

Đồ dùng mang theo trong tình huống khẩn cấp và đồ dự trữ

Hãy chuẩn bị sẵn đồ dùng mang theo trong tình huống khẩn cấp ở mức cần thiết tối thiểu, cho vào một chiếc ba lô và cất ở nơi dễ lấy, như gần cửa ra vào, v.v...

Ví dụ về đồ dùng mang theo trong tình huống khẩn cấp

Vật có giá trị và đồ dùng y tế	Thực phẩm khẩn cấp & đồ dùng sinh hoạt	Đồ dùng phòng chống thảm họa và quần áo, v.v...
<input type="checkbox"/> Tiền mặt	<input type="checkbox"/> Nước uống	<input type="checkbox"/> Đèn pin
<input type="checkbox"/> Bản sao sổ tài khoản và con dấu	<input type="checkbox"/> Bánh mì khô hoặc bánh quy giòn	<input type="checkbox"/> Bột lửa
<input type="checkbox"/> Bản sao giấy phép lái xe	<input type="checkbox"/> Thực phẩm đóng gói sẵn, đồ hộp	<input type="checkbox"/> Radio cầm tay
<input type="checkbox"/> Bản sao thẻ bảo hiểm y tế	<input type="checkbox"/> Dao, dụng cụ mở đồ hộp	<input type="checkbox"/> Mũ bảo hiểm
<input type="checkbox"/> Thẻ My Number	<input type="checkbox"/> Đũa và thìa	<input type="checkbox"/> Áo khoác, đồ lót, tất
<input type="checkbox"/> Phần dự trữ cho loại thuốc thường dùng	<input type="checkbox"/> Túi nhựa	<input type="checkbox"/> Khăn lau
<input type="checkbox"/> Thuốc dùng khi cấp cứu	<input type="checkbox"/> Bộ sạc điện thoại di động	<input type="checkbox"/> Bộ bồn cầu đơn giản (loại di động)
<input type="checkbox"/> Khăn ướt	<input type="checkbox"/> Sản phẩm vệ sinh cá nhân kỳ nguyệt san	<input type="checkbox"/> Chăn mền
<input type="checkbox"/> Khăn lau khử khuẩn	<input type="checkbox"/> Pin khô	<input type="checkbox"/> Miếng che mắt và nút bịt tai
<input type="checkbox"/> Sổ tay dùng thuốc	<input type="checkbox"/> Khẩu trang	<input type="checkbox"/> Phiếu đăng ký sử dụng nơi lánh nạn
<input type="checkbox"/> Bản đồ phòng chống thảm họa thành phố Chita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Hãy chuẩn bị sẵn đồ dự trữ như nước uống và thực phẩm **đủ dùng trong 1 tuần**.

Ví dụ về đồ dự trữ

Thực phẩm, v.v...	Đồ dùng sinh hoạt và quần áo, v.v...
<input type="checkbox"/> Nước uống (3L/người/ngày)	<input type="checkbox"/> Bình chứa nước (túi đựng nước)
<input type="checkbox"/> Cơm ăn liền	<input type="checkbox"/> Nước dùng cho sinh hoạt
<input type="checkbox"/> Thực phẩm đóng gói sẵn, đồ hộp	<input type="checkbox"/> Bếp gas mini & bình gas dự phòng
<input type="checkbox"/> Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng	<input type="checkbox"/> Dao, dụng cụ mở đồ hộp
<input type="checkbox"/> Nước dùng để nấu ăn	<input type="checkbox"/> Bột lửa
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Pin khô



* Những hộ gia đình có trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ hoặc người lớn tuổi cũng nên dự trữ những vật dụng cần thiết ngoài những vật dụng được liệt kê trong bảng.

Phương pháp thu thập thông tin

Trong trường hợp xảy ra thảm họa, điều quan trọng là phải thu thập thông tin càng nhanh càng tốt. Để bảo vệ bản thân trước thảm họa, hãy chủ động xác định các phương pháp thu thập thông tin từ trước.

Các kênh thông tin do thành phố Chita cung cấp



Bản tin an toàn & an tâm Chitamaru



Tài khoản LINE chính thức của thành phố Chita



Bản tin phòng chống thảm họa Yahoo!



Camera giám sát phòng ngừa thảm họa của thành phố Chita

Các kênh thông tin khác



Bảng tin nhắn khẩn cấp khi thảm họa (web171)



Kikikuru (Cơ quan Khí tượng)



Trang web của Cục An toàn và phòng chống thảm họa tỉnh Aichi



Ứng dụng điện thoại kêu gọi sơ tán

Bản lưu trữ

CHITA



Bản đồ phòng chống thảm họa Thành phố Chita

Để sống sót trong thảm họa, điều quan trọng là có thông tin chính xác và chuẩn bị sẵn sàng từ trước.

Tài liệu này được soạn thảo nhằm cung cấp hướng dẫn giúp bảo vệ tính mạng trước các thảm họa như động đất, sóng thần, triều cường, tai họa sạt lở đất và lũ lụt.

Bản đồ phòng chống thảm họa này chứa đầy đủ những thông tin quan trọng giúp bảo vệ bạn và những người thân yêu.

Hãy nâng cao ý thức phòng chống thảm họa và cùng bước những bước đầu tiên hướng tới một tương lai an toàn với bản đồ này.

