

## 第 9 章

# 防災と緊急対応

## CHƯƠNG 9

# PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI VÀ ỨNG PHÓ KHẨN CẤP

## Jアラート（緊急速報）

### CẢNH BÁO J-ALERT (THÔNG BÁO KHẨN CẤP)

日本は大規模な地震や火山の噴火はいつ起きても不思議ではありません。

Tại Nhật Bản, những trận động đất và núi lửa phun trào với quy mô lớn xảy ra vào bất cứ lúc nào cũng không phải là điều kỳ lạ.

また、2017年は近隣の国の弾道ミサイルの発射実験から、ミサイル警報のアラートも鳴りました。

Và vào năm 2017, thí nghiệm phóng tên lửa đạn đạo ở nước láng giềng đã làm cho chuông cảnh báo tên lửa vang lên.

80年間平和の中で過ごしてきた日本人も、少なからずびっくりしました。Người dân Nhật Bản đã trải qua hơn 80 năm hòa bình nên thật bất ngờ và hoang hốt.

日本に来られた外国人の方も、さぞかし恐怖を感じたに違いありません。Người nước ngoài tại Nhật Bản chắc hẳn đã cảm thấy rất sợ hãi.

日本に住む外国人の方々も、万が一の災害や有事に備え、Jアラートシステムについて理解してください。

Người nước ngoài sống ở Nhật cũng nên biết về hệ thống báo động J-Alert để đề phòng trường hợp không may xảy ra thiên tai, thiên tai.

Jアラートとは、「全国瞬時警報システム」の事です。

J-Alert là "hệ thống cảnh báo khẩn cấp toàn quốc".

国が緊急情報を日本国民に伝えるためのシステムの事をいいます。

Là hệ thống để chính phủ thông báo thông tin khẩn cấp tới người dân Nhật Bản.

気象庁が発信する情報には、地震、津波、火山、などがあります。

Trong các thông tin được phát đi bởi Cơ quan khí tượng Nhật Bản có tin báo về động đất, sóng thần, núi lửa...

弾道ミサイル、航空攻撃、核攻撃、水爆テロなどがあります。

Thí nghiệm tên lửa đạn đạo, công kích không quân, du kích, khủng bố quy mô lớn...

これらの警報（注意報は、屋外スピーカーや携帯電話の緊急速報メールにて発信されま

す。緊急速報は、警報は、屋外スピーカーや携帯電話の緊急速報メールにて発信されま

す。緊急速報は、警報は、屋外スピーカーや携帯電話の緊急速報メールにて発信されま

す。緊急速報は、警報は、屋外スピーカーや携帯電話の緊急速報メールにて発信されま

音が鳴りますが、緊急地震速報のときにも携帯が鳴ります。

Mặc dù âm thanh khác nhau nhưng khi có tin báo động đất khẩn cấp thì điện thoại di động cũng sẽ đổ chuông.

音が鳴り、アナウンスが入ります。

Chuông kêu lên và có thông báo kèm theo.

#### 地震関係

#### TIN BÁO ĐỘNG ĐẤT

Ex. 緊急地震速報です。大地震です。震度7の地震が発生しました。

Ví dụ : Đây là tin báo động đất khẩn cấp. Trận động đất lớn. Một trận động đất có cường độ 7 đã xảy ra.

火の始末をしてください。テレビ・ラジオを点けて落ち着いて行動してください。

Hãy tắt hết lửa. Bật tivi, đài phát thanh lên và bình tĩnh hành động.

Ex. ただいま○○地震予知情報が発表されました。テレビ・ラジオの情報に注意ください。

Ví dụ: Hiện tại thông tin dự báo động đất... đã được phát đi. Hãy chú ý thông tin trên tivi, đài phát thanh.

Ex. こちらは広報×××（地域名）です。

Ví dụ: Đây là thông báo của... (tên khu vực).

|  |
|--|
| <p><b>津波関係</b><br/><b>TIN BÁO SÓNG THẦN</b></p> <p>Ex.大津波警報が発表されました。海岸付近の方は高台に避難してください。<br/>Ví dụ: Cảnh báo sóng thần lớn đã được phát đi. Những người đang ở gần bờ biển hãy lánh nạn lên chỗ cao.</p> <p>Ex.津波注意報が発表されました。海岸付近の方は注意してください。<br/>Ví dụ: Tin chú ý sóng thần đã được phát. Những người đang ở gần bờ biển hãy chú ý.</p>  |
| <p><b>気象関係</b><br/><b>TIN BÁO THỜI TIẾT</b></p> <p>Ex.今後の気象情報に注意してください。<br/>Ví dụ: Từ giờ hãy chú ý các thông tin thời tiết.</p> <p>Ex.こちらは防災△△(地域名)です。大雨特別警報が発表されました。<br/>Ví dụ: Đây là tin phòng chống thiên tai của... (tên khu vực). Tin cảnh báo đặc biệt về mưa lớn đã được phát đi.</p> <p>周囲の状況を見て非難行動を取ってください。<br/>Hãy quan sát tình hình xung quanh khi đi lánh nạn.</p> |
| <p><b>噴火・火山関係</b><br/><b>TIN BÁO NÚI LỬA</b></p> <p>Ex.噴火警報レベルが発表されました。<br/>Ví dụ: Mức độ cảnh báo núi lửa phun trào đã được phát đi.</p> <p>テレビ・ラジオの情報に注意して、非難してください。<br/>Hãy chú ý thông tin trên đài, tivi rồi lánh nạn.</p>  |
| <p><b>ミサイルや攻撃関係</b><br/><b>TIN BÁO TẤN CÔNG, TÊN LỬA</b></p> <p>Ex.ミサイル発射情報。当地域に着弾する可能性があります。<br/>Ví dụ: Thông tin phóng tên lửa. Tên lửa có khả năng đáp xuống khu vực này.</p> <p>屋内に非難し、テレビ・ラジオを点けてください。<br/>Lánh nạn trong nhà, hãy bật tivi, đài phát thanh lên.</p>  |

