

Hãy biết! Hãy chuẩn bị! Hãy tuân thủ!

Sách Hướng dẫn Phòng chống thiên tai Sagamihara

Phiên bản
lưu trữ

Hãy điền sẵn nơi lánh nạn trong trường hợp xảy ra thiên tai.

Trong trường hợp động đất
Xảy ra động đất

Địa điểm lánh nạn tạm thời
Địa điểm theo dõi quá trình chuyển đổi của thiên tai
sau trận động đất

Ví dụ) Công viên○○, trường tiểu học○○

Trường hợp xảy ra hỏa hoạn
quy mô lớn

Địa điểm lánh nạn khu diện rộng
Nơi bảo vệ bạn khỏi hỏa hoạn lớn

Ví dụ) Công viên○○

Trường hợp không thể
sinh hoạt ở nhà

Nơi lánh nạn

Địa điểm để sinh hoạt trong một khoảng thời gian nhất định

Ví dụ) Trường tiểu học○○

※ Ngoài nơi lánh nạn, nếu có địa điểm nào khác có thể lánh nạn như nhà người thân, người quen thì bạn hãy cân nhắc sơ tán đến nơi đó.

Hãy ghi sẵn họ tên và địa chỉ của người hỗ trợ nếu bạn cần
trợ giúp khi xảy ra thiên tai.

Họ tên

Địa chỉ

INDEX

01 Mở đầu

Địa điểm lánh nạn khẩn cấp
Nơi lánh nạn

P1-2

02 Chuẩn bị cho động đất

Xảy ra động đất!

P3-8

03 Chuẩn bị cho thiệt hại do gió bão, lũ lụt

Lũ lụt
Sạt lở đất cát
Mưa lớn
Bão

P9-14

04 Sự chuẩn bị hàng ngày

Thông tin phòng chống thiên tai

P15-20

05 Mọi người cùng chuẩn bị

Sinh hoạt tại nơi lánh nạn

P21-24

06 Cơ sở phòng chống thiên tai, v.v.

Các loại bản đồ
Danh sách

P25-30

07 Cuộc họp phòng chống thiên tai của mọi người

Cuộc họp phòng chống thiên tai

P31-32

08 Tạo My Timeline

My Timeline

P33-34

Hãy biết! Hãy chuẩn bị! Hãy tuân thủ!

"Kiến thức" chính xác về phòng chống thiên tai và "sự chuẩn bị" hàng ngày sẽ bảo vệ tính mạng của bạn và gia đình khỏi thiên tai.

Bạn sẽ làm gì nếu bây giờ xảy ra thiên tai như động đất, lũ lụt hoặc sạt lở đất cát? Để bảo vệ tính mạng của bản thân và gia đình khỏi một thảm họa mà bạn không biết sẽ xảy ra khi nào, điều quan trọng là phải trang bị "kiến thức" chính xác về phòng chống thiên tai và "chuẩn bị" kỹ lưỡng hàng ngày.

Để chuẩn bị cho động đất, không thể thiếu các biện pháp chủ động như làm nhà chống động đất và ngăn đồ đạc bị lật đổ để giảm thiệt hại nhiều nhất có thể. Ngoài ra, đối với trường hợp thiệt hại do gió bão, lũ lụt để dự đoán hơn so với động đất, bạn có thể bảo vệ sự an toàn của bản thân và gia đình bằng cách lánh nạn càng sớm càng tốt.

Đặc biệt trong những năm gần đây, thiệt hại do mưa lớn cục bộ ngày càng gia tăng, ngoài ra còn có những lo ngại về sự gia tăng hơn nữa của tần suất và cường độ mưa lớn do biến đổi khí hậu. Thành phố đã tuyên bố "Tình trạng khẩn cấp về khí hậu Sagamihara" và đang đẩy mạnh các nỗ lực để phòng chống thiên tai.

Cuốn sách hướng dẫn này tổng hợp những vấn đề quan trọng không thể thiếu trong công tác phòng chống thiên tai, chẳng hạn như những gì nên chuẩn bị hàng ngày và những hành động mà mỗi người nên thực hiện khi xảy ra thiên tai. Các bạn hãy sử dụng hiệu quả cuốn sách này nhé!

**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**



相模原市マスコットキャラクター
さがみん

Linh vật đại diện của thành phố Sagamihara
Sagamin
Phiên bản Tiến sĩ

"Địa điểm lánh nạn khẩn cấp" và "nơi lánh nạn" khác nhau!

Địa điểm lánh nạn khẩn cấp là nơi bảo vệ tính mạng của bạn.

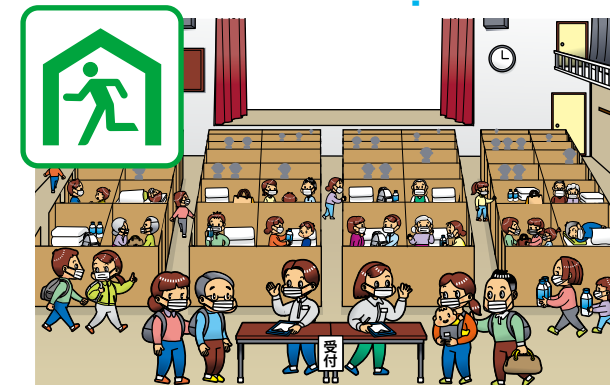


"Địa điểm lánh nạn khẩn cấp" là nơi được chỉ định để tạm thời **bảo vệ tính mạng** khi sắp xảy ra lũ lụt, sạt lở đất cát hoặc hỏa hoạn do động đất. Nó được phân thành 3 loại tùy vào quy mô và loại thiên tai.

- **"Địa điểm lánh nạn tạm thời" (động đất)**
Địa điểm theo dõi quá trình chuyển đổi của thiên tai sau trận động đất, do mỗi Hội tự trị quyết định (khu đất trống, công viên nhỏ, trường học, v.v.)
- **"Địa điểm lánh nạn khu diện rộng" (động đất)**
Nơi bảo vệ bạn khỏi hỏa hoạn quy mô lớn
- **"Địa điểm lánh nạn khi có thiệt hại do gió bão, lũ lụt" (lũ lụt, sạt lở đất cát)**
Nơi bảo vệ bạn khỏi lũ lụt và sạt lở đất cát

※Về nguyên tắc, thực phẩm và các vật dụng khác sẽ không được phân phát, vì vậy các bạn hãy tự chuẩn bị những vật dụng cần thiết tối thiểu.

Nơi lánh nạn là địa điểm để sinh hoạt



"Nơi lánh nạn" là cơ sở để **sinh hoạt** cho đến khi tìm được nơi sống mới dành cho những người mà nhà cửa không còn ở được vì bị sập do động đất hoặc sạt lở đất cát sau khi nguy hiểm từ thảm họa đã qua.

※Thực phẩm và các vật dụng khác sẽ được phân phát, nhưng các bạn hãy tự chuẩn bị những vật dụng cần thiết tối thiểu để phòng trường hợp không đủ.
※Việc vận hành nơi lánh nạn do tất cả những người sử dụng cùng hợp tác thực hiện, đặc biệt là Hội đồng vận hành nơi lánh nạn.

Các bạn có biết?



※Các bạn hãy xem bản đồ và danh sách ở các trang 25-30 để biết địa điểm lánh nạn khẩn cấp và nơi lánh nạn ở khu vực. (Hãy liên hệ với Hội tự trị ở khu vực bạn đang sinh sống để biết các địa điểm lánh nạn tạm thời.)

Tuyên bố tình trạng khẩn cấp về khí hậu Sagamihara

Biến đổi khí hậu, được cho là ảnh hưởng từ sự nóng lên toàn cầu, đang ngày càng gây ra nhiều tác động rõ rệt trên khắp thế giới. Ở thành phố này, cơn bão Hagibis năm 2019 (Reiwa Gannen Higashi-Nihon Taifu) đã gây ra nhiều thảm họa sạt lở đất cát tập trung ở các khu vực bán bình nguyên và gây ra thiệt hại trên quy mô chưa từng có.

Từ đó, toàn thành phố đã chia sẻ nhận thức rằng tác động của biến đổi khí hậu là nguy cơ mà ai cũng phải đối mặt, đồng thời toàn thành phố cần phải chung sức nỗ lực thực hiện các biện pháp để kiểm soát lượng khí thải gây hiệu ứng nhà kính và đối phó với tình trạng tổn hại sức khỏe do nắng nóng và thiên tai như mưa lớn tập trung, v.v. Do đó, tháng 09 năm 2020, thành phố đã tuyên bố "Tình trạng khẩn cấp về khí hậu Sagamihara" - Tuyên bố tình trạng khẩn cấp về khí hậu đầu tiên với tư cách là đô thị cấp quốc gia.

さがみはら気候非常事態宣言

Tìm kiếm

Động đất xảy ra! Bạn nên làm gì khi đó?

Thật khó để bình tĩnh phán đoán vào thời điểm xảy ra trận động đất lớn. Vì thế, chúng ta hãy ghi nhớ trước các mẫu hành vi tiêu chuẩn để có thể bình tĩnh xử lý trong các trường hợp khẩn cấp.

⚠ Cảnh báo khẩn cấp về động đất ⚠
Ngay trước khi xuất hiện rung lắc mạnh với chấn độ từ 5 yếu trở lên, bạn sẽ được thông báo "Sắp có rung lắc mạnh" qua tivi, đài radio, kênh phát sóng Hibari (Hibari housou), điện thoại di động, v.v.
※Tuy nhiên, ở những vùng gần tâm chấn có thể không kịp thông báo rung lắc mạnh.

- **Kiểm tra sự an toàn của gia đình bạn.**
Hạn chế nói chuyện điện thoại, hãy sử dụng Dịch vụ chuyển lời nhắn khi xảy ra thảm họa.
- **Nếu đang xảy ra hỏa hoạn thì xử lý dập lửa ngay.**
- **Nếu các mảnh vỡ thủy tinh rơi vãi, hãy đi dép hoặc giày để bảo vệ chân.**
- **Nếu có nguy cơ sập nhà, hãy mang vật dụng thiết yếu trong trường hợp khẩn cấp và sơ tán đến địa điểm lánh nạn tạm thời.**



Động đất xảy ra

1 phút

10 phút

Một vài giờ

3 ngày

- **Trước hết, bảo vệ bản thân là việc ưu tiên hàng đầu.**
Di chuyển đến địa điểm mà đồ vật sẽ không bị đổ hoặc rơi xuống, chẳng hạn như nấp dưới gầm của chiếc bàn chắc chắn và đợi đến khi bớt rung lắc mạnh.



- **Khi rung lắc giảm bớt, hãy kiểm soát lửa.**
Đừng quên khóa van gas.
- **Mở cửa chính và cửa sổ để đảm bảo lối thoát hiểm.**



- **Kiểm tra sự an toàn của hàng xóm.**
Đặc biệt, tích cực hỏi thăm những nhà có người cần hỗ trợ khi có thiên tai, chẳng hạn như người già sống một mình để xác nhận sự an toàn của họ.
- **Thu thập thông tin qua tivi, đài radio, v.v.**
- **Nếu hàng xóm xảy ra hỏa hoạn và có người không thể di chuyển, hãy giúp đỡ hàng xóm dập lửa và cứu người ra ngoài. Đồng thời gọi 119.**
- **Khi bạn rời khỏi nhà để đón con hoặc kiểm tra sự an toàn của hàng xóm, hãy để lại giấy ghi chú có ghi điểm đến của bạn ở vị trí mà chỉ gia đình bạn biết (biện pháp chống trộm).**



- **Hãy kiểm tra sự an toàn của nhà cửa khi bạn trở về nhà từ nơi lánh nạn.**
- **Có thể mất một thời gian để các cơ sở hạ tầng quan trọng được khôi phục, vì vậy hãy dự trữ nước, thực phẩm và các nhu yếu phẩm hàng ngày.**
- **Liên tục thu thập thông tin.**
- **Luôn thận trọng với động đất và hỏa hoạn, v.v.**



Lánh nạn tại nhà

Nếu nhà bạn không có nguy cơ sập đổ, hỏa hoạn thì không cần phải lánh nạn. Nếu bạn thấy có thể tiếp tục ở nhà sau khi đã xác nhận sự an toàn, hãy "lánh nạn tại nhà".

Vì thế, hãy chuẩn bị càng nhiều càng tốt để có thể sinh hoạt tại nhà, ví dụ làm nhà có khả năng chống động đất và thực hiện các biện pháp ngăn chặn đồ nội thất đổ lật, rơi xuống; dự trữ nước, thực phẩm và nhu yếu phẩm hàng ngày, v.v. Ngoài ra, bạn có thể được cung cấp thực phẩm và các vật dụng bằng cách đăng ký tại nơi lánh nạn.

Sinh hoạt tại nơi lánh nạn

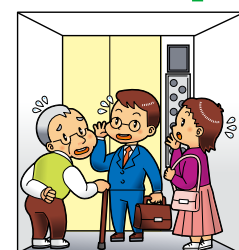
Nếu nhà của bạn bị sập hoặc bị hỏa hoạn, khó có thể ở, bạn sẽ phải sống tại nơi lánh nạn.

Việc vận hành nơi lánh nạn do tất cả những người sử dụng cùng hợp tác thực hiện, đặc biệt là Hội đồng vận hành nơi lánh nạn.

Chúng ta hãy giúp đỡ nhau trong sinh hoạt và không quên quan tâm lẫn nhau. Các bạn hãy xem trang 22 để biết những điều cần lưu ý khi sống ở nơi lánh nạn.

- Trong một môi trường xa lạ với nhiều người lánh nạn không xác định, bạn cần thận trọng vì có thể bị suy nhược cơ thể do căng thẳng và làm việc quá sức, cũng như cần thận trọng với các bệnh truyền nhiễm. Do đó, nếu bạn có thể sơ tán ở bên ngoài nơi lánh nạn, chẳng hạn như tại nhà riêng hay nhà của người thân, người quen thì hãy cân nhắc đến việc lánh nạn ở những nơi đó.

Nếu bạn gặp động đất khi đang ở bên ngoài...



Trong thang máy

- ▶ Nếu bạn cảm thấy rung lắc, hãy nhấn nút tất cả các tầng và ra khỏi thang máy ở tầng dừng lại đầu tiên.
- ▶ Nếu bạn bị mắc kẹt, hãy liên hệ với bên ngoài bằng nút khẩn cấp hoặc hệ thống liên lạc nội bộ Intercom và chờ cứu hộ. Đừng quá cố gắng để thoát ra ngoài vì rất nguy hiểm.

Trên tàu điện/xe buýt

- ▶ Khi phát hiện chấn động mạnh, tàu điện và xe buýt sẽ dừng khẩn cấp, vì vậy hãy nắm chắc vào tay nắm treo, thanh vịn và giữ vững chân để không bị ngã.
- ▶ Không tự tiện ra khỏi xe mà tuân theo hướng dẫn của nhân viên phụ trách.



Khi đang lái ô tô

- ▶ Phanh gấp có thể gây tai nạn, vì thế hãy giảm tốc độ từ từ, đỗ xe bên trái đường và tắt máy.
- ▶ Khi lánh nạn, hãy cầm chìa khóa ở xe để nếu có xe khẩn cấp đi qua thì có thể di chuyển xe đang đỗ.

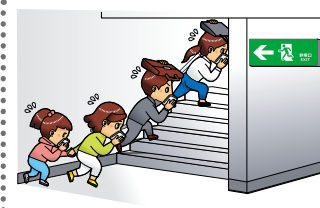
Khu dân cư/Khu phố mua sắm

- ▶ Bảo vệ đầu của bạn bằng hành lý để tránh bị thương do các vật rơi xuống như kính và biển báo.
- ▶ Tránh xa các bức tường gạch, đá.
- ▶ Không chạm vào dây điện bị đứt, rơi xuống.



Gần núi và bờ biển

- ▶ Nhanh chóng tránh xa các dốc và vách đá vì có nguy cơ bị chôn sống do sụt lở đất cát.
- ▶ Nếu bạn cảm thấy động đất ở khu vực biển, hãy di chuyển đến chỗ cao (đất cao) ngay lập tức. Ngoài ra, hãy rời khỏi biển và sông càng xa càng tốt.



Trung tâm mua sắm dưới lòng đất

- ▶ Cách 60m lại có lối thoát hiểm, vì vậy hãy di chuyển dọc theo các bức tường và đi lên mặt đất.
- ▶ Nếu xảy ra hỏa hoạn, hãy dùng khăn tay che mũi và miệng và di chuyển trong tư thế hạ thấp người.

Chuẩn bị cho trường hợp khó về nhà khi có thiên tai

Nếu có động đất lớn xảy ra?

- Giao thông công cộng ngừng hoạt động
- Ùn tắc giao thông nghiêm trọng do tắc đường, hạn chế giao thông và nhu cầu giao thông gia tăng

Nhiều người không thể trở về nhà

Nếu bạn cảm thấy khó về nhà, đừng vội vã di chuyển mà hãy kiểm tra tình hình xung quanh trước!

- Đảm bảo an toàn cho bản thân là ưu tiên hàng đầu.
- Hãy nhận thông tin của cơ quan giao thông vận tải và tình hình hư hỏng đường sá.
- Xác nhận sự an toàn của gia đình và ngôi nhà của bạn bằng cách sử dụng Dịch vụ chuyển lời nhắn khi xảy ra thảm họa.
- Điều quan trọng là mỗi người phải bình tĩnh nhận định và có những hành động phù hợp tùy theo hoàn cảnh xung quanh.

※Suy nghĩ lộ trình để trở về nhà, chuẩn bị sẵn "đồ về nhà" như đèn pin và giấy thể thao ở văn phòng để phòng khi có thiên tai.

Về cơ bản các doanh nghiệp sẽ "Hạn chế về nhà đồng loạt".

Các doanh nghiệp cần cân nhắc trước về việc "chờ tại cơ sở" - cho nhân viên chờ tại nơi làm việc và các biện pháp về giờ đi làm/giờ về cho đến khi có thể xác nhận an toàn khi có thiên tai quy mô lớn.

