



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。センターに行くと、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/>

- 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.
- はやく火を消しましょう**
Extinguish fires immediately. / Nhanh chóng xử lý lửa.
- 出口をたしかめましょう**
Check Your Exits. / Hãy kiểm tra lối ra.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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!
- 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.
- 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.

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

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



TOKUSHIMA PREFECTURAL INTERNATIONAL EXCHANGE ASSOCIATION

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あります。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 typhoon. 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.

Nhật Bản là một đất nước có nhiều thiên tai như động đất, bão... Do bởi những thiên tai đó mà chúng ta có thể sẽ phải chịu những thiệt hại như bị thương hay hư hỏng nhà cửa. Đặc biệt là chúng ta không thể biết được khi nào động đất sẽ xảy ra. Sự chuẩn bị để làm giảm được những thiệt hại khi xảy ra thiên tai do chính là "Phòng chống thiên tai". Ngay cả ở tỉnh Tokushima, cũng có rất nhiều loại thiên tai thường hay xảy ra.

Trong quyển số tay này, chúng tôi sẽ viết về những thiên tai xảy ra trong tự nhiên như động đất, sóng thần...Cụ thể, Các loại hình thiên tai, công tác chuẩn bị, những việc nên làm khi xảy ra thiên tai... sẽ được đề cập tới. Chúng ta cần phải chuẩn bị ngay từ bây giờ để có thể bảo vệ được tính mạng của chính bản thân mình khi xảy ra thiên tai. Chúng ta hãy tạo mối liên kết từ trong chính cuộc sống hằng ngày với những người ở gần nơi chúng ta đang sinh sống. Và khi xảy ra thiên tai, mọi người hãy cùng nhau giúp đỡ, bảo vệ tính mạng, cuộc sống sinh hoạt của nhau.

●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。水道や電気がガスが止まります。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 áp vào thì khu vực gần các công sông 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".



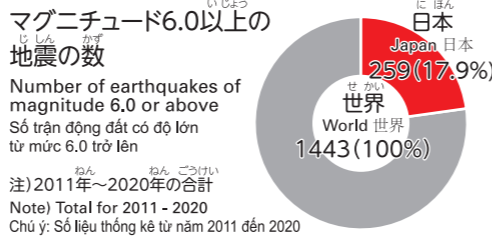
津波
Tsunami
海啸



山崩れ
Landslide
山崩

地割れ
Crack (in the ground)
地裂

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



注)2011年~2020年の合計
Note) Total for 2011 - 2020
注) 2011年~2020年の合計
Note) Total for 2011 - 2020

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

- 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.
- 05 津波の高さと浸水の予想
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 地震が起きたらどうするか
What to do when an Earthquake Occurs / Cần làm gì nếu động đất xảy ra?
- 07 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?
- 08 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 tòa nhà)
- 09 地震の前に準備すること
Preparation for Earthquakes / Công tác chuẩn bị trước khi có động đất
- 10 風水害 Storm & Flood Damage / 被災地への支援
Thiệt hại do bão, lũ lụt
- 11 風水害 Storm & Flood Damage / 被災地への支援
Thiệt hại do bão, lũ lụt
- 12 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
- 13 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
- 14 標識 Signs / Ký hiệu biển báo
- 15 標識 Signs / Ký hiệu biển báo
- 16 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.
- 17 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.
- 18 いつも取り組みましょう Prepare in advance
Hãy suy nghĩ và chuẩn bị trước về điều này.
- 19 災害と栄養について Nutrition During a Disaster
Về thiên tai và dinh dưỡng
- 20 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
- 21 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
- 22 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, số trận
- 23 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
- 24 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
- 25 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
- 26 防災用語・災害用語 Disaster Prevention/Disaster Related Vocabulary
Thuật ngữ trong thiên tai và phòng chống thiên tai
- 27 防災用語・災害用語 Disaster Prevention/Disaster Related Vocabulary
Thuật ngữ trong thiên tai và phòng chống thiên tai
- 28 「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"
- 29 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

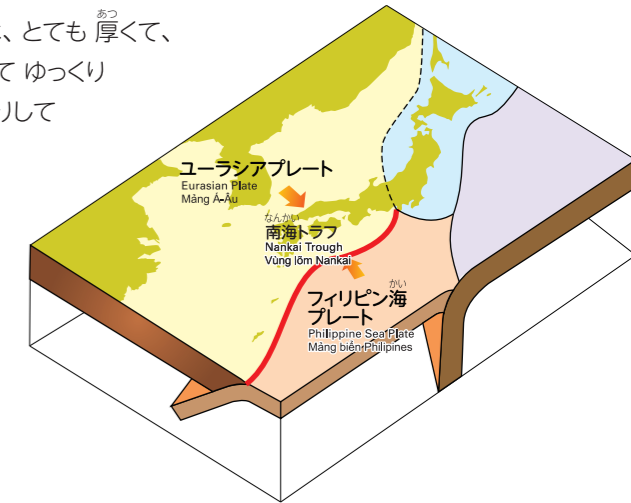
●日本周辺のプレート

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、大きな板のような若です。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ため、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。