|   |
|---|
| <p>Ex.航空攻撃情報。当地域に航空攻撃の可能性があります。<br/>Ví dụ: Thông tin tấn công máy bay. Khu vực này có khả năng xảy ra tấn công máy bay.</p> <p>屋内に非難し、テレビ・ラジオを点けてください。<br/>Lánh nạn trong nhà. Hãy bật tivi, đài phát thanh lên.</p> <p>Ex.ゲリラ攻撃情報。当地域にゲリラ攻撃の可能性があります。<br/>Ví dụ: Thông tin tấn công du kích. Khu vực này có khả năng bị tấn công.</p> <p>屋内に非難し、テレビ・ラジオを点けてください。<br/>Lánh nạn trong nhà. Hãy bật tivi, đài phát thanh lên.</p>   |
| <p><b>テロ関係</b><br/><b>TIN BÁO KHỦNG BÓ</b></p> <p>Ex.大規模テロ情報。当地域にテロの危険が及ぶ可能性があります。<br/>Ví dụ: Thông tin khủng bố quy mô lớn. Khu vực này có khả năng bị ảnh hưởng nguy hiểm bởi khủng bố.</p> <p>屋内に非難し、テレビ・ラジオを点けてください。<br/>Lánh nạn trong nhà. Hãy bật tivi, đài phát thanh lên.</p> <p>アナウンスの後、サイレンが鳴ります。<br/>Sau phát thanh thông báo sẽ có còi báo động.</p> <p>慌てない事が重要です。<br/>Điều quan trọng là không được hoảng loạn.</p> <p>最も重要なことはあなたの命を守ることです<br/>Điều quan trọng nhất là bảo vệ tính mạng của bạn.</p> <p>情報が誤りだった場合には、キャンセル情報が流れます。<br/>Nếu thông tin sai sẽ có tin báo hủy.</p> |
| <p><b>キャンセル情報</b><br/><b>TIN BÁO HỦY</b></p> <p>先ほどの情報は誤報です。<br/>Thông tin vừa rồi là thông tin sai.</p>  |

# 防災の知識 (地震)

## KIẾN THỨC PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI (ĐỘNG ĐẤT)

地震発生の瞬間は適切な判断は難しくなります。

Rất khó để dự đoán đúng thời điểm xảy ra động đất.

大地震体験者の中には、突然の揺れに「飛行機が落ちた」「工場が爆発した」「火山が噴火した」と感じたと話す人もいます。

Trong số những người đã trải qua trận động đất lớn có người nói rằng cảm thấy rung lắc bất ngờ giống như “máy bay rơi”, “công trường phát nổ”, “núi lửa phun trào”...

身体がこわばって頭が真っ白になり、適切な判断が難しくなるのです。

Cơ thể cứng đờ, đầu óc trống rỗng, khó đưa ra được phán đoán đúng.

とるべく行動を想像しておくことが大切です。

Điều quan trọng là cố gắng hình dung trước về hành động nên làm khi đó.

### 家の中にいる場合

#### Trường hợp đang ở trong nhà

##### ① 物が落ちてこない、倒れてこない場所への移動

Di chuyển đến nơi mà đồ không thể rơi, đổ tới.

強い揺れで家具等が転倒して下敷きになる場合があります。

Có trường hợp do rung lắc mạnh khiến đồ trong nhà...đổ xuống đè lên người.

窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落としたりする場合があります。

Nếu mảnh vụn cửa kính rơi thẳng vào đầu có thể gây thương tích hay thiệt mạng.

物が「落ちてこない、倒れてこない」場所に移動します。

Hãy di chuyển tới nơi đồ vật “không rơi, không đổ xuống”.

まわりの様子をみながらすぐに、物が「落ちてこない、倒れてこない」場所に移動しましょう。

Vừa xem tình hình xung quanh vừa di chuyển ngay tới nơi đồ vật “không rơi, không đổ xuống”.

