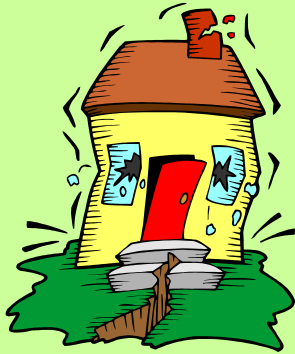


# Tài liệu hướng dẫn phòng chống thiên tai cho người nước ngoài



Tài liệu này gồm những nội dung hướng dẫn cho người nước ngoài sống tại quận Itabashi cách tự bảo vệ mình và cách đối phó khi chịu ảnh hưởng của thiên tai. Mục đích của tài liệu này là để giúp mọi người trang bị kiến thức về phòng chống thiên tai, từ đó có những chuẩn bị trước để tự bảo vệ bản thân và người thân khi có thiên tai xảy ra.

Tổ chức giao lưu văn hóa quốc tế quận Itabashi

Cộng tác: Tình nguyện viên hỗ trợ ngôn ngữ phòng chống thiên tai

(ICIEF)

(Phiên bản tháng 7 năm 2018)

# 1. Động đất



## Hiểu biết về động đất

Nhật Bản là nước có nhiều động đất nhất thế giới. Hiểu biết về động đất là điều cần thiết.

## Magnitude và Chấn động

- Magnitude (viết tắt: M)

Là đơn vị đo độ lớn về năng lượng của một trận động đất. Magnitude tuy lớn nhưng nếu tâm chấn cách xa hoặc sâu trong lòng đất thì rung động sẽ nhỏ. Ngược lại, Magnitude tuy nhỏ nhưng nếu tâm chấn ở gần hoặc không sâu thì rung động sẽ lớn.

- Chấn động

Là mức độ của rung động tại các vị trí khi xảy ra động đất. Chấn động trên 5 độ là ở mức nguy hiểm.

4	Người đang đi bộ cũng cảm nhận thấy sự rung động. Chén bát trong tủ rung phát ra tiếng
5 nhẹ	Cảm nhận sự sợ hãi. Có những phản xạ nhằm tự bảo vệ bản thân. Chén bát và sách trên giá có thể rơi xuống đất.
5 mạnh	Cảm thấy hết sức sợ hãi. Nếu không nắm vào đầu gối thì không thể bước được. Không thể đạp xe đạp. Tivi có thể rơi xuống đất.
6 nhẹ	Rất khó để có thể đứng vững. Cửa ra vào có thể không mở ra được. Những vật dụng nặng (bàn ghế, tủ v.v...) di chuyển, đổ ngã. Kính cửa sổ vỡ.
6 nặng	Rất khó để có thể đứng vững. Nhà cửa có khả năng sụp đổ. Những vật dụng nặng (bàn ghế, tủ v.v...) di chuyển, đổ ngã. Tường rào gạch block có thể sụp đổ.
7	Không thể cử động theo ý muốn. Vật dụng trong nhà di chuyển, thậm chí tung bay. Có thể xảy ra sạt lở đất.

## Cảnh báo động đất

Trước khi có động đất lớn xảy ra, Tivi hoặc đài phát thanh hoặc điện thoại di động sẽ reo chuông báo.

## Những tai nạn có thể xảy ra khi có động đất

- Đồ vật rơi

Trong nhà thì các đồ gia dụng bị đổ, thiết bị chiếu sáng rơi, kính cửa sổ bị vỡ. Trường hợp nặng

thì nhà cửa (thường là 1 tầng) có thể bị sụp đổ. Ngoài nhà thì các vật tử trên cao, kính cửa sổ có thể rơi xuống, máy bán hàng tự động bị đổ.

- Hỏa hoạn

Sau khi xảy ra động đất thường xảy ra hỏa hoạn. Đường sá sẽ bị tắc nghẽn nên hoạt động cứu hỏa sẽ chậm trễ. Những khu vực có nhiều nhà gỗ thì khả năng cháy lớn sẽ cao.

- Sóng thần

Quận Itabashi thường không chịu ảnh hưởng của sóng thần, tuy nhiên trong trường hợp bạn đang ở một vùng gần bờ biển thì có thể sẽ chịu ảnh hưởng của sóng thần. Hãy chạy đến chỗ cao để lánh nạn.

- Sạt lở

Những nhà ở nằm dưới sườn đất nghiêng có khả năng chịu thiệt hại do sạt lở.

