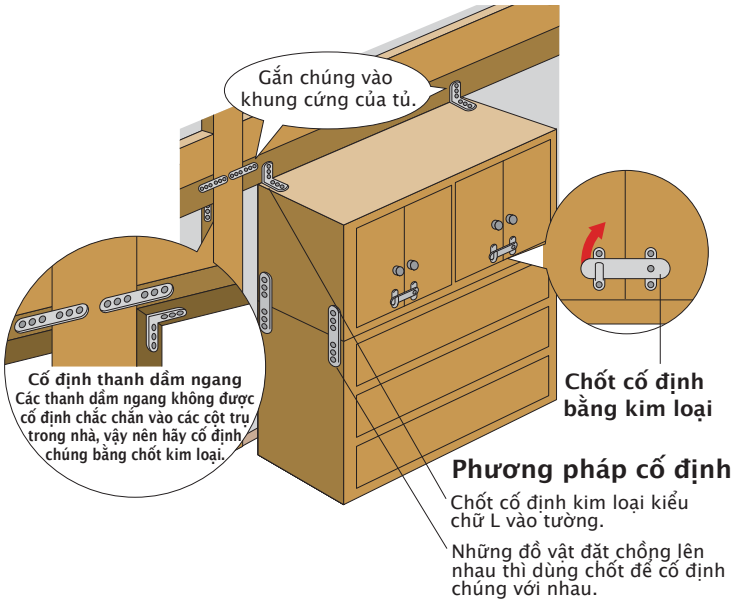
(5) Cách cố định đồ nội thất và chi phí

Đây là chi phí ước tính của các phụ kiện, không bao gồm chi phí lắp đặt. (Nếu bạn đang thuê nhà, hãy hỏi ý kiến của chủ nhà.)

*** Những đồ nội thất và đồ điện cần cố định ***

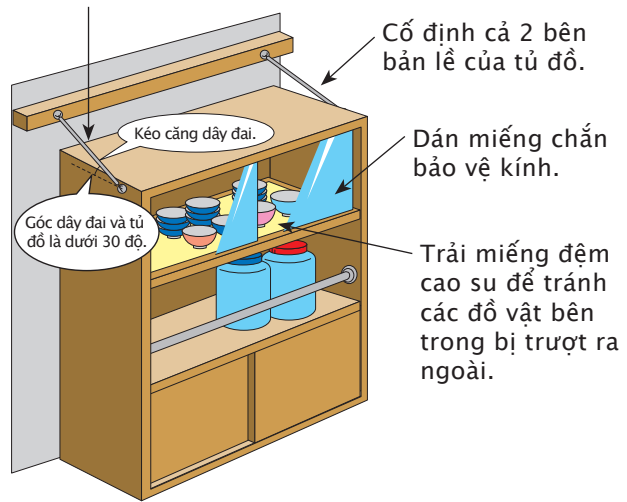
Tủ quần áo, giá sách, tủ kệ, tủ đựng chén đĩa, tủ giày, tủ lạnh, lò vi sóng, TV, máy tính, piano, v.v.

Cách cố định tủ bằng chốt kim loại (Chi phí khoảng từ 2,500 yên)



Cách cố định tủ bát đĩa bằng dây đai, tấm cao su, miếng phim dán kính ngăn mảnh vỡ (Chi phí khoảng từ 2,500 yên)

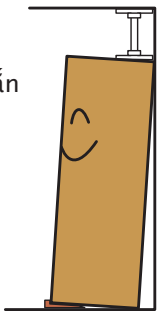
Góc nối giữa tủ đồ, chốt cố định và dây đai là dưới 30 độ. Nhớ kéo căng dây đai nổi.



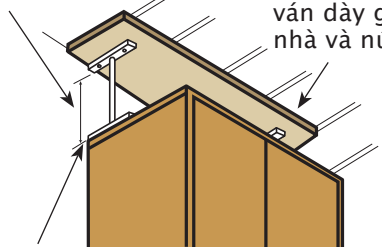
Cách cố định tủ bằng thanh chắn hoặc miếng chặn (Chi phí khoảng từ 2,500 yên)

● Thanh chắn

Chặn trên và dưới tủ bằng thanh chắn và miếng chặn



Khoảng cách với trần nhà không nên quá lớn.



Gắn vào 2 bên tủ ở phía gần tường

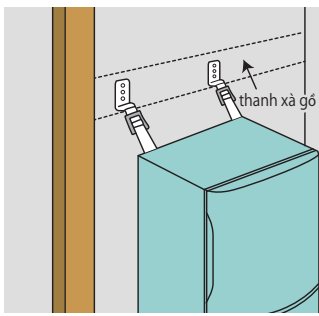
Khi trần nhà không đủ kiên cố thì nên kẹp thêm miếng ván dày giữa trần nhà và nút chặn.

● Miếng chặn



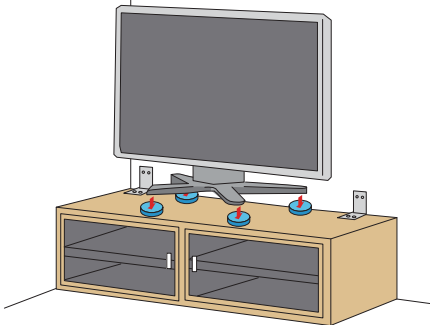
Đặt miếng chặn từ đầu này đến đầu kia của đồ gia dụng

Cách cố định tủ lạnh bằng dây đai (Chi phí khoảng từ 2,000 yên)



Cố định vào thanh xà gỗ trong tường.