##### ② ブレーカーを落とす

Dập cầu dao

##### ③ 火元を確認する

Kiểm tra nguồn lửa

石油ストーブを使用している場合には、完全に火が消えたことを確認する必要があります。

Nếu dùng lò sưởi dầu thì kiểm tra sau khi em lửa đã tắt hết chửa.

##### ④ 出口を確保する

Đảm bảo lối thoát

揺れが収まったときにいつでも避難できるように、部屋の窓やと、玄関のドアを開けて出口を確保します。

Để phòng trường hợp động đất, cửa ra vào, đảm bảo lối thoát để bạn có thể lánh nạn bất cứ lúc nào sau khi hết rung.

### 路上にいる場合

#### Trường hợp đang ở trên đường

建物のガラスや塀から離れます。

Tránh xa cửa kính và tường bao của tòa nhà.

屋外にいたら、瓦の落下、ガラス破片の飛散によるケガ、ブロック塀などが崩れて押しつぶされることがあるので近付かないこと。

Nếu đang ở bên ngoài thì không lại gần để tránh bị thương do ngói rơi, mảnh kính vỡ ra, tường bao đổ đè vào người.

### オフィスにいる場合

#### Trường hợp đang ở văn phòng

高層ビルは長く揺れ、高層階にいくほど大きく揺れて、立ってられないほどになります。

Các tòa nhà cao tầng sẽ rung lắc lâu, càng ở tầng cao càng rung lắc mạnh, đến mức không thể đứng được.

キャスターを固定していないコピー機などは、あらぬ方向に移動します。

Những đồ như máy photocopy không được cố định bánh xe sẽ di chuyển lung tung.

体に当たると、大ケガの原因になります。

Nếu va vào sẽ làm cơ thể bị thương nặng.

窓ガラスの破片などが頭を直撃すると、命を落とす危険もあります。

Nếu mảnh vụn cửa kính rơi thẳng vào đầu có thể gây thiệt mạng.

キャビネットの転倒や飛散するガラスに注意します。

Chú ý tủ tài liệu đổ xuống hay thủy tinh văng ra.

物が「落ちてこない。倒れてこない。移動しない」場所に体を隠します。

Trú ẩn ở những nơi đồ vật “không rơi, không đổ xuống, không di chuyển”.

すぐに安全な場所に避難して、揺れが収まるのを待ちます。

Nhanh chóng lánh nạn đến nơi an toàn và chờ đến lúc hết rung.

## 繁華街にいる場合

### Trường hợp đang ở phố mua sắm

落下物から身を守り、ビルの倒壊に注意しながら、公園など安全な場所へ避難します。

Bảo vệ bản thân không để bị đồ rơi trúng, vừa chú ý tránh các tòa nhà bị đổ vừa lánh nạn tới nơi an toàn như công viên....

広い所に逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビルに逃げ込みます。

Nếu không có đủ thời gian để di chuyển đến các địa điểm rộng rãi thì hãy trú ẩn trong các tòa nhà bê tông cốt thép mới xây có sức chịu chấn động cao.

混雑した場所では混乱が生じます。落ち着いて状況に対処してください。

Ở những nơi đông người sẽ bị hỗn loạn. Hãy bình tĩnh xử lý tình huống.

## 学校にいる場合

### Trường hợp đang ở trường học

教室で身を守るには、飛散した窓ガラスの破片や照明器具の落下を避けるため、窓から離れ机の下に隠れる、脚を持って揺れが収まるまで待機します。

Để bảo vệ bản thân khi đang ở phòng học, tránh mảnh vỡ cửa kính văng ra hoặc bóng đèn rơi xuống hãy trốn vào dưới bàn cách xa cửa sổ, nắm lấy chân bàn và đợi đến khi hết rung.

廊下ではすぐに窓から離れ、階段では転げ落ちないように手すりにつかまります。

Ở hành lang hãy lập tức tránh xa cửa sổ, ở cầu thang hãy bám vào lan can để tránh bị ngã xuống.

揺れが収まったら、先生・教師の指示に従って行動しましょう。

Sau khi hết rung hãy hành động theo sự chỉ dẫn của giáo viên.

## 駅にいる場合

### Trường hợp đang ở ga

落下物等から身を守り、ホームから転落しないよう近くの柱に移動します。

Bảo vệ bản thân khỏi các đồ vật rơi xuống gần đang ở sân ga để không bị ngã xuống hãy di chuyển đến các cột trụ đỡ.

混雑して身動きがとれないときは、さすくまって揺れが収まるのを待ちます。

もし混乱がひどい場合は、避難口を確保し、避難口まで移動し、避難します。

地下鉄の場合、いち早く地上に出ようとしてパニックになる危険もあります。

Trên sân ga ở dưới tàu điện ngầm có nguy cơ bị hoảng loạn vì muốn chạy lên trên mặt đất thật nhanh.

ホームから線路には絶対に下りず、揺れが収まったら、駅員の指示に従います

Tuyệt đối không được nhảy từ sân ga xuống đường ray, sau khi hết rung hãy nghe theo chỉ dẫn của nhân viên nhà ga.