- Hiện tượng nền đất nhão

Do rung động của động đất có những hiện tượng như nước phun lên khỏi mặt đất. Đường xuất hiện các vết nứt. Nhà cửa bị sụt lún, đổ.

### **Những vấn đề xảy ra sau khi động đất lớn**

- Trở ngại về thông tin

Điện thoại và điện thoại di động không liên lạc được, nên không thể xác nhận được sự an toàn và trao đổi thông tin với người thân bạn bè.

- Cắt điện

Không thể nạp pin cho điện thoại di động được.

- Cắt nước

Đường ống nước bị hỏng nên không có nước dùng. Việc sửa chữa mất thời gian nên tình trạng mất nước có thể kéo dài. Không có nước sử dụng khi đi vệ sinh.

- Cắt ga

Cũng giống như nước, đường ống ga bị hỏng nên không có ga dùng, Tình trạng này có thể kéo dài.

- Thiếu lương thực

Vì hàng hóa không đến được các siêu thị, cửa hàng nên thức ăn hay vật dụng hàng ngày không có.

- Trở ngại giao thông

Tàu điện không chạy được, hoặc nếu có chạy thì số chuyến cũng sẽ bị giảm nhiều. Xăng sẽ thiếu và ô tô sẽ không dùng được. Trong tuyến đường từ số 7 sẽ không thông tuyến.

### **Để bảo vệ chính mình và gia đình**

- Đồ vật rơi

Khi xảy ra động đất nên tránh xa đồ gia dụng, Tivi, tủ giá. Nấp xuống dưới gầm bàn. Nếu đang ngủ thì nên dùng chăn mền bảo vệ đầu và cơ thể.

- Lối thoát hiểm

Mở cửa ra vào để tạo lối thoát hiểm.

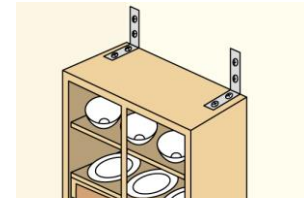
- Phòng hỏa hoạn

Khí ga sẽ tự động tắt khi xảy ra chấn động trên 5 độ, vì vậy không nên cố đi tắt lửa khi không thể.

• Hãy thường xuyên kiểm tra tình trạng của nhà bạn và các nhà xung quanh để xem có gì dễ bị đổ hay không !?

<Danh sách kiểm tra an toàn>

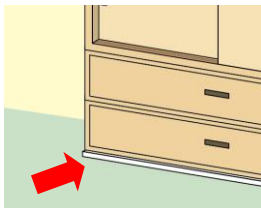
- Gia cố chống đổ cho tủ và giá sách v.v...
- Gia cố phòng chống chén bát rơi ra khỏi tủ
- Không đặt đồ đạc ở đường đi hoặc cửa ra vào
- Đặt Tivi ở vị trí thấp, gia cố chống đổ ngã
- Dán màng chống vỡ vụn cho kính cửa sổ



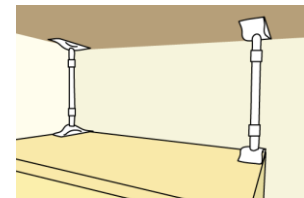
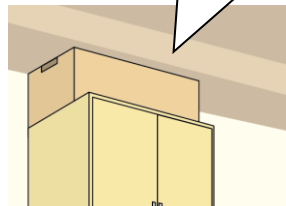
Giá đỡ hình chữ L

Nếu là nhà thuê thì nên dùng phương pháp không khoan lỗ ở tường. ( Xem 2 phương pháp như hình vẽ )

Chèn vào phía dưới đồ dùng, nghiêng vào phía trong tường.



Chèn bằng thùng các tông.



Ví dụ về sử dụng công cụ hỗ trợ chống đổ

### Lánh nạn

Trong trường hợp không có mối nguy hiểm do hỏa hoạn hoặc nhà bị sụp đổ thì không cần thiết phải vội vàng lánh nạn. Ở trong nhà là an toàn. Lánh nạn là giải pháp cuối cùng.

Tuy nhiên, trong các trường hợp sau thì nên nhanh chóng lánh nạn.

- Phương pháp phán đoán

Khi có khuyến cáo hoặc chỉ thị yêu cầu lánh nạn của cơ quan địa phương.

Khi hỏa hoạn đang lan đến gần.

