

Sổ tay hướng dẫn tự ứng phó thảm họa



Chuẩn bị sẵn sàng từ hôm nay

Chuẩn bị ứng phó động đất	...1
Chuẩn bị ứng phó thiên tai do bão lũ	...3
Vật dự trữ và đồ sơ tán khẩn cấp	...4
Hiểu rủi ro của khu vực mình	...6
Hỗ trợ sơ tán cho người cần hỗ trợ sơ tán	...8
My Timeline (Kế hoạch hành động phòng chống thiên tai)	...8
Phương pháp xác nhận an toàn khi xảy ra thiên tai	...9

Cần làm gì khi gặp thiên tai?

Động đất xảy ra! Hành động bảo vệ bản thân.	...10
Bảo vệ bản thân khỏi thiên tai do bão lũ	...11
Hướng dẫn sơ tán	...13
Cách sinh hoạt tại điểm trú ẩn sơ tán	...16
Thu thập thông tin chính xác	...18

Tỉnh Chiba



Trang Tuyên truyền Phòng chống
thiên tai tỉnh Chiba
"Sổ tay hướng dẫn tự ứng phó
thiên tai"

Chuẩn bị sẵn sàng từ hôm nay

Chuẩn bị ứng phó động đất



Ứng phó động đất

Biện pháp ngăn ngừa đồ đạc bị đổ, rơi và dịch chuyển

Đề phòng chấn thương do đồ đạc bị đổ, rơi và dịch chuyển

Khi xảy ra động đất, các đồ dùng nội thất không được cố định dễ bị đổ, rơi hoặc xô dịch do rung chấn, tiềm ẩn nhiều nguy hiểm. Điều này có thể gây chấn thương, trong tình huống xấu nhất, có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.

Để bảo vệ bản thân khi xảy ra động đất, đồ dùng nội thất lớn cần được cố định chắc chắn bằng dụng cụ kim loại, thanh chống...



Đồ nội thất bị đổ, rơi hoặc xô dịch gây cản trở việc sơ tán.

Nếu đồ nội thất bị đổ, rơi hoặc xô dịch, có thể làm chắn lối thoát hiểm, gây cản trở việc sơ tán. Trong quá trình sơ tán, người sơ tán có thể vấp phải đồ đạc và bị chấn thương.

Hãy dự phòng trước tuyến đường sơ tán khi khẩn cấp, và sắp xếp, bố trí đồ đạc nội thất thật hợp lý để bảo đảm sơ tán an toàn.



☒ Hãy cùng kiểm tra !

- ☐ Phòng ngủ và phòng trẻ em có đồ nội thất cao hoặc cổng kênh không?
- ☐ Quan sát bao quát căn phòng từ vị trí nằm ngủ để kiểm tra nguy cơ đồ nội thất bị đổ không?
- ☐ Có đồ vật nào có thể rơi trúng đầu không?
- ☐ Biện pháp an toàn cho kính cửa sổ (dán phim chống vỡ để ngăn mảnh kính bắn ra, kéo rèm che khi ngủ, v.v.)
- ☐ Hãy đặt sẵn dép đi trong nhà, đèn pin, vật dụng sinh hoạt thiết yếu vào ba lô gần vị trí ngủ.



Ứng phó động đất

Chuẩn bị sẵn sàng từ hôm nay

Chuẩn bị ứng phó động đất

Gia cố chống động đất cho nhà ở



Theo thông tin về thiên tai động đất trong quá khứ, những ngôi nhà được xây dựng **trước ngày 31/5/1981** có nguy cơ cao không đáp ứng đủ khả năng chống chịu động đất.

Để bảo vệ tính mạng và tài sản của bạn trước các trận động đất lớn, hãy đánh giá khả năng chịu động đất của nhà ở, cải tạo, gia cố nhằm nâng cao khả năng chống động đất.

Biện pháp chống động đất tại nhà

Động đất thường xảy ra đột ngột. Vì vậy, để bảo vệ tính mạng, việc chuẩn bị sẵn sàng từ trước là vô cùng quan trọng. Nếu động đất xảy ra ngay lúc này, bạn có thể bảo vệ bản thân không? Hãy cùng rà soát lại các biện pháp an toàn trong ngôi nhà của bạn nhé!



☒ Hãy cùng kiểm tra !

- ☐ Cố định đồ nội thất ☐ Lắp đặt "thiết bị ngắt điện cảm ứng rung chấn" (Seismic Breaker), và "thiết bị báo cháy nhà ở" cho nhà ở.
- ☐ Khí gas (kiểm tra xem có chức năng ngắt tự động hay không)
- ☐ Tủ bát đĩa (cố định cánh cửa để bát đĩa không bị rơi; dán phim chống bắn mảnh khi vỡ cho phần kính)
- ☐ Tivi (đặt ở vị trí càng thấp càng tốt, cố định bằng dụng cụ kim loại, dây buộc (dây thừng), thảm.v.v.)
- ☐ Các vật dụng trên kệ (để giữ trọng tâm ổn định, nên đặt vật nặng ở dưới và vật nhẹ ở trên)

Thiết bị ngắt điện cảm ứng rung chấn (Seismic Breaker) là gì?chấn (Seismic Breaker) là gì?

"Thiết bị ngắt điện cảm ứng rung chấn" là thiết bị tự động ngắt điện của cầu dao hoặc ổ điện, khi cảm nhận độ rung vượt quá giá trị thiết lập khi xảy ra động đất.

"Thiết bị báo cháy nhà ở" là gì?

"Thiết bị báo cháy nhà ở" là thiết bị phát hiện khói do hỏa hoạn, và phát âm thanh hoặc giọng nói để cảnh báo về hỏa hoạn.

Chuẩn bị sẵn sàng từ hôm nay

Chuẩn bị ứng phó thiên tai do bão lũ

Khí nguy cơ thiên tai do do bão lũ tăng cao

Khi bão hoặc mưa to xảy ra, có thể gây ra nhiều thiệt hại như đồ vật bị gió cuốn bay, nhà cửa bị ngập nước. Các thiên tai do do bão lũ có thể được dự báo trước ở một mức độ nhất định. Vì vậy, hãy thường xuyên theo dõi thông tin khí tượng, phòng chống thiên tai, và chủ động thực hiện các biện pháp phòng ngừa trước khi do bão lũ diễn biến mạnh.



