




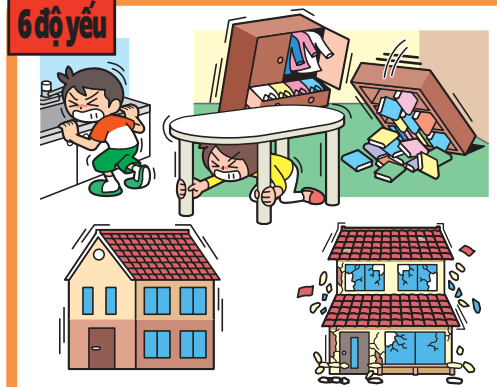

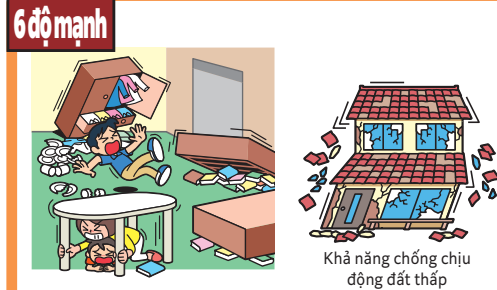

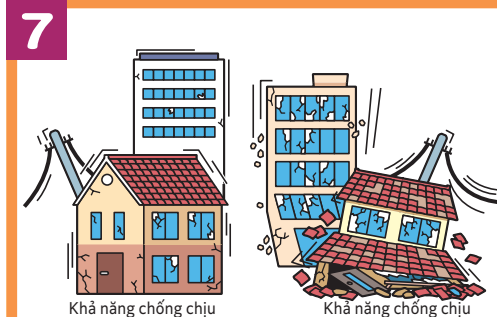


# Biện pháp đối phó với động đất

Khi một trận động đất lớn xảy ra, một quyết định trong tích tắc có thể tạo nên ranh giới giữa sự sống và cái chết. Hãy cùng tìm hiểu các kiến thức cơ bản về động đất và ghi nhớ các kế hoạch hành động cơ bản "tại thời điểm xảy ra động đất", "ngay sau khi xảy ra động đất" và "sau khi xảy ra động đất" để có thể hành động bình tĩnh, không hoảng sợ trong trường hợp khẩn cấp.

## Rung chuyển và thiệt hại dự kiến theo cường độ địa chấn

<p><b>0</b></p>  <p>◆ Mọi người không cảm thấy rung lắc.</p>	<p><b>1</b></p>  <p>◆ Một số người ở trong nhà yên tĩnh có thể cảm thấy rung lắc nhẹ.</p>	<p><b>2</b></p>  <p>◆ Hầu hết những người ở trong nhà yên tĩnh sẽ cảm thấy rung lắc. ◆ Các đồ vật treo như bóng đèn điện, v.v. sẽ đung đưa nhẹ.</p>	<p><b>3</b></p>  <p>◆ Hầu hết mọi người ở trong nhà đều cảm thấy rung lắc. ◆ Bát đĩa trên kệ có thể phát ra âm thanh.</p>
<p><b>4</b></p>  <p>◆ Hầu hết mọi người trở nên hoảng hốt. ◆ Các đồ vật treo như bóng đèn điện, v.v. lắc lư mạnh và bát đĩa trên kệ phát ra âm thanh. ◆ Các đồ vật trang trí không ổn định có thể bị đổ.</p>	<p><b>6 độ yếu</b></p>  <p>◆ Khó đứng vững. ◆ Hầu hết đồ gia dụng không được cố định sẽ bị xô dịch và một số sẽ bị đổ. ◆ Có trường hợp cửa không mở được. ◆ Gạch ốp tường và kính cửa sổ có thể bị vỡ, rơi xuống. ◆ Các tòa nhà bằng gỗ có khả năng chống chịu động đất thấp có thể bị rơi ngói lợp cũng như bị nghiêng. Thậm chí có tòa nhà bị sụp đổ.</p> <p>Khả năng chống chịu động đất cao      Khả năng chống chịu động đất thấp</p>		
<p><b>5 độ yếu</b></p>  <p>◆ Hầu hết mọi người cảm thấy hoảng sợ và muốn vịn vào đồ vật. ◆ Bát đĩa và sách có thể rơi khỏi kệ. ◆ Đồ gia dụng không được cố định có thể bị xô dịch và đồ đạc không kiên cố có thể dễ đổ xuống.</p>	<p><b>6 độ mạnh</b></p>  <p>◆ Không thể di chuyển trừ khi bò. ◆ Hầu hết đồ gia dụng không được cố định sẽ bị xô dịch, nhiều thứ bị rơi xuống. ◆ Nhiều tòa nhà bằng gỗ có khả năng chống chịu động đất thấp bị nghiêng hoặc sụp đổ.</p> <p>Khả năng chống chịu động đất thấp</p>		
<p><b>5 độ mạnh</b></p>  <p>◆ Khó đi lại nếu không vịn vào đồ vật. ◆ Nhiều bát đĩa và sách rơi khỏi kệ. ◆ Đồ gia dụng không được cố định có thể bị đổ xuống. ◆ Tường ngăn bê tông chưa được gia cố có thể bị sập.</p>	<p><b>7</b></p>  <p>◆ Bị chao đảo, không thể di chuyển và có thể bị thổi bay. ◆ Có thêm nhiều tòa nhà bằng gỗ có khả năng chống chịu động đất thấp bị nghiêng hoặc sụp đổ. ◆ Trong một số trường hợp hiếm gặp, ngay cả những tòa nhà bằng gỗ có khả năng chống chịu động đất cao cũng có thể bị nghiêng.</p> <p>Khả năng chống chịu động đất cao      Khả năng chống chịu động đất thấp</p>		