Cách cố định TV và kệ đặt TV bằng chốt kim loại chữ L và tấm cố định chống động đất (Chi phí khoảng từ 1,500 yên)



Có thể mua chốt cố định ở đâu?

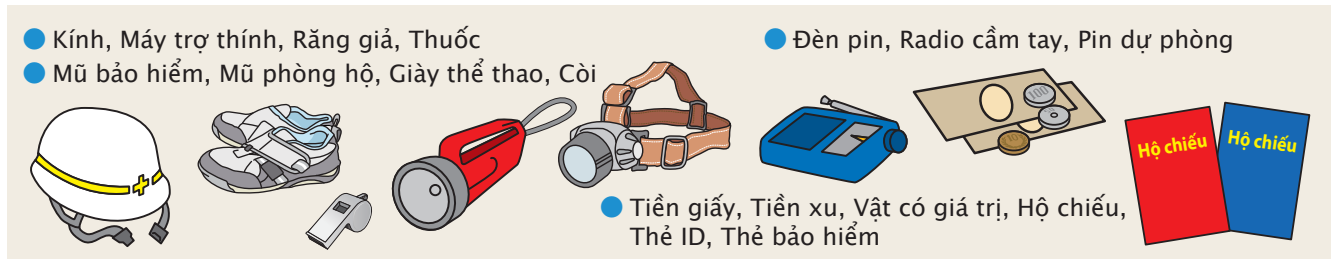
Chốt cố định được bán tại các Home center (Brico, Maruni, Hamart, v.v.). Hầu hết các thành phố trong tỉnh đều trợ cấp tiền cho đối tượng không thể tự gia cố đồ dùng trong nhà như người cao tuổi hoặc người tàn tật.

Chuẩn bị "vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp" và "vật dụng dự trữ"

Vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp và vật dụng dự trữ là khác nhau đối với mỗi người.

Vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn (những thứ cần mang theo khi sơ tán)

Không nên mang theo nhiều hành lý khi đi sơ tán trong trường hợp xảy ra động đất. Chỉ mang ra những thứ thực sự cần thiết và những đồ có giá trị. Hãy cho sẵn các vật dụng khẩn cấp vào túi và đặt ở nơi có thể dễ dàng lấy ra, ví dụ như đầu giường.

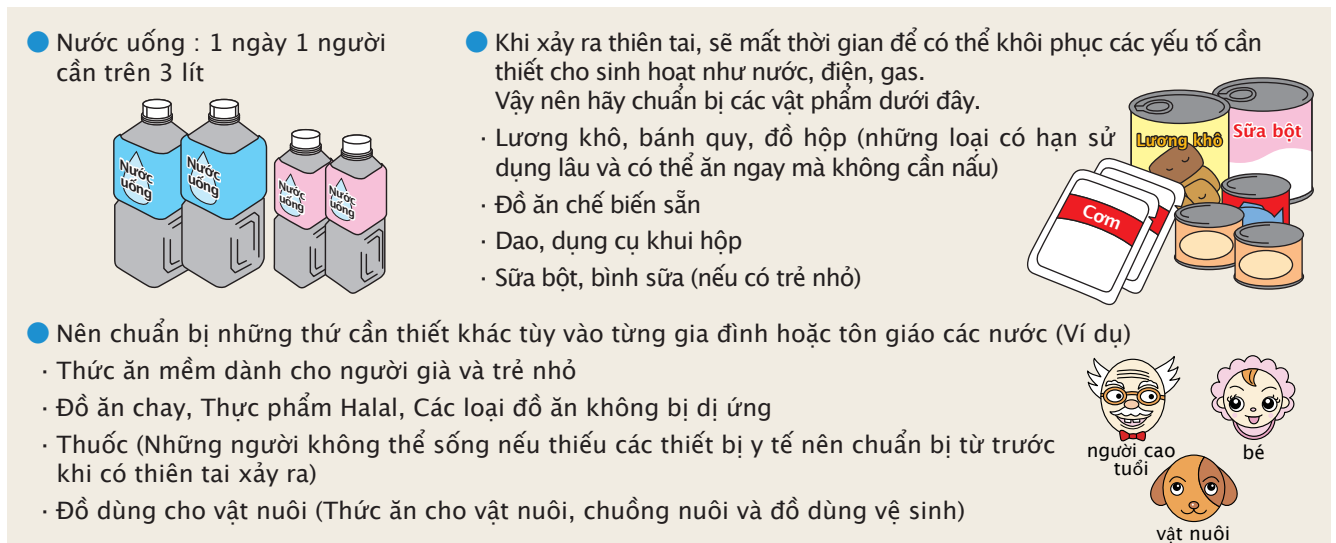


Vật dụng dự trữ (những thứ cần chuẩn bị để sinh hoạt khi đi sơ tán)

