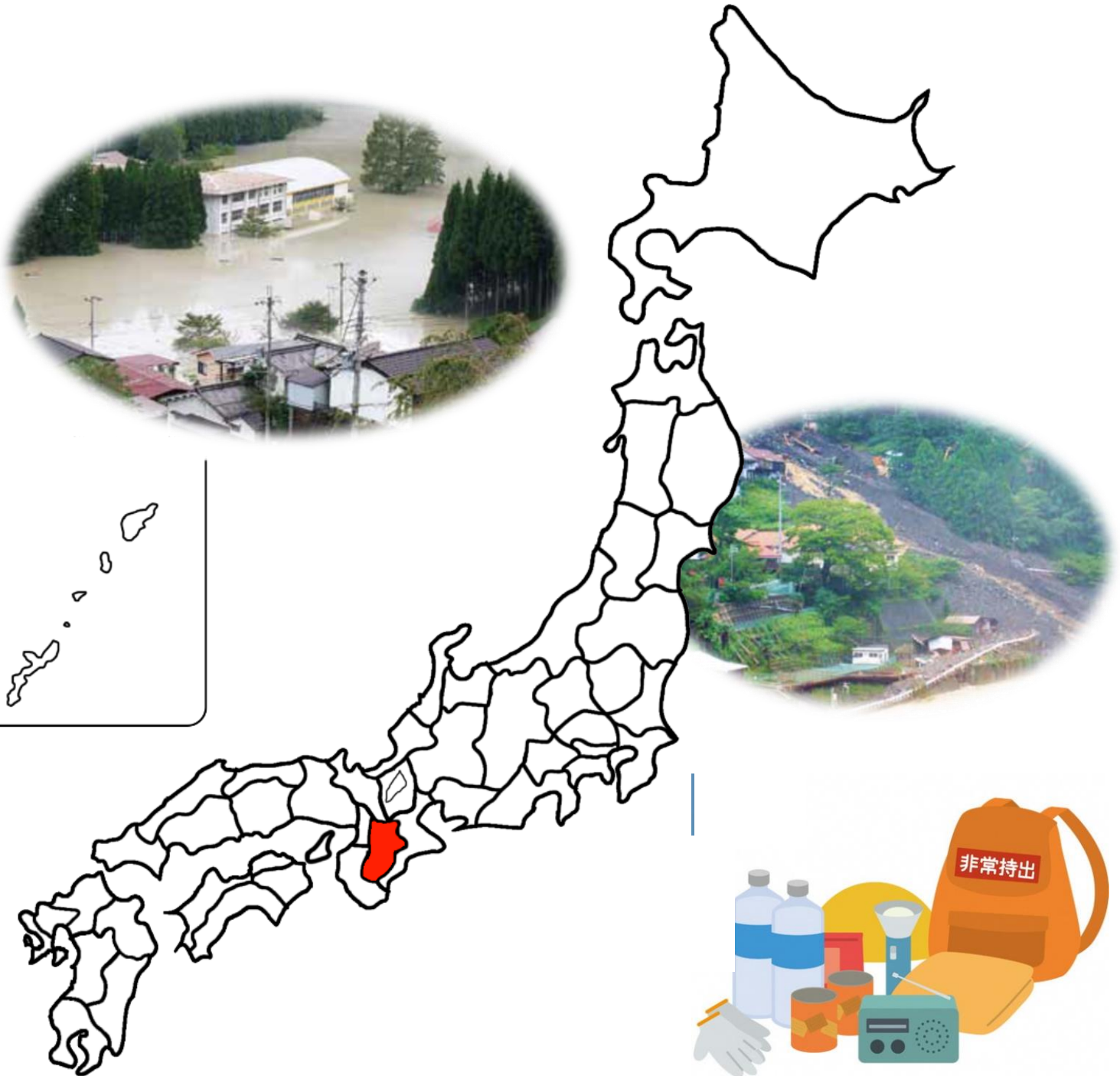


# Sổ tay phòng chống thiên tai Tiếng Việt

ぼうさいが いど べとなむごぼん  
防災ガイド／ベトナム語版



Tỉnh Nara

# Mục lục

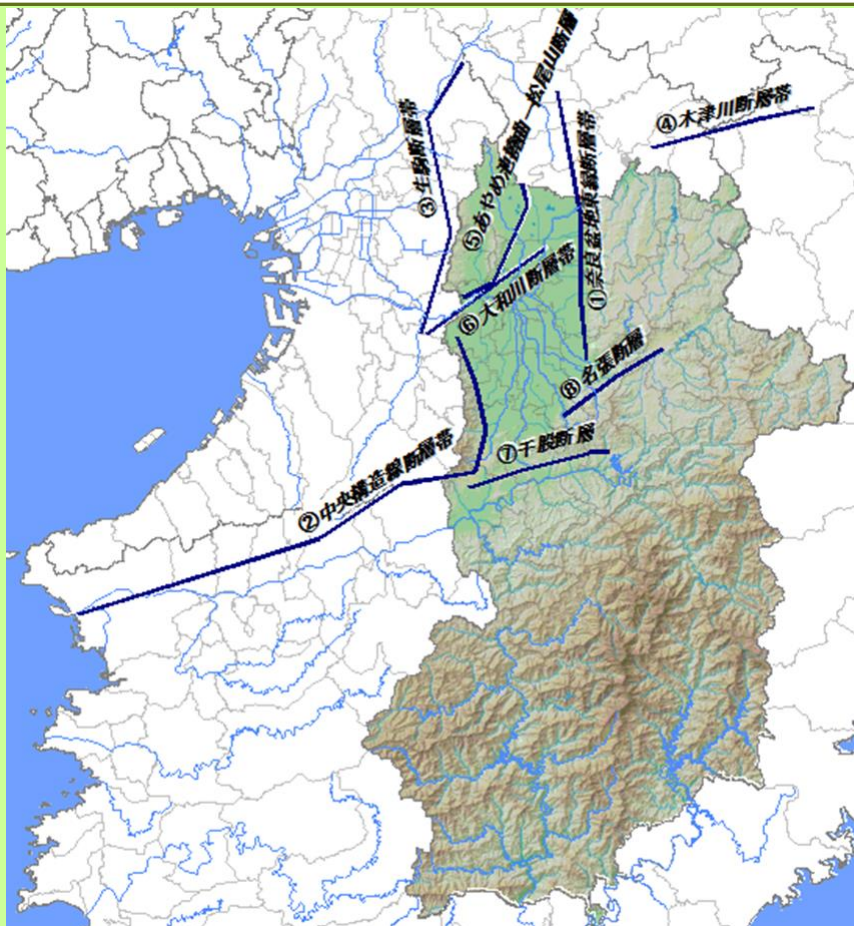
<b>Lời mở đầu</b> はじめに	1
<b>Các thảm họa ở Nara</b> 奈良の災害について • Động đất, mưa lớn, bão, lở đất	2
<b>Động đất</b> 地震 • Tóm tắt thang cường độ địa chấn JMA • Những lời khuyên để bảo vệ bản thân khi động đất xảy ra	4
<b>Mưa lớn và lở đất</b> おおあめ どしやさいがい 大雨・土砂災害 • Cần làm gì khi mưa lớn và bão đến • Lánh nạn trong mưa bão	7
<b>Chuẩn bị sẵn sàng cho thảm họa</b> さいがい 災害への備え • Chuẩn bị sẵn sàng cho Động đất, Mưa bão, Lở đất	9
<b>Khi thảm họa xảy ra</b> さいがい お 災害が起きたら • Cần biết địa điểm lánh nạn • Thu thập thông tin • Xác nhận an toàn	10
<b>Kiến thức và ghi chú về thảm họa</b> さいがい ちしき めも 災害の知識・メモ • Thuật ngữ về thảm họa • Danh sách vật dụng thiết yếu khi lánh nạn • Dữ liệu cá nhân cần thiết khi có thảm họa • Tiếng Nhật hữu ích	13

## Lời mở đầu はじめに

Nhật Bản là quốc gia thường xuyên phải hứng chịu nhiều thảm họa thiên nhiên như động đất, mưa lớn, bão và lở đất. Nhiều thảm họa khác nhau cũng xảy ra ở tỉnh Nara. Để giảm thiểu thiệt hại do thảm họa, điều quan trọng là phải thực hiện các biện pháp phòng chống thiên tai hàng ngày và hành động bình tĩnh trong trường hợp khẩn cấp.