Mục lục

■ Phần Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

- Quy trình xác nhận hành động lánh nạn P1
- Cấp cảnh báo và hành động lánh nạn P3
- Hãy chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với thảm họa do gió mạnh và mưa lớn! Chuẩn bị xung quanh nhà P4

■ Phần động đất

- Tìm hiểu về động đất! P5
- Chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với động đất! P6
- Kế hoạch cá nhân để chuẩn bị cho trận động đất ở rãnh Nankai P7

■ Cách lựa chọn nơi trú ẩn để lánh nạn P8

■ Nơi lánh nạn được chỉ định - Nơi lánh nạn khẩn cấp được chỉ định P9

■ Đồ dùng mang theo trong tình huống khẩn cấp và đồ dự trữ Mặt sau

Bản đồ phòng chống thảm họa này được phát hành với nhiều ngôn ngữ.



Tiếng Việt: Bản đồ phòng chống thiên tai này có sẵn đa ngôn ngữ.
Tiếng Bồ Đào Nha: Este mapa de prevenção de desastres está disponível em vários idiomas.
Tiếng Tây Ban Nha: Este mapa de prevención de desastres está disponible en varios idiomas.
Tiếng Tagalog: Ang pag-iwas sa sakuna na mapa ay mayroon sa iba't ibang wika.

Phát hành **Phòng Quản lý khủng hoảng và phòng chống thảm họa Thành phố Chita**

TEL 0562-36-2638 (Kết nối trực tiếp)

Phát hành vào tháng 2 năm 2025

Quy trình xác nhận hành động lánh nạn

"Tự bảo vệ mạng sống của chính mình"

Hãy kiểm tra vị trí nhà mình trên bản đồ cảnh báo nguy hiểm và đánh dấu lại!

Khu vực nhà của bạn có được tô màu trên bản đồ không?

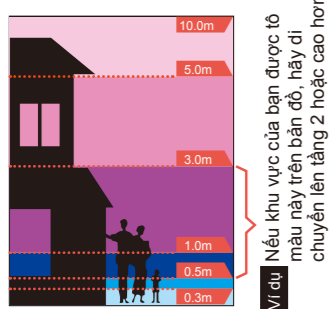
Khu vực có nguy cơ thảm họa, về nguyên tắc cần phải sơ tán ra khỏi nhà.

Trường hợp ngoại lệ

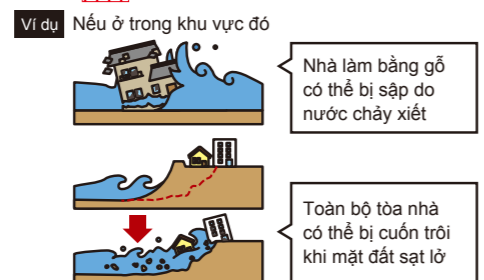
A Trú ẩn trong nhà

Nếu đáp ứng các điều kiện từ 1 ~ 3 sau, bạn có thể lánh nạn tại nhà (trú ẩn trong nhà)

1 Có thể di chuyển lên tầng cao hơn mức ngập lụt sâu



2 Nhà bạn không nằm trong khu vực có nguy cơ ngập lụt nơi nhà cửa có thể bị sụp đổ (lũ lụt, lũ tràn, xói lở bờ sông)



3 Bạn có thể cầm cự đến khi nước rút và có đủ nước, thức ăn, v.v... (khoảng một tuần)



Ngay cả khi khu vực bạn sinh sống không được tô màu trên bản đồ, hãy tham khảo thông tin lánh nạn, v.v... từ chính quyền thành phố và sơ tán nếu cần thiết.

A Trú ẩn trong nhà

Bạn hoặc người đi sơ tán cùng có mất nhiều thời gian để sơ tán không?

Bạn có người thân hoặc người quen sống ở nơi an toàn mà bạn có thể trú tạm không?

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

C Sơ tán đến cơ sở lánh nạn

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

C Sơ tán đến cơ sở lánh nạn

* Chi tiết về các cấp cảnh báo được nêu ở trang 3.

A Trú ẩn trong nhà

Nếu khu vực của bạn không có nguy cơ cao xảy ra ngập lụt và tai họa sạt lở đất, hoặc nếu bạn đã đáp ứng đầy đủ 3 điều kiện 1~3 trong lưu đồ trên, bạn có thể trú ẩn trong nhà.

- Hành động của mọi người
- Di chuyển lên tầng cao của các tòa nhà kiên cố, an toàn, tránh xa vách núi và khe suối
 - Di chuyển đến các tầng cao của chung cư hoặc tòa nhà, v.v... lân cận có thể đảm bảo an toàn cho bản thân



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

Bàn bạc trước về việc sơ tán khi xảy ra thảm họa.

- Hành động của mọi người
- Kiểm tra vật dụng cần mang theo đến nơi lánh nạn
 - Kiểm tra để đảm bảo an toàn đối với nơi lánh nạn và tuyến đường sơ tán
 - Nếu nơi lánh nạn ở xa, hãy bắt đầu sơ tán sớm



C Sơ tán đến cơ sở lánh nạn

Hãy sử dụng bản đồ cảnh báo nguy hiểm để xác định trước cơ sở lánh nạn và tuyến đường đến đó, đồng thời kiểm tra xem tuyến đường có an toàn hay không. Ngoài ra, hãy mang theo các vật dụng cần thiết để phòng chống các bệnh truyền nhiễm.

- Hành động của mọi người
- Kiểm tra vật dụng cần mang theo đến nơi lánh nạn
 - Tự thực hiện các biện pháp phòng chống các bệnh truyền nhiễm (mang theo khẩu trang, dung dịch khử trùng, nhiệt kế, dép đi trong nhà, v.v...)
 - Kiểm tra để đảm bảo an toàn đối với nơi lánh nạn và tuyến đường sơ tán



Ngoài ra, hãy sơ tán đến khách sạn, nhà trọ, v.v... an toàn

Bạn cần trả phí chỗ ở như bình thường. Hãy đặt chỗ và xác nhận trước. Hãy mang theo các vật dụng cần thiết để phòng chống các bệnh truyền nhiễm.

