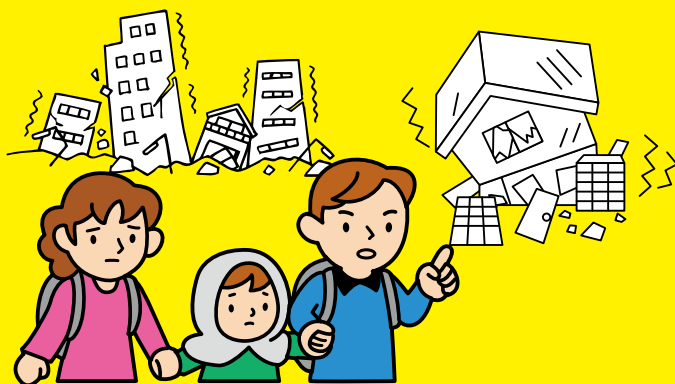




Hướng dẫn phòng tránh tai nạn cho người nước ngoài

外国人住民のための防災マニュアル【ベトナム語：Tiếng Việt】



Thành phố Toyama

富山市

Hướng dẫn phòng tránh tai nạn cho người nước ngoài

Tại Nhật, trong những năm gần đây, đã có nhiều trận động đất, bão lụt xảy ra. Ở Toyama cũng không thể biết khi nào có động đất xảy ra. Không thể dự báo được động đất, nhưng khi xảy ra thì điều quan trọng là phải bình tĩnh di chuyển. Việc phải luôn chuẩn bị tinh thần xử lý đúng đắn khi có thiên tai xảy ra là quan trọng.

日本では過去に数多くの地震や台風等が発生しており、富山市周辺でもいつ地震が起こるかわかりません。地震は予知することが困難ですが、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震等の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

Khi có động đất

地震が発生したとき

! Bảo vệ an toàn bản thân 身の安全を確保

- Hãy nỗ lực để trốn dưới ghế hoặc bàn để bảo vệ thân thể. Ngoài ra, nếu có nệm lót khi ngồi thì cũng có thể dùng để bảo vệ phần đầu.
- Khi rung lắc quá mạnh thì không vội vã chạy ra ngoài, phải bình tĩnh di chuyển.
- 机やテーブル等の下に隠れて身の安全に努めましょう。
また、座布団などがあれば、頭部を保護しましょう。
- 大揺れがおさまるまで、あわてて外へ飛び出すことなく、落ち着いて行動しましょう。



! Phòng chống hỏa hoạn một cách bình tĩnh 冷静に火災を防ぐ

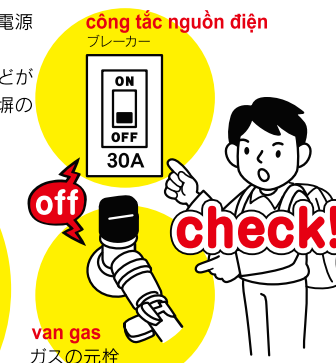
- Không cố chạy ra ngoài ngay lập tức. Đối với những thiết bị dùng ga như lò sưởi ... thì chỉ tắt lửa khi động đất đã kết thúc. (hơn một nửa số vụ hỏa hoạn phát sinh là do thiết bị gas phát cháy khi động đất). Nếu lỡ phát cháy, hãy dùng bình chữa cháy hoặc thau để chữa lửa khi lửa còn nhỏ. Và, la lớn lên để báo động cho người xung quanh cùng giúp sức chữa cháy.

- すぐに外に飛出さないで、使用中のガス器具やストーブなどは、地震が収まってから火を消しましょう(地震によって発生した火災の大半が使用中のストーブによるものです)。万一出火したら、消火器やバケツなどの消化用具でボヤのうちに消し止めましょう。また、大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって消しましょう。