- Hãy chuẩn bị "môi trường để đợi trong cơ sở", chẳng hạn như dự trữ thực phẩm cho nhân viên đang đợi trong cơ sở và thiết lập quy trình xác nhận sự an toàn của cơ sở, v.v.
- Hãy xem xét "quy tắc về các biện pháp cho những người khó về nhà", chẳng hạn như quy định trước thời gian về nhà của nhân viên khi có thiên tai, v.v.
- Lập kế hoạch kinh doanh liên tục, v.v., và "chuẩn bị để ứng phó suốt sẽ khi có thiên tai".

Trạm hỗ trợ về nhà khi có thiên tai

Chín tỉnh thành, trong đó có thành phố Sagami-hara đã ký thỏa thuận với các cửa hàng tiện lợi, nhà hàng Family, trạm xăng, v.v. về việc hỗ trợ đi bộ về nhà. Tại các cửa hàng này, bạn sẽ được hỗ trợ trong phạm vi có thể, chẳng hạn như được sử dụng nước máy, nhà vệ sinh và được cung cấp thông tin giao thông đường bộ.

Chín tỉnh thành: tỉnh Saitama, tỉnh Chiba, Tokyo, tỉnh Kanagawa, thành phố Yokohama, thành phố Kawasaki, thành phố Chiba, thành phố Saitama, thành phố Sagami-hara



Những nhãn dán này là ký hiệu

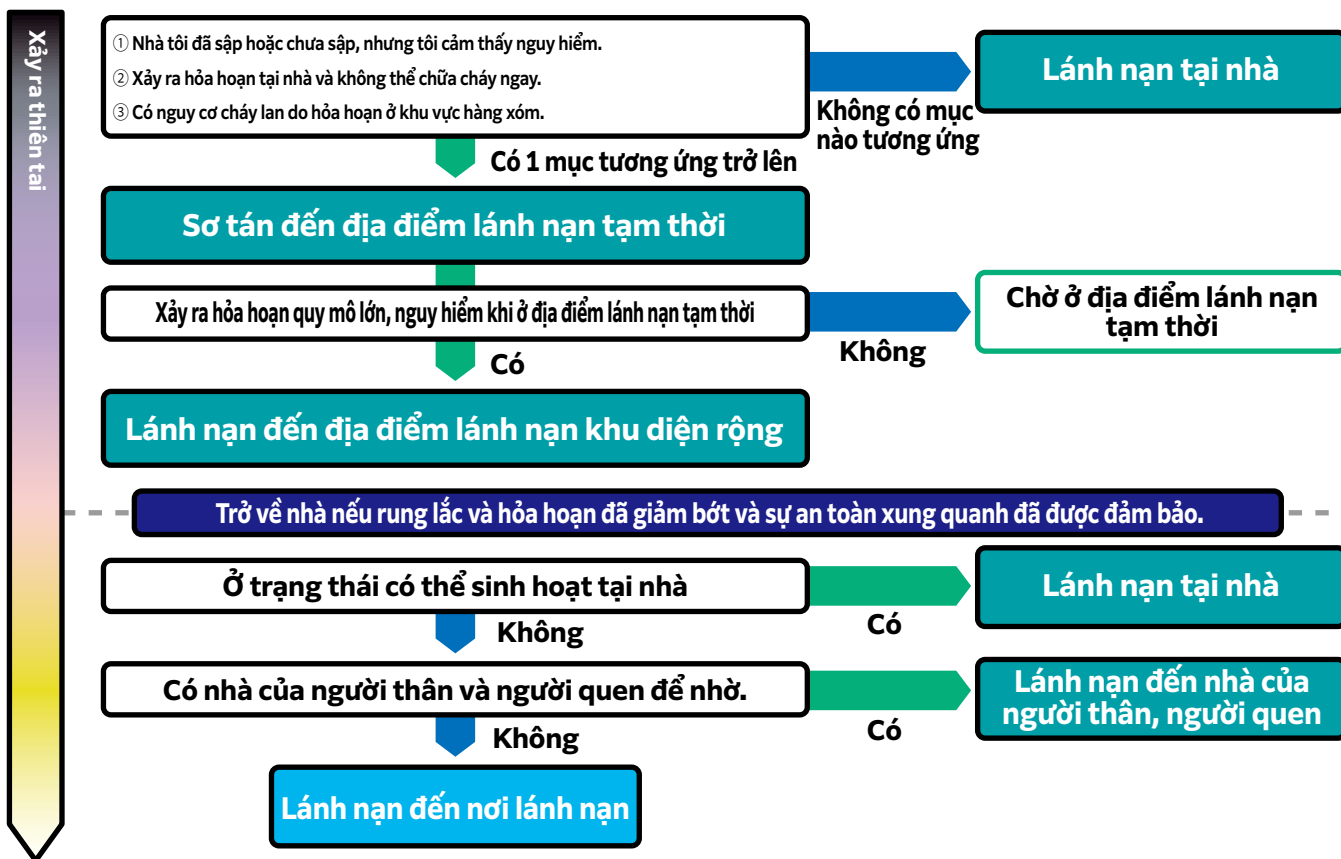
Hãy cùng kiểm tra quy trình lánh nạn!



Trường hợp phải lánh nạn do động đất xảy ra, địa điểm lánh nạn sẽ khác nhau tùy thuộc vào tình hình.

Hãy hành động theo tình trạng tại thời điểm đó, chẳng hạn như nhà cửa có bị sập hay không, có xảy ra hỏa hoạn hay không và quy mô hỏa hoạn, v.v.

Quy trình đánh giá hành động lánh nạn



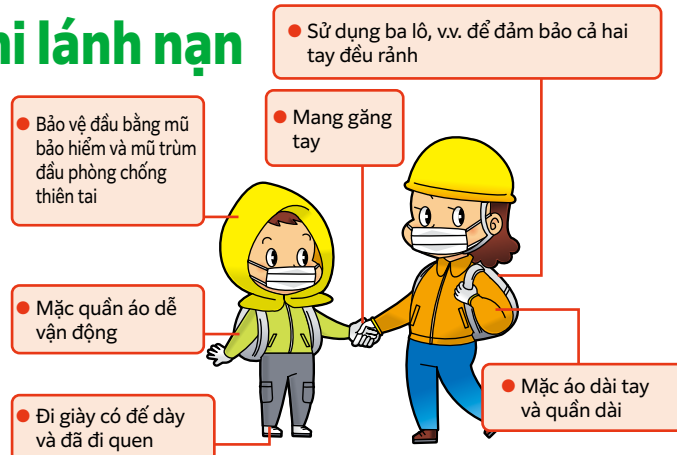
Khi có thiên tai lớn, "nơi cứu hộ" có thể được xây dựng.

Đây là cơ sở để tiến hành các hoạt động cứu trợ y tế, trong đó tập trung vào sơ cứu người bị nạn, và trường tiểu học, trung học cơ sở là những nơi được chỉ định.

※Hãy tham khảo bản đồ và danh sách ở các trang 25-30 để biết các địa điểm lánh nạn khu diện rộng, nơi lánh nạn, nơi cứu hộ.

Những điểm cần kiểm tra khi lánh nạn

- ☐ Kiểm tra lại nguồn lửa và ngắt cầu dao điện (để phòng hỏa hoạn do truyền điện).
- ☐ Để lại ghi chú liên lạc với gia đình đang ở bên ngoài.
- ☐ Hạn chế tối đa hành lý.
- ☐ Lánh nạn bằng cách đi bộ. Về nguyên tắc cấm lánh nạn bằng ô tô hoặc xe máy.
- ☐ Khi di chuyển tránh những con đường hẹp, hàng rào, bờ sông, v.v.
- ☐ Nắm chắc tay người già và trẻ em.



Lưu ý: Nếu bạn lánh nạn bằng ô tô sau khi xảy ra động đất, địa điểm lánh nạn khẩn cấp và khu vực xung quanh sẽ đông đúc ô tô, khiến việc lánh nạn bị chậm trễ hơn. Chúng ta hãy tránh lánh nạn bằng ô tô vì nó sẽ cản trở nhiều hoạt động.

Hãy cùng ngăn chặn hỏa hoạn do động đất!

Khi động đất xảy ra, hỏa hoạn có nguy cơ xảy ra đồng thời ở nhiều nơi.

Để ngăn chặn hỏa hoạn do động đất, điều quan trọng là từng hộ gia đình không để xảy ra hỏa hoạn.

Để phòng hỏa hoạn do động đất, chúng ta hãy thực hiện các biện pháp hàng ngày để ngăn ngừa mình không trở thành nguồn lửa.

Không để xảy ra hỏa hoạn từ nhà mình - Chuẩn bị cho hỏa hoạn do động đất

Lắp đặt chuông báo cháy dành cho nhà ở

Đây là một thiết bị phát hiện khói và nhiệt phát sinh do hỏa hoạn và thông báo cho bạn bằng âm thanh hoặc giọng nói. Chỉ cần lắp trên trần nhà hoặc tường, nó sẽ phát huy chức năng.



Sử dụng rèm cửa làm vật dụng chống cháy

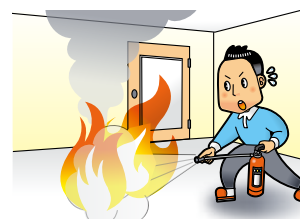
Bằng cách sử dụng rèm cửa và thậm chí làm vật dụng chống cháy, đám cháy sẽ khó cháy hơn, có thể ngăn cháy lan ngay lập tức.



Lắp đặt bình cứu hỏa và ghi nhớ cách sử dụng

Ngay cả khi xảy ra hỏa hoạn, nếu chữa cháy sớm được thì có thể giảm thiểu thiệt hại. Chúng ta hãy lắp đặt bình cứu hỏa ở vị trí dễ lấy và kiểm tra trước cách sử dụng.

※Bình cứu hỏa có thời hạn sử dụng.



Không đặt bất cứ thứ gì xung quanh lò sưởi, v.v.

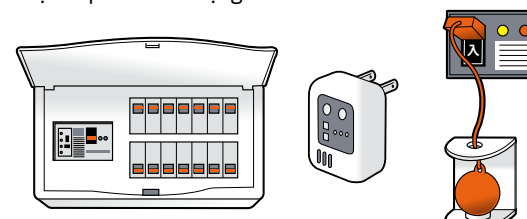
Chúng ta hãy chú ý không đặt các vật liệu dễ cháy như quần áo để giặt hoặc đệm ở xung quanh thiết bị sưởi ấm như lò sưởi, v.v. Ngoài ra, cần có các biện pháp để tránh lò sưởi bị đổ lật.



Lắp đặt cầu dao cảm biến động đất

Đây là thiết bị tự động ngắt điện khi phát hiện có rung lắc ở mức độ nhất định. Ngoài ra còn có loại mà bạn có thể tự cài đặt.

Vì điện sẽ ngừng ngay lập tức nên chúng ta hãy chuẩn bị cả các biện pháp khi mất điện như đảm bảo hệ thống chiếu sáng dùng khi lánh nạn và đảm bảo nguồn điện khẩn cấp cho các thiết bị có liên quan trực tiếp đến tính mạng.



Cách sử dụng bình cứu hỏa

- 1 Mang bình cứu hỏa đến địa điểm cần sử dụng.
- 2 Kéo mạnh chốt an toàn.

- 3 Tháo vòi phun và hướng vào nguồn lửa.
- 4 Bóp mạnh van để phun.

Lưu ý khi dập lửa

- Đi vòng quanh theo chiều gió, tránh nhiệt và khói của ngọn lửa.
- Trong nhà cần đảm bảo lối đi lánh nạn quay lưng với cửa ra vào.
- Thay vì nhắm vào ngọn lửa, hãy xịt vòi từ bên này sang bên kia về phía vật đang cháy.

"Hỏa hoạn do truyền điện" với sự chênh lệch thời gian đáng sợ

Hỏa hoạn xảy ra khi sự cố mất điện (do thiên tai như động đất, bão lụt, v.v.) được phục hồi và truyền điện trở lại được gọi là "hỏa hoạn do truyền điện". Việc phục hồi có thể mất vài ngày sau thiên tai và điều đáng sợ là sự chênh lệch thời gian đó khiến việc phát hiện và chữa cháy bị chậm trễ. Có không ít trường hợp xảy ra hỏa hoạn từ một ngôi nhà đã đi lánh nạn và không có người ở.

Lưu ý để phòng tránh hỏa hoạn do truyền điện

- Khi lánh nạn cần ngắt cầu dao trước khi ra khỏi nhà.
- Trước khi bật lại cầu dao, hãy kiểm tra cẩn thận để đảm bảo thiết bị điện, mạch điện và dây điện không bị hư hỏng.



Nhiều biện pháp để chuẩn bị cho động đất

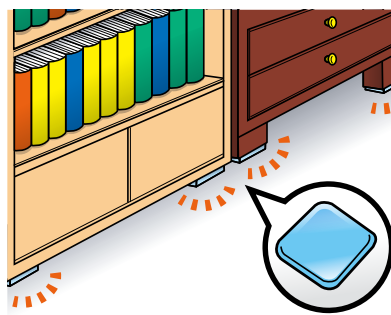
Hầu hết các chấn thương do động đất có nguyên nhân do đồ nội thất bị lật đổ hoặc di chuyển.

Nếu hàng ngày chúng ta thực hiện các biện pháp an toàn như cố định đồ nội thất thì có thể giảm nguy cơ bị thương.

Các biện pháp an toàn trong nhà

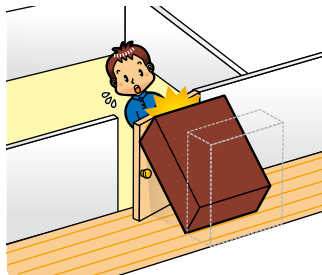
Ngăn đồ đạc bị lật đổ hoặc di chuyển

- Không để khoảng trống giữa đồ nội thất và tường.
- Bắt vít đồ nội thất vào tường bằng miếng kim loại hình chữ L.
- Nếu khó bắt vít vào tường, hãy lắp một thanh giữ vào khoảng trống giữa đồ nội thất và trần nhà.
- Đối với đồ nội thất hai tầng, hãy nối phần trên và phần dưới bằng miếng kim loại.
- Dán mặt đáy của đồ nội thất với sàn bằng tấm dán.



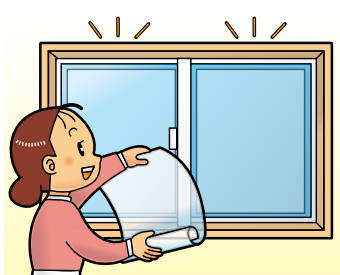
Đảm bảo lối đi lánh nạn

- Không đặt đồ nội thất hoặc hành lý ở gần lối đi hoặc cửa ra vào.



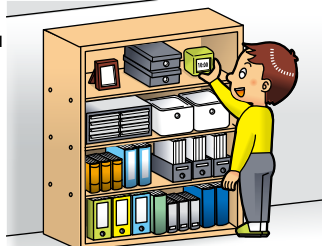
Dán màng bảo vệ bề mặt kính

- Dán màng bảo vệ bề mặt kính lên kính cửa sổ, kính ở tủ chén đĩa và khung tranh ảnh.



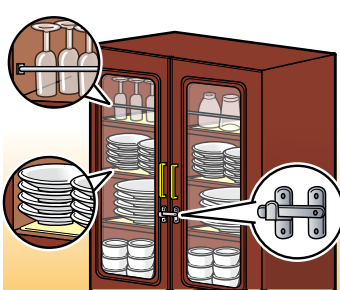
Cất trữ đồ cẩn thận

- Khi cất đồ vào giá sách hoặc tủ bát đĩa, hãy hạ thấp trọng tâm bằng cách đặt vật nặng ở dưới và vật nhẹ ở trên để khó bị đổ.
- Không đặt bất cứ thứ gì lên trên đồ nội thất.



Phòng chống chén đĩa bị rơi ra

- Gắn các miếng kim loại vào cửa tủ chén đĩa để ngăn chén đĩa bị rơi ra ngoài.
- Trải tấm chống trượt ở tủ. Lắp khung chống rơi ở phía trước chén đĩa.



Tình nguyện viên phòng chống đồ nội thất đổ lật

Hiệp hội tình nguyện viên Sagamihara đang hỗ trợ thực hiện các biện pháp phòng chống đồ nội thất đổ lật - "những gì bạn có thể làm trước khi có thảm họa" dành cho những người không thể tự mình thực hiện các biện pháp phòng chống đồ nội thất đổ lật do khuyết tật hoặc tuổi cao.

Liên hệ: Hiệp hội tình nguyện viên Sagamihara ☎ 042-759-7982
Giờ tiếp nhận: thứ Hai đến thứ Bảy (trừ ngày lễ)
10 giờ sáng đến 3 giờ chiều

Hãy cùng tiếp nhận kiểm tra khả năng chịu rung lắc!

Thành phố đang thiết lập chế độ trợ cấp chi phí khi tiếp nhận kiểm tra khả năng chịu rung lắc và sửa chữa đối với nhà mặt đất và chung cư phân lô đạt tiêu chuẩn chịu rung lắc cũ (trước ngày 31 tháng 5 năm 1981).

Liên hệ: Ban kiến trúc - Nhà ở ☎ 042-769-8252

Biện pháp an toàn ngoài trời

Ban công

Không đặt những vật dụng có nguy cơ bị rơi xuống hoặc những vật dụng không cần thiết. Kiểm tra xem dàn nóng của điều hòa không khí đã được cố định chắc chắn chưa.