- Hành động của mọi người
- Đặt chỗ và xác nhận trước
 - Kiểm tra vật dụng cần mang theo đến nơi lánh nạn
 - Tự thực hiện các biện pháp phòng chống các bệnh truyền nhiễm (mang theo khẩu trang, dung dịch khử trùng, nhiệt kế, v.v...)
 - Kiểm tra để đảm bảo an toàn đối với nơi lánh nạn và tuyến đường sơ tán
 - Nếu nơi lánh nạn ở xa, hãy bắt đầu sơ tán sớm



Phần Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

Cấp cảnh báo và hành động lánh nạn Tự bảo vệ mạng sống của chính mình

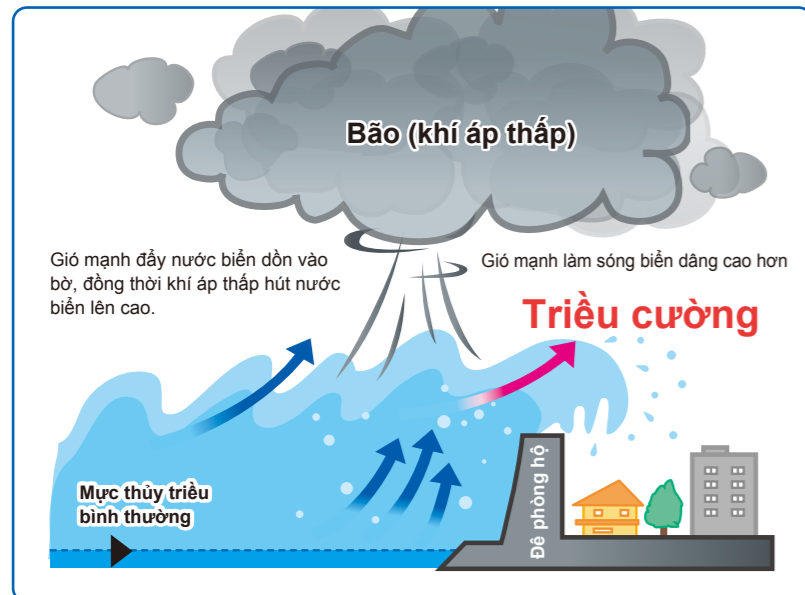
Khi chính quyền thành phố ban hành lệnh sơ tán người cao tuổi, v.v... (cảnh báo cấp 3) và chỉ thị lánh nạn (cảnh báo cấp 4), v.v..., thì hãy nhanh chóng sơ tán ra khỏi khu vực nguy hiểm. Ngoài ra, khi Cơ quan Khí tượng công bố thông tin thời tiết phòng chống thảm họa tương ứng với cảnh báo cấp 3 và 4, hãy tự đưa ra quyết định sơ tán dựa trên Kikikuru⁽²⁾ và thông tin mực nước sông ngòi ngay cả khi chưa có chỉ thị lánh nạn chính thức từ chính quyền.

Các cấp cảnh báo và thông tin khí tượng phòng chống thảm họa

Điều kiện thời tiết	Thông tin từ Cơ quan Khí tượng, v.v...	Biện pháp ứng phó của thành phố	Hành động mà người dân nên thực hiện	Các cấp cảnh báo		
Mưa to vài chục năm mới gặp một lần	Cảnh báo đặc biệt mưa to	Kikikuru ² Thảm họa đến gần Thông tin phát sinh lũ tràn	Biện pháp bảo đảm an toàn khẩn cấp * Đây không phải là thông tin cảnh báo được ban hành bắt buộc (Thị trường sẽ ban hành lệnh trong phạm vi có thể)	5		
Khoảng vài giờ đến 2 giờ trước khi mưa to	Thông tin cảnh giác tai họa sạt lở đất	Cảnh báo triều cường Cảnh báo đặc biệt triều cường	Nguy hiểm Thông tin nguy hiểm lũ tràn	Chỉ thị lánh nạn (do thị trường ban hành)	Sơ tán tất cả mọi người khỏi khu vực nguy hiểm Nếu có dự báo gió bão dữ dội do bão, v.v..., hãy hoàn tất việc sơ tán trước khi những cơn gió bão dữ dội ập đến.	4
	Cảnh báo mưa to Cảnh báo lũ lụt	Thông tin lưu ý có khả năng cao chuyển đổi thành cảnh báo triều cường	Cảnh báo Thông tin cảnh giác lũ tràn	Sơ tán người cao tuổi, v.v... (do thị trường ban hành)	Sơ tán người cao tuổi, v.v... ra khỏi khu vực nguy hiểm Những người khác ngoài người cao tuổi, v.v... khi cần thiết cũng nên bắt đầu điều chỉnh các hoạt động thường ngày, chuẩn bị cho việc sơ tán, hoặc chủ động đi sơ tán.	3
Từ nửa ngày đến vài giờ trước khi mưa to	Thông tin lưu ý có khả năng cao chuyển đổi thành cảnh báo mưa to Thông tin lưu ý mưa to Thông tin lưu ý ngập lụt	Thông tin lưu ý triều cường	Lưu ý Tin lưu ý lũ tràn	Thu thập thông tin	Xác nhận hành động sơ tán của bản thân Hãy sử dụng bản đồ cảnh báo nguy hiểm, v.v... để kiểm tra lại mức độ rủi ro của thảm họa tại nơi ở của bạn, v.v... Đồng thời, xác định lại các phương thức nắm bắt thông tin lánh nạn, v.v...	2
Từ vài ngày đến khoảng 1 ngày trước khi mưa to	Thông tin cảnh báo sớm (khả năng đạt cấp cảnh báo)		Nâng cao ý thức cảnh giác lên một mức cao hơn Xác nhận hệ thống liên lạc của cá nhân	Chuẩn bị tinh thần sẵn sàng ứng phó với thảm họa	Chuẩn bị tinh thần sẵn sàng ứng phó với thảm họa	1

