

命を守る「自助」

「TỰ MÌNH」 BẢO VỆ TÍNH MẠNG CHÍNH MÌNH



～ Tự mình bảo vệ chính mình～

Ban kế hoạch đối phó phòng chống thiên tai

Khi xảy ra thiên tai quy mô lớn, tầm quan trọng của việc bảo vệ tính mạng được cho là: “Tự trợ (tự mình bảo vệ mình): Tương trợ (giúp đỡ những người xung quanh): Cộng trợ (hỗ trợ cộng đồng) = 7:2:1”. Khi chưa có sự hỗ trợ của cộng đồng thì việc bảo vệ tính mạng chính mình là việc quan trọng cần phải chuẩn bị trước khi thiên tai xảy ra. Hãy tham khảo tài liệu này để kiểm tra sự chuẩn bị cho chính mình.

Hãy chuẩn bị đồ dùng mang theo khi tránh nạn

Sau khi thiên tai xảy ra, hãy chuẩn bị sẵn các đồ dùng cần thiết vào túi tránh nạn ngay lập tức. Trọng lượng mà bạn có thể mang theo với người nam trưởng thành khoảng 15kg, nữ khoảng 10kg.

★Hãy tham khảo chuẩn bị những đồ dùng bên dưới!

- Nước uống
- Thức ăn tránh nạn (phần dùng 3 ngày)
- Radio cầm tay
- Đèn pin (Pin dự phòng)
- Bịch ni lông • Bịch rác
- Đồ dùng sinh lý
- Diêm • Quẹt ga
- Khăn tắm • Khăn giấy • Khăn ướt
- Áo mưa • Áo lạnh
- Quần áo • Găng tay • Mắt kính
- Đồ dùng y tế cấp cứu, thuốc, sổ khám bệnh...
- Bọc quần thức ăn
- Dụng cụ ghi chép..
- Giấy báo
- Đồ quan trọng (Tiền mặt {tiền đồng..} • Sổ ngân hàng • Thẻ bảo hiểm • Bằng lái • Con dấu)
- Bàn chải đánh răng
- Nước súc miệng..

Bạn đã cố định đồ đạc • kháng địa chấn chưa?

Kiểm tra độ nguy hiểm ở bản bên dưới, để chuẩn bị khi động đất

Bảng kiểm tra độ nguy hiểm ở nhà

Số	Khoảng mục	Đánh dấu
1	Nếu bạn đang sống trong nhà bằng gỗ xây dựng trước tháng 5 năm 1981, đang thực hiện dự đoán địa chấn.	
2	Đang thực hiện biện pháp phòng chống ngã đồ đạc như tủ lạnh, tủ kệ...	
3	Trong phòng ngủ không để đồ đạc có khả năng ngã đổ	
4	Ở nơi tập trung gia đình không để các vật dụng cao, nguy hiểm dễ rơi.	
5	Ở xung quanh lối ra vào • cửa ra vào • hành lang không để đồ đạc dễ rơi, dễ di chuyển.	
6	Không để đồ trên bàn mà nếu rơi ngã gây nguy hiểm.	
7	Thực hiện cố định Tivi, máy tính.	
8	Có không gian an toàn trong nhà dù có rung rắc, đồ đạc sẽ không bị rơi	
9	Thực hiện biện pháp để ngăn tán xạ của cửa kính	
10	Tránh những nơi có đồ đạc ngã, rơi xuống dễ gây cháy như bếp dầu...	
11	Túi mang theo tránh nạn đặt ở nơi có thể ngay lập tức mang theo.	

※ Không chỉ 1 lần, sau 1 thời gian hãy kiểm tra lại.

Nếu gia đình có con nhỏ, mẹ bầu 【Mang thêm các đồ dùng】

【Đồ dùng hằng ngày】

- Tã lót
- Bình sữa • Bình sữa loại xài 1 lần
- Giấy ướt
- Dây địu • Dây ôm trẻ
- Áo choàng cho con bú
- Chăn quấn
- Sổ tay mẹ con
- Khăn tay gạc
- Miếng lót sữa mẹ
- Quần áo cho trẻ
- Đồ chơi cho trẻ
- Ly giấy • Muỗng
- Bàn sao Thẻ bảo hiểm và Chứng nhận người nhận phí y tế cho trẻ...

【Thức ăn】

- Thức ăn dặm
- Sữa khô • Nước uống
- Bánh
- Thức ăn cho trẻ dị ứng...