Việc có thể chuẩn bị từ hôm nay (ví dụ)

- Chuẩn bị vật dự trữ và đồ sơ tán khẩn cấp
- Lập "My Timeline" (bảng kế hoạch hành động khi khẩn cấp)
- Xác nhận phương thức liên lạc khi xảy ra thiên tai
- Thường xuyên tham gia hoạt động phòng chống thiên tai tại địa phương



Chuẩn bị ngay trước thiên tai (ví dụ)

- Rà soát lại vật dự trữ và đồ sơ tán khẩn cấp
- Rà soát lại các vị trí nguy hiểm và tuyến đường sơ tán bằng bản đồ cảnh báo nguy hiểm (Hazard Map)
- Tái xác nhận phương thức xác nhận an toàn với gia đình và người thân
- Khóa cửa sổ và cửa chớp, gia cố nếu cần thiết.
- Dọn dẹp vào trong nhà các vật dụng ngoài trời có nguy cơ bị gió cuốn bay (như cây cảnh, bình gas, ăng-ten tivi...)
- Vệ sinh cống và rãnh thoát nước để bảo đảm thoát nước tốt
- Đổ đầy xăng cho xe ô tô
- Sạc đầy pin điện thoại thông minh, máy tính, và pin dự phòng (pin sạc di động)



Kiểm tra thông tin khí tượng phòng chống thiên tai

Để bảo vệ tính mạng trước thiên tai, việc chuẩn bị sẵn các biện pháp ứng phó, kịp thời sơ tán và chủ động bảo vệ bản thân khi xuất hiện dấu hiệu nguy hiểm là vô cùng quan trọng. Dưới đây là những thông tin hữu ích giúp bạn tự ứng phó với thiên tai.

- "**Thông tin khí tượng về phòng chống thiên tai**" như cảnh báo khí tượng và thông tin lưu ý của Cơ quan Khí tượng.
- Có các thông tin như "**mức độ cảnh giác theo 5 cấp độ**" do chính quyền địa phương thông báo.

Vật dự trữ và đồ sơ tán khẩn cấp

Dự trữ

Vật dự trữ
(ví dụ)

☒ **Hãy cùng kiểm tra !**

Nhóm thực phẩm

- ☐ Nước
- ☐ Gạo (Gạo không vo)
- ☐ Bếp gas mini
- ☐ Bình gas mini
- ☐ Thực phẩm đóng gói ăn liền
- ☐ Mì ăn liền
- ☐ Đồ hộp
- ☐ Bánh kẹo
- ☐ Nước ép rau củ
- ☐ Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng

Đồ dùng sinh hoạt

- ☐ Túi ni lông
- ☐ Màng bọc thực phẩm
- ☐ Giấy bạc
- ☐ Giấy vệ sinh
- ☐ Găng tay nhựa dùng 1 lần
- ☐ Giấy báo
- ☐ Khăn giấy
- ☐ Đèn pin
- ☐ Pin khô
- ☐ Miếng giữ ấm dùng một lần
- ☐ Găng tay vải
- ☐ Băng keo

Sản phẩm vệ sinh cá nhân

- ☐ Khẩu trang
- ☐ Thuốc dùng thường xuyên
- ☐ Khăn ướt
- ☐ Kính áp tròng
- ☐ Bình xịt cồn
- ☐ Nước súc miệng
- ☐ Gạc vệ sinh răng miệng
- ☐ Nhà vệ sinh khẩn cấp, chất khử mùi hôi
- ☐ Bộ dụng cụ sơ cứu (băng cuộn, băng cá nhân, gạc y tế...)
- ☐ Khăn
- ☐ Túi đựng rác

Vật dụng tùy
theo nhu cầu cá
nhân (ví dụ)

Đồ dùng người cao tuổi

- ☐ Thực phẩm người cao tuổi (cháo...)
- ☐ Thuốc cho bệnh mãn tính
- ☐ Gạc vệ sinh răng giả
- ☐ Kính lão
- ☐ Gậy chống gấp gọn

Đồ dùng phụ nữ

- ☐ Đồ dùng vệ sinh kinh nguyệt
- ☐ Mỹ phẩm cơ bản

Đồ dùng thú cưng

- ☐ Thức ăn, nước cho thú cưng
- ☐ Tắm lót thú cưng
- ☐ Đồ dùng nhà vệ sinh
- ☐ Vòng cổ, dây dắt thú cưng
- ☐ Giấy tờ ghi thông tin của chủ nuôi và thú cưng

Đồ dùng cho trẻ sơ sinh

- ☐ Tã lót
- ☐ Sữa bột, sữa nước
- ☐ Khăn lau mông
- ☐ Bình sữa dùng 1 lần

Dị ứng, bệnh nền .v.v.

- ☐ Thực phẩm đề phòng dị ứng
- ☐ Sổ theo dõi thuốc
- ☐ Áo bib (áo nhân viên), thẻ

Chuẩn bị sẵn sàng từ hôm nay

Vật dự trữ và đồ sơ tán khẩn cấp

Phương pháp dự trữ có thể thực hiện tại nhà

Một trong những phương pháp dự trữ hiệu quả có thể áp dụng tại nhà là **"Rolling Stock"**. Đây là phương pháp dự trữ bằng cách mua thực phẩm hằng ngày với số lượng nhiều hơn bình thường, ưu tiên sử dụng các sản phẩm cũ trước và bổ sung lượng đã sử dụng để duy trì mức dự trữ cần thiết.

Thay vì tách riêng "vật dụng hằng ngày" và **"vật dụng khẩn cấp"** thì việc sử dụng các vật dụng hằng ngày cho cả những tình huống khẩn cấp là một phương pháp hữu hiệu trong phòng thiên tai, được gọi là "Phase Free".



