

# Cuộc sống lánh nạn

## Lựa chọn nơi lánh nạn

Trong trường hợp xảy ra thiên tai lớn, bạn sẽ phải sống tại một điểm lánh nạn an toàn.

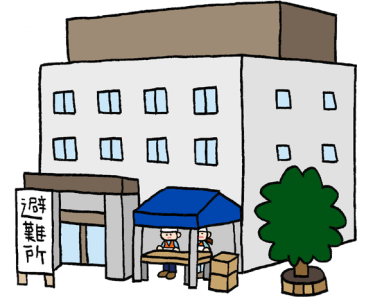
### Lánh nạn tại nhà

Nếu nhà của bạn an toàn và bạn có thể đảm bảo an toàn cho mình khi ở nhà, chúng tôi thực sự khuyên bạn nên "lánh nạn tại nhà" - nơi bạn đã quen sống. Nơi lánh nạn là nơi để đến nếu bạn không thể lánh nạn tại nhà mình, vì vậy bạn không cần phải ép mình đến nơi lánh nạn. Điều quan trọng là thường ngày mọi người trong gia đình cần dự trữ sẵn nước uống và thực phẩm, v.v.



### Sơ tán đến nơi lánh nạn

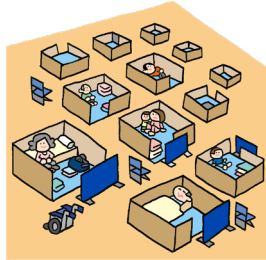
Cuộc sống ở nơi lánh nạn xa nhà sẽ bất tiện, có trường hợp đổ bệnh vì căng thẳng, v.v. Để giảm bớt gánh nặng nhiều nhất có thể, điều quan trọng là những người lánh nạn phải tuân thủ các quy tắc tại nơi lánh nạn và phải hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau.



## Quy tắc sinh hoạt và vận hành nơi lánh nạn

### Hãy tuân thủ các quy tắc sinh hoạt

- ◆ Hãy cùng tuân thủ các quy tắc sinh hoạt chung, chẳng hạn như thời gian thức dậy và đi ngủ, cách sử dụng nhà vệ sinh, v.v.
- ◆ Hãy cố gắng giữ gìn môi trường sinh hoạt sạch sẽ bằng cách vứt rác đúng nơi quy định, sử dụng nhà vệ sinh sạch sẽ, dọn dẹp thường xuyên.



### Hộ gia đình có người cao tuổi hoặc người khuyết tật

- ◆ Hãy xác nhận trước địa điểm lánh nạn, liên lạc với những người xung quanh để họ có thể giúp bạn lánh nạn trong trường hợp xảy ra thiên tai.
- ◆ Hãy xem xét đảm bảo không gian lánh nạn ở vị trí gần cửa ra vào và nhà vệ sinh, v.v.



### Tham gia vào việc vận hành bằng cách chia sẻ vai trò

- ◆ Người lánh nạn cũng nên tham gia vào việc vận hành nơi lánh nạn bằng cách chia sẻ các vai trò như dọn dẹp, nấu ăn và phân phát vật phẩm và những việc khác trong phạm vi có thể.



### Hộ gia đình có phụ nữ/phụ nữ mang thai

- ◆ Hãy đảm bảo vị trí khuất tầm nhìn của mọi người để có không gian thay quần áo, cho con bú và thay tã, v.v.



### Hãy giữ gìn sức khỏe của mình!

- ◆ Hãy tập thể dục thường xuyên để ngăn ngừa hội chứng hạ gập phổ thông (bệnh huyết khối tĩnh mạch sâu).
- ◆ Thiếu nước có thể gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe. Hãy uống nước thường xuyên, đừng lo lắng về số lần đi vệ sinh.



### Người bị dị ứng thực phẩm

- ◆ Thường ngày hãy dự trữ sẵn thực phẩm mà bạn có thể ăn.
- ◆ Đảm bảo mọi người xung quanh biết về việc bạn dị ứng thực phẩm trong trường hợp xảy ra thiên tai.



### Hãy thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm

- ◆ Hãy đeo khẩu trang và rửa tay kỹ.
- ◆ Ngoài việc khử trùng tay bằng dung dịch khử trùng chứa cồn, v.v, hãy thường xuyên khử trùng những nơi mà nhiều người chạm vào, chẳng hạn như tay vịn cầu thang và tay nắm cửa, v.v.
- ◆ Hãy thông gió đầy đủ cho không gian của bạn.
- ◆ Nếu bạn sốt hoặc có các triệu chứng khác, bạn sẽ sinh hoạt trong một không gian riêng biệt.



