

Cẩm nang phòng chống thiên tai dành cho người nước ngoài

~ Hãy sẵn sàng ngay từ bây giờ ~



Tiếng Việt



Quận Fukuoka

Cuốn cẩm nang này nhằm giới thiệu , hướng dẫn cho người nước ngoài những điều cần làm khi xảy ra thảm họa
Thảm họa ở đây bao gồm: Động đất, mưa to, bão, lở đất, hoả hoạn..vv
Hãy Đọc trước cuốn cẩm nang này để sẵn sàng trong trường hợp xảy ra thảm họa nhé,

Mục lục:

Trước khi xảy ra thảm họa

- Những điều cần làm trước khi xảy ra thảm họa . . . 1
- Những đồ cần chuẩn bị trước khi xảy ra thảm họa . . . 3



Khi xảy ra thảm họa

- Địa điểm lánh nạn và cách di chuyển đến địa điểm lánh nạn . . . 4
- Liên quan đến thảm họa động đất . . . 6
- Liên quan đến mưa lớn và bão . . . 10
- Liên quan đến hoả hoạn . . . 12
- Sổ tay phòng chống thảm họa . . . 15
- Thông tin và tư vấn về thiên tai . . . 16
- Những điều quan trọng cần chú ý . . . 18

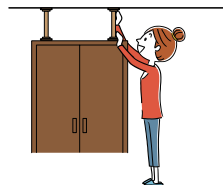


Những điều cần làm trước khi xảy ra thảm họa

Nói chuyện và bàn bạc với gia đình cũng như bạn bè về địa điểm lánh nạn và cách thức liên lạc

Làm cho ngôi nhà trở nên an toàn bằng cách:

1. Cố định những đồ dùng trong nhà để tránh việc rơi, đổ gây nguy hiểm
2. Không để đồ vật cản trở lối ra vào



Chuẩn bị những đồ dùng cần thiết khi đi lánh nạn

* Xem trang 3 để biết những đồ dùng cần thiết khi đi lánh nạn



Tìm hiểu về địa điểm lánh nạn, lập bản đồ khu vực gần nhà

Địa điểm lánh nạn bao gồm : Trường học, trung tâm cộng đồng, trung tâm dân sự..vv

* Cách lập bản đồ, mời xem trang 2



"Thông tin về những địa điểm lánh nạn có thể được tìm kiếm thông qua các từ khoá như

""địa điểm sơ tán fukuoka, thông tin sơ tán..vv"

<https://ken-bousai.pref.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html?mode=0>



Địa điểm sơ tán

Ở địa điểm sơ tán có sẵn đồ ăn và chỗ ngủ
Bạn sẽ cùng sinh hoạt với rất nhiều người
Những đồ vật cần thiết thì hãy tự mình mang đến.

Hãy tuân thủ quy tắc cũng như luật lệ được quy định.

Hãy giúp đỡ lẫn nhau

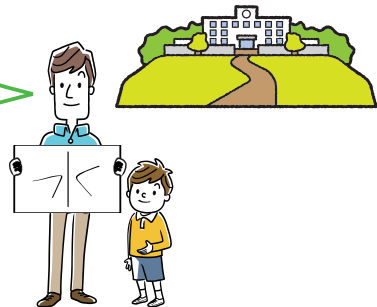


Hãy lập bản đồ từ nhà đến địa điểm sơ tán
Lập bản đồ



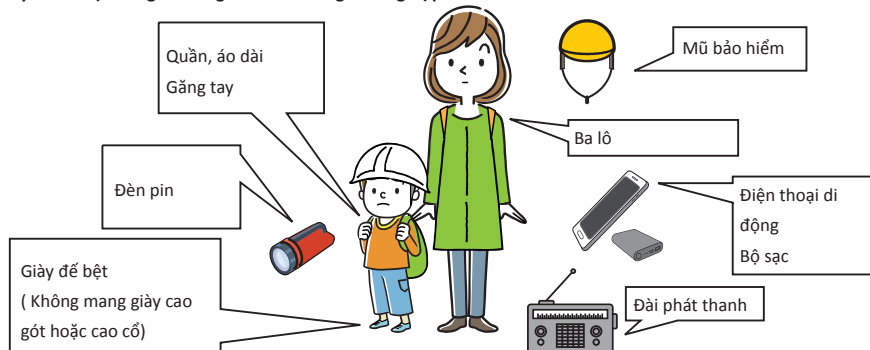
Bản đồ

- Hãy xem bản đồ khu vực thiệt hại của nơi mình đang sống
(Bản đồ thể hiện những địa điểm có khả năng xảy ra thảm họa cũng như những tuyến đường an toàn khi di tản..)"
- Hãy thử một lần đi bộ tới đó nhằm xác nhận lại tuyến đường di tản an toàn.



