

Chuẩn bị cho thiên tai

Những việc có thể làm trước khi xảy ra thiên tai

Mục đích của “Sách hướng dẫn phòng chống thiên tai”

Thành phố Gyoda có nguy cơ xảy ra các thiên tai như lũ lụt, ngập nội bộ, thiệt hại do gió bão và lũ lụt (gió giật mạnh, v.v.) cũng như động đất.

Chúng ta không thể ngăn thiên tai xảy ra. Tuy nhiên, mỗi người dân có thể giảm thiểu thiệt hại do thiên tai gây ra bằng cách tăng cường quan tâm đến công tác phòng chống thiên tai và chuẩn bị trước trong đời sống hàng ngày.

Thành phố đã soạn thảo “Sách hướng dẫn phòng chống thiên tai thành phố Gyoda” để cập đến những việc mà bạn có thể làm để chuẩn bị cho thiên tai và những hành động trong trường hợp xảy ra thiên tai.

Cuốn sách hướng dẫn này mô tả những việc cần chuẩn bị để hạn chế thiệt hại, những biện pháp cần áp dụng cho mỗi thiệt hại do gió bão và lũ lụt/động đất cũng như những hành động nên làm khi lánh nạn.

Vui lòng tham khảo sách hướng dẫn và xác nhận lại những việc mà bạn có thể làm tại nhà và địa phương của mình để chuẩn bị cho trường hợp xảy ra thiên tai.



Hoạt động tự lực, tương trợ, hỗ trợ công

Sau khi thiên tai xảy ra, những hỗ trợ của cơ quan chính phủ khó có thể đến tất cả các địa điểm một cách nhanh chóng. Trước hết, việc “tự bảo vệ bản thân và gia đình, hạn chế tối đa thiệt hại bằng cách cùng với hàng xóm và cộng đồng địa phương hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau” sẽ góp phần bảo vệ tính mạng quý giá của mỗi người.

Ngoài ra, thành phố đang thực hiện nhiều nỗ lực khác nhau để tăng cường khả năng phòng chống thiên tai của địa phương như đào tạo các lãnh đạo phòng chống thiên tai của địa phương, v.v.

Tự lực

Mỗi người tự bảo vệ tính mạng của bản thân và gia đình

- ◆ Dự trữ tại nhà để vượt qua ít nhất 3 ngày sau khi xảy ra thiên tai
- ◆ Gia cố nhà ở để nâng cao khả năng chống chịu động đất, thực hiện các biện pháp chống đổ đổ gia dụng
- ◆ Xác nhận địa điểm lánh nạn và tuyến đường lánh nạn
- ◆ Xác nhận thông tin liên hệ khẩn cấp

Tương trợ

Những người ở cùng địa phương và khu phố giúp đỡ lẫn nhau

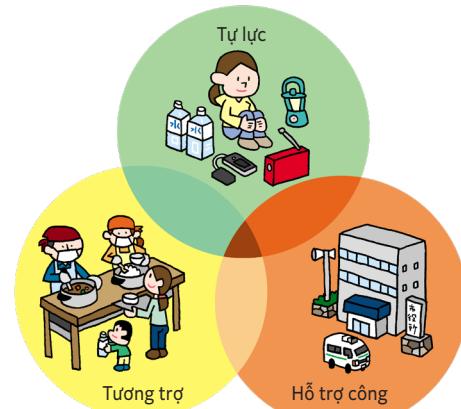
- ◆ Tham gia các hoạt động của các tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện
- ◆ Kiểm tra công tác phòng chống thiên tai tại khu vực
- ◆ Hợp tác trong việc vận hành nơi lánh nạn
- ◆ Hỗ trợ những người cần được chăm sóc như người cao tuổi, người khuyết tật tại địa phương, v.v.