*1 Thông tin lưu ý có khả năng cao chuyển sang cảnh báo mưa to (tai họa sạt lở đất) vào ban đêm đến rạng sáng hôm sau thường tương ứng với cảnh báo cấp 3 (sơ tán người cao tuổi, v.v...)
*2 Dịch vụ web do Cơ quan Khí tượng cung cấp, cho phép kiểm tra mức độ nguy hiểm của mưa to và lũ lụt theo thời gian thực trên bản đồ (xem chi tiết ở mặt sau)

Hãy cùng tìm hiểu về triều cường!



Hiện tượng hút nước do khí áp thấp

Ở khu vực gần tâm bão và khí áp thấp, áp suất khí quyển thấp khiến không khí ở khu vực đó tác động như một lực hút lên mặt biển, làm mực nước biển dâng cao.
Khi áp suất khí quyển giảm 1hPa, mực nước biển sẽ dâng cao khoảng 1cm.

Hiện tượng nước biển dồn vào bờ do gió

Khi có gió mạnh từ bão, v.v... gió thổi từ ngoài khơi vào bờ biển sẽ đẩy nước biển dồn vào bờ, làm mực nước biển dâng cao. Mực thủy triều dâng tỷ lệ với bình phương tốc độ gió. Nếu tốc độ gió tăng gấp đôi, mực nước biển sẽ dâng cao gấp bốn lần. Ngoài ra, khi bão tiến đến gần, gió sẽ tạo ra những cơn sóng lớn, khiến mực nước biển dâng cao hơn nữa.

Hãy chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với thảm họa do gió mạnh và mưa lớn! Chuẩn bị xung quanh nhà

Kiểm tra an toàn xung quanh nhà

- Ngói, tấm tôn**
Kiểm tra đảm bảo không bị cong hay gãy, v.v...
- Ban công và sân vườn**
Mang các vật dụng dễ bị gió cuốn, như chậu cây, giá phơi đồ, v.v... vào trong nhà
- Kính cửa sổ**
Kiểm tra xem kính có bị nứt hoặc khung cửa có bị lỏng lẻo không. Gia cố cửa kính từ bên ngoài bằng cách như chặn tấm ván để tránh vật thể bay do gió lớn, v.v...
- Cây cối trong vườn**
Cắt tỉa cây để tránh bị gió cuốn hoặc đổ ngã.
- Cửa chặn mưa**
Đóng lại.
- Tường ngoài nhà**
Sửa chữa sớm nếu có vết nứt hoặc dấu hiệu mục nát, v.v... Cố định chặt bình gas.
- Mương thoát nước và máng xối**
Loại bỏ rác và bùn đất để đảm bảo dòng nước chảy thông suốt.
- Tường bao**
Sửa chữa ngay nếu có vết nứt hoặc hư hỏng.

Bảo vệ bản thân trước thảm họa do gió mạnh và mưa lớn!

Mặc trang phục dễ di chuyển

Ngay cả khi khu vực quanh nhà chưa bị ngập, tuyến đường sơ tán, v.v... cũng có thể đã bị ngập lụt.

Giày thể thao có dây buộc giúp bước đi dễ dàng hơn so với ủng.

Cho toàn bộ vật dụng cần mang theo vào ba lô để giữ tay luôn rảnh rỗi.

Cùng nhau kiểm tra các lưu ý quan trọng khi sơ tán

Sơ tán theo nhóm, thông báo cho hàng xóm xung quanh!

Việc sơ tán một mình là cực kỳ nguy hiểm.



Tránh các khu vực nguy hiểm khi sơ tán!

Không đi qua các khu vực dưới cầu vượt, gần vách núi hoặc đê phòng hộ, v.v... vì đây là những nơi nguy hiểm. Tránh đi ngang qua dù đó là đường tắt. Khi sơ tán, tránh đi qua cầu, v.v... bắc qua sông có nước dâng cao.



Chú ý đến loại giày dép bạn mang!

Giày thể thao là lựa chọn tốt nhất. Ủng cao su có thể khiến bạn khó đi lại nếu nước ngập sâu, vì nước sẽ tràn vào bên trong.

Không sơ tán bằng xe ô tô!

Nếu bị ngập trong nước khoảng 30cm, xe sẽ khó di chuyển.

Cẩn thận với nắp cống thoát nước!

Mưa to có thể làm nắp cống bị bật ra. Hãy dùng cây hoặc gậy chống, v.v... để kiểm tra đường đi phía trước khi sơ tán.

Chú ý đến độ sâu khi lội nước!

Độ sâu an toàn để lội bộ khi ngập lụt là khoảng ngang đầu gối. Nếu nước chảy xiết, chỉ cần nước cao 20cm cũng có thể gây nguy hiểm. Hãy tìm nơi cao hơn và chờ cứu hộ!

Phần động đất

Tìm hiểu về động đất!