## 電車の中にいる場合

### Trường hợp đang ở trên tàu

強い揺れを感知すると電車は緊急停車します。

Khi cảm nhận được có rung lắc mạnh thì tàu sẽ dừng khẩn cấp.

このとき、人が倒れたり、ぶつかったりする危険があります。

Khi đó có nguy cơ người sẽ bị ngã, bị va vào nhau.

座っている人は、カバンなどで頭を保護します。

Những người đang ngồi hãy lấy túi xách để bảo vệ đầu.

立っている人は、姿勢を低くして身を守ります。

Người đang đứng thì khom thấp người xuống để bảo vệ cơ thể.

揺れが収まったら、乗務員の指示に従います。

Sau khi hết rung hãy làm theo chỉ thị của nhân viên trên tàu.

# 避難のしかた (地震)

## CÁCH LÁNH NẠN (ĐỘNG ĐẤT)

地震の際は、揺れが収まってから行動します。

**Khi xảy ra động đất, sau khi hết rung mới được hành động.**

慌てて外に出ると、転倒、落下、物やガラス破片などによるケガのもとです。

Nếu vội vàng ra ngoài sẽ có nguy cơ bị thương do đồ vật bị đổ, bị rơi, mảnh vỡ của đồ vật hay thủy tinh.

揺れがおさまっても、負傷しないよう、散乱したガラス、陶器の破片などに注意します。

Dù đã hết rung lắng nhưng phải chú ý mảnh thủy tinh vỡ ra, mảnh vỡ gốm sứ để không bị thương.

また、ケガをする危険があるので、救出活動はひとりではなく複数で行うようにします。

Hơn nữa, để tránh nguy cơ bị thương, không tiến hành hoạt động cứu hộ một mình mà phải có nhiều người.

### 1. 地震直後にやってはいけないこと

#### Những việc không được làm ngay sau khi xảy ra động đất

##### 家にいた場合

##### Trường hợp đang ở nhà

① 火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電させない。

**Để tránh hỏa hoạn thì không được bật lại cầu dao.**

現在、都市ガスは、ガスメーターが揺れを察知すると、ガスが止まるシステムになっています。

Hiện nay, hệ thống ga đô thị khi nhận biết đồng hồ đo ga rung lắc sẽ tự động ngắt ga.

プロパンガスについても同様に地震の揺れを感知して、ガスを自動遮断してくれます。

Loại ga bằng khí dầu mỏ hóa lỏng cũng tương tự, khi nhận biết rung lắc đồng hồ sẽ tự động ngắt ga.

一方電気が原因で起こる通電火災が多くなっています。

Ngược lại, hỏa hoạn do chập điện lại xảy ra nhiều.

② ケガをする危険があるので、部屋の中を素足で歩かない。

**Để tránh bị thương thì không đi chân trần trong nhà.**



#### 怖い通電火災

#### Những vụ hỏa hoạn do chập điện đáng sợ!

過去に地震の後に起きた火災のうち、通電火災によるものが実に多くを占めています。

Trong số các vụ hỏa hoạn xảy ra sau động đất trước đây có rất nhiều vụ hỏa hoạn do chập điện.

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

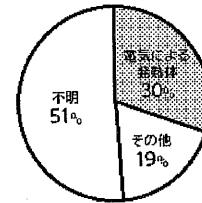
阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

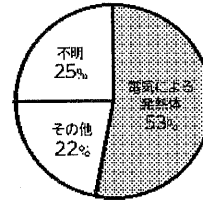
阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。

阪神・淡路大震災で起きた火災のうち30%、東日本大震災にいたっては実に53%の火災が電気が原因による火災でした。



阪神淡路大震災 (平成7年1月) 総務省消防庁



東日本大震災 (平成23年3月) 総務省消防庁

通電火災とは、地震による停電の後、電気が復旧した時に起きる火災のことです。

Hỏa hoạn do chập điện là hỏa hoạn xảy ra khi có điện lại sau khi bị mất điện do động đất.

大地震が発生すると、送電線の断絶などにより、停電が発生することがあります。

Khi động đất lớn xảy ra sẽ bị mất điện do đứt dây dẫn điện.

その後、数時間から数日後に電気の供給が回復します。

Sau đó khoảng vài tiếng đến vài ngày việc cung cấp điện sẽ được phục hồi.

このとき地震の揺れで、電気製品（ヒーター、トースター、電気暖房器具など）の発熱部分に可燃物が接触していると、電気の復旧・通電の再開と同時に、火災が発生します。

Khi đó, do sự rung lắc của trận động đất nên những vật dễ cháy tiếp xúc với bộ phận phát nhiệt của các thiết bị điện (lò sưởi, lò nướng, dụng cụ sưởi bằng điện...), ngay khi điện được phục hồi, có dòng điện chạy qua sẽ phát sinh hỏa hoạn.

観賞魚の水槽が倒れてヒーターが露出し、電気の復旧の際に火災になった例もあります。

Có trường hợp bể cá cảnh bị vỡ, thiết bị sưởi trong đó bị hỏng ra, khi dòng điện được phục hồi đã xảy ra hỏa hoạn.