Đồ sơ tán khẩn cấp

"Đồ sơ tán khẩn cấp" là những vật dụng cần mang theo đầu tiên khi sơ tán. Hãy chuẩn bị sẵn các vật dụng này trong ba lô hoặc túi sơ tán khẩn cấp, đặt ở nơi dễ lấy như hành lang, và thông báo cho các thành viên trong gia đình biết vị trí đặt túi.

☒ **Hãy cùng kiểm tra !**

Đồ sơ tán khẩn cấp (ví dụ)

Vật quý giá

- ☐ Tiền mặt (chuẩn bị nhiều đồng xu 10 yên)
- ☐ Sổ tài khoản ngân hàng
- ☐ Con dấu
- ☐ Thẻ bảo hiểm
- ☐ Bằng lái xe

Sản phẩm vệ sinh cá nhân và sinh cá nhân

- ☐ Thuốc dùng thường xuyên, sổ theo dõi thuốc
- ☐ Bộ dụng cụ sơ cứu
- ☐ Khẩu trang
- ☐ Khăn
- ☐ Bình xịt côn
- ☐ Khăn ướt
- ☐ Khăn giấy
- ☐ Túi ni lông, túi đựng rác

Vật dụng sơ tán

- ☐ Đèn pin
- ☐ Radio cầm tay
- ☐ Pin khô
- ☐ Mũ bảo hộ, mũ trùm thiên tai
- ☐ Đồ dùng đi mưa

Thực phẩm

- ☐ Bánh quy khô
- ☐ Đồ hộp
- ☐ Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng
- ☐ Bánh kẹo
- ☐ Nước uống

Đồ dùng sinh hoạt

- ☐ Chăn
- ☐ Cắt móng tay
- ☐ Nhà vệ sinh di động hoặc nhà vệ sinh tạm thời
- ☐ Miếng giữ ấm dùng một lần
- ☐ Pin sạc dự phòng

Vật dụng cần thiết tùy theo cá nhân

- ☐ Tã
- ☐ Sữa bột hoặc sữa nước
- ☐ Thuốc cho bệnh mãn tính

Chuẩn bị sẵn sàng từ hôm nay

6

Hiểu rủi ro của khu vực mình

Cùng kiểm tra Bản đồ cảnh báo nguy hiểm

Hazard Map là gì?

Hazard Map (bản đồ cảnh báo nguy hiểm) là bản đồ tổng hợp các khu vực có nguy cơ chịu thiệt hại khi xảy ra thiên tai và các nơi sơ tán, chủ yếu do chính quyền địa phương lập. Có nhiều loại Hazard Map; ngoài các bản đồ theo từng loại thiên tai như lũ lụt, sóng thần hay triều cường, trong một số trường hợp, còn có các Hazard Map được lập theo từng con sông.

So sánh các Bản đồ cảnh báo nguy hiểm khác nhau để kiểm tra xem khu vực bạn đang sinh sống có những nguy cơ thiên tai nào.



Tra cứu Trang cổng thông tin Bản đồ cảnh báo nguy hiểm cảnh báo nguy hiểm

Điểm kiểm tra của Bản đồ cảnh báo nguy hiểm

Nhà ở, trường học, nơi làm việc... có an toàn không?

Đầu tiên, hãy kiểm tra Bản đồ cảnh báo nguy hiểm xem nhà ở, trường học, nơi làm việc... có nguy cơ ngập lụt hoặc tai họa sạt lở đất hay không.

Tuyến đường sơ tán có an toàn không?

Hãy kiểm tra trước xem trên tuyến đường đến nơi sơ tán có vị trí nguy hiểm nào hay không. Không chỉ từ nhà, mà cả tuyến đường từ trường học hoặc nơi làm việc đến nơi sơ tán cũng cần được xem xét để bạn có thể yên tâm hơn khi xảy ra sự cố.

Hãy đảm bảo nhiều nơi sơ tán khác nhau!

Trong số nhiều nơi sơ tán, việc lựa chọn điểm phù hợp là rất quan trọng. Ngoài các địa điểm do shi-cho-son chỉ định, bạn cũng nên cân nhắc những nơi sơ tán an toàn khác như nhà người thân, bạn bè, và chủ động trao đổi từ trước.



Chuẩn bị sẵn sàng từ hôm nay

Hiểu rủi ro của khu vực mình



Hãy kiểm tra nơi sơ tán và tuyến đường sơ tán

Để có thể bình tĩnh sơ tán và bảo vệ tính mạng khi xảy ra thiên tai, hãy kiểm tra từ trước các nơi sơ tán và tuyến đường sơ tán. Đầu tiên, hãy kiểm tra xung quanh nhà bạn bằng Bản đồ cảnh báo nguy hiểm, và xung quanh những nơi bạn thường xuyên lui tới và nơi làm việc.



Hãy thử đi bộ thực tế.

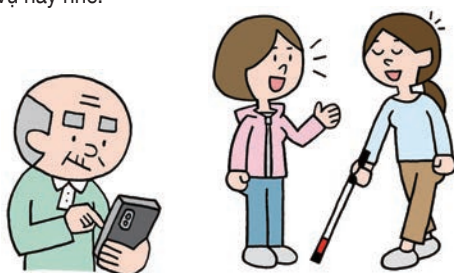


Ngoài việc kiểm tra nơi sơ tán và tuyến đường sơ tán bằng Bản đồ cảnh báo nguy hiểm, bạn cũng có thể đi bộ thực tế đến nơi sơ tán để đảm bảo việc sơ tán thuận lợi khi khẩn cấp. Việc này giúp bạn phát hiện những rủi ro không thể hiện trên bản đồ.



Hãy sử dụng "Bản đồ cảnh báo nguy hiểm nghe bằng tai"

"Bản đồ cảnh báo nguy hiểm nghe bằng tai" là dịch vụ hỗ trợ người khiếm thị hoặc người cao tuổi gặp khó khăn khi đọc chữ nhỏ có thể nhận biết nguy cơ thiên tai trong đời sống hằng ngày, đồng thời chủ động sơ tán sớm bằng cách nghe thông tin từ Bản đồ cảnh báo nguy hiểm qua điện thoại thông minh. Hãy sử dụng dịch vụ này nhé.