Dự báo thiệt hại tại Thành phố Chita

Có lo ngại rằng trong tương lai gần sẽ xảy ra trận động đất tại rãnh Nankai. Hãy sử dụng bản đồ phòng chống thảm họa này để trang bị kiến thức đúng về động đất. Đồng thời, hãy cố gắng thực hiện các biện pháp để giảm thiểu thiệt hại như chuẩn bị sẵn các biện pháp để giảm tác động của rung lắc, lập kế hoạch sơ tán an toàn, dự trữ nhu yếu phẩm cần thiết, xác định phương thức tiếp nhận thông tin về động đất, v.v...

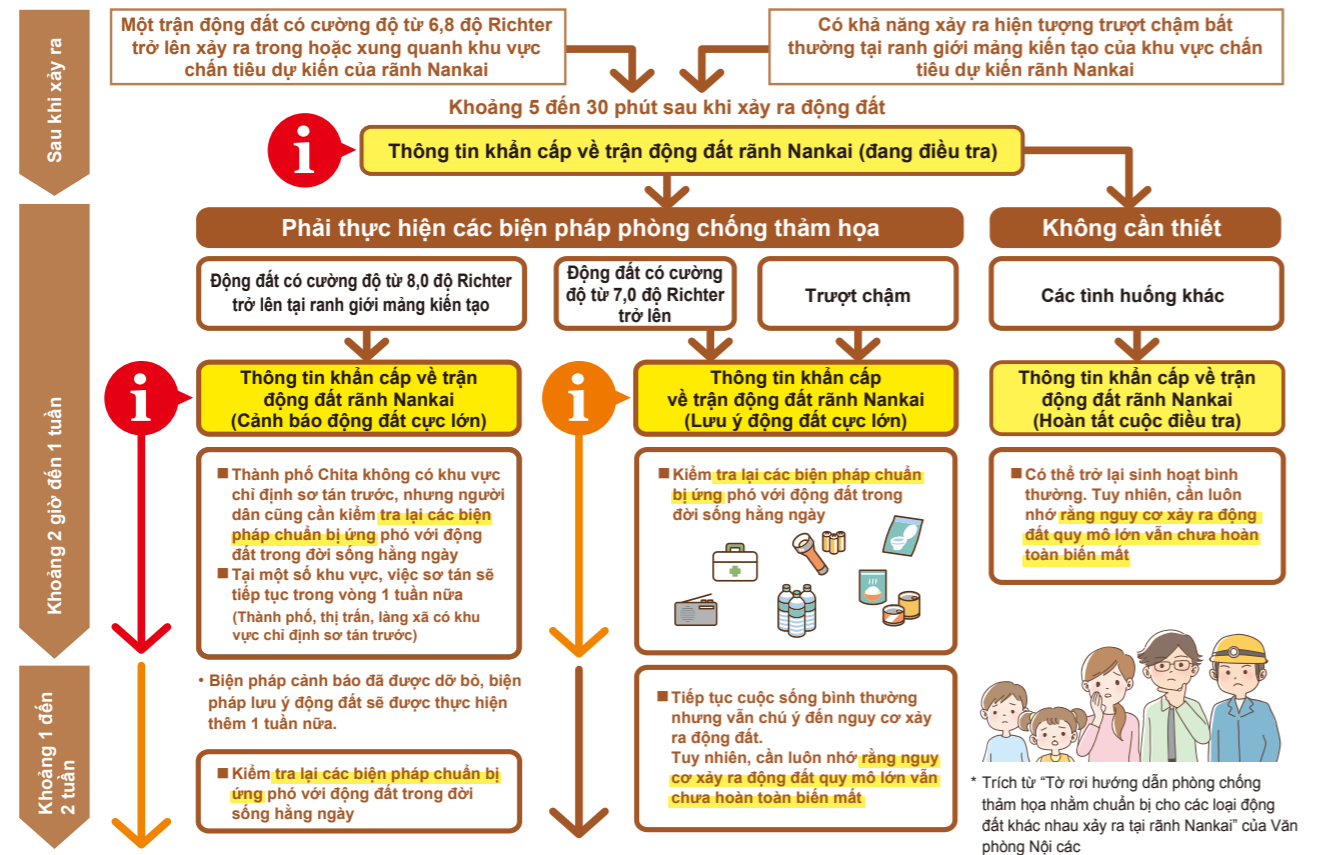
- ◊ “**Mô hình động đất lớn nhất trong quá khứ**” được xây dựng dựa trên các trận động đất và sóng thần đã từng xảy ra tại rãnh Nankai trong quá khứ, và là cơ sở quan trọng để thúc đẩy các biện pháp ứng phó với động đất và sóng thần.
- ◊ “**Mô hình giả định lớn nhất về mặt lý thuyết**” được xây dựng dựa trên giả định về động đất và sóng thần lớn nhất có thể xảy ra (bao gồm cả những trận động đất có tần suất rất thấp, khoảng 1.000 năm mới có một lần). Mô hình này được sử dụng như một tài liệu hỗ trợ trong việc nghiên cứu cách ứng phó với động đất và sóng thần từ góc độ “bảo vệ tính mạng con người”.