Các đường đứt gãy có thể gây ra động đất mạnh ở Nara.

奈良県で大きな地震を引き起こす可能性のある断層



- ① 奈良盆地東縁断層帯 断層 đứt ぎゃ Narabonchi toen (M 7.5)  
な ら ぼんち とう えんだんそうたい
- ② 中央構造線断層帯 断層 đứt ぎゃ Medial line (M 8.0)  
ちゅうおうこうぞうせん断層帯
- ③ 生駒断層帯 断層 đứt ぎゃ Ikoma (M 7.5)  
いこま 断層帯
- ④ 木津川断層帯 断層 đứt ぎゃ Kizugawa (M 7.3)  
き づ が わ だん 断層帯
- ⑤ あやめ池撓曲-松尾山断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層  
いけとうきよく まつお さんだんそう
- ⑥ 大和川断層帯 断層 đứt ぎゃ Yamatogawa (M 7.1)  
やま と が わ だん 断層帯
- ⑨ 千股断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層  
ち ま た だん 断層
- ⑩ 名張断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層 断層  
な ば り だん 断層

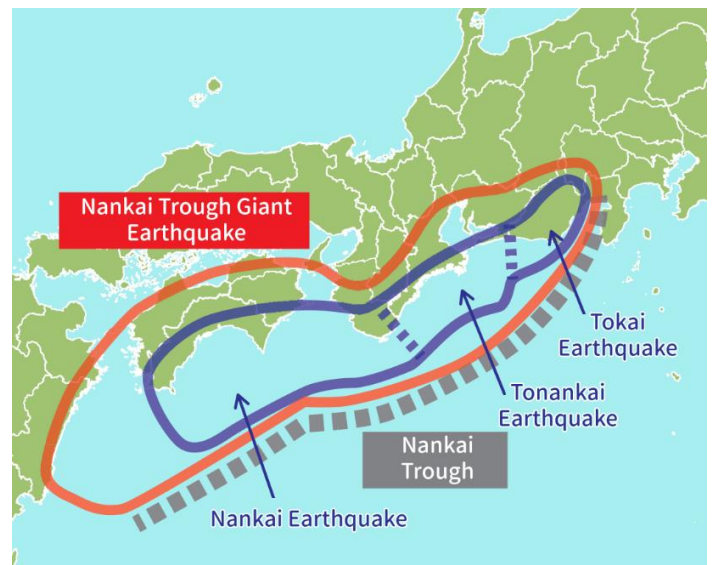
## Các thảm họa ở Nara

## 奈良の災害について

### ● Động đất 地震

Động đất là hiện tượng mặt đất bị rung lắc. Động đất xảy ra ngay bên dưới tỉnh Nara có thể tạo ra rung lắc cục bộ dữ dội. Hơn nữa, có lo ngại rằng các trận động đất xảy ra ở ranh giới mảng kiến tạo ngoài khơi quần đảo Nhật Bản (ví dụ như: trận động đất lớn tại bồn trũng Nankai, v.v.) có thể dẫn đến rung lắc mạnh trên diện rộng và gây ra sóng thần dọc bờ biển.