Nguồn: Cơ quan Khí tượng

## Động đất! Phải làm gì?

Nếu bạn cảm thấy rung lắc lớn, đảm bảo an toàn của bản thân là ưu tiên hàng đầu. Sau đó, hãy kiểm tra tình hình xung quanh, v.v., nếu có gì nguy hiểm, hãy đến địa điểm lánh nạn. Sau thiên tai, hãy chủ động hành động với tinh thần tự lực - tương trợ.

### Phải làm gì "khi xảy ra động đất"

#### Động đất! Trước hết hãy đảm bảo an toàn cho chính bản thân

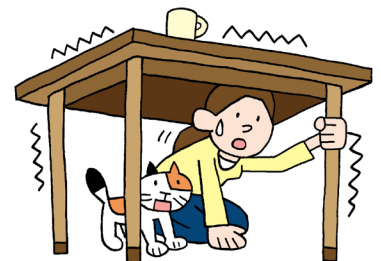
- ◆ Khi có tin nhanh về động đất khẩn cấp hoặc cảm thấy rung lắc lớn, trước hết đảm bảo an toàn của bản thân là ưu tiên hàng đầu.
- ◆ Trốn dưới gầm bàn chắc chắn hay nơi mà đồ vật "không rơi xuống" "không đổ ngã" "không di chuyển" và quan sát tình hình cho đến khi hết rung lắc.
- ◆ Nếu bạn đang ở ngoài trời, hãy thận trọng với các tòa nhà bị đổ sập hay đồ vật rơi xuống. Hãy bảo vệ đầu của bạn bằng hành lý hoặc vật dụng tương tự và di chuyển đến quảng trường, v.v.

#### [Khi bạn đang ở trong tòa nhà cao tầng]

- ◆ Rung lắc có thể kéo dài trong vài phút trở lên ở các tầng cao.
- ◆ Những cơn rung lắc lớn nhưng chậm có nguy cơ khiến đồ đạc trong nhà bị đổ lật, rơi xuống hoặc di chuyển đáng kể.
- ◆ Nếu bạn bị mắc kẹt bên trong thang máy, hãy liên lạc với bên ngoài bằng cách ấn nút khẩn cấp hoặc các phương thức khác, đừng hoảng loạn mà hãy chờ cứu hộ.

#### [Khi đang lái xe]

- ◆ Nếu bạn cảm thấy rung lắc lớn trong khi đang lái xe, hãy giảm dần tốc độ, dừng lại ở bên trái đường và tắt động cơ.
- ◆ Khi rời khỏi xe, hãy mang theo giấy chứng nhận kiểm định xe và các vật có giá trị khác, để nguyên chìa khóa và không khóa để không gây trở ngại cho xe cấp cứu.