Hỗ trợ công

Các cơ quan chính quyền thực hiện các hoạt động cứu hộ và hỗ trợ

- ◆ Bảo dưỡng thiết bị phòng chống thiên tai (kênh phát sóng không dây về phòng chống thiên tai của chính quyền, kho dự trữ, v.v.)
- ◆ Xây dựng kế hoạch phòng chống thiên tai cấp địa phương
- ◆ Thực hiện các hoạt động cứu hộ khi thiên tai xảy ra
- ◆ Hỗ trợ tự lực và tương trợ
- ◆ Đẩy mạnh việc lấy chứng nhận Chuyên gia phòng chống thiên tai*

* Chuyên gia phòng chống thiên tai là chứng nhận tư nhân do Tổ chức NPO của Nhật Bản - Bousaishi cấp. Chứng nhận này được trao cho những người có kiến thức, kỹ năng và nhận thức đúng đắn về phòng chống thiên tai thông qua việc hoàn thành chương trình giảng dạy và các kỳ thi do tổ chức quy định, cũng như tham gia các khóa học cứu hộ khẩn cấp, v.v.



Bạn có biết về tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện?

Tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện là tổ chức hoạt động để “tự bảo vệ địa phương của mình” được vận hành bởi các hội tự trị.

Làm quen với những người hàng xóm của mình trong đời sống hàng ngày là một việc quan trọng để chuẩn bị cho trường hợp xảy ra thiên tai. Hãy cùng hợp tác tham gia các hoạt động của tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện để cư dân địa phương có thể giúp đỡ lẫn nhau và giảm thiểu tối đa thiệt hại trong trường hợp xảy ra thiên tai.

Vật phẩm mang theo trong trường hợp khẩn cấp và vật phẩm dự trữ

Trong trường hợp xảy ra thiên tai lớn, các nguồn cung cấp nước, điện, ga, v.v có thể bị ngừng do thiếu hụt hàng hóa vì hoạt động phân phối bị đình trệ cũng như hư hỏng các cơ sở hạ tầng thiết yếu cho cuộc sống. Hãy cùng chuẩn bị sẵn “vật phẩm mang theo trong trường hợp khẩn cấp” gồm những thứ cần thiết tối thiểu mà bạn có thể dễ dàng mang theo và “vật phẩm dự trữ” để chuẩn bị cho cuộc sống lánh nạn tại nhà.

Ví dụ về vật phẩm mang theo trong trường hợp khẩn cấp và vật phẩm dự trữ

Nước uống

Chuẩn bị nước uống cho cả gia đình trong 1 tuần theo tiêu chuẩn 3 lít/người/ngày.



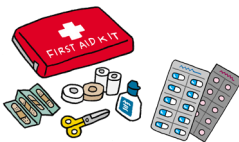
Thực phẩm

Chuẩn bị thực phẩm cho 1 tuần mà không cần chế biến, v.v.



Thuốc chữa bệnh và thuốc thông dụng

Do những vùng bị thiên tai có xu hướng khan hiếm thuốc men, vì vậy các gia đình nên chuẩn bị đầy đủ.



Khăn lau cơ thể Khăn ướt

Giữ cơ thể sạch sẽ khi bạn không thể tắm.



Sản phẩm chăm sóc răng miệng

Nếu răng miệng mất vệ sinh sẽ dễ nhiễm viêm phổi.



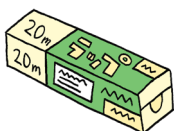
Vật có giá trị

Giấy tờ tùy thân như giấy phép lái xe, thẻ bảo hiểm y tế hoặc thẻ Mã Số Cá Nhân (My Number), v.v. Khi chuẩn bị tiền mặt, sẽ thuận tiện hơn nếu bạn chuẩn bị cả tiền lẻ.



Màng bọc thực phẩm

Bạn có thể tiết kiệm nước rửa bằng cách trải nó lên bát đĩa khi sử dụng.



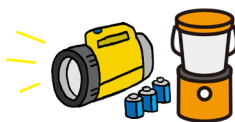
Túi ni lông

Có thể sử dụng cho nhiều mục đích như vận chuyển nước, dùng thay cho áo mưa và chống trào ngược nước nhà vệ sinh (túi nước).