Khi một trận động đất lớn xảy ra, các công trình xây dựng, nhà cửa bị đổ sập làm nhiều người bị thương hoặc thiệt mạng. Đường sá bị đứt gãy khiến các phương tiện không thể lưu thông. Trong khi đó thì nước, gas và điện cũng bị cắt sẽ khiến người dân không thể tiếp cận được nguồn cung cấp thực phẩm và các vật dụng cần thiết cho cuộc sống. Vì vậy, điều quan trọng là phải đảm bảo rằng bạn dự trữ đủ lượng đồ ăn và nước uống đủ dùng trong ít nhất một tuần cho cả gia đình mình.



和歌山県「津波から逃げ切るために」を編集

### Trận đại động đất Hanshin-Awaji (1995)

はんしん あわじだいしんさい  
阪神・淡路大震災

Vào ngày 17 tháng 1 năm 1995, tại tỉnh Hyogo, nằm gần tỉnh Nara, trận đại động đất Hanshin-Awaji xảy ra với cường độ địa chấn cấp 7, gây thiệt hại nặng nề với 6.434 người chết, 3 người mất tích, 43.792 người bị thương và 104.906 ngôi nhà bị phá hủy hoàn toàn. Cùng thời điểm đó tại Nara, trận động đất cấp độ 4 xảy ra và khiến 12 người bị thương.



気象庁「阪神・淡路大震災写真集」より

## ●Mưa lớn và bão おおあめ たいふう 大雨・台風

Bão là hiện tượng thời tiết mưa lớn đi kèm với gió mạnh, có thể gây ra thảm họa sạt lở đất và các thiệt hại do nước như lũ lụt, thường xảy ra vào khoảng thời gian từ tháng 7 đến tháng 10 hàng năm. Điều quan trọng là phải thường xuyên chú ý đến dự báo thời tiết để có biện pháp ứng phó nhanh chóng.

## ●Sạt lở đất どしゃさいがい 土砂災害

Sạt lở đất là hiện tượng khi có mưa lớn, bão hay động đất xảy ra thì đất, đá và nước hòa vào nhau đổ sụp xuống hoặc trượt xuống theo bề mặt dốc. Hiện tượng này thường xảy ra theo 3 cách: sạt lở đất, trượt lở đất, đất đá chảy



イラスト: 土砂災害防止広報センターHPより

## Trận lụt lịch sử tại bán đảo Kii (2011) きいほんとうだいすいがい 紀伊半島大水害

Ở khu vực phía Nam của tỉnh Nara từ ngày 3 đến ngày 4 tháng 9 năm 2011, đã ghi nhận một trận mưa lớn nhất từ trước tới nay trong lịch sử. Lượng mưa lớn vượt mức 1.650mm trong 72 giờ đã gây thiệt hại nặng nề với 24 người chết và mất tích.



<Ảnh ghi lại trong ngày>

← Làng Nosegawa  
Làng Tenkawa→



奈良県「紀伊半島大水害の記録」より

# Động đất

じしん  
地震

《Sơ lược về JMA (Cơ quan Khí tượng Nhật Bản) Thang đo cường độ địa chấn》

じしん つよ しん ど ゆ かた  
地震の強さ(震度)と揺れ方

Mức độ: 1

Mức độ: 2

Mức độ: 3

Mức độ: 4



- Hầu hết mọi người đều giật mình.
- Các vật treo như đèn lắc lư đáng kể.
- Đồ trang trí không được cố định có thể bị rơi.

Mức độ: dưới 5



- Nhiều người cảm thấy sợ hãi và muốn bám vào một vật gì đó vững chắc.
- Bát đĩa trong tủ và các vật trên giá sách có thể bị rơi.
- Đồ đạc không được cố định có thể di chuyển và đồ đạc bất ổn định có thể bị đổ.

Mức độ: trên 5



- Nhiều người cảm thấy khó di chuyển nếu không bám vào một vật vững chắc nào đó.
- Bát đĩa trong tủ và đồ trên giá sách đều rơi xuống.
- Đồ đạc không được cố định có thể đổ xuống.
- Các bức tường rào dạng khối bê tông có thể đổ sập.

## Mức độ: dưới 6



Khả năng chống động đất cao    Khả năng chống động đất thấp

- Khó đứng vững.
- Nhiều đồ đạc không được cố định di chuyển và có thể bị đổ. Cửa có thể bị đóng chặt.
- Gạch ốp tường và kính cửa sổ bị vỡ và rơi xuống.
- Nhà gỗ có khả năng chống động đất thấp thì ngói trên mái nhà có thể rơi xuống, nhà có thể bị nghiêng hoặc đổ sập.

## Mức độ: trên 6



Khả năng chống động đất cao    Khả năng chống động đất thấp

- Không thể đứng hay di chuyển thậm chí có thể bị tung lên cao.
- Hầu hết đồ đạc không cố định đều di chuyển và bị đổ.
- Nhà gỗ có khả năng chống động đất thấp thì hầu hết đều dễ bị nghiêng hoặc đổ sập.
- Mặt đất bị nứt thành rãnh lớn và có thể xảy ra hiện tượng trượt đất, sụt lở đất.

