地震のとき守ること

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

1 **自分の頭と体を守りましょう**
Protect Your Head and Body.／Hãy bảo vệ đầu và cơ thể của bạn.

2 **家具や窓ぎわから離れましょう**
Keep Away From Furniture and Windows.／Hãy tránh xa đồ đạc và cửa sổ.

3 **出口をたしかめましょう**
Check Your Exits.／Hãy kiểm tra lối ra.

4 **火が出たらすぐに消しましょう**
In the Event of a Fire, Put the Fire Out Quickly and Calmly.
Khi lửa bắt đầu bốc cháy hãy dập tắt ngay lập tức.

5 **あわてて外に出ないでください**
Keep Calm. Do Not Rush Outside.／Không vội vàng chạy ra ngoài.

6 **塀や柱、崖や川、海から離れましょう**
Keep Away From Gateposts, Walls, Cliff, Riverbanks and the Coast.
Hãy tránh xa hàng rào, cột trụ, vách đá, sông, biển.

7 **山崩れ、崖崩れ、津波の時はすぐ逃げましょう**
Evacuate Immediately in the Event of Landslides, Rock Fall or Tsunami.
Phải chạy ngay đi khi núi lở, vách đá sụp xuống, và khi có sóng thần.

8 **歩いて避難しましょう! 車は使わないで!**
Evacuate on Foot! Never Use Cars!／Hãy đi bộ khi sơ tán! Không sử dụng ô tô!

9 **みんなで声をかけあい、助けあいましょう**
Work Together and Help Each Other.／Hãy gọi và giúp đỡ lẫn nhau.

10 **うその話を信じないでください**
Beware of False Rumors.／Không tin vào những thông tin không chính xác.

11 **家を出る時はブレーカーを切りましょう**
Turn off the breaker before evacuating your home.
Trước khi rời khỏi nhà, hãy ngắt hết cầu dao điện.

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。センターに行って、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
Ōnishi-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 711-0204
TEL 088-683-2000　FAX 088-683-2002
https://anshin.pref.tokushima.jp/bousai/

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/

※この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会の助成を受けて作成しています。
This booklet has been created with the aid of the Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR)./Tài liệu này được soạn thảo dưới sự hỗ trợ của Hiệp hội quốc tế hóa của chính quyền địa phương

○ このハンドブックの情報は2019年2月現在のものです。This booklet information is current as of February 2019./Các thông tin trong quyển cẩm nang này là thông tin thời điểm tháng 2 năm 2019.

日本語

ENGLISH

地震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

トッピー
Toppy／Toppy

公益財団法人徳島県国際交流協会
Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Tokushima
TOPIA
TOKUSHIMA PREFECTURAL INTERNATIONAL EXCHANGE ASSOCIATION

はじめに

Introduction／Lời mở đầu

日本は、地震が とても 多い 国です。2011年3月11日に、東北地方で 大きい 地震と 津波が ありました。徳島県でも 大きい 地震（南海トラフ巨大地震）が 起きる かもしれません。
この本は、地震や 津波について 詳しく 書いてあります。
自分の命は 自分で 守れるように、今から 準備しましょう。
地震が 起きたときの ために、今から家族と 地震について 話をしましょう。
また、近所や 職場の人から 色々な ことを 聞けるように 仲良く することが とても 大切です。

Japan is a country frequently affected by earthquakes.On March 11, 2011, there was a great earthquake and tsunami in the Tohoku region.
There is a chance that a large earthquake (The Great Nankai Trough earthquake) could occur in Tokushima.
This handbook will help you understand the earthquake and tsunami so you can better protect your own life. The important thing is to begin preparations in our everyday lives – talking to your family and creating relationships with neighbors and colleagues can greatly aid the exchange of information in the event of an earthquake.

Nhật Bản là đất nước xảy ra nhiều động đất. Ngày 11 tháng 3 năm 2011 đã xảy ra thảm họa động đất và sóng thần ở vùng Đông Bắc Nhật. Và có thể sẽ có một trận động đất lớn tại tỉnh Tokushima (Động đất lớn ở vùng lõm Nankai).
Tài liệu này mô tả chi tiết về thiên tai động đất và sóng thần. Hãy chuẩn bị từ bây giờ để tự bảo vệ tính mạng của chính mình.
Hãy trao đổi với gia đình bạn về động đất ngay từ bây giờ để đề phòng khi xảy ra động đất. Ngoài ra, điều quan trọng nữa là hãy sống đoàn kết, hòa đồng với hàng xóm, đồng nghiệp để được chia sẻ nhiều thông tin hữu ích.

●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。大きい 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、大きい 地震の あとでも、何回も 地震が 起こります。

We do not know when and where an earthquake will occur. If 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 ập 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 ngừng 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”.

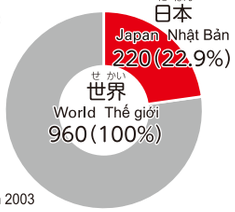
津波
Tsunami／Sóng thần

山崩れ
Landslide／Sạt lở núi

地割れ
Crack (in the ground)／Nứt đất

■出典：(一財)消防科学総合センター
Source: Institute for Fire Safety & Disaster Preparedness
Nguồn: Trung tâm khoa học phòng chống thiên tai

マグニチュード6.0以上の地震の数
Number of earthquakes of magnitude 6.0 or above
Số trận động đất có độ lớn từ mức 6.0 trở lên



注）1994年～2003年の合計
Note) Total for 1994 - 2003
Chú ý: Số liệu thống kê từ năm 1994 đến 2003

地震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

01 地震が起きるしくみ
How Earthquakes Occur／Cơ chế phát sinh động đất

02 揺れと被害の予想
Tremor and Damage Estimation
Dự báo độ rung chuyển và thiệt hại

03 南海トラフ巨大地震
The Great Nankai Trough Earthquake
Động đất lớn tại vùng lõm Nankai

04 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.

06 地震が起きたとき（建物の中にいるとき）
When an Earthquake Occurs (Indoors)
Khi động đất xảy ra (Khi đang ở trong toà nhà)

07 地震が起きたとき（建物の外にいるとき）
When an Earthquake Occurs (Outdoors)
Khi động đất xảy ra (Khi đang ở ngoài toà nhà)

08 地震が起きたとき、どうやって情報を知ることができますか?
Accessing Information in Times of Disaster
Làm thế nào để biết được thông tin khi động đất xảy ra?

09 災害伝言ダイヤル(171)/災害用伝言板(Web171)
Disaster Emergency Message Dial (171)／Số máy thông tin về thiên tai (171)
Disaster Message Board (Web171)／Bảng tin thiên tai (web171)

10 全国瞬時警報システム（Jアラート）
Disaster Emergency Message Dial (171)
Hệ thống cảnh báo tức thời trên toàn quốc (Cảnh báo J)

12 地震の前に準備すること
Preparation for Earthquakes／Công tác chuẩn bị trước khi động đất xảy ra

14 標識
Signs／Ký hiệu biển báo

15 防災言葉
Useful Disaster Phrases/Words
Từ vựng về phòng chống thiên tai

16 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

18 非常持ち出し品・備蓄品リスト
Emergency Kit/Stockpile Items
Danh mục vật dụng mang theo khi khẩn cấp và vật dụng dự trữ

20 災害と栄養について
Nutrition During a Disaster
Về thiên tai và dinh dưỡng

21 「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”

地震が起きるしくみ

How Earthquakes Occur／Cơ chế phát sinh động đất

地震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

●日本周辺の プレート

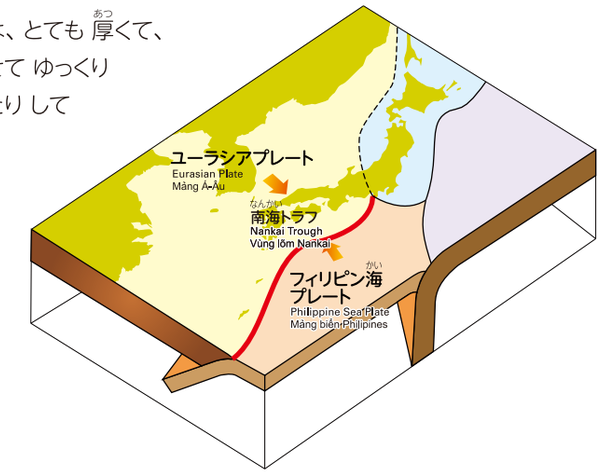
地球の 表面には、いくつかの プレートが あります。プレートは、とても 厚くて、大きな 板の ような 岩です。この プレートは 大陸や 海を のせて ゆっくり 動いて います。これらの プレートが ぶつかったり、押し合ったり して 地震や 津波が 起こるのです。日本には、4つの プレートが 重なっているので、地震が 多いのです。

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 起こります。このとき、海の 水が 動いて 津波が 起こります。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。

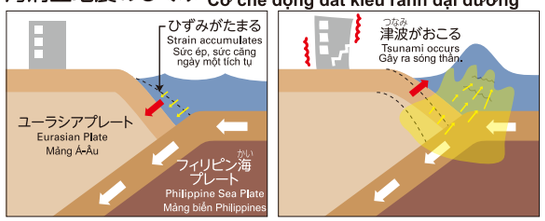
Ocean Trench Earthquakes

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 Sumatora, 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 động 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。

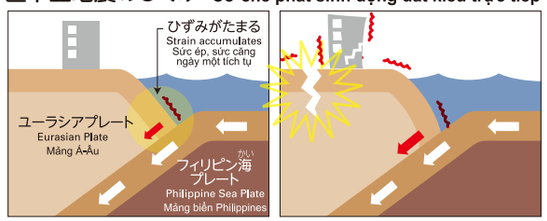
Inland Earthquakes

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 scale of ground motion
Cường độ địa chấn (Intensity)···Mức độ rung lắc của mặt đất

マグニチュードが 大きくても、地震の 中心から、遠い ところや、地面が 固い ところは 震度が 小さいよ。

In the event that the epicenter of the earthquake is far away, or the ground is hard, earthquakes measuring high on the magnitude scale may still measure low for seismic intensity.