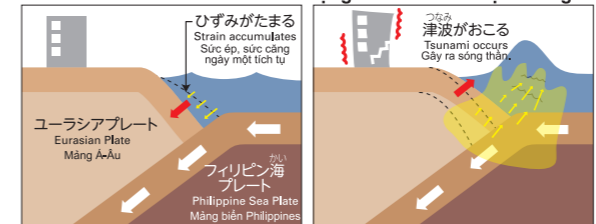
Ocean Trench Earthquakes

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 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。

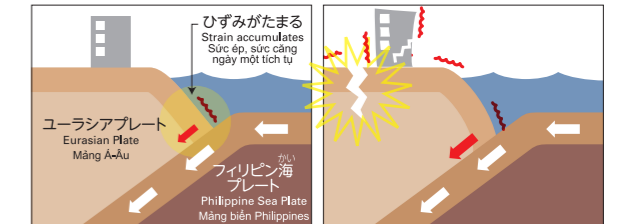
Inland Earthquakes

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 里氏和震度的不同

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

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

Seismic Intensity and Shaking
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 5弱
 Seismic Intensity 5 Scale
 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 1
 Seismic Intensity 1
 Cường độ 1

家の中にいる人は揺れているのあまりわかりません。
 People inside buildings won't be very aware of the shaking.
 Người ở trong nhà hầu như không cảm thấy rung lắc.

震度 5強
 Seismic Intensity 5 Scale
 Cường độ 5 mạnh

ものにつかまらないうる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 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。
 Many people inside buildings will be aware of the shaking.
 Người ở trong nhà có hơi cảm nhận thấy rung lắc.

震度 6弱
 Seismic Intensity 6 Scale
 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 3
 Seismic Intensity 3
 Cường độ 3

家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 6強
 Seismic Intensity 6 Scale
 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 of unsecured furniture items will move and may topple over.
 Đồ đạc trong nhà di chuyển, đồ vật vì sự rung lắc của động đất.

震度 4
 Seismic Intensity 4
 Cường độ 4

天井の電気が大きく揺れます。
 Lights hanging from the ceiling will sway.
 Đèn trần lắc mạnh.

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



●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 つづいて起きたりしていました。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。十分に気をつけてください。

Large Earthquake in Tokushima (The Great Nankai Trough 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 aware that such concurrent earthquakes are a possibility.

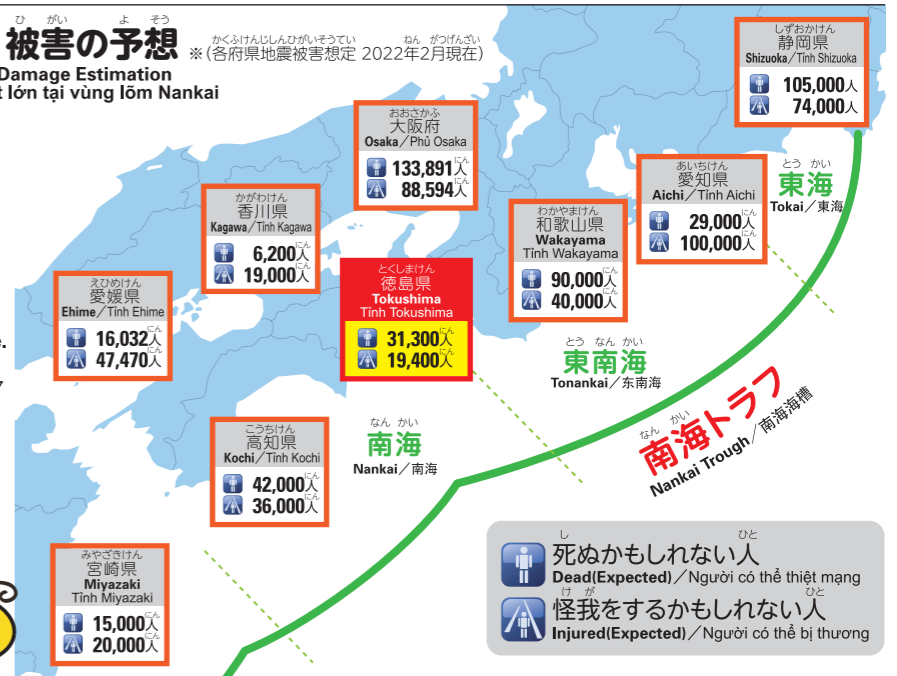
Trận động đất lớn tại tỉnh Tokushima (Thảm họa động đất tại vùng lõm Nankai)

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

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

- 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

So sánh độ lớn động đất và mức độ thiệt hại

地震の大きさ
 Earthquake Size / Độ lớn động đất

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

南海トラフ巨大地震
 The Great Nankai Trough Earthquake
 Thảm họa động đất tại vùng lõm Nankai