Chuẩn bị sẵn sàng từ hôm nay

8

Hỗ trợ sơ tán cho người cần hỗ trợ sơ tán My Timeline (Kế hoạch hành động phòng chống thiên tai)

Những năm gần đây, nhiều đối tượng cần hỗ trợ khi sơ tán đã phải chịu thiệt hại trong các thiên tai. Trước bối cảnh đó, việc xây dựng "Kế hoạch sơ tán cá nhân" được xem là một trong những biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả của công tác sơ tán.

"Người cần hỗ trợ sơ tán" là ai?

Là những người gặp khó khăn trong việc tự sơ tán khi xảy ra thiên tai và cần được hỗ trợ, như người cao tuổi, người khuyết tật.

Chính quyền shi-cho-son đang thúc đẩy việc xây dựng "**Kế hoạch sơ tán cá nhân**" như một biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả hỗ trợ khi sơ tán cho nhóm đối tượng này.



Kế hoạch sơ tán cá nhân

Là bản thông tin được xác định trước cho từng đối tượng cần hỗ trợ sơ tán, như: "**ai sẽ hỗ trợ sơ tán**" và "**sơ tán đến đâu**".

Bản kế hoạch do shi-cho-son chủ trì xây dựng. Tuy nhiên để nâng cao tính hiệu quả của kế hoạch, cần có sự phối hợp với các bên liên quan như: các chuyên gia phúc lợi có mối quan hệ tin cậy với người cần hỗ trợ trong sinh hoạt hằng ngày, các tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện, tổ dân phố/khu dân cư, và những người hiểu rõ tình hình địa phương.

Hãy lập My Timeline.

My Timeline là gì?

Tra cứu "My Timeline" của tỉnh Chiba

Là bản kế hoạch các hành động phòng chống thiên tai được sắp xếp theo trình tự thời gian, trong đó xác định rõ bản thân và gia đình sẽ "làm gì" và "khi nào" khi thiên tai xảy ra hoặc khi nguy cơ thiên tai gia tăng.

Việc chuẩn bị và sắp xếp các hành động phòng chống thiên tai giúp bạn bảo vệ bản thân hiệu quả khi có tình huống khẩn cấp.

Tùy theo khu vực sinh sống và độ tuổi, hành động phòng chống thiên tai sẽ khác nhau. Để có thể bình tĩnh ứng phó khi thiên tai xảy ra, mỗi người nên tự xây dựng một "**My Timeline**" riêng.

Chuẩn bị sẵn sàng từ hôm nay

Phương pháp xác nhận an toàn khi xảy ra thiên tai



Phương pháp liên lạc khi xảy ra thiên tai

Khi xảy ra thiên tai, có thể bạn không đang ở cùng gia đình

Nếu thiên tai xảy ra vào ban ngày, khi bạn đang ở trường học hoặc nơi làm việc, bạn có thể không thể ngay lập tức đoàn tụ với gia đình

Để dự phòng những tình huống này, hãy trao đổi và thống nhất trước với gia đình về phương thức liên lạc khi xảy ra thiên tai.

Phương thức liên lạc (ví dụ)

- Sử dụng dịch vụ tin nhắn thoại khi xảy ra thiên tai.
- Sử dụng điện thoại công cộng
- Sử dụng mạng xã hội SNS (Social Network Services)
- Hãy xác nhận và chuẩn bị sẵn thông tin liên lạc như nơi làm việc của các thành viên trong gia đình, trường mẫu giáo/nhà trẻ/trường học của con.
- Mang theo giấy ghi số điện thoại của các thành viên trong gia đình.
- Hãy chọn trước một nơi như nhà người thân, họ hàng hoặc nhà của người quen làm điểm trung gian liên lạc để xác nhận an toàn của các thành viên trong gia đình và duy trì liên lạc (phương pháp liên lạc tam giác).



"Dịch vụ tin nhắn thoại khi xảy ra thiên tai" là gì?

Khi xảy ra thiên tai lớn, số lượng cuộc gọi đổ về khu vực bị ảnh hưởng tăng đột biến, khiến đường truyền bị quá tải và khó kết nối. Vì vậy, nhằm giảm thiểu tình trạng nghẽn mạng, hỗ trợ việc xác nhận an toàn của gia đình, người thân và thông báo nơi sơ tán, "dịch vụ tin nhắn thoại khi xảy ra thiên tai" được cung cấp thông qua điện thoại cố định, điện thoại di động và mạng Internet.



Tổng đài tin nhắn thoại khi có thiên tai (171)

"Tổng đài tin nhắn thoại khi xảy ra thiên tai (171)" là dịch vụ "Bảng tin nhắn bằng giọng nói" được cung cấp khi xảy ra động đất hoặc các thiên tai khác, khiến lưu lượng liên lạc đến khu vực bị ảnh hưởng tăng lên và việc kết nối trở nên khó khăn.

Bảng tin nhắn khi xảy ra thiên tai (web171)

"Bảng tin nhắn khi xảy ra thiên tai" (web171) là bảng tin nhắn sử dụng mạng Internet giúp xác nhận tình trạng an toàn của những người ở khu vực thiên tai.



Ứng phó động đất

Cần làm gì khi gặp thiên tai?

Động đất xảy ra! Hành động bảo vệ bản thân.

Khi xảy ra động đất, tin nhanh về động đất khẩn cấp sẽ được thông báo đến những khu vực bị dự báo có rung lắc mạnh thông qua tivi, radio, điện thoại thông minh... Lúc này, việc tận dụng tối đa khoảng thời gian rất ngắn trước khi rung lắc xảy ra để bảo vệ an toàn cho bản thân là rất quan trọng.



Hành động khi xảy ra động đất

[Ứng phó trong nhà]

Không hoảng loạn, bình tĩnh bảo vệ an toàn cho bản thân!