Đèn lồng (dùng pin)

Dùng để chiếu sáng khi mất điện. Có thể giữ sáng lâu hơn với đèn LED.



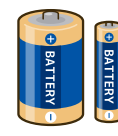
Bộ nguồn di động chạy bằng pin

Giữ nó như một nguồn điện dự phòng cho điện thoại di động hay các thiết bị tương tự trong trường hợp mất điện.



Pin khô

Chuẩn bị nhiều hơn một chút để sử dụng cho bộ nguồn di động chạy bằng pin, v.v.



Bếp ga mini và bình ga mini

Đây là nhu yếu phẩm giúp bạn có bữa ăn nóng hổi. Chuẩn bị sẵn nhiều bình ga dự phòng.



Chăn

Cần chuẩn bị chăn có thể mang theo vì số lượng dự trữ ở nơi lánh nạn có hạn.



Giấy báo

Có thể tận dụng để làm bát đĩa giấy, thấm nước nhà vệ sinh hay quấn quanh người để chống lạnh, v.v.



Nhà vệ sinh khẩn cấp

Nhà vệ sinh tại nhà sẽ không sử dụng được nếu nguồn nước bị cắt. Chuẩn bị theo tiêu chuẩn 5 chiếc/người/ngày.



Băng vệ sinh

Chuẩn bị sản phẩm bạn đã sử dụng quen đủ cho khoảng thời gian sử dụng của mình.



Vật phẩm phòng chống bệnh truyền nhiễm

Khẩu trang, dung dịch sát khuẩn và những thứ tương tự thường bị thiếu hụt tại nơi lánh nạn.



Bạn cũng có thể xem thông tin về vật phẩm mang theo trong trường hợp khẩn cấp và vật phẩm dự trữ trên trang web của thành phố Gyoda.



Các nhu yếu phẩm sẽ khác nhau tùy thuộc vào hoàn cảnh của từng hộ gia đình

Khi cân nhắc về vật phẩm mang theo trong trường hợp khẩn cấp và vật phẩm dự trữ, những gì các hộ gia đình nên chuẩn bị sẽ khác nhau tùy thuộc vào việc có hay không có trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người cần được chăm sóc, vật nuôi, v.v. Hãy chuẩn bị dựa trên hoàn cảnh của từng hộ gia đình.

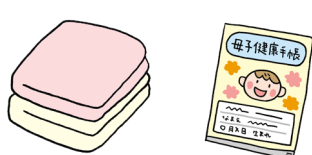
Trường hợp có trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Sữa bột, sữa nước, bình sữa, tã lót giấy, khăn lau mông, đồ chơi, sổ tay mẹ và bé, v.v.



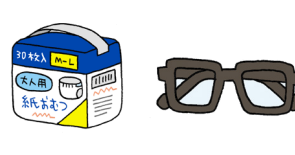
Trường hợp có phụ nữ mang thai

Băng gạc, đai bụng, đồ dùng khi sinh và đồ dùng cho trẻ sơ sinh, sổ tay mẹ và bé, v.v.



Trường hợp có người cần được chăm sóc

Các đồ dùng hỗ trợ chăm sóc, răng giả, máy trợ thính, tã người lớn, thuốc thông dụng, kính lão, v.v.



Trường hợp có vật nuôi

Chuồng, dây dắt, thức ăn cho vật nuôi, bát đĩa, đồ dùng đi vệ sinh, thông tin của chủ nuôi, v.v.



“Dự trữ luân phiên” – vừa sử dụng vừa chuẩn bị

“Dự trữ luân phiên” là phương thức mà thường ngày bạn mua nhiều hơn một chút những thứ mình đã ăn quen, sử dụng quen, vừa tiêu thụ chúng trong cuộc sống hàng ngày vừa thường xuyên mua bổ sung lượng đã tiêu thụ để luôn có một lượng dự trữ nhất định.

Ngoài thực phẩm bảo quản dùng khi thiên tai, các thực phẩm có hạn sử dụng dài như đồ hộp hay thực phẩm đóng túi retort, v.v. đều thích hợp để dự trữ luân phiên.