## Mức độ: 7



Khả năng chống động đất cao    Khả năng chống động đất thấp

- Nhà gỗ có khả năng chống động đất thấp thì hầu hết đều bị nghiêng hoặc đổ sập.
- Nhà gỗ có khả năng chống động đất cao thì cũng có thể bị nghiêng..
- Các tòa nhà bê tông cốt thép có khả năng chống động đất thấp sẽ dễ bị đổ sập.

《Lời khuyên để bảo vệ bản thân khi động đất xảy ra》 じしん からだ まも 地震から 体を守ろう

Nếu cảm thấy sự rung lắc của động đất...

Hãy bình tĩnh và bảo vệ bản thân mình!!

Nếu nghe được tin cảnh báo động đất khẩn cấp...

### Tin cảnh báo động đất khẩn cấp

Tin cảnh báo động đất khẩn cấp là thông báo về động đất được phát ra bởi Đài phát thanh quản lý phòng chống thiên tai (loa lớn được lắp đặt ở từng vùng), ti vi, radio, điện thoại di động...v.v. Từ điện thoại di động của bạn sẽ phát ra âm thanh cảnh báo “Mamonaku okina yure ga totatsu shimasu” (sắp có một trận động đất lớn). Khi bạn nghe thấy cảnh báo này, hãy nhanh chóng sơ tán đến nơi an toàn.

#### ● Ở nhà

- Bảo vệ đầu bạn hoặc trú ẩn ở nơi an toàn như dưới gầm bàn trong khi rung lắc xảy ra.
- Không vội vã lao ra bên ngoài.
- Khi rung lắc ngừng hãy khóa gas và tắt lửa lò sưởi.



#### ● Ở bên ngoài

- Chú ý đến những bức tường rào có thể sập.
- Chú ý những mảnh thủy tinh vỡ hoặc biển báo có thể bị rơi.



#### ● Khi xảy ra hỏa hoạn

- Nếu có thể hãy dập lửa bằng nước hoặc bình chữa cháy.
- Hãy chạy trốn nếu thấy nguy hiểm.
- Hãy hô to “Kaji da! (có cháy!)” để cảnh báo người xung quanh.



#### ● Ở tòa nhà công cộng

- Làm theo hướng dẫn của nhân viên
- Đừng hoảng loạn thoát ra ngoài.



#### ● Ở gần bờ biển

- Có nguy cơ xảy ra sóng thần, vì vậy hãy chạy lên vùng đất cao hơn và tránh xa bờ biển càng nhanh càng tốt.



#### ● Ở trong ô tô

- Cẩn thận dừng xe ở bên trái đường để nhường chỗ cho xe cứu thương và xe cứu hỏa.
- Để lại chìa khóa xe và không khóa cửa xe, bước ra ngoài và sơ tán.

#### ● Trên xe buýt hay tàu điện

- Giữ chặt vào tay nắm hoặc thanh vịn.



# Mưa lớn và lở đất

おおあめ どしゃさいがい  
大雨・土砂災害

## 《 Cần làm gì khi mưa lớn và bão đến 》



大雨と台風が近づいたら

Khi cơn bão đang hướng tới chỗ bạn, hãy tìm kiếm trên ti vi, đài phát thanh hay internet những thông tin mới nhất, ví dụ như thông tin về nơi lánh nạn, từ cơ quan Khí tượng, chính quyền địa phương nơi bạn sinh sống.

Thông tin thời tiết do  
Cơ quan Khí tượng Nhật Bản phát đi

Thông tin về mưa lớn

Ở giai đoạn này hãy  
chú ý đến những cảnh  
báo

Cảnh báo có thể được phát đi trước 5  
ngày

Chú ý có mưa lớn  
“Oame chuiho”

Thông báo thiên tai có thể xảy ra!

Cảnh báo nguy hiểm vì có mưa lớn  
“Oame Keiho”

Thông báo thiên tai nghiêm trọng có thể xảy ra!

Nếu mưa lớn tiếp diễn,  
Khả năng cao xảy ra thảm họa nghiêm trọng

Cảnh báo đặc biệt nguy hiểm về mưa lớn  
“Oame tokubetsu keiho”

Ngay lập tức  
hành động để tự bảo vệ!



- Trong cơn bão, gió mạnh có thể làm bay đồ vật. Vì vậy hãy dọn dẹp sân vườn, ban công, chuyển các đồ vật vào trong nhà.
- Hãy ở trong nhà khi có gió mạnh.
- Không di chuyển đến gần các khu vực nguy hiểm như núi, sông hay biển.v.v



## «Lánh nạn trong mưa bão» おおあめ とき に げ よ う 大雨の時は逃げよう

- Mưa lớn làm nước sông dâng cao, nếu nhận thấy nguy cơ nhà có thể bị chìm trong nước hay sạt lở đất có thể xảy ra, hãy nhanh chóng lánh nạn.
- Thông báo lánh nạn sẽ được phát đi từ các thành phố, thị trấn và làng mạc địa phương.
  - Sau khi có lệnh sơ tán, hãy di chuyển ngay đến nơi an toàn như: địa điểm lánh nạn ở địa phương!
  - Nếu ra khỏi nhà quá nguy hiểm, hãy di chuyển ngay đến nơi an toàn nhất trong nhà (ví dụ: tầng 2 của nhà)!