予想
 Estimation Dự đoán

M9.1

323,000人
 323,000 people / 323,000 người

Source: Cabinet Office, Government of Japan Publications (August 29, 2012)
 Số liệu từ tài liệu của Văn phòng Nội các ngày 29/08/2012

東日本大震災
 The Great East Japan Earthquake
 Thảm họa động đất miền Đông Nhật Bản

2011.3.11
 March 11, 2011
 11/03/2011

M9.0

約20,000人
 About 20,000 people / Khoảng 20,000 người

Source: Fire and Disaster Management Agency Publications (September 28, 2012)
 Số liệu do Cục phòng cháy chữa cháy công bố (ngày 28/09/2012)

スマトラ沖地震
 Sumatra-Andaman earthquake
 Động đất ngoài khơi Sumatra

2004.12.26
 December 26, 2004
 26/12/2004

M9.1

283,100人
 283,100 people ~ / 283,100 người ~

Source: Japan Meteorological Agency Publications
 Số liệu do Cơ quan khí tượng Nhật Bản công bố

四川大地震
 Sichuan Earthquake
 Thảm họa động đất Tứ Xuyên

2008.5.12
 May 12, 2008
 12/05/2008

M8.0

約90,000人
 About 90,000 people / Khoảng 90,000 người

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 lui về phía biển, sức mạnh của nó trở nên rất lớn, cuốn theo con người và vạn vật trôi dạt ra biển.

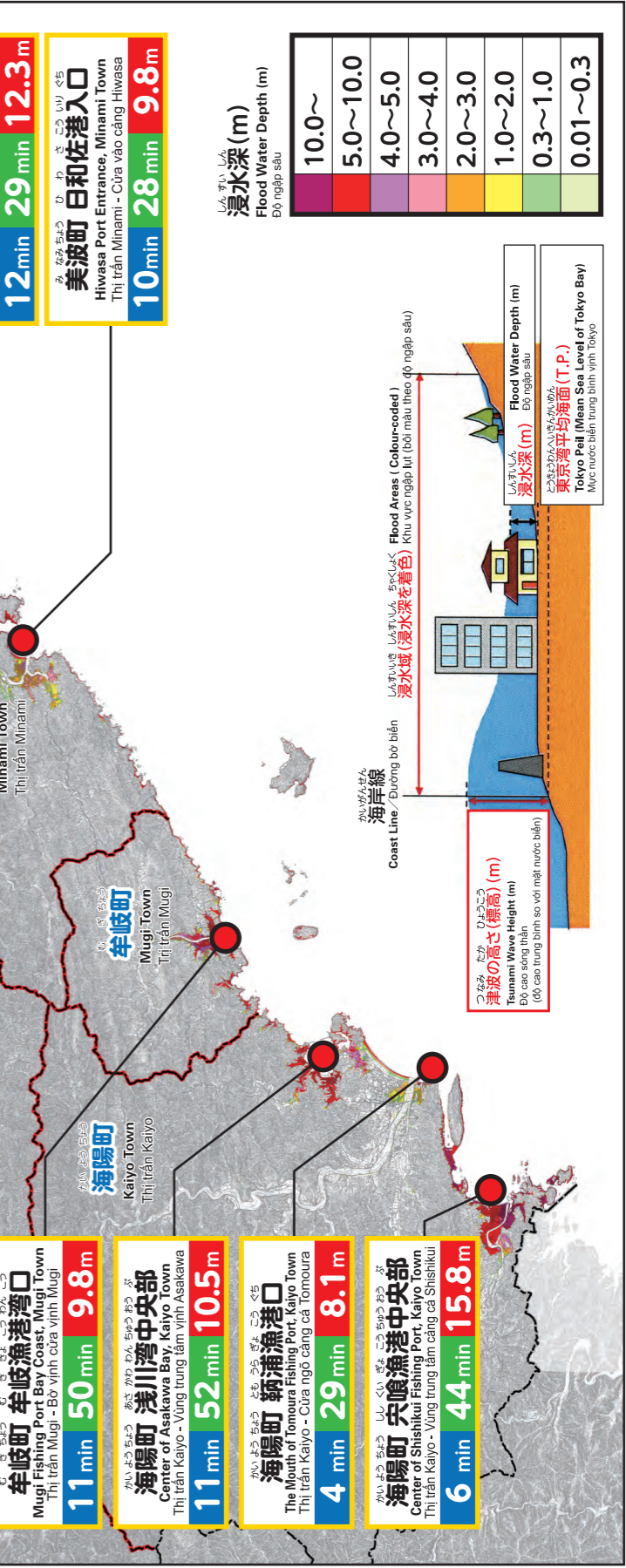
徳島県では、南の方から津波が来ます。津波は、何度も来ます。警報・注意報がなくなるまで避難場所にいてください。

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!