[Lưu ý đặc biệt quan trọng]

- ◆ Đảm bảo nước uống và thực phẩm đủ cho ít nhất 3 ngày, và tốt nhất là đủ cho 1 tuần.
- ◆ Chuẩn bị thực phẩm tùy theo hoàn cảnh gia đình (trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, người cao tuổi, dị ứng thực phẩm, v.v.).
- ◆ Chuẩn bị những thứ mà bạn và gia đình muốn ăn.
- ◆ Chuẩn bị cùng một lượng nhu yếu phẩm hàng ngày mà bạn đã sử dụng quen.

Chuẩn bị nhiều hơn một chút



Tiêu thụ các thực phẩm cũ trước



Mua bổ sung lượng đã tiêu thụ



Biện pháp chữa cháy



Đừng nghĩ rằng bạn có thể dập lửa một mình. Hãy thông báo cho hàng xóm của bạn về hỏa hoạn và gọi 119 ngay lập tức. Nếu công tác chữa cháy ban đầu không thể dập tắt đám cháy, hãy nhanh chóng sơ tán.

Ba nguyên tắc chữa cháy ban đầu

1. Nhanh chóng thông báo

- ◆ Hô to "Kaji da!" (Cháy rồi!) để thông báo cho các thành viên trong gia đình và hàng xóm.
- ◆ Gọi 119 ngay cả khi là đám cháy nhỏ, cho họ biết vị trí đám cháy bùng phát và tình hình, v.v.



Có hỏa hoạn!

2. Nhanh chóng chữa cháy

- ◆ Công tác chữa cháy ban đầu ngay sau khi đám cháy bùng phát là rất quan trọng. Có thể chữa cháy nếu lửa chưa lan lên trần nhà.
- ◆ Ngoài nước và bình chữa cháy, bạn có thể tận dụng các đồ vật khác xung quanh, chẳng hạn như phủ bằng chăn nhúng nước, v.v.



3. Nhanh chóng sơ tán

- ◆ Nếu ngọn lửa cháy lan lên trần nhà thì rất khó chữa cháy. Hãy sơ tán ngay lập tức.
- ◆ Trước khi sơ tán, hãy đóng cửa sổ và cửa ra vào của căn phòng đang cháy để chặn luồng không khí.



Những lưu ý hàng ngày để ngăn ngừa hỏa hoạn

Không rời khỏi bếp nấu

- ◆ Không đặt bất cứ thứ gì dễ cháy xung quanh bếp.
- ◆ Đảm bảo tắt lửa khi phải rời khỏi bếp.

Nghiêm cấm hút thuốc trên giường và vứt tàn thuốc bừa bãi

- ◆ Không để lại thuốc lá đang cháy.
- ◆ Sử dụng gạt tàn có lòng sâu khi hút thuốc và luôn nhúng tàn thuốc vào nước trước khi vứt.

Giữ khu vực xung quanh dây điện gọn gàng, sạch sẽ

- ◆ Không để ổ cắm quá tải/cắm quá nhiều phích cắm vào một ổ cắm.
- ◆ Đặt đồ vật lên dây điện là nguy hiểm.
- ◆ Thường xuyên vệ sinh xung quanh ổ cắm.

Sắp xếp xung quanh lò sưởi

- ◆ Không đặt các vật dễ cháy như quần áo và nệm hay tương tự ở gần lò sưởi.
- ◆ Không đặt lò sưởi ở gần đồ gia dụng.
- ◆ Sẽ rất nguy hiểm nếu phơi quần áo ở gần lò sưởi.

Ngăn trẻ em nghịch lửa

- ◆ Dạy trẻ em về cách xử lý lửa an toàn và mức độ đáng sợ của lửa.
- ◆ Không để diêm hoặc bật lửa ở trong tầm tay của trẻ em.