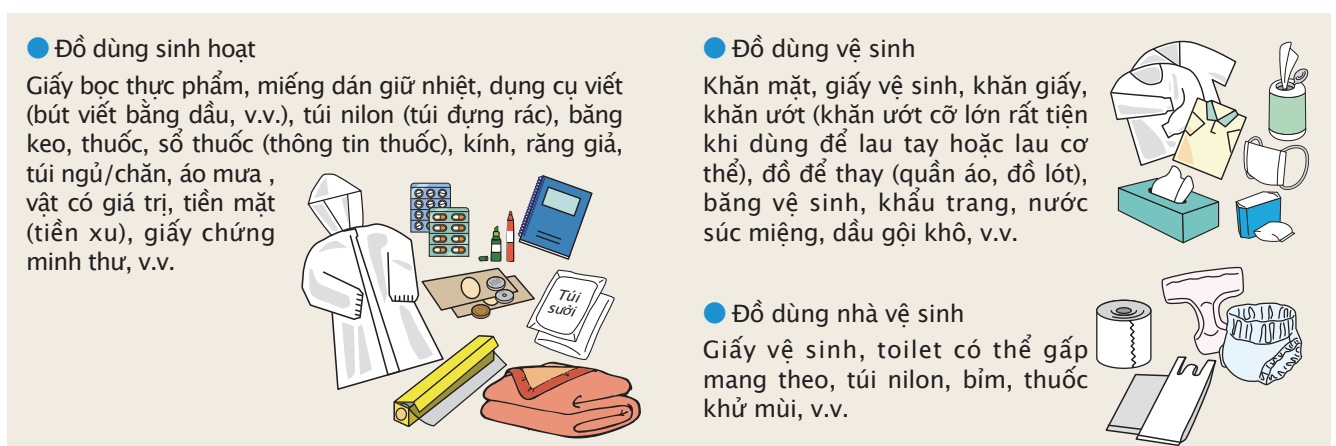
Ngay sau trận động đất, bạn sẽ không thể mua các nhu yếu phẩm cần thiết cho sinh hoạt như đồ ăn, nước uống ngay lập tức.

Hãy chuẩn bị thức ăn và nước uống cần thiết trong thời gian chờ cứu trợ. Ở những khu vực có nguy cơ xảy ra sóng thần, bạn sẽ không thể về nhà. Trong trường hợp này, hãy dự trữ lương thực ở nơi không nằm trong phạm vi ảnh hưởng của sóng thần.

Hãy dự trữ thức ăn và nước uống đủ dùng trong 3 ngày trở lên!



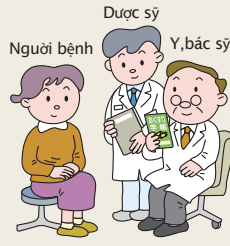
Các vật phẩm có ích sau thiên tai



● "Sổ thuốc (okusuri techou)" rất cần thiết trong trường hợp khẩn cấp.

Thông tin trong "Sổ thuốc"

- Tên của loại thuốc được kê đơn
- Liều dùng
- Tiền sử dị ứng
- Tiền sử tác dụng phụ



Tại địa điểm sơ tán (hinanjo)

Bạn sẽ được kê đơn thích hợp nếu bác sĩ có thể kiểm tra được các loại thuốc hiện tại bạn đang sử dụng. Trong thảm họa động đất phía Đông Nhật Bản, nhiều bệnh nhân đã tiếp tục được điều trị nhờ có mang theo "sổ thuốc" và "phiếu cung cấp thông tin thuốc". Hãy luôn mang theo "sổ thuốc" để đề phòng trong trường hợp khẩn cấp nhé!



Chuẩn bị "vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp" và "vật dụng dự trữ"

- Chuẩn bị sẵn các vật dụng khẩn cấp như đèn pin, radio và giày dép gần giường ngủ để đề phòng trường hợp động đất xảy ra vào nửa đêm.
- Dự trữ nước và thức ăn, thay thế đồ ăn cũ sắp hết hạn bằng đồ ăn mới.



Hãy luôn để các loại vật dụng cần thiết trong trường hợp khẩn cấp bên cạnh người.

Định sẵn nơi sẽ tập hợp với gia đình và người thân

Động đất có thể bất chợt xảy ra khi bạn đang không ở cùng gia đình và người thân. Vì vậy cần phải định sẵn nơi sẽ tập hợp với gia đình và người thân (hinanjo hoặc nhà của người thân) trong trường hợp không thể trở lại nhà khi xảy ra thiên tai.

Ngoài ra, hãy thống nhất với gia đình và người thân về các việc cần làm khi xảy ra thiên tai.

- Kiến thức cơ bản về động đất
- Cách liên lạc khi xảy ra thiên tai (xác nhận tình trạng an toàn)
- Tra cứu địa điểm sơ tán (hinanjo) và cách đi đến đó
- Tra cứu nhiều tuyến đường khác nhau để đi đến địa điểm sơ tán (hinanjo)
- Kiểm tra lại vật dụng dự trữ (đồ ăn, nước uống, v.v)
- Kiểm tra lại vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp (radio cầm tay, pin, thuốc, v.v)
- Vẽ bản đồ phòng chống thiên tai khu vực xung quanh nhà
- Gia cố đồ dùng trong nhà
- Cách sơ tán cho người cao tuổi, trẻ nhỏ, vật nuôi

Cách xác định tình trạng an toàn của gia đình và người thân

Trong khu vực xảy ra động đất lớn, sẽ rất khó để thực hiện cuộc gọi bằng điện thoại. Vì vậy, bạn sẽ gặp khó khăn trong việc xác nhận sự an toàn của gia đình và người thân bằng điện thoại sau khi xảy ra thiên tai. Để chuẩn bị cho trường hợp này, bạn có thể sử dụng dịch vụ tin nhắn khẩn cấp của NTT và các công ty di động (xem giải thích bên dưới) để giữ liên lạc với gia đình và bạn bè.