### Sơ tán với vật nuôi

- ◆ Ở nơi lánh nạn có thể có người không thích động vật hoặc bị dị ứng, vì vậy hãy cho vật nuôi vào trong lồng và quản lý tại khu vực quy định.
- ◆ Thường ngày hãy huấn luyện trước để vật nuôi của bạn quen với việc ở trong lồng, đồng thời thực hiện các kỷ luật cơ bản như đi vệ sinh ở nơi quy định.
- ◆ Chủ nuôi cần chuẩn bị sẵn lồng, thức ăn và các vật dụng khác cho vật nuôi, đồng thời có trách nhiệm chăm sóc vật nuôi của mình.
- ◆ Bạn có thể xem trang web của thành phố Gyoda để biết thông tin về việc sơ tán với vật nuôi.



### Hãy coi chừng với tội phạm

- ◆ Khi sống tại nơi lánh nạn, hãy nâng cao nhận thức về phòng ngừa tội phạm, nỗ lực xây dựng một môi trường không dung thứ cho tội phạm bằng cách tuần tra và canh gác các khu vực ngủ và không gian riêng biệt, v.v.



# Thẻ người lánh nạn

Khi lánh nạn tại địa điểm lánh nạn được chỉ định, bạn cần phải điền vào “Thẻ người lánh nạn” tại bàn tiếp tân.

Thẻ này được sử dụng để biết được ai đang lánh nạn, xác nhận sự an toàn của họ và phân phát vật phẩm, v.v. Điền sẵn nội dung thẻ người lánh nạn sẽ giúp việc lánh nạn diễn ra suôn sẻ hơn.

Bạn cũng có thể tải xuống thẻ người lánh nạn từ trang web của thành phố Gyoda.



## Thẻ người lánh nạn

避難者カード

- Người đại diện hộ gia đình hãy điền khi vào nơi lánh nạn.  
避難所への入所時に、世帯代表の方が記入してください。

①	Tên hội tự trị 自治会名			
②	Họ tên, v.v. 氏名等	Họ tên/furigana (ふりがな) 氏名	Tuổi 年齢	Ghi chú (cân nhắc đặc biệt, v.v.) 備考 (特別な配慮等)
③	Địa chỉ 住所			
④	Số điện thoại 電話番号	Số điện thoại di động của người đại diện: 代表者携帯:		
⑤	Tình hình nhà cửa Khoanh tròn vào những mục mà bạn biết 家屋の状況 わかるものに○	Bị phá hủy hoàn toàn / Bị phá hủy một nửa / Bị hư hỏng một phần 全壊・半壊・一部損壊	Khả năng sinh sống (Có / Không) 居住の可否 (可・否)	
		Nước ngập trên mặt sàn / Nước ngập thấp hơn mặt sàn 床上浸水・床下浸水	Mất nước / Mất điện / Mất gas 断水・停電・ガス停止	
⑥	Địa chỉ liên hệ khẩn cấp 緊急連絡先			
⑦	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Vui lòng điền bằng cấp hữu ích cho việc vận hành nơi lánh nạn (y tá, chuyên gia phòng chống thiên tai, v.v.) cũng như những nguyện vọng nào khác của bạn (nếu có). 避難所運営において役に立つ資格 (看護師、防災士等)、その他要望等があれば記入してください。		
⑧	Chúng tôi có thể tiết lộ thông tin để liên hệ xác nhận về sự an toàn của bạn không? 安否の問い合わせに情報を公開してもよいですか。	Có / Không はい・いいえ		

\* Phần dưới đây do Ban vận hành điền.

※ 以下は運営委員会で記載します。

Số thẻ người lánh nạn: 避難者カード No.	Ngày rời đi: 退所年月日	Địa chỉ chuyển đến và thông tin liên hệ: 転居先と連絡先
	Ngày 年      Tháng 月      Năm 日	Nơi chuyển đến: 転出先 Điện thoại: 電話

◆ Hãy photo thẻ người lánh nạn mà bạn đã tạo, sau đó cắt theo đường chấm và chuẩn bị sẵn nó cùng với vật phẩm mang theo trường hợp khẩn cấp.