## Hành động “ngay sau khi xảy ra động đất”

### Xác nhận nguồn lửa và thực hiện chữa cháy ban đầu

- ◆ Khi bạn đang sử dụng lửa, đừng hoảng loạn mà hãy tắt lửa sau khi hết rung lắc.
- ◆ Nếu xảy ra hỏa hoạn, hãy bình tĩnh dập lửa.



### Hành động vội vàng là nguyên nhân gây thương tích

- ◆ Nếu bạn đang ở trong nhà, hãy thận trọng với đồ gia dụng bị đổ lật hay rơi xuống, mảnh thủy tinh vỡ, v.v. và đi giày thể thao
- ◆ Không nhảy ra ngoài vì ngói lợp, kính cửa sổ, biển hiệu hay những đồ vật khác có nguy cơ rơi xuống.



### Đảm bảo lối ra

- ◆ Sau khi xác nhận rằng rung lắc đã ngừng, hãy mở cửa ra vào và cửa sổ, đảm bảo lối ra để có thể lánh nạn.



### Tránh xa các địa điểm nguy hiểm

- ◆ Nếu bạn cảm thấy rung lắc khi ở bên ngoài, hãy tránh xa các bức tường, cột điện, biển hiệu, máy bán hàng tự động, cây cầu, v.v.



## Hành động “sau khi xảy ra động đất”

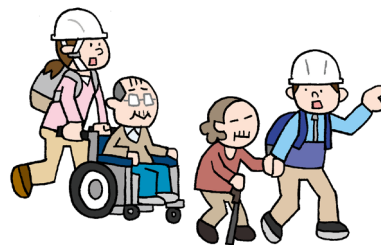
### Lánh nạn tùy theo tình hình

- ◆ Nếu nhà của bạn có nguy cơ bị sập hoặc có hỏa hoạn lớn ở gần đó, hãy lánh nạn đến nơi an toàn.
- ◆ Hãy lánh nạn bằng cách đi bộ vì di chuyển bằng ô tô sẽ gây trở ngại cho những người đi bộ và xe cấp cứu.



### Xác nhận về sự an toàn của hàng xóm

- ◆ Sau khi xác nhận về sự an toàn của nhà mình, hãy xác nhận về sự an toàn của hàng xóm.
- ◆ Đặc biệt lưu ý đến những người cần được chăm sóc (người cao tuổi, người khuyết tật, v.v.) vì họ cần nhiều thời gian để lánh nạn.



### Thu thập thông tin chính xác

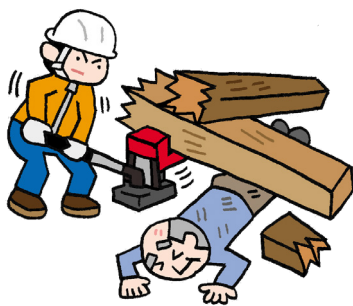
- ◆ Nhận thông tin chính xác từ các cơ quan đáng tin cậy như tivi, đài phát thanh, chính quyền, cứu hỏa và cảnh sát, v.v.
- ◆ Đừng để bị đánh lừa bởi những tin đồn thất thiệt và suy đoán thường gia tăng khi xảy ra thiên tai.



Tin đồn thất thiệt

### Hợp tác trong các hoạt động cứu hộ

- ◆ Phối hợp với mọi người xung quanh để cứu hộ những người bị kẹt dưới các ngôi nhà bị sập hoặc đồ đạc bị đổ lật.



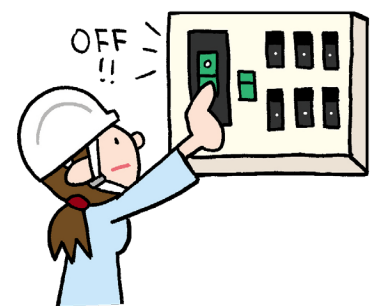
### Cần nhắc lánh nạn tại nhà

- ◆ Nếu khả năng chống chịu động đất của tòa nhà không có vấn đề gì và không có nguy cơ bị sập đổ, bạn có thể cần nhắc việc sinh hoạt lánh nạn tại nhà. Hãy dự trữ nước, thực phẩm và nhu yếu phẩm hàng ngày cho mục đích này.