- 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 - Lăng 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 - Ria 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 - Ria phía Đông Marinepia
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 Fukui-gawa
19 min 97 min 8.2 m

- 阿南市 伊島一前島橋**
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

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

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。

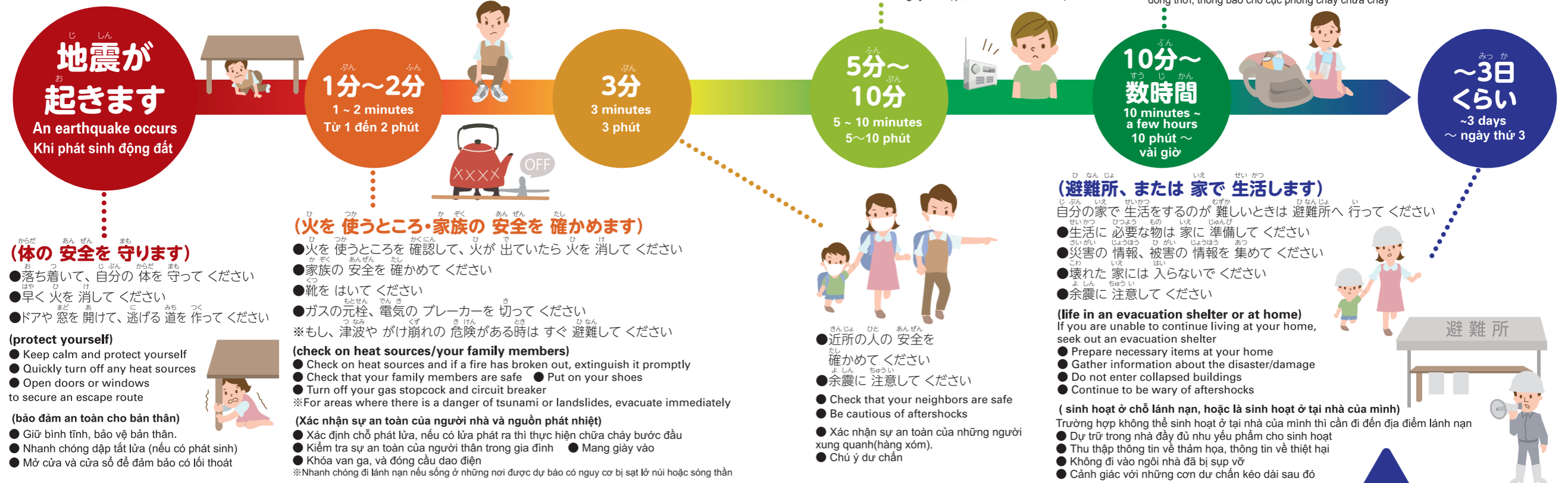
When an earthquake occurs, it's essential to remain calm and take the necessary steps.

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.



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.

建物の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.

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)

道を歩いていたなら

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.



歩道橋や橋の上でしたら

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. Ngay 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 cấm 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

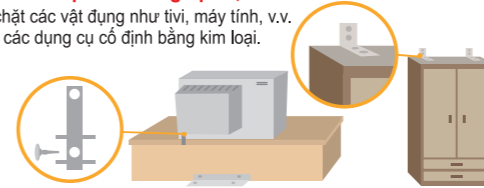
・テレビやパソコンは動かないように留め金で留めてください。

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

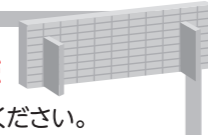
・調べて倒れないように強くしてください。

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

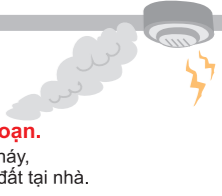
つけてください。

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.

[「かけ崩れ」]急な斜面が崩れます。

Steep Slope Failure: A steep slope collapses.

サテッロ 急な斜面が崩れます。

[「土石流」]山にある土や石が、水と一緒に、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.

Đòng 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.

サテッロ 山の上にある土や石が、水と一緒に、とても早い速さで、下に向かって流れてきます。

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. Bão

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. |
| 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. |
| 50~80 | とてもとても強い雨 Very severe rain Mưa rất 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. | 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. |
| 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 completely sway. 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 extremely dangerous. 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 | とても強い風 Very strong wind Gió rất mạnh | 何かに捕まっていないと立っていられません。何か飛んできて、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 | | | |
| 30~35 | ~125km/h | | | |
| 35~40 | ~140km/h | | | |
| 40~ | 140km/h~ | ものすごく強い風 Violent wind Gió cực kì mạnh | 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. | 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。 逃げるのができないときは 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 高齢者等避難 Evacuate the elderly Những người như người cao tuổi đi 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」・「避難行動判定フロー」

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.

避難するか どうかを決めるときの流れ

Evacuation Decision Flowchart / Biểu đồ tiến trình về hoạt động tránh nạn

あなたがとるべき避難行動は? What evacuation action should you take?
Bạn nên thực hiện những hành động lánh nạn cần thiết nào? **必ずしてください** Try it and find out!
Nhất định phải thực hiện

ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか確認し、色をつけてみましょう。
Find your home on the hazard map※ and mark it.
Hãy tìm và đánh dấu vị trí nhà của bạn trên bản đồ khoanh vùng nguy hiểm※.