# Danh sách địa điểm lánh nạn



## Địa điểm lánh nạn Khẩn cấp được chỉ định

Những nơi lánh nạn để bảo vệ tính mạng và thân thể trong trường hợp xảy ra thảm họa hoặc có nguy cơ xảy ra thảm họa



## Địa điểm lánh nạn được chỉ định

Những cơ sở lưu trú và sinh hoạt tạm thời cho người lánh nạn khi xảy ra thảm họa hoặc nơi ở của họ bị hư hại \*1 \*2

Số thứ tự	Tên cơ sở	Địa chỉ	Động đất	Ngập lụt		Khu vực
				Sông Tone	Sông Arakawa	
1	Trường Tiểu học Oshi	7-20 Honmaru	○	△	△	B-3
2	Trường Trung học Cơ sở Oshi	18-6 Honmaru	○	△	△	B-3
3	Bãi đỗ xe Toà thị chính	2-5 Honmaru	○			B-3
4	Bến xe bus Oshijo	3-5 Honmaru	○			B-3
5	Bãi đỗ xe Nhà văn hoá công nghiệp	2-20 Honmaru	○			B-3
6	Trung tâm Thương mại và Công nghiệp	2-1-8 Oshi	○	△	△	B-3
7	Trung tâm Cộng đồng Mizushiro	5-10 Honmaru	○	△	△	B-3
8	Công viên Thiếu nhi Chuo	6-1 Chuo	○			B-3
9	Trường Tiểu học Minami	1-25-4 Sama	○	△	△	B-3
10	Trung tâm Cộng đồng Mizushiro - Nhà phụ	5-3 Mukaimachi	○			B-3
11	Trường Trung học Cơ sở Gyoda	3-3-8 Sama	○	△	△	B-3
12	Trung tâm Cộng đồng Oshi/Gyoda	1-22-11 Sama	○			B-3
13	Trung tâm Cộng đồng Sama	3-1-37 Sama	○	△	△	B-3
14	Trung tâm Nhân sự Silver	13-24 Asahicho	○			B-3
15	Trung tâm xúc tiến bình đẳng giới	3-23-6 Sama	○	△	△	B-3
16	Công viên Mukaimachi	7 Mukaimachi	○			B-3
17	Trung tâm Cộng đồng Mochida	5-9-26 Josai	○	△	△	A-3
18	Trường Tiểu học Nishi	3-5-9 Mochida	○	△	△	A-3
19	Trường Trung học Cơ sở Nishi	600 Mochida	○	○	△	A-3
20	Công viên Josai	3-14 Josai	○			A-3
21	Trung tâm Cộng đồng Hoshikawa	2082 Yago	○	△	○	B-2
22	Trường Tiểu học Kita	94-1 Wada	○	△	○	B-2
23	Trường Trung học Phổ thông Shinshukan của Tỉnh	1320 Nagano	○	△	○	B-2
24	Nhà thi đấu tổng hợp	1242 Wada	○	△	○	B-2
25	Công viên tổng hợp	1165 Wada	○			B-2
26	Trung tâm Cộng đồng Oi	1-58-10 Tanadacho	○	△		A-3
27	Trường Tiểu học Izumi	70 Mochida	○	△	△	A-3
28	Sân bóng chày Kadoi	2-23 Kadoicho	○			A-3
29	Công viên Shimizucho	11 Shimizucho	○			A-4
30	Công viên Tsurudo	3-8 Kadoicho	○			A-3
31	Công viên Ichiryama	1-51 Ichiryamacho	○			A-4
32	Công viên trung tâm Tanada	1-2 Tanadacho	○			A-3
33	Trường Tiểu học Higashi	2-26-8 Nagano	○	△	△	B-3
34	Trường Trung học Cơ sở Nagano	2-1-55 Sakuracho	○	△	○	B-2
35	Trường Trung học Phổ thông Shinshukan của Tỉnh (Trường Trung học Kỹ thuật Gyoda cũ)	1354 Nagano	○	△	○	B-2
36	Trường Tiểu học Sakuragaoka	1880 Nagano	○	△	○	B-2