Cho dù độ động đất lớn đi nữa nhưng tại các khu vực xa tâm chấn hay nơi có bề mặt đất cứng thì cường độ địa chấn sẽ nhỏ.

●震度と 揺れの 様子

Degree of Ground Motion and Forecasted Damage
Cường độ địa chấn và trạng thái rung lắc

震度 0 Seismic Intensity 0 — Cường độ 0

人は 揺れを 感じません。
People don't feel the shaking.
Con người không cảm thấy rung lắc.

震度 1 Seismic Intensity 1 — Cường độ 1

家の 中に いる 人は 揺れて いるのが あまり わかりません。
Some people inside buildings and not active will be slightly aware of the shaking.
Người ở trong nhà hầu như không cảm thấy rung lắc.

震度 2 Seismic Intensity 2 — Cường độ 2

家の 中に いる 人は だいたい 揺れて いるのが わかります。
Most people inside buildings and not active will be aware of the shaking.
Người ở trong nhà có hơi cảm nhận thấy rung lắc.

震度 3 Seismic Intensity 3 — Cường độ 3

家の 中で ほとんどの 人が 揺れて いるのが わかります。
Most people inside buildings will be aware of the shaking.
Hầu như các thành viên đang ở trong nhà đều cảm nhận được có rung lắc.

震度 4 Seismic Intensity 4 — Cường độ 4

天井の 電気が 大きく 揺れます。
Electric lights and other hanging objects will sway.
Đèn trần lắc mạnh.

震度 5弱 Seismic Intensity 5Lower — Cường độ 5 yếu

ほとんどの 人が 怖いと 感じて、ものに つかまりたいと 思います。
Many people are frightened and feel the need to hold onto something stable.
Hầu hết mọi người sẽ cảm thấy sợ hãi, muốn bám víu vào đồ vật nào đó.

震度 5強 Seismic Intensity 5Upper — Cường độ 5 mạnh

ものに つかまらないと 歩く ことが できません。
Many people find it difficult to walk without holding onto something stable.
Nếu không bám víu vào đồ vật thì không thể đi lại được.

震度 6弱 Seismic Intensity 6Lower — Cường độ 6 yếu

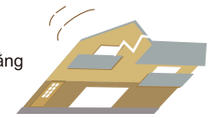
壁の タイルや 窓ガラスが 壊れて、ドアが 開かなく なります。
Wall tiles and windows may sustain damage and doors may become wedged shut.
Gạch ốp tường và kính cửa sổ nứt vỡ, cửa ra vào có thể không mở được nữa.

震度 6強 Seismic Intensity 6Upper — Cường độ 6 mạnh

地震の 揺れで 家具が 動いたり、倒れたり します。
Many items of unsecured furniture will move and may topple over.
Đồ đạc trong nhà di chuyển, đổ vỡ vì sự rung lắc của động đất.

震度 7 Seismic Intensity 7 — Cường độ 7

木で 造られた 弱い 家は 傾いたり、壊れたり します。
A large number of wooden houses with low earthquake resistance may lean or collapse.
Những ngôi nhà được xây dựng bằng gỗ có sức chống chịu kém sẽ bị nghiêng đổ, sập.



南海トラフ巨大地震

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

地震から命を守る 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

●徳島県の 大きい地震（南海地震）

今まで、100年から 150年に 1回 大きい 地震が 起きています。1946年に 大きい 地震が ありました。
今後、30年以内に 大きい地震が 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 つづいて 起きました。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 気をつけてください。

Large Earthquake in Tokushima (Nankai Earthquake)

Historically, a large earthquake has occurred once every 100 to 150 years.
The last earthquake occurred in 1946. The probability of a large earthquake occurring within the next 30 years is 70-80%. Earthquakes along the Nankai trough could cause significant damage. In the past, the Nankai earthquake has occurred on the same day as, or shortly after, the Tonankai earthquake. Please be suitably aware that such concurrent earthquakes are a possibility.

Trận động đất lớn tại tỉnh Tokushima (Trận động đất Nankai)

Từ xưa tới nay vẫn có những trận động đất lớn xảy ra theo chu kỳ khoảng 100~150 năm. Năm 1946 đã xảy ra một trận động đất lớn. Tính từ thời điểm hiện tại, khả năng sẽ xảy ra trận động đất lớn trong vòng 30 năm là khoảng 70% đến 80%. Nếu trận động đất xảy ra, sẽ gây ra thiệt hại nghiêm trọng trên phạm vi rộng lớn của vùng lõm Nankai. Xưa kia, động đất Nankai đã từng xảy ra cùng ngày với động đất Tonankai, và tiếp tục diễn ra sau đó trong một khoảng thời gian ngắn. Vì vậy, khi trận động đất Tonankai xảy ra thì tiếp đến có thể xảy ra trận động đất Nankai. Bạn phải thật cẩn trọng.

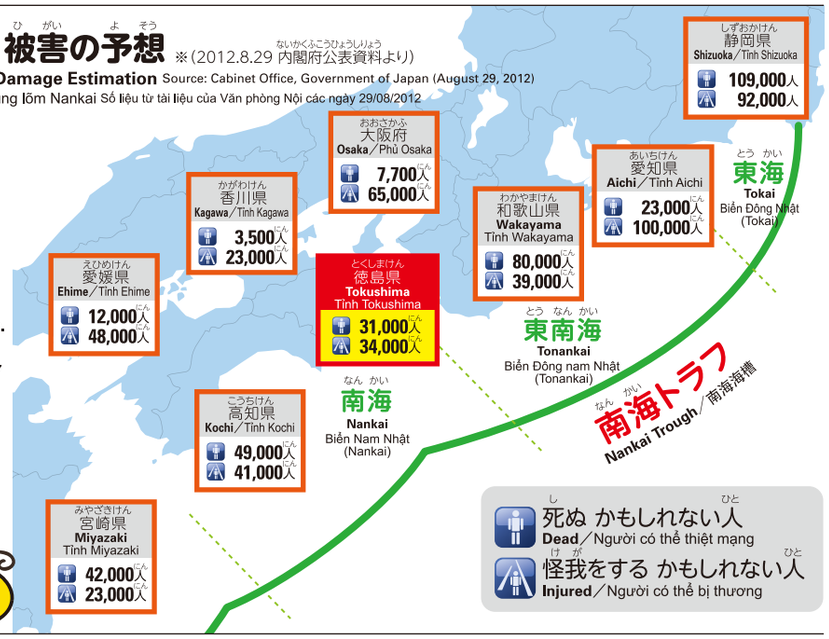
●南海トラフ巨大地震 被害の予想 ※(2012.8.29 内閣府公表資料より)

The Great Nankai Trough Earthquake Damage Estimation Source: Cabinet Office, Government of Japan (August 29, 2012)
Dự đoán về thiệt hại của trận động đất lớn tại vùng lõm Nankai Số liệu từ tài liệu của Văn phòng Nội các ngày 29/08/2012

●マグニチュード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

Comparing Scale
So sánh độ lớn động đất và mức độ thiệt hại

	南海トラフ巨大地震 The Great Nankai Trough Earthquake Thảm họa động đất tại vùng lõm Nankai	東日本大震災 The Great East Japan Earthquake Thảm họa động đất miền Đông Nhật Bản	スマトラ沖地震 Sumatra-Andaman earthquake Động đất ngoài khơi Sumatra	四川大地震 Sichuan Earthquake Thảm họa động đất Tứ Xuyên
地震の 大きさ Earthquake Size／Độ lớn động đất	予想 Estimation Dự đoán M9.1	2011.3.11 March 11, 2011 11/03/2011 M9.0	2004.12.26 December 26, 2004 26/12/2004 M9.1	2008.5.12 May 12, 2008 12/05/2008 M8.0
死んだ人・どこに いるか わからない人 Deaths,Missing Persons Người thiệt mạng, người mất tích	323,000人 323,000 people／323,000 người ※内閣府(2012.8.29)公表資料より Source: Cabinet Office, Government of Japan Publications (August 29, 2012) Số liệu từ tài liệu của Văn phòng Nội các ngày 29/08/2012	約20,000人 About 20,000 people／Khoảng 20,000 người ※消防庁(2012.9.28)公表資料より Source: Fire and Disaster Management Agency Publications (September 28, 2012) Số liệu do Cục phòng cháy chữa cháy công bố (ngày 28/09/2012)	283,100人～ 283,100 people～／283,100 người～ ※気象庁公表資料より Source: Japan Meteorological Agency Publications Số liệu do Cơ quan khí tượng Nhật Bản công bố	約90,000人 About 90,000 people／Khoảng 90,000 người ※中国政府発表より Source: Announced by the Chinese Government Số liệu do chính phủ Trung Quốc công bố