Ngoài ra, hãy tra cứu và ghi lại số điện thoại của các thành viên trong gia đình, số điện thoại nơi làm việc của người thân, số điện thoại của trường mà con bạn đang theo học. Nếu rời khỏi nhà để đi sơ tán, hãy dán một mảnh giấy ghi địa điểm mà mình sẽ đi đến trên cửa nhà để gia đình và người thân có thể nắm được.

Cách sử dụng dial tin nhắn khẩn cấp (171)

Bạn có thể sử dụng dịch vụ tin nhắn khẩn cấp trong trường hợp có động đất (cường độ địa chấn 6- trở lên). Có thể sử dụng dịch vụ này bằng điện thoại cố định hoặc điện thoại di động để kiểm tra sự an toàn của gia đình và người thân cũng như thông báo cho họ về sự an toàn của bạn.

TV và radio sẽ thông báo khi dịch vụ này bắt đầu. Bạn có thể trải nghiệm dịch vụ này vào ngày 1 và 15 hàng tháng, ngày 1 đến 3 và 15 đến 21 tháng 1, ngày 30 tháng 8 đến ngày 5 tháng 9. Hãy thử gọi và luyện tập nhé!

Tương tự, bạn cũng có thể trải nghiệm dịch vụ bảng tin broadband khẩn cấp/disaster broadband message board (web171) và bảng tin nhắn khẩn cấp cho điện thoại di động vào một số ngày nhất định.

Cách thu âm và gửi tin nhắn âm thanh

Bấm **1 7 1**
 ↓ Hướng dẫn bằng tiếng Nhật

Bấm số **1**
 ↓ Hướng dẫn bằng tiếng Nhật

Nhập số điện thoại cố định
 (x x x) x x x - x x x x

↓ Hướng dẫn bằng tiếng Nhật

Ghi âm giọng nói (30 giây)

Cách nhận và nghe tin nhắn âm thanh

Bấm **1 7 1**
 ↓ Hướng dẫn bằng tiếng Nhật

Bấm số **2**
 ↓ Hướng dẫn bằng tiếng Nhật

Nhập số điện thoại cố định
 (x x x) x x x - x x x x

↓ Hướng dẫn bằng tiếng Nhật

Nghe

Hãy cài đặt các ứng dụng có ích cho phòng chống thiên tai

1. Ứng dụng phòng chống thiên tai tỉnh Kochi

高知県防災アプリ

"Ứng dụng phòng chống thiên tai tỉnh Kochi (Kochiken bousai apuri)" là ứng dụng cảnh báo nguy cơ sắp xảy ra thiên tai và khuyến khích người dùng nhanh chóng sơ tán (dự kiến hỗ trợ 8 ngôn ngữ vào năm 2022).



Ứng dụng này sử dụng thông báo push để cung cấp các thông tin cần thiết cho việc sơ tán như tình hình khí tượng và thông tin sơ tán của khu vực mà người dùng đã đăng kí.

Khi xảy ra thiên tai, người dùng có thể tra cứu địa điểm sơ tán (hinanjo) đang mở cửa tiếp nhận và cách đi tới địa điểm sơ tán đó.

Ngoài ra, ứng dụng còn cung cấp nhiều nội dung khác ví dụ như chức năng "Group SOS" thông báo về tình trạng an toàn cho các thành viên trong gia đình và người thân đã đăng ký; hoặc "Câu đố về phòng chống thiên tai" giúp người dùng tìm hiểu về các kiến thức phòng chống thiên tai.

Để tất cả mọi đối tượng từ trẻ em đến người cao tuổi có thể dễ dàng sử dụng, ứng dụng có chức năng chuyển qua lại giữa ba chế độ là "chế độ thông thường", "chế độ trẻ em" và "chế độ người cao tuổi".

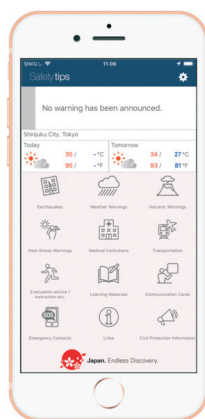
Hãy cài đặt và sử dụng ứng dụng này để bảo vệ chính bản thân mình và gia đình, người thân nhé!



2. Safety Tips

Đây là ứng dụng cung cấp thông tin về thiên tai cho người nước ngoài bằng thông báo push, thông tin cung cấp bao gồm Cảnh báo động đất khẩn cấp, Cảnh báo đặc biệt về khí tượng, Thông tin bảo hộ công dân, v.v. (hỗ trợ 14 ngôn ngữ)

Ngoài ra, ứng dụng cũng cung cấp sơ đồ hướng dẫn sơ tán tùy theo từng tình huống, thẻ liên lạc (communication card) để nhận thông tin từ những người xung quanh và link truy cập tới các thông tin cần thiết khi xảy ra thiên tai.



Cùng tìm hiểu về phòng chống thiên tai nào!

Động đất Nankai Torafu (Nankai Trough)

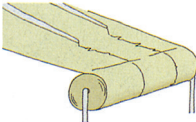








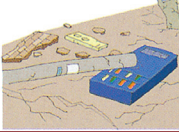
Động đất Nankai Torafu là trận động đất quy mô lớn có tâm chấn là ranh giới lớp vỏ ở rãnh Nankai (Nankai Trough) và các vùng biển xung quanh.

Sẽ xảy ra những cơn rung lắc mạnh và kéo dài

Khi trận động đất cấp độ lớn nhất xảy ra, dự kiến toàn bộ tỉnh Kochi sẽ xảy ra rung lắc mạnh, với cường độ địa chấn tối đa là 7 tại 26 thành phố, thị trấn, làng xã và cường độ địa chấn 6+ tại 8 thành phố, thị trấn, làng xã còn lại.