Nhà trong tình trạng có thể sụp đổ, không thể ở được.

- Địa điểm lánh nạn

Nên cùng với gia đình hoặc bạn bè xác nhận vị trí địa điểm lánh nạn gần nhà nhất (ví dụ như công viên). Trong trường hợp nhà ở trong tình trạng không thể ở được nữa thì di chuyển đến các điểm lánh nạn (Trường tiểu học và trung học công lập).

- Xe ô tô

Vì tắc đường, không nên sử dụng ô tô.

<Khi đi lánh nạn>

- Ngắt cầu giao điện ( phòng hỏa hoạn do rò rỉ điện)
- Đóng đường ống ga ( phòng hỏa hoạn do rò rỉ ga )

## 2. Ngập lụt

Những năm gần đây thường xảy ra hiện tượng mưa lớn tập trung trong một thời gian ngắn. Chúng ta cần phải chuẩn bị sẵn sàng cho những cơn mưa tập trung như vậy, hoặc bão hay mưa lớn.

### Khi có ngập lụt xảy ra

- Không đến gần hay đi qua sông ngòi.
- Chú ý hiện tượng sạt lở.
- Luôn chuẩn bị sẵn sàng để lúc nào cũng có thể đi lánh nạn được.
- Không đến gần những nắp cống vì nước có thể phun lên từ đó.
- Có khả năng bị lọt vào lỗ cống đang mở nắp. Nắp cống thường có nhiều ở đường dành cho xe ô tô chạy, nên không được đi bộ ở khu vực này.

### Bản đồ nguy cơ lũ lụt Quận Itabashi

Khi có mưa to thì nước có thể tràn lên đường ở những nơi gần sông.

Nước có thể tràn vào trong nhà. Hãy chú ý cẩn thận.

Bạn có thể xem bản đồ dự đoán thiệt hại thiên tai trên trang web của Quận Itabashi.

[http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c\\_kurashi/009/009967.html](http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/009/009967.html)



### 3. Hỏa hoạn



#### Khi có hỏa hoạn xảy ra

- Khi phát hiện ra hỏa hoạn, hãy hô lớn “Kaji da” để thông báo cho xung quanh biết. Trong trường hợp không nói được thì nhấn chuông báo động hoặc gõ vào những vật phát ra tiếng để thông báo xung quanh.
- Dù quy mô hỏa hoạn có nhỏ, hãy ngay lập tức gọi số 119 để thông báo.
- Trong khi lửa đang lan theo chiều ngang thì vẫn còn có thể dập được. Hãy dùng bình chữa cháy hoặc những thứ xung quanh như nước hoặc mền đắp để dập lửa.
- Khi lửa đã chạm đến trần nhà thì nên lánh nạn ngay. Để lửa không lan rộng ra, hãy đóng cửa và cửa sổ của phòng đang cháy để không cho không khí (ôxy) vào phòng.

#### <Danh sách phòng hỏa hoạn>

- Không để những đồ dễ cháy xung quanh nhà (để phòng phóng hỏa).
- Khóa cửa nhà để xe ô tô, nhà kho chứa đồ.
- Vứt rác vào buổi sáng của ngày quy định tại vị trí quy định
- Khi nấu món ăn có dùng dầu thì không rời khỏi bếp. Nếu rời vị trí thì phải tắt lửa.
- Không đặt những đồ dễ cháy xung quanh bếp.
- Không hút thuốc khi nằm ngủ.
- Không để nguyên điều thuốc còn lửa ở gạt tàn.
- Đổ nước vào gạt tàn.
- Không đổ tàn thuốc lá vào trong thùng rác.
- Không để diêm hay quẹt lửa ở nơi mà trẻ em có thể với được.
- Dạy cho trẻ em biết tác hại lửa.
- Không làm khô quần áo giặt bằng dụng cụ sưởi ấm.
- Không để những đồ dễ cháy xung quanh dụng cụ sưởi ấm.
- Khi tiếp dầu vào lò sưởi thì phải tắt lửa trước.
- Không nhóm lửa bằng củi hay cành cây.
- Không nên cắm nhiều phích cắm vào một ổ cắm.
- Dây điện hoặc ổ cắm bị hỏng thì phải thay ngay.

## 4. Thông tin

### Những vật dụng mang theo khi lánh nạn

Giấy tờ tùy thân (thẻ cư trú v.v...), thuốc y tế, quần áo (găng tay để chống bị thương v.v...), vật dụng hàng ngày (Radio cầm tay, pin dùng cho radio hay đèn pin, máy sạc pin điện thoại di động v.v...).