Những đồ vật cần chuẩn bị trước khi xảy ra thảm họa

Hãy chuẩn bị những đồ dùng cần thiết trong trường hợp di tản



* Ngoài ra còn những đồ cần khi di tản cũng như những đồ vật sẵn có trong nhà của bạn..vv

Chuẩn bị lương thực đủ dùng trong 3 ngày trở lên

Đồ ăn	Nước uống (Đồ ăn: Hãy mang những đồ có thể ăn ngay mà không cần chế biến)	Quần áo	Đồ lót Khăn mặt Ô, áo mưa Áo khoác ấm
Thuốc	Thuốc dùng trong trường hợp đặc biệt (ví dụ như thuốc cầm máu, thuốc đau bụng, thuốc cầm cúm.vv) Thuốc bạn sử dụng hằng ngày (Đối với những người đang sử dụng thuốc theo đơn của bác sỹ..vv)	Đồ dùng hàng ngày	Giấy ăn Pin khô Chăn đắp Đồ dùng để viết, ghi chú (bút, bút chì, giấy memo..vv) Túi bóng Dép đi trong nhà..vv
Mang theo những đồ vật quan trọng như:	Tiền mặt, thẻ thanh toán, sổ ngân hàng, con dấu, thẻ bảo hiểm, chứng minh thư, thẻ lưu trú hộ chiếu		

Ngoài ra, tùy thuộc vào tình trạng của bạn hoặc gia đình, bạn bè . Bạn nên chuẩn bị sẵn những thứ dưới đây

Trong trường hợp có người mang thai	Trong trường hợp có người già
Đồ dùng trong kỳ kinh nguyệt Đồ dùng cho trẻ sơ sinh, sổ tay mẹ và bé..vv	Vật dụng để chăm sóc , điều dưỡng người già, Răng giả.vv
Trong trường hợp có em bé	Tã người lớn Thuốc thường dùng trong nhà như cảm cúm, đau bụng ..vv
Sữa bột (sữa nước), bình sữa trẻ em Tã dùng 1 lần. Sổ tay mẹ và con..vv	

Cách di chuyển đến địa điểm lánh nạn

Tham khảo sơ đồ sau đây để sơ tán khi bạn ở trong nhà khi xảy ra thảm họa

Động đất

Phát sinh động đất
Đầu tiên, hãy hành động để bảo vệ an toàn của chính bạn.

* Cảnh báo về động đất có thể được phát từ điện thoại hoặc tivi

Kiểm tra xem xung quanh hoặc trong nhà có đang xảy ra hỏa hoạn hay không ?
Kiểm tra xem xung quanh hoặc nhà bạn có đang bị nghiêng hay không ?



Có.

Hãy chạy đến những nơi rộng lớn như sân trường hoặc công viên

khi nguy cơ về động đất hoặc hỏa hoạn còn nữa, hãy chạy đến địa điểm di tản

khi nguy cơ về động đất hoặc hỏa hoạn không còn nữa, hãy chạy đến địa điểm di tản

Không.

Nhà của bạn còn có thể sinh sống được không?

Không.

Có.

Hãy cứ ở nhà

*Liên quan đến động đất, hãy xem từ trang 6-9

Mưa lớn và bão

Trường hợp xảy ra mưa lớn hoặc bão tiến
tới gần
Đầu tiên, kiểm tra thời tiết thông qua dự
báo thời tiết hoặc mạng internet

Bạn có nhận được các thông tin như cảnh báo về khí tượng ở nơi bạn sống?

Có.

Không.

Thông tin về sơ tán
(Có xuất hiện Cảnh báo
cấp 3,4,5 hay không?)

Không.

Hãy tiếp tục theo dõi dự báo thời
tiết
Hãy chuẩn bị để có thể di tản
sớm

Có.