! Không đến gần nơi nguy hiểm 危険な場所に近寄らない

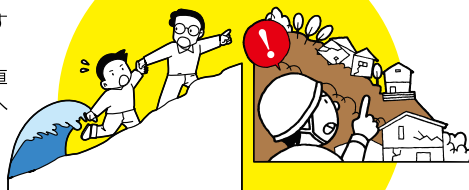
- Trong trường hợp tránh nạn sau khi động đất, thì phải khóa ga, rút chui của thiết bị điện ra khỏi ổ cắm rồi hãy đi tránh nạn.
- Khi đi tránh nạn thì không dùng xe hơi, chắc chắn phải đi bộ đến nơi tránh nạn. Và từ những con đường hẹp, hàng rào ... thì có khả năng ngã rơi, gạch vỡ lên người mình ... nên nhất thiết phải tránh xa.
- 地震後に避難する場合は、ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜いてから避難しましょう。
- 避難は自動車は使わず必ず徒歩で避難しましょう。また、瓦などが落ちてきたり、ブロック塀が倒れてきたりするので、狭い路地や塀のある場所から、遠ざかりましょう。



• Đối với sườn núi, vùng đất dốc nghiêng, thì dễ bị lở đất ... nên hãy di chuyển thật nhanh đến nơi tránh nạn.

• Khi có cảm nhận rung chậm chậm trong thời gian dài thì phải tránh xa bờ biển, mau chóng di chuyển đến nơi tránh nạn sóng thần hoặc nơi cao ráo

- 山ざわや急傾斜地域では、がけ崩れが起こりやすいので、早めに避難場所へ避難しましょう。
- 長時間のゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海から離れ、早めに高台や津波避難場所へ避難しましょう。



! Phải nắm thông tin chính xác

正確な情報を把握しましょう

• Tập trung nghe báo cáo từ radio hoặc tivi, đừng lung lay bởi những tin thất thiệt.

• Không nên gọi điện trong trường hợp không cần thiết. đặc biệt là không nên gọi điện thoại đến cơ quan cứu hỏa để hỏi tình trạng hỏa hoạn vì sẽ làm ảnh hưởng đến việc xử lý hỏa hoạn của họ.

- ラジオやテレビの報道に注意して、風評にまどわれないようにしましょう。
- 不急な電話はなるべくかけないようにしましょう。特に消防関係機関等に対する災害状況の問い合わせは消防活動に支障をきたすのでやめましょう。



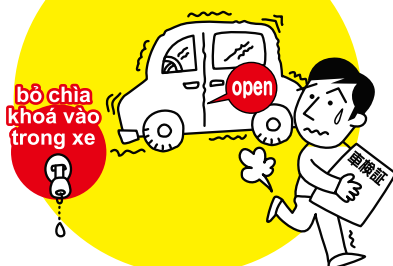
! Nếu đang lái xe

自動車の運転中は

• Trong trường hợp đang lái xe mà xảy ra động đất thì phải dừng xe ở lề bên trái, tắt máy, nghe thông tin tai nạn từ radio

• Khi đi tránh nạn thì phải để chìa khóa ở trong xe, đi bộ đến nơi tránh nạn.

- 運転中に地震が発生したら直ちに道路の左側に停車し、エンジンを止め、ラジオで災害状況を聞きましょう。
- 避難するときは、車のキーを付けたままにして、徒歩で避難しましょう。



! Tích cực tham gia huấn luyện chống thiên tai tại khu vực mình đang sống

地域の防災訓練に積極的参加

• Hằng ngày, tích cực tham gia huấn luyện phòng chống thiên tai một cách tự chủ tại địa phương. Làm cho bản thân mình có khả năng xử lý khi có thiên tai.

(tại thành phố Toyama, hằng năm đều có huấn luyện thiên tai nên các bạn hãy tham gia)

- 日頃から地域の自主防災訓練に積極的に参加し、防災行動力を身につけましょう。
- (富山市では毎年防災訓練を行いますので、ぜひ参加してください)



! Hãy quyết định phân chia công việc trong gia đình

家族分担を決めましょう

• Khi có động đất, cả gia đình không được hấp tấp di chuyển. Bình thường, trong nhà đâu là nơi an toàn, thường xuyên kiểm tra điện ga, đâu là nơi tránh nạn, đâu là đường tránh nạn mọi người phải biết. Và phân chia rõ trách nhiệm mỗi người trong gia đình khi có thiên tai.

• Làm thẻ tránh nạn, sổ liên lạc đến đại sứ quán các nước và mang theo bên mình.

• Để phòng tránh việc đồ gia dụng bị ngã, rớt xuống ... thì mọi người phải hợp lực để cố định lại những dụng cụ đó.