Thực hiện triệt để các biện pháp ngăn chặn phóng hỏa

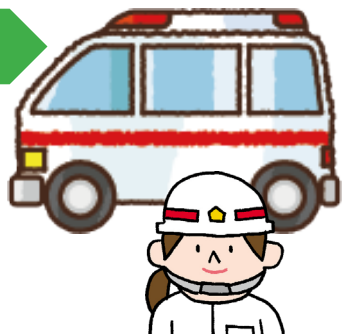
- ◆ Không đặt các vật dễ cháy ở xung quanh nhà, chẳng hạn như đồ rác vào buổi sáng của ngày quy định, v.v.
- ◆ Luôn khóa cửa nhà để xe, nhà kho để đồ, v.v.

Lắp đặt và bảo trì/quản lý thiết bị báo cháy gia đình

Thiết bị báo cháy gia đình sẽ nhanh chóng cảnh báo cho bạn khi hỏa hoạn xảy ra. Chúng đã được lắp đặt trong nhiều ngôi nhà kể từ khi việc lắp đặt thiết bị báo cháy gia đình trở thành nghĩa vụ bắt buộc. Tuy nhiên, khi thiết bị báo cháy gia đình đã cũ, nó có thể không phát hiện được hỏa hoạn do các linh kiện điện tử xuống cấp hoặc hết pin, v.v, vì vậy chúng nên được kiểm tra định kỳ và thay thế sau khoảng 10 năm.



Sơ cứu



Trong một trận thiên tai bất ngờ, có thể mất một khoảng thời gian để được tiếp nhận điều trị từ bác sĩ. Ngay cả trong cuộc sống thường ngày, chúng ta cũng hãy trang bị kiến thức và kỹ năng để có thể bình tĩnh quan sát và phán đoán cũng như thực hiện các biện pháp sơ cứu đúng đắn nhằm bảo vệ tính mạng của những người thân yêu trong trường hợp bị thương.

Ghi nhớ các biện pháp sơ cứu

Các biện pháp sơ cứu kịp thời có thể cứu được mạng sống quý giá.

Trụ sở phòng cháy chữa cháy đang triển khai các khóa học sơ cứu và hướng dẫn sơ cứu nhằm nâng cao nhận thức của cư dân về sơ cứu.

Vui lòng xem trang web của thành phố Gyoda để biết chi tiết.



Ghi nhớ vị trí lắp đặt AED

AED được lắp đặt tại các cơ sở công cộng như tòa thị chính, trung tâm cộng đồng và trường học cũng như nhiều nơi khác như cửa hàng tiện lợi và các cơ sở thương mại lớn, v.v.

Hãy cùng tìm hiểu phương thức sơ cứu và xác nhận vị trí lắp đặt AED.



Bản ghi nhớ phòng chống thiên tai của nhà mình

Hãy cùng gia đình quyết định nơi lánh nạn và thông tin liên hệ, v.v. trong trường hợp khẩn cấp.

Nơi lánh nạn của nhà mình	Nơi tập trung của gia đình

Thông tin liên hệ của gia đình và người thân, v.v.

Tên	Nhóm máu	Số điện thoại	Tên công ty/trường học	Thông tin liên hệ của công ty/trường học
	Nhóm			
	Nhóm			
	Nhóm			
	Nhóm			
	Nhóm			

Xác nhận sự an toàn của gia đình

Khi xảy ra thiên tai sẽ rất khó liên lạc bằng điện thoại. Hãy cùng chuẩn bị sẵn nhiều phương thức để xác nhận sự an toàn của gia đình bạn.

Quay số chuyển lời nhắn khi có thiên tai NTT Vui lòng quay số "171" và ghi âm hoặc phát lại lời nhắn theo hướng dẫn bằng giọng nói.

Ghi âm lời nhắn: Quay số 171 → Bấm phím 1 → Nhập số điện thoại kèm mã vùng → Ghi âm lời nhắn
Nghe lời nhắn: Quay số 171 → Bấm phím 2 → Nhập số điện thoại kèm mã vùng → Phát lại lời nhắn

Bảng chuyển lời nhắn khi có thiên tai NTT (web171) Trang web: <https://www.web171.jp/>

Bạn có thể đăng ký và kiểm tra lời nhắn qua internet trong trường hợp xảy ra thiên tai.