### Xác nhận an toàn trước khi lánh nạn

- ◆ Khi cần phải lánh nạn, hãy tắt cầu dao và đóng van ga trước khi lánh nạn.



## Tin nhanh về động đất khẩn cấp là gì?

Tin nhanh về động đất khẩn cấp là thông tin ghi lại những chấn động nhỏ ban đầu ở gần tâm chấn ngay sau khi động đất xảy ra và thông báo cho bạn ngay trước khi cơn rung lắc mạnh bắt đầu. Khi ước tính cường độ địa chấn tối đa từ 5 - trở lên, bạn sẽ được thông báo qua tivi, đài phát thanh, điện thoại di động, v.v. Thời gian từ khi có tin nhanh về động đất khẩn cấp cho đến khi rung lắc là cực kỳ ngắn, chỉ từ vài giây đến vài chục giây và cảnh báo sớm có thể không đến kịp với các khu vực gần tâm chấn. Hãy ưu tiên hàng đầu cho việc bảo vệ sự an toàn của bản thân bạn.



## Biện pháp đối phó với động đất trong nhà

Nhiều vật dụng ở xung quanh và bên trong ngôi nhà có thể trở thành mối nguy hiểm. Đồ gia dụng bị đổ lật hoặc di chuyển là nguyên nhân gây ra nhiều thương tích trong các trận động đất, vì vậy hãy cùng bắt đầu các biện pháp an toàn từ những gì chúng ta có thể làm, chẳng hạn như kiểm tra nhà và cố định đồ đạc, v.v.

Ngoài ra, những ngôi nhà cũ có thể không đáp ứng các tiêu chuẩn chống động đất so với tiêu chuẩn hiện hành.

Trong trường hợp đó, hãy tiếp nhận chẩn đoán khả năng chống chịu động đất và nếu phát hiện vấn đề, hãy tiến hành thi công cải tạo khả năng chống chịu động đất, v.v.

### Những điểm cần lưu ý khi kiểm tra nhà, v.v.

#### Ban công

- ◆ Có đồ vật nào có nguy cơ rơi hoặc không cần thiết hay không?
- ◆ Dàn nóng của máy điều hòa có được cố định chắc chắn không?

#### Mái nhà

- ◆ Có vết nứt, xô dịch hoặc bong tróc nào trên mái ngói và tôn không?
- ◆ Anten có được cố định chắc chắn không?