Số thứ tự	Tên cơ sở	Địa chỉ	Động đất	Ngập lụt		Khu vực
				Sông Tone	Sông Arakawa	
37	Trung tâm Cộng đồng Sakuragaoka	1812-1 Nagano	○			B-2
38	Trung tâm Cộng đồng Nagano	1-4-8 Nagano	○	△	○	B-3
39	Trường giáo dục đặc biệt Gyoda của Tỉnh	4235 Nagano	○	△	△	B-3
40	Trung tâm Giáo dục phổ thông tỉnh	2-24 Fujimicho	○	△	○	B-2
41	Công viên Fujimi	1-15 Fujimicho	○			C-3
42	Công viên giao thông dành cho trẻ em Fujimi	2-9 Fujimicho	○			B-2
43	Trung tâm Cộng đồng Araki	1111 Araki	○		○	C-2
44	Trường Tiểu học Minuma	1606 Araki	○	△	○	C-2
45	Trường Trung học Cơ sở Minuma	4892 Araki	○	△	○	C-2
46	Trường Tiểu học Suka cũ	4586 Suka	○	○	○	C-1
47	Trung tâm Cộng đồng Suka	4650-2 Suka	○	△	○	C-1
48	Công viên Minumamotoiri	3792 Suka	○			B-1
49	Trường Tiểu học Kitagawara cũ	1517 Kitagawara	○	△	○	A-1
50	Trung tâm Cộng đồng Kitagawara	1378 Kitagawara	○		○	A-1
51	Hội trường Phúc lợi tổng hợp	1737-1 Sakamaki	○	△	○	B-1
52	Trường Tiểu học Minamikawara	782 Minamikawara	○	△	○	A-1
53	Trường Trung học Cơ sở Minamikawara	1081 Minamikawara	○	△	○	A-1
54	Trung tâm Cộng đồng Minamikawara	869 Minamikawara	○		○	A-1
55	Công viên Mamizuka	540-1 Mamizuka	○			A-2
56	Công viên Inuzuka Noson	1460 Inuzuka	○			B-1
57	Trường Tiểu học Sakitama	4610-2 Sakitama	○	○	△	C-4
58	Trường Trung học Cơ sở Sakitama	4143-1 Sakitama	○	○	△	C-4
59	Trung tâm Cộng đồng Sakitama	4600 Sakitama	○	△	△	C-4
60	Công viên Sakitama Kofun	4834 Sakitama	○			B-3
61	Trường Tiểu học Hoshimiya cũ	47 Kamiikemori	○	△	△	A-2
62	Trung tâm Cộng đồng Hoshimiya	46 Kamiikemori	○			A-2
63	Trường Tiểu học Shimooshi	2451 Shimoshi	○	△	△	B-3
64	Trung tâm Cộng đồng Shimooshi	214 Hinoue	○			B-3
65	Trung tâm Cộng đồng Ota	971 Shimosudo	○	△	○	C-3
66	Trường Tiểu học Ota-Nishi	3521 Kobari	○	△	○	C-3
67	Trường Tiểu học Ota-Higashi	955 Manaita	○	△	○	D-3
68	Trường Trung học Cơ sở Ota	1164-1 Shimosudo	○	△	○	C-3
69	Trung tâm Văn hoá khu vực	1173-2 Manaita	○		○	D-3
70	Trung tâm giao lưu khu vực	629 Shimosudo	○		○	D-2
71	Kodai Hasu-no-Sato	2375-1 Kobari	○			C-3
72	Công viên Suijo	Suijo Park	○			B-3

\*1 Địa điểm lánh nạn được chỉ định được mở tùy vào tình trạng thảm họa, vì vậy không phải tất cả các địa điểm đều mở đồng thời.

Vui lòng xác nhận thông tin về tình trạng của các cơ sở do Thành phố Gyoda cung cấp.

\*2 Ở Thành phố Gyoda, tất cả các Địa điểm lánh nạn được chỉ định đồng thời cũng là Địa điểm lánh nạn Khẩn cấp được chỉ định.