• Chuẩn bị trước những thứ cần thiết cho việc dập lửa.

• 地震のとき、家族があわてずに行動できるように、普段から家の中でどこが安全か、火気の点検、避難場所、避難路などみんなの分担をはっきり決めておきましょう。

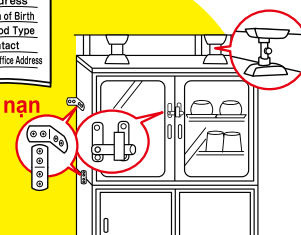
• 避難カードや各国の大使館連絡先を作成し、各自携帯しましょう。

• 家具の転倒・落下等の防止するため、家族で協力しあつてトメ金などで固定しておきましょう。

• 消火に役立つものをふだんから用意し、備えておきましょう。

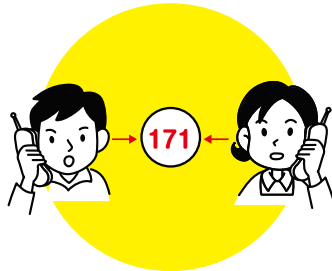


thẻ tránh nạn



• Trong gia đình tích cực sử dụng [bảng tin nhắn khi có hỏa hoạn] của công ty điện thoại hoặc [số điện thoại chuyển báo thiên tai 171]

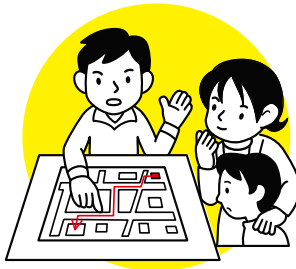
• 「災害伝言ダイヤル171」や携帯電話会社の「災害時伝言板」の活用を家族で決めましょう。



! Nơi tránh nạn 避難場所

• Nhất định phải xác nhận nơi tránh nạn gần nhất (như trường tiểu học, trung học cơ sở, công viên ...)

• 近くの避難場所(小・中学校、公園など)を必ず確認しておきましょう。



Việc lánh nạn là

避難とは

Bảo đảm an toàn, phòng tránh thiên tai
Khi cần lánh nạn, thì hãy kiểm tra cấp độ cảnh báo mà tòa thị chính thông báo.

災害を避けて安全を確保することです
避難が必要なときは、市役所などが発表する警戒レベルを確認して避難します。

Cảnh báo cấp độ 5 警戒レベル5	bảo đảm an toàn khẩn cấp 緊急安全確保	※1
Cảnh báo cấp độ 4 警戒レベル4	chỉ thị lánh nạn 避難指示	※2
Cảnh báo cấp độ 3 警戒レベル3	lánh nạn dành cho người lớn tuổi và người tàn tật 高齢者等避難	※3
Cảnh báo cấp độ 2 警戒レベル2	chú ý mưa lớn, ngập lụt, thủy triều dâng 大雨・洪水・高潮注意報	
Cảnh báo cấp độ 1 警戒レベル1	thông báo chú ý thời kỳ sớm 早期注意情報	

Chú ý 1: Cảnh báo cấp 5 không phải lúc nào cũng được đưa ra, vì chính quyền địa phương không thể nắm chính xác tình trạng của một thảm họa.

Chú ý 2: Chỉ thị lánh nạn sẽ được ban hành tại thời điểm đưa ra khuyến cáo lánh nạn theo hệ thống trước đó.

Chú ý 3: Cảnh báo cấp 3 là thời điểm những người khác ngoài người cao tuổi, v.v... cũng nên bắt đầu hành động hoặc chuẩn bị sơ tán khi cần thiết, hoặc tự sơ tán khi cảm thấy có nguy hiểm cho tính mạng của mình.

Thu thập thông tin

情報を集める

Khi có thiên tai, việc thu thập thông tin là quan trọng.