※ハザードマップは水に浸かったり、土や石が落ちてきたりするかもしれない場所に色がある地図です。
※Hazard maps show the areas at high risk of floods or sediment disasters in color.
Disasters can still occur in areas that are not colored.
Hãy tìm và đánh dấu vị trí nhà của bạn trên bản đồ khoanh vùng nguy hiểm※.

あなたの家がある場所に色が塗られていますか?
Is your home in an area that is colored?
Nhà của bạn có phải ở vị trí mà được tô màu lên không?

いいえ No/ Không
はい Yes/ Có

災害の危険があります。ですので、基本的に家の外へ避難してください。
There is the danger of a disaster, so in principle, you need to evacuate to somewhere outside your home.
Vì có nguy cơ bị thiên tai nên cần phải tuân theo những quy định về việc rời khỏi nhà để đi tránh nạn là cần thiết.

Exception 例外
Trường hợp ngoại lệ

ハザードマップに色がなくても、危険な場所があるかもしれません。あなたの住んでいるところの避難の情報を参考に、必要があれば避難してください。
Even if the area is not colored, if your home is in an area that is lower than the surrounding land, near a cliff, etc., evacuate as necessary using the evacuation information from your municipality as a guide.
Những người dù sống ở nơi không được tô màu trên bản đồ khoanh vùng nguy hiểm nhưng có địa thế thấp hơn so với xung quanh, hay là ở cạnh vách núi thì hãy tham khảo thông báo từ phường xã thành phố và thực hiện theo hướng dẫn để đi lánh nạn khi cần thiết.

P23の「3つの条件」を読んでください。
Please read the "3 conditions" on page 23.
Hãy đọc phần "3 điều kiện" trên trang 23.

あなたまたは一緒に避難する人は避難するのに時間がかかりますか?
Do you or someone you are with need extra time to evacuate?
Bạn thân bạn và người đi lánh nạn cùng có cần tốn nhiều thời gian để di chuyển đi lánh nạn hay không?

いいえ No/ Không
はい Yes/ Có

安全な場所に住んでいて、世話になれる家族や友達はいませんか?
Do you have a relative or an acquaintance who lives in a safe place where you can go?
Bạn có người thân hay bạn bè sống ở khu vực an toàn và có thể giúp đỡ cho bạn hay không?

いいえ No/ Không
はい Yes/ Có

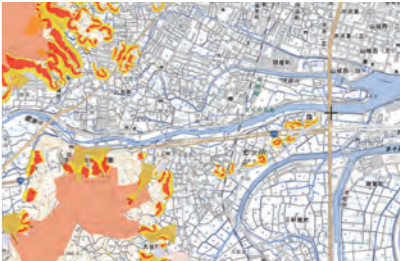
警戒レベル3がでたら、安全な場所にある家族や、友達の家に避難してください。
When an alert level 3 is issued, evacuate to the safe home of a relative or acquaintance (discuss your plans regularly with them).
Nếu cảnh báo cấp độ 3 phát ra thì hãy đi lánh nạn ở chỗ an toàn của bạn bè hoặc người thân (Hãy trao đổi trước với nhau khi chưa có tai nạn).

警戒レベル3がでたら、あなたの近くにある緊急避難場所にある家に避難してください。
When an alert level 3 is issued, evacuate to the designated emergency evacuation site designated by your municipality.
Nếu cảnh báo cấp độ 3 phát ra thì hãy đi lánh nạn ở nơi lánh nạn khẩn cấp do phường xã thành phố chỉ định.

警戒レベル4がでたら、安全な場所にある家族や、友達の家に避難してください。
When an alert level 4 is issued, evacuate to the safe home of a relative or acquaintance (discuss your plans regularly with them).
Nếu cảnh báo cấp độ 4 phát ra thì hãy đi lánh nạn ở chỗ an toàn của bạn bè hoặc người thân (Hãy trao đổi trước với nhau khi chưa có tai nạn).

警戒レベル4がでたら、あなたの近くにある緊急避難場所にある家に避難してください。
When an alert level 4 is issued, evacuate to the designated emergency evacuation site designated by your municipality.
Nếu cảnh báo cấp độ 4 phát ra thì hãy đi lánh nạn ở nơi lánh nạn khẩn cấp do phường xã thành phố chỉ định.

●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。ホームページで見えることもできます。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

学校、コミュニティセンター（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.

広域避難場所

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場所です。公園や建物の外です。

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.

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です。

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.

非常口



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.

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.

避難する道を案内する標識
 Evacuation Guide Signs
 Biển báo hướng dẫn sơ tán.

避難場所の標識
 Evacuation Site Signs
 Biển báo nơi sơ tán.