#### Máng nước mưa

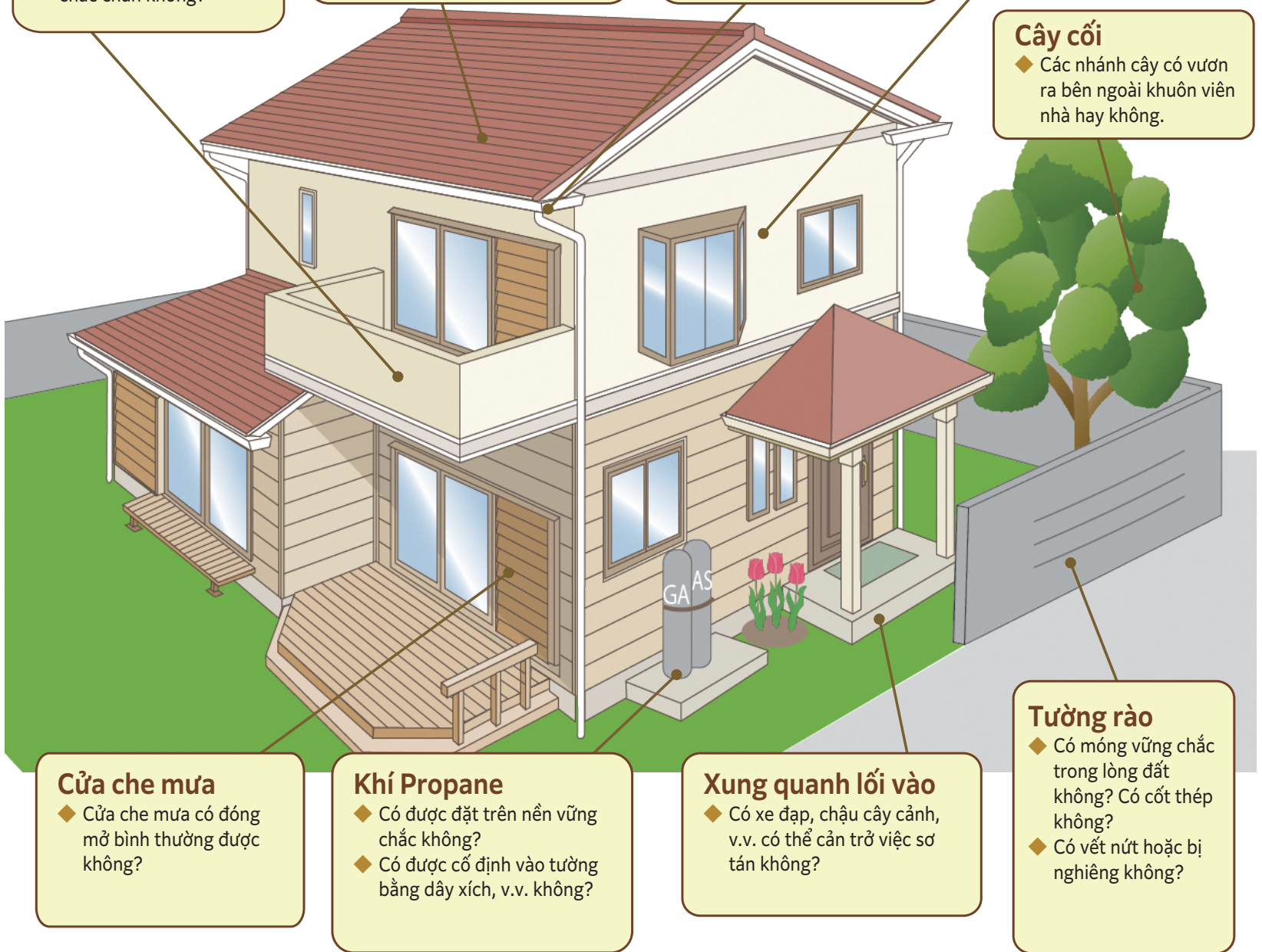
- ◆ Mối nối của máng nước mưa có bị lệch không, có bị tắc do lá cây rụng hay rác, v.v. không?

#### Mặt ngoài tường

- ◆ Tường và móng có bị nứt, v.v. hay không?

#### Cây cối

- ◆ Các nhánh cây có vươn ra bên ngoài khuôn viên nhà hay không.



#### Cửa che mưa

- ◆ Cửa che mưa có đóng mở bình thường được không?

#### Khí Propane

- ◆ Có được đặt trên nền vững chắc không?
- ◆ Có được cố định vào tường bằng dây xích, v.v. không?

#### Xung quanh lối vào

- ◆ Có xe đạp, chậu cây cảnh, v.v. có thể cản trở việc sơ tán không?

#### Tường rào

- ◆ Có móng vững chắc trong lòng đất không? Có cốt thép không?
- ◆ Có vết nứt hoặc bị nghiêng không?

### Chẩn đoán khả năng chống chịu động đất đơn giản miễn phí cho nhà gỗ

Để giảm thiểu tối đa thiệt hại do động đất gây ra, điều quan trọng là phải đảm bảo khả năng chống chịu động đất của nhà ở.

Cần phải thi công cải tạo để đảm bảo khả năng chống chịu động đất, tuy nhiên trước hết điều quan trọng là phải biết nhà của bạn hiện có khả năng chống chịu động đất ở mức độ như thế nào. Thành phố đang hỗ trợ chẩn đoán khả năng chống chịu động đất đơn giản miễn phí cho nhà gỗ (các nhà có 2 tầng trở xuống).

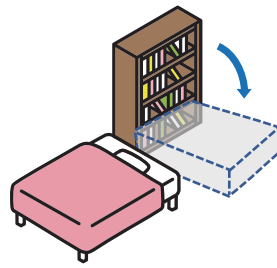
Liên hệ: Phụ trách hướng dẫn kiến trúc - Phòng phát triển kiến trúc - Ban phát triển đô thị  
☎ 048-550-1551



## Những lưu ý về các biện pháp an toàn trong nhà

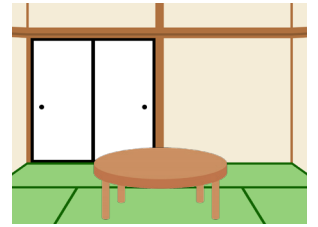
### Giảm thiểu đồ gia dụng trong phòng ngủ

- ◆ Không để đồ gia dụng lớn ở trong phòng ngủ để tránh bị đè dưới đồ gia dụng đổ xuống trong khi ngủ.
- ◆ Cân nhắc nơi bố trí để phòng trường hợp không may đồ gia dụng bị đổ.



