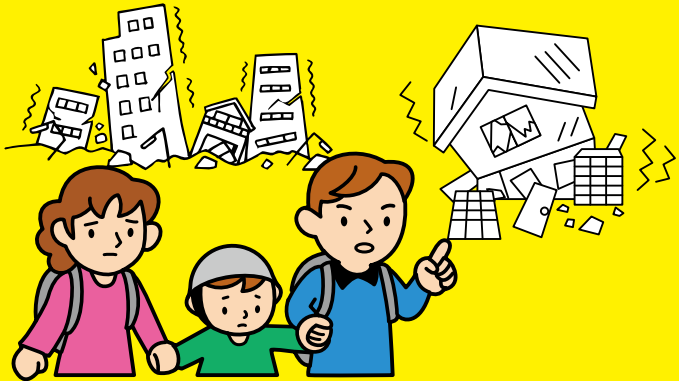




Hướng dẫn phòng tránh tai nạn cho người nước ngoài

外国人住民のための防災マニュアル【ベトナム語：Tiếng Việt】



Thành phố Toyama

富山市

Hướng dẫn phòng tránh tai nạn cho người nước ngoài

Tại Nhật, trong những năm gần đây, đã có nhiều trận động đất, bão lụt xảy ra. Ở Toyama cũng không thể biết khi nào có động đất xảy ra. Khó có thể dự báo được sóng thần, nhưng khi xảy ra thì điều quan trọng là phải bình tĩnh di chuyển. Việc phải luôn chuẩn bị tinh thần xử lý đúng đắn khi có thiên tai xảy ra là quan trọng.

日本では過去に数多くの地震や台風等が発生しており、富山市周辺でもいつ地震が起こるかわかりません。地震は予知することが困難ですが、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震等の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

Khi có động đất

地震が発生したとき

Bảo vệ an toàn bản thân 身の安全を確保

- Hãy nỗ lực để trốn dưới ghế hoặc bàn để bảo vệ thân thể. Ngoài ra, nếu có nệm lót khi ngồi thì cũng có thể dùng để bảo vệ phần đầu.
- Khi rung lắc quá mạnh thì không vội vã chạy ra ngoài, phải bình tĩnh di chuyển.
- 机やテーブル等の下に隠れて身の安全に努めましょう。
また、座布団などがあれば、頭部を保護しましょう。
- 大揺れがおさまるまで、あわてて外へ飛び出すことなく、落ち着いて行動しましょう。

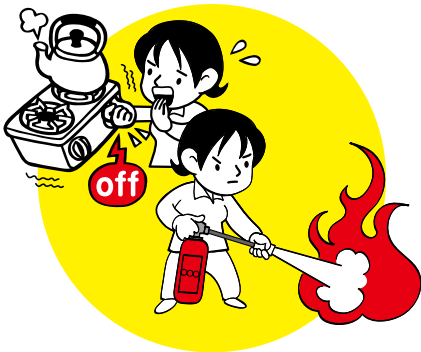


! Phòng chống thiên tai một cách bình tĩnh

冷静に火災を防ぐ

• Không cố chạy ra ngoài ngay lập tức. đối với những thiết bị dùng ga như lò sưởi ... thì chỉ tắt lửa khi động đất đã kết thúc. (hơn một nửa số vụ hỏa hoạn phát sinh là do thiết bị gas phát cháy khi động đất). Nếu lỡ phát cháy, hãy dùng bình chữa cháy hoặc chậu để chữa lửa khi lửa còn nhỏ. Và, la lớn lên để báo động cho người xung quanh cùng giúp sức chữa cháy.

- すぐに外に飛出さないで、使用中のガス器具やストーブなどは、地震が収まってから火を消しましょう (地震によって発生した火災の大半が使用中のストーブによるものです)。万一出火したら、消火器やバケツなどの消化用具でボヤのうちに消し止めましょう。また、大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって消しましょう。



! Không đến gần nơi nguy hiểm

危険な場所に近寄らない

- Trong trường hợp tránh nạn sau khi động đất, thì phải khóa ga, rút chui của thiết bị điện ra khỏi ổ cắm rồi hãy đi tránh nạn.
- Khi đi tránh nạn thì không được dùng xe hơi, chắc chắn phải đi bộ đến nơi tránh nạn. Và tại những con đường hẹp, hàng rào ... thì có khả năng ngói rơi, gạch vỡ ... nên nhất thiết phải tránh xa.

