

日本語

English

Tiếng việt

阿南市防災情報

Anan City disaster prevention information

Thông tin phòng chống thiên tai thành phố Anan

ブックマークをお願いします！

Please bookmark!

Hãy đánh dấu!

＼防災情報を確認してください／

Please check disaster prevention information

Vui lòng kiểm tra thông tin phòng chống thiên tai

阿南市 防災情報

Anan City disaster prevention information
Thông tin phòng chống thiên tai thành phố Anan



検索

Search
Tìm kiếm



阿南市公式

Anan City Official

LINE

友だち登録をお願いします！

Please register as a friend!

＼防災情報を受信してください／

＼Please receive disaster prevention information／

阿南市 ライン

Anan City LINE



検索

Search



【注意】

「阿南市公式LINE」は日本語表記となっております。
各自で翻訳アプリをインストールいただき、ご活用ください。

【Note】

"Anan City Official LINE" is written in Japanese.
Please install and use a translation app.

観光庁監修 外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ

Supervised by the Japan Tourism Agency
Disaster information app for foreign travelers



Safety tips

"Safety" for your pleasant trip

iPhone

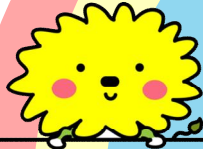


Android



15

Languages



おすすめ
防災アプリ
Recommendation
Disaster prevention app



防災情報 全国避難所ガイド

Disaster prevention information
National evacuation center guide

iPhone・Android



- ・避難所
- ・避難場所
- ・ハザードマップ

- ・Evacuation shelter
- ・Evacuation area
- ・Hazard Map



地震のとき守ること

Tips for Earthquake Safety / Đối tượng cần bảo vệ khi động đất



防災学習を しましょう!

徳島県立防災センターでは、地震や強い風や雨の体験ができます。センターに行つて、地震を体験したり、火を消す体験をしたりして、防災の大切さを学習しましょう。無料です。

- 開所時間: 9:00AM~5:00PM
- 休館日: 月曜日、第1火曜日、年末年始
- 体験ツアー(日本語のみ): 9:30AM~3:30PM

〒771-0204
徳島県板野郡北島町鯛浜字大西165
TEL.088-683-2000
FAX.088-683-2002
<https://anshin.pref.tokushima.jp/bousai/>

Learn More about Disaster Prevention!
At the Tokushima Disaster Prevention Center, you can experience earthquakes and high speed winds first hand. Experience the shaking of an earthquake, learn how to use a fire extinguisher, and strengthen your knowledge in disaster prevention. Entry is free.
●Hours: 9:00 AM-5:00 PM
●Closed: Monday, First Tuesday of the month, New Year's Holidays
●Center Tour (Conducted only in Japanese): Between 9:30 AM-3:30 PM
Onishi-165 Tainohama, Kitajima-chō, Itano-gun, Tokushima-ken 771-0204
TEL.088-683-2000 FAX.088-683-2002
<https://anshin.pref.tokushima.jp/bousai/>

Hãy học về phòng chống thiên tai!
Bạn có thể trải nghiệm các thiên tai như động đất, bão lũ tại Trung tâm phòng chống thiên tai tỉnh Tokushima. Hãy đến trung tâm để trải nghiệm sự rung chuyển của động đất, luyện tập cứu hỏa, nâng cao ý thức về phòng chống thiên tai. Vào cửa miễn phí.
●Thời gian mở cửa: 9:00AM~5:00PM
●Ngày nghỉ: Thứ 2, Thứ 3 đầu tiên của tháng, Ngày lễ tết
●Tour trải nghiệm (chỉ có tiếng Nhật): Trong khoảng 9:30 AM-3:30 PM
Onishi-165 Tainohama, Kitajima-cho, Itano-gun, Tokushima-ken 771-0204
TEL 088-683-2000 FAX 088-683-2002
<https://anshin.pref.tokushima.jp/bousai/>

日本語

English

Tiếng Việt

自然災害から命を守る 防災ハンドブック

Disaster Prevention Handbook:
Protect Yourself from Natural Disasters

SÁCH HƯỚNG DẪN ĐỂ BẢO VỆ BẢN
THÂN KHI GẶP THIÊN TAI



トッピー
Toppo / Toppo

公益財団法人徳島県国際交流協会
Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Tokushima



公益財団法人徳島県国際交流協会 (TOPIA)

〒770-0831 徳島市寺島本町西1-61 クレメントプラザ6F
●開所時間 / 10:00AM~6:00PM 月から日曜日 ●閉所日 / 年末年始

Tokushima Prefectural International Exchange Association
Clement Plaza 6F 1-61, Terashima Honcho Nishi, Tokushima City 770-0831
●Office Hours 10:00 AM-6:00 PM Monday-Sunday ●Closed: New Year's Holidays

Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Tokushima (TOPIA)
Clement Plaza 6F, 1-61 Terashima Honcho Nishi, Tokushima City 770-0831
●Giờ mở cửa: 10:00 AM-6:00 PM từ Thứ 2 đến Chủ Nhật ●Ngày nghỉ: các ngày cuối năm và đầu năm

TEL.088-656-3303 FAX.088-652-0616 <http://www.topia.ne.jp/>

参考資料(順不同): 内閣府防災情報のページ、気象庁、FM TOKUSHIMA 防災ハンドブック

○このハンドブックの情報は2022年2月現在のものです。 This booklet information is current as of February 2022. / Các thông tin trong quyển cẩm nang này là thông tin thời điểm tháng 2 năm 2022.



日本語



ENGLISH

はじめに

Introduction／Lời mở đầu

日本は地震や台風などの災害が多い国です。災害で怪我をしたり、家などが壊れたりする被害を受けます。特に地震はいつ起きるかわかりません。そして、災害の時に被害を少なくするための準備が「防災」です。徳島県でもいろいろな種類の災害が起きています。このハンドブックには、地震や津波などの自然災害について書いています。災害の種類、災害の前に準備すること、災害のときにどうしたら良いのかを書いていきます。災害が起きたときに自分の命は自分で守れるように、今から準備しましょう。災害が起きたときのために、今から家族や友達と地震について話をしましょう。また、災害が起きたときは助け合いも大切です。自分が住んでいる近くの人と日頃から仲良くしましょう。災害が起きたときには、助け合って、みんなで命や生活を守りましょう。

Japan is a country that is prone to natural disasters such as earthquakes and typhoons. Due to natural disasters, people can become injured and houses and other buildings may collapse. Especially when it comes to earthquakes, we have no way of telling when they will occur. Therefore, in order to reduce the amount of damage and injury that occurs, disaster prevention preparation is key. There are many kinds of disasters that occur in Tokushima Prefecture as well. This handbook explains about natural disasters such as earthquakes and typhoons. It also explains about types of disasters, preparation, what you should do when a disaster occurs, and more. In order to protect your life when a disaster occurs, you need to start preparing now. Talk with your family and friends about earthquakes so you know what to do when a disaster occurs. Additionally, it's important to remember to help each other when a disaster does occur. Make sure to form relationships with the people that live around you. When a disaster does occur, let's help each other and make sure that everyone's lives and livelihoods are protected.

日本は自然災害が多い国です。地震や台風などの災害で怪我をしたり、家などが壊れたりする被害を受けます。特に地震はいつ起きるかわかりません。そして、災害の時に被害を少なくするための準備が「防災」です。徳島県でもいろいろな種類の災害が起きています。このハンドブックには、地震や津波などの自然災害について書いています。災害の種類、災害の前に準備すること、災害のときにどうしたら良いのかを書いていきます。災害が起きたときに自分の命は自分で守れるように、今から準備しましょう。災害が起きたときのために、今から家族や友達と地震について話をしましょう。また、災害が起きたときは助け合いも大切です。自分が住んでいる近くの人と日頃から仲良くしましょう。災害が起きたときには、助け合って、みんなで命や生活を守りましょう。

●地震を知っていますか？

What Do We Know About Earthquakes?／Bạn có biết gì về động đất không?

地震は、いつ、どこで起きるかわかりません。大きな地震が来たら、地面が揺れて、家やビルが壊れます。水道や電気やガスが止まります。火事になることもあります。海から大きな津波が来たら、川の近くも危ないです。携帯電話やインターネットも使えなくなります。道が通れなくなり、電車やバスが動かなくなり、家へ帰ることもできません。

地震は1回だけでは終わりません。「余震」といって、大きな地震のあとに、何回も地震が起きます。

We do not know when and where an earthquake will occur. If a large earthquake occurs, the ground shakes and buildings collapse. Water, electricity and gas stop. Fires break out, large tsunami waves approach coastal areas, and rivers overflow. We become unable to use mobile phones or the internet. Roads will be closed, trains and buses will not operate, and it will be difficult to go home. After the initial large shake there are recurrent aftershocks.

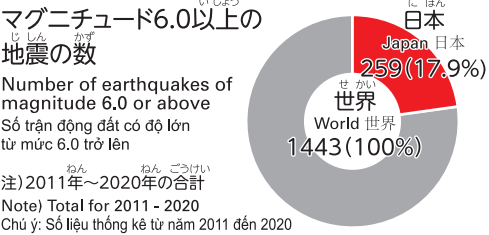
Chúng ta không thể biết trước động đất sẽ xảy ra khi nào và ở đâu. Nếu một trận động đất mạnh xảy ra, mặt đất sẽ rung chuyển và những ngôi nhà, tòa nhà cao tầng sẽ đổ sập. Các dịch vụ cung cấp điện, nước và gas bị ngưng trệ. Hỏa hoạn có thể xảy ra. Nếu có sóng thần từ ngoài biển vào thì khu vực gần các con sông cũng rất nguy hiểm. Lúc đó điện thoại và internet cũng sẽ không thể sử dụng được, giao thông tê liệt, tàu điện và xe buýt ngưng hoạt động nên không thể trở về nhà. Động đất không phải chỉ rung chuyển một lần là kết thúc, ngay cả sau một trận động lớn sẽ vẫn tiếp tục xảy ra nhiều cơn động đất được gọi là "dư chấn".



津波
Tsunami
海啸



■出典：(一財)消防科学総合センター
Source: Institute for Fire Safety & Disaster Preparedness
米源：(一財)消防科学総合中心



自然災害から命を守る防災ハンドブック

Disaster Prevention Handbook: Protect Yourself from Earthquakes
Sổ tay phòng chống thiên tai giúp bảo vệ tính mạng khi xảy ra động đất

CONTENTS

- 地震が起きるしくみ
How Earthquakes Occur / Cơ chế phát sinh động đất
- 揺れと被害の予想
Tremor and Damage Estimation
Dự báo độ rung chuyển và thiệt hại
- 南海トラフ巨大地震
The Great Nankai Trough Earthquake
Động đất lớn tại vùng lõm Nankai
- 南海トラフ巨大地震が起きたときの津波の高さと浸水の予想
The Great Nankai Trough Earthquake: Estimations of Tsunami Height and Flood Waters
Dự báo độ cao của sóng thần và lũ lụt khi xảy ra thảm họa động đất tại vùng lõm Nankai.
- 地震が起きたらどうするか
What to do when an Earthquake Occurs / Cần làm gì nếu động đất xảy ra?
- 地震が起きたとき(建物の外にいます)
When an Earthquake Occurs (Outdoors)
Khi động đất xảy ra (Khi đang ở ngoài tòa nhà)
- 地震の前に準備すること
Preparation for Earthquakes / Công tác chuẩn bị trước khi có động đất
- 風水害
Storm & Flood Damage / Thiệt hại do bão, lũ lụt
- 警戒レベルと避難行動
Alert Level & Evacuation Actions
Mức độ cảnh báo và việc cần làm để lánh nạn
- 標識
Signs / Ký hiệu biển báo
- 自然災害が起きたとき、どのようにして情報を知ることができますか？
Accessing Information in Times of Natural Disaster / Làm cách nào để biết được thông tin khi xảy ra thiên tai.
- いつも取り組みましょう
Prepare in advance
Hãy suy nghĩ và chuẩn bị trước về điều này.
- 災害と栄養について
Nutrition During a Disaster
Về thiên tai và dinh dưỡng
- 緊急避難場所・避難所について
Evacuation Shelter and Evacuation Area / Điểm lánh nạn khẩn cấp và nơi lánh nạn
- 避難の方法を増やしましょう
Increase your evacuation options
Hãy tăng thêm các lựa chọn lánh nạn, sơ tán
- 避難所での感染症対策
Emergency Kit/Stockpile Items / Danh mục vật dụng mang theo khi khẩn cấp và vật dụng dự trữ
- 非常持ち出し品・備蓄品リスト
Emergency Kit/Stockpile Items / Danh mục đồ dùng mang theo khẩn cấp và đồ dùng dự trữ
- 防災用語・災害用語
Disaster Prevention/Disaster Related Vocabulary
Thuật ngữ trong thiên tai và phòng chống thiên tai
- 「怪我」や「病気」のときに役に立つ指差しシート
Symptom Point and Speak Sheet / Bảng chỉ dẫn hữu ích khi "bị thương" hoặc "bị bệnh"
- こころのケア(心と心の交流)
Mental Health Care / Chăm sóc sức khỏe tinh thần

地震が起きるしくみ

How Earthquakes Occur／Cơ chế phát sinh động đất

●日本周辺のプレート

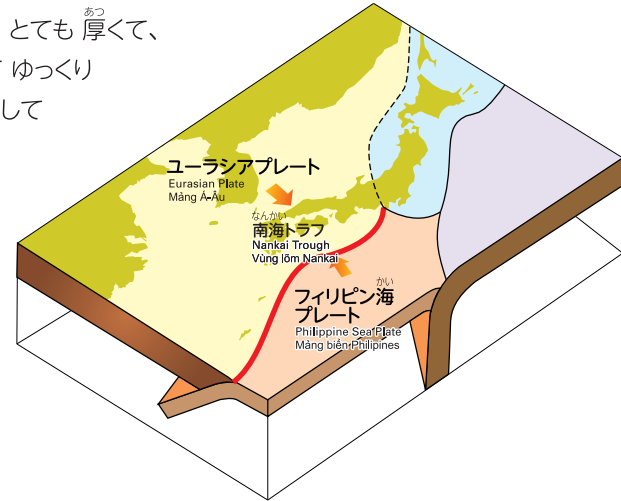
地球の表面には、いくつかのプレートがあります。プレートは、とても厚くて、大きな板のような岩です。このプレートは大陸や海をのせてゆっくり動いています。これらのプレートがぶつかったり、押し合ったりして地震や津波が起きます。日本には、4つのプレートが重なっているので、地震が多いのです。

Plates Surrounding Japan

The earth's crust is made up of many incredibly thick, big, rock tectonic plates. These plates are below the continents and the ocean, and move slowly. Earthquakes and tsunamis occur when these moving plates collide or push against each other. Four plates meet below Japan, making Japan extremely prone to earthquakes.

Các mảng kiến tạo địa chất quanh Nhật Bản

Có một vài mảng kiến tạo trên bề mặt địa cầu của chúng ta. Mảng kiến tạo là một lớp vỏ đất đá to và rất dày. Mảng kiến tạo này di chuyển với tốc độ chậm rãi mang theo lục địa và đại dương. Các mảng kiến tạo này va chạm và chèn ép lẫn nhau gây ra động đất và sóng thần. Tại vị trí của Nhật Bản nằm có tới bốn mảng kiến tạo chồng lên nhau vì vậy xảy ra nhiều động đất.