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 あいだに 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 con 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 南部の 方から 津波が 来ます。
津波は 何度も 来るので、警報・注意報が なくなるまで 避難場所に いて ください。

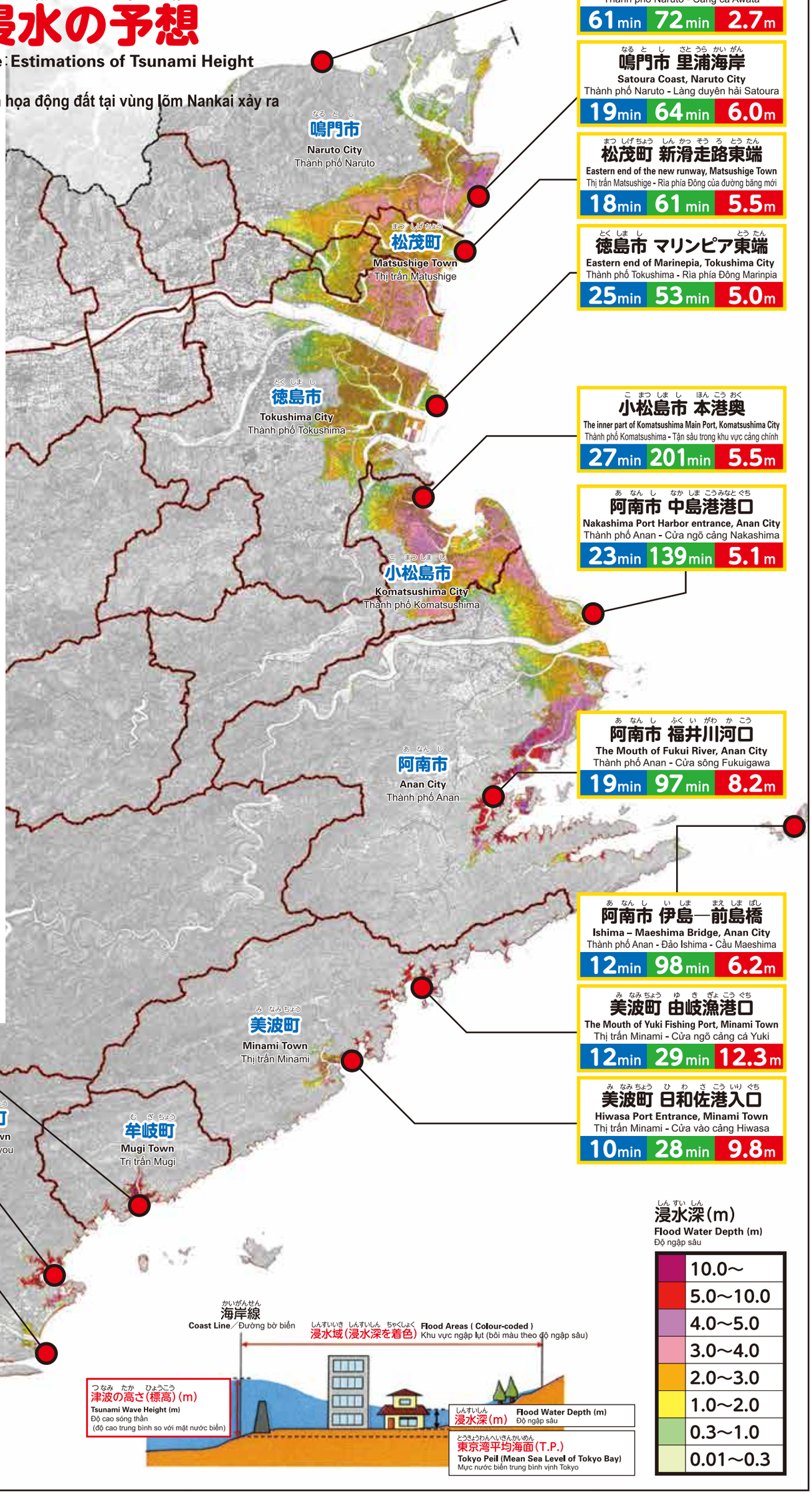
The tsunami will reach the southern regions of Tokushima Prefecture first.Tsunami waves reoccur continuously - you must remain in a safe place until the warnings and cautions have been lifted.

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!



鳴門市 粟田漁港
Awata Fishing Port, Naruto City
Thành phố Naruto - Cảng cá Awata
61 min | 72 min | 2.7 m

鳴門市 里浦海岸
Satoura Coast, Naruto City
Thành phố Naruto - Làng duyên hải Satoura
19 min | 64 min | 6.0 m

松茂町 新滑走路東端
Eastern end of the new runway, Matsushige Town
Thị trấn Matsushige - Rìa phía Đông của đường băng mới
18 min | 61 min | 5.5 m

徳島市 マリンピア東端
Eastern end of Marinepia, Tokushima City
Thành phố Tokushima - Rìa phía Đông Marinpia
25 min | 53 min | 5.0 m

小松島市 本港奥
The inner part of Komatsushima Main Port, Komatsushima City
Thành phố Komatsushima - Tận sâu trong khu vực cảng chính
27 min | 201 min | 5.5 m

阿南市 中島港港口
Nakashima Port Harbor entrance, Anan City
Thành phố Anan - Cửa ngõ cảng Nakashima
23 min | 139 min | 5.1 m

阿南市 福井川河口
The Mouth of Fukui River, Anan City
Thành phố Anan - Cửa sông Fukuigawa
19 min | 97 min | 8.2 m

阿南市 伊島―前島橋
Ishima – Maeshima Bridge, Anan City
Thành phố Anan - Đảo Ishima - Cầu Maeshima
12 min | 98 min | 6.2 m

美波町 由岐漁港口
The Mouth of Yuki Fishing Port, Minami Town
Thị trấn Minami - Cửa ngõ cảng cá Yuki
12 min | 29 min | 12.3 m

美波町 日和佐港入口
Hiwasa Port Entrance, Minami Town
Thị trấn Minami - Cửa vào cảng Hiwasa
10 min | 28 min | 9.8 m

牟岐町 牟岐漁港湾口
Mugi Fishing Port Bay Coast, Mugi Town
Thị trấn Mugi - Bờ vịnh cửa vịnh Mugi
11 min | 50 min | 9.8 m

海陽町 浅川湾中央部
Center of Asakawa Bay, Kaiyou Town
Thị trấn Kaiyo - Vùng trung tâm vịnh Asakawa
11 min | 52 min | 10.5 m

海陽町 鞆浦漁港口
The Mouth of Tomoura Fishing Port, Kaiyou Town
Thị trấn Kaiyo - Cửa ngõ cảng cá Tomoura
4 min | 29 min | 8.1 m

海陽町 宍喰漁港中央部
Center of Shishikui Fishing Port,Kaiyou Town
Thị trấn Kaiyo - Vùng trung tâm cảng cá Shishikui
6 min | 44 min | 15.8 m

浸水深(m)
Flood Water Depth (m)
Độ ngập sâu

10.0～
5.0～10.0
4.0～5.0
3.0～4.0
2.0～3.0
1.0～2.0
0.3～1.0
0.01～0.3

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 con 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／Mực nước sóng thần là giá trị tính dựa trên lượng sụt lún nền đất.

Copyright@NTT空間情報 All Rights Reserved

地震が起きたとき（建物の中にいるとき）

When an Earthquake Occurs (Indoors)／Khi động đất xảy ra (Khi đang ở trong toà nhà)

家の中に いたら　When inside the house:／Nếu đang ở trong nhà

1

まず、テーブルや 机の 下に 入って ください。

Take cover under a table or desk.

Trước tiên hãy nấp dưới gầm bàn.

2

地震が 止まったら、火を 消して ください。

When ground motion ceases, turn off all fire sources.

Sau khi động đất dừng lại, hãy tắt lửa.

3

次に ドアを 開けて ください。ドアが 壊れたら 逃げることが できません。

Open the door. If the door is damaged, you cannot get outside.

Tiếp đến, hãy mở cửa ra vào. Vì nếu cửa bị hỏng, bạn sẽ không thể chạy thoát thân được.

4

靴を 履いて ください。

Wear your shoes.

Hãy đi giầy vào.

5

避難するときは 非常持ち出し品を 確かめて ください。

Check your emergency supplies before evacuating.

Khi đi sơ tán, hãy kiểm tra đủ vật dụng mang theo khẩn cấp.

6

電気が 戻るときに 火事（通電火災）が 起きる かもしれません。家を 離れるときは ブレーカーを 切って ください。

An electrical fire may occur when the electricity is turned on again. Turn off your electricity breaker before leaving home.

Khi điện được cấp trở lại bình thường sẽ có thể phát sinh hỏa hoạn nên khi rời khỏi nhà hãy ngắt cầu giao.