Cường độ địa chấn và chiều cao sóng thần, v.v...	Mô hình động đất lớn nhất trong quá khứ	Mô hình giả định lớn nhất về mặt lý thuyết
Cường độ địa chấn lớn nhất	6 độ mạnh	7
Chiều cao sóng thần lớn nhất	T.P.3,1m*	T.P.3,7m
Thời gian ngắn nhất sóng thần vào bờ (chiều cao sóng thần 30cm)	76 phút	73 phút
Diện tích ngập lụt (ngập lụt sâu từ 1cm trở lên)	47ha	58ha
Thiệt hại đối với công trình xây dựng (nhà bị sập hoàn toàn hoặc cháy rụi)	Khoảng 700 tòa nhà	Khoảng 7,200 tòa nhà
Thiệt hại về người (số người tử vong)	Khoảng 30 người	Khoảng 400 người

* T.P. (Tokyo Peil - Mức nước biển trung bình ở vịnh Tokyo) là mức trung bình của mực nước biển tại vịnh Tokyo, được tính dựa trên sự dao động của thủy triều và được sử dụng rộng rãi trên khắp Nhật Bản để làm mốc chuẩn đo độ cao.

Tìm hiểu thông tin khẩn cấp về trận động đất rãnh Nankai!

Thông tin khẩn cấp về động đất rãnh Nankai sẽ được công bố theo quy trình dưới đây. Khi thông tin này được công bố, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa (kiểm tra lại việc dự trữ nhu yếu phẩm, thảo luận với gia đình, v.v...) và chú ý theo dõi thông tin, v.v... về động đất trong khoảng 1 đến 2 tuần sau thông báo để bảo vệ bản thân khỏi các trận động đất liên tiếp nối theo.



Chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với động đất!

Biện pháp chống rung lắc tại nhà

- Rung lắc mạnh do động đất có thể khiến tòa nhà sụp đổ hoặc đồ đạc bị ngã đổ, gây thương tích.
- Để chuẩn bị ứng phó với động đất, hãy cố gắng đảm bảo an toàn trong đời sống hàng ngày như ① phòng tránh đồ đạc bị đổ ngã, ② kiểm tra các vật dụng nguy hiểm, v.v... xung quanh nhà, ③ tăng cường khả năng chống chịu động đất cho ngôi nhà, v.v...

① Phòng tránh đồ đạc bị đổ ngã
(Giả đỡ hình chữ L, thanh chống trần, v.v...)

③ Tăng cường khả năng chống chịu động đất cho ngôi nhà
(Lắp đặt giằng chéo, gia cố móng, cố định các mối nối cột bằng phụ kiện kim loại, v.v...)

② Kiểm tra các vật dụng nguy hiểm, v.v... xung quanh nhà

Khi động đất xảy ra!

Hướng dẫn hành động từ khi động đất xảy ra đến sau khi sơ tán

Động đất có thể xảy ra đột ngột, vì vậy điều quan trọng là phải luôn chuẩn bị sẵn sàng từ trong đời sống thường ngày. Nếu xảy ra động đất lớn, hãy “giữ bình tĩnh và đảm bảo an toàn cho bản thân”, “di chuyển đến nơi an toàn” và “sơ tán đến nơi an toàn hơn”.

Động đất xảy ra

1 - 2 phút

3 phút

5 phút

10 phút

Vài giờ

3 ngày

Trận rung lắc lớn đầu tiên kéo dài trong khoảng 1 phút

- Bảo vệ đầu, lánh nạn ở nơi an toàn như dưới gầm bàn chắc chắn, v.v...
- Không vội vã chạy ra ngoài.
- Trong trường hợp rung lắc mạnh, hãy chờ đến khi rung lắc kết thúc mới dập các đám cháy.

Khi rung lắc dừng lại

- Kiểm tra nguồn gây cháy. Nếu xảy ra hỏa hoạn, hãy giữ bình tĩnh và cố gắng dập tắt càng sớm càng tốt.
- Đảm bảo an toàn cho gia đình bạn. Kiểm tra xem có ai bị mắc kẹt dưới đồ đạc bị đổ không.
- Những mảnh vỡ thủy tinh nằm rải rác khắp nhà. Hãy mang giày hoặc dép để dày.
- Khi sơ tán, hãy chú ý nguy cơ ngói rơi, tường bao hay máy bán hàng tự động ngã đổ, v.v...

Xác nhận sự an toàn của mọi người - Phòng ngừa hỏa hoạn

Hãy kiểm tra tình hình của hàng xóm

- Đảm bảo an toàn cho người có nhu cầu đặc biệt trong thảm họa, hợp tác giúp đỡ lẫn nhau với hàng xóm.
- Có người nào mất tích không? ● Có ai bị thương không?

Phòng cháy chữa cháy

- Dập lửa từ ban đầu, sử dụng bình chữa cháy.
- Giữ lại nước trong bồn tắm để dập lửa bằng phương pháp chuyên xó.
- Cẩn thận rò rỉ điện và rò gas ● Tắt cầu dao điện. Khóa van gas.

Hợp tác với nhau trong hoạt động chữa cháy, hoạt động cứu hộ

- Thông báo thật to. ● Tiến hành cứu hộ, sơ cứu. ● Xác nhận thông tin của các tổ chức phòng chống thảm họa tự quản.
- Cố gắng không sử dụng ô tô khi sơ tán. ● Không đi vào nhà bị hư hỏng. ● Giúp đỡ lẫn nhau là điều quan trọng.
- Đừng cố sức.

Nhận thông tin chính xác từ radio, v.v...

- Sử dụng nước và thực phẩm dự trữ. Chuẩn bị nước uống và thức ăn đủ dùng trong 3 ngày (lý tưởng nhất là 1 tuần).
- Thu thập thông tin về thảm họa và thiệt hại. ● Các cuộc gọi khẩn cấp sẽ được ưu tiên.
- Không để bị ảnh hưởng bởi tin đồn thất thiệt.