●海溝型の地震

徳島県は、ユーラシアプレートの上にあります。そのプレートの下にあるフィリピン海プレートが、沈み込むときに、ユーラシアプレートを下に引っ張ります。下に引っ張られたユーラシアプレートが戻るときに、地震が起きます。このとき、海の水が動いて津波が起きます。2004年のスマトラ沖地震、2011年の東日本大震災は、このタイプでした。

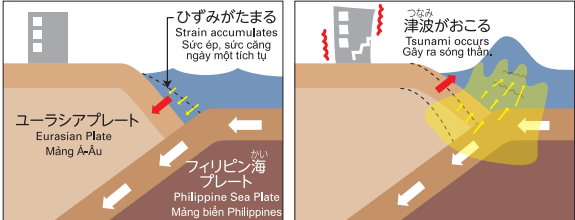
Ocean Trench Earthquakes

Tokushima Prefecture is located on the Eurasian Plate. When the Philippine Sea Plate (below the Eurasian Plate) subducts, it pulls down the Eurasian Plate. Friction builds, and the Eurasian Plate eventually springs back up - this is the movement which generates an earthquake. The earthquake then causes a shift in the ocean, triggering a tsunami. 2004's Sumatara, and 2011's The Great East Japan Earthquake are examples of ocean trench earthquakes.

Động đất kiểu rãnh đại dương

Tỉnh Tokushima nằm trên mảng Á-Âu. Khi mảng biển Philippines vốn nằm bên dưới mảng Á-Âu này bị hút chìm xuống, nó kéo theo mảng Á-Âu xuống. Và mảng đất sẽ xảy ra khi mảng Á-Âu đang bị kéo xuống dưới đó trở về vị trí cũ. Lúc này, nước biển sẽ chuyển động và gây ra sóng thần. Trận động đất Sumatra năm 2004 và thảm họa động đất ở Đông Nhật Bản năm 2011 thuộc kiểu động đất này.

海溝型地震のしくみ Understanding Ocean-Trench Earthquakes Cơ chế động đất kiểu rãnh đại dương



●直下型の地震

ユーラシアプレートにたまったひずみのエネルギーが、その内部で壊れ、地震が起きます。それは直下型地震といいます。1995年の阪神淡路大震災や2008年の四川大地震がこのタイプです。

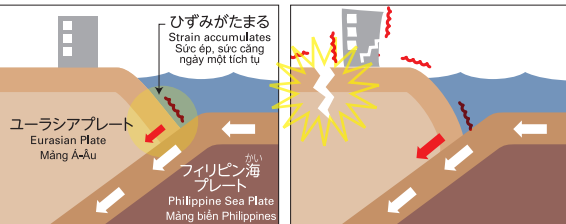
Inland Earthquakes

These earthquakes occur when the energy built up by the Eurasian Plate causes the plate to rupture. 1995's Hanshin/Awaji Earthquake and 2008's Sichuan Earthquake are examples of inland earthquakes.

Động đất kiểu trực tiếp ngay bên dưới lòng đất

Năng lượng do sự chèn ép dữ dội tích tụ trong mảng Á-Âu sẽ phá vỡ từ bên trong mảng kiến tạo này và gây ra động đất. Động đất này được gọi là động đất kiểu trực tiếp, trận động đất lớn Hanshin Awaji xảy ra vào năm 1995, trận động đất lớn Tứ Xuyên xảy ra vào năm 2008 thuộc kiểu động đất này.

直下型地震のしくみ Understanding Inland Earthquakes Cơ chế phát sinh động đất kiểu trực tiếp



揺れと被害の予想

Tremor and Damage Estimation／Dự đoán độ rung chuyển và thiệt hại

マグニチュードと震度のちがい

Difference Between the Magnitude Scale and the Seismic Intensity Scale
Sự khác nhau giữa độ lớn động đất và cường độ địa chấn

マグニチュード・・・地震のエネルギーの大きさ
Magnitude Scale・・・The intensity of the earthquake's energy
Độ lớn động đất (Magnitude)・・・Độ lớn của năng lượng phát ra bởi trận động đất
震度・・・地面が揺れる強さ
Seismic Intensity Scale・・・The intensity of ground shaking
Cường độ địa chấn (Intensity)・・・Mức độ rung lắc của mặt đất

震度と揺れの様子 Seismic Intensity and Shaking
Cường độ địa chấn và trạng thái rung lắc

Infographic showing seismic intensity levels from 0 to 7 with descriptions of shaking and potential damage in Vietnamese and English.

南海トラフ巨大地震

The Great Nankai Trough Earthquake／Thảm họa động đất tại vùng lõm Nankai

徳島県の大きな地震 (南海トラフ巨大地震)

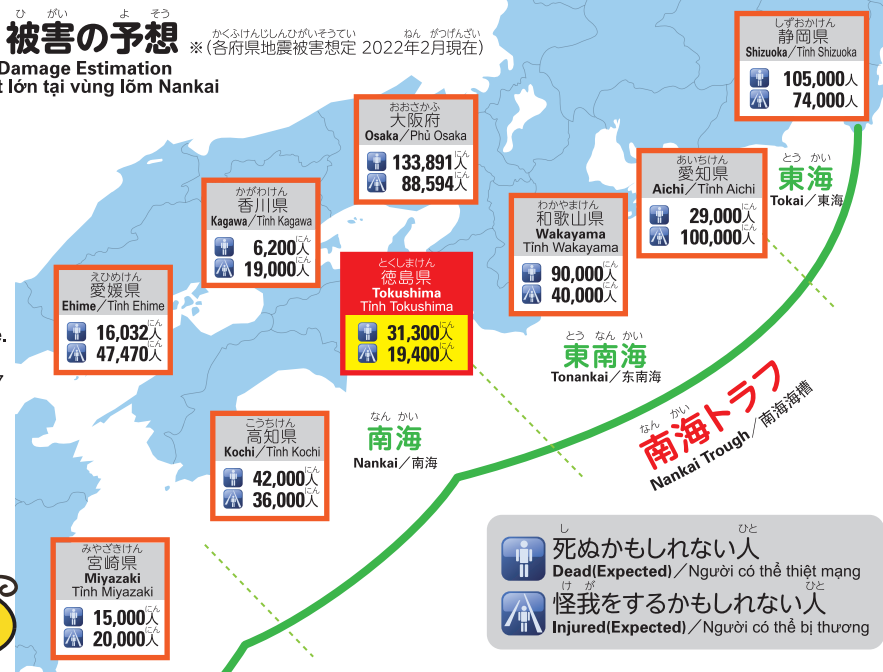
今まで、100年から150年に1回大きな地震が起きています。1946年に大きな地震がありました。
今後、30年以内に大きな地震が起きる可能性は70～80%ぐらいです。
南海トラフの広い範囲で、地震が起これば、大きな被害が起きるでしょう。
むかし、南海地震は東南海地震と同じ日に起きたり、短い間に2つ起きていました。
だから、東南海地震が起きたときは、つづいて南海地震が起きるかもしれません。
十分に気を付けてください。

南海トラフ巨大地震 被害の予想

The Great Nankai Trough Earthquake Damage Estimation
Dự đoán về thiệt hại của trận động đất lớn tại vùng lõm Nankai

- Magnitude 9.1
震度7の強い揺れ
一番高い津波 34m (高知県)
死ぬかもしれない人は全国で32万人より多くなるでしょう。
Magnitude 9.1
Severe shaking (Seismic Intensity 7)
Largest Tsunami Height 34m (Kochi)
More than 320,000 deaths nationwide.
Độ lớn động đất là 9,1
Rung lắc mạnh với cường độ địa chấn 7
Sóng thần cao nhất 34m (tỉnh Kochi)
Số người chết trên toàn quốc có thể vượt quá 320.000 người.

3つの地震は いっしょに起こる 可能性も!
Simultaneous occurrence of the Tokai, Tonankai, and Nankai Earthquakes is also possible.
Có khả năng xảy ra đồng thời ba trận động đất!



地震と被害の大きさを比べる

Table comparing the Great Nankai Trough Earthquake (M9.1) with other major earthquakes like the 2011 Tohoku earthquake (M9.0), the 2004 Sumatra-Andaman earthquake (M9.1), and the 2008 Sichuan earthquake (M8.0).



南海トラフ巨大地震が起きたときの 津波の高さと浸水の予想

The Great Nankai Trough Earthquake : Estimations of Tsunami Height and Flood Waters

Dự báo độ cao sóng thần và lũ lụt khi thảm họa động đất tại vùng lõm Nankai xảy ra

●津波について

最初の波より、後から来る波の方が大きい場合があります。津波は6時間くらいのおいだに何回も来ます。津波が来る時間や波の高さは地震が起きた場所や大きさによって変わります。波は海の方から川を上っていきます。波が海へ戻るときは、波の力は強くて、人も物もいっしょに海へ流されます。

Tsunami Facts

The first wave is not necessarily the largest. Tsunami waves will reoccur continuously for a period of around 6 hours following the initial wave. Arrival time and the height of tsunami will be different depending on the size and location of the initial earthquake. The tsunami wave travels up rivers. This wave draws back to the sea with enough force to sweep up both objects and people.

Dự báo về sóng thần

Có trường hợp những cơn sóng sau sẽ mạnh hơn cơn sóng đầu tiên. Sẽ có nhiều cơn sóng thần ập vào trong suốt khoảng 6 giờ đồng hồ. Thời điểm sóng thần đổ vào và độ cao của cơn sóng sẽ khác nhau tùy vào địa điểm và độ lớn của trận động đất xảy ra. Sóng từ biển ập vào làm dâng cao mực nước các con sông. Khi sóng lùi về phía biển, sức mạnh của nó trở nên rất lớn, cuốn theo con người và vạn vật trôi dạt ra biển.

徳島県では、南の方から津波が来ます。津波は 何度も 来ます。警報・注意報がなくなるまで 避難場所に いて ください。

The tsunami will reach the southern regions of Tokushima Prefecture first. Tsunami waves reoccur continuously - you must remain in a safe place until the warnings and cautions have been lifted.

Tại tỉnh Tokushima, sóng thần sẽ đến từ phía nam. Bởi vì sóng thần sẽ ập đến nhiều lần nên hãy ở lại khu vực lánh nạn cho đến khi không còn cảnh báo, lời kêu gọi chú ý nào.

最大 震度6弱～7の 地震が、徳島全体に 起こるよ！

The entirety of Tokushima Prefecture will experience ground motion measuring up to Level 6 - lower or Level 7 on the Seismic Intensity Scale.

Một trận động đất với cường độ địa chấn tối đa lên đến 6~7 độ richter sẽ xảy ra trên khắp Tokushima!



津波の影響開始時間/±20cm(分)
Time of initial tsunami impact (to the nearest minute)
Thời gian sóng thần bắt đầu gây ảnh hưởng (phút)

一番大きい波が来るまでの時間(分)
Arrival time of the maximum wave (to the nearest minute)
Thời gian cho tới lúc cơn sóng lớn nhất ập tới (phút)

一番大きい波の高さ(T.P.m)
Depth of the maximum wave
Độ cao của cơn sóng lớn nhất và độ ngập sâu

※津波水位は地盤沈下量を考慮した値 Tsunami wave heights are calculated from base level / Mức sóng thần là giá trị tính dựa trên lượng sụt lún nền đất.

Copyright©NTT空間情報 All Rights Reserved

地震が起きたら どうするか

What to do when an Earthquake Occurs / Cần làm gì nếu động đất xảy ra?

●地震の時に すること Steps to follow when an earthquake occurs / 地震時の行為

地震が起きた時、急がないで行動することが大切です。地震が起きたときに慌てないでください。
地震が起きてから3日間くらいの行動の例を覚えてください。

※これは一つの例です。

When an earthquake occurs, it's essential to remain calm and take the necessary steps.

Make sure not to panic, and take care to remember these steps for reacting to an earthquake from the moment it occurs to about 3 days later.

※This is just one example.

Khi xảy ra động đất, việc giữ bình tĩnh là vô cùng quan trọng. Để không trở nên hoảng loạn lúc xảy ra động đất thì hãy ghi nhớ quy trình xử trí sau đây cho khoảng thời gian từ lúc xảy ra động đất đến khoảng 3 ngày sau đó.

※Kịch bản này chỉ là một ví dụ.

地震が起きます

An earthquake occurs
Khi phát sinh động đất

1分～2分

1 ~ 2 minutes
Từ 1 đến 2 phút

3分

3 minutes
3 phút

5分～10分

5 ~ 10 minutes
5~10 phút

10分～数時間

10 minutes ~ a few hours
10 phút ~ vài giờ

～3日くらい

~3 days
~ ngày thứ 3

(体の安全を守ります)

- 落ち着いて、自分の体を守ってください
- 早く火を消してください
- ドアや窓を開けて、逃げる道を作ってください

(protect yourself)

- Keep calm and protect yourself
- Quickly turn off any heat sources
- Open doors or windows to secure an escape route

(bảo đảm an toàn cho bản thân)

- Giữ bình tĩnh, bảo vệ bản thân.
- Nhanh chóng dập tắt lửa (nếu có phát sinh)
- Mở cửa và cửa sổ để đảm bảo có lối thoát

(火を使うところ・家族の安全を確かめます)

- 火を使うところを確認して、火が出ていたら火を消してください
 - 家族の安全を確かめてください
 - 靴をはいてください
 - ガスの元栓、電気ブレーカーを切ってください
- ※もし、津波やがけ崩れの危険がある時はすぐ避難してください

(check on heat sources/your family members)

- Check on heat sources and if a fire has broken out, extinguish it promptly
- Check that your family members are safe
- Put on your shoes
- Turn off your gas stopcock and circuit breaker

※For areas where there is a danger of tsunami or landslides, evacuate immediately

(Xác nhận sự an toàn của người nhà và nguồn phát nhiệt)

- Xác định chỗ phát lửa, nếu có lửa phát ra thì thực hiện chữa cháy bước đầu
- Kiểm tra sự an toàn của người thân trong gia đình
- Mang giày vào
- Khóa van ga, và đóng cầu dao điện

※Nhanh chóng đi lánh nạn nếu sống ở những nơi được dự báo có nguy cơ bị sạt lở núi hoặc sóng thần

エレベーターの中にいたら

全部の階のボタンを押して、止まった階ですぐに降りてください。
もし、出られなかったら「非常用呼び出しボタン」で連絡してください。

When in an elevator: If you become trapped in an elevator, press the emergency call button to make a call.

Nếu bạn đang ở trong thang máy

Hãy nhấn tất cả các nút số tầng, và ra ngay tầng mà thang dừng lại. Nếu bị mắc kẹt bên trong thang, hãy liên lạc với bên ngoài bằng "nút gọi khẩn cấp", v.v.

アパート・マンション・ビルの中にいたら

エレベーターは使わないで、階段で下りてください。
階段が使えないときは、避難はしごやロープでベランダから逃げてください。

When inside an apartment or a building:

Do not use the elevator – take the stairs.
When you cannot use the stairs, use escape ladders or ropes.

Nếu bạn đang ở nhà tập thể, nhà chung cư hoặc một tòa nhà cao tầng

Không sử dụng thang máy mà hãy đi xuống bằng cầu thang bộ. Nếu không thể sử dụng cầu thang bộ, hãy thoát hiểm bằng thang thoát hiểm từ ban công. Nếu không thể sử dụng cầu thang bộ, hãy thoát hiểm bằng thang thoát hiểm từ ban công.