Mức cảnh báo	Thông tin lánh nạn	Hành động
<b>5</b>	<b>Cảnh báo thảm họa</b>	Cảnh báo khẩn cấp yêu cầu người dân hãy thực hiện ngay lập tức mọi hành động cần thiết để đảm bảo an toàn cho chính mình.
<b>&lt;Nhanh chóng lánh nạn khi cảnh báo được nâng lên mức 4!&gt;</b>		
<b>4</b>	<b>Phát lệnh sơ tán</b>	Tất cả những người ở trong khu vực nguy hiểm đều phải sơ tán đến nơi an toàn để tự bảo vệ bản thân.
<b>3</b>	Cảnh báo sơ tán đối với người già và người khác	<b>Cần phải sơ tán người già, người khuyết tật, trẻ nhỏ.</b>
<b>2</b>	Thông báo chú ý về mưa lớn và lũ lụt	Cần kiểm tra bản đồ cảnh báo nguy hiểm (hazard map), nơi lánh nạn gần nhất và đường đi lánh nạn.
<b>1</b>	Thông báo chú ý và cảnh báo sớm	Cần theo dõi thông tin cập nhật về thời tiết.

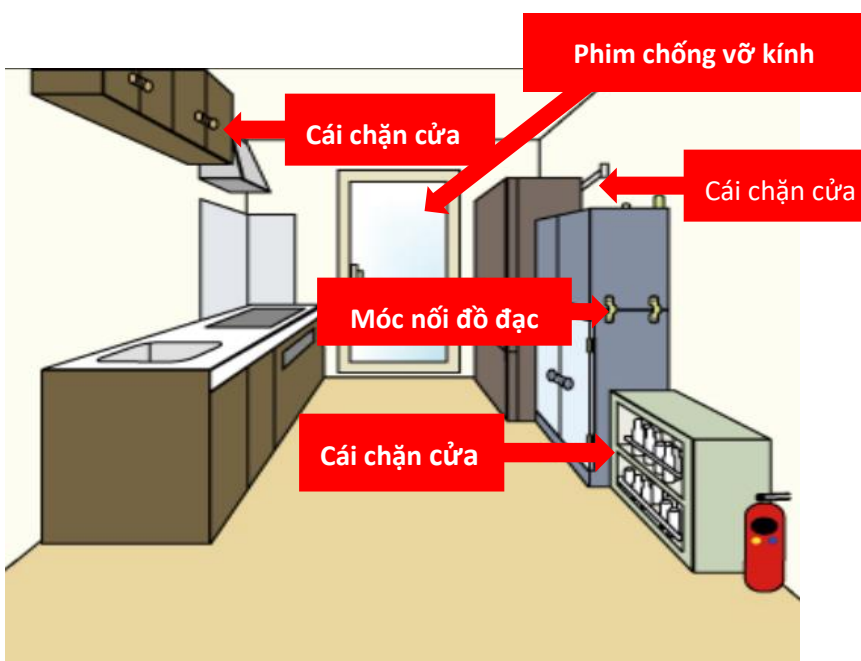
## 《 Chuẩn bị sẵn sàng cho Động đất, Mưa bão, Lở đất 》

じしん おおあめ たいふう どしやさいがい そな  
地震・大雨・台風・土砂災害の備え

- Để sẵn sàng trong trường hợp mất điện (điện bị ngắt) hãy chuẩn bị sẵn một chiếc đài bỏ túi, đèn pin và pin dự phòng.
- Chuẩn bị sẵn bộ dụng cụ dùng khi khẩn cấp và kiểm tra ít nhất mỗi năm 1 lần.
- Quyết định trước địa điểm để gia đình gặp nhau trong trường hợp sơ tán khẩn cấp.
- Tham gia các đợt diễn tập lánh nạn để nắm vững những việc cần làm khi xảy ra thảm họa.

## ● Các cách phòng ngừa đồ vật trong nhà bị đổ hoặc rơi xuống

- Khi động đất lớn xảy ra, có nhiều người có thể bị mắc kẹt hoặc bị thương do đồ đạc trong nhà bị rơi hay đổ xuống. Để ngăn ngừa tình trạng đó, hãy thường xuyên kiểm tra, sắp xếp và cố định lại đồ nội th



- 1) Dán phim chống vỡ kính lên các cửa kính, để tránh thương tích do mảnh kính vỡ bị bắn ra.
- 2) Để ngăn đồ vật bị rơi khỏi tủ hãy lắp chốt chặn cửa vào các cánh cửa tủ có chứa đồ.
- 3) Sử dụng các móc nối đồ nội thất để cố định và ngăn chúng đổ xuống.

# Khi thảm họa xảy ra

# さいがい お 災害が起きたら

## 《 Cần biết địa điểm lánh nạn 》

## ひなんばしょ 避難場所(にげるところ)を知る

Ví dụ kí hiệu về  
địa điểm lánh nạn



Sơ tán đến địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định hoặc trung tâm lánh nạn được chỉ định khi có khuyến cáo sơ tán (→p8) hoặc vị trí hiện tại của bạn không còn an toàn do thảm họa.

### Địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định:

Nơi bạn có thể đến trú ẩn tránh nguy hiểm trong trường hợp khẩn cấp do thiên tai gây ra.

### Trung tâm lánh nạn được chỉ định:

Là nơi bạn có thể ở trong thời gian nhất định cho đến khi các mối nguy do thiên tai không còn nữa.

