



# Danh sách đối sách khi thiên tai



## Tự bảo vệ bản thân

### 【 Khi rung 】

- ① Tránh xa những đồ vật có khả năng bị đổ.
- ② Nấp dưới gầm bàn để tránh vật đổ xuống.
- ③ Đừng chạy ra ngoài.

### 【 SHAKE OUT 】

- ① Giữ tư thế thấp
- ② Bảo vệ đầu
- ③ Ở yên một chỗ.



### 【 Khi ngừng rung 】

- ① Phòng tránh hỏa hoạn
  - Khóa nút nguồn gas
  - Rút ổ cắm điện
  - Cúp cầu dao điện
- ② Nếu bị cháy hãy bình tĩnh và cứu hỏa
  - Sử dụng bình cứu hỏa v.v...
- ③ Định trước lối thoát hiểm
  - Mở cửa, cửa sổ



## Đối sách an toàn trong nhà

Các trận động đất xảy ra trong quá khứ, đã có rất nhiều người thiệt mạng hoặc bị thương nặng do bị đè bẹp trong nhà đổ xuống. Khi xảy ra động đất mạnh, 「Đồ vật trong nhà chắc chắn sẽ bị đổ」 nên cần thiết phải chuẩn bị đối sách để phòng tránh điều này.

- Phòng tránh để kính bị vỡ
- Phòng tránh đồ dùng trong nhà bị đổ
- Phòng tránh bát đĩa bị ngã, bị vỡ ra



Cách liên lạc hữu hiệu trong trường hợp đường truyền điện thoại cố định và điện thoại di động bị hạn chế

### 【 Số 171 sử dụng khi có thiên tai 】 ※Bảng tin nhắn bằng âm thanh khi có thiên tai lớn

#### Cách ghi âm tin nhắn

- ① Gọi điện số 171
- ② Bấm số 1 theo âm thanh hướng dẫn
- ③ Nhập số điện thoại của mình
- ④ Ghi âm tin nhắn (trong vòng 30 giây)

#### Cách nghe tin nhắn

- ① Gọi điện số 171
- ② Bấm số 2 theo âm thanh hướng dẫn
- ③ Nhập số điện thoại của người mà bạn muốn xác nhận an toàn
- ④ Nghe tin nhắn

### 【 Bảng tin nhắn bằng âm thanh khi có thiên tai lớn 】

- ① Mở "bảng tin nhắn dùng khi có thiên tai" từ đầu trang của các công ty điện thoại di động

#### Cách đăng ký tin nhắn

- ② Chọn đăng ký (登録 TOUROKU)
- ③ Nhập tin nhắn (tối đa là 100 chữ)



#### Cách xác nhận tin nhắn

- ② Chọn xác nhận (確認 KAKUNIN)
- ③ Nhập số điện thoại của người mà bạn muốn xác nhận an toàn
- ④ Xem tin nhắn

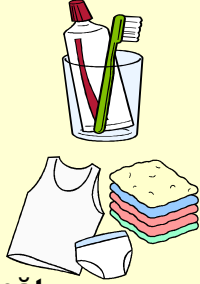
# Danh sách dụng cụ phòng thiên tai

ベトナム語

◆ Thực phẩm dự trữ cho cả gia đình phần cho 3 ngày trở lên  
(Nếu có thể, nên dự trữ phần cho khoảng 1 tuần)

## 【 Danh sách các vật dụng mang theo trong trường hợp khẩn cấp 】

- Ba-lô
- Mũ bảo hiểm
- Găng tay
- Khẩu trang
- Khăn giấy
- Khăn
- Đồ lót
- Dụng cụ rửa mặt
- Thực phẩm
- Nước uống
- Cái kính (kính áp tròng)
- Giấy diệt khuẩn

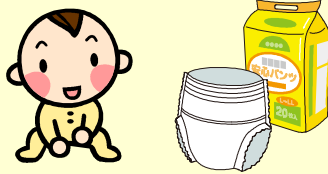


- Áo mưa
- Đèn pin
- Pin
- Điện thoại di động
- Máy sạc pin (dành cho điện thoại di động)
- Con dấu, Sổ ngân hàng, Tiền mặt
- Bật lửa
- Con dao
- Đồ vệ sinh nữ
- Thuốc men...



## 【 Trẻ sơ sinh 】

- Thức ăn trẻ em, sữa bột
- Chai sữa
- Đồ khử độc
- Tã giấy
- Giấy vệ sinh dành cho trẻ em



## 【 Người già 】

- Răng giả
- Thức ăn điều dưỡng
- Tã dành cho người già



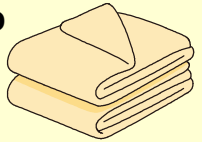
## 【 Người có bệnh tật 】

- Số điện thoại của bác sĩ
- Sổ ghi chép thuốc đang uống
- Thuốc đang uống



## 【 Danh sách đồ dự trữ 】

- Can nước
- Bếp ga cầm tay
- Bình ga mini
- Nước uống (1 người ít nhất 3L 1 ngày)
- Thực phẩm (cơm ăn liền, đồ hộp, thức ăn liền, bánh kẹo, thực phẩm chức năng chẳng hạn )
- Pin
- Dụng cụ mở đồ hộp
- Chăn len
- Quần áo
- Nến
- Bô vệ sinh di động
- Thuốc xịt khử mùi
- Bộ sơ cấp cứu
- Cồn y tế



## 【 Những vật khác 】

- Giấy bao đồ ăn
- Túi rác
- Băng dính
- Vải bạt nhựa



## Trên YouTube có video!



Tiếng nói người Việt nam với trải nghiệm thiên tai Nhật bản

<https://youtu.be/iQVsY3ymnRw> (Liên kết đến một trang web bên ngoài)