(正しい情報を知ります)

津波が来るかは地震が起きてから3分でわかります

- ラジオなどで情報を確かめてください
- 家が壊れるかもしれない時は避難してください

(obtain correct information)

A tsunami forecast is usually announced about 3 minutes after an earthquake occurs

- Obtain information from the radio or other sources
- If there is a risk of your house collapsing, evacuate

(nắm bắt thông tin chính xác)

Dự báo về sóng thần sẽ được thông báo vào khoảng 3 phút sau khi động đất phát sinh

- Theo dõi thông tin bằng các thiết bị như radio
- Nếu nhà ở có nguy cơ sập, vỡ thì cần đi lánh nạn

(避難所、または家で生活します)

自分の家で生活するのが難しいときは避難所へ行ってください

- 生活に必要な物は家に準備してください
- 災害の情報、被害の情報を集めてください
- 壊れた家には入らないでください
- 余震に注意してください

(life in an evacuation shelter or at home)

If you are unable to continue living at your home, seek out an evacuation shelter

- Prepare necessary items at your home
- Gather information about the disaster/damage
- Do not enter collapsed buildings
- Continue to be wary of aftershocks

(sinh hoạt ở chỗ lánh nạn, hoặc là sinh hoạt ở tại nhà của mình)

Trường hợp không thể sinh hoạt ở tại nhà của mình thì cần đi đến địa điểm lánh nạn

- Dự trữ trong nhà đầy đủ nhu yếu phẩm cho sinh hoạt
- Thu thập thông tin về thảm họa, thông tin về thiệt hại
- Không đi vào ngôi nhà đã bị sụp đổ
- Cảnh giác với những cơn dư chấn kéo dài sau đó

避難生活では

- 防災グループの人たちの話を聞いて動いてください
- 多くの人と生活するので決まりを守ってください
- 協力する心を持ってください

Life in an evacuation shelter

- Take action based on the instructions of local disaster prevention organizations
- Follow the rules for communal living
- Be caring and help each other

Về việc sinh hoạt ở nơi lánh nạn

- Hành động theo sự chỉ đạo của các tổ chức phòng chống thiên tai tại địa phương.
- Giữ gìn những quy định sinh hoạt tập thể
- Nên giúp đỡ lẫn nhau

地震が起きたとき(建物の外にいますとき)

When an Earthquake Occurs (Outdoors) / Khi động đất xảy ra (Khi đang ởn ngoài toà nhà)

道を歩いていたたら

かばんで頭を守ってください。

When walking: Protect your head with your bag.

Nếu bạn đang đi bộ trên đường

Hãy bảo vệ đầu bằng cách đội các vật dụng như túi xách lên。



歩道橋や橋の上にいたら

動くことができないときは、手すりや柵を

しっかりともってください。落ちないようにしてください。

揺れなくなったら、すぐに歩道橋や橋から離れてください。

When on a bridge or a pedestrian bridge:

If you are unable to move off the bridge, grasp the handrail or fence firmly. When shaking has subsided, move away from the bridge immediately.

Nếu bạn đang trên cầu hoặc cầu vượt đi bộ

Nếu bạn không thể đi xuống, hãy bám chặt vào lan can, tay vịn cầu để không bị rơi xuống。

Ngày khi hết rung lắc, hãy đi chuyển ra khỏi cầu và cầu đi bộ ngay lập tức。



山にいたら

崖から離れてください。

When on the mountain:

Move away from the edge.

Nếu bạn ở trên núi Hãy tránh xa vách đá。



ブロック塀の近くにいたら

ブロック塀から、すぐに離れてください。

When you are in the vicinity of stone or concrete walls:

Move immediately away from them.

Nếu bạn ở gần hàng rào tường gạch

Hãy lập tức tránh xa khỏi khu vực hàng rào tường gạch。



まちの中にいたら

上から何か落ちてきたり、

ビルが倒れてきたりします。

まわりに気をつけて、広いところへ逃げてください。

When on a busy street, downtown: Items may fall from above and buildings may collapse. Carefully evacuate to an open area.

Nếu đang ở trên phố

Có thể sẽ có đồ vật rơi từ trên xuống, tòa nhà bị sụp đổ。

Hãy quan sát xung quanh cẩn thận và đến khu vực rộng thoáng để lánh nạn。



海や川の近くにいたら

津波が来ます。すぐに離れて

高いところへ逃げてください。

When at the coast or near a river:

Tsunamis will affect these areas. Evacuate to high ground or another safe location immediately.

Nếu bạn đang ở gần biển hoặc sông

Sóng thần có thể ập tới. Hãy lập tức rời đi, chạy thoát lên nơi cao。



車を運転していたら

道の左に車をゆっくり止めてエンジンを切ってください。

揺れなくなったら、外に出てください。

車にあなたの連絡先を書いた紙を置いてください。

車検証、ETCカードや大切なものを持って避難してください。

車の鍵は付けたまま止めておいてください。

車の鍵はかけないでください。

When driving: Slowly park your car on the left side of the road and turn off the engine. Go outside when it stops shaking and leave your key in the car engine. Leave your contact information in the car. Evacuate and bring any valuables including your Automobile Inspection Certificate and ETC card. Do not lock the car.

Nếu bạn đang lái ô tô

Hãy dừng xe bên trái đường và tắt động cơ。

Khi hết rung lắc, hãy ra khỏi ô tô。

Hãy cầm nguyên chìa khóa trong xe。

Hãy cầm theo tài sản quan trọng

như giấy bảo hiểm xe,

thẻ ETC, v.v. và đi sơ tán

Không khóa cửa xe。



バスや電車に乗っていたら

すぐに降りないでください。

急に止まるかもしれません。気をつけてください。

運転手の話を聞いてください。

When riding a bus or a train: Do not get off immediately.

The bus or train may stop suddenly, so be careful.

Follow the driver's instructions.

Nếu bạn đang trên xe buýt hoặc tàu điện

Không xuống tàu/ xe ngay. Hãy nghe hướng dẫn của nhân viên lái tàu/ xe。

Tàu/ xe có thể dừng đột ngột. Hãy cẩn thận。



大きな地震のあとの交通規制について

●第一次交通規制(災害が起きたあと)

大きな地震のあと、安全のため、道のとおりが変わります。

Post-Large Earthquake Traffic Restrictions:

●Initial Traffic Restrictions (Immediately after the disaster)

Traffic restrictions will be enforced following a large earthquake.

This is pursuant to Road Traffic Law and in the interest of road safety.

Quy định giao thông sau một trận động đất lớn

●Quy định giao thông đầu tiên (sau khi thiên tai xảy ra)

Sau trận động đất lớn,

hướng đi trên đường sẽ được thay đổi để đảm bảo an toàn。



地震の前に準備すること

Preparation for Earthquakes / Công tác chuẩn bị trước khi có động đất

家具が倒れたり、落ちたりしないように留める

・テレビやパソコンは動かさないように

留め金で留めてください。

Prevent furniture from tipping or falling

Secure furniture (TV, PC etc.) with anti-tipping fittings.

Cố định đồ đạc để không bị rơi, đổ

Giữ chặt các vật dụng như tivi, máy tính, v.v. bằng các dụng cụ cố định bằng kim loại。



ブロック塀、石塀の補強

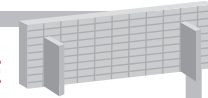
・調べて倒れないように強くしてください。

Reinforce block fences and gateposts

Ascertain safety and reinforce against collapse.

Gia cố hàng rào tường gạch, hàng rào tường đá

Kiểm tra và gia cố để không bị sụp đổ。



消火器を用意する

・消火器の使い方を勉強してください。

・火事になったら、落ち着いて早く火を消してください。

Prepare a fire extinguisher

Familiarise yourself with the use of fire extinguishers.

In the event a fire breaks out, attempt to extinguish it immediately.

Chuẩn bị sẵn các công cụ như bình chữa cháy, v.v.

Biết cách sử dụng bình chữa cháy, và bình tĩnh dập lửa nhanh chóng khi xảy ra hỏa hoạn。



火事にならないように気をつける

・家に火災警報器や感震ブレーカーを

つけてください。

Prevention of fire

Installation of home fire alarms and electric shock breakers etc.

Chú ý để không phát sinh hỏa hoạn.

Lắp đặt các thiết bị như chuông báo cháy, thiết bị tự động ngắt điện khi có động đất tại nhà。



地震保険に入ってください

お金をもらって家を直すことができます。地震保険は、火災保険と一緒に入ります。

Take out earthquake insurance

You can get the money to repair your home. Earthquake insurance can only be taken out alongside fire insurance.

Hãy tham gia bảo hiểm động đất Bạn có thể nhận được tiền và sửa nhà. Bảo hiểm động đất đi kèm với bảo hiểm cháy nổ。

風水害

Storm & Flood Damage／Thiệt hại do bão, lũ lụt

風水害とは、強い 風や 大雨などで 起こる 災害です。川の 水が 増えたり、海の 高さが いつもより 高くなったりします。そして、山から たくさんの 土や 石が 落ちてきたり、強い風が吹いたりします。日本では、雨が たくさん 降る季節や 台風などで、たくさんの 雨が 降り、川の 水が たくさん 増えます。そして、川の 水が 溢れたり、山が 崩れたりします。

Storm and flood damage are types of disasters that are caused by strong winds and/or heavy rains. This includes river flooding, storm surge, mudslides, tornadoes, gusts of wind, etc. Every year in Japan during the rainy season, a large amount of rain falls due to heavy rains or typhoons. Due to the extreme amount of rain from typhoons, river waters can suddenly increase, and disasters such as overflowing rivers or landslides can occur.

Thiệt hại do bão, lũ lụt là những thiệt hại gây ra bởi những hiện tượng như gió to hoặc mưa lớn. Có thể liệt kê như lụt lội, triều cường, sạt lở đất, vòi rồng, lốc v.v... Ở Nhật Bản, hàng năm, những trận mưa lớn hoặc bão trong mùa mưa thường gây ra gió giật, mưa lớn khiến mực nước sông ngòi tăng lên đột biến gây tràn bờ, núi lở... phát sinh nhiều thiệt hại.

1. 土砂災害

たくさんの 雨が 降って、土の中に 水が しみ込みます。そして、山や 崖にある たくさんの 土や 石が 川のように 流れます。

そして、災害が 起こることが あります。地震の あとにも 土砂災害に 注意してください。

1.Sediment Disasters

When a large amount of rain falls, the rain water can sink into the soil. Locations such as mountains or cliffs that have a lot of soil and rocks can start to flow almost as if they were a river. There are 3 types of sediment disasters. Sediment disasters can also occur after an earthquake, so be cautious.

1.Thiệt hại do sạt lở đất

Có thiệt hại xảy ra bởi lượng lớn nước mưa rơi xuống thấm vào lòng đất làm cho nhiều đất đá của núi đồi bị cuốn đi như dòng sông. Có 3 kiểu do sạt lở đất.
※Hãy chú ý việc sạt lở đất sau khi có động đất.

「[**がけ崩れ**]」:急な斜面が 崩れます。

Steep Slope Failure:A steep slope collapses.

Сạt lở vách đá Mặt dốc có độ nghiêng lớn bị sạt lở.

「[**土石流**]」:山にある 土や 石が、水と 一緒になって、とても 早い 速さで、下 に 向かって 流れてきます。

Debris Flow:Soil and rocks from the mountain mix with water and flow down with great power.

Dòng sạt lở đất Đá và đất ở trên núi bị cuốn trôi cùng dòng nước chảy xuống một cách mãnh liệt

「[**地すべり**]」:地面が 斜めになっている ところが、広く、ゆっくりと 下のほうへ 動きます。

Landslide:Gentle slopes covering a wide area clump together and move.

Сạt lở đất Đất đá trên các sườn đồi lớn có độ dốc thoải thoải kết dính với nhau thành tảng rồi trôi xuống.

2. 洪水

大雨などで、川の 水が 多くなることを「洪水」といいます。また、川から 水があふれ、氾濫することも「洪水」といいます。

2.River Flooding

When heavy rain occurs and a river accumulates water, it's called kouzui (flooding) in Japanese. When a river overflows it is called hanran, which can also be called kouzui.

2.Ngập lụt

Trong tiếng Nhật, từ “hồng thủy” được sử dụng để nói về tình trạng nước sông dâng cao do mưa nhiều hoặc khi nước sông tràn bờ gây ngập lụt.

3. 台風

日本の 南の 暖かい 海でできた 雨の 雲の 渦が 大きくなったものです。台風は 特に夏から 秋に 多く 来ます。とても 強い 風が 吹いたり、たくさんの 雨が 降ったりします。

3.Typhoons

A typhoon is when a rain cloud cyclone occurring in Japan's southern, warm sea grows large. Many typhoons occur from summer to autumn. During a typhoon, a very strong wind blows and a large amount of rain falls.

3.Бão

Bão là những xoáy mây mưa to phát sinh ra ở vùng biển ấm phía nam của Nhật Bản. Bão thường xảy ra nhiều vào khoảng từ mùa hè tới mùa thu. Bão sẽ gây ra gió cực kì mạnh và lượng mưa lớn.

4. 高潮

台風のときには、海の 高さが いつもより 高くなります。そして、いつもは 波が 来ないところまで 波が 来ます。建物や 道路が 水に つかることが あります。

4.Storm Surge

When a typhoon occurs the surface of the ocean rises and waves reach places where they normally wouldn't. Buildings and roads can become submerged in water.

4.Triều cường

Lúc có bão mực nước biển sẽ dâng cao, sóng có thể tràn đến những nơi mà bình thường hoàn toàn khô ráo, các tòa nhà hay đường xá có thể sẽ ngập trong nước.

雨の 強さと 降り方

Rain Strength & Types／Độ lớn của mưa

1時間雨の量(mm) Amount of Rainfall per Hour(mm) Lượng mưa trong 1 giờ (mm)	雨の 強さ Rain Strength Độ lớn của mưa	人への 影響 Effect on People Ảnh hưởng đến con người	外の 様子 Outdoors Appearance Tình trạng bên ngoài nhà
10～20	やや強い 雨 Fairly strong rain Hơi lớn	地面に 落ちた 雨が飛んで、足が 濡れます。 People's feet get wet from the rainrebounding off theground. Chân sẽ bị ướt vì nước mưa văng.	地面に 水が たまります。 Puddles of water form all over the ground. Mặt đất ngập tràn nước. 
20～30	強い 雨 Strong rain Mưa lớn	傘を さしても 濡れます。 People get wet even if they use an umbrella. Dù có che ô thì vẫn bị ướt.	道が 川のように なります。山や 崖が 崩れやすくなります。 The roads becomelike a river. Mountains and cliffs are prone to collapse. Đường xá trở nên giống dòng sông. Núi hay vách đá dễ sạt lở. 
30～50	とても 強い 雨 Severe rain Mưa dữ dội	傘は 全く 役に立たなくなります。 An umbrella doesn't help at all. Ô dù không còn tác dụng nữa.	強い 雨のせいで、周りが白くなり 見えにくくなります。山や 崖から たくさんの 土や 石が 流れやすくなります。 そして、大きな 災害が 起こりやすいです。 The splashes of water turn the whole area white and it becomes difficult to see.Dirt and rocks tend to flow from mountains and cliffs, making catastrophes more likely to occur. Màn mưa trắng xóa, không còn nhìn rõ mọi vật. Lượng lớn đất, đá từ trên núi hay vách đá thường hay trôi xuống và các thảm họa sẽ dễ xảy ra. 
50～80	とても とても 強い 雨 Very severe rain Mưa rất dữ dội		
80～	ものすごく 強い 雨 Torrential rain Mưa mãnh liệt		

風の 強さと 吹き方

Wind Strength & Types／Độ mạnh của gió

風の 早さ(m/s) Wind Speed(m/s) Độ nhanh của gió(m/s)	風が 1時間で 進む 距離 Estimated Speed per Hour Khoảng tốc độ	風の 強さ Wind Strength Độ mạnh của gió	人への 影響 Effect on People Ảnh hưởng tới con người	外と 木の様子 Outdoors Appearance/Effect on Trees Tình trạng cây cối, ngoài nhà
10～15	～50km/h	やや強い 風 Fairly strong wind Gió hơi mạnh	風が 強くて 歩きにくくなります。傘が させなくなります。 It's difficult to walk while facing the wind. You can't open an umbrella. Khó mà có thể đi bộ về hướng ngược lại với hướng gió. Không thể dùng được ô dù.	木が 揺れ始めます。電線が 揺れ始めます。 Trees start to completelysway. Power lines start to sway. Ô dù không còn tác dụng nữa. 
15～20	～70km/h	強い 風 Strong wind Gió mạnh	風が 強くて 歩けなくなります。転ぶ人も います。高い場所での 仕事は とても危険です。 You can't walk towards the wind, and some people fall down. Doing work on high places is extremelydangerous. Không thể đi ngược lại hướng của chiều gió, có thể sẽ có người té ngã. Những thao tác ở trên cao thì rất nguy hiểm.	電線が 鳴り始めます。看板や トタン板が 外れ始めます。 Power lines start to ring.Signs and galvanized sheet iron start to become dislodged. Ô dù không còn tác dụng nữa. 
20～25	～90km/h		何かに 捕まっていなくて 立っていられません。何かが 飛んできて、怪我をするかもしれません。You can't stand if you're not holding onto something. There is risk of injury due to flying items. Ô dù không còn tác dụng nữa.	細い 木が 折れ、弱い 木が 倒れます。看板が 落ちたり、飛んだりします。道路にある 標識が 傾きます。 Trees with thin trunks bend,and those with no roots begin to break. Signboards fall down or fly off. Road signs bend. Ô dù không còn tác dụng nữa. 
25～30	～110km/h	とても 強い風 Very strong wind Gió rất mạnh		
30～35	～125km/h		外に 出るのは とても 危険です。 Going outside is extremely dangerous. Ô dù không còn tác dụng nữa.	
35～40	～140km/h			
40～	140km/h～	ものすごく 強い 風 Violent wind Gió cực kì mạnh		多くの 木が 倒れます。電柱などが 倒れます。壁で 倒れるものがあります。 Many trees topple over.Things such as telephone poles and streetlights fallover. Block walls can also collapse. Ô dù không còn tác dụng nữa. 