避難場所 中央公園
 Evacuation area Central park

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

ラジオ Radio đài phát thanh

- NHK FM** NHK FM 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. 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・简体字)・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 bão 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 thôn 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)
徳島県の防災の情報を配信します。 Tai khoản Line chính thức của tỉnh Tokushima (tiếng Nhật)
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 điện tử sau đây sẽ giúp bạn điều đó. Hãy thường xuyên vào trang điện tử 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) (英語) (English) (英語)

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

Tim 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。
- 家族や近所の人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

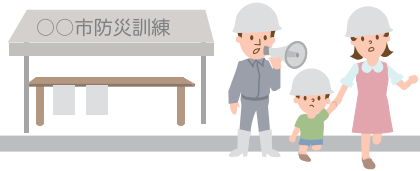
- 地域の防災訓練に参加して、地震や津波のときにどうすればいいか、勉強してください。

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、近所の人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

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



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、怪我をしたりします。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

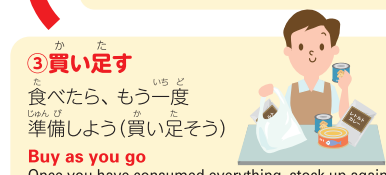
常温(冷蔵庫に入れなくても)保存でき、そのまま食べられるものが良いです!

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!



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・ラップを利用して...ビニール袋に材料と調味料を入れて料理ができます。

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)

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

●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最初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、安全になるまでいるところです。
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むところです。

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、公民館などの公共の建物

Difference between Evacuation Areas and an Evacuation Shelters

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 disaster, 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 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
- 怪我をした人を治してくれます

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, nền sơ tán để đảm bảo an toàn.

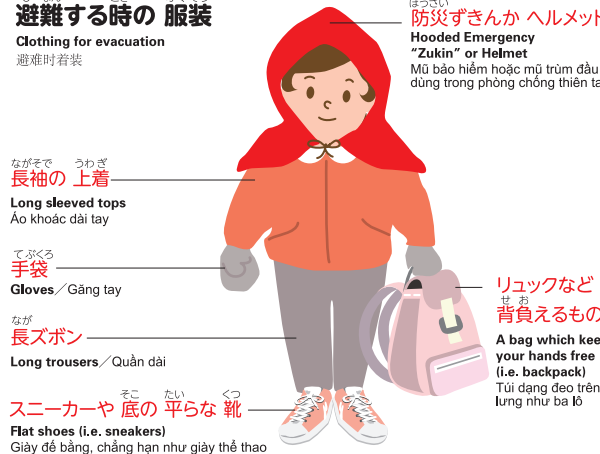
●どのように逃げますか

- 歩いて逃げます。車での避難はできるだけしないでください。
- 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、両手を自由にかけてください。
- 家族や、近所の人とみんなで一緒に逃げてください。

How to Evacuate
・Evacuation on foot. As a general rule, do not evacuate by car.
・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. Về nguyên tắc, không được di chuyển đi lánh nạn bằng 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
避難時着装



ながそで うわぎ
Long sleeved tops
Áo khoác dài tay

てぶくろ
手袋
Gloves / Găng tay

なが
長ズボン
Long trousers / Quần dài

そこ たい くつ
スニーカーや 底の平らな靴
Flat shoes (i.e. sneakers)
Giày đế bằng, chằng hạn như giày thể thao

ぼうさい 防災ずきんか ヘルメット
Hooded Emergency
"Zukin" or Helmet
Mũ bảo hiểm hoặc mũ trùm đầu
dùng trong phòng chống thiên tai

リュックなど
背負えるもの
A bag which keeps
your hands free
(i.e. backpack)
Túi dạng đeo trên
lưng như ba lô

●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

- 避難所に入るときと出るときは受け付けをする
- 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.



●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。災害が起きる前に、食べ物を自分で準備してください。

Food: Due to differences in religion and culture and allergies, there may be food that you are unable to eat at an evacuation center. If this applies to you, prepare food in advance for times of disaster.

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. Hãy tự mình chuẩn bị sẵn lương thực cho khi xảy ra thiên tai.

●犯罪に気を付けましょう

避難所では、盗み、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、長くなる場合があります。
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

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。

トイレに氣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、熱がある人、手や指に怪味がある人は、料理をしなでください。食事を配らなでください。
Be careful of food poisoning! Eat the food that you are given right away. Those with diarrhea, a fever, or cuts on their fingers 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.

●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 economy class syndrome, 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るにくくなります。
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。

たくさん寝てください。たくさん休んでください。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 để 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/10600000/00033852.pdf)を加工して作りました。

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 giữ định 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



●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.

Cần 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



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。 ※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、注意が必要です。動きがなくて、足の血管の中で、血が固まります。



なるべく、足を高くしていきましょう。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
- Tim 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」を確認してください。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.

Cần phải xác nhận đáp ứng đủ "3 điều kiện" để có thể trú ẩn ở nhà ngay cả khi xảy ra ngập lụt.

想定最大浸水深(水が浸かる最大の深さ) Probable maximum flooding depth Dự đoán mức ngập cao nhất

※土砂災害の危険がある場所は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. ※Voi 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 đó thì...)

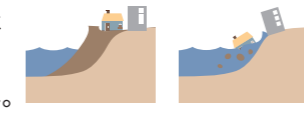
流れる速さが早いので、

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 tạm trú

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重要です。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 căn bản như rửa tay hay khử trùng tay...