Cường độ địa chấn và thiệt hại

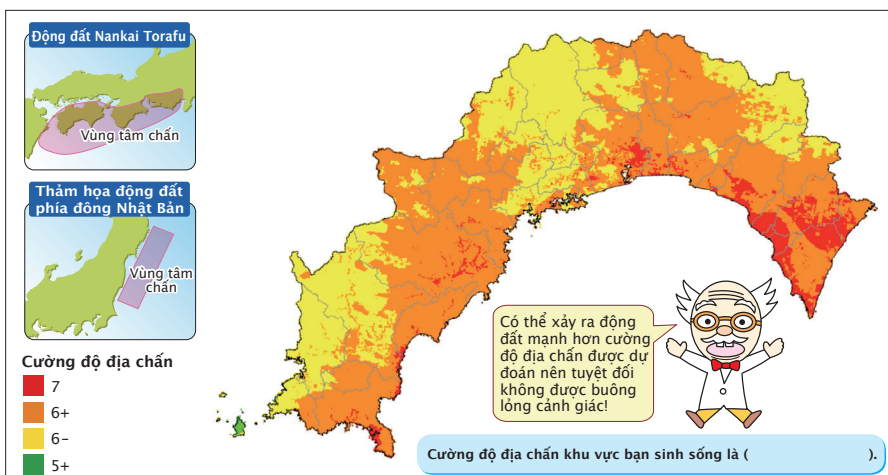
Ở Nhật, cường độ địa chấn được chia làm 10 cấp. Cấp càng lớn thì mức độ thiệt hại càng nghiêm trọng.

Cường độ địa chấn	Thiệt hại	Cường độ địa chấn	Thiệt hại
0	Con người sẽ không cảm thấy rung lắc, nhưng cơn rung lắc đó sẽ được ghi lại trên máy đo địa chấn (địa chấn kế). 	5-	Hầu hết mọi người sẽ cảm thấy hoảng sợ và tìm kiếm nơi có thể bám vào. Các vật dụng không được cố định vững có thể sẽ bị đổ. Cửa kính có thể bị vỡ. 
1	Hầu hết mọi người ở trong nhà đều cảm thấy sự rung lắc. 	5+	Hầu hết mọi người không thể di chuyển được nếu không có điểm bám. TV có thể bị rơi, đổ. Các bức tường khối yếu có thể sẽ bị đổ. 
2	Hầu hết mọi người ở trong nhà đều cảm thấy sự rung lắc. Có người sẽ bị đánh thức khi đang ngủ. Các vật treo lơ lửng như đèn sẽ rung nhẹ. 	6-	Con người khó có thể đứng vững. Tường, gạch lát và ô cửa sổ có thể bị vỡ và đổ xuống. Các tòa nhà bằng gỗ có khả năng chống động đất kém có thể bị sập. 
3	Hầu hết mọi người ở trong nhà đều cảm thấy sự rung lắc. Có người sẽ cảm thấy rung lắc khi đang đi bộ. Những người đang ngủ sẽ bị đánh thức. Bát đĩa trong tủ bếp có thể sẽ rung tạo thành tiếng. 	6+	Con người khó có thể đứng vững. Tường, gạch lát và ô cửa sổ có thể bị vỡ và đổ xuống. Hầu hết các bức tường khối yếu đều bị sụp đổ. Mặt đất có thể bị nứt và xảy ra sạt lở. 
4	Hầu hết mọi người sẽ bị giật mình. Những người đang đi bộ sẽ cảm thấy sự rung lắc. Những người đang ngủ sẽ bị đánh thức. Các vật treo lơ lửng như đèn sẽ rung lắc mạnh. Bát đĩa trong tủ bếp có thể sẽ rung tạo thành tiếng. Các vật dụng không được cố định vững có thể sẽ bị đổ. 	7	Con người khó có thể đứng vững. Kể cả những tòa nhà có khả năng chịu động đất cao cũng sẽ xảy ra rung lắc mạnh và bị sụp đổ. Mặt đất sẽ xuất hiện các vết nứt lớn, lở đất có thể xảy ra và địa hình có thể bị biến đổi. 

Cường độ địa chấn dự đoán của trận động đất Nankai Torafu

Bản đồ phân bố cường độ địa chấn (thể hiện cấp độ lớn nhất) (Do tỉnh Kochi công bố tháng 12/2012)

Thể hiện độ mạnh của sự rung lắc khi xảy ra động đất.