Mái nhà

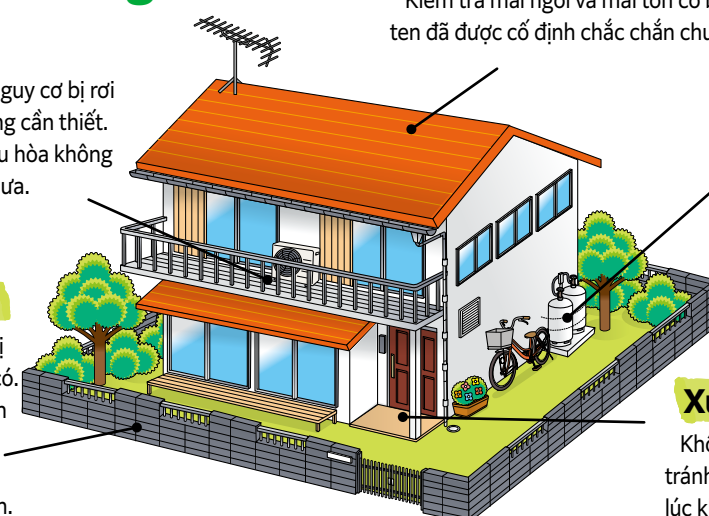
Kiểm tra mái ngói và mái tôn có bị nứt, hở, bong tróc không và ăng ten đã được cố định chắc chắn chưa.

Bình khí propane

Đặt lên trên nền vững chắc để tránh bị lật và đảm bảo rằng nó đã được cố định vào tường bằng dây xích.

Xung quanh hành lang

Không đặt xe đạp hoặc chậu hoa để tránh gây trở ngại cho việc lánh nạn vào lúc khẩn cấp.



Tường block bê tông

Kiểm tra xem có vết nứt hoặc bị nghiêng không và sửa chữa nếu có. Đảm bảo rằng móng và các thanh cốt thép đã được thi công đúng cách. Nếu bạn không chắc chắn, hãy xác nhận với nhà chuyên môn.

Biện pháp phòng chống thiên tai cho các tòa nhà cao tầng và chung cư

Khi xảy ra động đất, các tòa nhà cao tầng và chung cư có thể bị hư hại, chẳng hạn như thang máy dừng, cửa sổ bị hư hỏng, thiết bị văn phòng và đồ nội thất bị đổ lật hoặc di chuyển, các cơ sở hạ tầng quan trọng như điện, ga và nước bị ngừng hoạt động. Chúng ta cùng cố gắng thực hiện các biện pháp sau nhé!

Phòng chống đồ nội thất và thiết bị văn phòng bị đổ lật

Ở các tầng cao, hiện tượng rung lắc chậm có thể tiếp diễn trong thời gian rất dài. Hãy cùng thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống đổ lật đối với đồ nội thất và thiết bị văn phòng.

"Tích trữ" trong các tòa nhà cao tầng và chung cư!

Nếu thang máy ngừng hoạt động sẽ mất nhiều thời gian để khôi phục, việc lên xuống và vận chuyển đồ đạc sẽ khó khăn, nhà và văn phòng có nguy cơ bị cô lập. Chúng ta hãy luôn chuẩn bị sẵn những vật phẩm cần thiết khi xảy ra thiên tai như nước, thực phẩm, nhà vệ sinh di động, v.v. (Tham khảo trang 16)

Xây dựng cơ chế tự chủ phòng chống thiên tai

Nếu thang máy và cơ sở hạ tầng quan trọng như điện, ga và nước ngừng hoạt động thì sẽ gây nhiều trở ngại cho cuộc sống của chúng ta. Cư dân của các tòa nhà và chung cư hãy cùng thảo luận về quy trình phòng chống thiên tai, diễn tập phòng chống thiên tai và những gì cần phòng bị hàng ngày, đồng thời chuẩn bị để đảm bảo an toàn cho bản thân, có thể thực hiện hoạt động chữa cháy ngay và xác nhận được sự an toàn của gia đình, v.v. (Tham khảo trang 21)

Hãy nắm vững cách sử dụng!

Có ngày trải nghiệm vào ngày 1 và 15 hàng tháng. Chúng ta hãy cùng diễn tập trước nhé.

"Dịch vụ chuyển lời nhắn khi xảy ra thảm họa" giúp bạn liên lạc với gia đình đang bị ly tán

• Cách sử dụng quay số 171 chuyển lời nhắn khi xảy ra thảm họa

Cách thu âm lời nhắn

171 ▶ 1 ▶

(XXX) XXX-XXXX

Chèn tin nhắn (trong vòng 30 giây)

Cách phát lời nhắn

171 ▶ 2 ▶

(XXX) XXX-XXXX

Nghe lời nhắn

※Người trong vùng thiên tai quay số điện thoại của chính mình, người ngoài vùng thiên tai quay số điện thoại của người trong vùng thiên tai.

※Hãy thao tác theo chỉ thị của hướng dẫn bằng giọng nói.

• Cách sử dụng "Bảng chuyển lời nhắn khi xảy ra thảm họa" của điện thoại di động và điện thoại thông minh

Truy cập bảng chuyển lời nhắn khi xảy ra thảm họa từ menu chính thức hoặc ứng dụng chuyên dụng

Mở "Bảng chuyển lời nhắn khi xảy ra thảm họa"

Trường hợp đăng ký lời nhắn

Chọn "登録 (Đăng ký)" và nhập lời nhắn (Trong vòng 100 ký tự 2 byte)

Trường hợp xác nhận tin nhắn

Chọn "確認 (Xác nhận)" và nhập số điện thoại di động của người trong vùng thiên tai để xem lời nhắn.

※Hãy liên hệ với công ty điện thoại viễn thông mà bạn đang sử dụng để biết chi tiết.

Hãy bảo vệ bản thân khỏi lũ lụt và sạt lở đất cát!

Nếu có nguy cơ cao xảy ra lũ lụt hoặc sạt lở đất cát do mưa lớn như bão, v.v, Cơ quan Khí tượng Nhật Bản và tỉnh Kanagawa sẽ công bố nhiều thông tin phòng chống thiên tai khác nhau. Hãy cùng nắm bắt cơ chế xảy ra thiên tai và các hiện tượng báo hiệu, đồng thời bảo vệ bản thân khỏi thiệt hại do gió bão, lũ lụt bằng cách lánh nạn sớm.

Hãy cùng tìm hiểu trước cơ chế phát sinh ngập nước và lũ lụt!

Khi trời mưa to, nước từ các sông, v.v sẽ tràn vào. Chúng ta hãy cùng nắm bắt cơ chế phát sinh ngập nước và lũ lụt.

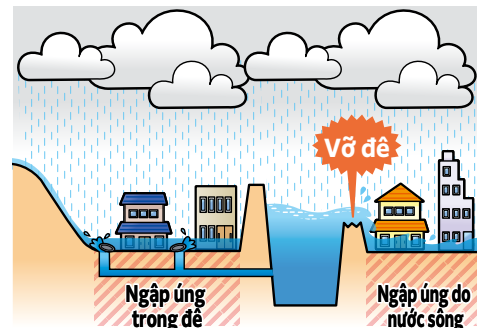
Sự khác biệt giữa ngập nước do nước từ bên trong khu vực và lũ lụt

Ngập nước do nước từ bên trong khu vực (ngập úng trong đô)

Khi lượng mưa vượt quá khả năng thoát nước của các công trình thoát nước như cống thoát nước, rãnh bên đường hoặc khi mực nước sông dâng cao, có thể bị ngập nước do nước mưa không thoát được.

Lũ lụt (ngập úng do nước sông)

Khi mực nước sông dâng cao do mưa lớn, nước có thể tràn qua bờ đê hoặc đất cát của bờ đê có thể chảy ra ngoài và vỡ ra.

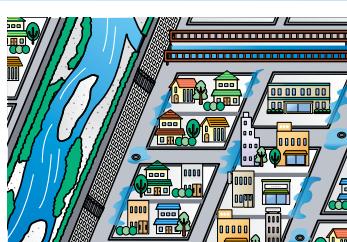


Sự xuất hiện của ngập nước do nước ở bên trong khu vực (ngập úng trong đô)

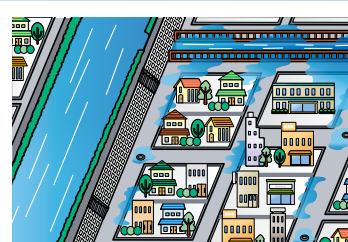
Sự xuất hiện của lũ lụt (ngập úng do nước sông)



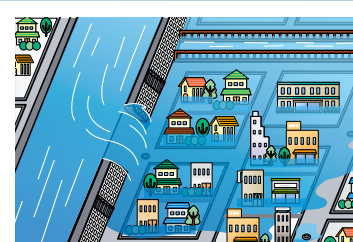
Khi trời mưa rất dữ dội ...



Nước mưa không thoát được và đọng lại trong cống thoát nước và rãnh bên đường.



Nếu trời tiếp tục mưa, mực nước của các sông lớn sẽ dâng cao khiến các sông vừa và nhỏ khó thoát nước, có nguy cơ bị tràn.



Nếu bờ đê bị vỡ sẽ gây thiệt hại lớn.

Hãy xác nhận các khu vực có nguy cơ ngập nước!

Thành phố đang lập bản đồ cảnh báo rủi ro biểu thị phạm vi có nguy cơ bị ngập nước do mưa lớn và độ ngập. Hãy xác nhận xem nhà bạn và khu vực xung quanh có phải là khu vực có nguy cơ bị ngập nước hay không.

[[Bản đồ cảnh báo nguy cơ lũ lụt]]

Căn cứ Luật Phòng chống lũ lụt, lấy đối tượng là lượng mưa lớn nhất có thể dự báo (lượng mưa lớn khoảng 1000 năm một lần), bản đồ này biểu thị phạm vi và độ sâu của nước (khu vực dự báo xảy ra lũ lụt, ngập nước) được dự báo sẽ ngập nước khi các con sông như sông Sagami, sông Sakai và sông Kushi bị ngập lụt, đồng thời biểu thị khu vực có nguy cơ xảy ra ngập lụt do sạt lở bờ đê làm sập nhà gỗ, hoặc xói mòn khiến bờ sông bị cao và sạt lở (khu vực dự báo xảy ra ngập lụt, nhà sập).

[[Bản đồ cảnh báo nguy cơ ngập nước (trong đô)]]

Bản đồ này biểu thị phạm vi được dự báo sẽ xảy ra ngập lụt và độ sâu của nó trong các trường hợp như khi không thể thoát nước bằng đường ống dẫn nước mưa, hoặc khi nước tràn từ các con sông do thành phố quản lý như sông Yase và sông Uba trong trường hợp lượng mưa được ghi nhận vào năm 2008 tại thành phố này (96,5 mm/giờ) đổ xuống toàn bộ khu vực thành phố cùng một lúc. ※ Đây không phải là Bản đồ cảnh báo rủi ro dựa trên Luật Phòng chống lũ lụt.

Xả đập khẩn cấp

Tại đập Shiroyama trên sông Sagami, "xả đập khẩn cấp" có thể được thực hiện khi mực nước đạt đến giới hạn do mưa lớn. Trong trường hợp xả đập khẩn cấp, nước sông ở hạ lưu có thể lên đột ngột và gây lũ, vì vậy những người ở trong khu vực dự báo xảy ra lũ lụt, ngập nước cần nhanh chóng lánh nạn tại các địa điểm an toàn ở cách xa sông. ※ Việc xả đập khẩn cấp sẽ được thông báo qua Phát sóng Hibari và Twitter.

Khác với thảm họa động đất, có thể bảo vệ tính mạng khỏi thiệt hại do gió bão, lũ lụt bằng cách lánh nạn trước khi thiên tai xảy ra.

Sạt lở đất cát là thảm họa cướp đi sinh mạng và tài sản quý giá như nhà cửa trong tức khắc.

~ Để bảo vệ bản thân khỏi sạt lở đất cát, điều quan trọng là phải biết trước những địa điểm nguy hiểm xung quanh nhà của bạn. ~

Các loại sạt lở đất cát và hiện tượng báo trước

Sạt lở vách núi



Là hiện tượng phần gần bề mặt sườn dốc bong ra do nước mưa thấm vào hoặc do động đất rồi đột ngột sụt lở sập xuống. Do thời gian cho đến lúc sụt lở sập xuống rất ngắn, có thể khiến mọi người chậm trễ trong thoát hiểm, cướp đi sinh mạng ở khu vực gần nhà dân.

Các hiện tượng báo trước chủ yếu

- Có vết nứt trên vách đá.
- Các viên đá nhỏ rơi rải rác.
- Nước suối ngừng và phun ra.

Sạt lở đất đá



Là hiện tượng đá, đất, cát trên sườn núi và lòng sông bị cuốn trôi xuống hạ lưu cùng một lúc do những trận mưa kéo dài và mưa lớn cục bộ. Với tốc độ 20-40 km/h, nó sẽ phá hủy nhà cửa, ruộng đồng trong tích tắc.

Các hiện tượng báo trước chủ yếu

- Có tiếng vang âm ầm của núi.
- Nước sông đột ngột đục và bắt đầu có lẫn gỗ trôi dạt.
- Mực nước sông hạ xuống mặc dù đang mưa không ngừng.

Trượt lở đất



Là hiện tượng một phần hoặc toàn bộ sườn dốc từ từ di chuyển xuống phía dưới do ảnh hưởng của nước ngầm và trọng lực. Do khối đất bị trượt lớn nên sẽ gây ra thiệt hại lớn.

Các hiện tượng báo trước chủ yếu

- Mặt đất nứt hoặc lún xuống.
- Nước giếng và suối trở nên đục ngầu.
- Cây cối nghiêng ngả, có âm thanh răng rắc.

Hãy cùng xác nhận khu vực có nguy cơ xảy ra sạt lở đất cát!

Thành phố đang tạo "Bản đồ cảnh báo nguy cơ sạt lở đất cát" chỉ ra những khu vực cảnh báo sạt lở đất cát do tỉnh Kanagawa chỉ định dựa trên "Luật liên quan đến xúc tiến các biện pháp phòng chống sạt lở đất cát tại các khu vực cảnh báo sạt lở đất cát, v.v". Hãy xác nhận xem nhà mình và khu vực xung quanh có phải là khu vực có nguy cơ bị sạt lở đất cát, cần phải di dời và lánh nạn hay không.

Khu vực cảnh báo sạt lở đất cát (Tên thường gọi: vùng màu vàng - yellow zone)

Nơi đây được chỉ định là khu vực có nguy cơ gây nguy hại đến sinh mạng hoặc thân thể của cư dân trong trường hợp xảy ra sạt lở đất cát.

(Về chỉ định khu vực)

Liên hệ: Văn phòng công trình xây dựng dân dụng Atsugi tỉnh Kanagawa - Trung tâm kiểm soát lũ lụt Tsukui ☎ 042-784-1111

Khu vực cảnh báo đặc biệt về sạt lở đất cát (Tên thường gọi: vùng màu đỏ - red zone)

Nơi đây được chỉ định là khu vực có thể gây hư hại đến các công trình kiến trúc hoặc gây nguy hại đáng kể đến sinh mạng hoặc thân thể của cư dân trong trường hợp xảy ra sạt lở đất cát. Khu vực này được áp dụng các hạn chế đối với hoạt động phát triển, các quy chế về cấu trúc đối với tòa nhà và các khuyến nghị di dời. ※ Vùng màu đỏ được bao gồm trong vùng màu vàng.

Lưu ý khi lánh nạn

[[Lũ lụt]]

- Nếu dự báo sẽ có mưa lớn vào ban đêm, hãy lánh nạn khi trời còn sáng.
- Tránh xa sông và kênh dẫn nước.
- Tránh xa những vùng đất thấp như tầng hầm và hầm chui.

[[Sạt lở đất cát]]

- Di dời và lánh nạn. (Sớm rời khỏi khu vực có nguy cơ xảy ra sạt lở đất cát.)
- Đối với sạt lở đất đá, cần lánh nạn ở nơi càng cao càng tốt, vuông góc với hướng của dòng chảy đất cát.

Hãy bảo vệ tính mạng khỏi thiệt hại do gió bão, lũ lụt bằng những hành động tương ứng với mức cảnh báo!



Khi ngập lụt do nước tràn bờ sông hoặc, sạt lở đất cát do bão hoặc mưa lớn, thời điểm lánh nạn sẽ tạo nên sự khác biệt giữa sự sống và cái chết. **Sẽ rất nguy hiểm nếu dựa theo kinh nghiệm từ trước đến nay.** Để bảo vệ tính mạng khỏi thiệt hại do gió bão, lũ lụt, điều quan trọng là phải nắm bắt được nội dung thông tin lánh nạn do thành phố ban hành và thực hiện các hành động tương ứng với mức cảnh báo.

Sơ tán toàn thể mọi người khỏi những nơi nguy hiểm khi “Lệnh sơ tán cảnh báo cấp độ 4” được phát đi.