7

すぐに 外に 出ないで ください。危険がないか、まわりを よく 見て ください。

Do not go outside right away. Make sure that it's safe to be outside.

Đừng vội vàng ra ngoài ngay mà hãy nhìn kỹ xung quanh xem có nguy hiểm gì không. Và hãy đi giày vào.

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 an elevator – take the stairs.
When you cannot use 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.

建物の中から 外に 出られないとき

笛や 防犯用ブザーで 音を 出して ください。または、近くに ある 物で 音を 出して ください。あなたの 場所を 知らせて ください。

When you are not able to leave the building:
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.

Khi bạn không thể ra khỏi tòa nhà Hãy thổi sáo, còi chống tội phạm, hoặc đập bất cứ vật gì ở gần để báo cho người khác biết bạn có ở đó.

地震が起きたとき（建物の外にいるとき）

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

道を 歩いていたら

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.

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 to distance yourself before they fall.

Nếu bạn ở gần hàng rào tường gạch
Hãy lập tức tránh xa khỏi khu vực hàng rào tường gạch.

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 もって、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 di chuyển, hãy bám chặt vào lan can, tay vịn cầu để không bị rơi xuống. Ngay khi hết rung lắc, hãy di chuyển ra khỏi cầu và cầu đi bộ ngay lập tức.

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: Evacuate to an open location, be careful of objects toppling over, or falling from above.

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.

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.

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 dời 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。車の 鍵は 付けたまま 止めて おいて 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カードの 大切な ものを 持って 避難して 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 cắm 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:
Bus may be stop suddenly, so please be careful.

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 とおり方が 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.

地震が起きたとき、どうやって情報を知ることができますか?

Accessing Information in Times of Disaster／Làm thế nào để biết được thông tin khi động đất xảy ra?

●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 お知らせを 見たり 聞いたり したら、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 radio. Depending on the location of the epicenter, there is a chance this announcement may be too late. When you see or hear this announcement, turn off fire or heat sources and move to a safe place.(i.e.under a table)

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

ラジオ
Radio
Đài phát thanh

FMとくしま FM Tokushima / Đài FM Tokushima
NHKラジオ第2(多言語) NHK Radio 2 (Multiple languages) / NHK Radio 2 (Nhiều ngôn ngữ)
他 etc. / Kênh thông tin khác

テレビ
TV
Truyền hình

NHK[3ch] NHK(3ch) / NHK (Kênh 3)
四国放送[1ch] Shikoku Broadcasting Co.(1ch) / Đài phát thanh và truyền hình Shikoku (Kênh 1)

メール(携帯電話)
E-Mail(Mobile Phones)
Email

緊急速報メール Emergency Rapid Mail: Earthquake Early Warning, Disaster and Evacuation Information / Thư thông báo khẩn cấp

インターネット
Internet
Internet

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

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

●津波情報、台風情報、警報・注意報、天気予報も みることが できます。
Tsunami information, typhoon information, advisories/warnings, weatherforecast 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 a 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 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 nặng, thông tin bảo 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.

SNS

Facebook, twitter など
Facebook, twitter etc.
Facebook, Twitter, v.v.

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

●ラジオ、テレビ、メール、電話、ネットなどが 使えないときは

前から、近所の人に 助けを 頼みます。大丈夫か 見に 来てもらいます。

If you do not have access to radio, TV, mail, telephone, internet, etc:
Ask for help from neighbors in advance; ensure that they will come to see you are alright.
Khi bạn không thể sử dụng radio, tivi, e-mail, điện thoại, internet…vv:
Nhờ sự giúp đỡ của người dân trong khu vực trước khi thiên tai xảy ra và nhờ đến xem tình hình.

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 SNS. 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
Công cụ xác nhận tình trạng an toàn

災害伝言ダイヤル(171)

Disaster Emergency Message Dial (171)／Gửi lời nhắn lúc thiên tai (171)

この サービスは、大きい 地震(震度6弱以上)が あったときに 使うことが できます。あなたの 家の 電話や 携帯電話から 家族や 友だちについて 知ったり、自分が 安全なことを 知らせたり することが できます。
※地震のとき、家の 電話や 携帯電話が 使えない かもしれません。

This service comes into use following a large scale earthquake (Seismic Intensity 6-lower or above).
You can use your house or mobile phone to confirm the safety of family and friends, as well as informing others of your own.
※In the event of an earthquake, there is a possibility that landlines or mobile phones will not connect.

Có thể sử dụng dịch vụ này khi có động đất lớn (cường độ địa chấn 6 yếu trở lên). Bạn có thể biết được tin tức về người thân và bạn bè, hoặc cho họ biết rằng bạn an toàn từ điện thoại nhà hoặc điện thoại di động.
※Trong lúc động đất xảy ra, có thể bạn không sử dụng được điện thoại nhà hoặc điện thoại di động.

使い方
How to use
Cách sử dụng

(日本語) (Japanese) (tiếng Nhật) ▶ https://www.ntt-west.co.jp/dengon/way/
(英 語) (English) (Tiếng Anh) ▶ https://www.ntt-west.co.jp/dengon/way/english/

●この サービスは 無料(0円)です。 This service is free of charge.／Dịch vụ này miễn phí (0 yên).

●この サービスを 使うことが できるときは テレビや ラジオで お知らせします。
TV and radio announcements will notify you when this service can be used.
Thời điểm có thể sử dụng được dịch vụ này sẽ được thông báo trên truyền hình và phát thanh.

●毎月1日・1月1日～3日・1月15日～21日・8月30日～9月5日に 練習することが できます。
The service can be tried out on the first day of every month,
January 1 to 3, January 15 to 21 and August 30 to September 5.
Bạn có thể luyện tập sử dụng vào các ngày 1 hàng tháng, ngày 1~3 tháng 1, ngày 15 ~ 21 tháng 1, ngày 30 tháng 8 ~ 5 tháng 9.

練習日に 練習して ください
Please try it out on the days specified below!
Hãy tập sử dụng vào ngày luyện tập.

安否確認のためのツール
Tools for Confirming Safety
Công cụ xác nhận tình trạng an toàn

災害用伝言板(Web171)

Disaster Message Board (Web171)／Bảng tin thiên tai (web171)

インターネットで 大丈夫か どうかを 知ることが できます。家族や 友だちの メールアドレスを 登録して ください。
災害が 起きたときに 伝言板に 入力すると、家族や 友だちに そのことを 知らせて くれます。
災害用伝言ダイヤルとも 協力しています。

The Disaster Message Board is a service that is accessible through the internet and registers and confirms the safety of a person. If you register the e-mail address of your family and friends beforehand, they will be notified of your safety status when you input it in to the Disaster Message Board. This service is connected to the Disaster Emergency Message Dial.

Đây là dịch vụ đăng ký và xác nhận thông tin an toàn/không an toàn thông qua internet. Nếu bạn đăng ký trước địa chỉ e-mail của người thân, bạn bè thì khi bạn điền vào bảng thông tin vào thời điểm xảy ra thiên tai, thông báo đó sẽ cùng lúc được gửi tới những người được đăng ký. Dịch vụ này có liên kết với dịch vụ Gửi lời nhắn lúc thiên tai.

災害伝言ダイヤルと 同じ 日に 練習が できます。
The site can be trialed during the same periods as the Disaster Emergency Message Dial.
Bạn có thể luyện tập sử dụng vào cùng ngày luyện tập sử dụng dịch vụ Gửi lời nhắn lúc thiên tai.

(日本語) (Japanese) (Tiếng nhật) ▶ https://www.web171.jp/web171app/disasterTop.do?japanese
(英 語) (English) (Tiếng Anh) ▶ https://www.web171.jp/web171app/disasterTop.do?english
(韓国語) (Korean) (Tiếng Hàn) ▶ https://www.web171.jp/web171app/disasterTop.do?korean
(中国語) (Chinese) (Tiếng Trung Quốc) ▶ https://www.web171.jp/web171app/disasterTop.do?chinese

●他にも…SNS・コミュニケーションアプリ:Facebook, Twitter, LINE, WeChat, KakaoTalk, Whatsappなど
In addition, you can also verify your safety on other SNS applications such as Facebook, Twitter, LINE, WeChat, KakaoTalk, and Whatsapp.
Ngoài ra cũng có các kênh thông tin khác như…SNS/ Ứng dụng giao tiếp trao đổi: Facebook, Twitter, LINE, WeChat, KakaoTalk, Whatsapp, v.v.