- Để bảo vệ bản thân tránh đồ đạc dịch chuyển hoặc vật rơi, hãy chui xuống gầm bàn, trùm chăn, ôm đầu, cuộn người lại .v.v. Hãy lựa chọn hành động phù hợp với từng tình huống, và chờ rung lắc chấm dứt.
- Nếu đang ở trong thang máy, hãy bấm tắt cả các tầng, và rời thang máy ở tầng cửa mở.

[Ứng phó ngoài trời]

Hạng mục lưu ý khi xảy ra động đất ở ngoài trời

- Vật rơi từ các tòa nhà (tường, bảng hiệu, kính cửa sổ.v.v.)
- Tường gạch đổ sập, máy bán hàng tự động bị đổ, dây điện bị đứt
- Tránh xa các sườn dốc và vách dựng đứng
- Nếu đang ở trên tàu điện hoặc xe buýt, hãy bám chặt vào tay vịn hoặc dây treo.

Hành động bảo vệ bản thân khỏi sóng thần

Nếu đang ở ven biển, và cảm nhận rung lắc mạnh hoặc rung lắc kéo dài thì...



Hãy nghĩ đến nguy cơ sóng thần ập đến, **nhANH chóng rời xa bờ biển càng xa càng tốt, và lập tức di chuyển lên khu vực cao hơn.**

Sóng thần không phải lúc nào cũng bắt đầu bằng hiện tượng nước biển rút đi; trong một số trường hợp, những cơn sóng lớn có thể ập tới ngay từ đầu.

Ngoài ra, sóng thần không chỉ xảy ra một lần mà có thể ập tới nhiều đợt liên tiếp. Trong một số trường hợp, các đợt sóng đến sau còn lớn hơn đợt đầu tiên.

Hãy tiếp tục sơ tán cho đến khi cảnh báo sóng thần được dỡ bỏ. Tuyệt đối không lại gần bờ biển.

Cần làm gì khi gặp thiên tai?

11

Bảo vệ bản thân khỏi thiên tai do bão lũ



Hành động bảo vệ bản thân trước thiên tai do bão lũ

Thu thập thông tin

Hãy theo dõi dự báo thời tiết và kiểm tra thông tin sơ tán qua tivi, Internet, v.v.

Thông tin khí tượng phòng tránh thiên tai như cảnh báo khí tượng.v.v.

Cơ quan Khí tượng công bố các cảnh báo khí tượng và thông tin khí tượng phòng chống thiên tai nhằm ngăn ngừa và giảm thiểu thiệt hại do mưa to, gió bão dữ dội gây ra.

Hệ thống cảnh báo 5 cấp độ

Khi có nguy cơ xảy ra tai họa ngập nước, tai họa sạt lở đất, lũ lụt, hoặc triều cường do mưa to tập trung hay bão, mức độ nguy cơ phát sinh thiên tai và hành động của người dân sẽ được thông báo theo 5 “cấp độ cảnh giác”.

	Lũ tràn sông như các sông cấp 1 Lũ tràn các sông lớn	Mưa to Ngập nước vùng đất thấp hoặc Lũ tràn ngoài các sông lớn	Tai họa sạt lở đất Sạt lở, lũ bùn đá vùng đốc đứng	Triều cường Mực nước biển dâng cao hoặc	Hành động người dân cần thực hiện
Tương đương cấp độ cảnh giác 5	Cấp độ 5 Cảnh báo đặc biệt lũ tràn	Cấp độ 5 Cảnh báo đặc biệt mưa to	Cấp độ 5 Cảnh báo đặc biệt tai họa sạt lở đất	Cấp độ 5 Cảnh báo đặc biệt triều cường	Nguy hiểm tính mạng Lập tức bảo đảm an toàn!
<Bắt buộc rời khỏi vị trí nguy hiểm trước khi đạt đến cấp độ cảnh giác 4>					
Tương đương cấp độ cảnh giác 4	Cấp độ 4 Cảnh báo khẩn cấp lũ tràn	Cấp độ 4 Cảnh báo khẩn cấp mưa to	Cấp độ 4 Cảnh báo khẩn cấp tai họa sạt lở đất	Cấp độ 4 Cảnh báo khẩn cấp triều cường	Tất cả mọi người sơ tán khỏi vị trí nguy hiểm
Tương đương cấp độ cảnh giác 3	Cấp độ 3 Cảnh báo lũ tràn	Cấp độ 3 Cảnh báo mưa to	Cấp độ 3 Cảnh báo tai họa sạt lở đất	Cấp độ 3 Cảnh báo triều cường	Những người cần nhiều thời gian sơ tán phải sơ tán sớm hoặc chuẩn bị sơ tán
Cấp độ cảnh giác 2	Cấp độ 2 Thông tin lưu ý lũ tràn	Cấp độ 2 Thông tin lưu ý mưa to	Cấp độ 2 Thông tin lưu ý tai họa sạt lở đất	Cấp độ 2 Thông tin lưu ý triều cường	Kiểm tra hành động sơ tán (nơi sơ tán hoặc thời điểm sơ tán)
Cấp độ cảnh giác 1	Tin lưu ý sớm				Nâng cao ý thức với thiên tai

Không chờ đến “Cấp độ cảnh giác 5: Bảo đảm an toàn khẩn cấp”

mà hãy sơ tán toàn bộ mọi người khỏi nơi nguy hiểm ngay khi có “Cấp độ cảnh giác 4: Chỉ thị sơ tán”.

Đối với những người cần thời gian để sơ tán như người cao tuổi, người khuyết tật, và người hỗ trợ những người này thì hãy sơ tán ngay khi có “Cấp độ cảnh giác 3: Sơ tán người cao tuổi”.



Ứng phó thiên tai
do bão lũ

Cần làm gì khi gặp thiên tai?