Nếu gia đình có Người cao tuổi • Người cần chăm sóc 【Mang thêm các đồ dùng】

【Đồ dùng hằng ngày】

- Thức ăn
- Tã • Quần lót giấy...
- Thuốc đặc trị
- Gậy • Răng giả • Kính lão
- Thông tin liên hệ cho người thân
- Vật dụng có ghi tên
- Sổ tay người khuyết tật
- Dung dịch vệ sinh răng giả
- Đồ dùng chăm sóc
- Máy trợ thính



Hãy sử dụng “Thư an tâm Toyokawa”!

Thư an tâm Toyokawa là dịch vụ hỗ trợ nhằm thông báo các thông tin về Phòng chống thiên tai • Thời tiết • Hòa hoãn • Truyền thông tin bằng tiếng nước ngoài • Chăm sóc trẻ em • Văn hóa • Người cao tuổi...bằng thư điện tử từ điện thoại di động, máy tính mà bạn đã đăng ký thông tin từ Thành phố. Phí đăng ký là miễn phí. (Tuy nhiên, phí sử dụng đường truyền hay gói cước đường truyền khi nhận thư hay đăng ký thì bạn tự chi trả)

Thông tin thời tiết như cảnh báo mưa lớn, bão, sóng thần sẽ được gửi tự động sau khi lệnh được phát từ Thành phố. Thư sẽ được gửi với những ai có điện thoại di động hay máy tính.

Cách đăng ký

- ① Gửi 1 thư trống từ điện thoại của bạn đến địa chỉ bên dưới toyokawa@entry.mail-dpt.jp
- ② Bạn sẽ nhận được thư yêu cầu đăng ký cơ bản.
- ③ Kích hoạt URL được ghi trên email đã nhận, đồng ý sau khi xác nhận chính sách trang web.
- ④ Đánh dấu vào các mục theo thứ tự có nguyện vọng như Phòng chống thiên tai • Khí tượng • Hòa hoãn • International Mail • Chăm sóc trẻ em • Văn hóa • Người cao tuổi, kể đến.
- ⑤ Nhấn Đăng ký. ※Sau khi bạn nhận được thư “Thông báo đăng ký hoàn tất” thì hoàn tất đăng ký.

とよかわ安心メール
登録用QRコード



※バーコードの認識できる携帯電話をお持ちの方は、上のQRコードをご利用ください。

あっ、
暴風警報が
発令されたわ!



Cách liên lạc khi khẩn cấp quay số thiên tai 「171」

Khi thiên tai sẽ rất khó gọi điện thoại chung. Hãy sử dụng dịch vụ điện thoại di động của các công ty vận hành hay quay số tin nhắn thiên tai của NTT như bảng tin nhắn dùng khi thiên tai, để xác nhận an toàn của bạn.



Cách sử dụng quay số tin nhắn thiên tai

□ Ghi âm tin nhắn (trong vòng 30 giây)
1 7 1 → 1 → Số điện thoại

□ Nghe tin nhắn (trong vòng 30 giây)
1 7 1 → 2 → Số điện thoại

※ Những người trong vùng thiên tai quay số điện thoại nhà của bạn, những người ngoài vùng thiên tai quay số điện thoại của vùng thiên tai.

Hãy cùng gia đình tổ chức buổi phòng chống thiên tai!

Để chuẩn bị cho khi động đất, gia đình cùng nhau trao đổi cách bảo vệ tính mạng. Ngoài ra, hãy cùng nhau kiểm tra cách liên lạc trong trường hợp ra ngoài như khi ở trường học, nơi làm việc...

□ Xác nhận phân chia vai trò

- Về vai trò khi động đất xảy ra

□ Kiểm tra các nơi nguy hiểm

- Mái ngói, anten có nguy hiểm không?
- Chậu cây trên mái hiên có cố định để không bị rơi chưa?

□ Đảm bảo không gian an toàn

- Biện pháp phòng chống ngã đồ đồ đạc, kính không bị tán xạ... đã thực hiện chưa.

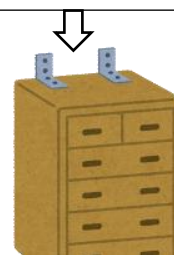
□ Kiểm tra vật dụng mang theo tránh nạn

- Đồ dùng cần thiết đã sắp xếp chưa?
- Hạn sử dụng, tình trạng bảo quản có thích hợp không?

□ Xác nhận cách liên hệ lẫn nhau và địa điểm tránh nạn

- Về cách liên lạc khi gia đình ly tán
- Đã xác nhận địa điểm tránh nạn, đường tránh nạn chưa?

Hãy cùng nhau thực hiện biện pháp phòng đồ đạc ngã đổ!



Mỗi ngày thực hiện phòng chống thiên tai!
Rin!

© いなりん