Có nguy hiểm nếu đi đến địa điểm trú ẩn hay không?
Ví dụ : Nước đã ngập vào đến trong nhà hoặc ban đêm không thể nhìn rõ xung
quanh..vv

Có.



Di chuyển đến 1 toà nhà an
toàn, cao trên 2 tầng ở gần khu
bạn sống và chờ đợi giải cứu.

Không.



Địa điểm lánh nạn
Chạy đến địa điểm an toàn

*Liên quan đến mưa to và bão, hãy xem trang 10 , 11

*Xem trang 11 để biết các mức độ cảnh báo

Động đất

Động đất là gì?

Nhật là đất nước rất hay xảy ra động đất

Chúng ta không thể biết được động đất sẽ xảy ra khi nào và ở đâu

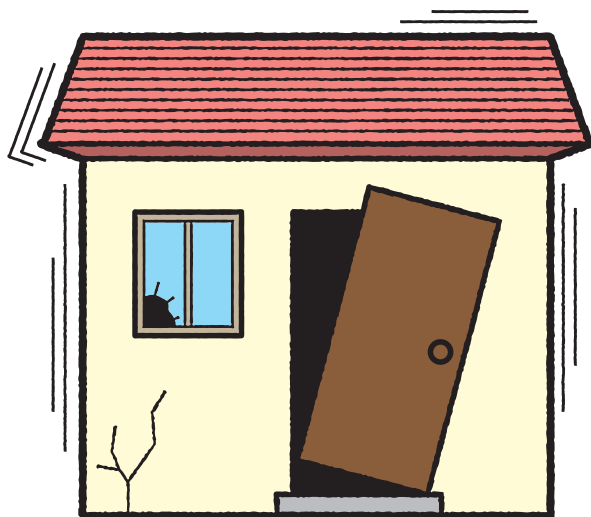
Cũng có trường hợp trận động đất mới xảy ra ngay sau khi cơn động đất cũ kết thúc

Điện, nước, ga có thể bị cắt khi xảy ra động đất


Ở những nơi gần bờ biển còn có thể xảy ra động đất kèm sóng thần

Mặt đất rung lắc mạnh làm phá huỷ các toà nhà.

Cho dù có xảy ra động đất cũng hãy hành động thật bình tĩnh nhé



Ở nhạt, mức độ rung của động đất được thể hiện thông qua chữ số

	<p>[Cường độ 0] Không cảm thấy rung lắc</p>		<p>[Cường độ 5 yếu] Mọi người cố gắng để bảo vệ bản thân, nhiều người cảm thấy hành động trở nên khó khăn</p>
	<p>[Cường độ 1] Một số người ở trong nhà cảm thấy rung nhẹ</p>		<p>[Cường độ 5 mạnh] Cảm thấy rất sợ, hành động trở nên khó khăn</p>
	<p>[Cường độ 2] Nhiều người cảm thấy được độ rung, những người đang ngủ có thể bị đánh thức bởi rung lắc.</p>		<p>[Cường độ 6 yếu] Khó có thể đứng vững</p>
	<p>[Cường độ 3] Đa phần những người ở trong nhà đều cảm thấy rung lắc, có những người cảm thấy sợ hãi</p>		<p>[Cường độ 6 mạnh] không thể đứng lên được, phải bò nếu muốn di chuyển</p>
	<p>[Cường độ 4] Tương đối sợ hãi, một số người bắt đầu có những hành động để bảo vệ bản thân. Đa số những người đang ngủ thì đều bị đánh thức.</p>		<p>[Cường độ 7] "Bị chi phối bởi sự rung lắc, không thể hành động theo ý muốn."</p>

(Bộ nội vụ và truyền thông- sở tayhướng dẫn phòng chống thiên tai)"

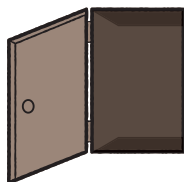
Nếu xảy ra động đất

Trong trường hợp đang trong phòng

Tránh xa giá sách hay cửa sổ. Trốn xuống dưới gầm bàn, gầm ghế.



Mở cửa để tạo ra lối thoát



Mang theo những đồ vật quan trọng dùng khi di tản
*Những đồ vật cần thiết khi di tản : xem trang 3



Trường hợp đang ở trong cửa hàng

Làm theo hướng dẫn của nhân viên cửa hàng



Sau khi hết rung lắc, hãy tắt bếp ga.