気象庁「リーフレット「雨と風(雨と風の階級表)」」(https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/amekaze/amekaze_index.html)を加工して作成

警戒レベルと避難行動

Alert Level & Evacuation Actions／Mức độ cảnh báo và việc cần làm để lánh nạn

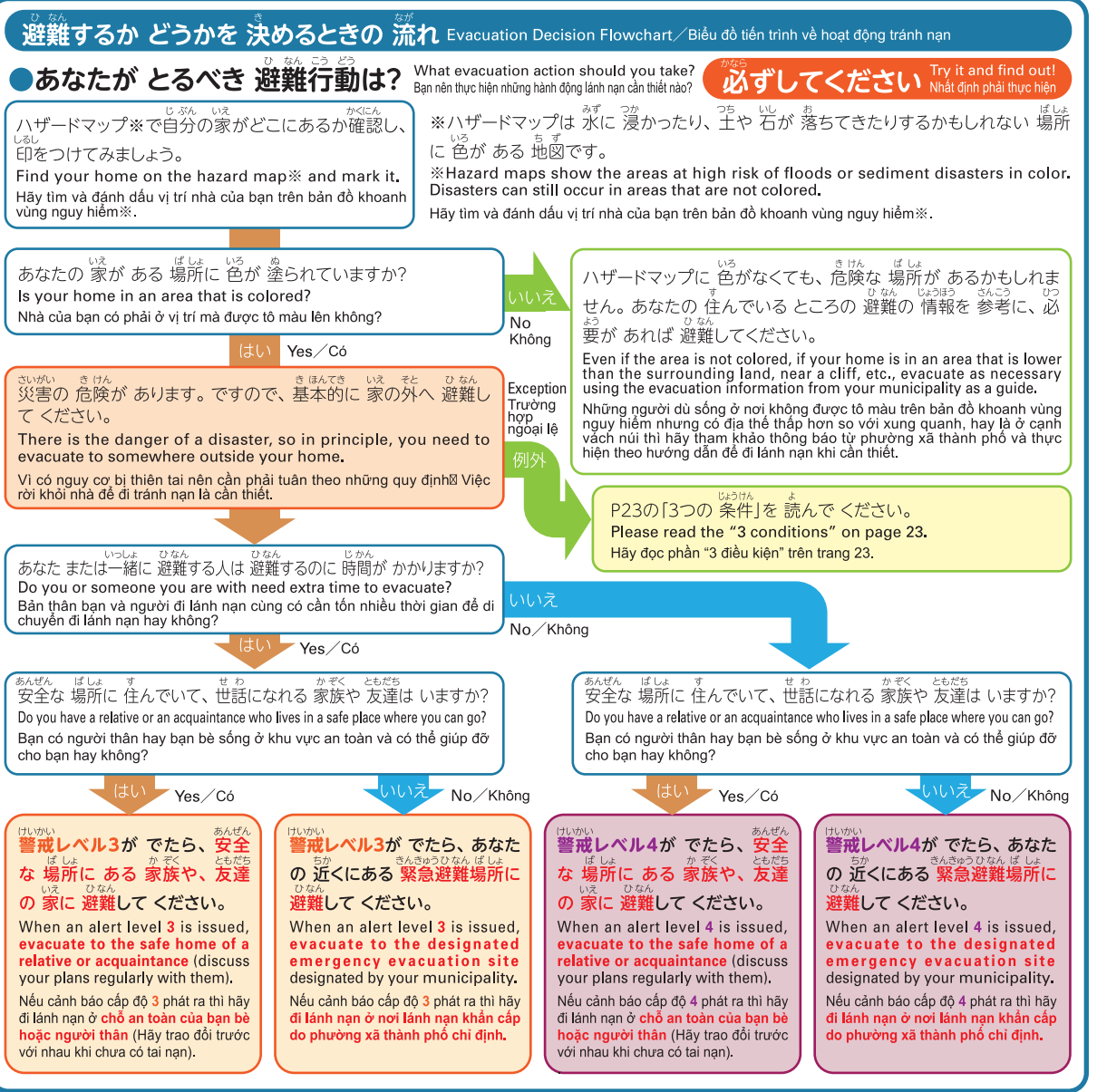
どれくらい危ないか Alert Level Cấp độ cảnh báo	避難の ニュース Situation Tình trạng	ニュースが あったときは 次のことをして ください Actions to Take Hành động nên làm của người dân
警戒レベル5 Alert Level 5 Cấp độ cảnh báo 5 緊急安全確保 Emergency safety measures Khẩn cấp đảm bảo an toàn	災害が 起きています。 急いで 逃げて ください。 危ないです。 Disaster occurrence/ impending disaster Phát sinh thảm họa hoặc là sắp xảy ra	命の 危険が あります。 命を 守って ください。 Immediately protect your life from danger! Nguy hiểm tới tính mạng Nhanh chóng bảo đảm an toàn
警戒レベル4までに 必ず 避難して ください! Make sure to evacuate by alert level 4! Nếu đến cấp độ 4 thì nhất định phải đi lánh nạn		
警戒レベル4 Alert Level 4 Cấp độ cảnh báo 4 避難指示 Emergency safety measures Chỉ thị lánh nạn	すぐに 逃げて ください。 High risk of a disaster Nguy cơ cao sẽ xảy ra thảm họa	避難所や 安全な ところへ 逃げて ください。 逃げる ことが できないときは 安全な建物の中に いて ください。 Evacuate everyone from dangerous areas Mọi người rời nơi nguy hiểm đi lánh nạn
警戒レベル3 Alert Level 3 Cấp độ cảnh báo 3 避難指示 Emergency safety measures Chỉ thị lánh nạn	おじいさんや おばあさんは 逃げて ください。 元気な人は 逃げる 準備を してください。 Risk of a disaster Có nguy cơ xảy ra thảm họa	次の人は 避難所や 安全な ところへ 逃げて ください。 ～逃げる人～ ・お年寄り(おじいさん おばあさん) ・体が 自由に 動かない人 ・お腹に 赤ちゃんが いる人 Evacuate senior citizens and others from dangerous areas Giúp sơ tán người cao tuổi, người khuyết tật và phụ nữ có thai ra khỏi nơi nguy hiểm để đến nơi an toàn.
警戒レベル2 Alert Level 2 Cấp độ cảnh báo 2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁) Heavy rain/river flooding/storm surge advisory (Meteorological Agency) Chú ý mưa to, lụt lội, triều cường (Cục khí tượng)	天気が とても 悪くなります。 Weather worsening Tình trạng thời tiết xấu	テレビを 見て ください。安全か どうか 外を 見て ください。 避難所や 安全な ところを 調べて ください。 場所が わからないときは 市役所(町役場)に 聞いて ください。 Check your hazard map for how to evacuate Xác nhận hoạt động lánh nạn bằng những thứ như bản đồ khoanh vùng nguy hiểm
警戒レベル1 Alert Level 1 Cấp độ cảnh báo 1 早期注意情報(気象庁) Early advisory (Meteorological Agency) Thông tin chú ý sớm (Cục khí tượng)	大雨が 降るかもしれません。 Risk of weather worsening Có nguy cơ thời tiết chuyển biến xấu về sau	テレビを 見て ください。 安全か どうか 外を 見て ください。 Be alert for disasters Cảnh giác cao về thảm họa

参考／内閣府(防災担当)・消防庁「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」・「避難行動判断フロー」

台風や 豪雨の時に あなたの 家が 安全かどうかを 確かめましょう。
Be prepared for typhoons and heavy rains by checking the evacuation decision flowchart together with a hazard map.
Để chuẩn bị cho trường hợp bão và mưa lớn, hãy kiểm tra bản đồ khoanh vùng nguy hiểm cùng với biểu đồ quy trình xử trí khi lánh nạn

ふつうの時に 確認
Check beforehand
Kiểm tra thường xuyên

「自分の 命は 自分が 守る」です。自分の 家の 災害の 危険と とるべき行動を 確かめましょう。
With the mindset of protecting your own life, check the disaster risks at your home and the actions you should take.
Hãy nhận thức việc mình sẽ tự bảo vệ tính mạng của mình, hãy xác nhận những rủi ro tai nạn của nơi mình ở và những việc nên làm.

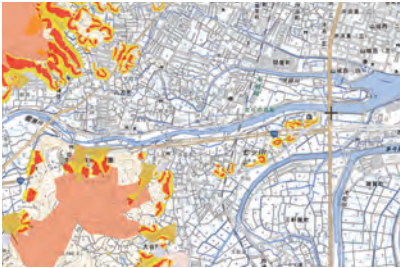


ハザードマップ Hazard Map／Bản đồ khoanh vùng nguy hiểm

災害が 起きたときに、危険になる ところや 避難をする 場所などが 書かれた 地図で
す。市役所や 町役場で もらえます。ホームページで 見ることも できます。災害が 起
きたときに、早く 避難が できるように、調べて ください。

A hazard map is a map that highlights areas that are affected by or are vulnerable to a
particular hazard. Also, it shows where evacuation sites are. You can obtain hazard maps
for your area from your local city or town hall, or from your local municipality's website.
Check your area's hazard map to know where to evacuate in the event of a disaster.

Bản đồ khoanh vùng nguy hiểm là bản đồ hiển thị những khu vực nguy hiểm, những nơi cần
phải được sơ tán trong trường hợp có thiên tai. Bạn có thể nhận loại bản đồ này tại tòa thị chính
hoặc văn phòng chính quyền thị trấn. Bạn cũng có thể xem bản đồ này trên trang điện tử. Để có
thể sơ tán nhanh chóng khi thiên tai xảy ra, bạn cần tranh thủ tìm hiểu bản đồ này trước.



出典：ハザードマップポータルサイト

標 識

Signs／Ký hiệu biển báo

●緊急避難場所・避難所を表した標識

Signs Indicating Evacuation Sites and Centers／Các biển báo ký hiệu thể hiện điểm lánh nạn/ nơi lánh nạn

緊急避難場所

Emergency Evacuation Area／Nơi lánh nạn khẩn cấp

災害が起こり、または起こるかもしれないときに、その危険から逃げるための場所です。

A place where you can run away from danger in the case a natural disaster occurs or there is a risk of it occurring.

Là nơi để tránh nạn, thoát khỏi nguy hiểm khi thiên tai xảy ra hoặc có nguy cơ xảy ra.

避難所

Evacuation Shelter／Điểm lánh nạn

災害で、家が壊れたり、電気や水道が止まったりします。そのときに、生活ができなくなったり人たちが生活をします。

A facility for people who are unable to live their normal lifestyle due to a collapsed home, or no running water or electricity.

Là nơi sinh hoạt dành cho những người không thể sinh sống tại nhà của mình do nhà bị sập, bị mất điện nước, v.v.

徳島県避難施設一覧 (2018.4.1現在)

List of Tokushima Evacuation Facilities (As of April 1st, 2018)
Danh sách các nơi lánh nạn và điểm lánh nạn của tỉnh Tokushima (Tại thời điểm 01/04/2018)
<https://maps.pref.tokushima.lg.jp/hinansyotou/>



※緊急避難場所や避難所は、あなたの市、町、村のホームページやパンフレットで確認してください。
Use local government homepages and pamphlets to confirm evacuation sites and centers.
Hãy tìm hiểu các nơi lánh nạn và điểm lánh nạn thông qua trang chủ hoặc các tờ rơi tuyên truyền của các thôn làng, thị trấn, thành phố.

●津波に 関係する 標識

Tsunami-related Signs

Ký hiệu liên quan đến sóng thần

津波のときは、早く 高いところや 津波避難ビルに 逃げよう

During a tsunami, be sure to run quickly to a high place or tsunami evacuation building.
Khi có sóng thần, hãy nhanh chóng lánh nạn đến một nơi cao và xa

津波注意

Tsunami Warning
Chú ý sóng thần



地震が起きたとき、津波が来るかもしれない
危険なところ

A dangerous place where a tsunami may come following an earthquake.

Nơi nguy hiểm có thể xảy ra sóng thần khi có động đất.

津波避難場所

Tsunami Evacuation Site
Nơi lánh nạn khỏi sóng thần



津波のときに逃げる高いところ

A high place to run to during a tsunami.

Nơi cao để lánh nạn khi xảy ra sóng thần.

津波避難ビル

Tsunami Refuge Building
Toà nhà lánh nạn khỏi sóng thần



津波のときに逃げる高い建物

A building to run to during a tsunami.

Nơi để lánh nạn khi xảy ra sóng thần (tòa nhà).

●その他の防災標識 Other Disaster Prevention Signs／Các biển báo phòng chống thiên tai khác

洪水 / 内水氾濫

River Flooding/Flooding of Inland Waters
Lũ lụt / Mực nước dâng cao



洪水 または氾濫に 関係すること

Blow a whistle, press an emergency buzzer, or make a sound by using an object to notify someone in the surrounding area of your location.

Thông tin về mực nước dâng cao hay lũ lụt.

土石流

Debris Flow
Dòng chảy trầm tích



災害のうち、土石流に 関係すること

Shows information relating to debris flow.

Thông tin về hướng dòng chảy trầm tích khi xảy ra thiên tai.

崖崩れ・地滑り

Steep Slope Failure, Landslide
Sạt lở đất, sạt lở vách đá



災害のうち、崖崩れと 地滑りに 関係すること

Shows information relating to landslides.

Thông tin về sạt lở đất và sạt lở vách đá khi xảy ra thiên tai.

大規模な火事

Large-scale Fires
Hỏa hoạn quy mô lớn



災害のうち、とても大きな火事に 関係すること

Shows information relating to large-scale fires.

Thông tin về cháy trên diện rộng khi xảy ra thiên tai.

土石流注意

Debris Flow Warning
Chú ý dòng chảy trầm tích



土石流が 起こるかもしれない
危険なところ

Indicates dangerous areas where debris flow is expected to occur.