地震発生後、ブレーカーを上げる際には、次の安全を確保してからおこなうようにします。

Sau khi xảy ra động đất, phải bảo đảm an toàn trước khi bật cầu dao.

- 使用中の電気製品のスイッチを切り、コンセントを抜いておく。  
Tắt công tắc của các thiết bị điện đang sử dụng, rút phích cắm ra khỏi ổ cắm điện.
- 石油ストーブの火が消えているか、確認する。  
Kiểm tra xem lửa trong lò sưởi dầu đã tắt hết chưa.
- 電気器具を再使用する前に、配線器具やガス漏れの安全確認をする。  
Trước khi sử dụng lại các thiết bị điện, hãy kiểm tra rò rỉ ga, các dụng cụ dẫn điện có an toàn hay không.

## オフィスにいる場合

### Trường hợp đang ở văn phòng

オフィスにおいて揺れが収まって避難する場合、余震や停電でエレベーターが停止するおそれがあるので、階段を使いましょう。

Nếu bạn đang ở văn phòng và đi lánh nạn sau khi hết rung, hãy sử dụng cầu thang bộ vì có nguy cơ thang máy sẽ bị dừng do dư chấn hay mất điện.

## 路上や繁華街にいた場合

### Trường hợp đang trên đường phố hoặc phố mua sắm

① 人混みはパニックに注意します。

Khi ở nơi có nhiều người cần chú ý không để bị hoảng loạn.

人混みの中で突然走り出すなどの行動がパニックを引き起こし、事故になる危険も。

Những hành động như đột ngột chạy lao ra giữa đám đông khiến cho tâm lý hoảng loạn có nguy cơ gây tai nạn.

不正確なうわさや情報の流布によるパニックを防ぐために、まわりのひとに配慮した行動を心がけます。

Để phòng tránh sự hoang mang do những tin đồn hoặc thông tin sai lệch bị phát tán, hãy nghĩ về những ảnh hưởng tới mọi người xung quanh trước khi hành động.

② 切れた電線には触らない

Không chạm vào các đồ điện bị đứt

感電の危険があります。近付かず、絶対に触らないこと。

Nguy cơ bị điện giật. Không đến gần, tuyệt đối không chạm vào dây điện bị đứt.

切れたり、垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があります。

Dây điện bị đứt hoặc bị trùng xuống có thể vẫn đang có điện.

また、電線に樹木や看板などが接触している場合も同様です。

Ngoài ra, không được chạm vào cây hoặc biển quảng cáo tiếp xúc với dây dẫn điện.

## 地下街にいた場合

### Trường hợp đang ở phố dưới lòng đất

① 停電した地下街は、特に火災や地震が起きる危険性が高い場所です。

Những khu phố dưới lòng đất khi bị mất điện sẽ là địa điểm đặc biệt có nguy cơ hoảng loạn cao.

地下街には10mごとに非常口が設置されているので、ひとつの非常口に殺到せず、壁伝いに歩いて避難します。

Những khu phố dưới lòng đất dài 60m sẽ có cửa thoát hiểm nên tránh chen lấn vào một cửa thoát hiểm mà hãy lánh nạn bằng cách đi dọc theo các bức tường.

② 閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わないようにします。

特に火災や地震時は絶対に使わないでください。

## 2. その他の注意

### Một số điều cần chú ý khác

#### 火災時は煙から逃れる

#### Tránh các đám khói khi hỏa hoạn

火災の煙は命を落とす危険も。ハンカチなどで口・鼻を覆うなどできるだけ低い姿勢で、煙を吸わないようにして移動。

Khói hỏa hoạn có thể làm tử vong. Khi di chuyển dùng khăn tay... bịt miệng, mũi, cúi người càng thấp càng tốt, tránh hít phải khói.

煙で前が見えない場合は、壁伝いに避難します。

Trường hợp khói bốc lên làm cho không nhìn thấy phía trước, hãy men theo tường để lánh nạn.

#### 夜間の避難の際の注意点

#### Chú ý khi lánh nạn vào buổi tối

夜間の避難は、見通しが悪く、転倒や側溝への転落などの危険が従います。

Khi lánh nạn vào buổi tối, tầm nhìn bị hạn chế nên dễ bị vấp ngã, rơi xuống mương ven đường.

広い道を通行するなど、特に注意が必要。

Đặc biệt cần chú ý chọn những đường rộng để đi.

停電時の夜間に避難する場合は壊中電灯を使い、目視確認を行いながら注意して避難します。

Trường hợp vào buổi tối mà bị cắt điện, hãy sử dụng đèn pin, chú ý nhìn bằng mắt để kiểm tra xung quanh khi lánh nạn.

冬場の避難の注意は、寒さで体調を崩しがちです。体調を崩さないように防寒対策を十分にとることが重要です。

Điều cần chú ý khi lánh nạn vào mùa đông là cơ thể dễ bị ảnh hưởng bởi thời tiết lạnh. Để không bị ảnh hưởng sức khỏe cần phải làm đầy đủ các biện pháp chống lạnh.