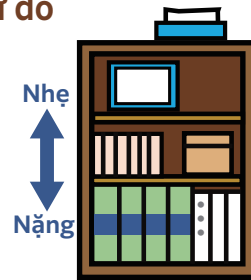
### Tạo không gian an toàn trong nhà

- ◆ Đảm bảo không gian an toàn nơi gia đình bạn có thể tập trung để tránh đồ gia dụng đổ lật hoặc rơi xuống.
- ◆ Để toàn bộ đồ gia dụng lớn ở trong căn phòng mà mọi người ít ra vào.



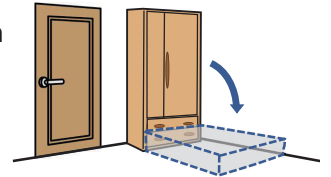
### Tính toán kĩ càng trong việc cất giữ đồ

- ◆ Đặt các vật nặng ở dưới và các vật nhẹ ở trên để hạ thấp trọng tâm, làm cho đồ khó bị đổ hơn.
- ◆ Không đặt đồ vật dễ rơi lên trên đồ gia dụng.



### Đảm bảo tuyến đường lánh nạn

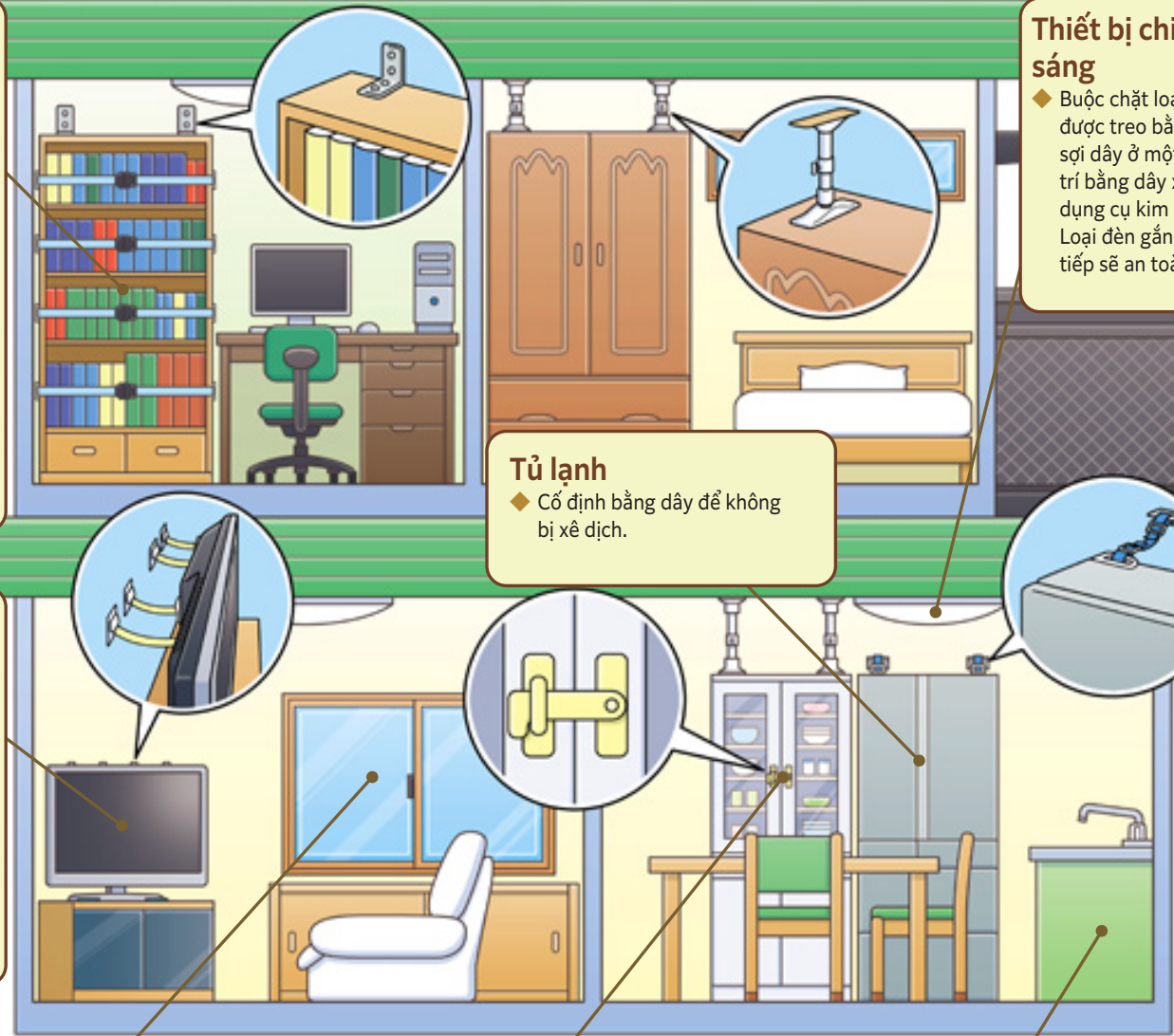
- ◆ Không đặt đồ gia dụng hoặc hành lý ở gần lối đi và lối ra vào như sảnh, v.v.
- ◆ Sắp xếp sao cho đồ gia dụng không cản trở việc lánh nạn khi bị đổ.