Biển báo khu vực nguy hiểm được dự báo cáo do có dòng chảy trầm tích phát sinh.

崖崩れ・地滑り注意

Steep Slope Failure, Landslide Warning
Chú ý sạt lở đất, sạt lở vách đá



崖崩れや 地滑りが 起こるかもしれない 危険なところ

Indicates dangerous areas where landslides are expected to occur.

Biển báo khu vực nguy hiểm được dự đoán có phát sinh do sạt lở đất, sạt lở vách đá.

●書いている例 Examples／Ví dụ về các biển báo

避難情報の 標識

Evacuation Information Signs

Biển báo thông tin sơ tán.



避難場所の 標識

Evacuation Site Signs

Biển báo nơi sơ tán.



避難する 道を 案内する 標識

Evacuation Guide Signs

Biển báo hướng dẫn sơ tán.



洪水、大きな 火事のときは 避難できます。高潮や土石流、崖崩れ、地滑りのときは 避難できません。

You can evacuate here in case of floods or large fires, but not in case of storm surges, mudslides, or landslides.

Có thể sơ tán khi xảy ra lũ lụt, hỏa hoạn trên diện rộng. Không thể sơ tán khi xảy ra triều cường, dòng chảy trầm tích, sạt lở đất – sạt lở vách đá.

一般社団法人日本標識工業会 (<http://www.signs-nsa.jp/index.html>) のイラストから一部転用しています。

自然災害が起きたとき、どのようにして 情報を知ることができますか？

Accessing Information in Times of Natural Disaster / Làm cách nào để biết được thông tin khi xảy ra thiên tai.

●緊急地震速報 (地震のお知らせ)

強い揺れが来る少し前に、テレビ・ラジオで地震のお知らせがあります。(震源に近いところでは、このお知らせが間に合わないかもしれません)
このお知らせがあったら、火を止めて、机の下や安全な場所に移動してください。

Earthquake Early Warning (Notification of the earthquake)
Shortly before severe ground motion occurs, an earthquake warning will be announced on television and on the radio. Depending on the location of the epicenter, there is a chance this announcement may be too late. When you get this alert, turn off flame sources and move to a safe space, such as under a desk.

Cảnh báo sớm động đất khẩn cấp (Thông báo động đất)
Không lâu trước khi một đợt rung chấn mạnh xảy đến, thông báo về động đất sẽ được phát qua TV, đài phát thanh. (Tại khu vực gần tâm chấn, thông báo này có thể không đến được kịp thời.) Khi bạn thấy hoặc nghe được thông báo này, hãy tắt lửa và di chuyển đến nơi an toàn như gầm bàn, v.v.

●地震が起きたとき 情報はどこにありますか。Where to Find Information when a Natural Disaster occurs

Khi động đất xảy ra, thông tin được chia sẻ ở đâu?

ラジオ
Radio
Đài phát thanh

NHK FM NHK FM 1
Đài NHK FM

NHKラジオ第2(多言語) NHK Radio 2 (Multiple languages)
NHK Radio 2 (Nhiều ngôn ngữ)

他 etc.
tín khác

テレビ
TV
Truyền hình

NHK[3ch] NHK(Channel3)
NHK (Kênh 3)

四国放送[1ch] Shikoku Broadcasting Co.(Channel1)
Đài phát thanh và truyền hình Shikoku (Kênh 1)

メール(携帯電話)
E-Mail (Mobile Phones)
Email

エリアメール(NTTドコモ)・緊急速報メール(au/ソフトバンクモバイル/楽天モバイル):
携帯電話に災害が起きたときに情報が送られてきます。地震が来ることや津波が来るかもしれないときに知らせてくれます。避難のことや、とても大切な情報も知らせてくれます。
Area Mail (NTT Docomo)/Emergency Alert Mail (au, SoftBank Mobile, Rakuten Mobile): This system sends specialized information to cell phones in times of disasters. Essential, emergency information such as early earthquake warnings/tsunami warnings issued by the Meteorological Agency and evacuation information issued by local governments are sent to cell phones.
Tin nhắn theo khu vực (NTT Docomo), tin nhắn thông báo khẩn cấp (au/Softbank/Rakuten mobile)
là hệ thống sử dụng điện thoại để phát những thông tin về liên quan trong lúc thiên tai. Những tin khẩn cấp và quan trọng như là thông báo của cục khí tượng thủy văn phát khi có động đất, sóng thần hoặc là thông tin về việc bị nạn do khu vực địa phương phát thì sẽ được thông báo qua điện thoại.

インターネット
Internet
Internet

徳島県のHP 安心とくしま Tokushima Prefectural Website ▶ <http://anshin.pref.tokushima.jp>
Trang chủ của tỉnh Tokushima Anshin Tokushima

気象庁(日本語・英語) Japan Meteorological Agency (Japanese, English) ▶ <http://www.jma.go.jp/>
Cơ quan khí tượng Nhật Bản (Tiếng Nhật và tiếng Anh)

●津波情報、台風情報、警報・注意報、天気予報をみることができます。
Tsunami information, typhoon information, advisories/warnings, and weather forecasts can be checked on the agency website. Bạn có thể xem thông tin sóng thần, thông tin bão, thông tin cảnh báo/ chú ý, dự báo thời tiết, v.v.

アプリ
Application
Ứng dụng

Safety Tips: 緊急な地震情報や津波警報、噴火情報、特別な警報、熱中症情報、私たちを守る情報(Jアラート)を教えてくれる無料アプリです。災害のときに役に立ちます。英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語・日本語があります。
Safety Tips: This app notifies the user with EEW, tsunami warnings, volcanic warnings, weather warnings, heat illness Warnings and Civil Protection info issued in Japan. It is a free application developed under the supervision of the Japan Tourism Agency. The application is available in five languages: English, simplified and traditional Chinese, Korean, and Japanese.
Safety Tips: Đây là ứng dụng miễn phí thông báo cảnh báo sớm động đất khẩn cấp, cảnh báo sóng thần, cảnh báo sớm núi lửa hoạt động, cảnh báo đặc biệt, thông tin chứng cảm nắng, thông tin báo hộ công dân trong lãnh thổ Nhật Bản. Có nhiều chức năng hữu ích khi thiên tai xảy ra. Ứng dụng có hỗ trợ 5 ngôn ngữ là tiếng Anh, tiếng Trung (Phồn thể, Giản thể), Tiếng Hàn, Tiếng Nhật.

Japan Official Travel App: 地震が来ることを知らせてくれます。
大きな災害が起きるかもしれないときにも知らせてくれます。
Japan Official Travel App: Provides alerts for early earthquake warnings, emergency weather warnings, and other disaster-related information.
Ứng dụng Japan Official travel: Ứng dụng sẽ thông báo thông tin về thiên tai như là động đất khẩn cấp hay những cảnh báo thời tiết đặc biệt.

NHK WORLD JAPAN: やさしい日本語、英語ほか17の言語で、新しいニュースや相談できる場所の情報などがあります。地震や津波の緊急情報もあります。
NHK WORLD JAPAN: Provides information regarding the latest news and consultation services in simple Japanese, English, and 17 other languages. They also provide emergency information for earthquakes and tsunamis.
NHK WORLD JAPAN: Ứng dụng này có đăng tải những thông tin mới nhất hay công trao đổi thông tin bằng tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng anh và 17 ngôn ngữ khác. Có cả thông báo tin khẩn cấp về động đất hay sóng thần.

Social Media

Facebook, Twitter など Facebook, Twitter etc./Facebook, Twitter, v.v.

徳島県公式LINEアカウント(日本語) Tokushima Pref. Official LINE account (Japanese)
Tài khoản Line chính thức của tỉnh Tokushima (tiếng Nhật)

徳島県の防災の情報を配信します。
Notifications about disaster prevention information and more in Tokushima Prefecture.
Đăng tải các thông tin về phòng chống thiên tai của tỉnh Tokushima.

その他 Others/ Kênh thông tin khác

防災行政無線 Local Government Public Disaster Announcements
Hệ thống phát thanh hành chính phòng chống thiên tai

広報車 Public Information Vehicles
Xe thông báo lưu động

注意: 災害のときは SNSなどで うその 情報があります。正しい情報を集めてください。
Caution: During a natural disaster, incorrect information may be disbursed through social media. Gather information from a reliable source.
Chú ý: Khi thiên tai xảy ra, có thể sẽ có những thông tin không chính xác trên các mạng xã hội SNS. Hãy lấy thông tin từ một tài khoản đáng tin cậy.

安否確認のためのツール
Tools for Confirming Safety
确认安否的方法

災害が起きたときに、あなたが大丈夫かを知らせたり、家族や友達が大丈夫を知ることができたりする方法があります。インターネットで調べてください。使い方を勉強してください。

When a disaster occurs, there are ways for family and friends to confirm your safety as well as ways for you to confirm the safety of others. Please review the sites listed below and learn how to use them before a disaster strikes.

Khi xảy ra thiên tai, bạn sẽ rất muốn thông báo cho người thân, bạn bè biết về hiện trạng của bản thân, cũng như cần biết về tình hình của người thân, bạn bè. Trang diện từ sau đây sẽ giúp bạn điều đó. Hãy thường xuyên vào trang diện từ sau đây để tìm hiểu cách sử dụng.

災害用伝言ダイヤル(171)(NTT西日本) Disaster Message Board (171) (NTT West)
Gửi lời nhắn lúc thiên tai (171)

(日本語) (Japanese) (日本語)

▶ <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/way/>

(英語) (English) (英語)

▶ <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/english/>

災害用伝言板(web171)(NTT西日本) Disaster Message Board (web171) (NTT West) / Bảng tin thiên tai (web171)

(日本語・英語・中国語・韓国語) (Japanese, English, Chinese, Korean) (Tiếng nhật Tiếng Anh Tiếng Trung Quốc Tiếng Hàn)

▶ <https://www.web171.jp/web171app/disasterTop/>

Googleパーソンファインダー Google Person Finder
Công cụ tìm kiếm người thân của Google

▶ <https://www.google.org/personfinder/japan>

あなたが災害にあった家族や友達が大丈夫かを調べたり、知らせたりすることができます。
40以上の言語があります。
You can find out and confirm that your family and friends are safe in a disaster. It is available in more than 40 languages.
Hơn 40 ngôn ngữ được sử dụng để giúp bạn tìm người thân, bạn bè hoặc thông báo cho họ biết tình trạng của bản thân bạn khi gặp phải thiên tai.

J-anpi ▶ <https://anpi.jp/top>

災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板(web171)、Googleパーソンファインダーに登録された情報をまとめて探すことができます。
Information registered on the Disaster Emergency Message Dial (171), Disaster Message Board (web171), and Google Person Finder can be searched together. It is available in seven languages.
Bạn chỉ cần đăng ký trên 1 trong 3 dịch vụ sau: Gửi tin nhắn lúc thiên tai, hoặc Bảng tin thiên tai (web171), hoặc Công cụ tìm người thân Google, bạn sẽ có thể tra được thông tin tổng hợp trên J-anpi bằng 7 thứ ngôn ngữ.

いつも取り組みましょう

Prepare in advance / Hãy suy nghĩ và chuẩn bị trước về điều này.

防災のことをもっと知る

- 新聞やメディアから防災についての情報を集めて、勉強してください。

Familiarize yourself with disaster prevention

- Read newspapers or watch TV to learn more about disaster prevention.

Tìm hiểu thêm về phòng chống thiên tai

- Thu thập, tìm hiểu thông tin về phòng chống thiên tai từ báo chí và các phương tiện truyền thông.



家族と防災について話し合う

- 家族の連絡方法や、集まる場所を決めてください。
- 家族や近所のひとと地震のあとどうするか話し合ってください。

Discuss disaster prevention with your family

- Discuss how you will confirm each other's safety and where you will meet in the event of a disaster.

Trao đổi về phòng chống thiên tai với gia đình

- Xác định phương thức liên lạc và địa điểm tập hợp với gia đình.
- Trao đổi trước về những việc cần làm sau trận động đất với các thành viên gia đình và hàng xóm.



非常持ち出し品・備蓄品の準備

- 3日～7日分の食べものや水を用意してください。詳しくは、24ページを見てください。

Stockpiling emergency items

- You must have stockpile for 3 to 7 days. Refer to page 24.

Chuẩn bị đồ dùng mang theo khi khẩn cấp và đồ dùng dự trữ

- Chuẩn bị thức ăn và nước uống đủ dùng trong từ 3 đến 7 ngày. Để biết chi tiết, xem trang 24.



防災訓練に参加する

- 地域の防災訓練に参加して、地震や津波のときにどうすればいいか、勉強してください。

Attend disaster drills

- Attend disaster drills in your area and learn how you can prepare yourself.

Tham gia diễn tập phòng chống thiên tai

- Tham gia vào các khóa diễn tập phòng chống thiên tai tại địa phương để biết những việc cần làm trong trường hợp xảy ra động đất hoặc sóng thần.



地域の危険な場所を確認する

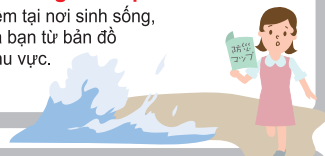
- 地域の防災マップで自分達の住んでいる場所、学校、職場の危険な場所を調べてください。

Understand regional dangers

- Use a local disaster prevention map to ascertain where in your neighborhood, work place, and school will be at risk.

Kiểm tra nơi nguy hiểm trong khu vực

- Tìm hiểu những nơi nguy hiểm tại nơi sinh sống, trường học, nơi làm việc của bạn từ bản đồ phòng chống thiên tai của khu vực.



自分の国の大使館の連絡先を確認する

- 在留届は出していますか？
- 大使館の電話番号を知っていますか？

Confirm how to contact your country's embassy

- Have you registered with your embassy?
- In the event of an emergency, do you know how to contact your country's embassy?

Kiểm tra thông tin liên lạc của đại sứ quán nước bạn

- Bạn đã nộp Thông báo về tình trạng cư trú của bạn chưa?
- Bạn có biết số điện thoại của Đại sứ quán khi xảy ra động đất hoặc sóng thần không?



困ったとき助けてもらえるように防災訓練に参加したり、近所のひとと仲良くしましょう。

Attend disaster drills and get to know your neighbors. Create relationships for times of need.

Hãy kết thân với hàng xóm và tham gia các khóa diễn tập để được trợ giúp trong những lúc bạn gặp khó khăn.



災害と栄養について

Nutrition During a Disaster / Về thiên tai và dinh dưỡng



人はいつどんな災害にあうかわかりません。いつ災害が起きても困らないように、準備しておきましょう。特に、食べ物の準備は大切です。避難所では十分な食べ物がありません。避難所の生活が長くなると栄養が足りなくなります。そして、病気になったり、怪我をします。栄養面にも気を付けた食事をしましょう。

There is a risk of nutrition deficiency due to the fact that food will be difficult to obtain. No one knows when or what type of natural disaster they will have to face. This is why it is important to always be prepared in the case that a natural disaster comes. In particular, it is important to prepare food and pay extra attention to its nutritional value.

Con người thì không biết là thảm họa gì sẽ xảy ra hay lúc nào sẽ ập đến. Hãy chuẩn bị sẵn để không gặp khó khăn lúc xảy ra thảm họa. Đặc biệt việc chuẩn bị lương thực là quan trọng. Vì ở chỗ tị nạn không có đủ thức ăn, nên nếu sống một thời gian dài ở nơi tị nạn, sẽ bị thiếu chất dinh dưỡng, dẫn đến dễ bị bệnh, bị thương. Về mặt dinh dưỡng thì cũng hãy chú ý ăn uống, cẩn thận.