12

Bảo vệ bản thân khỏi thiên tai do bão lũ

Các cảnh báo khác

Ngoài ngập lụt, sạt lở đất, lũ lụt, và triều cường, còn có cảnh báo gió bão dữ dội, sóng cao, v.v. Đây là các dự báo nhằm kêu gọi cảnh giác khi có nguy cơ xảy ra thiên tai nghiêm trọng. Tùy theo cấp độ nguy cơ, các thông báo sẽ được phát theo từng cấp độ từ Thông tin lưu ý, đến Cảnh báo, và Cảnh báo đặc biệt.

Thông tin khí tượng

Thông tin khí tượng được cung cấp nhằm kêu gọi sự chú ý và nâng cao cảnh giác trước khi ban hành các thông tin lưu ý hoặc cảnh báo; hoặc dùng để giải thích về diễn biến của các hiện tượng, nội dung dự báo và các điểm cần lưu ý sau khi các thông tin lưu ý và cảnh báo đã được ban hành.

[Phân loại]

Bão, áp thấp, mưa to, tuyết nhiều, mưa ít, mưa kéo dài, nhiệt độ thấp, thiếu ánh nắng mặt trời, v.v.

Không ra ngoài nếu không cần thiết

- Khi thiên tai do bão lũ xảy ra như bão .v.v., ngoài trời tiềm ẩn rất nhiều nguy cơ. Nước dâng cao làm dòng chảy rãnh thoát nước và kênh mương nhanh hơn, các hầm chui có thể bị ngập, biển hiệu và đồ vật có thể bị gió cuốn bay. Vì vậy, hãy ở yên tại những nơi an toàn như trong nhà, và tránh ra ngoài nếu không cần thiết.
- Kể cả khi bão đã đi qua, sóng lớn vẫn có thể tiếp diễn và nền đất vẫn còn yếu. Vì vậy, hãy tránh lại gần biển, sông và các dốc đứng.
- Vì thiên tai như bão có thể dự báo trước, nên việc chuẩn bị phòng ngừa từ trước là rất quan trọng.

Cấp độ cảnh giác 3



Cấp độ cảnh giác 4



Cấp độ cảnh giác 5



Cần làm gì khi gặp thiên tai?

13

Hướng dẫn sơ tán



Khi nào thì sơ tán ?

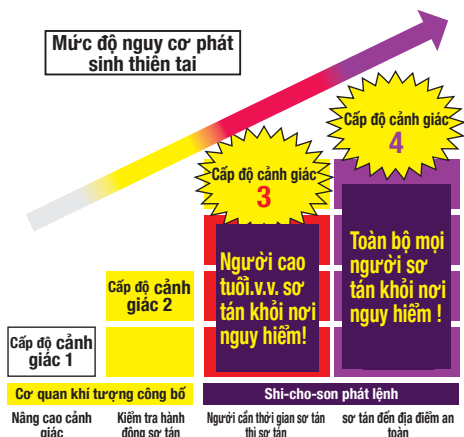
Khi shi-cho-son ban hành thông tin sơ tán, mỗi người cần có ý thức “tự bảo vệ tính mạng bản thân” và chủ động thực hiện hành động sơ tán dựa trên đánh giá của bản thân.

Ngoài tivi, radio và Internet, thông tin sơ tán còn được truyền tải qua hệ thống loa hành chính phòng chống thiên tai của các shi-cho-son, cũng như xe thông tin lưu động, v.v.

Khi “**Cấp độ cảnh giác 3: sơ tán người cao tuổi v.v.**” hoặc “**Cấp độ cảnh giác 4: Chỉ thị lánh nạn**” được phát đi, hãy kêu gọi xung quanh, lánh nạn an toàn, chắc chắn. Kể cả khi thông tin lánh nạn chưa được công bố, cũng nên chủ động tham khảo thông tin khí tượng phòng chống thảm họa, và có hành động lánh nạn phù hợp.

Để có thể sơ tán an toàn trong tình huống khẩn cấp, **hãy kiểm tra từ trước các nguy cơ thiên tai tại khu vực mình sinh sống, nơi sơ tán, tuyến đường sơ tán an toàn.v.v. bằng bản đồ cảnh báo nguy hiểm (hazard map).**

Mức độ nguy cơ phát sinh thiên tai



Các cấp độ cảnh giác

Sơ tán đi đâu ?

Nơi sơ tán được chia thành hai loại lớn: “**nơi sơ tán khẩn cấp chỉ định**”, là nơi dùng để sơ tán trong trường hợp khẩn cấp; và “**điểm trú ẩn sơ tán chỉ định**” là nơi lưu trú tạm thời để sinh hoạt trong thời gian sơ tán.

Hãy chủ động tìm hiểu xem “nơi sơ tán khẩn cấp chỉ định” và “điểm trú ẩn sơ tán chỉ định” gần nhà mình ở đâu, qua website của chính quyền địa phương tại nơi bạn sinh sống, v.v.



Nơi sơ tán khẩn cấp chỉ định



Điểm trú ẩn sơ tán chỉ định



Nơi sơ tán sóng thần



Tòa nhà sơ tán sóng thần

(Biên soạn dựa trên Cổng thông tin tuyên truyền của Chính phủ)

Cần làm gì khi gặp thiên tai?

Hướng dẫn sơ tán

Điểm chú ý khi sơ tán

Khi tình huống khẩn cấp xảy đến và cần sơ tán, chúng ta rất dễ hoảng loạn. Vì vậy, sau khi kiểm tra các thông tin khí tượng mới nhất qua tivi, radio, Internet, v.v., hãy chú ý các điểm dưới đây và bình tĩnh hành động.

4 điểm cần kiểm tra trước khi rời khỏi nhà

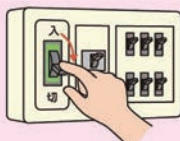
1. Kiểm tra nguồn lửa



2. Khóa van gas chính



3. Ngắt cầu dao điện



4. Kiểm tra khóa cửa cẩn thận



■ Kể cả trong trường hợp mất điện, cũng phải tắt cầu dao điện trước khi sơ tán. Việc này giúp phòng ngừa nguy cơ rò rỉ điện và cháy nổ khi quay về.