Các địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định và các trung tâm lánh nạn được chỉ định đều cho chính quyền địa phương thiết lập. Hãy xác định trước những điểm lánh nạn gần nhà bạn bằng bản đồ phòng chống thiên tai do Văn phòng thành phố cung cấp.

### Địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định:

Thường là quảng trường hoặc công viên ở vị trí cao

### Trung tâm lánh nạn được chỉ định:

Là các công trình như trường tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông, trung tâm sinh hoạt cộng đồng.v.v.

Trung tâm lánh nạn là nơi mà nhiều người có thể sống cùng nhau, cùng được nhận nước, thực phẩm và các thông tin quan trọng khác. Mỗi người có lối sống riêng nên mọi người cần tôn trọng nhau, giữ quy tắc chung và thực hiện phòng tránh lây nhiễm bệnh.



イラスト：公益財団法人 市民防災研究所HP

## 《Thu thập thông tin》 じょうほう 情報をあつめる

### ● Radio らじお ラジオ

Radio là vật dụng chạy bằng pin nên ngay cả khi mất điện cũng có thể dùng để nghe tin tức. Đài phát thanh NHK cũng có phát trên Internet. Trong số các chương trình phát thanh hiện nay, có “các kênh cộng đồng” sử dụng sóng FM để đưa tin về thiên tai ở địa phương. Vì đây là kênh truyền thông hữu ích về phòng chống thiên tai nên hãy tra cứu trước tần số FM của các kênh này.

#### Phát thanh FM của địa phương và tần số

NHK – FM	87.4MHz (thành phố Nara)、83.4 MHz (thành phố Ikoma) 89.0 MHz (thành phố GoJo)、88.5 MHz (thành phố Uda)
Nara Dotto FM	78.4MHz
FMhi-ho	81.4MHz(khu vực Uji-cho) .v.v.

### ● Internet いんたーねっと インターネット

Đảm bảo chuẩn bị đầy đủ pin sạc dự phòng cho thiết bị truy cập Internet.

#### Cổng thông tin phòng chống thiên tai tỉnh Nara:

Đăng tải thông tin bằng các thứ tiếng như: tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Hàn, tiếng Trung (giản thể, phồn thể), liên quan đến khí hậu, thiên tai, giao thông đường bộ của tỉnh Nara.

[www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.html](http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.html)

#### Trang chủ của Cơ quan Khí tượng

Đăng tải thông tin bằng tiếng Anh, tiếng Nhật về thời tiết và thiên tai trên toàn quốc.

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

#### Trang thông tin của Chính phủ Nhật Bản [Safety tips for travelers]

Đăng tải thông tin bằng tiếng Anh, tiếng Hàn, tiếng Trung về phòng chống thiên tai trên toàn quốc.

<https://www.jnto.go.jp/safety-tips>

## 《Xác nhận an toàn》

だいじょうぶ たし  
大丈夫かどうか確かめる

### ● Bản tin nhắn dùng khi có thiên tai

(Điện thoại / Máy tính)

Khi có thảm họa, ví dụ như động đất từ mức độ dưới 6 xảy ra, “Bản tin nhắn dùng khi có thiên tai” sẽ được thiết lập. Có thể xác nhận an toàn qua điện thoại di động, điện thoại thông minh hoặc máy tính xách tay.

Hãy kiểm tra các nội dung của dịch vụ này thông qua trang chủ trên internet. Hãy tải trước ứng dụng dùng khi có thảm họa và lưu vào điện thoại thông minh của bạn vì nó rất hữu dụng.

### ● Tin nhắn dùng khi có thiên tai của hãng NTT

Bảng tin nhắn dùng khi có thiên tai của NTT (web171)	<a href="https://www.web171.jp">https://www.web171.jp</a>
--	---

Dịch vụ này dùng được khi sóng điện thoại không kết nối được trong thời gian thảm họa xảy ra. Nếu không liên lạc được với gia đình, hãy gọi vào số “171” rồi để lại tin nhắn hoặc để nghe tin nhắn thoại.