○: Có thể sử dụng

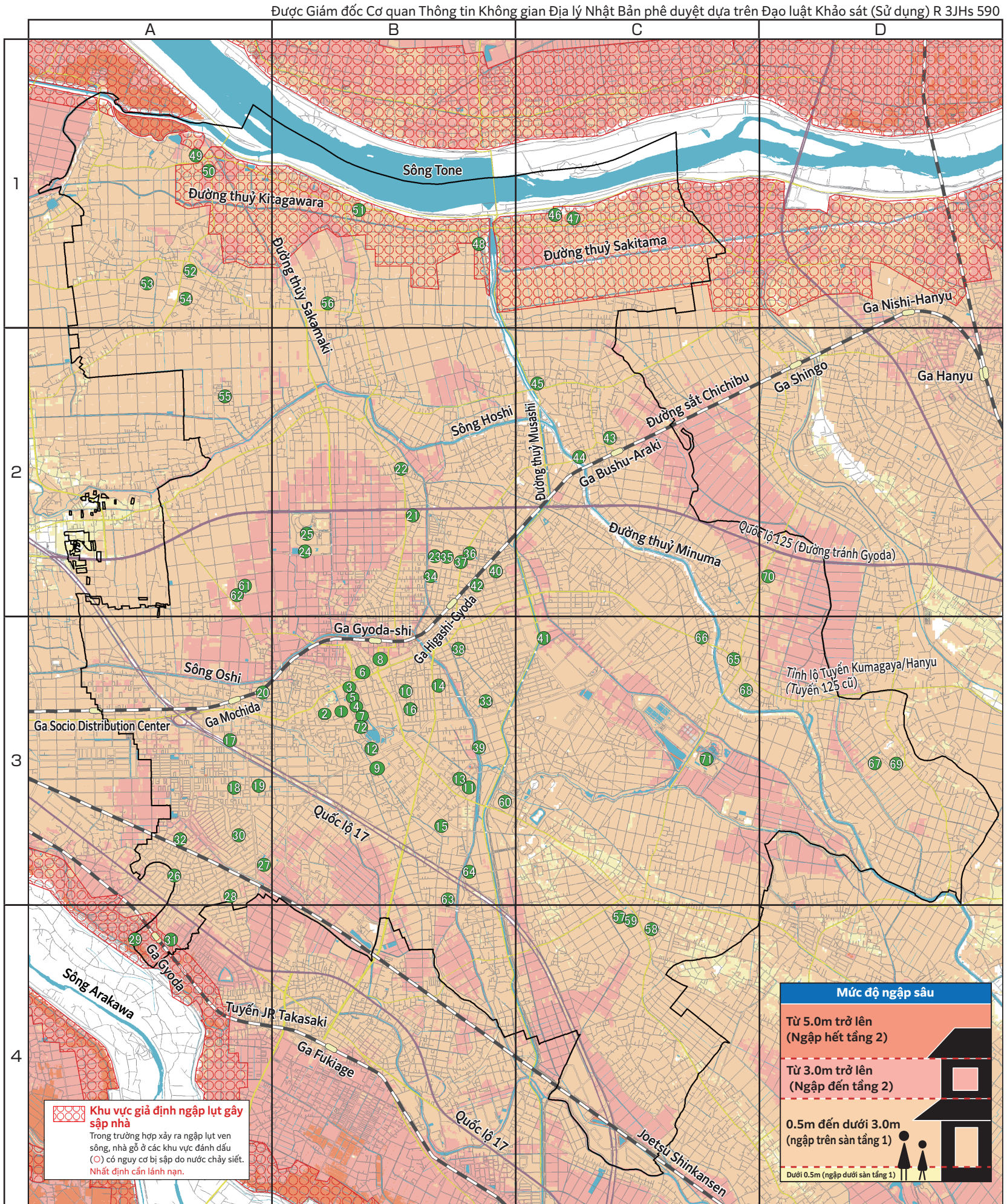
△: Có thể sử dụng từ tầng 2 trở lên

# Bản đồ giả định khu vực ngập lụt

Bản đồ này cho thấy phạm vi và độ sâu khi ngập trong trường hợp các sông Arakawa, Tone, Oyama, Fuku, Karasawa, Oshi và Hoshi bị tràn do “mưa lớn với quy mô lớn nhất có thể giả định (chỉ xảy ra khoảng 1.000 năm một lần)” được chính quyền Tỉnh/Quốc gia công bố.

Để chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp, cần nắm rõ độ sâu khi ngập ở xung quanh nhà, nơi làm việc hoặc nơi khác mà bạn thường ở, đồng thời kiểm tra địa điểm lánh nạn được chỉ định gần nhất và tuyến đường lánh nạn đến đó.

Ngoài ra, cần đi bộ và kiểm tra xem có bất kỳ nơi nguy hiểm nào trên đường lánh nạn hay không.



Khi xây dựng bản đồ các khu vực ngập lụt giả định này, chúng tôi không tính đến ngập lụt do lượng mưa vượt quá lượng mưa giả định của mô phỏng, vì vậy ngập lụt có thể xảy ra ngay cả ở những khu vực không được giả định là khu vực có nguy cơ lũ lụt và độ sâu ngập lụt giả định có thể khác với độ sâu ngập lụt thực tế.