



Danh sách đồ sách khi thiên tai(tự giúp bản thân)

Tùy khu vực hay tùy từng gia đình mà vật cần chuẩn bị sẽ khác nhau.
Các thành viên trong gia đình nên thường bàn bạc với nhau



Tự bảo vệ bản thân

【 Khi rung 】

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



【 SHAKE OUT 】

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

【 Khi ngừng rung 】

- ① Phòng tránh hỏa hoạn
 - Khóa nút nguồn gas
 - Rút ổ cắm điện
 - Cúp cầu dao điện
- ②Nếu 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



Đổi 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 đổi 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

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

Cách nghe tin nhắn

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

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

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

Cách đăng ký tin nhắn

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

Cách xác nhận tin nhắn

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

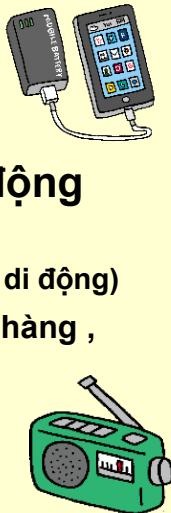
※Danh sách dụng cụ phòng thiên tai được ghi vào mặt sau
Các bạn hãy xác nhận đi nhé !!

【 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



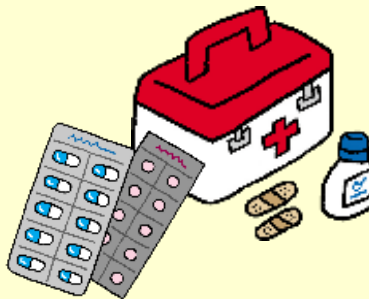
【 Người già 】

- ☐ 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 (sổ tay 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 1ngày)
- ☐ 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
- ☐ Nén
- ☐ 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



【 Thú cưng 】

- ☐ Số điện thoại của bệnh viện thú cưng
- ☐ Dây dắt
- ☐ Cũi
- ☐ Thức ăn dành cho thú cưng
- ☐ Đồ dùng quét dọn chất bài tiết



※Danh sách này, tham khảo tài liệu của tỉnh Aichi

Ở Nhật Bản, hàng năm, có rất nhiều trận động đất lớn và lũ lụt xảy ra.

Không thể biết được địa phương bạn đang sinh sống khi nào sẽ bị thiên tai.

Khi thiên tai xảy ra, trước tiên, để bảo vệ tính mạng cho bản thân và gia đình, tóm lại để có thể tự giúp bản thân, hãy cùng với mọi người tung nhà kiểm tra đồ dự phòng, chuẩn bị đầy đủ.