非常食の備蓄方法

Emergency Food Stocking Methods
Phương pháp dự trữ lương thực dùng khi khẩn cấp

ローリングストック法

非常食(備蓄している食べ物)の賞味期限が近づいたら毎日の食事に使って、使った非常食は買い足しておく(または、買っておく)方法。

Rolling Stock Method

Method of checking the expiration date and stocking and adding food that would be utilized in one's own diet.

Phương pháp dự trữ quay vòng

Là phương pháp kiểm tra hạn sử dụng rồi dùng dần những thực phẩm dự trữ cho cuộc sống hàng ngày sau đó mua dự trữ bổ sung vào phần đã sử dụng.

①備える:家族の人数×3日～7日分

常温(冷蔵庫に入なくても)保存でき、そのまま食べられるものが良いです!

Prepare: Number of family members × 3-7 days

Foods that can be preserved at room temperature and eaten as is are recommended!

Chuẩn bị sẵn: Số lượng thành viên trong gia đình × Lượng thực phẩm đủ trong 3 đến 7 ngày

Khuyến khích chuẩn bị những đồ có thể bảo quản ở nhiệt độ phòng, và ăn được luôn không cần chế biến!



③買い足す

食べたら、もう一度準備しよう(買い足そう)

Buy as you go

Once you have consumed everything, stock up again.

Mua bổ sung

Sau khi sử dụng đồ dùng dự trữ, hãy mua bổ sung lại phần đã dùng.



②食べる

消費期限前に美味しく食べよう

Eat

Eat all foods before their expiration date.

Ăn

Hãy sử dụng thực phẩm trước khi đến hạn sử dụng.



災害のときの非常食の簡単な調理の仕方

Simple Ways to Prepare Food Rations During a Natural Disaster

Cách chế biến thực phẩm dự trữ dùng khi khẩn cấp một cách đơn giản khi thiên tai xảy ra

災害のときは、火が使えなかったり、水が少ししか使えなかったりします。

また、料理をする道具もあまりないので、いつもと違う方法で料理をすると良いです。

When cooking during a natural disaster, there is typically no access to fire and very little water. Also, cooking as usual will become troublesome because cooking instruments will be limited. In these situations, you can prepare foods with the following tips.

Việc nấu ăn tại thời điểm xảy ra thiên tai được dự tính là không thể dùng được lửa, và chỉ có thể sử dụng một lượng nước tối thiểu. Ngoài ra, vì dụng cụ nấu ăn bị hạn chế nên rất khó để nấu ăn như bình thường. Trong hoàn cảnh như vậy, bạn có thể nấu ăn một cách linh hoạt như sau:

①空中調理...まな板や包丁ではなく、キッチンバサミを使って材料を切る方法

Preparing Foods Mid-Air...Use kitchen scissors instead of a cutting board and knife to cut ingredients.

Nấu ăn trong không trung...Là phương pháp dùng kéo làm bếp để cắt nguyên liệu thay vì dùng thớt và dao làm bếp.

②ビニール袋・ラップを利用...ビニール袋に材料と調味料を入れて料理ができます。

お皿や厚手の紙袋にラップを使うと、お皿を洗わなくても食事ができます。

Utilize Plastic Bags and Wraps...Dishes can be prepared by inserting ingredients and seasonings into a plastic bag.

Having a meal can be done in a sanitary matter by placing plastic wrap over plates or thick paper bags.

Tận dụng túi ni-lông và màng bọc...Bạn có thể pha trộn nguyên liệu và gia vị trong túi ni-lông. Bạn có thể ăn uống vệ sinh bằng cách trải màng bọc thực phẩm lên đĩa hoặc túi bia dày, v.v.

③パッククッキング...ポリ袋に材料を入れてお湯であたためて料理する方法

Pack Cooking...Method of placing your ingredients in a polyethylene bag and heating the bag in hot water to heat up its contents.

Bọc gói nguyên liệu để nấu...Là phương pháp cho nguyên liệu vào túi ni-lông và đun nóng bằng nước sôi.



(平成30年度 四国大学生生活科学部管理栄養士養成課程3年 提供)

避難の方法を増やしましょう

Increase your evacuation options／Hãy tăng thêm các lựa chọn lánh nạn, sơ tán

小学校や 中学校、そして公民館に 行くことだけが 避難では ありません。

「避難」とは「安全な 場所」に行くことです。災害の時は どのように 行動するか 決めてください。

Evacuation is more than simply moving to a community center or elementary/junior high school. The goal of evacuation is to avoid danger. Research in advance and decide the best course of action you should take in the event of a disaster. Sơ tán không chỉ đơn giản là việc đi đến các trường tiểu học, trung học hay trung tâm cộng đồng. Sơ tán có nghĩa là di chuyển và tránh khỏi nơi nguy hiểm. Khi không hề có tai nạn, bản thân nên gia đình và quyết định trước mình cần phải làm gì khi có tai nạn.

●在宅避難 Evacuation at home／Lánh nạn tại nhà

在宅避難とは、災害が 起きたときに、自分の 家が 安全で、壊れていない 場合に、自分の 家で 避難生活をする事です。避難所では、たくさんの人と 生活をします。もしかしたら、心や 体が 悪くなるかもしれません。そして、病気になるかもしれません。いつも、家で 避難生活が できるように、食べ物、水、生活に 必要な物や 薬を 準備してください。(P24を 読んで ください)

Evacuating at home is when a disaster occurs and you are able to confirm that staying at your home is safe so you continue to live there. At evacuation shelters where one must cope with communal living, it can have a great effect on the body and mind. If many evacuees gather at a shelter, it can also increase the risk of the spread of infection. In order to evacuate at home, make sure to prepare food, water, extra medicine, and other necessary items in advance. (P24 reference)

Lánh nạn tại nhà nghĩa là khi xảy ra thiên tai, nếu có thể xác định được rằng khi ở lại tại nhà vẫn đảm bảo an toàn thì có thể lánh nạn tại nhà. Sinh hoạt tại nơi lánh nạn là sinh hoạt tập thể, ngoài việc thay đổi điều kiện sinh hoạt, thể chất và tinh thần của mọi người cũng dễ bị ảnh hưởng. Nguy cơ lây lan các bệnh truyền nhiễm cũng sẽ tăng lên khi có nhiều người lánh nạn tập trung tại đó. Để không gặp khó khăn khi lánh nạn, trong cuộc sống hằng ngày nên chuẩn bị dự trữ thực phẩm, nước uống, nhu yếu phẩm và thuốc men cần thiết cho những lúc gặp nạn. (tham khảo trang. 24)

●あなたの市、町、村が決めた安全な避難所への避難 Evacuation to a site designated by your local municipality

Sơ tán đến nơi lánh nạn được chính quyền địa phương chỉ định

小学校、中学校 Elementary/junior high school
Trường tiểu học / trung học
公民館 Community center
Trung tâm cộng đồng

●安全なホテルや旅館への避難 Evacuation to a hotel, inn, etc. in a safe area

Sơ tán đến các khách sạn hoặc quán trọ kiểu Nhật an toàn

泊まるのに お金がかかります。行く前に、調べて、予約をしてください。 ※ハザードマップで 安全かを 調べて ください。 Normal accommodation charges will apply. Try to make a reservation and/or check availability in advance. ※Check the hazard map to see whether the area is safe.

Cancel phải trả phí chỗ ở như bình thường. Hãy đặt chỗ và xác nhận trước đó nếu có thể. ※Kiểm tra bản đồ khoanh vùng nguy hiểm để xác nhận nơi đó có an toàn hay không.

●安全な家族や、友達の家への避難 Evacuation to a friend or relative's home in a safe area

Sơ tán, lánh nạn đến những ngôi nhà an toàn của người thân, người quen

家族や 友達の家 Home of a relative/ acquaintance
Nhà người thân, người quen

災害が 起きる前から、災害の時に 避難することを 相談して ください。 Talk to them in advance about evacuating during a disaster. ※Check the hazard map to see whether the area is safe. Trong cuộc sống hằng ngày cần trao đổi trước về việc lánh nạn khi xảy ra thiên tai. ※Kiểm tra bản đồ khoanh vùng nguy hiểm để xác nhận nơi đó có an toàn hay không.

●車の中での避難 Evacuation in your car／Lánh nạn trong xe

車の中で 寝る場合は、注意が 必要なが あります。 動かないと、足の 血管の中で、血が 固まります。 なるべく、足を 高くして ください。 足の 運動を たくさん してください。水を 飲んで ください。 寝るときは 大きい 服を 着ましょう。 ※ハザードマップで 安全かを 調べて ください。 If you sleep in your car, there are a few things to keep in mind. •Be cautious of economy class syndrome •As much as possible, rest your legs in a raised position •Regularly move your legs •Drink plenty of fluids •Loosen your clothes when sleeping ※Check the hazard map to see whether the area is safe. Vẫn có nguy cơ khi lánh nạn trong xe •Cần chú ý đến triệu chứng huyết khối tĩnh mạch •Tìm cơ hội nâng chân lên khi phải sinh hoạt trong xe •Cần vận động chân định kỳ •Cần uống đủ nước •Mặc quần áo thoải mái khi ngủ ※Kiểm tra bản đồ khoanh vùng nguy hiểm để xác nhận nơi đó có an toàn hay không.

●建物の中の 安全 Shelter indoors／Xác nhận an toàn trong phòng

洪水の時は、ハザードマップで 次の「3つの 条件」を 確かめて ください。 自分の 家で 避難をしても 大丈夫かを 調べて ください。 Check the hazard map to see whether you meet the “3 conditions” to shelter indoors when there is river flooding. 必ず 安全な ところに 避難して ください。 Do not shelter indoors if there is risk of a sediment disaster occurring. Evacuate immediately. 必ず 安全な ところに 避難して ください。 Do not shelter indoors if there is risk of a sediment disaster occurring. Evacuate immediately. ※Vời những khu vực có nguy cơ sạt lở đất thì theo nguyên tắc là phải sơ tán đến nơi lánh nạn

「3つの条件」が 確認できれば 水に 浸かる 危険があっても 自分の家で、安全に いられます。 If you meet the “3 conditions,” then it may be possible to shelter indoors even during a flood. Nếu đáp ứng đủ “3 điều kiện” sau, bạn có thể trú ẩn ở nhà ngay cả khi xảy ra ngập lụt

① 雨で 川の水が 増えて 家が 壊れる 危険な 場所に入っていない Your home is not located in an expected flooding area where houses are likely to collapse Nơi đang ở không thuộc khu vực có nguy cơ ngập lụt hay sụp đổ nhà cửa (入っていると…) (If it is…) (Nếu nằm trong khu vực đồ thì …) 流れる 速さが 早い ため、 木で できている 家は 壊れる かもしれません。 Wooden houses may collapse due to fast-moving water. Nhà bằng gỗ có nguy cơ bị sụp đổ do nước chảy xiết 地面が 削られた 家は 建物ごと 壊れる かもしれません。 The ground may erode and buildings may completely collapse. Mặt đất bị xói mòn, sạt lở khiến cho cả tòa nhà có nguy cơ bị cuốn trôi theo.

※①雨で 川の水が 増えて 家が 壊れる 危険な 場所や②水が 引くまでの 時間は ハザードマップに 書いていない かもしれません。 あなたの 市役所や 町役場に 聞いて ください。 ※Since ① the assumed flooding area where houses are likely to collapse and ② the time until the water recedes (duration of the flooding) may not be shown on the hazard map, please contact your local municipality. ※Chú ý: ① khu vực có nguy cơ ngập lụt và sụp đổ nhà cửa ② thời gian đến khi nước rút (thời gian ngập lụt) có thể không được thể hiện trên bản đồ khoanh vùng nguy hiểm, vì vậy vui lòng liên hệ với chính quyền địa phương. [新たな避難情報に関するポスター・チラシ] (内閣府) (http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/poster.pdf)を加工して作成

避難所での感染症対策 Infection Prevention Measures at Evacuation Shelters／Biện pháp phòng chống lây nhiễm ở nơi tỵ nạn

避難所や 災害にあった ところは 衛生が 悪く、感染症になりやすくなります。感染症にならないためには、避難して いる人たちの 協力が 必要です。手を 洗ったり、手と 指の 消毒を したりして 感染症にならないように 気をつけて ください。 Sanitary conditions in areas affected by disaster, including at evacuation shelters, will worsen, and it will be easier for diseases to spread. In order to prevent this, the cooperation of all evacuees is essential. When staying at an evacuation shelter, make sure to wash/disinfect your hands along with other basic, preventative measures. Ở các khu vực xảy ra thiên tai thì bao gồm cả nơi lánh nạn thì tình trạng vệ sinh sẽ kém và dịch bệnh rất dễ lây lan. Để phòng chống lây nhiễm thì không thể thiếu sự hợp tác của tất cả thành viên nơi lánh nạn. Chúng ta cần phải đề tâm đến việc phòng tránh lây nhiễm cần bản như rửa tay hay khử trùng tay...

●マスク、消毒液、体温計の用意 Bring masks, disinfectant, and a thermometer. While evacuating to an evacuation shelter, add masks, disinfectant, a thermometer, etc. to your emergency supplies to aid in preventing the spread of infection. Luôn mang theo khẩu trang, dung dịch khử trùng, và cặp nhiệt kế Khi sơ tán đến khu lánh nạn, để phòng tránh lây nhiễm thì ngoài việc đem theo các vật dụng khẩn cấp, ta cần phải chuẩn bị khẩu trang, dung dịch khử trùng, và cặp nhiệt kế

●手洗い、消毒、咳エチケット Thoroughly wash your hands, use disinfectant, and practice coughing etiquette. While making sure to practice coughing etiquette, wash your hands before you eat and after using the restroom. You should also wash and disinfect your hands after touching items that many people have touched, such as doorknobs. Quán triệt việc rửa tay, khử trùng và phép lịch sự khi ho (che miệng khi ho) Cùng với việc thực hiện triệt ứng xử khi ho thì trước khi ăn uống, sau khi đi vệ sinh hay sau khi chạm vào những vật dụng công cộng như tay nắm cửa thì tất yếu phải tiến hành quá trình khử trùng.

●窓を開けてきれいな 空気を入れて、 他の人とは 離れる Make sure the area is well ventilated and keep a proper distance from over people. In order to prevent evacuation shelters from becoming overcrowded, consider staying with family or a friend if possible. Luôn thực hiện việc thông thoáng khí và giữ đủ khoảng cách với người khác Để phòng tránh nơi lánh nạn xảy ra tình trạng quá tải, nếu có thể hãy xem xét đến việc sơ tán đến nhà của người thân hay bạn bè...

非常持ち出し品・備蓄品リスト

Emergency Kit/Stockpile Items / Danh mục đồ dùng mang theo khẩn cấp và đồ dùng dự trữ

用意したものに☑チェックしてね。
Tick the boxes when you have prepared each item.
Hãy tích ✓ vào những đồ dùng đã chuẩn bị nhé.