Thông tin lánh nạn được ban hành với “mức cảnh báo” 5 cấp độ tương ứng với mức độ rủi ro của thiên tai. Khi “**Lệnh sơ tán cho người cao tuổi cảnh báo cấp độ 3**” được phát đi, những người mất nhiều thời gian để lánh nạn như người cao tuổi hãy bắt đầu sơ tán khỏi những nơi nguy hiểm và khi “**Lệnh sơ tán cảnh báo cấp độ 4**” được phát đi, toàn thể mọi người hãy sơ tán khỏi những nơi nguy hiểm. Thông tin lánh nạn được gửi qua email phòng chống thiên tai, v.v. (Tham khảo trang 17 và 18)

Thông tin thời tiết phòng chống thiên tai/Thông tin lánh nạn được công bố theo từng giai đoạn và những hành động mà công dân phải thực hiện

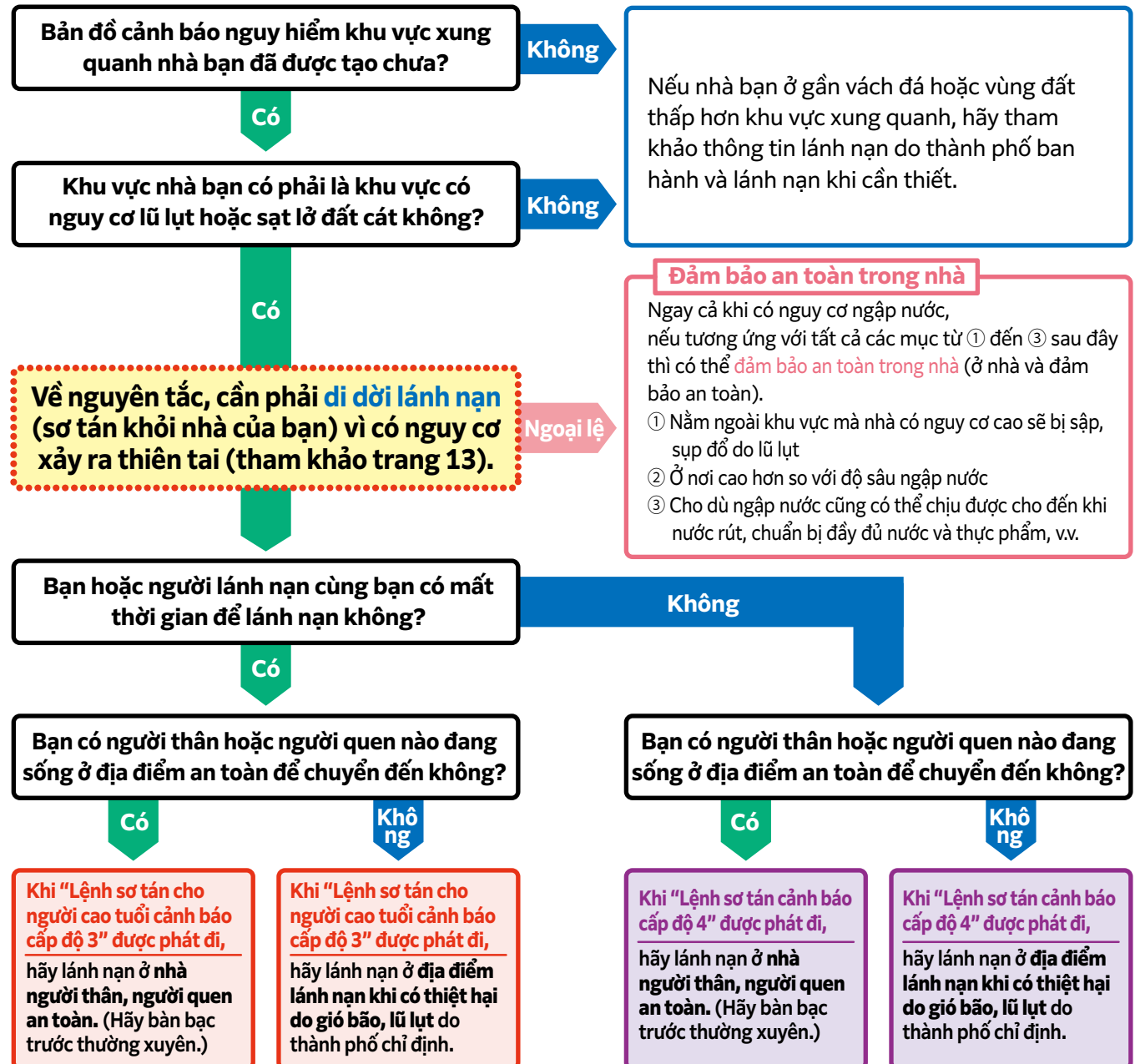
Thời gian	Mức cảnh báo	Thông tin do Cơ quan Khí tượng Nhật Bản công bố, v.v.	Thông tin lánh nạn do thành phố ban hành	Những hành động công dân nên thực hiện
Trước 2-5 ngày	1	Thông tin cảnh báo sớm (Khả năng cấp cảnh báo)		Nâng cao tinh thần sẵn sàng đối phó với thiên tai
Trước 1 ngày – Vào ngày mưa lớn	2	Thông báo chú ý mưa lớn Thông báo chú ý lũ lụt		Kiểm tra hành động lánh nạn của bản thân
		Thông báo chú ý có khả năng cao chuyển thành cảnh báo mưa lớn		
Mưa dữ dội (trước vài giờ)	3	Cảnh báo mưa lớn Cảnh báo lũ lụt	Sơ tán người cao tuổi, v.v. Các tình huống có nguy cơ xảy ra thiên tai	Sơ tán người cao tuổi khỏi những nơi nguy hiểm Bên cạnh người cao tuổi cần thời gian để lánh nạn, những người khác cũng nên bắt đầu tạm ngừng các hành động thông thường, chuẩn bị cho việc lánh nạn và chủ động lánh nạn khi cần thiết.
		Thông tin cảnh báo ngập lụt		
Xảy ra thiên tai	4	Thông tin cảnh báo sạt lở đất cát Thông tin về mưa lớn đặc biệt (vùng mưa tuyến tính)	Chỉ thị lánh nạn Các tình huống có nguy cơ xảy ra thiên tai cực kỳ cao	Sơ tán toàn thể mọi người khỏi những nơi nguy hiểm Hoàn thành việc lánh nạn trước khi đến cấp độ này. Nếu dự báo có gió mạnh do bão, hãy hoàn thành việc lánh nạn trước khi gió mạnh bắt đầu thổi.
		Thông tin nguy cơ ngập lụt		
Đảm bảo lánh nạn trước khi đạt mức cảnh báo cấp độ 4!				
	5	Cảnh báo mưa lớn đặc biệt Thông tin xảy ra ngập lụt	Đảm bảo an toàn khẩn cấp Các tình huống thiên tai đã xảy ra hoặc sắp xảy ra ※Đây không phải lệnh luôn được ban hành	Nguy hiểm tính mạng - Đảm bảo an toàn ngay lập tức! Là tình huống không thể lánh nạn an toàn và tính mạng bị đe dọa. Ngay lập tức di chuyển đến nơi an toàn hơn vị trí hiện tại.

Bạn nên thực hiện những hành động lánh nạn nào để bảo vệ tính mạng của mình?

Để bảo vệ tính mạng khỏi thiệt hại do gió bão, lũ lụt như sạt lở đất cát, v.v, điều quan trọng là phải xem xét rủi ro thiên tai trong khu vực và tình hình hiện tại của nhà mình, đồng thời xác nhận các hành động lánh nạn nên thực hiện trong trường hợp trường hợp khẩn cấp. Hãy cùng tham khảo “Quy trình nhận định hành động lánh nạn” dưới đây và xác nhận hành động lánh nạn mà bạn nên thực hiện.

Quy trình nhận định hành động lánh nạn

Bạn có thể xác nhận bằng các **bản đồ cảnh báo nguy hiểm** trên trang web của thành phố và trên bản đồ phòng chống thiên tai Sagamihara (tham khảo trang 20)!



Nếu bạn cảm thấy nguy hiểm, hãy lánh nạn sớm mà không cần đợi thông tin lánh nạn!!

※Các bạn hãy xem bản đồ và danh sách ở các trang 25-30 để biết địa điểm lánh nạn và nơi lánh nạn khi có thiệt hại do gió bão, lũ lụt ở khu vực.

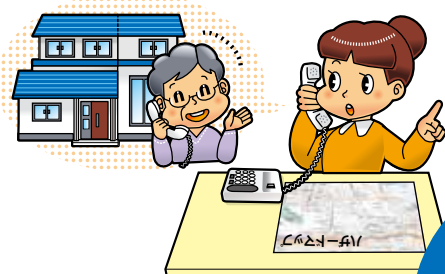
Hãy quyết định nơi lánh nạn cho nhà mình!

Trong trường hợp nguy cơ lũ lụt và sạt lở đất cát tăng cao, bạn cần lánh nạn đến địa điểm an toàn để bảo vệ tính mạng. Tuy nhiên, việc chỉ di chuyển đến nơi lánh nạn khi có thiệt hại do gió bão, lũ lụt được thành phố chỉ định, chẳng hạn như các trường tiểu học, trung học cơ sở và nhà văn hóa công cộng thì không phải là "lánh nạn". Hãy quyết định trước nơi lánh nạn cho nhà mình!

Ngoài ra, để tránh tập trung đông đúc, hãy cân nhắc lánh nạn phân tán đến nhà người thân và người quen.

① Di dời lánh nạn đến nhà người thân, người quen ở nơi an toàn

Bản bạc trước về việc sẽ lánh nạn trong trường hợp có thiên tai.
※ Kiểm tra xem đó có phải địa điểm có nguy cơ xảy ra thiên tai hay không bằng bản đồ cảnh báo nguy cơ.



② Di dời lánh nạn đến khách sạn, nhà trọ an toàn

Xác nhận trước phí lưu trú và phương thức đặt phòng.
※ Kiểm tra xem đó có phải địa điểm có nguy cơ xảy ra thiên tai hay không bằng bản đồ cảnh báo nguy cơ.



Hãy quyết định nơi lánh nạn cho nhà mình!

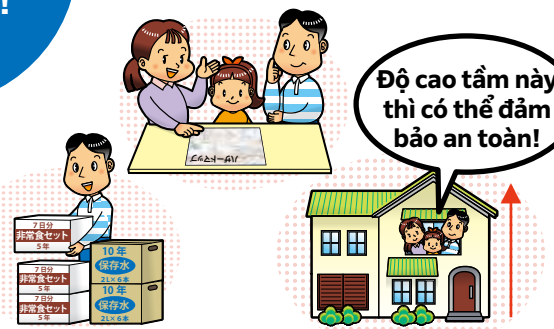
③ Di dời lánh nạn đến địa điểm lánh nạn khi có thiệt hại do gió bão, lũ lụt được thành phố chỉ định

Hãy kiểm tra trước địa điểm lánh nạn khi có thiệt hại do gió bão, lũ lụt ở gần nhất và tuyến đường lánh nạn.



④ Đảm bảo an toàn trong nhà

Kiểm tra các điều kiện từ ① đến ③ của mục "Đảm bảo an toàn trong nhà" ở trang 12.



"Đảm bảo an toàn khẩn cấp"

Trong trường hợp có mưa lớn hoặc bão, điều quan trọng là phải lánh nạn sớm để bảo vệ sự an toàn của bản thân. Nếu ở nhà có nguy cơ đe dọa đến tính mạng thì về nguyên tắc cần phải **"di dời lánh nạn"**, cụ thể là rời khỏi nhà mình và di chuyển đến nhà người thân, người quen đang ở địa điểm an toàn hoặc đến địa điểm lánh nạn khi có thiệt hại do gió bão, lũ lụt.

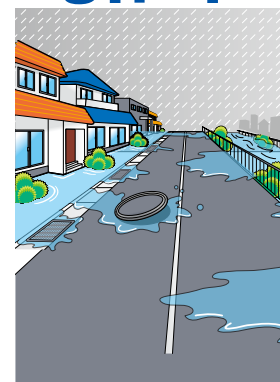
Tuy nhiên, nếu đáp ứng điều kiện **"Đảm bảo an toàn trong nhà"** ở trang 12 thì bạn có thể ở nhà để đảm bảo an toàn. Nếu không thể di dời lánh nạn vào thời điểm thích hợp, chẳng hạn như khi tuyến đường lánh nạn đã bị ã bị ngập lụt trên diện rộng, bạn cần phải thực hiện hành động lánh nạn gọi là **"Đảm bảo an toàn khẩn cấp"** bằng cách tạm thời di chuyển đến vị trí cao ở tầng 2 trở lên của nhà mình hoặc các tòa nhà cao tầng gần đó.



Hãy cùng chuẩn bị sẵn sàng cho các thảm họa thiên nhiên khác nhau như ngập lụt, tuyết rơi dày, lốc xoáy, núi lửa phun trào, v.v!

Không chỉ là động đất, lũ lụt, sạt lở đất cát, các thảm họa tự nhiên đang ngày càng biến hóa khôn lường. Chúng ta hãy cùng chuẩn bị sẵn sàng cho những thảm họa tự nhiên này để giảm thiểu tối đa thiệt hại, đồng thời bảo vệ bản thân và gia đình của mình.

Ngập lụt



- **Rãnh thoát nước/thấm nước mưa**
Làm sạch hệ thống thoát nước và thấm nước mưa xung quanh nhà để tránh gây tắc nghẽn do lá rụng và đất cát.
- **Tấm chắn nước**
Lắp tấm chắn vào cổng hoặc lối vào và giữ nó bằng bao đất để ngăn chặn ngập lụt.
- **Bơm thoát nước**
Chuẩn bị trước máy bơm thoát nước có bán trên thị trường để ứng phó cho trường hợp nước ngập vào các cơ sở như bãi đậu xe ngầm hoặc tòa nhà bán ngầm.

- **Bao đất**
Bố trí các bao đất để ngăn nước mưa từ ngoài đường chảy vào nhà, v.v.

Tại các văn phòng công trình xây dựng dân dụng trong thành phố sẽ cung cấp bao đất tùy theo tình hình. Quý khách có nhu cầu vui lòng liên hệ qua điện thoại sau đó đến các văn phòng công trình xây dựng dân dụng để nhận.
(Tham khảo trang 26, 28 để biết thông tin liên hệ)



Tuyết rơi dày



- **Trước khi tuyết rơi**
 - Dự trữ nước và thực phẩm.
 - Lắp lốp xe dùng cho mùa đông và chuẩn bị xích lốp.
 - Chú ý đến thông tin thời tiết.

- **Nếu tuyết rơi**
 - Hạn chế ra ngoài không cần thiết và mang ủng chống trượt khi ra ngoài.
 - Việc dọn và cào tuyết phải được thực hiện bởi 2 người trở lên.
 - Các khu vực miền núi cần cẩn thận tuyết lở.

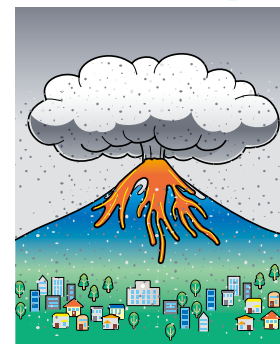
Lốc xoáy



- **Nếu bạn đang ở trong nhà**
 - Đóng cửa chớp, cửa sổ, rèm cửa và tránh xa cửa sổ.
 - Di chuyển đến phòng có ít cửa sổ.
 - Chui vào gầm chiếc bàn chắc chắn để bảo vệ đầu và chờ cơn lốc xoáy đi qua.

- **Nếu bạn đang ở ngoài trời**
 - Chạy vào các tòa nhà kiên cố và các cơ sở dưới hầm để tránh gió giật và các vật thể bay.
 - Nếu không có tòa nhà kiên cố nào gần đó để chạy vào, hãy thu người lại và nấp vào những chỗ ẩn náu, hốc. Rất nguy hiểm nếu ở gần nhà để xe, cột điện và cây cối.

Núi lửa phun trào



- **Khi tro núi lửa rơi xuống**
 - Tránh ra ngoài khi tro đang rơi.
 - Nếu không thể tránh khỏi việc phải ra ngoài, hãy đeo khẩu trang, v.v.
 - Nếu lái xe ô tô hãy lưu ý đến thông tin giao thông, chú ý lái xe không sử dụng cần gạt nước.
 - Khi về đến nhà cần phải sạch tro và súc miệng.

- **Khi có dự báo sẽ xuất hiện dòng dung nham**
Thực hiện hành động thích hợp dựa trên thông tin do thành phố và Cơ quan khí tượng Nhật Bản công bố.

<Về các biện pháp đối phó với dòng dung nham>
Dự báo nguy cơ xuất hiện dòng dung nham tại thành phố này do sự phun trào của núi Phú Sĩ đã được đưa ra vào tháng 3 năm 2021. Chúng tôi đang phối hợp với tỉnh Kanagawa, v.v để xem xét các biện pháp cụ thể và sẽ thông báo trên trang Web của thành phố trong thời gian tới.

相模原 火山災害 検索

Kiểm tra những vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp!

Để ứng phó với thiên tai, hãy cho sẵn vào ba lô những vật dụng bạn sẽ mang theo khi đi lánh nạn để có thể mang theo bất cứ lúc nào. Đối với những vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp, điều quan trọng là bạn phải suy nghĩ và chuẩn bị những vật dụng tối thiểu mà bạn và gia đình sẽ cần.

Những vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp (ví dụ)



Về nguyên tắc, thực phẩm và các vật dụng khác sẽ không được phân phát tại địa điểm lánh nạn khẩn cấp, vì vậy khi đi lánh nạn mỗi người nên cầm các vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp.



Đừng quên “tích trữ” để ứng phó khi lánh nạn tại nhà nhé!

Khi thiên tai lớn xảy ra, dự kiến các cơ sở hạ tầng quan trọng như điện, ga và nước bị sẽ ngừng hoạt động, phải mất nhiều ngày để khôi phục và việc cung cấp vật tư cũng sẽ bị đình trệ. Ngay cả khi nhà bạn không bị sập hoặc hư hỏng, trước mắt bạn sẽ phải sinh hoạt trong tình trạng khẩn cấp. Vậy từ bây giờ chúng ta hãy “tích trữ” sẵn thực phẩm, nước uống, nhu yếu phẩm để ứng phó khi lánh nạn tại nhà sau thiên tai.

Những thứ nên chuẩn bị trước để ứng phó lánh nạn tại nhà khi có thiên tai (ví dụ)

Chúng ta hãy chuẩn bị tối thiểu cho 3 ngày. Ngoài ra, những vật dụng cần thiết khi có thiên tai sẽ khác nhau tùy thuộc vào thành phần gia đình và từng tình hình. Hàng ngày, chúng ta hãy chuẩn bị nhiều một chút những vật dụng cần thiết cho phù hợp với gia đình mình.

Thực phẩm

Gạo, đồ hộp, thực phẩm đóng gói, đồ ăn liền, nước uống (ước tính 1 người 1 ngày khoảng 3 lít), v.v.



Chiếu sáng/Thông tin

Đền pin bỏ túi (1 chiếc/người),
đài, pin khô dự phòng, v.v.



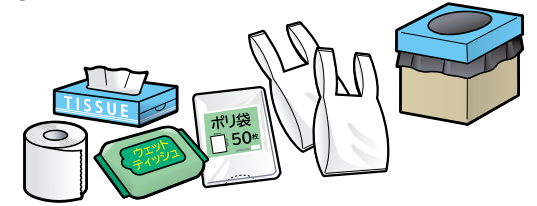
Dụng cụ đun nấu, gia nhiệt

Bếp ga di động, bình gas dự phòng, nhiên liệu rắn, v.v.