全国瞬時警報システム（Jアラート）

Nationwide Warning System (J-Alert)／Hệ thống cảnh báo tức thời trên toàn quốc (Cảnh báo J)

●全国瞬時警報システム（Jアラート）とは

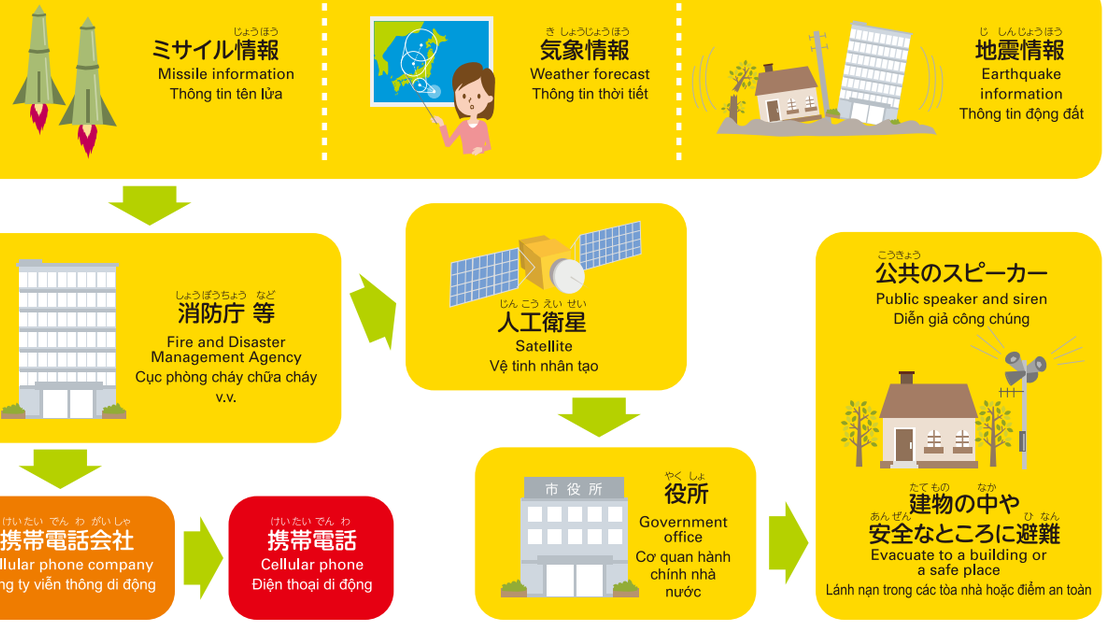
ミサイル情報、緊急地震速報、津波警報、今すぐに 危ないと 教えて くれます。携帯電話の 緊急速報メールや、街にある 公共の スピーカー、テレビで 危険を教えて くれます。
国から 皆さんに すぐに 伝えるシステムです。
もし ミサイルが 来たら 次のことに 気をつけて ください。

Nationwide Warning System (J-Alert)

The Nationwide Warning System (J-Alert) is a system that transmits ballistic missile alerts, emergency earthquake alerts, tsunami advisories, and information that must be sent out immediately through cell phone emergency alert e-mail and local municipality wireless communications.

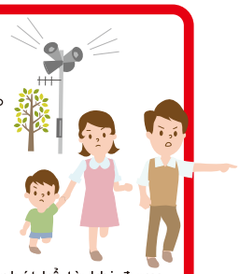
Giới thiệu về hệ thống cảnh báo tức thời trên toàn quốc (cảnh báo J)

Là hệ thống truyền thông tin tức thời từ Nhà nước đến người dân các thông tin liên quan đến các sự việc khẩn cấp không có nhiều thời gian để xử lý như thông tin về tên lửa đạn đạo, cảnh báo sớm động đất khẩn cấp, cảnh báo sóng thần…vv thông qua các phương tiện như e-mail thông báo khẩn cấp được gửi đến các thiết bị như điện thoại di động, hệ thống phát thanh hành chính phòng chống thiên tai của các làng, xã, trị trấn, thành phố.



●ミサイルが 来たら あなたが すること

ミサイルは すぐに 日本へ 来ます。空から 危ない ものが すぐに 日本へ 落ちる かもしれません。
ミサイルが 日本へ 来る かもしれないときは 国が 教えます。特別な 音で 知らせます。
①急いで 逃げて ください。 ②正しい 情報を 集めて ください。
役所の 人の 案内を 聞いて ください。安全な 場所へ 急いで 逃げて ください。



What to do in case of an inbound ballistic missile threat

It may take less than 10 minutes for missiles to reach Japan after being launched. If there is a possibility that a missile is about to hit Japan, the J-ALERT system will provide emergency information through various devices such as sirens and emails.
① Evacuate immediately.
②Collect precise information as soon as possible.
Follow official instructions and calmly take action.

Hành động khi tên lửa đạn đạo rơi xuống

Tên lửa đạn đạo có thể đến trong vòng chưa đầy 10 phút kể từ khi được phóng đi. Trong trường hợp có khả năng tên lửa rơi xuống Nhật Bản, chúng tôi sẽ sử dụng "cảnh báo J" dùng để truyền tải ngay lập tức thông tin khẩn cấp từ Nhà nước để gửi thông tin khẩn cấp qua tin nhắn cùng với phát còi báo động đặc biệt thông qua hệ thống phát thanh hành chính phòng chống thiên tai, đồng thời cũng gửi qua email thông báo khẩn cấp.
①Hành động sơ tán nhanh chóng ②Thu thập thông tin chính xác và kịp thời
Hãy bình tĩnh hành động theo hướng dẫn từ chính quyền.

「Jアラート」のメッセージ例（注意 日本語だけです）

J-ALERT Message (Example) *Announced ONLY in Japanese／Cảnh báo J (Ví dụ) *Chú ý Chỉ có tiếng Nhật.

直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、又は地下に避難してください。
ミサイルが、●時●分頃、●●県周辺に落下するものとみられます。直ちに避難してください。

Evacuate immediately. Evacuate into a building or underground area nearby. A missile will possibly land in the area around XX Prefecture at approximately X:XX. Evacuate indoors immediately.

Lánh nạn ngay lập tức. Lánh nạn ngay lập tức. Hãy lập tức lánh nạn trong nhà hoặc dưới lòng đất.
Tên lửa có thể sẽ rơi xuống quanh khu vực tỉnh ●● vào khoảng ● giờ ●phút. Hãy lánh nạn ngay lập tức.

逃げる 案内を 聞いたら 急いで 逃げて ください。
安全な 場所へ 逃げて ください。

When you receive this message, stay calm and take action immediately.
Ngay khi nhận được tin nhắn, hãy bình tĩnh hành động.

●屋外（家の外）に あなたが いたら すること

近くにある 大きくて 安全な 建物へ 逃げて ください。
地下室が あるときは、そこへ 逃げて ください。

Outdoors
Evacuate to a nearby building or underground area
Khi bạn ở ngoài trời
Lánh nạn trong các tòa nhà hoặc dưới lòng đất gần đó.

●大きい 建物が 無いときに、あなたが すること

大きい物の 後ろへ 隠れて ください。体を 低くして ください。

Can't find a building nearby?
Lie flat on the ground or take cover behind anything that might offer protection.
Khi không có ngôi nhà nào để lánh nạn
Hãy nấp phía sau đồ vật nào đó, nằm xuống đất để bảo vệ phần đầu.

●屋内（家の中）に あなたが いたら すること

窓から 離れて ください。窓が 無い 部屋へ 行って ください。

Indoors
Stay inside, well away from windows.
Khi bạn ở trong nhà
Tránh xa khỏi cửa sổ, hoặc di chuyển sang phòng không có cửa sổ.

ミサイルが 落ちたら あなたが すること　A missile has hit nearby!／Tên lửa sẽ rơi xuống gần đây!

●屋内（家の中）に あなたが いたら すること：

換気扇（空気を 喚気する 機械）を 止めて ください。窓や ドアを 閉めて ください。
外の 空気が 部屋の 中に 入らないように して ください。

Indoors: Turn off any ventilators, close windows and seal any cracks in the room.
Khi bạn ở trong nhà: Tắt quạt thông gió, đóng cửa sổ, dán bịt các khe hở để phòng thật kín.

●屋外（家の外）に あなたが いたら すること：

口と 鼻を ハンカチで 隠して ください。ミサイルが 落ちた 所から 離れて ください。
大きい 建物の 中へ 逃げて ください。窓と ドアを 閉めて ください。

Outdoors: Cover your nose and mouth with a handkerchief. Evacuate from the impacted area. Evacuate toward the windward side or into a sealed room.
Khi bạn ở ngoài trời: Che miệng và mũi bằng khăn tay, và ngay lập tức rời khỏi vị trí hiện tại, lánh nạn trong phòng kín hoặc đi về phía đầu gió.

ミサイルが 来たときに 聞こえる サイレンの 音を 聞きましょう
Let's listen to the siren used during a missile threat.
Hãy lắng nghe tiếng còi báo động khi tên lửa đến.
http://www.kokuminhogo.go.jp/data/siren.mp3

Jアラートについて
Nationwide Warning System (J-Alert)
Về cảnh báo J

(日本語) (Japanese) (Tiếng Nhật) ▶http://www.kokuminhogo.go.jp/
(英 語) (English) (Tiếng Anh) ▶http://www.kokuminhogo.go.jp/en/pc-index_e.html

地震の前に準備すること

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

困ったとき 助けて もらえるように 訓練に 参加したり、近所の人と 仲良く したり します。

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.