非常持ち出し品

Emergency Kit / Đồ dùng mang theo khi khẩn cấp

避難するときに 持ち出すもの

Items to bring in the event of evacuation / Đồ dùng mang theo khi đi lánh nạn

☒ 食品 Food Thực phẩm	☐ 水 Water Nước	☐ 非常用食料 Emergency Food Thực phẩm dùng khi khẩn cấp	☒ 毎日の生活に いるもの Everyday Items Đồ dùng phục vụ cho sinh hoạt hàng ngày	☐ タオル・トイレットペーパー Towels and Toilet Paper Khăn bông / Giấy vệ sinh	☐ 着るもの・軍手・傘・レインコート Clothes, Cotton Gloves, and Rain Coat Quần áo mặc / Ủ dù / Áo mưa / Găng tay lao động	☐ いつも飲んでいる薬 Medicine Các loại thuốc thường dùng
☒ 貴重品 Valuables Đồ quan trọng, có giá trị	☐ 通帳 Bank Book Sổ ngân hàng	☐ はんこ Hanko (Personal Seal) Con dấu	☐ パスポート・在留カード Passport and Resident Card Hộ chiếu / Thẻ cư trú	☐ 健康保険証またはコピー (Photocopy of) your National Health Insurance Card Thẻ bảo hiểm sức khỏe hoặc bản sao	☐ お金・コイン Cash (including small change) Tiền / Tiền xu	

☒ その他 Others Đồ dùng khác	☐ 携帯電話・充電器・充電電池 Mobile Phone, Charger and Rechargeable Battery Điện thoại di động / Bộ sạc / Pin sạc	☐ 懐中電灯・電池 Flash Light and Extra Batteries Đèn pin / Pin	☐ 携帯ラジオ・電池 Portable Radio and Extra Batteries Ra-di-ô xách tay / Pin	☐ ナイフ・ライター Knives and Lighters Dao / Bật lửa	☐ 救急用品 First Aid Kit Đồ sơ cứu	☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ Extra Pair of Glasses and Contact Lenses Kính dự phòng / kính áp tròng
--	--	---	--	--	--	---

☒ 赤ちゃんがいる人… If you have a baby Người có trẻ nhỏ	☐ 粉ミルク Powdered Milk Sữa bột	☐ 哺乳びん Baby Bottle Bình sữa	☐ 離乳食 Baby Food Thức ăn trẻ em	☐ 紙おむつ Diapers Tã giấy	☐ タオル Towels Khăn bông	☐ 母子手帳 Maternal and Child Health Passbook Sổ tay mẹ và con	☐ 抱っこひも Baby Carrier Địu	☐ おしりふき Baby Wipes Khăn giấy ướt
--	--	---	--	--	--	--	--	--

☒ 妊娠している人… If you are pregnant Phụ nữ có thai	☐ 母子手帳 Maternal and Child Health Passbook Sổ tay mẹ và con	☐ 赤ちゃんが生まれるときに 必要なもの Items for Newborn Children Đồ dùng cần thiết khi sinh đẻ
--	--	---

☒ 介護が必要な人や 年をとった人… Persons Requiring Nursing Care and Elderly Người già và người cần chăm sóc	☐ 紙おむつ Adult Diapers Tã giấy	☐ いつも飲む薬 Medicine Thuốc thường dùng	☐ 障害者手帳 Disability Passbook Sổ tay người khuyết tật	☐ 補聴器 Hearing Aid Máy trợ thính	☐ 入れ歯 Dentures Răng giả
--	--	---	---	---	---

☒ 女性… Women Phụ nữ	☐ 生理用品 Sanitary Napkins Đồ dùng vệ sinh cá nhân	☐ 防犯ブザー Safety Buzzer Còi chống tội phạm	☐ くし、鏡 Brush and Glasses Lược, Gương	☐ 化粧品 Cosmetics Mỹ phẩm	☐ 髪の毛をくくるゴム Curling Comb Dây buộc tóc
---	---	--	--	---	---

非常備蓄品

Emergency Stockpiles / Đồ dùng dự trữ dùng khi khẩn cấp

災害のために 家に 置いておくもの

Post-evacuation lifestyle: Items to prepare in advance / Đồ dùng cần trữ sẵn trong nhà để chuẩn bị khi có thiên tai

☐ 水 Water Nước	☐ カンパン・ビスケット KanPan (Canned biscuits) Bánh mì và bánh quy	☐ レトルト食品 Packets of Instant Food Thực phẩm đóng gói	☐ アルファ米 Alpha Mai / Instant Rice Com ăn liền	☐ 調味料 Seasonings Gia vị	☐ あめ・チョコレートなど Candies, Chocolate, etc Kẹo, sô cô la, v.v.
☐ ドライフーズ・カップ麺 Dry Foods and Cup Noodles Thức ăn khô / Mì cốc	☐ 栄養補助食品 Supplements Thực phẩm chức năng	☐ 缶詰 Canned Foods Thực phẩm đóng hộp	☐ 調剤料 Seasonings Gia vị	☐ あめ・チョコレートなど Candies, Chocolate, etc Kẹo, sô cô la, v.v.	
☐ ウェットティッシュ Wet Wipes Khăn giấy ướt	☐ カセットコンロ・予備のボンベ Portable Gas Stove and Extra Butane Gas Cartridges Bếp gas du lịch / Bình gas dự phòng	☐ スコップ・バール Shovel, Crowbar Xẻng / Xà beng	☐ 生活用水・水タンク Water Tank Nước dùng sinh hoạt / Thùng chứa nước	☐ 毛布・寝袋 Blankets and Sleeping Bags Chăn / Túi ngủ	
☐ 洗面用具 Toiletries Đồ dùng vệ sinh cá nhân	☐ なべ・やかん Pans and Kettles Nồi / Ấm đun nước	☐ ポリ容器・バケツ Plastic Bottles and Buckets Vật dụng để đựng, chứa bằng nhựa / Xô đựng	☐ 新聞紙・ビニールシート Newspapers and Plastic Sheets Giấy báo / Tấm trải bằng nhựa		
☐ 布製ガムテープ Packing Tape Băng dính vải	☐ ペットフード Pet Food Thức ăn cho thú cưng	☐ ビニール袋 Plastic Bags Túi nilong	☐ サランラップ Saran Wrap Màng bọc thực phẩm		

地震が 起こったときの「非常持ち出し品」と 避難生活のための「備蓄品」は ちがいます！
Emergency Kits (used in the event of an earthquake) are not the same as Emergency Stockpiles!
"Vật dụng mang theo khẩn cấp" khi động đất xảy ra và "vật dụng dự trữ" cho sinh hoạt khi lánh nạn là khác nhau!

非常持ち出し品のポイント

Emergency Supply List / Điểm chính khi chuẩn bị đồ dùng mang theo khẩn cấp

家庭や 働いている 場所で 非常持ち出し品を 準備しましょう！

Prepare emergency supplies at home and at your workplace! / Hãy chuẩn bị sẵn vật dụng mang theo khẩn cấp tại nhà và nơi làm việc!

①袋は どんなのが いい？

- 両方の 手を使うことができる かばん
- 肩ひもが 太いもの

What type of bag should I use?

- One that can be carried on both shoulders and has thick straps
- Nên sử dụng túi đựng như thế nào?
- Kiểu ba lô đeo vai có hai quai đeo ●Dây quai đeo vai dày

一人ひとつ! 一日くらい すごせるもの

※家庭での 準備は 3〜7日分くらい

Prepare a bag filled with one day's' worth of supplies per person!
*Prepare 3-7 days' worth of supplies at home

Mỗi người một bộ! Những vật dụng cần thiết để có thể dùng trong khoảng 1 ngày.
*Vật dụng dự trữ tại nhà đủ dùng cho từ 3 đến 7 ngày

②どのくらい 準備しますか? 重さは どれくらいですか?

What is the approximate weight of the supplies? / Trọng lượng và lượng tiêu chuẩn đồ dùng xếp bên trong là bao nhiêu?

重さ
kg

- 大人の男性 10 kg ~ 15 kg Adult Male 10-15kg / Nam giới trưởng thành 10-15kg
- 大人の女性 5 kg ~ 10 kg Adult Female 5-10kg / Nữ giới trưởng thành 5-10kg
- 小学生 3 kg ~ 5 kg Elementary School Student: 3-5kg / Học sinh tiểu học 3-5kg

③自分の 体や 体の 力に 合わせよう

Build up your body and strength to be able to carry this weight.
Hãy chuẩn bị lượng đồ dùng phù hợp với cơ thể và thể lực của bạn.

① 必ず 必要なものから 入れてください。

② 頭や 足を 守って 逃げる 準備をしてください。

③ 非常持ち出し品の チェックリストを 使って ください。

できるだけ 少なく、自分に 必要なものを 入れて ください。

- 1.Put the important items into the bag first
- 2.Make preparations so that you can protect your head and feet, and run away.
- 3.Next, pack necessary items while referencing the emergency item checklist, and minimize the personal belongings you want to take

- 1.Trước tiên, hãy bắt đầu từ những đồ dùng cần thiết tối thiểu
- 2.Tiếp đó, hãy chuẩn bị bảo vệ phần đầu và đôi chân của bạn để có thể chạy nạn.
- 3.Chuẩn bị đủ các đồ dùng mang theo khi khẩn cấp theo danh mục, tiếp đó bạn có thể mang theo đồ dùng mong muốn khác với số lượng ít nhất có thể, cố gắng chỉ mang theo những thứ cần thiết cho bản thân thôi nhé

●いつも 飲んでいる 薬 Medicine / Thuốc

●アレルギーの人の 食事 Hypoallergenic foods / Thực phẩm cho người bị dị ứng

●赤ちゃん、年をとった人、障がいのある人、病気の人、ペットのもの
Necessary items for infants, elderly, disabled, the ill, and pets
Trường hợp có trẻ nhỏ, người già, người khuyết tật, người ốm bệnh, vật nuôi, thì mang theo đồ dùng cần thiết cho họ

●メガネや コンタクトレンズ Glasses or contact lenses / Kính mắt và kính áp tròng

③大事なことは?

- すぐに 持ち出すことができる 場所 (玄関や 寝る部屋) に 置いて ください。
- 非常持ち出し品を 年に2回は チェックして ください。
(春と 秋に、服など、季節で 変わる 必要なものに 替えて ください)
飲み物や 食べ物の 賞味期限、薬や 電池の 使用期間を 確かめて ください。
全部のものが 新しいか 古いかを 確かめて ください。
- 家族で 必要なものを 話して 準備して ください。

Important Notes

- Always place your bag of emergency items in a place where it will be easy to grab and go (near the front door or in the bedroom).
- Check your emergency supplies twice a year. (check in the spring and fall to change out essential seasonal items such as clothes)
- Confirm the expiration dates of all perishable items, such as food and drinks, medicine, and batteries.
- Discuss and confirm essential items as a family.

Điều quan trọng là ?

- Luôn bố trí các đồ dùng mang theo khẩn cấp ở nơi bạn có thể lấy ra ngay lập tức (sánh vào nhà, phòng ngủ, v.v.).
- Kiểm tra các đồ dùng mang theo khẩn cấp định kỳ hai lần một năm. (Kiểm tra vào mùa xuân và mùa thu để thay thế các đồ dùng thiết yếu thay đổi theo mùa, chẳng hạn như quần áo)
- Đồng thời kiểm tra thời hạn sử dụng của các đồ dùng như đồ uống và thực phẩm, thuốc, pin, v.v.
- Hãy trao đổi và xác nhận về những đồ dùng cần thiết đối với gia đình bạn

防災用語・災害用語

Disaster Prevention/Disaster Related Vocabulary／Thuật ngữ trong thiên tai và phòng chống thiên tai

【避難・避難情報】【Evacuation/Evacuation Information】／【Lánh nạn - thông tin lánh nạn】

避難する Evacuate／Lánh nạn	危険から逃げる こと Escaping in times of danger／Chạy thoát khỏi nguy hiểm
避難指示 Evacuation Alert／Chỉ thị lánh nạn	必ず逃げなくては いけないときに 出す役所 からの お知らせ Public information announcement for mandatory evacuation／Là thông báo được đưa ra từ các cơ quan hành chính nhà nước khi người dân buộc phải lánh nạn
緊急避難場所 避難所 Evacuation Area/ Evacuation Shelter Nơi lánh nạn／Điểm lánh nạn	大きい災害 のとき、 逃げる ところ A place to run away to during a large-scale natural disaster／Nơi để trốn thoát khi thiên tai nghiêm trọng xảy ra 家が壊れたり、電気や水道が止まったり、生活が できなくなった 人たちが 生活をします。 A facility for people who are unable to live their normal lifestyle due to a collapsed home, and no running water or electricity Nơi sinh hoạt dành cho những người mất nhà cửa, bị ngừng cung cấp điện và nước không thể sinh sống tại nhà của họ.
注意する Take care／Chú ý	気をつける Take caution／Hãy cẩn thận
警戒する Be on your guard／Cảnh giác	危険や災害に注意し、気をつける Take care and caution against dangers and disasters／Là việc chú ý đến nguy hiểm, thiên tai...
注意報 Advisory／Thông báo cần chú ý	災害が起 こるかもしれないと 注意する お知らせ A warning that a disaster may occur／Là thông báo để lưu ý rằng thiên tai có thể xảy ra
警報 Alert／Cảnh báo	じゅうだい 大きい 災害が起 こるかもしれないときに 出す 予報 A warning that a large scale disaster may occur／Là dự báo được đưa ra khi có nguy cơ xảy ra thiên tai nghiêm trọng
特別警報 Emergency warning／Cảnh báo đặc biệt	とく 大きい 災害が起 きるかもしれない時の お知らせ A warning that an especially large disaster may occur／Là thông báo khi có khả năng xảy ra thiên tai lớn
ハザードマップ Hazard map Bản đồ khoanh vùng nguy hiểm	災害が起 きるかもしれない 危険 なところや 逃げる ところが 書いて ある地図 A map that shows dangerous areas where disasters may occur as well as places people can evacuate to Là bản đồ ghi chú những nơi chạy thoát thân hay những nơi nguy hiểm có khả năng xảy ra thiên tai

【地震・津波】【Earthquakes/Tsunami】／【Động đất, Sóng thần】

地震 Earthquake／Động đất	地面が揺れる こと Shaking of the ground／Là hiện tượng mặt đất rung chuyển
震度 Seismic intensity／Mức độ địa chấn	地震の揺れの強さ The intensity of an earthquake's shaking／Thang đo mức độ rung của động đất
余震 Aftershock／Dư chấn	あと くる 地震 の 前 に 2回目、3回目・・・ の 地震 These are earthquakes that occur after a major earthquake (second and third earthquake and more)／Là những cơn địa chấn đến sau trận động đất (xảy ra đến lần thứ 2, thứ 3)
緊急地震速報 Earthquake Early Warning Tin nhanh động đất khẩn cấp	おお 大きい 地震 の 前 に 届く お知らせ A warning that is issued before a large earthquake／Là thông báo ngay trước khi xảy ra động đất lớn
震源地 Epicenter／Vùng tâm chấn	地震が起 こった ところ The point where an earthquake occurs／Là nơi phát sinh động đất
津波 Tsunami／Sóng thần	地震の 後 に 来る 速い 波 A fast wave that follows after an earthquake／Là cơn sóng đến nhanh sau khi động đất xảy ra.
高台 High Ground／Khu đất cao	たか 高い ところ High ground／Nơi ở vị trí cao
潰れる Collapse／Đổ vỡ, sạt lở	こわ 壊れて 落ち ること Break and fall down／Là việc bị rơi vỡ, sạt lở
倒壊 Collapse／Sụp đổ, Phá hủy	いえ 家や ビルが壊 れて 倒 れること Houses or buildings are damaged and fall down／Việc nhà cửa hay các tòa nhà bị phá hủy, sụp đổ
り災証明書 Disaster Victim Certificate Giấy chứng nhận thiên tai	さいがい 災害で 壊 れた 家 などに ついて 、どのくらい 被害 に あ ったかを 証明 するもの A written statement issued by the local government detailing the amount of damage caused to a house or other piece of property Là giấy chứng minh về mức độ thiệt hại của nhà cửa tài sản bị phá hủy do thiên tai