Nhu yếu phẩm

Diêm, bật lửa, giấy báo cũ, dây thừng, sợi dây, băng dính, kim, xẻng, khăn giấy, túi ni lông, băng vệ sinh, dụng cụ viết, bộ dụng cụ vệ sinh đơn giản, v.v.



Đối với gia đình có trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

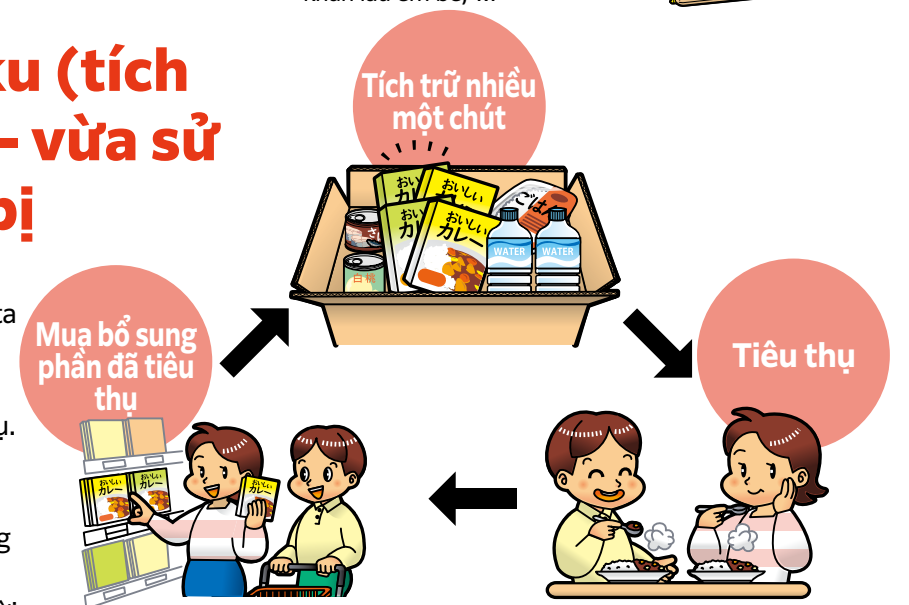
Sữa bột, sữa nước, tã bỉm giấy,
khăn lau em bé, v.v



“Roringu-sutokku (tích trữ luân phiên)” – vừa sử dụng vừa chuẩn bị

Thay vì chuẩn bị các vật phẩm đặc biệt dùng khi có thảm họa, từ bây giờ chúng ta hãy tích trữ nhiều một chút những vật phẩm mà bạn thường ăn và quen sử dụng, đồng thời bổ sung phần đã tiêu thụ. Đó là phương pháp tích trữ mang tên "Roringu-sutokku (tích trữ luân phiên)".

Các thực phẩm trong tủ lạnh và tủ đông nếu luôn được duy trì ở trạng thái nhiều hơn một chút, sẽ là nguồn dự trữ tuyệt vời.



Hãy thu thập thông tin phòng chống thiên tai!

Khi thiên tai xảy ra, điều quan trọng là phải nắm bắt thông tin càng sớm càng tốt. Bạn có thể kiểm tra bằng nhiều cách khác nhau như thông tin thời tiết của địa phương và thông tin lánh nạn. Để bảo vệ tính mạng của bản thân và gia đình khỏi thiên tai, từ bây giờ chúng ta hãy kiểm tra cách thu thập thông tin.

Trang web của thành phố Sagami-hara (trang thông tin thiên tai, khẩn cấp)

Bạn có thể kiểm tra trạng thái mở cửa của các nơi lánh nạn và thông tin lánh nạn

相模原 災害緊急情報



Thông qua Kênh phát sóng không dây về phòng chống thiên tai, điện thoại, tivi

"Phát sóng Hibari" (Kênh phát sóng không dây về phòng chống thiên tai)

Khi xảy ra thiên tai như động đất lớn hoặc khi cần kêu gọi khẩn cấp, chúng tôi sẽ thông báo cho bạn thông tin phòng chống thiên tai từ loa ngoài trời.

Bạn có thể kiểm tra bằng cách nhấp vào chương trình Phát sóng Hibari được hiển thị trên trang đầu của trang web thành phố.



Dịch vụ điện thoại Phát sóng Hibari

0180-994-839

※ Có phát sinh phí cuộc gọi.
※ Không khả dụng trên một số IP Phone và điện thoại di động trả trước.

TV Kanagawa (tvk) Phát sóng dữ liệu

Chủ yếu gửi tin các nội dung của kênh Phát sóng Hibari, ngoài ra cũng gửi thông tin phòng chống thiên tai.



[Phương thức xác nhận]

- Nhấn **nút d** trên điều khiển từ xa từ màn hình tvk (truyền hình kỹ thuật số mặt đất 3 kênh).
- Chương trình phát sóng dữ liệu sẽ hiển thị, hãy chọn **thông tin Mytown**.
- Cho hiển thị trang dành riêng cho thành phố và chọn kênh **Phát sóng Hibari phòng chống thiên tai**.
- Chọn chủ đề bạn muốn xác nhận từ các mục được hiển thị.
※ Vào ngày gửi tin, khi nhấn **nút d** lập tức màn hình ④ sẽ hiển thị.

Từ LINE và Twitter

Tài khoản LINE chính thức của thành phố Sagami-hara

- Đọc mã QR và thêm bạn bè
- Thiết lập các mục gửi tin và hoàn thành

Thông tin bạn có thể nhận được

- Nội dung của kênh Phát sóng Hibari
- Thông báo quan trọng về phòng chống thiên tai
- Thông tin mực nước sông



Twitter



Tên tài khoản
Thông tin thiên tai tại thành phố Sagami-hara (@sagami-hara_kiki)

Nội dung đăng tải chủ yếu

- Thông tin về động đất, thiên tai, v.v.
- Thông tin về lệnh lánh nạn, v.v.
- Thông tin về bảo hộ công dân, v.v.

※ Cách cung cấp thông tin là chỉ thông qua gửi tin.



Từ email hoặc ứng dụng

Tạp chí email Sagami-hara "Phòng chống thiên tai"

Thông tin liên quan đến phòng chống thiên tai như cảnh báo thời tiết, thông tin động đất, thông tin mực nước sông sẽ được gửi tới điện thoại di động, điện thoại thông minh và máy tính cá nhân đã đăng ký.

Nội dung thông tin

- Thông tin thời tiết, v.v.**
Gửi tự động nếu đã được công bố trong khu vực thành phố Sagami-hara
- Thông tin động đất**
Gửi tự động nếu xuất hiện động đất ở khu vực thành phố Sagami-hara
- Thông tin mực nước sông**
Gửi tự động khi mực nước vượt quá mức tiêu chuẩn
- Thông tin lượng mưa**
Gửi tự động khi lượng mưa vượt quá giá trị tiêu chuẩn
- Thông báo quan trọng**
Gửi thông tin về việc cấm đi lại và mất điện do thiên tai
- Phát sóng Hibari**
Gửi các nội dung đã được Phát sóng Hibari thông báo

Báo động khẩn cấp "Area Mail" / Email báo động khẩn cấp

Thông tin có mức độ khẩn cấp cao đe dọa tính mạng, chẳng hạn như thông tin về lánh nạn, sẽ được gửi đồng loạt đến các điện thoại di động và điện thoại thông minh đang ở trong một khu vực nhất định.

Yahoo! Bản tin Phòng chống thiên tai

Bạn có thể xác nhận thông tin về thiên tai, thông tin lánh nạn từ thành phố và trạng thái mở cửa của các nơi lánh nạn.

※ Gửi thông báo bằng cửa sổ thông báo Pop-up khi có thông tin.
※ Bạn có thể nhận được thông tin về 3 điểm đã đăng ký trước và vị trí hiện tại của bạn.



Ứng dụng "SUMAHO Emergency Navigation" (Mitsui Sumitomo Insurance Co., Ltd.)

Ngoài thông tin lánh nạn và thông tin thời tiết, bạn có thể hiển thị bản đồ cảnh báo nguy cơ trên bản đồ và hiển thị hướng của nơi lánh nạn trên khung cảnh thực tế. Ứng dụng cũng hỗ trợ nhiều ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn).



Qua đài hoặc truyền hình cáp

FM Sagami (FM HOT 839)

Đây là kênh phát sóng FM cộng đồng với tần số 83,9 MHz. Khi có thiên tai, chương trình phát sóng thường xuyên sẽ chuyển thành phát sóng khẩn cấp và sẽ phát sóng các nội dung của "Phát sóng Hibari" qua đài. Ngoài ra, chúng tôi cũng phát sóng thông tin thiên tai trên địa bàn thành phố.

FM Yokohama

Thông báo cho bạn các thông tin khẩn cấp như thông tin lánh nạn và thông tin về việc mở cửa của các nơi lánh nạn (địa điểm lánh nạn khẩn cấp), v.v.

J:COM

Thông báo những thông tin khẩn cấp như thông tin lánh nạn và thông tin về việc mở cửa của nơi lánh nạn (địa điểm lánh nạn khẩn cấp), v.v. bằng cách phát sóng phụ đề (miễn phí).

Ngoài ra, chúng tôi đã thiết lập cơ chế cho phép nghe nội dung của kênh Phát sóng Hibari ngay cả ở trong nhà và cung cấp dịch vụ (có tính phí).

※ Hãy liên hệ với trung tâm khách hàng để biết thêm chi tiết.

☎ 0120-999-000 Giờ tiếp nhận: 9:00 sáng đến 6:00 chiều (mở cửa quanh năm)

Phương thức đăng ký

- Quét mã QR ở bên phải bằng điện thoại di động/điện thoại thông minh.
- Khi màn hình gửi email đến địa chỉ nhận thư
"sagami-hara@cousmail-entry.cous.jp" mở ra, hãy gửi một email trống.
※ Nếu bạn đang sử dụng máy tính, hãy gửi một email trống đến địa chỉ nhận ở trên.
- Việc đăng ký được hoàn tất bằng sau khi cài đặt loại email, khu vực gửi tin mong muốn, v.v. tại trang liên kết đã được ghi trong phần nội dung của email trả lời.
※ Nếu bạn đang cài đặt chặn e-mail rác, hãy loại bỏ địa chỉ gửi thư của thành phố
"sagami-hara@info.cous.jp" khỏi phần cài đặt.



Điều khoản sử dụng

- Bạn không cần đăng ký địa chỉ email.
- Miễn phí cước phí nhận thư.
※ Để biết chi tiết về các kiểu máy tương thích và cài đặt nhận thư, hãy xác nhận tại trang web hoặc quầy giao dịch của các công ty.

Cách sơ cứu cần nhớ



Khi có thiên tai, cho dù bạn và gia đình bị thương thì không phải lúc nào đội cứu thương cũng đến luôn được. Vì vậy chúng ta hãy ghi nhớ các phương pháp sơ cứu như chảy máu, bỏng, gãy xương, bong gân, v.v để phòng trường hợp khẩn cấp.

Lưu ý khi sơ cứu

Chảy máu

- Đắp trực tiếp gạc hoặc khăn lên vùng chảy máu và dùng tay và băng gạc ép chặt lên trên gạc hoặc khăn.
- Vết thương phải đặt ở vị trí cao hơn tim.



※Để ngăn ngừa nhiễm trùng, hãy đeo găng tay nilon và túi nhựa để tránh bị dính máu.

Bong gân

- Làm mát vùng bị thương.
- Đối với cổ chân, xoắn nguyên giày và cố định bằng băng tam giác hoặc vải từ phía trên.

Bỏng

- Đặt chỗ bị bỏng dưới vòi nước chảy và làm mát trong 15 đến 30 phút.
- Nếu bạn bị bỏng từ trên lớp quần áo, hãy mặc nguyên và làm mát, không cố cởi quần áo.
- Không làm vỡ chỗ rộp da (mụn nước).
- Sau khi làm mát, đắp gạc hoặc khăn sạch lên chỗ bị bỏng.

Gãy xương

- Đặt thanh nẹp lên phần bị gãy để cố định.
- Nếu không có thanh nẹp phù hợp, hãy thay thế bằng thứ gì đó quen thuộc, chẳng hạn như cái ô, tấm ván hoặc bia các tông.



Hồi sức tim phổi (CPR) và AED (đối với người lớn)

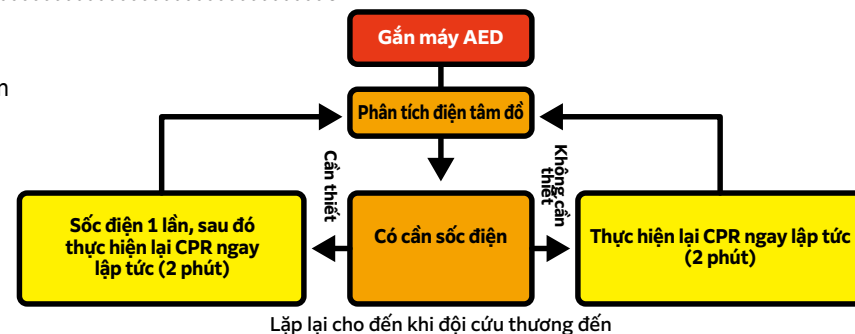
Nếu bạn thấy ai đó đang bất tỉnh

- ① Sau khi xác nhận xung quanh an toàn, hãy vỗ nhẹ vào vai và gọi để kiểm tra phản ứng xem có đáp lời không, hoặc có cử động chân tay hay không.
 - ② Nếu không có phản ứng, hãy hét lên "Ai đó xin hãy đến đây!" để kêu gọi sự giúp sức của người ở gần đó, đồng thời nhờ gọi 119 và chuẩn bị máy AED.
 - ③ Nhìn vào chuyển động của ngực và bụng để biết người đó có hô hấp bình thường không, nếu không hãy thực hiện động tác ép tim ngoài lồng ngực. Đặt hai tay lên giữa lồng ngực, ấn với một lực sao cho ngực nén xuống khoảng 5 cm, lặp lại với nhịp độ 100-120 lần/phút.
- ※ Nếu bạn đã được đào tạo và có kỹ năng, hãy tiến hành hô hấp nhân tạo trên cơ sở cân trọng với bệnh truyền nhiễm.



Khi máy AED tới

- ① Bật nguồn và gắn miếng đệm theo tin nhắn thoại.
- ② Nếu kết quả phân tích xác định rằng cần tiến hành sốc điện, hãy nhấn nút theo chỉ dẫn (phải tránh xa nạn nhân).
- ③ Thực hiện lại động tác ép tim ngoài lồng ngực theo chỉ dẫn.



Nơi lắp đặt máy AED

Bạn có thể kiểm tra nơi lắp đặt máy AED trên "bản đồ AED" ở trang web của thành phố. Hãy thường xuyên kiểm tra trước nơi lắp đặt máy AED ở gần bạn.



- Hãy tham gia khóa học cứu sinh Liên hệ: Hiệp hội Phòng chống thiên tai thành phố Sagami 042-753-9971

Giới thiệu các chương trình

Tình nguyện viên thiên tai

Mạng lưới tình nguyện viên về thiên tai Sagami và các tình nguyện viên hỗ trợ người nước ngoài đang thực hiện nhiều hoạt động khác nhau để ứng phó trong trường hợp khẩn cấp, đặc biệt khi thiên tai lớn xảy ra.

- ◆ Mạng lưới tình nguyện viên về thiên tai Sagami
Liên hệ: Trung tâm tình nguyện Chuo 042-786-6181 ✉ssvn00000info@gmail.com
- ◆ Tình nguyện viên hỗ trợ người nước ngoài
Liên hệ: Phòng Giao lưu Quốc tế Sagami 042-750-4150

Chương trình đăng ký chia sẻ giếng nước khi có thiên tai tại thành phố Sagami

Tại thành phố này có "Chương trình đăng ký chia sẻ giếng nước khi có thiên tai", trong đó chúng tôi sẽ tiếp nhận đăng ký các giếng nước do các cá nhân sở hữu để sử dụng làm nguồn nước sinh hoạt khẩn cấp (không dùng để uống) cho cư dân địa phương khi có thiên tai.

Nếu bạn đang sử dụng giếng nước và trong tương lai vẫn còn tiếp tục sử dụng, và bạn sẵn sàng cung cấp nước miễn phí khi có thiên tai, vui lòng liên hệ với Phòng quản lý nguy cơ.

Liên hệ: Ban quản lý rủi ro 042-769-8208

Chương trình điều phối chuyên gia về phòng chống thiên tai Sagami

Thành phố này công nhận những người đã đạt được chứng chỉ "nhân viên phòng chống thiên tai" và đã tìm hiểu về công tác phòng chống thiên tai của thành phố làm "Chuyên gia phòng chống thiên tai Sagami", đồng thời cử làm giáo viên để thúc đẩy phổ biến kiến thức phòng chống thiên tai. Ngoài các Hội tự trị và Tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện, những trường hợp sống trong thành phố, hoặc là tổ chức từ 10 người trở lên đang đi làm hoặc đi học thì có thể đề nghị phải cử. ※ Không cần trả tiền cảm ơn cho việc cử giáo viên.

Liên hệ: Hiệp hội Phòng chống thiên tai thành phố Sagami 042-753-9971

Chương trình đăng ký cơ sở kinh doanh hợp tác phòng chống thiên tai thành phố Sagami

Chương trình này nhằm tăng cường khả năng phòng chống thiên tai trong khu vực. Khi thiên tai xảy ra, các cơ sở kinh doanh đã đăng ký trước sẽ tự nguyện cung cấp miễn phí cơ sở vật chất, vật tư và thiết bị, tiềm lực tổ chức mà mình có để triển khai các hoạt động cứu trợ người chịu thiệt hại do thiên tai.

Các cơ sở được đăng ký

Các doanh nghiệp và cá nhân có cửa hàng, nhà máy, văn phòng kinh doanh và văn phòng tại thành phố.