Ngoài ra, các hãng điện thoại di động còn cung cấp dịch vụ chuyển lời nhắn khi có thiên tai. Vui lòng xem trang web, v.v. của từng công ty để biết cách sử dụng dịch vụ này.



Nhận thông tin phòng chống thiên tai

Khi xảy ra thiên tai, điều quan trọng là phải có được thông tin phòng chống thiên tai một cách nhanh chóng. Thành phố và các cơ quan công cộng sẽ gửi thông tin về thời tiết và thông tin lánh nạn tại địa phương, v.v. bằng nhiều phương thức khác nhau. Để bảo vệ sinh mệnh của bạn và gia đình khỏi thiên tai, hãy xác nhận trước phương thức nhận thông tin trong đời sống hàng ngày.

SNS chính thức của thành phố Gyoda



Các tài khoản LINE, Twitter và Facebook, v.v. chính thức của thành phố Gyoda thường gửi thông báo của thành phố và thông tin về các sự kiện.

Khi xảy ra thiên tai, các tài khoản này sẽ gửi thông tin phòng chống thiên tai, chẳng hạn như thông tin lánh nạn và thông tin mở cửa nơi lánh nạn.



Kênh phát thanh của thành phố về phòng chống thiên tai



Khi xảy ra thiên tai, 152 chiếc loa được lắp đặt trong thành phố sẽ thông báo thông tin khẩn cấp.

Ngoài ra, bạn cũng có thể nghe lại nội dung phát thanh thông qua Dịch vụ xác nhận âm thanh của "Kênh phát thanh của thành phố về phòng chống thiên tai" trong 24 giờ sau khi phát thanh.

☎ 0120-360-100 (Miễn phí)

Thị trấn Ukishiro: Email thông tin an toàn - an tâm



Thông tin về phòng chống thiên tai và tội phạm được gửi đến điện thoại di động và máy tính cá nhân.

Bạn cần phải đăng ký trước.

Vui lòng gửi một email trống đến "gyoda.bouhan@mpme.jp" để thực hiện thủ tục đăng ký. Nếu bạn đang cài đặt chống thư rác, vui lòng cài đặt sao có thể nhận email từ miền "mpme.jp".



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



Thông tin lánh nạn hay tương tự sẽ được gửi đồng loạt đến tất cả các thiết bị điện thoại di động trong khu vực trạm gốc của thành phố. Không cần đăng ký trước.

Tivi



Bạn có thể sử dụng chức năng phát sóng dữ liệu (nhấn nút "d" của điều khiển từ xa) trên NHK hoặc Đài truyền hình Saitama để xác nhận các thông tin lánh nạn và thông tin mở cửa nơi lánh nạn do thành phố công bố.

Đài



Thành phố đã ký kết Thỏa thuận Hỗ trợ khi xảy ra thiên tai với FM Kumagaya (87,6 MHz) để phổ biến rộng rãi thông tin phòng chống thiên tai bằng cách sử dụng dịch vụ phát thanh.

Internet



◆ Trang web thành phố Gyoda
Thông tin phòng chống thiên tai như thông tin lánh nạn và thông tin mở cửa nơi lánh nạn của thành phố, v.v.
<https://www.city.gyoda.lg.jp/index.html>



◆ Quản lý nguy cơ, phòng chống thiên tai, phòng chống tội phạm, v.v. của tỉnh Saitama | An toàn - an tâm tại Sai-no-Kuni (Vương quốc sắc màu)
Thông tin lánh nạn và thông tin khẩn cấp của tỉnh
<https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/>



◆ Cơ quan Khí tượng
Thông tin thời tiết như bão, mưa lớn, lốc xoáy, v.v.
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



◆ Yahoo! Cảnh báo sớm về Phòng chống thiên tai
Thông tin thời tiết và thông tin phòng chống thiên tai của khu vực đã đăng ký
<https://emg.yahoo.co.jp>