### Những đồ chuẩn bị dự phòng sẵn

Thực phẩm (ít nhất cho 3 ngày). Nước uống thì trung bình 1 người 1 ngày 3 lít. Những vật dụng liên quan (dao cắt lon, đồ mở nắp hộp, cốc giấy, đĩa giấy v.v...), nhiên liệu (lò ga để bàn, bình ga, queet lửa, diêm v.v...)



### Cách thu thập thông tin

- Radio: Khi có thiên tai, sự cố thì đài Inter FM sẽ phát thanh bằng nhiều thứ tiếng. Lúc xảy ra động đất Đông Nhật Bản thì đã được phát thanh bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Philippin, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Bồ Đào Nha.

Tần số 89.7 MHz

- Tivi, Internet
- Xác nhận an toàn với người thân khi có hoạn nạn bằng cách đăng ký giọng nói và tin nhắn.

Khi có hoạn nạn, điện thoại từ khắp nơi sẽ tập trung về vùng bị hại dẫn đến tình trạng tắt nghẽn điện thoại. Nếu đăng ký hay xác nhận giọng nói hoặc tin nhắn thì có thể liên lạc và xác nhận an toàn với người thân. Dịch vụ này được cung cấp bởi NTT (dành cho những người dùng điện thoại cố định) hay nhà cung cấp mạng điện thoại (dành cho những người dùng điện thoại di động). Bạn nên xác nhận cách sử dụng trước với nhà cung cấp dịch vụ tương ứng.

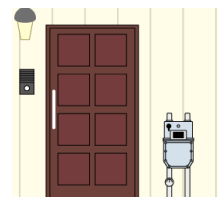
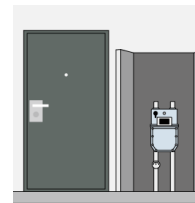
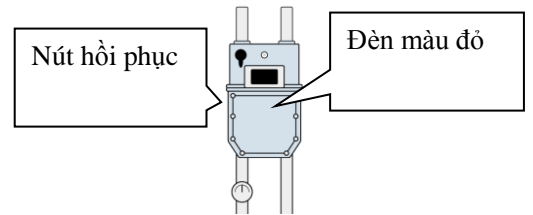
• Cách phục hồi đồng hồ ga

Lúc xảy ra chấn động trên 5 độ, ga sẽ được tắt tự động bởi đồng hồ điều khiển. Hãy xác nhận sẵn vị trí của đồng hồ điều khiển. Ở những khu chung cư thì nó được đặt trong hộp ở trước bậc thềm nhà hoặc là lối đi chung, hoặc được đặt ở vị trí bên ngoài toà nhà. Những ngôi nhà riêng thì nó được đặt ở bên ngoài nhà, hoặc gần bậc thềm nhà.

Chú ý: nếu có mùi ga thì không tiến hành bất kỳ thao tác nào mà lập tức hãy liên lạc với công ty ga !

Cách phục hồi đồng hồ ga như sau:

1. Khoá tất cả các thiết bị ga (đừng quên khoá các thiết bị ga ở ngoài nhà. Khoá van của đồng hồ điều khiển thì để nguyên)
2. Tháo nắp trên nút phục hồi ( có trường hợp không có nắp của nút phục hồi )
3. Ấn mạnh nút phục hồi, rồi từ từ thả tay ra. Sau đó đẩy nắp lại vào vị trí cũ.
4. Đợi khoảng 3 phút. Khi đèn màu đỏ hết nhấp nháy thì có thể sử dụng ga được. Nếu đợi 3 phút mà đèn vẫn hết nhấp nháy thì nên xác nhận lại đã khoá hết các thiết bị ga chưa, rồi tiến hành các thao tác lại từ đầu. Nếu trong trường hợp không quên khoá (mà vẫn không hết nhấp nháy) thì hãy liên lạc với công ty ga.



Hãy cùng tham gia diễn tập phòng chống thiên tai

Quận Itabashi có tổ chức những cuộc diễn tập về chữa cháy hoặc sơ cứu khẩn cấp để phòng khi có thiên tai. Để không bị hoảng loạn khi xảy ra thiên tai, hãy cùng tham gia các cuộc diễn tập phòng chống thiên tai tại địa phương.