[Nội dung hợp tác]

- Hợp tác nhân lực: Hoạt động cứu hộ cứu nạn, hoạt động phục hồi khẩn cấp, hoạt động vận hành nơi lánh nạn
- Cung cấp cơ sở vật chất và địa điểm: Cung cấp cơ sở vật chất và địa điểm làm nơi lánh nạn (bao gồm nơi lánh nạn khẩn cấp)
- Cung cấp vật tư và thiết bị: Cung cấp thiết bị xây dựng hạng nặng (bao gồm nhân sự), xe cộ, công trình tạm thời, v.v.

Thông báo và công khai tới cư dân của thành phố

- Công khai trên trang web của thành phố (chỉ những cơ sở kinh doanh có nguyện vọng)
- Bày biển báo tại các cơ sở kinh doanh

Liên hệ: Ban quản lý rủi ro 042-769-8208

Chi phí hoạt động và bồi thường thiên tai

Các hoạt động hợp tác, hỗ trợ được thực hiện dựa trên tinh thần tình nguyện tự nguyện của các cơ sở kinh doanh đã đăng ký. Do đó, các cơ sở kinh doanh đã đăng ký sẽ tự chịu chi phí cho hoạt động này. Ngoài ra, các cơ sở kinh doanh đã đăng ký có trách nhiệm xử lý các chấn

Cách sử dụng bản đồ phòng chống thiên tai Sagami

Đây là bản đồ điện tử thu thập thông tin về các cơ sở phòng chống thiên tai như nơi lánh nạn và các khu vực có nguy cơ xảy ra sạt lở đất cát và lũ lụt. Bạn có thể xem bản đồ trên điện thoại thông minh hoặc máy tính. Khi có thiên tai, bạn cũng có thể truy cập bản đồ "dùng khi có thiên tai" hiển thị trạng thái mở cửa và trạng thái đóng cửa của các nơi lánh nạn.

- ① Truy cập "Bản đồ phòng chống thiên tai Sagami"



- ② Xác nhận và đồng ý với các điều khoản sử dụng

- ③ Cho phép sử dụng thông tin vị trí

- ④ Tìm kiếm địa điểm bạn muốn tìm hiểu theo địa chỉ



Trích từ màn hình điện thoại thông minh (có thể xem trên máy tính, v.v.)

Liên hệ: Ban quản lý rủi ro 042-769-8208

Thực hiện các biện pháp phòng chống thiên tai trong toàn khu vực!

Thiên tai có quy mô càng lớn thì “hỗ trợ công” (hỗ trợ từ các tổ chức công như chính phủ) càng trở nên thiếu sót. Trong hoàn cảnh đó, điều quan trọng là cần phải “tự lực (bảo vệ chính mình)” và “tương trợ (cộng đồng giúp đỡ lẫn nhau)”. Chúng ta hãy cùng tích cực tham gia các hoạt động của tổ chức phòng chống thiên tai tình nguyện và chuẩn bị ứng phó với thiên tai trong toàn khu vực để “tự chúng ta bảo vệ thị trấn của chúng ta”.

Tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện là gì?

Tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện là tổ chức trong đó nhân dân của khu vực tự nguyện thực hiện các hoạt động phòng chống thiên tai. Ở các khu vực đang hình thành nên các tổ chức với đơn vị là hội tự trị, v.v.

Thành phố này đang thiết lập nhiều chương trình hỗ trợ khác nhau để xây dựng các tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện và hoàn thiện hệ thống phòng chống thiên tai. Hãy liên hệ với Ban thúc đẩy phát triển địa phương của các cơ quan hành chính quận để biết thêm chi tiết. (Tham khảo trang 26, 28)



Chi tiết về các hoạt động của hội tự trị xem tại đây

相模原市自治会連合会 Tìm kiếm



Hoạt động chính của Tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện

Các hoạt động chủ yếu thường ngày

Thực hiện tập huấn phòng chống thiên tai

- Tập huấn chữa cháy ban đầu
- Tập huấn cứu hộ cứu nạn
- Tập huấn chỉ dẫn lánh nạn
- Tập huấn vận hành nơi lánh nạn
- Tập huấn cung cấp đồ ăn, nước uống
- Tập huấn thu thập và truyền tải thông tin
- Tập huấn hỗ trợ những người cần trợ giúp khi có thiên tai



Phổ biến kiến thức phòng chống thiên tai

- Tạo lập bản đồ phòng chống thiên tai
- Tổ chức khóa học về phòng chống thiên tai
- Thực hiện các sự kiện phòng chống thiên tai tại các lễ hội địa phương và đại hội thể thao

Tuần tra phòng chống thiên tai/kiểm tra phòng chống thiên tai

- Kêu gọi các gia đình kiểm tra đồ dùng phòng chống thiên tai
- Kiểm tra kho phòng chống thiên tai của hội tự trị
- Kiểm tra tường gạch đá và biển báo, v.v.

Trang bị, quản lý vật tư và thiết bị phòng chống thiên tai

- Trang bị, quản lý vật tư và thiết bị phòng chống thiên tai như mũ bảo hiểm, bình chữa cháy, cang, búa, xà beng, các công cụ lao động như kích nâng cỡ lớn, v.v.
- Quản lý các đồ vật dự trữ như thực phẩm và thuốc khẩn cấp, v.v.



Các hoạt động chủ yếu khi có thiên tai

Hoạt động chữa cháy ban đầu

- Hoạt động chữa cháy ban đầu bằng bình chữa cháy, xô nước tiếp sức, v.v.

Hoạt động cứu hộ

- Hoạt động cứu hộ cứu nạn đối với những người bị thương và người bị nhà đổ sập đè lên.



Hoạt động cứu trợ

- Sơ cứu người bị thương, vận chuyển đến nơi cứu hộ

Thu thập và truyền tải thông tin

- Thu thập và truyền tải thông tin chính xác về thiên tai
- Xác nhận về sự an toàn của những người cần trợ giúp khi có thiên tai

Hợp tác trong việc vận hành nơi lánh nạn

- Mở khóa nơi lánh nạn
- Kiểm tra tình trạng của các cơ sở lánh nạn
- Chỉ dẫn và tiếp nhận người lánh nạn
- Phân bổ nơi ở và công việc cho người lánh nạn
- Vận chuyển và phân phối thực phẩm dự trữ và đồ cứu trợ đến các nơi lánh nạn
- Phát cơm
- Đảm bảo nước
- Dọn dẹp nhà vệ sinh
- Vận chuyển, bảo quản rác
- Vệ sinh bên trong cơ sở
- Các biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm

Bạn có biết các hoạt động phòng chống thiên tai ở quận bạn đang sinh sống?

Thành phố này đang lập “kế hoạch phòng chống thiên tai cấp quận” theo đặc thù của từng quận trong 22 quận của thành phố trên quan điểm thúc đẩy hoạt động phòng chống thiên tai dựa vào “tự lực” và “tương trợ”.

Hãy kiểm tra trước các hoạt động phòng chống thiên tai ở quận bạn đang sinh sống.

相模原市地区防災計画 Tìm kiếm



Những điều cần chú ý khi sinh hoạt ở nơi lánh nạn?

Nơi lánh nạn là cơ sở dành cho những người gặp khó khăn trong sinh hoạt tại nhà do thiên tai đến sinh sống trong một khoảng thời gian nhất định cho đến khi họ tìm được nơi ở mới. Nơi đây sẽ do tất cả những người sử dụng cùng hợp tác vận hành đứng đầu là Hội đồng vận hành nơi lánh nạn. Vậy chúng ta hãy tìm hiểu trước xem cần chú ý đến những điều gì.

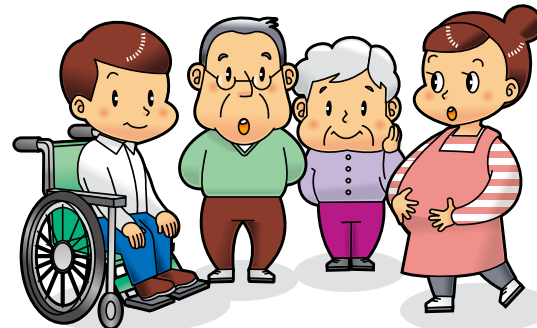
Tuân thủ các quy tắc và cách cư xử của nơi lánh nạn

Nơi lánh nạn là nơi mà những người xa lạ sinh sống cùng nhau. Việc không coi trọng quyền riêng tư của nhau, nhòm ngó vào không gian sống của người khác, bước vào một cách tùy tiện, hay là to tiếng nói chuyện sẽ gây phiền toái cho mọi người xung quanh. Hãy tuân thủ các quy tắc và cách cư xử đã được thiết lập về cách sử dụng nhà vệ sinh, uống rượu, hút thuốc, vứt rác, v.v.



Có trái tim biết quan tâm, thông cảm

Các nơi lánh nạn được sử dụng bởi những người có giá trị quan và hoàn cảnh khác nhau (quốc tịch, bệnh tật, bản dạng giới *, lối sống, tôn giáo, v.v.). Hãy hiểu, thông cảm và giúp đỡ lẫn nhau trong sinh hoạt.



* Giới của bản thân sẽ do tự mình nhận thức

Phòng chống bệnh sốt nhiệt

Hãy cẩn thận với bệnh sốt nhiệt tại các nơi lánh nạn vào mùa hè. Đặc biệt đối với người già và trẻ em cần đặc biệt lưu ý. Quan trọng là phải thường xuyên bổ sung nước và muối ngay cả khi bạn không cảm thấy khát.



Đừng quên các biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm

Hãy đeo khẩu trang và rửa tay thường xuyên để ngăn ngừa các bệnh truyền nhiễm như cúm, đặc biệt là virus corona chủng mới. Ngoài ra, hãy đo nhiệt độ cơ thể thường xuyên và nếu bạn cảm thấy có bất kỳ thay đổi nào về tình trạng cơ thể của mình, hãy thông báo ngay cho nhân viên vận hành nơi lánh nạn (cho sẵn nhiệt kế vào vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp).



Sơ tán với vật nuôi

Vật nuôi được cho vào tại nơi lánh nạn là chó, mèo và các động vật nhỏ khác. Tuy nhiên, không gian dành cho người và vật nuôi được bố trí riêng. Chủ nuôi nên mang theo đầy đủ thức ăn và dụng cụ cần thiết cho vật nuôi, cần cho chúng vào chuồng để đảm bảo an toàn, vệ sinh và có trách nhiệm vệ sinh, quản lý chúng.



Khi ở địa điểm lánh nạn khẩn cấp cũng cần thực hiện tương tự.

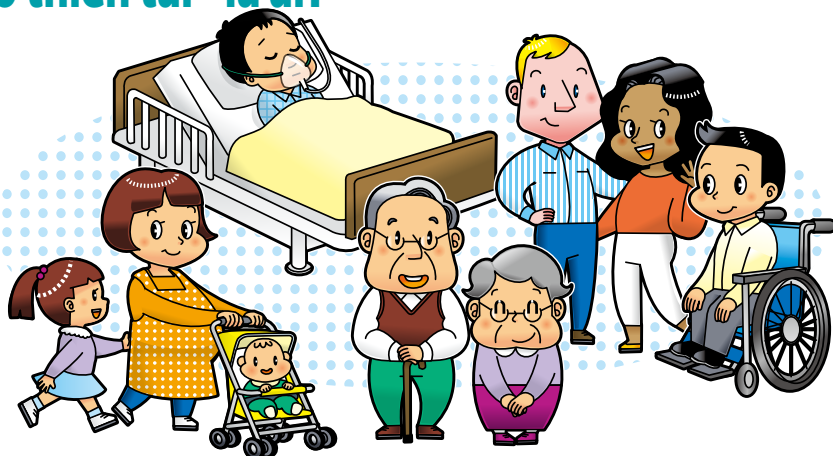
Hãy cùng bảo vệ những người cần giúp đỡ khi có thiên tai!

Trong trường hợp xảy ra thiên tai như động đất hoặc thiệt hại do gió bão, lũ lụt, mọi người trong khu vực, đặc biệt là các tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện hãy cùng hỗ trợ những “người cần trợ giúp khi có thiên tai” như người cao tuổi và người khuyết tật.

“Người cần trợ giúp khi có thiên tai” là ai?

※Tên gọi trên pháp luật là “Người cần quan tâm”.

Người cần trợ giúp khi có thiên tai là những người gặp khó khăn trong việc thu thập thông tin cần thiết và thực hiện các hành động kịp thời và thích hợp khi xảy ra thiên tai, chẳng hạn như người cao tuổi, người khuyết tật thể chất, người khuyết tật trí tuệ, người khuyết tật tâm thần, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, người bệnh, phụ nữ có thai, người nước ngoài, v.v. Nếu cần phải lánh nạn, mọi người trong khu vực hãy hợp tác lẫn nhau để xác nhận sự an toàn của những người cần trợ giúp khi có thiên tai và hỗ trợ họ di chuyển đến địa điểm lánh nạn khẩn cấp.



Thường xuyên thiết lập mối quan hệ tin cậy và cơ chế hỗ trợ

Để xác nhận sự an toàn của những người cần trợ giúp khi có thiên tai và chỉ dẫn lánh nạn trong trường hợp xảy ra thiên tai, điều quan trọng là những người dân địa phương – người hỗ trợ và những người cần trợ giúp khi có thiên tai phải giao lưu với nhau thường xuyên để xây dựng mối quan hệ tin cậy và cơ chế hỗ trợ.



Tích cực giao lưu

Hãy thường xuyên chào hỏi mọi người sống trong khu phố. Hãy tích cực tham gia các hoạt động của Hội tự trị và các hoạt động tình nguyện tại địa phương để gia tăng cơ hội giao lưu với người dân địa phương, bao gồm những người cần trợ giúp khi có thiên tai.



Phân chia vai trò trong các tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện

Hãy phân chia sẵn vai trò chẳng hạn như việc xác nhận sự an toàn và chỉ dẫn lánh nạn khi xảy ra thiên tai. Hãy thực hiện để đảm bảo tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện có thể hỗ trợ từng người cần trợ giúp khi có thiên tai.

Nắm bắt rõ những người cần trợ giúp khi có thiên tai

Từ góc độ phòng chống thiên tai, điều quan trọng là phải nắm bắt được có người nào đang sống ở gần đó. Với cương vị là một tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện chúng ta hãy thảo luận trước về việc có thể hỗ trợ những gì cho người cần trợ giúp khi có thiên tai trên cơ sở tôn trọng quyền riêng tư và ý muốn của người đó.

Thường xuyên thực hiện tập huấn phòng chống thiên tai

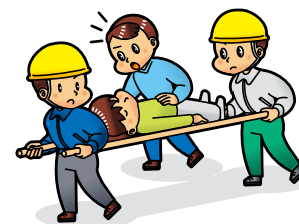
Tập huấn thường xuyên sẽ giúp những người hỗ trợ có thể xử lý bình tĩnh trong trường hợp có thiên tai. Hãy cùng với những người cần trợ giúp khi có thiên tai kiểm tra trước các tuyến đường lánh nạn và những vị trí nguy hiểm.



Các phương thức chỉ dẫn chính khi có thiên tai

Người cao tuổi, người thương tật

- Càng nhiều người hỗ trợ để xử lý càng tốt
- Để họ nắm khuỷu tay hoặc vai bạn và chỉ dẫn họ. Sử dụng cang hoặc công trên vai để sơ tán nếu cần.



Phụ nữ mang thai/trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

- Phụ nữ mang thai có thể trạng dễ thay đổi, vì vậy hãy vừa chú ý vừa trợ giúp họ khi di chuyển.
- Chú ý để cha mẹ và trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ không tách rời nhau.



Người khiếm thị

- Đầu tiên, hãy lên tiếng và cho họ biết bạn là ai.
- Khi chỉ dẫn, thay vì kéo tay họ, bạn hãy để họ nắm lấy khuỷu tay mình và để ý đến tốc độ khi đi bộ.



Người khiếm thính

- Vì họ không nghe được tiếng gọi nên hãy giao tiếp bằng mắt, chẳng hạn vỗ vào vai.
- Truyền đạt thông tin bằng chữ viết và cử chỉ để hỗ trợ lánh nạn.



Người khuyết tật về trí tuệ hoặc tâm thần

- Đầu tiên, hãy lên tiếng nhẹ nhàng và giải thích ngắn gọn tình hình để trấn an đối phương.
- Luôn dùng lời nói nhẹ nhàng để giúp đối phương bình tĩnh và kéo tay chỉ dẫn họ đến nơi an toàn.



Người đang sử dụng xe lăn

- Khi đi cầu thang, phải có nhiều người hỗ trợ nâng xe lăn.
- Tùy tình hình, nếu khó di chuyển bằng xe lăn thì hãy công để lánh nạn.



Những người gặp khó khăn trong việc hiểu tiếng Nhật

- Hãy giao tiếp bằng cử chỉ và có thể sử dụng tiếng Nhật để truyền đạt cho đối phương biết tình hình và ý định hỗ trợ của bạn.
- ※Ngoài ra cũng có ứng dụng cung cấp thông tin thiên tai và thông tin lánh nạn bằng nhiều ngôn ngữ. (Tham khảo bên phải)



Safety tips

Thông báo thông tin thiên tai tại Nhật Bản bằng nhiều ngôn ngữ.

NHK WORLD- JAPAN

Đăng tải tin tức và thông tin thiên tai, v.v bằng nhiều ngôn ngữ.



Giới thiệu về nơi lánh nạn phúc lợi

Thành phố này xây dựng “nơi lánh nạn phúc lợi” làm nơi lánh nạn thứ cấp để tiếp nhận những người có cuộc sống sơ tán cực kỳ khó khăn tại các nơi lánh nạn thông thường như nhà thể chất, v.v trong số những “người cần trợ giúp khi có thiên tai” như những người cần được chăm sóc, người khuyết tật, phụ nữ mang thai/trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.