■ Chỉ mang theo hành lý tối thiểu, cho vào ba lô sau lưng, để hai tay được tự do khi sơ tán. Dù có quên đồ, cũng tuyệt đối không quay lại nhà vì rất nguy hiểm.

Trang phục và hành động khi sơ tán

Khi sơ tán, có thể phải đi bộ đến nơi sơ tán trong điều kiện mưa to hoặc gió bão dữ dội.

Hãy mặc trang phục dễ di chuyển và bảo đảm an toàn cho bản thân; đồng thời cố gắng sơ tán theo nhóm từ hai người trở lên.

Ngoài ra, hãy chủ động thông báo và kêu gọi hàng xóm xung quanh, hỗ trợ lẫn nhau khi hành động.



Điểm lưu ý về trang phục khi sơ tán

- Bảo vệ đầu bằng mũ bảo hiểm hoặc mũ
- Hành lý nên đựng trong ba lô để hai tay được tự do
- Ô hoặc gậy để dò đường và kiểm tra chỗ đặt chân
- Để phòng tránh chấn thương, mùa hè cũng nên mặc áo dài tay và quần dài
- Nên mang giày thể thao (tránh đi ủng cao su vì khi nước vào sẽ khó di chuyển)

Cần làm gì khi gặp thiên tai?

Hướng dẫn sơ tán



Sơ tán bằng ô tô rất nguy hiểm

Khi sơ tán bằng ô tô, nếu đi qua các khu vực như hầm chui, đường ven sông, hoặc gần ruộng lúa, xe có thể bị ngập nước khiến động cơ ngừng hoạt động, hoặc không thể mở/đóng cửa, gây nguy hiểm.

Trong cơn bão số 19 năm 2019, trong số các nạn nhân tử vong ngoài trời, có tới 40% trường hợp di chuyển bằng ô tô. Nhiều vụ tai nạn xảy ra do xe bị nước lũ cuốn trôi hoặc rơi xuống những đoạn đường bị sụt lún.

Thông thường, nếu mực nước ngập khoảng 30 cm thì động cơ có thể ngừng hoạt động, nếu mực nước khoảng 50 cm thì xe có thể bị nổi lên và bị nước cuốn trôi. Vì vậy, hãy tránh đi qua những khu vực có nguy cơ ngập nước.



Sơ tán tại nhà

sơ tán tại nhà là phương pháp mà khi xảy ra động đất lớn, nếu ngôi nhà không có nguy cơ sập đổ hoặc cháy nổ, người dân không cần phải di chuyển đến các điểm trú ẩn mà có thể sinh hoạt và trú ẩn ngay tại ngôi nhà quen thuộc của mình.

Hình thức sơ tán tại nhà giúp giảm căng thẳng về sự riêng tư và mang lại cảm giác yên tâm vì vẫn được sinh hoạt trong môi trường quen thuộc; tuy nhiên, so với việc sinh hoạt tại điểm trú ẩn sơ tán, việc hỗ trợ vật tư có thể chậm hơn, và tùy theo mức độ thiệt hại, điện, gas và đường nước có thể không sử dụng được.

Để chuẩn bị cho việc sơ tán tại nhà, hãy dự trữ nước uống, thực phẩm, nhà vệ sinh tạm thời, bếp gas mini và thực hiện các biện pháp cố định đồ đạc để phòng tránh bị đổ ngã.





Cần làm gì khi gặp thiên tai?

16

Cách sinh hoạt tại điểm trú ẩn sơ tán

Những điểm lưu ý khi sinh hoạt tại điểm trú ẩn sơ tán

Tại các điểm trú ẩn sơ tán, nhiều người thuộc các độ tuổi, giới tính và hoàn cảnh khác nhau cùng sinh hoạt trong một không gian chung. Vì vậy, sự hợp tác của mỗi người trong việc xây dựng một môi trường sinh hoạt an toàn, thoải mái là vô cùng quan trọng.

Tuân thủ quy định sinh hoạt

- Hãy tuân thủ các quy định của điểm trú ẩn sơ tán, như thời gian sinh hoạt (thức dậy, nghỉ ngơi), cách sử dụng nhà vệ sinh, khu vực hút thuốc, cũng như quy định về việc có được mang theo thú cưng hay không.
- Việc tự ý xâm nhập vào không gian sinh hoạt của người khác, nhìn trộm, hoặc gây ồn ào đều vi phạm quy tắc ứng xử.



Quản lý sức khỏe và vệ sinh

- Để phòng ngừa cảm lạnh và cúm, hãy rửa tay và súc họng thường xuyên. Việc thông gió, đeo khẩu trang, và ngủ đủ giấc cũng rất hiệu quả.
- Hãy giữ gìn vệ sinh nhà vệ sinh và phòng tắm .v.v. Ngoài ra, để phòng trường hợp không thể sử dụng nhà vệ sinh sau khi xảy ra thiên tai, việc dự trữ sản phẩm vệ sinh tạm thời cũng rất hiệu quả.
- Không nên nhịn đi vệ sinh. (trung bình mỗi người đi vệ sinh 5 lần/ngày)
- Nếu ở nguyên một tư thế trong thời gian dài mà không cử động chân, có thể dẫn đến hội chứng khoang hạn phổ thông (economy class syndrome). Vì vậy, hãy thường xuyên vận động cơ thể.



Bữa ăn

- Khi sinh hoạt tại điểm trú ẩn sơ tán, bữa ăn thường thiên về các thực phẩm giàu tinh bột như cơm nắm hoặc bánh mì do đây là những vật phẩm cứu trợ dễ vận chuyển. Vì vậy, hãy cố gắng sử dụng thực phẩm ấm và ăn uống cân bằng dinh dưỡng.
- Bổ sung lượng nước khoảng 3 lít mỗi ngày.
- Để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm, hãy rửa tay, khử trùng, và kiểm tra hạn sử dụng của thực phẩm.



Cần làm gì khi gặp thiên tai?