冬に避難するときは、体を寒さから守るように注意してください。

Khi lánh nạn vào mùa đông hãy chú ý bảo vệ cơ thể trước thời tiết lạnh.

## 津波の場合

### Trường hợp xảy ra sóng thần

#### ① 川に津波が押し寄せる前に

##### Trước khi sóng thần ập đến

津波の心配があるのは、海のそばだけではなくありません。

Không chỉ ở gần biển mới có nguy cơ sóng thần.

津波は川下から川上に向かって押し寄せてきます。

Sóng thần có thể đi từ hạ nguồn lên thượng nguồn sông.

川の流れに対して直角方向に素早く避難します。

Nhanh chóng lánh nạn theo hướng vuông góc với dòng chảy của sông.

#### ② 海辺の津波避難場所を知る

##### Các địa điểm lánh nạn gần khu vực biển

発災後はすぐに近くの高台や津波避難ビルの移動します。

Khi có sóng thần, lập tức di chuyển tới nơi cao ráo hoặc các toà nhà lánh nạn sóng thần.

それがない場合には、より高い建物へ避難します。

Nếu không có địa điểm như trên thì hãy lánh nạn vào ngôi nhà cao hơn.

監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難します。

Nếu đang ở các bãi tắm có người giám sát, cứu hộ thì hãy lánh nạn theo chỉ dẫn.

## 安否確認

### XÁC NHẬN AN TOÀN

大きな地震などが発生すると安否確認の通信が増えて、電話が繋がりにくくなります。

Khi có động đất lớn xảy ra, lượng truyền tin để xác nhận an toàn tăng lên nên điện thoại dễ bị nghẽn mạng.

家族や友達に安全であることを伝えたい、家族や友達の安否確認をしたい、でも電話が繋がらないととても困ります。

Bạn muốn báo với gia đình, bạn bè là đang an toàn và muốn xác nhận sự an nguy của gia đình, bạn bè, nhưng sẽ rất khó khăn nếu điện thoại không thể kết nối.

そのようなときは災害用伝言ダイヤル（171）が役に立ちます。

Vào những lúc như vậy, dịch vụ gửi lời nhắn khi có thiên tai (171) trở nên rất hữu ích.

災害用伝言ダイヤル（171）は災害が発生すると使えるようになります。

Dịch vụ gửi lời nhắn khi có thiên tai (171) khi xảy ra thiên tai sẽ có thể sử dụng được.

たとえば被害が発生した地域に住んでいるAさんが固定電話や携帯電話から「171」に電話をかけ、自分の電話番号を入力した後、「私は安全です、心配しないでください」と伝言をします。

Ví dụ, bạn A sống tại khu vực bị thiệt hại do thiên tai, sử dụng điện thoại bàn hoặc điện thoại di động để gọi đến số “171”, sau khi nhập số điện thoại của mình thì để lại lời nhắn “Tôi vẫn an toàn, đừng lo lắng.”.

別の人が「171」に電話をかけ、Aさんの電話番号を入れると、Aさんの伝言を聞くことができます。

Người khác gọi đến số “171” và nhập số điện thoại của bạn A vào là có thể nghe được lời nhắn của bạn A.

## パソコンを使った Sử dụng máy tính

パソコンを使ってメッセージが残せるウェブ171もあります。

Có cả trang web 171 có thể dùng máy tính để lại tin nhắn.

WEB 171

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect.do?sessionId=89E11EF3BF7B64B3E93A14AA23AD4332.ajp13w4>

AD4332.ajp13w4

パソコンでメッセージを残し、そのメッセージを電話で聞くこともできます。

Dùng máy tính để lưu lại tin nhắn và có thể nghe tin nhắn đó bằng điện thoại.

大きな災害が発生した時、多くの人があなたのことを心配します。

Khi xảy ra thiên tai lớn sẽ có rất nhiều người lo lắng cho bạn.

「私は大丈夫ですよ」というあなたの言葉が多くの人を安心させます。

Lời nhắn “Tôi vẫn an toàn.” của bạn sẽ làm cho nhiều bạn bè, người thân của bạn cảm thấy yên tâm.

特に、外国に暮らす家族は日本の地震を心配しています。




Đặc biệt, gia đình sống ở nước ngoài cảm thấy lo lắng về động đất ở Nhật Bản.

今から大事な人に電話番号を教え、このように災害用伝言ダイヤル171の利用をしてみましょう。

Từ nay bạn hãy cho người thân biết số điện thoại của mình và sử dụng thủ dịch vụ gửi tin nhắn khi có thiên tai (171) như hướng dẫn ở trên.