●マスク、消毒液、体温計の用意

避難所へ避難する時は、感染症にならないために、マスクや消毒液、体温計を準備してください。

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

咳やくしゃみをするときは、口や鼻をハンカチなどでおさえてください。食事の前や、トイレの後、そしてたくさんの方が触るものに触った後は、手を洗ったり消毒をしたりしてください。

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

避難所にはたくさんの方がいます。もし、できたら、家族や友人の家等への避難も考えてください。

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

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食品 Food Thực phẩm | <input type="checkbox"/> 水 Water Nước | <input type="checkbox"/> 非常用食料 Emergency Food Thực phẩm dùng khi khẩn cấp | <input type="checkbox"/> 毎日の生活に いるもの Everyday Items Đồ dùng phục vụ cho sinh hoạt hàng ngày | <input type="checkbox"/> タオル・トイレトーパー Towels and Toilet Paper Khăn bông / Giấy vệ sinh | <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬 Medicine Các loại thuốc thường dùng |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 Valuables Đồ quan trọng, có giá trị | <input type="checkbox"/> 通帳 Bank Book Sổ ngân hàng | <input type="checkbox"/> はんこ Hanko (Personal Seal) Con dấu | <input type="checkbox"/> パスポート・在留カード Passport and Resident Card Hộ chiếu / Thẻ cư trú | <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> お金・コイン Cash (including small change) Tiền / Tiền xu | |
| <input type="checkbox"/> その他 Others Đồ dùng khác | <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・電池 Flash Light and Extra Batteries Đèn pin / Pin | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・電池 Portable Radio and Extra Batteries Ra-di-ô xách tay / Pin | <input type="checkbox"/> ナイフ・ライター Knives and Lighters Dao / Bật lửa | <input type="checkbox"/> 救急用品 First Aid Kit Đồ sơ cứu | <input type="checkbox"/> 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... **粉ミルク** **哺乳びん** **離乳食** **紙おむつ** **タオル** **母子手帳** **抱っこひも** **おしりふき**
 If you have a baby / Người có trẻ nhỏ
 Powdered Milk / Sữa bột
 Baby Bottle / Bình sữa
 Baby Food / Thức ăn trẻ em
 Diapers / Tã giấy
 Towels / Khăn bông
 Maternal and Child Health Passbook / Sổ tay mẹ và con
 Baby Carrier / Địu
 Baby Wipes / Khăn giấy ướt

妊娠している人... **母子手帳** **赤ちゃんが生まれるときに必要なもの**
 If you are pregnant / Phụ nữ có thai
 Maternal and Child Health Passbook / Sổ tay mẹ và con
 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... **紙おむつ** **いつも飲む薬** **障害者手帳** **補聴器** **入れ歯**
 Persons Requiring Nursing Care and Elderly / Người già và người cần chăm sóc
 Adult Diapers / Tã giấy
 Medicine / Thuốc thường dùng
 Disability Passbook / Sổ tay người khuyết tật
 Hearing Aid / Máy trợ thính
 Dentures / Răng giả

女性... **生理用品** **防犯ブザー** **くし、鏡** **化粧品** **髪の毛をくくるゴム**
 Women / Phụ nữ
 Sanitary Napkins / Đồ dùng vệ sinh cá nhân
 Safety Buzzer / Còi chống tội phạm
 Brush and Glasses / Lược, Gương
 Cosmetics / Mỹ phẩm
 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

| | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水 3リットルぐらい Water Nước Khoảng 3 lít mỗi người một ngày | <input type="checkbox"/> カンパン・ビスケット KanPan (Canned biscuits) Bánh mì và bánh quy | <input type="checkbox"/> レトルト食品 Packets of Instant Food Thực phẩm đóng gói | <input type="checkbox"/> アルファ米 (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。) Alpha Mai / Instant Rice Com ăn liền (Loại cơm có thể ăn ngay sau khi pha nước hoặc nước ấm vào, Có thể bảo quản trong thời gian dài.) |
| <input type="checkbox"/> ドライフーズ・カップ麺 Dry Foods and Cup Noodles Thức ăn khô / Mì cốc | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 Supplements Thực phẩm chức năng | <input type="checkbox"/> 缶詰 Canned Foods Thực phẩm đóng hộp | <input type="checkbox"/> 調味料 Seasonings Gia vị |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ Wet Wipes Khăn giấy ướt | <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> スコップ・パール Shovel, Crowbar Xẻng / Xà beng | <input type="checkbox"/> 生活用水・水タンク Water Tank Nước dùng sinh hoạt / Thùng chứa nước |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具 Toiletries Đồ dùng vệ sinh cá nhân | <input type="checkbox"/> なべ・やかん Pans and Kettles Nồi / Ấm đun nước | <input type="checkbox"/> ポリ容器・バケツ Plastic Bottles and Buckets Vật dụng để đựng, chứa bằng nhựa / Xô đựng | <input type="checkbox"/> 新聞紙・ビニールシート Newspapers and Plastic Sheets Giấy báo / Tấm trải bằng nhựa |
| <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ Packing Tape Băng dính vải | <input type="checkbox"/> ペットフード Pet Food Thức ăn cho thú cưng | <input type="checkbox"/> ビニール袋 Plastic Bags Túi nilong | <input type="checkbox"/> サランラップ Saran Wrap Màng bọc thực phẩm |



地震が起きたときの「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 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



! 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. 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 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 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 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 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 | 重大な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 | 特に大きな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 |

大切な言葉です。覚えましょう。
These words are important, so do your best to remember them.
Là những thuật ngữ rất quan trọng.
Hãy cùng nhau ghi nhớ nào.