Mang giày để tránh bị thương



Quan sát cẩn thận sự an toàn xung quanh sau đó chạy ra ngoài



Trường hợp đang ở trong thang máy

Trong trường hợp thang máy không tự động dừng lại
Hãy ấn dừng ở tất cả các tầng
Khi cửa vừa mở ra, ngay lập tức chạy ra ngoài



Trường hợp đang trên tàu hoặc xe bus

Đừng vội vàng nhảy ra ngoài.
Hãy làm theo chỉ thị của các nhân viên



Trường hợp ở gần biển

Có thể xảy ra sóng thần vậy nên
hãy chạy đến nơi xa bờ biển



Trường hợp ở gần các toà nhà cao tầng

Có thể xảy ra khả năng toà nhà bị đổ hay các đồ vật rơi xuống gây nguy hiểm ,vậy nên hãy tránh xa các toà nhà cao tầng

Trường hợp đang lái xe

Đỗ xe về phía trái làn đường và tắt máy .
Hãy cứ để nguyên chìa khoá sau đó chạy ra ngoài



Trường hợp ở gần núi

Có thể xảy ra lở đá hoặc lở núi vậy nên
hãy chạy đến một nơi an toàn



Mưa lớn và bão

Mưa lớn và bão là gì

Mưa lớn

Mưa lớn là khi lượng mưa lớn hơn so với bình thường

Vào mùa mưa (từ tháng 6 đến tháng 7) hoặc vào những ngày bão, sẽ xảy ra mưa lớn

Có trường hợp lượng nước ở sông dâng cao, tràn ra 2 bên.

Hay cũng có trường hợp nước tràn ra đường hoặc ngập vào trong nhà

Cũng có thể xảy ra lở đá

Bão

Bão thường đến vào khoảng từ tháng 7 đến tháng 9

Mưa lớn kèm theo gió thổi mạnh

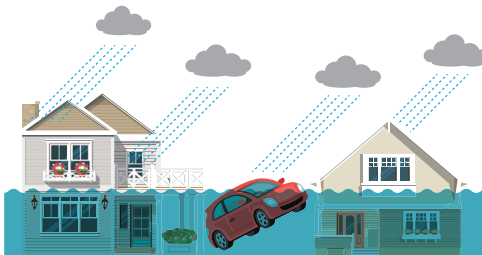
Có trường hợp lượng nước ở sông dâng cao, tràn ra 2 bên.

Biển nổi giông tố, xuất hiện sóng lớn

Tàu, xe bus, tàu điện có thể bị dừng .

nhiều trường hợp gió to mang cuốn theo biển quảng cáo hay ngôi .

***Có thể dự đoán mưa lớn và bão vậy nên hãy kiểm tra thông tin thời tiết trên TiVi và Internet hàng ngày.**

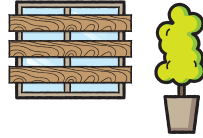


Khi xảy ra mưa lớn và bão

Kiểm tra tin tức trên TiVi và internet

Chuẩn bị phía ngoài nhà

Hãy cất những thứ có khả năng bị gió cuốn vào trong nhà
Khoá chặt cửa và cửa che mưa



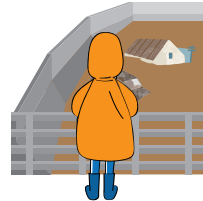
Chuẩn bị những thứ cần thiết khi đi di tản

* những đồ dùng cần thiết khi đi di tản: xem trang 3



Không đến gần những khu vực nguy hiểm

Những khu vực gần biển, sông, hay núi thì rất nguy hiểm








Có thể xảy ra thảm hoạ sạt lở đất

Do ảnh hưởng của mưa lớn hoặc bão, đất trở nên mềm
vách đá dễ sạt lở

Những người sống gần vách đá hãy nhanh chóng di tản

[Cảnh báo và những hành động cần thiết]