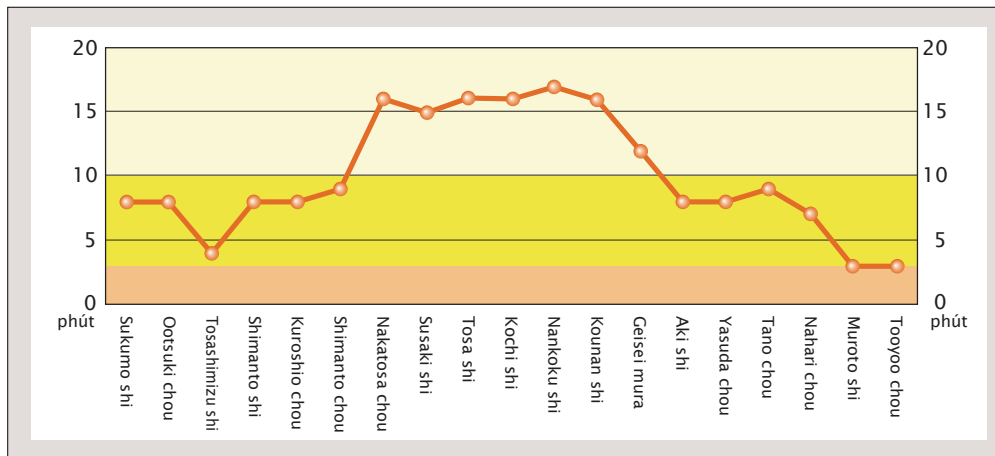


Sóng thần (tsunami) cao và ập tới trong thời gian ngắn

Tại tỉnh Kochi, sóng thần cao 1 mét sẽ ập tới khu vực bờ biển chỉ trong 3 phút sau trận động đất. Chiều cao của sóng thần được dự đoán sẽ vượt trên 10 mét tại tất cả các đường bờ biển ngoại trừ một số nơi như vịnh Uranouchi và phần phía trong trong của vịnh Urado.

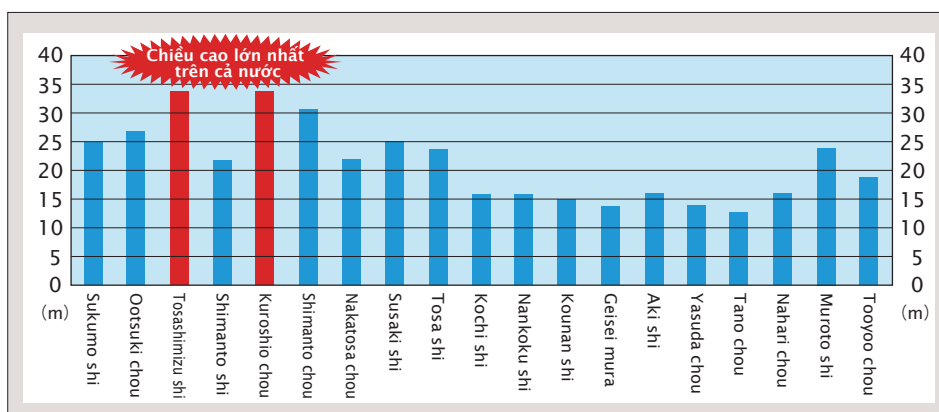
Thời gian để cơn sóng thần cao 1m ập tới đường bờ biển (Do nội các chính phủ công bố tháng 8/2012)

Biểu đồ thể hiện thời gian để cơn sóng thần cao 1m ập tới đường bờ biển ở các khu vực.



Chiều cao của cơn sóng thần tại đường bờ biển (Do nội các chính phủ công bố tháng 8/2012)

Biểu đồ thể hiện chiều cao lớn nhất của cơn sóng thần tại đường bờ biển ở các khu vực.



Ngập lụt kéo dài (Chouki shinsui)

Khi động đất xảy ra, nền đất của 13 khu vực thành phố, thị trấn trong tỉnh Kochi sẽ biến động làm cho các vùng đất thấp (thấp hơn so với mực nước biển) có nguy cơ bị hạ thấp xuống dưới cả mặt biển, gây ra ngập lụt trong thời gian dài.

Tại thành phố Kochi, mặt đất sẽ sụt lún khoảng 1,5m khi động đất xảy ra, làm cho khoảng 2.800 ha trung tâm thành phố ngập trong thời gian dài, vì vậy có khả năng các cơ quan địa phương sẽ không thể hoạt động. Tương tự, tại thành phố Sukumo, dự đoán mặt đất sẽ sụt lún khoảng 2,4m và khoảng 559 ha trung tâm thành phố sẽ bị ngập trong thời gian dài.



Sau trận động đất Nankai Torafu năm 1946 (mặt đất lún 1,15m)



Hiện tại (Thời điểm tháng 9/2011)

Trung tâm thành phố Kochi nhìn từ núi Godai san vào thời điểm 3 ngày sau trận động đất Nankai Torafu năm 1946. Có thể thấy rằng một vùng lớn của thành phố bị ngập trong nước do mặt đất sụt lún. (Ảnh cung cấp bởi thành phố Kochi)

Thông báo tức thời (rinji jouhou) về động đất Nankai Torafu

■ Thông báo tức thời (rinji jouhou) về động đất Nankai Torafu là gì?

Khi động đất lớn xảy ra ở một phần của rãnh Nankai thì có khả năng cao các khu vực khác ngoài rãnh Nankai cũng sẽ xảy ra động đất quy mô lớn. Trong trường hợp này, cơ quan khí tượng sẽ đưa ra thông báo gọi là "thông báo tức thời về động đất Nankai Torafu" (gọi tắt là "thông báo tức thời" - rinji jouhou).

Có 2 loại thông báo tức thời.

1. Thông báo tức thời (cảnh báo động đất lớn) ※**Độ nguy hiểm cao**
2. Thông báo tức thời (chú ý về động đất lớn)

■ Cần làm gì khi có thông báo tức thời?

Cách ứng phó sẽ khác nhau tùy theo vị trí hiện tại, khoảng thời gian kể từ khi có thông báo tới hiện tại và loại thông báo tức thời (cảnh báo/chú ý về động đất lớn).