- 地震後に避難する場合は、ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜いてから避難しましょう。
- 避難は自動車は使わないように必ず徒歩で避難しましょう。また、徒歩中に狭い路地や扉ぎわは、瓦などが落ちてきたり、ブロック塀が倒れてきたりするので、遠ざかりましょう。



công tác nguồn điện
ブレーカー



off



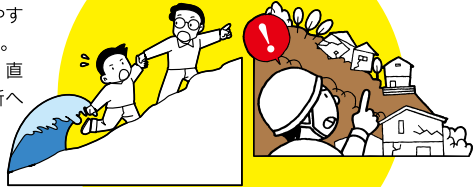
van gas
ガスの元栓

check!



- Đối với sườn núi, vùng đất dốc nghiêng, thì dễ bị lở đất ... nên phải di chuyển thật nhanh đến nơi tránh nạn.
- Khi có cảm nhận run chậm chậm trong thời gian dài thì phải tránh xa bờ biển, mau chóng di chuyển đến nơi tránh nạn sóng thần hoặc nơi cao ráo

- 山ぎわや急傾斜地域では、かけ崩れが起こりやすいので、自分で早めに避難所へ避難しましょう。
- 長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海から離れ、早めに高台や津波避難場所へ避難しましょう。



! Phải nắm thông tin chính xác

正確な情報を把握しましょう

- Tập trung nghe báo cáo từ radio hoặc tivi, đừng lung lay bởi những tin thất thiệt.
- Không nên gọi điện trong trường hợp không cần thiết. đặc biệt là không nên gọi điện thoại đến cơ quan cứu hỏa để hỏi tình trạng hỏa hoạn vì sẽ làm ảnh hưởng đến việc xử lý hỏa hoạn của họ.

- ラジオやテレビの報道に注意して、風評にまどわされないようにしましょう。
- 不急な電話はなるべくかけないようにしましょう。特に消防関係機関等に対する災害状況の問い合わせは消防活動に支障をきたすのでやめましょう。



! Nếu đang lái xe 自動車の運転では

- Trong trường hợp đang lái xe mà xảy ra động đất thì phải dừng xe ở lề bên trái, tắt máy, nghe thông tin tai nạn từ radio
- Khi đi tránh nạn thì phải để chìa khóa ở trong xe, đi bộ đến nơi tránh nạn.

- 運転中に地震が発生したら直ちに道路の左側に停車し、エンジンを止め、ラジオで災害状況を聞きましょう。
- 避難するときは、車のキーを付けたままにして、徒歩で避難しましょう。

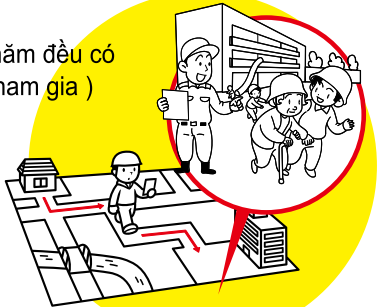


! Tích cực tham gia huấn luyện chống thiên tai tại khu vực mình đang sống

地域の防災訓練に積極的参加

- ・ Hằng ngày, tích cực tham gia huấn luyện phòng chống thiên tai một cách tự chủ tại địa phương. Làm cho bản thân mình có khả năng xử lý khi có thiên tai.
(tại thành phố Toyama, tháng 9 hằng năm đều có huấn luyện thiên tai nên các bạn hãy tham gia)

- ・ 日頃から地域の自主防災訓練に積極的に参加し、防災行動力を身につけましょう。
(富山市では毎年9月に防災訓練を行いますので、ぜひ参加してください)



! Hãy quyết định phân chia công việc trong gia đình

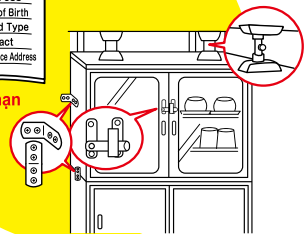
家族分担を決めましょう

- ・ Khi có động đất, cả gia đình không được hấp tấp di chuyển. Bình thường, trong nhà đầu là nơi an toàn, thường xuyên kiểm tra điện ga, đầu là nơi tránh nạn, đầu là đường tránh nạn mọi người phải biết. Và phân chia rõ trách nhiệm mỗi người trong gia đình khi có thiên tai.
- ・ Làm thẻ tránh nạn, sổ liên lạc đến đại sứ quán các nước và mang theo bên mình.
- ・ Để phòng tránh việc đồ gia dụng bị ngã, rút xuống ... thì mọi người phải hợp lực để cố định lại những dụng cụ đó.