災害の時は正しい情報を集めることが大切です。

Website (WEBサイト)

▶ Trang chủ thành phố Toyama (Phòng chống thiên tai)

富山市ホームページ(防災)

Đang đăng tải những thông tin liên quan phòng chống thiên tai
防災関連情報を掲載しています。

<https://www.city.toyama.lg.jp/bosai/bosai/index.html>

(富山市ホームページ検索番号No.1010653)

(Số tìm kiếm trang chủ thành phố Toyama No.1010653)



▶ Thông tin thiên tai (Đài khí tượng)

災害情報(気象庁)

Có thể kiểm tra đa ngôn ngữ thông tin khí tượng thiên tai
từ trang chủ của đài khí tượng

気象庁ホームページの防災気象情報を多言語でチェックすることができます

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



▶ Điểm giảm thiên tai dành cho người nước ngoài

外国人のための減災ポイント

Poster của phủ nội các phát hành
内閣府作成ポスター



▶ Thông tin lánh nạn (bản chỉnh sửa)

避難情報(改訂版)

Tờ rơi của phủ nội các phát hành
内閣府作成チラシ



対応言語: 英語、中国語(簡体字)、中国語(繁体字)、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、
タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、クメール語、ビルマ語、モンゴル語

Ứng dụng (アプリ)

▶ Thông tin hữu ích về an toàn (14 ngôn ngữ) [Cục du lịch]

Safety Tips (14ヶ国語) [観光庁]

Ứng dụng thông tin khi có thiên tai hướng đến khách du lịch nước ngoài
Ứng dụng tiện lợi để biết về thông tin thiên tai tại Nhật Bản

外国人旅行者向け災害時情報アプリ 日本の災害情報を知るのに便利なアプリです。



Download here ▶

ダウンロードはこちらから



iOS



Android

▶ Tài khoản LINE chính thức thành phố Toyama

富山市LINE公式アカウント

Qua tài khoản LINE chuyển phát những thông tin phòng chống thiên tai
như cảnh báo khí tượng và thông tin tránh nạn.

避難情報や気象警報等の防災情報をLINEで配信します。



LINEID: @toyama_city

Download here ▶

ダウンロードはこちらから



iOS

Android

▶ NHK WORLD-JAPAN

NHK WORLD-JAPAN

Phát sóng tin tức của NHK. Thông báo thông tin khẩn cấp của động đất vùn vùn.

NHKのニュースを発信。地震等の緊急情報もお知らせします。



Download here ▶

ダウンロードはこちらから



iOS



Android

Liên lạc khi có thiên tai

災害時に連絡をとる

Hãy nói chuyện, thảo luận với nhau trước về cách xác nhận an nguy của nhau hằng ngày hay nơi tập hợp với nhau, để khi ở những nơi khác nhau, và thiên tai xảy ra thì cũng có thể xác nhận an nguy của nhau.

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

Số điện thoại khẩn cấp

緊急時の通報番号

Cảnh sát 警察	110
Cấp cứu / cứu hỏa 消防・救急	119
khi có cúp điện, sự cố 停電・故障の時	0120-837119
khi rò rỉ gas ガス漏れの時	0570-024-099
khi mất nước 断水の時	076-432-8580
hiệp hội giao lưu quốc tế thị dân thành phố Toyama 富山市民国際交流協会	076-444-0642 (thảo luận)
Phòng giao lưu văn hóa quốc tế tòa thị chính thành phố Toyama 富山市役所文化国際課	076-443-2040 (thảo luận)

Số gọi giữ tin nhắn thoại khi có thiên tai

災害用伝言ダイヤル

Khi có thiên tai, thì có thể ghi âm hoặc nghe lại tin nhắn thoại vào số điện thoại xác định.

Có thể sử dụng từ điện thoại công cộng, điện thoại di động.

災害時に電話番号に伝言を録音したり聞いたりすることができます。
公衆電話・携帯電話からも利用できます。無料です。

Ghi âm tin nhắn thoại

伝言を録音する

171 → **1** → số điện thoại chính mình → **1** → ghi âm
自分の電話番号 録音

Nghe tin nhắn thoại

伝言を聞く

171 → **2** → số điện thoại đối phương → **1** → nghe lại
相手の電話番号 再生

Phiên bản tin nhắn thoại dùng trong thiên tai (web171)
災害用伝言版 (web171)