<Ví dụ về cách ứng phó: khi có thông báo tức thời (cảnh báo động đất lớn)>

- Các khu vực sẽ không kịp sơ tán khỏi sóng thần một khi động đất đã xảy ra
 - 1 tuần sau thông báo : sơ tán tại địa điểm sơ tán sóng thần (tsunami hinanjo) gần nhất
 - 1 đến 2 tuần sau thông báo : trở về nhà nhưng phải kiểm tra lại các phòng bị cần thiết để sẵn sàng ứng phó với động đất, sinh hoạt tại nhà và luôn đề cao cảnh giác với khả năng xảy ra động đất
 - Sau 2 tuần trở đi : trở lại cuộc sống bình thường nhưng vẫn phải lưu ý đến khả năng xảy ra động đất
- Các khu vực khác
 - 2 tuần sau thông báo : kiểm tra lại các phòng bị cần thiết để sẵn sàng ứng phó với động đất, sinh hoạt tại nhà và luôn đề cao cảnh giác với khả năng xảy ra động đất
 - Sau 2 tuần trở đi : trở lại cuộc sống bình thường nhưng vẫn phải lưu ý đến khả năng xảy ra động đất

Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ tỉnh Kochi

■ Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ tỉnh Kochi là gì?

Khi có thiên tai quy mô lớn xảy ra trong tỉnh, "Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ tỉnh Kochi" sẽ được thành lập làm cứ điểm cung cấp thông tin về thiên tai tới người nước ngoài sinh sống trong tỉnh.

■ Vai trò của Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ tỉnh Kochi

Trung tâm sẽ hỗ trợ cho người nước ngoài bị ảnh hưởng bởi thiên tai thông qua các hoạt động dưới đây.

① Cung cấp thông tin về thiên tai bằng nhiều ngôn ngữ

Trung tâm sẽ cung cấp thông tin cần thiết cho người nước ngoài ví dụ như thông tin về thiên tai từ cơ quan hành chính của tỉnh hay thông tin liên quan đến những vấn đề thiết yếu như điện, nước, gas, v.v bằng nhiều ngôn ngữ và tiếng Nhật đơn giản.

Thông tin từ trung tâm được công khai tại các trang dưới đây.

Cơ quan	Phương tiện truyền thông	Thông tin chi tiết
Phòng giao lưu quốc tế Ủy ban tỉnh Kochi (Từ ngày 01/04/2022 đổi tên thành Phòng Văn hóa và Quốc tế Ủy ban tỉnh Kochi)	Trang web	https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/141901/ (Từ ngày 01/04/2022 đổi thành: https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/140201/)
	Twitter	@Kochi_Kokusai
Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Kochi	Trang web	https://kochi-kia.or.jp/
	Facebook	https://www.facebook.com/KIA.Kochi.International.Association/
Trung tâm tư vấn đời sống tỉnh Kochi	Trang web	https://kccfr.jp/
	Instagram	kccfr_
Ứng dụng phòng chống thiên tai tỉnh Kochi	Ứng dụng điện thoại thông minh	Khi thông báo liên quan đến phòng chống thiên tai được thêm (cập nhật) vào trang web của Phòng giao lưu quốc tế (từ ngày 01/04/2022 đổi tên thành Phòng Văn hóa và Quốc tế) Ủy ban tỉnh Kochi, phía trên bên phải màn hình sẽ xuất hiện thông báo push ở menu "thông báo từ tỉnh Kochi".

② Tiếp nhận thắc mắc và tư vấn cho người nước ngoài bị ảnh hưởng bởi thiên tai

Chúng tôi tiếp nhận câu hỏi cũng như tư vấn cho người nước ngoài bị ảnh hưởng bởi thiên tai và người Nhật làm công việc hỗ trợ cho người nước ngoài thông qua điện thoại, mail, homepage, v.v.

【Thông tin liên hệ】

(Số điện thoại ①) 088-821-6440

Hỗ trợ đa ngôn ngữ (19 ngôn ngữ) sử dụng dịch vụ phiên dịch bên thứ ba, v.v

(Số điện thoại ②) 088-875-0022

(Form xin tư vấn) <https://kccfr.jp/consultation>

(Email) consultation@kccfr.jp

Theo dõi trang Facebook "**Kochiine - Cổng thông tin tỉnh Kochi**" để cập nhật thông tin mới nhất trong tỉnh nhé!

Đây là trang thông tin chính thức bằng tiếng Việt, được lập ra bởi Điều phối viên quốc tế Ủy ban tỉnh Kochi.

#Kochiine



Các từ vựng và mẫu câu có ích khi xảy ra thiên tai

Từ vựng

1. 地震 (jishin) : động đất	13. 高台 (takadai): vùng đất cao
2. 震源 (shingen): tâm chấn	14. 揺れ (yure): rung, lắc
3. 津波 (tsunami): sóng thần	15. 安否 (anpi): sự an toàn
4. 避難 (hinan): lánh nạn	16. 救助 (kyuujou): cứu trợ
5. 緊急安全確保 (hinan kankoku): biện pháp bảo đảm an toàn khẩn cấp	17. 救援物資 (kyuuen busshi): vật phẩm cứu trợ
6. 避難指示 (hinan shiji): chỉ thị sơ tán	18. 消火 (shouka): dập lửa
7. 避難所 (hinanjo): địa điểm sơ tán	19. 断水 (dansui): cắt nước
8. 震度 (shindo): cường độ địa chấn	20. 停電 (teiden): mất điện
9. 余震 (yoshin): dư chấn	21. 警報 (keihou): cảnh báo
10. 危険 (kiken): nguy hiểm	22. 注意報 (chuuuihou): thông báo chú ý
11. 火事 (kaji) ・ 火災 (kasai): hỏa hoạn	23. 行方不明 (yukue fumei): mất tích
12. 逃げる (nigeru): chạy trốn	24. 死者 (shisha): người thiệt mạng

Mẫu câu

① ○○に連れて行ってください。(○○ ni tsurete itte kudasai.)