Gọi vào số **1 7 1**

▼ nghe tổng đài hướng dẫn tự động ▼

**Để lại lời nhắn: ấn 1**

**Để nghe tin nhắn thoại: ấn 2**

▼ nghe tổng đài hướng dẫn tự động ▼

Nhập mã vùng của khu vực bị ảnh hưởng bởi thiên tai mà bạn đang ở

(○○○○)○○-○○○○

▼ nghe tổng đài hướng dẫn tự động ▼

**1** (ghi âm · nghe âm thanh)

▼ nghe tổng đài hướng dẫn tự động ▼

**9** (kết thúc)

**8** (nghe lại (chỉ trong trường hợp mở để nghe))

# Kiến thức và ghi chú về thảm họa さいがい ちしき 災害の知識・メモ

## 《Disaster Terminology》 さいがいようご さいがい 災害用語(災害のことば)

Phân loại 区分	Tiếng Nhật 日本語			Tiếng Việt	
		Phát âm よみ方	Tiếng Nhật đơn giản やさしい日本語	ベトナム語	
Khi nguy hiểm đang đến gần 危険がせまった時	避難	ひなん	Hinan	にげること	Lánh nạn
	避難指示	ひなんしじ	Hinan-Shiji	にげてください	Lệnh sơ tán
	避難場所	ひなんばしょ	Hinanbasho	さいがいのとき、にげるところ	Địa chỉ lánh nạn
	避難所	ひなんじよ	Hinanjo	にげたあと せいかつ できる ところ	Nơi lánh nạn
	安否確認	あんぴかくにん	Anpi-kakunin	そのひとが だいじょうぶか どうか しらべます	Xác nhận an toàn
Thời tiết 気象	注意報	ちゅういほう	Chuihou	あめ、かぜ、つなみ などが 「あぶない」というおしらせ	Cảnh báo chú ý
	警報	けいほう	Keihou	あめ、かぜ、つなみ などが 「とても あぶない」という おしらせ	Cảnh báo nguy hiểm
	特別警報	とくべつ けいほう	Tokubetsu-Keihou	「けいほうより とてもあぶない とくに きをつけて ください」という おしらせ	Cảnh báo đặc biệt nguy hiểm
	暴風雨	ぼうふうう	Bofuu	とても つよい あめと かぜ	Mưa bão
	暴風域	ぼうふういき	Boufuuiki	とても つよい かぜが ふく ところ	Khu vực gần tâm bão
Động đất 地震	震源	しんげん	Shingen	じしんが おきた ところ	Động đất
	震度	しんど	Shindo	じしんの ゆれの つよさ・おおきさ (0~7まであって 7がいちばん つよい・おおきい)	Cường độ địa chấn
	余震	よしん	Yoshin	おおきな じしんの あとに おこる じしん	Dư chấn
	耐震性	たいしんせい	Taishinsei	じしんに たえる ちから	Khả năng chống chịu động đất

Phân loại 区分	Tiếng Nhật 日本語			Tiếng Việt	
		Phát âm よみ方	Tiếng Nhật đơn giản やさしい日本語	ベトナム語	
Mưa lớn - Bão  大雨・台風	崖崩れ	がけ くずれ	Gake- kuzure	やまで、つちや いしが おちます	Trượt lở đất
	土砂 崩れ	どしゃ くずれ	Dosha- kuzure	じしん、あめで やまの つちが きゅうに くずれおちること	Sạt lở đất
	洪水	こうずい	Kouzui	あめが たくさんふり、かわ のみずが あふれること	Nước lũ
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいること	Ngập lụt
Cuộc sống sinh hoạt  生活	ライフ ライン	らいふ らいん	Lifeline	すいどう、でんき、がす、 でんわなど	Tiện ích cần thiết để duy trì cuộc sống
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことが できません	Sự cắt nước
	給水	きゅうすい	Kyusui	みずを もらう ことが できます	Sự cung cấp nước
	非常食	ひじょう しょく	Hijou- shoku	さいがいの ときの ために じゅんびしておく たべもの	Thực phẩm dự trữ phòng khi khẩn cấp
	救援 物資	きゅうえん ぶっし	Kyuen- busshi	さいがいなどで こまった ときに、ただで もらえるもの	Đồ cứu trợ
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんや あたたかい のみものを もらうことが できます	Việc cung cấp miễn phí đồ ăn, nhu yếu phẩm
	配給	はいきゅう	Haikyuu	たべものなどを ただで くばること	Phân phối và cung cấp
	被災者	ひさいしゃ	Hisaisha	さいがいを うけたひと	Người bị nạn
	罹災 証明	りさい しょうめい	Risai- shoumei	さいがいに あったことを しょうめいするもの	Bằng chứng bị ảnh hưởng bởi thảm họa
	仮設 住宅	かせつ じゅうたく	Kasetu- jyuutaku	さいがいで いえが なくなっ たとき、いちじてきに すむことが できます	Nhà ở tạm thời
備蓄品	びちくひん	Bichikuhin	さいがいの ときの ために じゅんびしておくもの	Đồ dự phòng khi khẩn cấp	



# 《 Danh sách đồ cần mang theo khi lánh nạn 》

に 逃げる時 とき も もの 持つ物



★Thực phẩm 食べ物		★Giấy tờ quan trọng 大切な物	
<input type="checkbox"/>	<b>Nước uống</b> いんりょうすい 飲料水	<input type="checkbox"/>	<b>Tiền mặt</b> かね お金
<input type="checkbox"/>	<b>Thực phẩm đóng gói chân không</b> れとるとしよくひん レトルト食品	<input type="checkbox"/>	<b>Thẻ và sổ ngân hàng・Con dấu</b> きゃっしゅかーど・つうちょう・いんかん キャッシュカード・通帳・印鑑
<input type="checkbox"/>	<b>Đồ hộp</b> かんづめ 缶詰	<input type="checkbox"/>	<b>Thẻ bảo hiểm</b> けんこうほけんしょう 健康保険証
<input type="checkbox"/>	<b>Bánh kẹo, đồ ăn nhẹ</b> かし お菓子など	<input type="checkbox"/>	<b>Hộ chiếu</b> ぱすぽーと パスポート
<input type="checkbox"/>	<b>Sữa bột, đồ ăn dặm cho trẻ em</b> こなみるくりにゆうしょく 粉ミルク・離乳食	<input type="checkbox"/>	<b>Thẻ ngoại kiều</b> ざいりゅうかーど 在留カードなどの ID
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<b>Điện thoại di động (Sạc dự phòng)</b> けいたいでんわ じゅうでんき 携帯電話(充電器)
★Đồ dùng cá nhân 生活用品		★Khác 其他	
<input type="checkbox"/>	<b>Quần áo (đồ giữ ấm)・đồ lót</b> ふく ぼうかんぎ したぎ 服(防寒着など)・下着	<input type="checkbox"/>	<b>Radio</b> らじお ラジオ
<input type="checkbox"/>	<b>Chăn</b> もうふ 毛布	<input type="checkbox"/>	<b>Đèn pin</b> かいちゅうでんとう 懐中電灯
<input type="checkbox"/>	<b>Găng tay (găng tay lao động)</b> てぶくろ ぐんて 手袋(軍手)	<input type="checkbox"/>	<b>Pin/ Bóng đèn</b> でんち/でんきゅう 電池/電球
<input type="checkbox"/>	<b>Khăn giấy</b> ていっしゅ ティッシュ	<input type="checkbox"/>	<b>Nến, bật lửa, hộp diêm</b> ろうそく・ライター・マッチ
<input type="checkbox"/>	<b>Khăn tắm</b> たおる タオル	<input type="checkbox"/>	<b>Mũ bảo hiểm</b> ぼうし へるめっと・ぼうさい 帽子(ヘルメット・防災ずきん)
<input type="checkbox"/>	<b>Bỉm</b> おむつ	<input type="checkbox"/>	<b>Dao</b> ないふ ナイフ
<input type="checkbox"/>	<b>Băng vệ sinh</b> せりようひん 生理用品	<input type="checkbox"/>	<b>Dụng cụ mở nắp chai, lọ, đồ hộp</b> かんき せんぬ 缶切り・栓抜き
<input type="checkbox"/>	<b>Túi ni lông</b> びにーるぶくろ ビニール袋	<input type="checkbox"/>	<b>Thuốc thường dùng</b> くすり じょうびやく いちょうやく きずぐすり 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬)
<input type="checkbox"/>	<b>Khẩu trang・nước sát khuẩn</b> ますく しゅししょうどくざい マスク・手指消毒剤	<input type="checkbox"/>	<b>Nhiệt kế</b> たいおんけい 体温計