Cách sinh hoạt tại điểm trú ẩn sơ tán

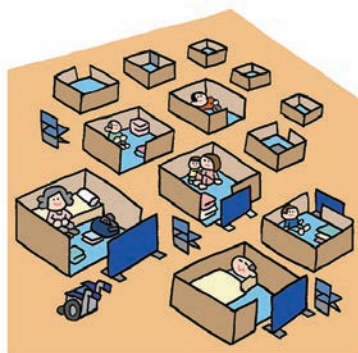


Giữ gìn giường ngủ và quyền riêng tư

- Loại giường từ thùng carton ai cũng có thể lắp ráp rất dễ dàng; rất hiệu quả trong việc giảm hít bụi từ sàn nhà, hạn chế hơi lạnh từ sàn truyền lên, và giảm rung động truyền qua sàn.
- Để bảo đảm quyền riêng tư, có thể trang bị vách ngăn.

Phòng ngừa tội phạm

Tại điểm trú ẩn sơ tán, cần cảnh giác với các hành vi phạm tội như trộm cắp, lừa đảo, xâm hại tình dục, ép mua hàng, v.v. Khi phát hiện người có biểu hiện đáng ngờ, hãy thông báo ngay cho cảnh sát hoặc người phụ trách cơ sở.



Điểm chú ý khi sơ tán và ngủ qua đêm trên xe oto

Trong trường hợp buộc phải sơ tán và ngủ qua đêm trên xe, hãy lưu ý các điểm dưới đây và tránh ở liên tục trong xe trong thời gian dài.



- Tránh ngồi trong xe quá lâu ở cùng một tư thế; hãy vận động cơ thể khoảng mỗi 1 giờ một lần.
- Khi nằm nghỉ, hãy ngả ghế để tạo không gian đủ rộng, giúp đỡ mình.
- Do có nguy cơ ngộ độc khí carbon monoxide (CO), không nên để động cơ xe nổ liên tục.
- Để tránh bị trộm đột nhập xe, không để đồ có giá trị ở nơi dễ nhìn thấy từ bên ngoài, và đừng quên khóa xe khi rời đi.

Cần làm gì khi gặp thiên tai?

18

Thu thập thông tin chính xác

Thông tin phòng chống thiên tai tỉnh Chiba



Để bảo vệ tính mạng và tài sản của bản thân và gia đình khỏi thiên tai, việc chủ động thu thập “thông tin phòng chống thiên tai” như thông tin khí tượng và chỉ thị sơ tán, để chuẩn bị và thực hiện hoạt động sơ tán là rất quan trọng.

Ngoài ra, nếu tin nhầm những thông tin thất thiệt và thiếu độ tin cậy, có thể khiến bản thân và gia đình gặp nguy hiểm (tin giả).

Khi xảy ra thiên tai, hãy thu thập các “**thông tin chính xác**” do cơ quan có trách nhiệm như nhà nước, tỉnh, shi-cho-son phát đi để đánh giá và có hành động phù hợp.

Thông tin do tỉnh Chiba phát đi

Hãy lưu trang (bookmark) hoặc theo dõi và sử dụng như một kênh hữu ích để thu thập thông tin.



Cổng thông tin phòng chống thiên tai

Trang này cung cấp các thông tin như: thông tin sơ tán, thông tin xây dựng điểm trú ẩn sơ tán; thông tin khí tượng (như cảnh báo, thông tin lưu ý); thông tin động đất; kiến thức phòng chống thiên tai hữu ích cho biện pháp phòng tránh thiên tai; bản đồ cảnh báo nguy hiểm; dự báo thiệt hại do động đất, v.v.



X (@chibaken_saigai)

Đây là tài khoản chính thức của Ban Quản lý Khủng hoảng và Phòng chống thiên tai. Tài khoản này cung cấp các thông tin về thiên tai, tình huống khẩn cấp cũng như Thông báo từ Tỉnh.



LINE (@chibaken_kouhou)

Ngoài việc cập nhật thường xuyên các thông tin mới nhất như thông tin chính quyền tỉnh, thông tin sự kiện, kênh cũng thường xuyên cung cấp những thông tin có độ khẩn cấp cao như thông tin thiên tai hoặc sự bùng phát của dịch bệnh.

Email phòng chống thiên tai Tỉnh Chiba

Gửi email phòng chống thiên tai để thông báo thông tin như thông tin khí tượng và động đất, v.v.

Trung tâm phòng chống thiên tai khu vực tây Tỉnh Chiba

Trung tâm phòng chống thiên tai khu vực tây Tỉnh Chiba là cơ sở học tập trải nghiệm về phòng chống thiên tai, nhằm đào tạo các kiến thức chính xác, kỹ thuật, và nâng cao ý thức về phòng chống thiên tai cho người dân, cũng như năng lực tự ứng phó khi xảy ra thiên tai.



[Địa chỉ] Mã bưu điện 271-0092

558-3 Matsudo, thành phố Matsudo, Tỉnh Chiba

Điện thoại : 047-331-5511

[Thời gian hoạt động] 9.00 sáng ~ 4.30 chiều

Trung tâm Huấn luyện phòng chống thiên tai Tỉnh Chiba



Trung tâm huấn luyện phòng chống thiên tai Tỉnh Chiba giúp tổ chức các hoạt động đào tạo và tuyên truyền về phòng chống thiên tai nhằm nâng cao ý thức phòng chống thiên tai cho người dân trong cộng đồng. Đồng thời, nhằm bảo đảm khi xảy ra thiên tai, hoạt động chỉ đạo sơ tán và công tác cứu hộ được thực hiện suôn sẻ, trung tâm còn triển khai các chương trình huấn luyện thực tiễn, giảng dạy, và huấn luyện diễn tập trên bản đồ.



[Địa chỉ] Mã bưu điện 290-0007

783-1 Kikuma, thành phố Ichihara, Tỉnh Chiba

Điện thoại: 0436-63-5438

[Thời gian hoạt động] 9.00 sáng ~ 5.00 chiều

Mã bưu điện: 260-8667

1-1, Ichibacho, Chuoh-ku, Thành phố Chiba, Tỉnh Chiba

"Phòng Chính sách Quản lý Khủng hoảng

Điện thoại: 043-223-2176