家具が 倒れたり、落ちたり しないように 留める

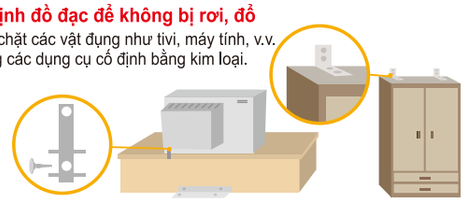
・テレビや パソコンは 動かないように 留め金で 留めます。

Prevent the furniture from tipping or falling

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

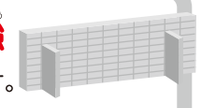
Cố định đồ đạc để không bị rơi, đổ

・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 強くします。



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 勉強します。
火事になったら、落ち着いて 早く 火を消します。

Prepare a fire extinguisher

・Familiarise yourself with the use of fire extinguishers. In the event a fire breaks out, attempt to extinguish 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.

家が 倒れないための 診断、補強

・専門家の 診断を 受け、倒れないように 補強します。

Reinforce homes against seismic activity

・Consult specialists and reinforce against collapse.

Kiểm tra và gia cố để ngăn chặn nhà bị sụp đổ

・Nhờ người có chuyên môn kiểm tra và gia cố để nhà không bị sập.

怪我を しないために すること

・ガラスが 割れて、飛ばないように します。
・懐中電灯や スリッパ、スニーカーを 用意します。

Prevent injury

・Shatter-resistant window glass
・Prepare flashlights, slippers and sneakers.

Chuẩn bị để phòng tránh bị thương

・Xử lý sao cho kính không bị vỡ, không bị bắn văng ra.
・Chuẩn bị sẵn đèn pin, dép lê, giày thể thao.

寝る ところには 大きな 家具や ものを 置かない

・部屋の ガラスが 割れる かもしれません。
寝る 部屋に 靴や 懐中電灯を 置いて ください。

Don't leave large furniture around the area where you sleep.

・Glass items in your room may break. Be sure to have a pair of shoes and a flashlight in your bedroom.

Không bố trí đồ nội thất hoặc đồ dùng có kích thước lớn ở nơi bạn ngủ.

・Kính trong phòng có thể bị vỡ. Hãy để sẵn giày và đèn pin trong phòng ngủ.

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 つけます。

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.

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、勉強します。

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.

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、勉強します。

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.

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 決めておきます。
・家族や 近所の人と 地震のあと どうするか 話し合います。

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.

地域の 危ない場所を 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 危ない 場所を 調べます。

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.

非常持ち出し品・備蓄品の準備

・3日～7日分 食べものや 水を 用意します。
詳しくは、18ページを 見てください。

Stockpiling emergency items

・You must have stockpiles for 3 to 7 days. Refer to page 18.

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 18.

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 電話番号は 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?

標識

Signs／Ký hiệu biển báo

学校、コミュニティーセンター（公民館）が 避難所に なっています。
自分の 避難する 場所を 調べましょう。
Schools and community centers are usually used as Evacuation Centers. Be sure to know evacuation locations in advance.
Trường học và các trung tâm cộng đồng (Toà nhà công cộng) chính là điểm lánh nạn. Hãy tìm điểm lánh nạn cho mình.

●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。

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 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.

広域避難所

Safety Evacuation Area／Điểm lánh nạn quy mô rộng

災害で 火事が 起こります。そのときに、少しの 間だけ 逃げるための 公園や 建物の 外。

An outdoor area to temporarily escape to during fires caused by disasters and similar circumstances.

Là địa điểm lánh nạn tạm thời ngoài trời trong trường hợp phát sinh hỏa hoạn hoặc tình huống tương tự do thiên tai gây ra.

非常口

Emergency exit／Lối thoát hiểm

地震や 火事のときは この マークが あるドアから 逃げて ください。
In the event of earthquakes or fires, exit through doors with these signs.
Hãy chạy thoát từ cánh cửa có ký hiệu này khi xảy ra động đất hoặc hỏa hoạn.

避難所兼緊急避難場所

Evacuation Shelter and Emergency Evacuation Area／Điểm lánh nạn kiêm nơi lánh nạn khẩn cấp

災害のとき、または 起こる かもしれないときに、危険から 逃げるための 緊急避難場所と 避難所。

A facility that acts as both an evacuation shelter and emergency evacuation area where people can run away from dangerous situations when a natural disaster occurs or there is a risk of it occurring.

Được sử dụng làm nơi lánh nạn khẩn cấp kiêm điểm lánh nạn để người dân thoát khỏi nguy hiểm khi thiên tai xảy ra hoặc có nguy cơ xảy ra.

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)

http://www.kokuminhogo.go.jp/pdf/hinan_tokushima.pdf

※緊急避難場所や避難所は、各市町村のホームページや、パンフレットで確認しておきましょう。
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 統一 マーク

Tsunami-related Signs／Ký hiệu thống nhất về 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

津波に 関係する マーク

Tsunami-related Symbols／Ký hiệu liên quan đến sóng thần

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
危ない 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 建物
A building to run to during a tsunami.
Nơi để lánh nạn khi xảy ra sóng thần (tòa nhà)

防災言葉

Useful Disaster Phrases/Words／Từ ngữ trong phòng chống thiên tai

地震から命を守る 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

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.
余震 Aftershock／Dư chấn	後から 来る 地震（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)
危険 Danger／Nguy hiểm	危ないこと It's dangerous.／Những sự việc, hiện tượng nguy hiểm
警報 Alert／Cảnh báo	重大な 災害が 起きる 恐れの あるときに 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
注意報 Advisory／Thông báo chú ý	災害が 起きる 恐れの あるときに 出す 予報 A warning that there is risk of disaster／Dự báo được đưa ra khi có nguy cơ xảy ra thiên tai
警戒 Warning／Cảnh giác	危険に 備えて 注意すること An advisory in times of danger／Cần chú ý chuẩn bị để đối phó với nguy hiểm
避難 Evacuate／Lánh nạn	危険から 逃げること Escaping in times of danger／Chạy thoát khỏi nguy hiểm
避難勧告 Evacuation Advisory／Khuyến cáo lánh nạn	逃げたほうが よいときに 出す 役所からの お知らせ Public information announcement advising evacuation／Là thông báo được đưa ra từ các cơ quan hành chính nhà nước khi người dân nên đi lánh nạn
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.
高台 High Ground／Khu đất cao	高い ところ High Ground／Nơi ở vị trí cao
崩れる Collapse／Đổ vỡ, sạt lở	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	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
浸水 Flood Water／Ngập lụt	水に つかること／水が はいること Inundation, incoming water／Bị ngập trong nước／Nước tràn vào
断水 Water Outage／Cắt nước	水が 止まって 出ないこと The water does not come out／Nước cắt và không chảy ra
停電 Power Outage／Mất điện	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
救援物資 Relief Goods／Đồ cứu trợ	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
給水・給水所 Water Supply／Water Supply Station Cấp nước·Điểm cấp nước	水を もらうこと・水を もらう ところ Receive water／Việc nhận được nước cứu trợ／Place to receive water／Nơi cung cấp nước cho người có nhu cầu
被害 Damage／Thiệt hại	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
安否確認 Safety Confirmation／Xác nhận an nguy	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
り災証明書 Disaster Victim Certificate Giấy chứng nhận thiên tai	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
仮設住宅 Temporary Housing／Nhà ở tạm	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

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

地震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

●緊急避難場所と 避難所の 違い

緊急避難場所

災害から 自分を 守るため 危ない ときに 一番 初めに 逃げる ところです。山から 落ちてくる 石や 砂の 災害、水の 災害、津波、地震の 災害 ごとに 決められています。
特に 津波の ときは 必ず「津波避難場所」に 避難して ください。

●例:災害の ときに、安全で 丈夫な 建物
災害の 危険がない 学校の 運動場・車を とめる 場所

避難所

災害の 危険から 逃げた 人たちが、安全になるまで います。
または 災害が 起きて 家が 壊れて 住むことができない 人たちが 住みます。
しかし、ずっと そこに 住むことは できません。

●例:学校・体育館、公民館の 公共の建物

Difference between Evacuation Area and an Evacuation Shelter

Evacuation Area
An evacuation area is a place where you can evacuate to right away in order to protect yourself from a disaster. There are designated evacuation areas depending on the type of disaster, such as landslides, floods, tsunamis, and earthquakes.
●Examples:
Buildings with a sturdy structure to withstand a natural disater,
School athletic fields and parking lots, etc. where there is no risk of a natural disaster.

Evacuation Shelter
An evacuation shelter is a facility where residents, who have evacuated due to the danger of a natural disaster, can temporarily stay for the necessary amount of time until danger of a disaster subsides, or in the case that they are unable to return to their home due to the disaster.
●Examples:
Public facilities such as schools, gyms, community centers, etc.

Sự khác biệt giữa điểm lánh nạn khẩn cấp và nơi lánh nạn

Điểm lánh nạn khẩn cấp
Điểm lánh nạn khẩn cấp là nơi lánh nạn khẩn cấp để bảo vệ bạn khỏi thiên tai và được chỉ định theo từng loại thiên tai như sạt lở đất, lũ lụt, sóng thần, động đất, v.v.
●Ví dụ: Công trình kiên cố có kết cấu an toàn chống chịu thiên tai
Sân trường, bãi đỗ xe v.v. _nơi ít nguy hiểm khi thiên tai xảy ra

Nơi lánh nạn
Nơi lánh nạn là cơ sở lưu trú được xây dựng dành cho người dân chạy nạn khỏi hiểm họa thiên tai, người dân cần lưu trú trong khoảng thời gian cần thiết cho tới khi hiểm họa thiên tai chấm dứt, hoặc người dân cần lưu trú tạm thời vì không thể trở về nhà do thiên tai.
●Ví dụ: Các cơ sở công cộng như trường học, nhà thể chất, hội trường công cộng, v.v.