■ Phần động đất

Kế hoạch cá nhân để chuẩn bị cho trận động đất ở rãnh Nankai

Hãy chuẩn bị trước để có thể ứng phó với các trận động đất lớn như động đất ở rãnh Nankai có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Kiểm tra trên bản đồ cảnh báo nguy hiểm (phần động đất)

- Khu vực bạn sống có thuộc khu vực cần sơ tán do sóng thần không?



Chuyển sang các mục kiểm tra bên dưới



Chuyển sang các mục kiểm tra bên phải



Kiểm tra hành động lánh nạn "ngoài khu vực cần sơ tán do sóng thần"

- Cường độ địa chấn dự kiến tại nhà của bạn là bao nhiêu? [Cường độ địa chấn]
 - Khi [Cường độ địa chấn từ 5 độ yếu] trở lên hoặc khi có thiệt hại xảy ra trong thị trấn
 - Tập trung tại nơi tập hợp [] của khu vực
 - Sơ tán đến nơi lánh nạn được chỉ định [] (Nếu bạn có thể lánh nạn tại nhà, hãy trở về nhà)
 - Khi có nguy cơ hỏa hoạn lớn, v.v... do động đất
 - Sơ tán đến [] như điểm lánh nạn trên khu vực rộng, v.v...
 - Kiểm tra tình hình trong gia đình
 - Có người cần giúp đỡ khi sơ tán không? Có Không (Người cao tuổi, người khuyết tật, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, v.v...)
 - Có thú cưng không? Có Không
- * Sơ tán theo hướng dẫn hành động trong Trang 6

Kiểm tra hành động lánh nạn cho "khu vực cần sơ tán do sóng thần"

Nếu bạn nghe thấy bản tin cảnh báo động đất khẩn cấp, đừng hoảng sợ và trước tiên hãy đảm bảo an toàn cho bản thân.

Động đất xảy ra

Cảnh báo sóng thần - Công bố thông tin lưu ý sóng thần (Khoảng 3 phút sau khi động đất xảy ra)

Sơ tán! Nhanh hơn, cao hơn

Dự kiến sóng thần sẽ tiến vào thành phố Chita sau 76 phút kể từ khi động đất ở rãnh Nankai xảy ra.

[Nguyên tắc] Di chuyển lên nơi cao càng nhanh càng tốt

- Nhà riêng, nhà hộ hàng, nhà người quen, nơi làm việc, v.v... (tầng an toàn gần nhất không bị ngập nước)
- Nơi lánh nạn gần nhất (nơi an toàn không bị ngập nước)
- Điểm lánh nạn trên khu vực rộng/nơi tạm trú gần nhất (nơi không bị ngập nước)
- Nơi cao nhất có thể trong khu vực không bị ngập nước

[Nếu đã quá trễ để sơ tán...] Hãy đi đến một tòa nhà cao tầng hoặc nơi cao

- Tòa nhà cao tầng hoặc nơi cao gần nhất (tầng an toàn không bị ngập nước)

Sau khi sơ tán, hãy thông báo cho gia đình và người thân biết rằng bạn đã sơ tán an toàn.

Cách liên lạc

Nơi tập hợp gia đình

Sóng thần có thể tấn công nhiều lần, vì vậy hãy tiếp tục sơ tán cho đến khi cảnh báo, thông tin lưu ý về sóng thần được gỡ bỏ.

- Tiếp tục cảnh giác với các trận động đất tiếp theo. • Kiểm tra lại những gì cần chuẩn bị cho động đất.

Động đất xảy ra liên tục

Cảnh báo sóng thần - Gỡ bỏ thông tin lưu ý sóng thần

Cách lựa chọn nơi trú ẩn để lánh nạn



Đánh giá sơ tán khi động đất, thảm họa do gió mạnh và mưa lớn về cơ bản là giống nhau



Đánh giá ①: Xác định mỗi nguy hiểm

Điểm kiểm tra

- Ngoi nhà của bạn có bị hư hại như bị sập, v.v... không?*
- Ngoi nhà của bạn có bị ảnh hưởng bởi sự sụp đổ hoặc hỏa hoạn của nhà bên cạnh không?
- Ngoi nhà của bạn có bị thiệt hại do lũ lụt hoặc tai họa sạt lở đất, không thể sinh hoạt ở đó được không?

Nếu không có nguy hiểm, đi đến Đánh giá ②

Đánh giá ②: Kiểm tra xem có thể sinh hoạt ở đó được không

Điểm kiểm tra

- Có cần người khác giúp đỡ trong các sinh hoạt hàng ngày không?

Nếu không có lo ngại, hãy ở lại tại nhà

Ngay cả khi bạn đang lánh nạn tại nhà, vẫn có thể sử dụng các trang thiết bị tại nơi lánh nạn.

Khi nhà của bạn bị mất nước hoặc mất điện, dù đang lánh nạn tại nhà, bạn vẫn có thể sử dụng các trang thiết bị tại các nơi lánh nạn và nhận thực phẩm hỗ trợ.

Lánh nạn tại nhà

Chức năng phân phối của cửa hàng tiện lợi, v.v... dự kiến sẽ phục hồi trong khoảng 1 tuần.

Nơi lánh nạn - Điểm lánh nạn tạm thời

* Nếu đã tiến hành đánh giá mức độ nguy hiểm khẩn cấp, hãy tuân theo kết quả đánh giá.