<https://www.web171.jp>

Về nơi tránh nạn khi có thiên tai

災害時避難場所にて

Nơi tránh nạn

避難場所

Cửa sổ tư vấn

相談窓口

Nơi tiếp nhận

受付

Toilet

トイレ

đồ ăn sẽ được phát vào _____ giờ _____ phút

食べ物 は 時 分に配ります

Có thể kiểm tra độ an toàn của người thân thông qua số điện thoại thiên tai 171

災害ダイヤル171で安否確認ができます

Giấy chứng nhận là nạn nhân thiên tai sẽ được phát từ ngày _____ tháng _____

罹災証明書は 月 日からもらえます

Hãy tự quản lý đồ quý giá của bản thân

貴重品は自分で管理してください

Có thông dịch

通訳がいます

Hãy mang dụng cụ đến

容器を持ってきてください

đang tuyển tình nguyện viên

ボランティアを募集しています

Không được bỏ rác ở đây

ここにゴミを捨てないでください

Tại nơi tránh nạn, mọi người đều có thể sử dụng không liên quan đến quốc tịch, từ cách lưu trú

避難場所では国籍や在留資格に関係なく、誰でもサービスを受けることができます

Không thể sử dụng nhà tắm

風呂は使えません

Không thể giặt ở đây

ここで洗濯できません

Không được vào

立入禁止

Dự định nước sẽ có lại từ ngày _____ tháng _____

水道は 月 日に復旧の予定です

Hãy nói khi có loại thức ăn gì không thể ăn được vì lý do sức khỏe, tôn giáo

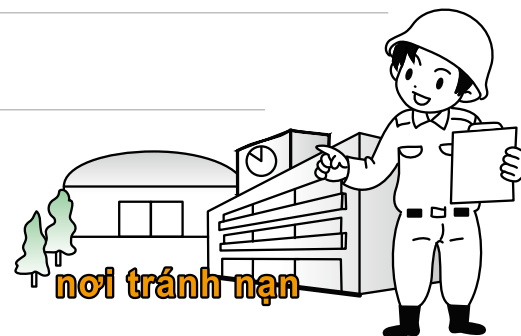
健康・宗教上、食べられないものがあるかたはお申し出ください

Cấm sử dụng

使用禁止

Vật dụng tiếp tế

支援物資



Bình thường phải chuẩn bị

日頃からの備え

[cứ chuẩn bị thì đến lúc cần sẽ không lo lắng]
phải chuẩn bị để bất cứ lúc nào cũng có thể
mang ra sử dụng được

「備えあれば憂いなし」いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう



thức ăn 食糧等	Nước uống mang theo 携帯用飲料水 	Thực phẩm ăn liền インスタント食品 	Đồ hộp 缶詰 	Sữa bột Bình sữa 粉ミルク・哺乳瓶
Quần áo 衣料	Đồ ngủ 寝間着 	Đồ lót 下着 	Tã giấy 紙オムツ 	Vớ chân 靴下
Đồ để thay đổi Đồ chống lạnh theo mùa 着替え、季節により防寒具	Áo mưa 雨具 	Mền 毛布 	Khăn タオル 	Bao tay 軍手
đồ dùng sinh hoạt 生活用品	Pin 電池 	Đèn pin 懐中電灯 	Đèn cây ろうそく 	Giấy toilet トイレトペーパー
Bao nylon ビニール袋 	Dao, Dụng cụ khai đồ hộp ナイフ、缶切 	Diêm, bật lửa マッチ、ライター 	Dầu gội không cần nước 水のいらないシャンプー 	Lưỡi cạo ひげそり
Nước rửa chén 洗剤 	Dụng cụ vệ sinh, rửa mặt 洗面具 	Bồn vệ sinh cầm theo 携帯トイレ 	Băng vải 包帯 	Băng keo cá nhân 絆創膏
Thuốc cấp cứu 救急医薬品	Thuốc thông thường 常備薬 	Thuốc xử vết thương 傷薬 	Thuốc đau bao tử 胃腸薬 	Gạc 脱脂綿
Khác その他	Radio ラジオ 	Điện thoại di động 携帯電話 	Con dấu 印かん 	Tiền mặt 現金
			Chứng minh thư 身分証明書 	Sổ ngân hàng 預金通帳

Hãy để những thứ trên vào trong túi nhé ! Hãy chuẩn bị những vật cần thiết khác
リュックサック等に入れて用意しておきましょう。このほかにもそれぞれ必要なものを準備しましょう。

Hướng dẫn phòng tránh tai nạn cho người nước ngoài

外国人住民のための防災マニュアル