## 避難場所を知る（マークを知る）

### ĐỊA ĐIỂM LÁNH NẠN (BIÊN BÁO)

| 避難所 - Trung tâm lánh nạn - Evacuation Center  |   |
|---|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"><li>地震などにより住宅が倒壊し、行き所がなくなってしまった方々を一時的に受け入れます。災害に関する情報や被災された方に物資などを提供します。</li></ul> <p>Là nơi tiếp nhận tạm thời những người có nhà bị sập do động đất, không có nơi nào để đi. Tại đây cung cấp các thông tin liên quan đến thiên tai và vật phẩm cứu trợ... cho những người bị thiệt hại do thiên tai.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>近くの小学校・中学校とかの体育館などが避難所になります。各 trường tiểu học, trung học cơ sở và nhà thi đấu... lân cận sẽ trở thành trung tâm lánh nạn.</li></ul> |
| 避難場所 - Địa điểm lánh nạn - Evacuation Area  |   |
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>大地震ときに発生する延焼火災やそのほかの危険から避難者の生命を保護するために必要な面積を有する、大規模公園や広場などのオープンスペースをいいます。</li></ul> <p>Là những địa điểm rộng rãi như công viên lớn, quảng trường... có diện tích cần thiết để bảo đảm sinh mạng cho những người lánh nạn, tránh hỏa hoạn lan rộng và các nguy cơ khác khi xảy ra động đất lớn.</p>   |
| 津波避難場所 - Địa điểm lánh nạn sóng thần - Tsunami Evacuation Area                        |   |
|  | <p>津波からの避難先となる、安全な場所や高台を指します。とりえず、津波の恐れがある海では地震のあとになるべく高いところを探して逃げよう。</p> <p>Chỉ những nơi an toàn, cao ráo để làm điểm lánh nạn khi có sóng thần。</p> <p>Tại những vùng gần biển có nguy cơ xảy ra sóng thần, sau khi xảy ra động đất trước hết cần tìm đến nơi cao ráo để lánh nạn。</p>   |



### 津波避難ビル – Tòa nhà lánh nạn sóng thần - Tsunami Evacuation Building



津波から避難に際し、近くに高台がない場合、津波から避難が可能な鉄筋コンクリート造3階建以上のビルに向かって走ってください。

Khi đi lánh nạn sóng thần mà gần đó không có địa điểm cao ráo thì hãy chạy ngay đến những tòa nhà bê tông cốt thép từ 3 tầng trở lên có khả năng tránh được sóng thần.

海際でサイレンがなると、このマークを探して登りましょう。

Khi đang ở ngoài biển mà nghe thấy còi báo động thì hãy tìm biển báo này để chạy lên cao.

## 日頃から備える THƯỜNG XUYÊN ĐỀ PHÒNG

これまでの災害用備蓄は、懐電、ヘッドライトなど普段使わない物を用意する特別な備蓄と考えられてきました。

ところが、このように、事前の備蓄は、災害時に備蓄品が不足する恐れがあるため、普段から備蓄品を準備しておくことが、災害時に役立つと考えられています。

そのための管理や継続が難しいとあきらめてしまったり、準備品が不足する人も多かったはずで

、災害時に必要な備蓄品が不足する恐れがあるため、普段から備蓄品を準備しておくことが、災害時に役立つと考えられています。

「日常備蓄」という考え方があります。

これは「日常備蓄」という考え方があります。

「日常備蓄」とは、普段使う物を用意することです。

「日常備蓄」とは、普段使う物を用意することです。

「日常備蓄」とは、普段使う物を用意することです。

「日常備蓄」とは、普段使う物を用意することです。

「日常備蓄」とは、普段使う物を用意することです。

「日常備蓄」とは、普段使う物を用意することです。

「日常備蓄」とは、普段使う物を用意することです。

### 1. 普段使う物から備蓄を考える

#### Dự trữ từ những đồ dùng thông thường

ひとたび大規模な地震が起これば

Nếu có lúc một trận động đất lớn xảy ra...

電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。

Thiệt hại về các phương tiện sinh hoạt thiết yếu như điện, nước, ga... hay việc cung cấp hàng hóa bị ngưng trệ là điều có thể đoán trước.

自宅の倒壊などを免れた多くの人は、発災後も自宅にとどまって当面生活することが想定されます。

Nhiều người có nhà không bị đổ sập nên sau thiên tai vẫn ở lại sinh hoạt tạm thời trong nhà cũng là điều có thể đoán trước được.

日頃から、自宅で生活する上で必要な物を備えておくことが重要です。

Việc thường xuyên tích trữ các đồ sinh hoạt thiết yếu ở nhà là rất quan trọng.

- ・飲料水（500mlペットボトル数本） Nước uống (một vài chai 500ml)
- ・缶詰、レトルト食品、インスタントラーメン、カップみそ汁、飴、チョコレートなどの食品

Các loại thực phẩm như đồ hộp, đồ đóng túi sẵn, mì ăn liền, súp miso ăn liền, kẹo ngậm, sô cô la....

賞味期限切れになるときは、家庭で使い、新しい物を補充するようにします。

Khi đến hạn sử dụng hãy lấy ra dùng tại nhà sau đó bổ sung các đồ dự trữ mới.