So sánh sinh hoạt khi lánh nạn tại nhà và ở nơi lánh nạn

	Lánh nạn tại nhà	Sinh hoạt ở nơi lánh nạn
Riêng tư	Như bình thường	Khó đảm bảo
Quy tắc sinh hoạt	Như bình thường	Quy định cho toàn bộ nơi lánh nạn
Thú cưng	Như bình thường	Sống tách biệt trong lồng, v.v...
Không gian sử dụng	Như bình thường	2m² ~ 6m²/người
Hỗ trợ vật tư cứu trợ, v.v...	Phải đến nơi lánh nạn để nhận nếu cần	Dễ dàng nhận được hỗ trợ từ chính quyền địa phương
Nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm	Như bình thường	Nguy cơ cao hơn bình thường
Thông tin	Tự thu thập	Dễ dàng thu thập nhiều thông tin khác nhau

Nơi lánh nạn được chỉ định - Nơi lánh nạn khẩn cấp được chỉ định

Tên cơ sở - địa điểm	Vị trí	Lũ lụt	Tại họa sạt lở đất	Triều cường	Động đất	Sóng thần	Nơi lánh nạn được chỉ định	Nơi lánh nạn khẩn cấp được chỉ định
Trường Tiểu học Yawata	84 Satonomaе, Yawata	○	○	○	○	○	○	○
Trường Trung học cơ sở Yawata	135 Hidariwaki, Yawata		○		○	○	○	○
Trường Tiểu học Shinchi	1 Hasama, Shinchi	○	○	○	○	○	○	○
Trường Tiểu học Tsutsujigaoka	4-26 Tsutsujigaoka	○	○	○	○	○	○	○
Trường Tiểu học Shinden	65 Nabeyama, Yawata	○	○	○	○	○	○	○
Trường Trung học cơ sở Tobu	77 Ikeshita, Yawata		○		○	○	○	○
Trung tâm phát triển đô thị Tobu	51 Minamiohirachi, Yawata	○	○	○	○	○	○	○
Trường Tiểu học Sourі	26 Gomyo, Sourі	○	△	○	○	○	○	○
Trường Trung học cơ sở Chubu	3-28-1 Shinchihigashimachi		○		○	○	○	○
Nhà văn hóa cộng đồng Chubu	2-7-2 Shinchihigashimachi	○	○	○	○	○	○	○
Thư viện trung tâm	22 Takaranowaki, Okada	○	○	○	○	○	○	○
Trường Tiểu học Okada	1 Dantobo, Okada	○	○	○	○	○	○	○
Trung tâm phát triển đô thị Okada	5 Dantobo, Okada	○	○	○	○	○	○	○
Trường Trung học cơ sở Chita	160 Harayama, Hinaga		○		○	○	○	○
Trường Tiểu học Kyokuhoku	50 Hakusan, Hinaga	○	△	○	○	○	○	○
Trường Tiểu học Kyokutou	10 Hirome, Daikoji	○	○	○	○	○	○	○
Trường Tiểu học Kyokunan	1 Mukaiyama, Kanazawa	○	○	○	○	○	○	○
Trung tâm phát triển đô thị Asahi	46 Oguchi, Shinmaiko	○	○	△	○	○	○	○
Trường Trung học cơ sở Kyokunan	132 Nakamukaiyama, Kanazawa		○		○	○	○	○
Trường Tiểu học Minami-Kasuya	3-77 Minami-Kasuya Honmachi	○	○	○	○	○	○	○
Sân vận động Teramotodai cũ	2-4 Teramotodai		○		○	○		○
Công viên Tsutsujigaoka	1-3 Tsutsujigaoka		○		○	○		○
Sân vận động Umegaoka cũ	1-89 Umegaoka		○		○	○		○
Công viên Shinmaiko Higashimachi số 1	1-18-1 Shinmaikohigashimachi		○		○	○		○
Công viên Okusa	110-1 Higashiyashiki, Okusa		○		○	○		○
Nhà văn hóa thanh niên	91-1 Horikiri, Yawata	○	○	△		○		○
Nhà trẻ Teramoto	2-228 Teramotoshinmachi	○	○	△		○		○
Trung tâm cộng đồng Yawata	7 Tsukiyama, Yawata	○	○	△		○		○
Nhà thi đấu MEDIAS	5 Midorimachi	○	○	○		○		○
Hội quán Okugumi Okada 3-ku	2 Doyama, Okada	○	△	○		○		○
Nhà văn hóa cộng đồng Nagaura	1-310 Nagaura	○		○		○		○
Nhà văn hóa cộng đồng Hinaga 1-ku	79-1 Kuribayashi, Hinaga	○	○	△		△		○
Hội trường công cộng Hinaga 2-ku	59-1 Nakamoritani, Hinaga	○	△	△		○		○
Hội trường công cộng Hinaga 3-ku	88-2 Kaminoki, Hinaga	○	○	○		○		○
Sân trường Trung học phổ thông Chita Shoyo	50-1 Dogashima, Yawata		○		○	○		○
Công viên Nanamagari	1 Nanamagari, Yawata		○		○	○		○
Sân trường Tiểu học Okada (Khu đất của trường phổ thông Daido cũ)	1 Dantobo, Okada		○		○	○		○
Betty's House, Công viên Asahi	1 Ishine, Kanazawa		○		○	○		○

* Trong trường hợp nơi đó chỉ nằm một phần trong hoặc liền kề với khu vực nguy hiểm, nếu có thể sơ tán lên vị trí cao hơn mức ngập lụt sâu ước tính hoặc cơ sở có kết cấu đảm bảo an toàn nhất định, thì việc sử dụng sẽ được quyết định tùy theo tình hình thảm họa và được đánh dấu là "△".

* Để biết thông tin mới nhất về nơi lánh nạn trong trường hợp xảy ra thảm họa, v.v..., vui lòng xem trên trang web của thành phố.