Phối hợp các cơ sở tiếp nhận trong thành phố



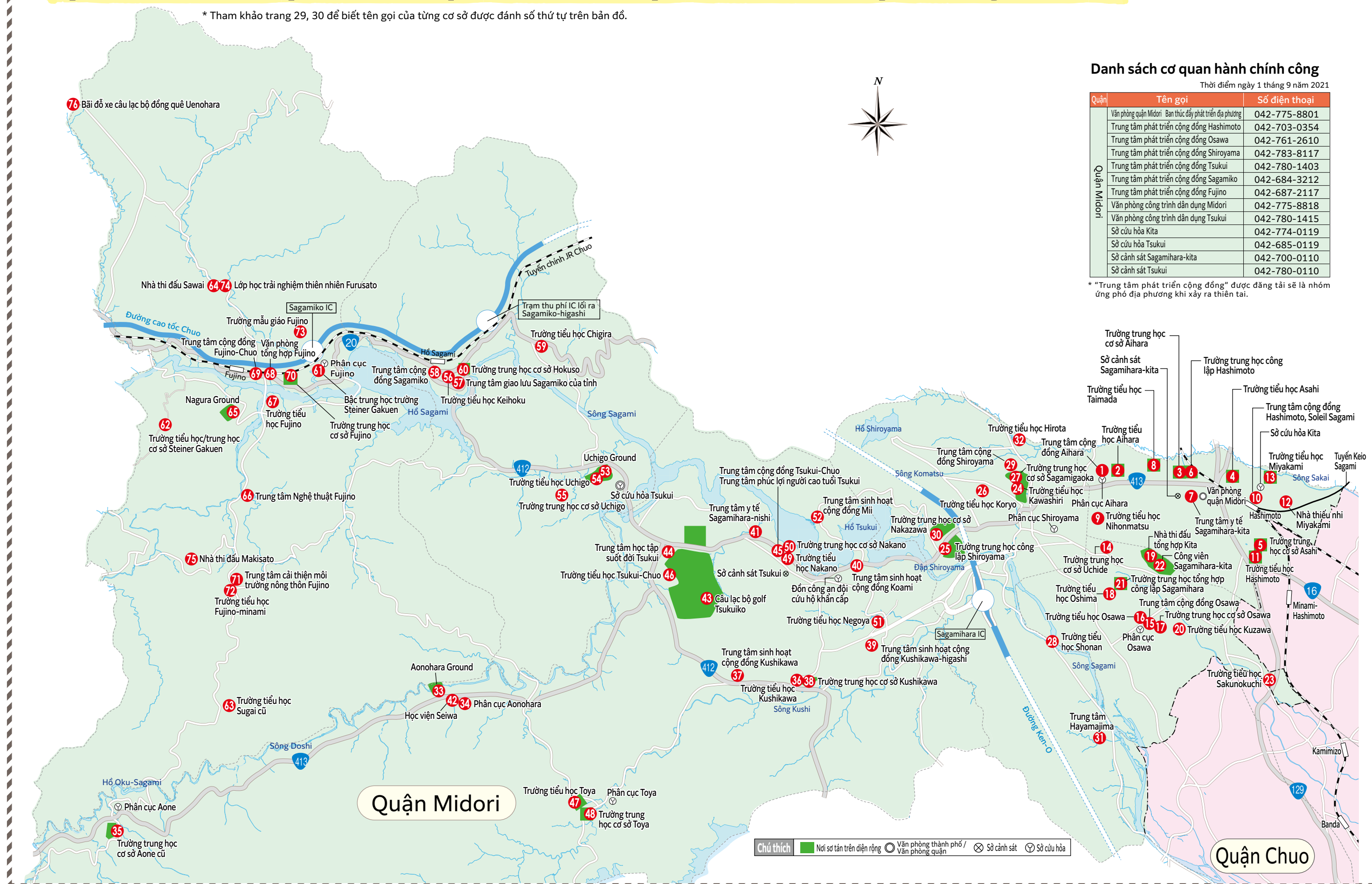
Nơi lánh nạn phúc lợi

Chú ý

- Thường được mở cửa vào ngày thứ ba sau khi xảy ra thiên tai.
- Các chuyên gia (Y tá sức khỏe cộng đồng, v.v.) sẽ kiểm tra tình trạng của mọi người, kiểm tra có chứng nhận cần chăm sóc hay không để đánh giá liệu có cần thiết sơ tán đến nơi lánh nạn phúc lợi.
- Bạn không thể lánh nạn trực tiếp.

Địa điểm lánh nạn khẩn cấp / nơi lánh nạn / nơi cứu hộ (Phường Midori)

* Tham khảo trang 29, 30 để biết tên gọi của từng cơ sở được đánh số thứ tự trên bản đồ.



Danh sách cơ quan hành chính công

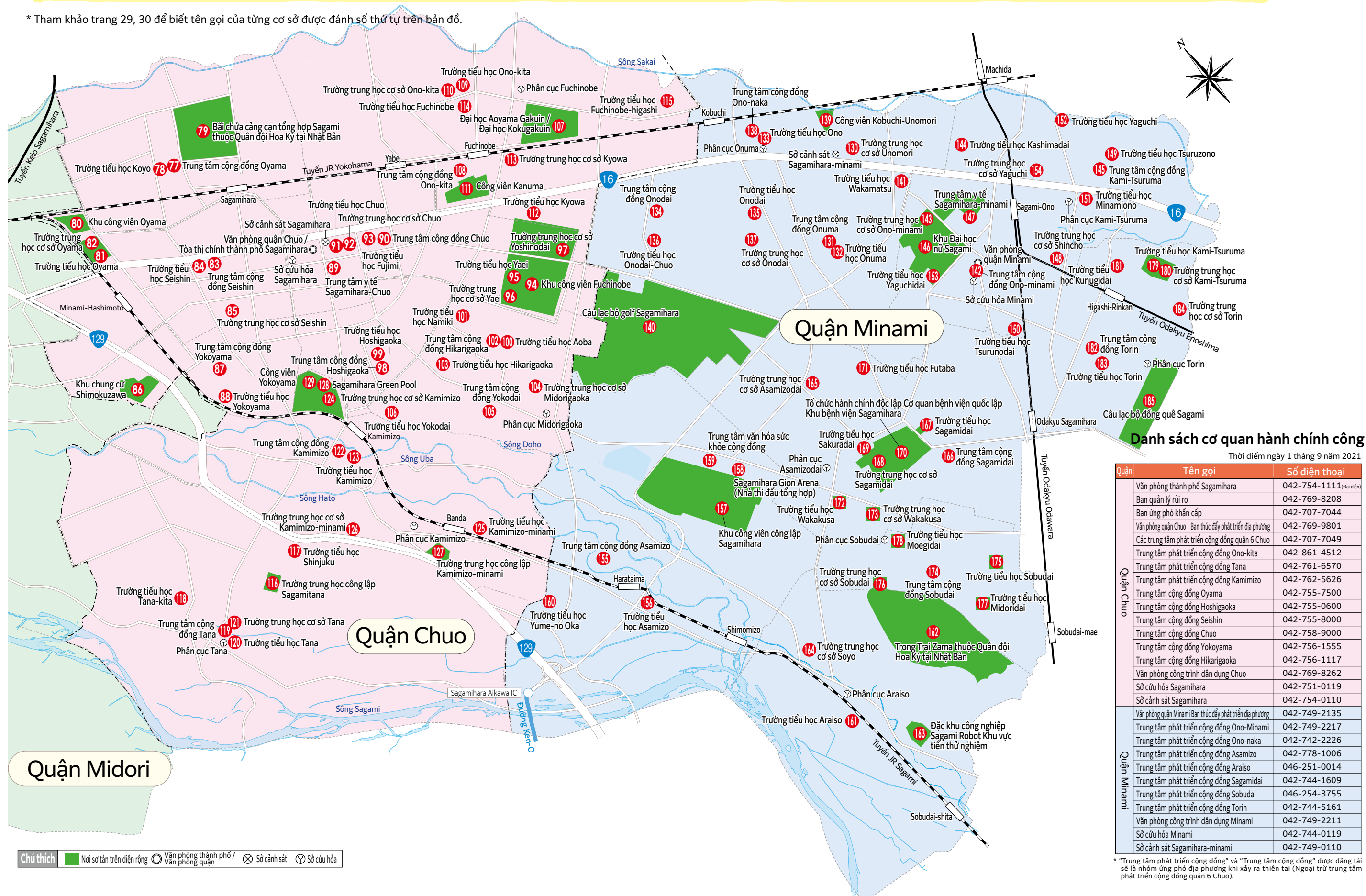
Thời điểm ngày 1 tháng 9 năm 2021

Quận	Tên gọi	Số điện thoại
Quận Midori	Văn phòng quận Midori Ban thúc đẩy phát triển địa phương	042-775-8801
	Trung tâm phát triển cộng đồng Hashimoto	042-703-0354
	Trung tâm phát triển cộng đồng Osawa	042-761-2610
	Trung tâm phát triển cộng đồng Shiroyama	042-783-8117
	Trung tâm phát triển cộng đồng Tsukui	042-780-1403
	Trung tâm phát triển cộng đồng Sagamiko	042-684-3212
	Trung tâm phát triển cộng đồng Fujino	042-687-2117
	Văn phòng công trình dân dụng Midori	042-775-8818
	Văn phòng công trình dân dụng Tsukui	042-780-1415
	Sở cứu hỏa Kita	042-774-0119
	Sở cứu hỏa Tsukui	042-685-0119
	Sở cảnh sát Sagamihara-kita	042-700-0110
	Sở cảnh sát Tsukui	042-780-0110

* "Trung tâm phát triển cộng đồng" được đăng tải sẽ là nhóm ứng phó địa phương khi xảy ra thiên tai.

Địa điểm lánh nạn khẩn cấp / nơi lánh nạn / nơi cứu hộ (Quận Chuo / Quận Minami)

* Tham khảo trang 29, 30 để biết tên gọi của từng cơ sở được đánh số thứ tự trên bản đồ.



Danh sách địa điểm lánh nạn khẩn cấp / nơi lánh nạn / nơi cứu hộ

Số thứ tự	Tên cơ sở	Địa điểm lánh nạn khẩn cấp			Nơi lánh nạn	Nơi cứu hộ	
		Động đất	Nơi sơ tán khi xảy ra thảm họa do mưa bão				Nơi sơ tán trên diện rộng
			Lũ lụt	Sạt lở đất			
1	Trung tâm cộng đồng Aihara		○	○			
2	Trường tiểu học Aihara	○	○	○	○	○	
3	Trường trung học cơ sở Aihara	○	○	○	○		
4	Trường tiểu học Asahi	○	○	○	○	○	
5	Trường trung học cơ sở Asahi	○	○		○	○	
6	Trường trung học công lập Hashimoto				○		
7	Trung tâm y tế Sagamihara-kita					◎	
8	Trường tiểu học Taimada	○			○	○	
9	Trường tiểu học Nihonmatsu	○				○	
10	Trung tâm cộng đồng Hashimoto, Soleil Sagami		○	○			
11	Trường tiểu học Hashimoto	○	○		○	○	
12	Nhà thiếu nhi Miyakami		○	○			
13	Trường tiểu học Miyakami	○			○	○	
14	Trường trung học cơ sở Uchide	○				○	
15	Trung tâm cộng đồng Osawa		○	○			
16	Trường tiểu học Osawa	○	○	○		○	
17	Trường trung học cơ sở Osawa	○				○	
18	Trường tiểu học Oshima	○	○	○		○	
19	Nhà thi đấu tổng hợp Kita		*1		○		
20	Đãng tải tại Trường tiểu học Kuzawa	○	○	○		○	
21	Trường trung học tổng hợp công lập Sagamihara				○		
22	Công viên Sagamihara-kita				○		
23	Trường tiểu học Sakunokuchi	○	○	○		○	
24	Trường tiểu học Kawashiri	○	○	○	○	○	
25	Trường trung học công lập Shiroyama				○		
26	Trường tiểu học Koryo	○		△		○	
27	Trường trung học cơ sở Sagamigaoka	○			○	○	
28	Trường tiểu học Shonan	○				○	
29	Trung tâm cộng đồng Shiroyama		○	○			
30	Trường trung học cơ sở Nakazawa	○		○	○	○	
31	Trung tâm Hayamajima		○	○			
32	Trường tiểu học Hirota	○				○	
33	Aonohara Ground				○		
34	Phân cục Aonohara		○	○			
35	Trường trung học cơ sở Aone cũ	○	○	○	○	○	
36	Trường tiểu học Kushikawa	○	△	△	○	○	
37	Trung tâm sinh hoạt cộng đồng Kushikawa		○	○			
38	Trường trung học cơ sở Kushikawa		△	△	○		
39	Trung tâm sinh hoạt cộng đồng Kushikawa-higashi		○	○			
40	Trung tâm sinh hoạt cộng đồng Koami	○				○	
41	Trung tâm y tế Sagamihara-nishi					○	
42	Học viện Seiwa	○	△	△		○	
43	Câu lạc bộ golf Tsukiuko				○		
44	Trung tâm học tập suốt đời Tsukui		○	○			
45	Trung tâm cộng đồng Tsukui-Chuo			△			
46	Trường tiểu học Tsukui-Chuo/Trung tâm phúc lợi người cao tuổi Tsukui	○	△	△		○	
47	Trường tiểu học Toya	○	△	△	○	○	

● Địa điểm lánh nạn khẩn cấp, nơi lánh nạn, nơi cứu hộ trong danh sách được tính đến thời điểm ngày 1 tháng 9 năm 2021. Vui lòng kiểm tra Trang chủ của thành phố để cập nhật tình hình mới nhất.
● Vui lòng kiểm tra tại Trung tâm phát triển cộng đồng lân cận, Trang chủ của thành phố hoặc Bản đồ phòng chống thiên tai (tham khảo trang 20) để cập nhật tình hình mở cửa hoạt động của các địa điểm lánh nạn khẩn cấp, v.v.

Chú thích < Địa điểm lánh nạn khẩn cấp > ○: Có thể sử dụng △: Phạm vi sử dụng bị hạn chế
*1: Có khả năng sẽ mở cửa hoạt động trong trường hợp đập Shiroyama xả lũ khẩn cấp
<Nơi lánh nạn> ○: Được chỉ định làm nơi lánh nạn *2: Có khả năng sẽ mở cửa hoạt động trong trường hợp không thể mở Trường tiểu học Araisai làm nơi lánh nạn
<Nơi cứu hộ> ○: Được chỉ định làm nơi cứu hộ ◎: Được chỉ định làm trạm sơ cứu cơ sở (cơ sở được mở cửa hoạt động sớm hơn các nơi cứu hộ thông thường)
Cơ sở trong quận Midori Cơ sở trong quận Chuo Cơ sở trong quận Minami

Số thứ tự	Tên cơ sở	Địa điểm lánh nạn khẩn cấp			Nơi sơ tán trên diện rộng	Nơi sơ tán trên	Nơi lánh nạn	Nơi cứu hộ
		Động đất	Nơi sơ tán khi xảy ra thảm họa do mưa bão					
			Lũ lụt	Sạt lở đất				
95	Trường tiểu học Yaei	○				○	○	
96	Trường trung học cơ sở Yaei	○				○	○	
97	Trường trung học cơ sở Yoshinodai	○				○	○	
98	Trung tâm cộng đồng Hoshigaoka		○	○				
99	Trường tiểu học Hoshigaoka	○					○	○
100	Trường tiểu học Aoba	○					○	
101	Trường tiểu học Namiki	○					○	
102	Trung tâm cộng đồng Hikarigaoka		○	○				
103	Trường tiểu học Hikarigaoka	○					○	○
104	Trường trung học cơ sở Midorigaoka	○					○	
105	Trung tâm cộng đồng Yokodai		○	○				
106	Trường tiểu học Yokodai	○	○	○			○	
107	Đại học Aoyama Gakuin / Đại học Kokugakuin					○		
108	Trung tâm cộng đồng Ono-kita		○	○				
109	Trường tiểu học Ono-kita	○	○	○			○	
110	Trường trung học cơ sở Ono-kita	○	○	○			○	
111	Công viên Kanuma					○		
112	Trường tiểu học Kyowa	○					○	○
113	Trường trung học cơ sở Kyowa	○	○				○	
114	Trường tiểu học Fuchinobe	○	○	○			○	○
115	Trường tiểu học Fuchinobe-higashi	○	○	○			○	
116	Trường trung học công lập Sagamitana					○		
117	Trường tiểu học Shinjuku	○	*1				○	
118	Trường tiểu học Tana-kita	○	*1				○	
119	Trung tâm cộng đồngTana		○	○				
120	Trường tiểu học Tana	○	○	○			○	○
121	Trường trung học cơ sở Tana	○	○	○			○	
122	Trung tâm cộng đồng Kamimizo		○	○				
123	Trường tiểu học Kamimizo	○	○	○			○	○
124	Trường trung học cơ sở Kamimizo	○	○	○		○	○	
125	Trường tiểu học Kamimizo-minami	○	○	○			○	
126	Trường trung học cơ sở Kamimizo-minami	○	○	○			○	
127	Trường trung học công lập Kamimizo-minami					○		
128	Sagamihara Green Pool		*1			○		
129	Công viên Yokoyama					○		
130	Trường trung học cơ sở Unomori	○	○	○			○	
131	Trung tâm cộng đồng Onuma		○	○				
132	Trường tiểu học Onuma	○					○	○
133	Trường tiểu học Ono	○	○	○			○	○
134	Trung tâm cộng đồng Onodai		○	○				
135	Trường tiểu học Onodai	○					○	
136	Trường tiểu học Onodai-Chuo	○					○	
137	Trường trung học cơ sở Onodai	○					○	
138	Trung tâm cộng đồng Ono-naka		○	○				
139	Công viên Kobuchi-Unomori					○		
140	Câu lạc bộ golf Sagamihara					○		
141	Trường tiểu học Wakamatsu	○	○	○			○	