- ・ 地震のとき、家族があわてずに行動できるように、普段から家の中でどこが安全か、火気の点検、避難所、避難路などみんなの分担をはっきり決めておきましょう。
- ・ 避難カードや各国の大使館連絡先を作成し、各自携帯しましょう。
- ・ 家具の転倒・落下等の防止するため、家族で協力しあってトメ金などで固定しておきましょう。

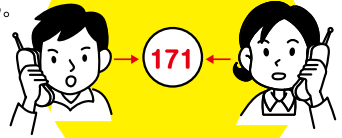


thẻ tránh nạn



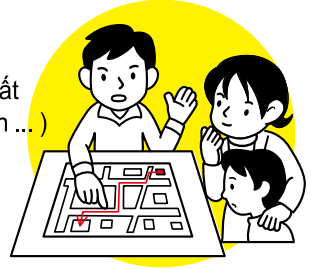
- Chuẩn bị trước những thứ cần thiết cho việc dập lửa.
- Trong gia đình tích cực sử dụng [bảng tin nhắn khi có hỏa hoạn] của công ty điện thoại hoặc [số điện thoại chuyển báo thiên tai 171]

- 消火に役立つものをふだんから用意し、備えておきましょう。
- 「災害伝言ダイヤル171」や携帯電話会社の「災害時伝言板」の活用を家族で決めましょう。



! Nơi tránh nạn 避難所

- Nhất định phải xác nhận nơi tránh nạn gần nhất (như trường tiểu học, trung học cơ sở, công viên ...)
- 近くの避難所 (小・中学校、公園など) を必ず確認しておきましょう。



Bình thường phải chuẩn bị

日頃からの備え

[cứ chuẩn bị thì đến lúc cần sẽ không lo lắng]
phải chuẩn bị để bất cứ lúc nào cũng có thể mang ra sử dụng được

「備えあれば憂いなし」いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう



thức ăn

食糧等



Nước uống mang theo
携帯用飲料水



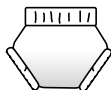
Thực phẩm an liền
インスタント食品



Đồ hộp
缶詰



Sữa bột Bình sữa
粉ミルク・哺乳瓶



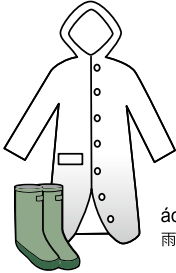
Tã giấy
紙オムツ



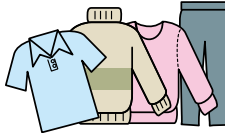
Bao nylon
ビニール袋

Quần áo

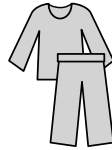
衣料



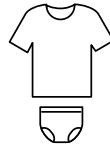
áo mưa
雨具



Đồ để thay đổi
Đồ chống lạnh theo mùa
着替え、季節により防寒具



Đồ ngủ
寝間着



Đồ lót Dù
下着



Vớ chân
靴下



Bao tay
軍手



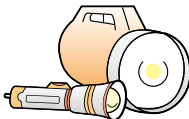
Khăn
タオル



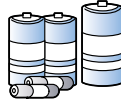
Mền
毛布

đồ dùng sinh hoạt

生活用品



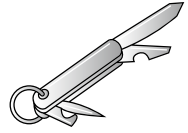
Đèn pin
懐中電灯



Pin
電池



Đèn cây
ローソク



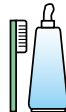
Dao
ナイフ、缶切



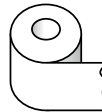
Diêm
マッチ、ライター



Nước rửa chén
洗剤



Giặt đồ
洗面具



Giấy toilet
トイレットペーパー



Lưỡi cạo
ひげそり



Dầu gội không
cần nước
水のいらないシャンプー

Thuốc cấp cứu

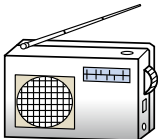
救急医薬品

- Thuốc thông thường 常備薬
- Thuốc xử lý vết thương 傷薬
- Thuốc đau bao tử 胃腸薬
- Gạc 脱脂綿
- Băng vải 包帯
- Băng keo cá nhân 絆創膏
- Kéo はさみ
- Nhíp ピンセット



Khác

その他



Radio
ラジオ



Điện thoại di động
携帯電話



Con dấu
印かん



Tiền mặt
現金



Chứng
minh thư
身分証明書



Sổ ngân hàng
預金通帳

Số điện thoại khẩn cấp

緊急時の通報番号

Cảnh sát 警察	110
Cấp cứu / cứu hỏa 消防・救急	119
khi có cúp điện, sự cố 停電・故障の時	0120-837119
khi rò rỉ gas ガス漏れの時	0570-024-099
khi mất nước 断水の時	076-432-8580
hiệp hội giao lưu quốc tế thị dân thành phố Toyama 富山市民国際交流協会	076-444-0642 (hào luận)
Phòng giao lưu văn hóa quốc tế tòa thị chính thành phố Toyama 富山市役所文化国際課	076-443-2040 (hào luận)

chỉ có tiếng Nhật

Về đăng ký dịch vụ nhận mail thông báo thiên tai

災害情報メール配信サービスの登録について

日本語のみ

Tại thành phố Toyama, chúng tôi có dịch vụ gửi mail đến số điện thoại đã đăng ký để thông báo khi có thiên tai hoặc việc khẩn cấp