●避難所で 何が できますか

・地震の ことを 教えて くれます
・食べ物、生活に 必要な 物を 配ります
・怪我をした人の 治療をして くれます

Role of Evacuation Centers
・Provision of earthquake-related information
・Distribution of foods and household goods
・Medical treatment for the injured

Có thể làm gì ở nơi lánh nạn?
・Được phổ biến các kiến thức về động đất
・Phân phát thực phẩm và các vật dụng cần thiết cho cuộc sống hàng ngày
・Người bị thương sẽ được chăm sóc y tế

●いつ 逃げたら いいですか

・津波が 来る かもしれないとき
・家が 壊れたとき
・家に 住むことが できなくなったとき
・火が 燃え広がる 危険が 大きいとき
・警察、消防署から 避難するように 言われたとき
・崖崩れが あって 危ないので、逃げたほうが いいとき

When to Evacuate
・When there is risk of a tsunami
・When your home is damaged
・When you become unable to live at home
・When there is a risk of fire spreading
・When the Police or Fire Department instructs or recommends evacuation
・When the situation deems evacuation necessary (i.e. in the event of landslides)

Khi nào thì nên sơ tán?
・Khi sóng thần có nguy cơ ập đến
・Khi nhà bị phá hủy
・Khi bạn không thể sống ở nhà được nữa
・Khi có nguy cơ hỏa hoạn lan rộng
・Khi được cảnh sát và cục phòng cháy chữa cháy yêu cầu lánh nạn
・Khi có hiện tượng nguy hiểm như sạt lở đất, nên sơ tán để đảm bảo an toàn.

●どうやって 逃げますか

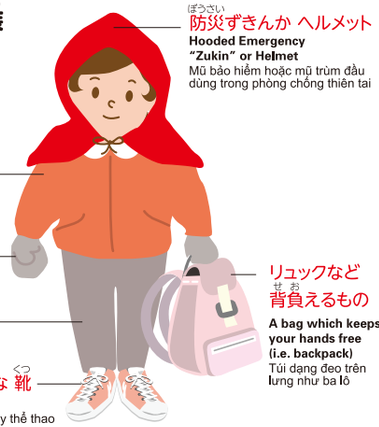
・歩いて 逃げます。車は 使わないで ください。
・動き やすい 服装で、ヘルメット(防災ずきん)を かぶって ください。
・持ち物は 最小限にして、背負い、両手を 自由にして ください。
・家族や、近所の人と 一緒に みんなで 逃げて ください。

How to Evacuate
・Evacuate on foot! Never use cars!
・Dress in clothes that are easy to move in and wear a helmet or disaster prevention hood.
・Keep primary emergency items in a backpack so that both hands are free.
・Evacuate with neighbors and family members.

Làm thế nào để chạy thoát?
・Đi bộ sơ tán. Không sử dụng ô tô.
・Mang theo những đồ dùng cần thiết tối thiểu đeo trên lưng, để hai tay trống không cầm gì.
・Mặc quần áo dễ di chuyển, cử động, đội mũ bảo hiểm (loại trùm đầu dung trong phòng chống thiên tai).
・Hãy sơ tán cùng với với gia đình và hàng xóm của bạn.

避難する時の 服装

Clothing for evacuation
Trang phục khi lánh nạn



●避難所では どのように 暮らしますか

・避難所の きまりを 守り、みんなで、助け合って ください。
・病人、体が不自由な人、お年よりの人、妊娠している人、子どもたちを 助けて ください。

Life in an Evacuation Center
・Please help each other, and respect the management and rules of the shelter.
・Please help sick people, people with disabilities, senior citizens, pregnant women and children.

Sinh sống như thế nào tại nơi lánh nạn?
・Hãy tuân thủ các quy định của nơi lánh nạn, và giúp đỡ lẫn nhau.
・Hãy giúp đỡ người ốm bệnh, người khuyết tật, người già, phụ nữ có thai và trẻ em.

●避難所で 暮らすときの 規則

・避難所に 入るときや 出るときの 確認
・お年よりの人や 小さな子どもを 大切にする
・トイレの 使い方や ゴミの 出し方
・火を 使うときの 規則
・お酒を 飲んだり たばこを 吸ったりするときの 規則
・電気を消す時間　　など

Rules of Living in an Evacuation Center
・Entry/Exit Confirmation
・Consideration for senior citizens and children
・Toilet use and garbage disposal
・The use of fire
・Consumption of alcohol, smoking
・Lights-out time　　etc.

Quy tắc sống trong các nơi lánh nạn
・Xác nhận khi vào và ra khỏi nơi lánh nạn
・Coi trọng người già và trẻ nhỏ
・Cách sử dụng nhà vệ sinh và cách vứt rác
・Quy tắc khi sử dụng lửa
・Quy tắc khi uống rượu và hút thuốc lá
・Thời gian tắt đèn, v.v.

●避難所ではない ところに、住むとき

・テントや 車で 生活する 人は、体に 気をつけて ください。
・長い間 せまい ところで 動かないで じっとしていると、病気に なります。
・すこし 大きい 服を 着て 水を よく 飲んで、体を 動かして ください。

Life outside an Evacuation Center
・When living out of tents or vehicles, please be sure to take care of your health.
・Extended periods in cramped spaces can result in ill health.
・Wear slightly baggy clothing and drink plenty of water. Be sure to move around.

Khi bạn sinh sống ở nơi không phải nơi lánh nạn
・Nếu bạn sinh hoạt trong lều hoặc xe hơi, hãy chú ý đến sức khỏe.
・Việc không cử động, di chuyển trong thời gian dài trong không gian chật hẹp có thể khiến bạn bị bệnh.
・Hãy uống nhiều nước, mặc quần áo rộng và vận động cơ thể.

●食事

避難所では、宗教や 文化の 違い、食べ物アレルギーで 食べられない物が ある かもしれません。災害のときのため 食べ物を 自分で 準備して ください。

Food: Due to the differences in religion and culture in an evacuation center and allergies, there may be food that you are unable to eat in an evacuation center. If this applies to you, be sure to prepare some of your own food.

Ăn uống: Tại các nơi lánh nạn, những người lánh nạn có thể được phân phát những đồ ăn không phù hợp với văn hóa, tôn giáo, hoặc thực phẩm mà người đó bị dị ứng không ăn được. Vậy nên hãy chủ động tích trữ đồ ăn cho bản thân.

●犯罪に 気を つけましょう

避難所では 盗む人、嘘をつく人、性犯罪に 注意して ください。
怪しい人を 見たら、警察の人や 避難所の 人に 連絡して ください。
避難所 生活は 短いほうが いいですが、長くなることが あります。
避難所 生活で 健康で いるために 次のことに 気をつけて ください。

Beware of Crime: Beware of crime such as theft, fraud, sexual violence, and soliciting. If you see someone suspicious, contact the police or the facility manager. It would be great if time in the shelter is short, but there are times when life in the shelter becomes prolonged. Be sure to follow these tips to stay healthy during shelter life.

Hãy cảnh giác với tội phạm: Tại các nơi lánh nạn, hãy cảnh giác với các loại hình tội phạm như trộm cắp, lừa đảo, tội phạm tình dục và nếu bạn thấy có người khả nghi thì hãy báo cho cảnh sát và nhân viên phụ trách tại nơi lánh nạn.
Thời gian sinh sống tại nơi lánh nạn càng ngắn càng tốt, nhưng có trường hợp bạn phải lưu trú dài hạn. Hãy ghi nhớ những điều sau để giữ sức khỏe tại nơi lánh nạn.

避難所生活で 健康に 過ごすための 注意点

Health Tips to keep in mind during Shelter Life.
Các điểm cần lưu ý để có thể sống, sinh hoạt khỏe mạnh tại nơi lánh nạn

●水を 飲みましょう。塩を とりましょう。

トイレを 気にして 水を 飲むことが 少なく なります。水を 飲んだり、塩を とったりして 熱中症 (暑くて 具合が 悪くなること)に ならないように して ください。

Keep Hydrated with Water and Adequate Sodium Intake: People are often worried that drinking water will make them use the restroom, and reduce their water intake. Prevent heat stroke by keeping hydrated, and ensuring an adequate sodium intake.
Thường xuyên bổ sung nước và muối: Có nhiều người ngại sử dụng nhà vệ sinh nên hạn chế uống nước. Hãy ngăn ngừa chứng cảm nắng bằng cách bổ sung đầy đủ nước và muối thường xuyên.

●手を きれいにして ください

食事の 前や トイレの 後には 手を 洗って ください。きれいな 水を 使うことが できないときは、アルコールで 手を きれいにして ください。

Sanitize your Hands: Wash your hands before eating and after using the restroom. When running water is unavailable, use a hand sanitizer that includes alcohol.
Giữ sạch tay: Rửa tay trước bữa ăn và sau khi đi vệ sinh. Nếu không thể sử dụng nước máy, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa cồn.