Hãy đưa tôi đến ○○.

② ○○が欲しいです。(○○ ga hoshii desu.)

Tôi muốn ○○.

③ ○○が痛いです。(○○ ga itai desu.)

○○ của tôi bị đau.

④ 家族が家の中にいます。(kazoku ga ie no naka ni imasu.)

Gia đình tôi vẫn đang ở bên trong.

⑤ ○○語を話すことができる人を見つけてください。

(○○ go wo hanasu koto ga dekiru hito wo mitsukete kudasai)

Hãy tìm người nói ngôn ngữ ○○ giúp tôi.

⑥ ○○に電話をしてください。(○○ ni denwa wo shite kudasai.)

Hãy gọi điện tới số ○○.

Luyện tập chuẩn bị cho động đất

1) Cơ quan, trường học của bạn sẽ xảy ra động đất cấp mấy?

→ Hãy tìm hiểu cường độ địa chấn và ghi vào đây. Cường độ địa chấn. → Trang 15

Cường độ địa chấn của trận động đất có thể xảy ra tại nhà ở, cơ quan, trường học của bạn: _____

2) Nhà và cơ quan (trường học) của bạn có nằm trong tầm ảnh hưởng của sóng thần không? Sóng thần → Trang 16

→ Hãy tìm hiểu chiều cao và thời gian ập đến của sóng thần và ghi vào đây.

Chiều cao của sóng thần: _____ mét; Thời gian dự kiến sóng thần sẽ ập đến: _____ phút

3) Gần nhà, cơ quan hoặc trường học của bạn có địa điểm lánh nạn (hinan basho) nào không?

→ Tìm hiểu địa điểm lánh nạn (hinan basho) gần nhất và ghi vào đây.

Địa điểm lánh nạn (hinan basho) gần nhất: _____

Địa điểm lánh nạn (hinan basho) là một nơi an toàn (vùng đất cao hoặc nhà cao tầng) được dự đoán là sóng thần sẽ không thể tiếp cận.

4) Làm thế nào để đi đến địa điểm lánh nạn (hinan basho)?

→ Hãy thử đi bộ đến địa điểm lánh nạn (hinan basho) gần nhất.

→ Hãy tính xem mất bao nhiêu thời gian để đi bộ tới địa điểm lánh nạn (hinan basho) trong thực tế và so sánh thời gian đó với thời gian dự kiến sóng thần sẽ ập đến.

Tìm hiểu các thông tin trên bằng cách nào?

Bạn có thể tra cứu tại bộ phận phụ trách phòng chống thiên tai của khu vực bạn sinh sống. Ngoài ra, bạn cũng có thể tra cứu tại "南海地震に備えてGOOD!! (Chuẩn bị ứng phó với động đất Nankai Torafu)" trên trang chủ của Ủy ban tỉnh Kochi.

Địa chỉ trang web: <https://www.pref.kochi.lg.jp/sonaetegood/> (tiếng Nhật)

Nếu bạn chưa biết địa điểm lánh nạn (hinan basho), hãy hỏi những người hàng xóm ở xung quanh và đồng nghiệp, bạn bè ở cơ quan, trường học.

● Vẽ bản đồ từ nhà (cơ quan) của bạn đến địa điểm lánh nạn (hinan basho).



Residence Procedures
ざいりゅうてつづき
在留手続

Employment and Labor
こよう ろうどう
雇用・労働

Health Care
いりょう
医療

Caring for Children
しゅっさん こそだ
出産、子育て、
こどもの教育

高知での生活についてのご相談は…
こうちけん がいこくじん

高知県外国人生活相談センター

Kochi Consultation Center for Foreign Residents
高知県外籍人士生活咨询中心
Kochi Trung tâm tư vấn cho người nước ngoài
Pusat Pelayanan Konsultasi Masyarakat Asing di Kochi
고치현 외국인 생활상담센터

外国人の皆さん、困っていることがあったら
何でも相談してください。

くわしいことはホームページを
見てください。
▶ <https://kccfr.jp>



Instagram
kccfr_



対応言語

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、
ベトナム語、インドネシア語、タイ語、タガログ語、
ネパール語、フランス語、イタリア語、ドイツ語、ロシア語、
マレー語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語

場所

高知市本町4-1-37 丸の内ビル 1F

受付時間

月曜日～土曜日 (日曜日・祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00

Map



TEL: 088-821-6440 E-mail: consultation@kccfr.jp

Phát hành tháng 3 năm 2022 (Tái bản lần thứ 3)
 Sáng tạo và cung cấp nhân vật: (有) やなせスタジオ
 Soạn thảo và phát hành: Phòng giao lưu quốc tế Sở
 văn hóa đời sống và thể thao tỉnh Kochi
 Địa chỉ: 1 Chome 2-20 Marunouchi Kochi shi, mã bưu
 điện 780-8570
 TEL: 088-823-9605 FAX: 088-823-9296
 E-mail: 141901@ken.pref.kochi.lg.jp
 (Từ ngày 01/04/2022 đổi thành: 140201@ken.pref.kochi.lg.jp)

Nghiêm cấm in sao tự do.

Họ và tên : _____