Cách đăng ký được ghi tại phần đầu của trang chủ thành phố Toyama

Thông tin thiên tai → Dịch vụ phát mail thông tin thiên tai

→ phương pháp đăng ký

• Nơi để hỏi thông tin:

phòng giao lưu văn hóa quốc tế thành phố Toyama. Điện thoại 443-2040

Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Toyama. Điện thoại 444-0642

富山市では、緊急時や災害発生時などにその状況を電子メールで配信するサービスが行っています。日本語のわかる外国人住民も是非ご登録してください。

登録方法などについては、富山市のホームページのトップページに防災情報→災害情報メール配信サービス→登録方法

•お問合せ先：富山市文化国際課 (TEL.076-443-2040)

富山市民国際交流協会 (TEL.076-444-0642)



“Số truyền ngôn khi có thiên tai 171”

Số truyền ngôn khi có thiên tai 171 (khi trên 6 độ yếu)

災害時の伝言ダイヤル171（震度6弱以上）

Khi có thiên tai thì khó mà gọi điện nên sẽ được lưu lại dạng truyền ngôn. Thời gian lưu giữ 48 tiếng.

災害時に電話がつながりにくくなった時に、

伝言の録音・再生ができます。

保存時間は録音してから48時間です。



Phương pháp ghi âm 録音方法

1 lần được 30 giây (1件あたり30秒以内)

171

→

1

→

Số điện thoại nhà

自宅の電話番号

Phát lời hướng dẫn

案内放送が流れます

Bắt đầu bằng mã số tỉnh

市外局番から必要です

Phương pháp nghe lại 再生方法

171

→

2

→

Số điện thoại nhà

自宅の電話番号

Phát lời hướng dẫn

案内放送が流れます

Bắt đầu bằng mã số tỉnh

市外局番から必要です

* Ngoài lúc thật sự có thiên tai, NTT còn tổ chức ngày dùng thử

• Mỗi tháng vào ngày 1, 15 Từ 0 giờ đến 24 giờ

• Ngày 1 đến ngày 3 tháng 1 Từ 0 giờ đến 24 giờ

• Tuần lễ chống thiên tai

Từ 9 giờ ngày 30 tháng 8 đến lúc 17 giờ ngày 5 tháng 9

* 災害時以外にもNTTは「体験利用日」を設定しております。

• 毎月1日、15日 0時から24時

• 正月1日から3日 0時から24時

• 防災週間 8月30日 9時から、9月5日 17時

VỀ NƠI TRÁNH NẠN KHI CÓ THIÊN TAI

災害時避難所にて

Nơi tránh nạn

避難所

Cửa sổ thảo luận

相談窓口

Nơi tiếp nhận

受付

Toilet

トイレ

Đồ ăn sẽ được phát vào _____ giờ _____ phút

食べ物は 時 分に配ります

Có thể kiểm tra độ an toàn của người thân
thông qua số điện thoại thiên tai 171

災害ダイヤル171で安否確認ができます

Giấy chứng nhận là nạn nhân thiên tai sẽ được phát từ
ngày _____ tháng _____

罹災証明書は 月 日からもらえます

Hãy tự quản lý đồ quý giá của bản thân

貴重品は自分で管理してください

Có thông dịch

通訳がいます

Hãy mang dụng cụ đến

容器を持ってきてください

đang tuyển tình nguyện viên

ボランティアを募集しています

Không được bỏ rác ở đây

ここにゴミを捨てないでください

Tại nơi tránh nạn, mọi người đều có thể sử dụng không liên quan đến quốc tịch, tư cách lưu trú

避難所では国籍や在留資格に関係なく、誰でもサービスを受けることができます。

Không thể sử dụng nhà tắm

風呂は使えません

Không thể giặt ở đây

ここで洗濯できません

Không được vào

立入禁止

Dự định nước sẽ có lại từ ngày _____ tháng _____

水道は 月 日に復旧の予定です

Hãy nói khi có loại thức ăn gì không thể ăn được vì lý do sức khỏe, tôn giáo

健康・宗教上に食べられないものがあるかたはお申し出ください

Cấm sử dụng

使用禁止

Vật dùng trong thời gian thiên tai

支援物資



Hướng dẫn phòng tránh tai nạn cho người nước ngoài

外国人住民のための防災マニュアル