Số thứ tự	Tên cơ sở	Địa điểm lánh nạn khẩn cấp			Nơi lánh nạn	Nơi cứu hộ
		Động đất	Nơi sơ tán khi xảy ra thảm họa do mưa bão			
			Lũ lụt	Sạt lở đất		
142	Trung tâm cộng đồng Ono-minami		○	○		
143	Trường trung học cơ sở Ono-minami	○			○	○
144	Trường tiểu học Kashimadai	○	○	○		○
145	Trung tâm cộng đồng Kami-Tsuruma		○	○		
146	Khu Đại học nữ Sagami				○	
147	Trung tâm y tế Sagamihara-minami					◎
148	Trường trung học cơ sở Shincho	○				○
149	Trường tiểu học Tsuruzono	○	○	○		○
150	Trường tiểu học Tsurunodai	○				○
151	Trường tiểu học Minami-ono	○	○	○		○
152	Trường tiểu học Yaguchi	○				○
153	Trường tiểu học Yaguchidai	○			○	○
154	Trường trung học cơ sở Yaguchi	○	○	○		○
155	Trung tâm cộng đồng Asamizo		○	○		
156	Trường tiểu học Asamizo	○	○	○		○
157	Khu công viên công lập Sagamihara				○	
158	Sagamihara Gion Arena (Nhà thi đấu tổng hợp)		*1			
159	Trung tâm văn hóa sức khỏe cộng đồng		*1			
160	Trường tiểu học Yume-no Oka	○	○	○		○
161	Trường tiểu học Araisai	○				○
162	Trong Trại Zama thuộc Quân đội Hoa Kỳ tại Nhật Bản				○	
163	Đặc khu công nghiệp Sagami Robot Khu vực tiên thủ nghiệm		○	○	○	*2
164	Trường trung học cơ sở Soyo	○	○	○		○
165	Trường trung học cơ sở Asamizodai	○				○
166	Trung tâm cộng đồng Sagamidai		○	○		
167	Trường tiểu học Sagamidai	○			○	○
168	Trường trung học cơ sở Sagamidai	○			○	○
169	Trường tiểu học Sakuradai	○			○	○
170	Tổ chức hành chính độc lập Cơ quan bệnh viện quốc lập				○	
171	Trường tiểu học Futaba	○				○
172	Trường tiểu học Wakakusa	○	*1		○	○
173	Trường trung học cơ sở Wakakusa	○	*1		○	○
174	Trung tâm cộng đồng Sobudai		○	○		
175	Trường tiểu học Sobudai	○	*1		○	○
176	Trường trung học cơ sở Sobudai	○	*1		○	○
177	Trường tiểu học Midoridai	○	*1		○	○
178	Trường tiểu học Moegidai	○	*1		○	○
179	Trường tiểu học Kami-Tsuruma	○			○	○
180	Trường trung học cơ sở Kami-Tsuruma				○	○
181	Trường tiểu học Kunugidai	○	○	○		○
182	Trung tâm cộng đồng Torin		○	○		
183	Trường tiểu học Torin	○				○
184	Trường trung học cơ sở Torin	○				○
185	Câu lạc bộ đồng quê Sagami				○	

Hãy biết! Hãy chuẩn bị! Hãy tuân thủ!

Cuộc họp phòng chống thiên tai của mọi người

Để bảo vệ tính mạng của bản thân và gia đình khỏi thiên tai, mọi người trong khu vực giúp đỡ lẫn nhau để giảm thiểu thiệt hại trong trường hợp khẩn cấp, điều quan trọng là phải thường xuyên thảo luận trước về công tác phòng chống thiên tai. Các bạn cũng hãy tổ chức “cuộc họp phòng chống thiên tai” để thảo luận về các biện pháp phòng chống thiên tai phù hợp với đặc điểm của địa bàn và hoàn cảnh thực tế của gia đình mình.

Cuộc họp phòng chống thiên tai của khu vực

Người tham gia/Chủ tịch hội tự trị - Bà A: Nữ 60 tuổi Thành viên hội tự trị Ông B: Nam 70 tuổi (am hiểu về phòng chống thiên tai) Thành viên hội tự trị Anh C: Nam 40 tuổi



Bà A

Hội tự trị cần phải làm những gì khi xảy ra động đất lớn?

Chúng ta sẽ hoạt động với tư cách là đội phòng chống thiên tai tự nguyện Sancho-me.



Anh C

Địa điểm lánh nạn tạm thời của khu vực này là quảng trường Sancho-me, vì vậy cần phải kiểm tra xem mọi người trong hội tự trị đã lánh nạn ở đó chưa.

Ông D ở Sancho-me chân không đi được, tôi thấy lo quá.



Ông B

Chúng ta cần nắm bắt được những người cần hỗ trợ sơ tán. (Tham khảo trang 23)

Đúng vậy! Nếu biết trước thì có thể nhờ hàng xóm lên tiếng gọi khi sơ tán đến quảng trường Sancho-me nhỉ!



Ông B

Đúng vậy! Nhưng tôi nghĩ quan trọng là phải tập huấn trước để có thể hành động bình tĩnh khi có động đất. (Tham khảo trang 21)

Vậy mọi người thấy sao nếu tập huấn lánh nạn năm nay tập trung vào việc xác nhận sự an toàn của hội viên hội tự trị và sơ tán đến quảng trường Sancho-me?



Ông B

Tôi đồng ý. Để tham khảo, chúng ta hãy thử xem “Tập hợp các tình huống hoạt động phòng chống thiên tai” mà thành phố tổng hợp những sáng kiến hay của từng quận.

相模原 防災活動事例集

Tìm kiếm



Chúng ta làm vậy đi. Ngoài ra, khi xảy ra thiên tai, để mọi người trong Hội tự trị có thể giúp đỡ lẫn nhau thì trước hết tự bảo vệ bản thân cũng là việc rất quan trọng.



Anh C

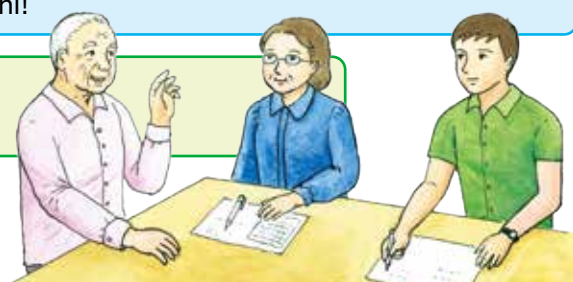
Thật vậy, mỗi người cần phải suy nghĩ trước xem mình phải làm gì khi xảy ra thiên tai.

Đúng thế. Chia sẻ từng hành động cùng với gia đình cũng là điều cần thiết nhỉ!



Anh C

Nhà tôi cũng sẽ thảo luận trước về việc này!



Ông B



Bà A



Anh C



Bà A



Bà A



Bà A

Cuộc họp phòng chống thiên tai của gia đình

Người tham gia/Toàn thể gia đình anh C – thành viên hội tự trị Ông (Anh C), mẹ, ông, bà, anh, em gái



Bố

Khi thiên tai xảy ra, quan trọng nhất là phải tự bảo vệ mình đó. Nhà mình vừa xem sách hướng dẫn phòng chống thiên tai và cùng nhau thảo luận trước về những việc cần làm nếu xảy ra trận động đất lớn nhé. (Tham khảo trang 3, 4)



Bố

Địa điểm lánh nạn tạm thời do hội tự trị quyết định là Quảng trường Sancho-me. Chúng ta hãy gọi cả ông hàng xóm và cùng nhau sơ tán. (Tham khảo trang 2, 5)



Anh

Khi đó, đừng quên những vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp. Ổ đúng rồi, hãy cho sẵn vào cả những vật dụng để phòng bệnh truyền nhiễm. (Tham khảo trang 15)



Bà

Đồ của con cũng đã chuẩn bị sẵn rồi đấy. Mình không được quên thức ăn và chuồng cho chó. (Tham khảo trang 22)



Mẹ

Em cũng vậy! Nhưng em thấy sợ vì không biết khi nào động đất sẽ xảy ra!



Anh

Đúng thế, có lẽ lúc đang mua đồ động đất đã đến ở bên ngoài rồi.... Vì vậy chúng ta phải xác định trước cách giữ liên lạc với nhau.



Mẹ

Khi có thiên tai có khả năng điện thoại hay email sẽ không kết nối được, vì vậy chúng ta hãy ghi nhớ sẵn cách quay số chuyển lời nhắn dùng cho thảm họa. (Tham khảo trang 8)



Anh

Động đất cũng đáng sợ, nhưng gần đây lũ lụt và sạt lở đất cát do mưa lớn gây ra cũng đáng lo quá!



Đúng rồi, nếu xác định trước bản thân và gia đình sẽ làm gì vào thời điểm nào thì chắc sẽ có thể bình tĩnh hành động trong trường hợp khẩn cấp. Chúng ta thử thực hành thực tế nhé! (Tham khảo trang 33, 34)

Chúng ta hãy định kỳ tổ chức các cuộc họp này, chẳng hạn như vào Tuần phòng chống thiên tai của tháng 7, Ngày phòng chống thiên tai (1/9), trước mùa bão và khi môi trường sống thay đổi.

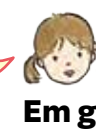
Tuần lễ phòng chống thiên tai của thành phố: Diễn ra trong 1 tuần bắt đầu từ thứ bảy đầu tiên của tháng 7 hàng năm



Ông



Mẹ



Em gái



Bố



Bố



Bố

Hãy cùng tạo My Timeline!

Thiệt hại do gió bão và lũ lụt, sạt lở đất cát là những thiên tai vô cùng khủng khiếp với diễn biến thay đổi theo thời gian. Nếu bạn xác định trước những gì bản thân và gia đình sẽ làm khi có thiên tai, bạn sẽ có thể hành động một cách bình tĩnh trong trường hợp khẩn cấp. Chúng ta hãy cùng tạo “Kế hoạch hành động phòng chống thiên tai” - My Timeline trong đó sắp xếp những gì mỗi người sẽ hành động theo thời gian để chuẩn bị cho thiệt hại do mưa bão, lũ lụt.

Cách tạo My Timeline

Hãy suy nghĩ các hành động để lánh nạn an toàn trong 6 bước sau đây và điền vào “Bảng My Timeline” ở bìa sau.

Bảng My Timeline

Bước 1

Bước 3

Ngày tạo: 〇〇年〇月〇日

Hãy chuẩn bị cho thiết bị chống bão, lũ lụt

Bảng My Timeline

1. Tình hình nhà mình (xung quanh)

2. Địa điểm lánh nạn

3. Tiêu chuẩn lánh nạn (thời điểm)

4. Những vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp (những thứ mang theo khi đi lánh nạn)

5. Đảm bảo an toàn khẩn cấp

Bước 2

Bước 4

Bước 5

Bước 6

Thời gian	Màu cảnh báo	Thông tin thời tiết	Phải làm gì?
Trước 2.5 ngày	Trắng	Thông tin thời tiết về bão và mưa lớn (Dự báo thời tiết hàng tuần, v.v.)	Động thái của địa phương và điều cần chú ý Hành động của tôi (và gia đình)
Trước 1 ngày - ngày mưa lớn	Vàng	Thông tin cảnh báo sớm	Nâng cao khả năng sẵn sàng đối phó với thiên tai 家族の予定を確認する 避難のときの持ち物を確認する
Mưa đến rồi (trước và giờ)	Đỏ	Cảnh báo mưa lớn/lũ lụt	Kiểm tra hoạt động sơ tán của bản thân 洪水ハザードマップで避難経路を再確認する 息子夫婦に連絡する (避難の可能性) 避難の準備をはじめる (準備にかかる時間: 30分) 避難をはじめる (避難にかかる時間: 30分) 避難のときにはブレーカーを落とす 自宅のとなりの〇〇さんに声をかける
Xảy ra thiên tai	Đỏ đậm	Sơ tán người cao tuổi, v.v.	Những người mất nhiều thời gian để lánh nạn như người cao tuổi phải sơ tán khỏi những nơi nguy hiểm 自治会や知り合いに連絡する (息子夫婦に連絡することを伝える) 自宅近所の人に避難を呼びかける 避難完了!
		Chỉ thị sơ tán	Đảm bảo lánh nạn trước khi đạt mức cảnh báo cấp độ 4! Cảnh báo mưa lớn đặc biệt Có ngập lụt/sạt lở đất cát! Đảm bảo an toàn khẩn cấp Nguy hiểm tính mạng Đảm bảo an toàn ngay lập tức!! Tôi có thể làm gì nếu tôi chưa sơ tán được? 2階の川から離れた部屋で安全を確保



Các loại bản đồ liên quan đến phòng chống thiên tai

Bước 1

Kiểm tra tình hình nhà của bạn (khu vực xung quanh) trên bản đồ cảnh báo nguy cơ, v.v.

Xem bản đồ cảnh báo nguy cơ và xác nhận nguy cơ lũ lụt hoặc sạt lở đất cát ở nhà bạn hoặc khu vực xung quanh để xem có cần sơ tán hay không.

Bước 2

Xác định địa điểm lánh nạn

Tham khảo trang 13 để xác định trước địa điểm sơ tán và thứ tự ưu tiên. Đồng thời, hãy suy nghĩ trước tuyến đường đến nơi lánh nạn. Nếu nhà bạn có thể đáp ứng điều kiện đảm bảo an toàn thì bạn có thể ở nguyên tại nhà để đảm bảo an toàn.

Bước 3

Suy nghĩ về “tiêu chuẩn lánh nạn” của bản thân từ thông tin lánh nạn và thông tin thời tiết

Tham khảo trang 11, 17 và 18 để biết thông tin lánh nạn, cũng như các thông tin thời tiết như cảnh báo mưa lớn, đồng thời hãy suy nghĩ xem bạn sẽ bắt đầu lánh nạn khi thông tin nào được công bố, hoặc thời điểm lánh nạn nào là phù hợp với bản thân và gia đình.

Bước 4

Cân nhắc đồ vật mang theo khi lánh nạn (Những vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp)

Tham khảo trang 15 và suy nghĩ những vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp. ※Về nguyên tắc, các địa điểm lánh nạn khi có thiệt hại do gió bão, lũ lụt sẽ không được phân phát thực phẩm và các vật dụng khác.

Bước 5

Suy nghĩ về những việc bạn và gia đình sẽ làm ở mỗi mức cảnh báo và các hành động cho đến khi kết thúc lánh nạn.

Suy nghĩ xem sẽ làm gì vào thời điểm nào. Đặc biệt, cần cân nhắc các hành động trước khi bắt đầu sơ tán và chú ý khi sơ tán.

Bước 6

Suy nghĩ những hành động vì cộng đồng dưới góc độ tương trợ

Suy nghĩ về những việc mình có thể làm, chẳng hạn như đi đến nhà hàng xóm kêu gọi sơ tán, hỗ trợ những người cần trợ giúp khi có thiên tai như người cao tuổi và người khuyết tật, v.v. Ngoài ra, thảo luận trước trong địa phương cũng là việc rất quan trọng.

Cách nhận thông tin phòng chống thiên tai

※ Ngoài trang 17 và 18, bạn có thể lấy thông tin từ các trang sau.

Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông và Du lịch
Thông tin phòng chống thiên tai sông



Tỉnh Kanagawa
Thông tin mực nước mưa



Tỉnh Kanagawa
Cổng thông tin sạt lở đất cát



Cơ quan khí tượng Nhật Bản
KIKIKURU (Phân bố mức độ nguy hiểm)



◎ Sau khi suy nghĩ xong, hãy điền vào “Bảng My Timeline” ở bìa sau!

Không phải tạo một lần là xong, bạn cần phải sửa lại thường xuyên cho phù hợp với những thay đổi của cuộc sống và môi trường xung quanh.

Hãy chuẩn bị cho thiết
hại do gió bão, lũ lụt

Bảng My Timeline



Chuẩn bị thường xuyên mỗi ngày

① Tình hình nhà mình (xung quanh)	☐ Có nguy cơ ngập lụt sông _____ (độ sâu ngập: _____ - _____ m) ☐ Có nguy cơ sạt lở đất cát (☐ Sạt lở vách núi ☐ Sạt lở đất đá ☐ Trượt lở đất)	● Nhà tôi ... ☐ Bên trong khu vực ☐ Bên ngoài khu vực
② Địa điểm lánh nạn	Ưu tiên① _____ (Phương thức lánh nạn: ☐ Ô tô ☐ Đi bộ ☐ _____) (Thời gian cần để lánh nạn: _____ phút) Ưu tiên② _____ (Phương thức lánh nạn: ☐ Ô tô ☐ Đi bộ ☐ _____) (Thời gian cần để lánh nạn: _____ phút)	
③ Tiêu chuẩn lánh nạn (thời điểm)	Khi _____	
④ Những vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp (những thứ mang theo khi đi lánh nạn)		

Thời gian	Mức cảnh báo	Thông tin thời tiết Thông tin lánh nạn từ thành phố	Phải làm gì?	
			Động thái của địa phương và điều cần chú ý	Hành động của tôi (và gia đình)
Trước 2-5 ngày	1	Thông tin thời tiết về bão và mưa lớn (Dự báo thời tiết hàng tuần, v.v.) Thông tin cảnh báo sớm	Nâng cao khả năng sẵn sàng đối phó với thiên tai	
	2	Cảnh báo mưa lớn/lũ lụt Cảnh báo mưa lớn/Cảnh báo lũ lụt Thông tin cảnh báo ngập lụt	Kiểm tra hoạt động sơ tán của bản thân	
Trước 1 ngày - ngày mưa lớn	3	Sơ tán người cao tuổi, v.v. Thông tin cảnh báo sạt lở đất cát Thông tin nguy cơ ngập lụt	Những người mất nhiều thời gian để lánh nạn như người cao tuổi phải sơ tán khỏi những nơi nguy hiểm Toàn thể mọi người sơ tán khỏi những nơi nguy hiểm	
	4	Chỉ thị sơ tán		
Mưa đi đôi (trước vài giờ)				
Xây dựng thiên tai	5	Cảnh báo mưa lớn đặc biệt Có ngập lụt sông/sạt lở đất cát! Đảm bảo an toàn khẩn cấp	Nguy hiểm tính mạng Đảm bảo an toàn ngay lập tức !!	Tôi có thể làm gì nếu tôi chưa sơ tán được?

~~~~~ **Đảm bảo lánh nạn trước khi đạt mức cảnh báo cấp độ 4!** ~~~~~