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

| | |
|--|---|
| 地震 Earthquake / Động đất | 地面が揺れる 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 | 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) |
| 緊急地震速報 Earthquake Early Warning Tin nhanh động đất khẩn cấp | 大きな地震の前に 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 | 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 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 | 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 / Con 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 | 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 | 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 | 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ちてくる 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 長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 | 危ないこと It's dangerous / Những sự việc, hiện tượng nguy hiểm | 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 |
| 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 | | |
| 行方不明 Missing (person) / Mất tích, mất tung tích | 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 | 家族や友だちが大丈夫か、調べる 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 | 災害にあう Suffering from a disaster / Gặp tai họa, thiên tai | 被災者 Overflowing / Nạn nhân | 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 | 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 | 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 | 災害の時に、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 | 物を配ること Passing out an item / Phân phát vật dụng | 給水 Water Supply / Cấp nước | 水をもらうこと Receive water / Việc nhận được nước cứu trợ |
| 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 | | |
| 復旧する Restoration / Trưng tu, phục tu | 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 | 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 | 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. |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
|  | 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 | 皮膚 Skin / Da liễu | 怪我 Injury / Bị thương |
| かゆい Itchy / Ngứa | 腫れている Swollen / Sung nề | 切った Cut / Bị cắt, cứa |
| 強い痛み Intense pain / Đau nhức | ただれている Inflamed / Sore / Viêm tấy | 捻挫をした Sprain / Bong gân |
| 鈍い痛みがする Dull pain / Đau âm ỉ | アトピーで痒い Itches from atopy / Ngứa do dị ứng | 骨を折った Broken bone / Gãy xương |
| 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 | 打撲した Bruise / Bầm tím |
| | 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 | 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 |
| 熱がある Fever / Sốt | 吐いた Vomit / Nôn | 耳が痛い Ears are sore / Đau tai |
| だるい Sluggish / Uể oải | 咳が出る Cough / Ho | 耳鳴りがする Ears are ringing / ù tai |
| ほてる Flush / Đỏ mặt | 鼻水が出ます Mucus is coming out / Chảy nước mũi | 関節が痛む Joint pain / Đau khớp |
| 疲れやすい Get tired easily / Nhanh bị mệt | 食欲不振 No appetite / Không thèm ăn | 眠れない Can't sleep / Mất ngủ |
| 目まいがする Lightheaded / Chóng mặt | お腹が痛い Stomach pain / Đau bụng | 不安になる Anxious / Cảm thấy bất an |
| ふらつく Unsteady / Đi loạng choạng | 便秘をしている Constipated / Táo bón | イライラする Irritated / Cảm thấy bồn chồn sốt ruột |
| 頭が痛い Headache / Đau đầu | 下痢をしている Diarrhea / Tiêu chảy | 気分が落ち込む Depressed / Cảm thấy chán nản |
| 頭が重い Heavy-headed / Nặng đầu | 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 |

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。

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...

- 心配で、イライラする、怒りっぽくなる
 - 眠れない
 - 心臓の動きが速くなる、空気が上手に吸えない、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。

- Are anxious, irritated, or angry
 - Can't sleep
 - 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 giảm dần theo 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,
- Vi lo lắng mà trở nên bức tức, nóng giận
 - Không ngủ được
 - Có cảm giác hồi hộp, thờ ngất quang, 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.

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。

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 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.

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 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.

Đặc biệt đối với trẻ em, những người lớn xung quanh hãy lưu tâm đến trẻ.

- As much as possible, don't leave children alone. Make sure they feel safe and secure.
- Increase physical contact, such as hugging or rubbing areas that hurt.
- Baby-like behaviors, dependency, and selfish behaviors may appear. Accept these behaviors.
- Cố gắng tối đa không để trẻ nhỏ ở một mình, hãy đem đến cho trẻ nhiều cảm giác an tâm, an toàn nhất có thể.
- Hãy gia tăng những tiếp xúc cơ thể bằng những hành động như là ôm trẻ hoặc xoa chỗ đau.
- Trẻ em có thể có những biểu hiện như là ngang bướng, bám víu người lớn giống như khi còn là em bé, hãy chấp nhận điều đó.

出典:厚生労働省「被災地での健康を守るために」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hoken-sidou/disaster.html)を加工して作成