- ・給水用ポリタンク Can đựng nước

ポリタンクに日頃から水道水をためておくと災害時、生活用水に使えて便利です。

Nếu thường xuyên dự trữ nước máy trong can đựng thì khi xảy ra thiên tai có thể sử dụng làm nước sinh hoạt rất tiện lợi.

- ・サランラップ Màng bọc thực phẩm

食器の上に敷けば洗う必要もありません。身体に巻けば保温に便利です。

Nếu bọc lên bát đĩa sẽ không cần phải rửa. Có thể quấn xung quanh cơ thể để giữ nhiệt rất tiện lợi.

- ・長靴 Ủng nhựa

瓦礫などを歩くのに適しています。

Thích hợp để đi trên gạch ngói vụn.

- ・筆記用具、油性マジック Dụng cụ ghi chép, bút lông dầu
- 避難場所で伝言を書くときなどに活用できます。

Có thể dùng khi viết tin nhắn tại nơi lánh nạn.

- ・万能ナイフ Dao đa năng

包丁代わりに使えます。

Có thể dùng thay dao phay.

- ・毛抜き Nhíp nhổ lông

とげ抜きやピンセットとして使えます。

Có thể dùng để nhổ gai hay kẹp vật nhỏ

- ・ティッシュペーパー、ウェットティッシュ Khăn giấy, giấy ướt

ウェットティッシュは入浴できない時には体が拭けるなど重宝します。

Khăn giấy ướt là vật rất cần thiết để lau cơ thể khi không tắm được.

- ・マスク、絆創膏 Khẩu trang, băng dán vết thương.

マスクは避難場中で、風邪などの伝染防止のほかにも、防寒用にもなります。

Khẩu trang rất dùng để phòng các bệnh lây truyền như cúm... tại nơi lánh nạn vừa để chống lạnh.

- ライター Bật lửa

- ニール袋 Túi nilông

耐熱性などにも役立ちます。大小合わせて10枚ほど用意しておくといでしょう。

Rất hữu ích để làm nhiều việc, ví dụ làm áo mưa... Nên chuẩn bị khoảng 10 túi có kích cỡ to nhỏ khác nhau.

- 片手トイレ Nhà vệ sinh đơn giản

凝固剤。吸引利入りのものは臭いを抑えて便利です。

Những đồ cơ chất làm đông, chất thấm thấu rất tiện dụng để ngăn mùi.

携帯用カイロ、毛布など（冬の場合）

Miếng dán giữ nhiệt cầm tay, chăn lông... (trường hợp mùa đông)

ほとんどの物が普段使っている物の中で揃えることができます。

Hầu hết đều là những vật thường sử dụng hàng ngày.

## 2. 家具の固定

### Cố định đồ nội thất

家具の転倒を防止するため、「L型金具」、「ベルト」などを使って、壁下地（柱）・壁の付け鴨居・横木などと、家具を固定しておきます。

Để không bị nghiêng đổ, hãy cố định đồ nội thất bằng “chốt cố định chữ L”, “dây an toàn” vào tường móng (cột trụ), thanh ngang gắn trên tường, xà ngang...

借家などで勝手に壁などに穴を空けられない場合には、「つっぱり棒」で家具を天井と固定する方法もあります。

Trường hợp nhà thuê không được đục lỗ trên tường, bạn có thể dùng “gậy chống đỡ” để cố định đồ nội thất với trần nhà.

家具の天板に強度のない場合には、家具の下に「防震ゴムマット」を敷くだけでも大きく違います。

Nếu mặt trên của đồ không đủ cứng thì bạn chỉ cần trải “thảm cao su chống động đất” dưới đồ nội thất cũng rất hiệu quả.

### 3、ガラスの飛散防止

#### Phòng chống rơi vỡ kính

割れたガラスの破片で亡くなる人もいます。

Đã có người tử vong do những mảnh kính vỡ.

ガラス窓には、飛散防止のフィルムを貼っておくと、安心です。

Nếu dán tấm phim chống vỡ mảnh vỡ vào cửa kính bạn sẽ yên tâm.

借家などで勝手に貼れない場合には、窓にカーテンで覆っておくだけでも違います。

Trường hợp nhà thuê nếu không được tự ý dán vào cửa kính, chỉ cần dùng rèm để che cửa lại cũng sẽ có tác dụng.

### 4、通電火災の防止

#### Phòng chống hỏa hoạn do chập điện

通電火災を防ぐためには、日頃から次のことに注意しましょう。

Để đề phòng hỏa hoạn do chập điện thường ngày hãy lưu ý những điều sau.

- ・ヒーターなど電気を使用する暖房器具のそばに燃えるものを絶対に置かない。

Không đặt bất cứ thứ gì có thể cháy được ở bên cạnh thiết bị sưởi ấm sử dụng điện như lò sưởi...

- ・使わない電気器具のコンセントは抜いておく習慣を身につける。

Tạo thói quen rút công tắc của các thiết bị điện khi không sử dụng.

- ・分電盤（ブレーカー）の位置を憶えておく。

Ghi nhớ vị trí của bảng điện (cầu dao).