【台風・大雨】【Typhoons/Heavy Rain】／【Bão, Mưa lớn】

台風 Typhoon／Bão	とても強い風と たくさん の雨 が 降 る Very strong winds and heavy rainfall／Gió rất mạnh và mưa nhiều	強風 Strong winds／Gió mạnh	強い風 Strong winds／Gió thổi mạnh
暴風 Very strong winds／Cơn cuồng phong	とても強い 風 Very strong winds／Gió rất mạnh, gió bão	風速(m/s) Wind speed (m/s)／Tốc độ gió	風が吹く 速さ The speed at which the wind blows／Độ nhanh của gió thổi
竜巻 Tornado／Vòi rồng	空気 の 細 くて 長い 渦巻き A thin and long vortex of air／Không khí cuốn theo hình xoắn ốc dài và hẹp	波浪 Waves／Sóng lớn	波 Waves／Sóng cồn
高波 High waves／Sóng cao	たか 高い 波 High waves Sóng bạc đầu	高潮 Storm surge／Triều cường	海の表面の 高さが いつもより 高くなる The surface of the ocean becomes higher than normal Chỉ mực nước biển hay bề mặt biển dâng cao hơn so với bình thường
大雨 Heavy rain：／Mưa lớn	たくさん の雨 Heavy rain Lượng mưa rơi nhiều	豪雨 Downpour Mưa lớn, mưa như trút nước	激しい勢 いで 大量 に 降 る雨 Heavy rain that falls violently and in large amounts Cơn mưa rất mạnh, rơi với lượng nước lớn
増水 High water／Mực nước dâng cao	川 の 水 の 量 が 増 える The amount of water in a river increases／Lượng nước sông hồ tăng lên	はんらん 氾濫 Overflowing／Tràn, ngập	川 の 水 が 溢 れる River waters overflow／Nước sông tràn bờ
洪水 (River) flooding／Lũ lụt, ngập lụt	川 の 水 の 量 が かなり 増える The amount of water in a river increases substantially／Lượng nước sông tăng lên và tràn ra ngoài đáng kể		
浸水 Flood Water／Ngập lụt	みず 水に つか ること／ 水 が は いること Inundation, incoming water／Bị ngập trong nước／Nước tràn vào		
土砂崩れ・崖崩れ Mudslides/Landslides／Sạt lở đất, sạt lở vách đá	地震や大雨 などで、 山 の 土 や 石 が 崩 れ 落 てくる Soil and rocks from the mountain break and fall due to earthquakes, heavy rain, etc.／Đất đá trên núi sụp đổ xuống do mưa lớn hay động đất		
集中豪雨 Torrential rains／Mưa lớn tập trung, mưa lớn cục bộ	限 られた とこ ろに 何時間 も 強 く 雨 が 降 ること A local, strong rain that continues for hours／Mưa rơi rất nhiều, mạnh trong thời gian dài tại một khu vực nhất định		

【その他】【Other】／【Ngoài ra】

危険 Danger／Nguy hiểm	あ 危 ない こと It's dangerous／Những sự việc, hiện tượng nguy hiểm	停電 Power Outage／Mất điện	でんき 電 気 が 止 まって 使 う こ とが で き な い こ と There is no electricity／Chỉ việc điện bị ngừng cung cấp, không thể sử dụng được
断水 Water Outage／Cắt nước	みず 水が 止 まって 出 ない こ と The water does not come out／Nước cắt và không chảy ra		
行方不明 Missing (person)／Mất tích, mất tung tích	い 行き先や 居 る とこ ろが わ か ら ない A person whose whereabouts are unknown／Không biết được tung tích, nơi một người nào đó đang ở		
安否確認 Safety Confirmation／Xác nhận an nguy	か 家族や 友 だ ち が 大 丈夫 か 、 調 べる こ と Making sure your family and friends are safe／Là việc tìm hiểu xem liệu gia đình và bạn bè có ổn không		
被災する Being a victim (of a disaster)／Gặp nạn	さいがい 災害に あ う Suffering from a disaster／Gặp tai họa, thiên tai	被災者 Overflowing／Nạn nhân	さいがい 災害に あ った 人 Someone who has become a victim of a disaster／Người gặp tai họa
被害 Damage／Thiệt hại	け 怪我を し たり、 死 んだり、 物 が 壊 れたり す ること Injury, death, or damage to property／Sự thương vong, mất mát, đồ đạc, tài sản bị phá hủy		
非常食 Emergency rations／Lương thực khẩn cấp	じ 地震や 台 風などの 災 害が 起 こる 前 に、 用 意して お く 食 べ 物 や 飲 み 物 Food and drinks that are prepared before an earthquake, typhoon, or other disaster occurs／Đồ ăn, nước uống đã chuẩn bị sẵn để sử dụng khi xảy ra thiên tai như bão, động đất...		
炊き出し Food distribution／Cấp phát lương thực	さいがい 災害の 時 などに、 食 事を 作 って、 配 る こ と Preparing and distributing food during times of disaster, etc.／Chế biến, phân phát đồ ăn khi xảy ra thiên tai		
配給 Distribution／Cấp phát	もの 物を 配 ること Passing out an item／Phân phát vật dụng	給水 Water Supply／Cấp nước	みず 水 を もら う こ と Receive water／Việc nhận được nước cứu trợ
救援物資 Relief Goods／Đồ cứu trợ	ひ 避難所 で もら う 物や 食 べ 物 Emergency items and supplies that are provided by evacuation centers／Những vật dụng và thực phẩm nhận được tại điểm lánh nạn		
復旧する Restoration／Trùng tu, phục tu	こわ 壊れた もの を 元 の 状 態に す る Returning a broken item to its original state／Chỉ việc sửa sang mọi thứ bị hư hoại trở về trạng thái ban đầu		
仮設住宅 Temporary Housing／Nhà ở tạm	さいがい 災害で 家 を なく した 人 の た めに 一 時的に 作 ら れ る 簡 単な 家 Emergency temporary housing for the people who have lost their homes／Là nhà ở được xây dựng tạm thời dành cho những người mất nhà do thiên tai		
防災訓練 Disaster prevention drill Huấn luyện, tập huấn phòng chống thiên tai	さいがい 災害などが 来 た と きに 命 を 守 る 練 習 A drill to practice how to protect your life for when a disaster occurs／Việc luyện tập bảo vệ sinh mạng khi xảy ra thiên tai...		

「怪我」や「病気」のときに役に立つ指さしシート

Symptom Point and Speak Sheet／Bảng chỉ dẫn hữu ích khi “bị thương” hoặc “bị bệnh”

大きな地震が起きると、家具が倒れたり、ものが落ちたりします。そして、怪我をしたり、体調が悪くなったりします。そのときはこの指さしシートを使ってください。

When a large-scale earthquake occurs, furniture will collapse, people will become injured by falling objects, and become ill.

Nếu động đất mạnh xảy ra, đồ đạc sẽ rơi đổ khiến bạn có thể bị thương, sức khỏe xấu đi. Khi đó hãy sử dụng bảng chỉ dẫn này.

わたし 私は _____。／Tên tôi là _____。	これは どういう 意味ですか。 What does this mean?／Cái này có nghĩa là gì?	
わたし に ほんご すこ はな 私は 日本語を 少し 話します。 I can speak a little Japanese. Tôi có thể nói một chút tiếng Nhật.	もう一度 言って ください。 Please say it again.／Xin vui lòng nhắc lại.	わかりました。 I understand.／Tôi đã hiểu.
わたし に ほんご はな 私は 日本語を 話せません。 I can't speak Japanese. Tôi không nói được tiếng Nhật.	すみません。ゆっくり 話して ください。 Excuse me, could you please say that slowly? Xin lỗi, phiền bạn nói chậm lại.	わかりません。 I don't understand.／Tôi không hiểu.

からだ ぶ ち 体の部位 Body Parts Các bộ phận cơ thể	あたま 頭 Head／Đầu	のど 喉 Throat／Cổ họng	ひじ 肘 Elbow／Khủy tay	ひざ 膝 Knee／Đầu gối
くち 口 Mouth／Miệng	かた 肩 Shoulder／Vai	せなか 背 Back／Lưng	あし 足 Foot／Chân	あし 足 Foot／Chân
め 目 Eye／Mắt	むね 胸 Chest／Ngực	こし 腰 Waist／Hông	ひし 尿管 Urinary Organs Đường tiết niệu	ひし 尿管 Urinary Organs Đường tiết niệu
はな 鼻 Nose／Mũi	ちち 乳房 Breast／Vú	はら 腹 Stomach／Bụng	きん 筋肉 Muscle／Cơ bắp	きん 筋肉 Muscle／Cơ bắp
みみ 耳 Ear／Tai	うで 腕 Arm／Cánh tay	しし 尻 Buttocks／Mông		
くび 首 Neck／Cổ	て 手 Hand／Finger Bàn, ngón tay	あし 足 Foot／Toe Bàn, ngón chân		

しょうじょう 症状についての表現 Phrases to Explain Symptoms Cách diễn đạt các biểu hiện bệnh	ひく 皮膚 Skin／Da liễu	けが 怪我 Injury／Bị thương
かゆい Itchy／Ngứa	むくんでいる Swollen／Sưng	きった Cut／Bị cắt, cứa
腫れている Swollen／Sưng nề	膿んでいる Forming pus／Mưng mủ	捻挫をした Sprain／Bong gân
ただれている Inflamed/Sore Viêm tấy	発疹がある Rash／Nổi mụn	骨を折った Broken bone／Gãy xương
アトピーで痒い Itches from atopy Ngứa do dị ứng	火傷をした Burn／Bỏng	打撲した Bruise／Bầm tím
アレルギー反応がある Allergic reaction／Phản ứng dị ứng	蕁麻疹がでた Hives／Nổi mề đay	内出血している Internal bleeding／Chảy máu trong

いろ いろ しょうじょう 色々な症状 Various Symptoms Nhiều triệu chứng	は け 吐き気がする Nauseous／Buồn nôn	げんじょう き 幻聴が聞こえる Audible voices (Auditory hallucination) Nghe thấy ảo giác thính giác
は 吐いた Vomit／Nôn	みみ いた 耳が痛い Ears are sore／Đau tai	
せき 咳が出る Cough／Ho	みみ な 耳鳴りがする Ears are ringing／Ù tai	
はなみず 鼻水が出ます Mucus is coming out Chảy nước mũi	かんせつ いた 関節が痛む Joint pain／Đau khớp	
しょうよく 食欲がない No appetite／Không thèm ăn	ねむ 眠れない Can't sleep／Mất ngủ	
なかな お腹が痛い Stomach pain／Đau bụng	ふ あん 不安になる Anxious／Cảm thấy bất an	
べん び 便秘をしている Constipated／Táo bón	イライラする Irritated／Cảm thấy bồn chồn sốt ruột	
げり 下痢をしている Diarrhea／Tiêu chảy	きぶん お こ 気分が落ち込む Depressed／Cảm thấy chán nản	
べん いろ ちが 便の色が違う Stool is a different color Màu phân khác thường	なに き お 何もする気が起きない Don't feel like doing anything Cảm thấy không muốn làm gì	
むね 胸がドキドキする Heart is beating fast Đập trống ngực	た 食べられない Can't eat／Không ăn được	
しび 痺れる Numb／Bị tê	た す 食べ過ぎる Overeating／Ăn quá nhiều	

こころのケア (心と心の交流)

Mental Health Care／Chăm sóc sức khỏe tinh thần

大きな地震などの災害でとても重いストレスを感じます。不安や心配がありますが、よく休んで、そして寝てください。これらの不安や心配の多くは時間がたつと少なくなります。朝と夕方に6秒で息を大きく出して、6秒で軽く吸ってください。5分ずつしてください。不安や心配が少なくなります。

しかし、
1) 心配で、イライラする、怒りっぽくなる
2) 眠れない
3) 心臓の動きが速くなる、空気が上手に吸えなくて、苦しいと感じる
などのときは無理をせずに、まずは家族や友達、そして専門の相談員に相談してみましょう。またいつも人と話をしたり、仲良くしたりして、こころのケア (心と心の交流) をすることが大切です。

被災した時

- 人と話をしましょう。
- みんな、不安や心配になりますが、多くは少しずつ良くなります。
- 眠れなくても、横になるだけで休めます。
- つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です。
- 無理をしないで、家族や友達、そして専門の相談員に相談してみましょう。

When you have been a victim of a disaster

- Communicate with one another.
- Everyone experiences some degree of worry and anxiety, but most will slowly heal.
- Even if you can't sleep, lie down and rest.
- It's important to focus on supporting one another, rather than focusing on “curing” painful feelings.
- Don't push yourself too hard and consult with someone close to you or with a professional.

Khi gặp nạn

- Hãy giao tiếp qua lại với nhau.
- Bất cứ ai cũng sẽ trở nên lo lắng, bất an nhưng phần lớn sẽ dần dần hồi phục.
- Dù không ngủ được thì cũng nên nằm nghỉ.
- Khi có cảm giác bế tắc, việc chia sẻ, hỗ trợ qua lại sẽ quan trọng hơn việc chữa trị.
- Không nên cố gắng quá sức, hãy trao đổi với người thân hoặc chuyên gia tư vấn.

When experiencing extremely stressful situations such as a large earthquake or other disasters, everyone experiences some degree of worry and anxiety. Firstly, try to get as much rest and sleep as possible. It's known that many of these worries and anxieties will improve with time. One breathing technique to help relieve worries and anxiety is to take a deep breath in for 6 seconds and then to exhale lightly for 6 seconds. Do this for 5 minutes in the morning and at night.

However, if you...

- 1) Are anxious, irritated, or angry
- 2) Can't sleep
- 3) Have palpitations or shortness of breath

or if you have other symptoms, then you shouldn't tackle it alone. First, try speaking with someone close to you or a professional. For one's mental health, it's also important that we talk with one another on a regular basis and communicate.

Khi gặp phải thiên tai, ví dụ như động đất mạnh, bất cứ ai cũng sẽ ít nhiều có những chấn động tâm lý, biểu hiện là sự bất an, lo lắng. Trong những trường hợp đó, trước tiên nên cố gắng nghỉ ngơi, bảo đảm giấc ngủ. Những bất an, lo lắng này được cho là sẽ chấm dứt sau một thời gian. Phương pháp thở giúp làm dịu những bất an, lo lắng như sau: “Thở mạnh ra trong 6 giây, hít vào từ từ trong 6 giây, thực hiện trong 5 phút mỗi buổi sáng và tối”. Bạn hãy thử áp dụng xem thế nào.

Tuy nhiên,

- 1) Vì lo lắng mà trở nên bức tức, nóng giận
- 2) Không ngủ được
- 3) Có cảm giác hồi hộp, thờ ngất ngưởng, khó thở

hoặc những triệu chứng khó chịu khác thì không nên gắng gượng quá sức, nên tham khảo ý kiến của người xung quanh, tư vấn với chuyên gia.

Ngoài ra, hãy chú trọng hơn việc chăm sóc tinh thần bằng cách nói chuyện, giữ quan hệ giao tiếp một cách thường xuyên.

近くの人が不安を感じているときには

- 一緒にいて、安心させましょう。
- 目を見て、いつもよりも ゆっくりと話しましょう。
- 短い言葉で、はっきり伝えましょう。
- 困っていることの相談に乗りましょう。

When someone around you is feeling anxious

- Be at their side and reassure them.
- Look them in their eyes and speak slower than normal.
- Speak clearly and with short phrases.
- Don't focus on the issue of mental health, instead be there to listen to what is bothering them.

Khi có người xung quanh mình đang cảm thấy bất an

- Hãy mang đến cảm giác an tâm cho họ bằng cách ở bên cạnh họ.
- Hãy nhìn vào mắt họ, và nói chuyện chậm rãi hơn lúc bình thường.
- Hãy truyền tải thông tin rõ ràng bằng những hành động như là ôm trẻ hoặc xoa chỗ đau.
- Dù có là trường hợp nào đi chăng nữa, hãy lắng nghe họ tâm sự về những khó khăn.