## Những lưu ý để ngăn chặn đồ gia dụng bị đổ lật, rơi xuống

### Tủ ngăn kéo và giá sách, v.v

- ◆ Cố định bằng các dụng cụ cố định bằng kim loại hình chữ L hoặc thanh treo đa năng, v.v.
- ◆ Lắp các khoảng trống giữa đồ gia dụng và trần nhà bằng các thùng các tông, v.v.
- ◆ Sử dụng dụng cụ kim loại để liên kết chắc chắn các mối nối nếu xếp chồng lên nhau.
- ◆ Chèn tấm ván hoặc đồ vật tương tự ở dưới đồ gia dụng, để chúng dựa vào tường.



### Thiết bị chiếu sáng

- ◆ Buộc chặt loại đèn được treo bằng 1 sợi dây ở một số vị trí bằng dây xích và dụng cụ kim loại. Loại đèn gắn trực tiếp sẽ an toàn hơn.

### Tủ lạnh

- ◆ Cố định bằng dây để không bị xô dịch.

### Tivi

- ◆ Đặt tivi ở vị trí thấp nhất có thể và cố định vào tường hoặc giá đỡ bằng dụng cụ hoặc dây kim loại.
- ◆ Tránh sử dụng giá đỡ tivi có bánh xe. Tuy nhiên, nếu bạn đang sử dụng loại này, hãy khóa bánh xe.

### Kính cửa sổ

- ◆ Dán phim chống vỡ lên toàn bộ bề mặt kính như cửa sổ, v.v.
- ◆ Sử dụng rèm đã được xử lý chống cháy.

### Tủ bát đĩa

- ◆ Gắn móc để cửa không bị mở ra, ngăn bát đĩa bên trong rơi ra ngoài.

### Bếp ga

- ◆ Sử dụng loại có chế độ dừng tự động.

Nguồn: Thông báo chính phủ trực tuyến

## Bạn có biết về cầu dao cảm ứng động đất?

Hầu hết các vụ hỏa hoạn do động đất gây ra là "hỏa hoạn do truyền điện", xảy ra do các thiết bị điện bị hư hỏng hoặc hệ thống dây điện bắt lửa khi bật hoặc cấp điện. Cầu dao cảm ứng động đất tự động ngắt điện khi ghi nhận rung lắc mạnh có thể ngăn ngừa hỏa hoạn do truyền điện.

Có nhiều loại cầu dao cảm ứng động đất, có loại bạn có thể tự lắp đặt dễ dàng, có loại cần. Vì vậy, hãy cân nhắc loại cầu dao phù hợp với tình hình của gia đình bạn.