●食中毒に 注意して ください!

出た 食事は すぐに 食べて ください。お腹が 痛い人、熱が ある人、手や指に 怪我が ある人は、料理を しないで ください。食事を 配らないで ください。

Be careful of food poisoning!: Eat the food that you are given right away. Those with diarrhea, a fever, or cut on their finger are asked to avoid helping with the preparation and distribution of food.
Chú ý ngộ độc thực phẩm!: Hãy ăn ngay khi xuất ăn được cấp phát. Người bị tiêu chảy, sốt, ngón tay bị thương không tham gia nấu ăn hoặc phân phát đồ ăn.

●体の 運動をして ください

エコノミークラス症候群や 体が 弱く ならないために 体を 動かして ください。
エコノミークラス症候群は 長い 時間 座っていると、血が 流れにくく なります。急に 死ぬ かもしれません。

Exercise: Move your body in order to prevent traveler's thrombosis, and becoming bedridden.
Vận động cơ thể: Hãy tích cực vận động cơ thể để ngăn ngừa hội chứng huyết khối tĩnh mạch sâu hay bị nằm liệt giường.

●うがいを してください。歯を 磨いて ください。

口の 中を きれいにすると 病気になりにくく なります。

Gargling and Dental Hygiene: Be sure to conduct gargling and dental hygiene to prevent catching a cold, and upkeep dental hygiene.
Súc miệng, đánh răng: Súc miệng và đánh răng càng nhiều càng tốt để ngăn ngừa cảm cúm và giữ vệ sinh răng miệng.

●たくさん 寝て ください。休んで ください。

たくさん 休んで ください。たくさん 寝て ください。そうすると 不安が 少なくなります。

Get a Full Night's Sleep and Proper Rest: Everyone is feeling anxious. Remember to get rest when necessary, and get a proper night's sleep.
Ngủ nghỉ đầy đủ: Mọi người đều cảm thấy bất an. Tuy nhiên, vẫn nên ý thức ngủ nghỉ đầy đủ.

●必要なときには マスクを して ください

咳が 出るときや、アレルギーの 原因となる 埃が あるときは マスクを 使いましょう。

Wear a Mask When Necessary: Wear a mask when necessary, such as when you are coughing, or to avoid dust that can cause allergies.
Đeo khẩu trang khi cần thiết: Hãy đeo khẩu trang khi cần thiết, như khi đang bị ho hoặc để tránh bụi dễ gây dị ứng.

●薬で 困っているときは 相談を して ください

薬の ことで 困ったときは、お医者さん、薬剤師、保健師に 相談をして ください。

Consult if you Need Medicine: If you don't have your medicine on hand, or are running out of medicine, consult with a doctor, pharmacist, or nurse.
Nếu bạn gặp khó khăn với thuốc, hãy trao đổi: Hãy trao đổi với bác sĩ, dược sĩ, nhân viên y tế cộng đồng v.v. khi không có thuốc hoặc đang gặp khó khăn về thuốc.

「避難所生活で健康に過ごすため、以下の点にご注意ください」(厚生労働省)
(https://www.mhlw.go.jp/content/10600000/000333852.pdf)を加工して作りました。

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.

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

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 Tissues / Khăn bông / Giấy vệ sinh
- ☐ 着るもの・軍手・傘・レインコート Clothes,Cotton Work Gloves and Rain Apparel / Quần áo mặc / Ô 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 (Photocopies of) your Passport, Alien Registration / 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・充電池 Mobile Phone,Charger and Rechargeable battery / Điện thoại di động / Bộ sạc / Pin sạc
- ☐ 懐中電灯・電池 Flash light with Extra Batteries / Đèn pin / Pin
- ☐ 携帯ラジオ・電池 Portable radio with Extra Batteries / Ra-đi-ô xách tay / Pin
- ☐ ナイフ・ライター Knives, 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

●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 — ひとり1日 3リットルぐらい 3 Litres per person, per day / Khoảng 3 lít mỗi người một ngày	☐ 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 / Cơm ăn liền (炊いた ご飯を かんそう させた お米。水や お湯を かけると すぐに 食べられます。長く 保存 できます。 (Dried rice with a long shelf life. Just add hot water.) (Cơm đã được nấu chín và sấy khô. Loại cơm có thể ăn ngay sau khi pha nước hoặc nước ấm vào. Có thể bảo quản trong thời gian dài.)	
☐ ドライフーズ・カップ麺 Dry foods / Thức ăn khô / Mì cốc	☐ 栄養補助食品 Supplements / Thực phẩm chức năng	☐ 缶詰 Canned foods / Thực phẩm đóng hộp	☐ 調味料 Seasonings / Gia vị	☐ あめ・チョコレートなど Candies, Chocolate, etc / Kẹo, sô cô la, v.v.
☐ ウエットティッシュ wet wipes/moist towelette/ baby 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 bag / Túi nilong	☐ サランラップ Saran wrap / Màng bọc thực phẩm	

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

! 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.

❶ 必ず 必要な ものから 入れましょう。
❷ 頭や 足を 守って 逃げる 準備を してください。
❸ 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 ましょう。

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

他に どんなものが 必要か 考えてみましょう
Is there anything else that you might need?
Hãy cân nhắc cả những đồ dùng cần thiết khác.

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 いつも 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 しましょう。

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 (sảnh 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!

災害と栄養について

Nutrition During a Disaster／Về thiên tai và dinh dưỡng

地震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

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 しやすく なります。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 thị 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 入れなくても)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!

②食べる
消費期限前に 美味しく 食べよう
Eat
Eat all foods before its expiration date.
Ăn
Hãy sử dụng thực phẩm trước khi đến hạn sử dụng.

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.

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 flame and very little water. Also, cooking as usual would become troublesome because cooking instruments will be limited. In these situations, you can prepare foods with the following tips below.

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 bìa 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　四国大学生活科学部管理栄養士養成課程3年　提供)

「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"

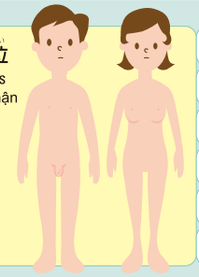
大きな 地震が 起きると、家具が 倒れたり、ものが 落ちたりして 怪我を したり、体調が 悪くなったり します。そのときは この 指さしシートを 使って ください。

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.

私は　　です。 My name is _____./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?	
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.
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.

体の部位
Body Parts
Các bộ phận cơ thể



頭 Head／Đầu	喉 Throat／Cổ họng	肘 Elbow／Khuỷu tay	膝 Knee／Đầu gối
口 Mouth／Miệng	肩 Shoulder／Vai	背中 Back／Lưng	足首 Ankle／Cổ chân
目 Eye／Mắt	胸 Chest／Ngực	腰 Waist／Hông	泌尿器 Urinary Organs／Đường tiết niệu
鼻 Nose／Mũi	乳房 Breast／Vú	腹 Stomach／Bụng	筋肉 Muscle／Cơ bắp
耳 Ear／Tai	腕 Arm／Cánh tay	尻 Buttocks／Mông	
首 Neck／Cổ	手・手の指 Hand/ Finger Bàn, ngón tay	足・足の指 Feet/Toe Bàn, ngón chân	

症状についての表現
Phrases to Explain Symptoms
Cách diễn đạt các biểu hiện bệnh

痛み Pain／Đau	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
強い痛み Intense Pain／Rất đau	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
鈍い痛みがする Sharp Pain／Đau âm ỉ	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
締め付けられる様に痛い Tight and Painful／Đau như bị siết chặt	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

色々な症状
Various Symptoms
Nhiều triệu chứng

熱がある Fever／Sốt	吐き気がする Nauseous／Buồn nôn	幻聴が聞こえる Audible voices (Auditory Hallucination)／Nghe thấy ảo giác thính giác
だるい Sluggish／Uể oải	吐いた Vomit／Nôn	耳が痛い Ears are sore／Đau tai
ほてる Flush／Đỏ mặt	咳が出る Cough／Ho	耳鳴りがする Ears are ringing／Ù tai
疲れやすい Get tired easily／Nhanh bị mệt	鼻水が出ます Mucus is coming out／Chảy nước mũi	関節が痛む Joint pain／Đau khớp
目まいがする Lightheaded／Chóng mặt	食欲がない No appetite／Không thèm ăn	眠れない Can't sleep／Mất ngủ
ふらつく Unsteady／Đi loạng choạng	お腹が痛い Stomach pain／Đau bụng	不安になる Anxious／Cảm thấy bất an
頭が痛い Headache／Đau đầu	便秘をしている Constipated／Táo bón	イライラする Irritated／Cảm thấy bồn chồn sốt ruột
頭が重い Heavy-headed／Nặng đầu	下痢をしている Diarrhea／Tiêu chảy	気分が落ち込む Depressed／Cảm thấy chán nản
	便の色が違う Stool is a different color／Màu phân khác thường	何もする気が起きない Don't feel like doing anything／Cảm thấy không muốn làm gì
	胸がドキドキする Heart is beating fast／Đập trống ngực	食べられない Can't eat／Không ăn được
	痺れる Numb／Bị tê	食べ過ぎる Overeating／Ăn quá nhiều