Cảnh báo:	Những hành động cần thiết
1	Có thể xuất hiện mưa lớn Hãy thường xuyên kiểm tra thông qua TiVi và mạng internet 
2	Hãy chuẩn bị để di tản "Hãy kiểm tra thông qua bản đồ dự đoán thiệt hại (bản đồ thể hiện các khu vực xảy ra thảm hoạ cũng như những khu vực an toàn)" 
3	Những người khoẻ mạnh hãy chuẩn bị đồ dùng di tản, người già và bà bầu hãy chạy trước . 
4	Mọi người hãy chạy đến địa điểm an toàn 
5	Có thể nguy hiểm đến tính mạng Hãy hành động để bảo vệ tính mạng của bạn 

Liên quan đến hoả hoạn

Nếu xảy ra hoả hoạn



1. Hãy hô thật to [Kajida] để báo tin cho những người xung quanh

Thiết bị báo cháy trong nhà sẽ phát ra tiếng báo động nếu cảm nhận được khói hoặc nhiệt độ cao

2. Hãy gọi đến Cục phòng cháy qua số điện thoại miễn phí 119

Cách gọi đến 119

① [Kaji Desu]

② [Đọc địa chỉ nhà]

Tên toà nhà

Hoặc mô tả về địa điểm xảy ra hoả hoạn

ví dụ như [gần toà thị chính]..vv

③ Có ... đang cháy

④ [Đọc tên của mình]

Đọc số điện thoại của mình



3. Dập tắt đám cháy bằng bình cứu hoả hoặc bằng nước

Nếu không có bình cứu hoả, hãy dùng đệm để trùm lên

đám cháy

Dùng khăn tắm hoặc ga giường nhúng vào nước sau đó trùm lên để dập lửa

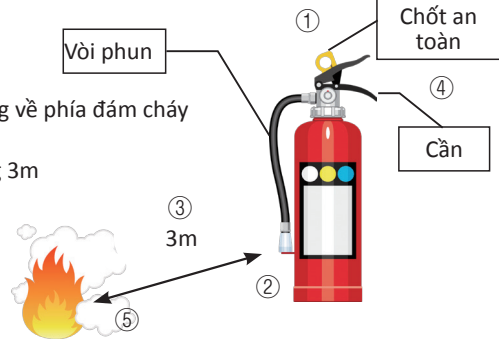


Trong trường hợp vật đang cháy là nồi có chứa dầu ăn, dầu hoả, hoặc lò sưởi hay đồ điện thì không được dập bằng nước.



Cách sử dụng bình cứu hoả

- ① Tháo chốt bảo hiểm
- ② Cầm vào đầu vòi phun và hướng về phía đám cháy
- ③ Đứng cách xa đám cháy khoảng 3m
- ④ Bóp cần
- ⑤ Xịt về phía vật đang cháy (phía gốc , nơi phát ra ngọn lửa)



4. Trong trường hợp không thể dập được đám cháy, hãy chạy trốn đến nơi an toàn.

Trong khả năng có thể đừng hít khói.



Khói phát ra từ đám cháy có chứa nhiều loại khí gas nguy hiểm

Hãy bịt mũi, miệng bằng khăn tay hoặc khăn mặt đã được thấm nước
Hãy cúi thấp khi di chuyển



Đối với những tòa nhà cao tầng , hãy chạy bằng lối cầu thang
Tuyệt đối không sử dụng thang máy

5. Sau khi chạy được ra ngoài, tuyệt đối không quay trở lại bên trong

Phòng chống hỏa hoạn

Không được để những đồ vật dễ cháy (hoặc đang cháy) xung quanh nhà



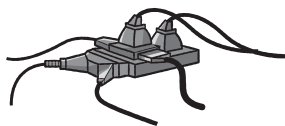
Khi ra khỏi bếp, nhớ tắt bếp



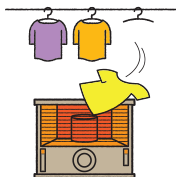
Hãy dập tắt lửa sau khi hút thuốc



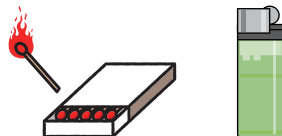
Không được cắm quá nhiều đồ điện vào chung một ổ cắm



Không được để đồ dễ cháy (hoặc đang cháy) gần giường, đệm



Không được để bật lửa hay diêm ở những nơi trẻ em có thể với tới



sổ tay ghi chú phòng cháy

Hãy tự mình viết và mang theo

Số điện thoại cứu hỏa 119



Số điện thoại cảnh sát 110



Sổ tay cá nhân

Tên		Số điện thoại	
Quốc tịch	Số hộ chiếu	Số thẻ lưu chú	
Địa chỉ tại nhật			

Người thân trong gia đình, bạn bè, người quen
 Người trong công ty, bạn ở trường
 Thông tin liên lạc:

Tên:	Số điện thoại:

Thông tin liên lạc:	Số điện thoại:	Thông tin liên lạc:	Số điện thoại:
Gas		Đại sứ quán. Lãnh sự quán	
Điện		Bệnh viện	

Địa điểm lánh nạn	
*Khi xảy ra động đất	*khi xảy ra mưa lớn , bão

Thông tin và tư vấn về thiên tai

Trung tâm FUKUOKA IS OPEN

Số điện thoại miễn phí : 0120-279-906

Giờ mở cửa: Từ 10:00 đến 17:00 (Từ thứ Hai đến thứ Sáu, Chủ Nhật tuần thứ 3, và thứ Bảy tuần thứ 4) ※Đóng cửa vào đầu năm, cuối năm, và các ngày lễ

Ngôn ngữ có thể sử dụng "Nhật Bản, Anh, Trung Quốc, Hàn Quốc, Việt Nam, Nepal, Indonesia, Tagalog, Thái, Malay, Tây Ban Nha, Pháp, Đức, Ý, Nga, Bồ Đào Nha, Myanmar, Khmer, Mông Cổ, Tiếng Sinhala, tiếng Hindi, tiếng Bengali, tiếng Urdu, tiếng Ukraina"



VoiceTra

link tải Phần mềm phiên dịch bằng giọng nói
(Có bản dùng cho IOS và android)
<https://voicetra.nict.go.jp/>

Trang chủ của cơ quan khí tượng nhật bản

Bạn có thể xem thông tin thời tiết như động đất, mưa lớn và bão..vv
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



NHK ワールドJA

Bạn có thể theo dõi những thông tin mới nhất về thảm họa tại nhật bản
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

LOVE F

Đài phát thanh FM cũng có phát những thông tin bằng tiếng nước ngoài
Cung cấp thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau liên quan đến các thảm họa như động đất, mưa-bão
Tần số fukuoka 76. 1MH Z Tây fukuoka 82.5MH Z kitakyushu 82.7MH Z

Trong trường hợp xảy ra thảm họa, đài cũng sẽ gửi các thông báo hay cảnh báo từ phía thành phố đến các cư dân
(ví dụ như thông tin về việc thành lập các trung tâm sơ tán vv..)
Hãy xem thêm trên trang chủ của thành phố nơi bạn sống

Ứng dụng Phòng chống Thiên tai – Cách dùng

- “Cẩm nang phòng chống thiên tai Fukuoka MAMORU-Kun” là ứng dụng phòng chống thiên tai của tỉnh Fukuoka.
- Cung cấp các thông tin về bão, mưa lớn, động đất, sóng thần v.v..
- Ngoài ra, người dùng cũng có thể xem vị trí của các nơi trú ẩn gần mình trên bản đồ.

Ứng dụng "Mamoru-kun" hiện có tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung (giản thể/phồn thể), tiếng Hàn và tiếng Việt.

Tải ứng dụng xuống từ đường dẫn dưới đây.



(App Store)



(Google Play)



Có thể tra cứu các **thông tin thiên tai** ở nơi đang có mặt



Biết được **địa điểm các nơi sơ tán** với bản đồ



Minh họa **bảng tranh các hành động cần làm trong trường hợp xảy ra thảm họa**

Những điều quan trọng cần chú ý



- **Khi xảy ra thảm họa, mọi người cần chung sức hợp tác**
- **Hãy năng chào hỏi hàng xóm để hàng xóm biết đến bạn**
- **Bạn không chỉ có một mình**
Khi gặp khó khăn, mọi người hãy giúp đỡ lẫn nhau

Sửa đổi 2026 /3

Tỉnh Fukuoka
7-7 Higashi-koen, Hakata-ku, Thành phố Fukuoka
(Phòng Chính sách Quốc tế, Cục Quan hệ Quốc tế)
TEL: 092-643-3201 FAX: 092-643-3224
(Phòng Kế hoạch Phòng chống Thiên tai, Cục Quản lý
Khủng hoảng Phòng Chống Thiên tai)
TEL: 092-643-3112 FAX: 092-643-3117