# Thẻ dữ liệu cá nhân khi khẩn cấp

きんきゅうこじん かーど  
緊急個人カード

## Hãy làm thẻ dữ liệu cá nhân và để sẵn trong túi xách!

ひなん かーど さくせい かばん い  
避難したときのために、カードを作成しカバンなどに入れておきましょう！

<b>Ngôn ngữ</b> げんご 言語		<b>Quốc tịch</b> <small>くに</small> 国	
<b>Ngày sinh</b> せいねんがっぴ 生年月日		<b>Nhóm máu</b> <small>けつえきがた</small> 血液型	
<b>Địa chỉ, số điện thoại</b> じゅうしょ と でんわばんごう 住所と電話番号			
<b>Số hộ chiếu.</b> ぱすぽーと パスポートNo		<b>Tên và địa chỉ của nơi lánh nạn</b> ひなんばしょのちず 避難場所の地図	
<b>Số thẻ ngoại kiều.</b> ざいりゅうかーど 在留カードNo		<b>Tên:</b>	
<b>Tên các thành viên trong gia đình và thông tin liên lạc</b> かぞく なまえ 家族の名前と れんらくさき 連絡先			
<b>Nơi làm việc và thông tin liên lạc</b> きんむさき なまえ 勤務先の名前と れんらくさき 連絡先			
<b>Thông tin liên lạc ngoại quốc</b> がいこく れんらくさき 外国の連絡先			
<b>Đại sứ quán, lãnh sự quán</b> りょうじかん たいしかん 領事館・大使館			
<b>Văn phòng thành phố, thị trấn</b> しちょうそん やくば 市町村役場			

# Tiếng Nhật hữu dụng にほんご つた 日本語で伝える

<Hãy cho người đối diện xem những câu như sau khi gặp sự cố み つた これを見せて伝えよう>

<small>ばめん</small> <b>Tình huống</b> 場面		<small>つた</small> <small>ことば</small> <b>Câu nói</b> 伝えたい言葉
<b>Khi bạn không biết địa điểm lánh nạn.</b> <small>ひなんじょ ばしょ</small> 避難所の場所がわからないとき		<b>Watashi wo hinnanjo ni tsureteitte kudasai</b> (Vui lòng dẫn tôi đến địa điểm lánh nạn!) <small>わたし ひなんじょ つ</small> 私を避難所に連れて行ってください。
<b>Khi bạn đang gặp khó khăn vì bị bệnh hoặc bị thương.</b> <small>おお びょうき</small> 大きな病気やけがをして <small>こま</small> 困っているとき		<b>Kega wo shiteimasu</b> (Tôi đang bị thương.) けがをしています <b>Byouin ni tsureteitte kudasai</b> (Xin hãy đưa tôi đến bệnh viện.) <small>びょういん つ い</small> 病院に連れて行ってください。 <b>Kyuukyusha wo yonde kudasai</b> (Xin hãy gọi xe cứu thương giúp tôi.) <small>きゅうきゅうしゃ よ</small> 救急車を呼んでください。
<b>Khi tàu điện hoặc xe buýt ngừng chạy.</b> <small>でんしゃ ばす と</small> 電車やバスが止まったとき		<b>Itsu ugokimasuka?</b> (Khi nào thì tàu/buýt hoạt động trở lại ạ?) <small>うご</small> いつ動きますか? <b>Watashi wa ○○made ikimasu ga, doshitara iidesuka?</b> (Tôi muốn đi đến ○○ thì tôi nên làm gì?) <small>わたし</small> <small>い</small> 私は○○まで行きますが、 どうしたらいいですか?
<b>Khi bạn muốn tìm một người có thể nói tiếng Việt.</b> <small>ご</small> <small>ひと</small> ベトナム語がわかる人を <small>さが</small> <small>つた</small> 探して伝えたいとき		<b>Komatteimasu. Eigo ga hanaseru hito wa imasuka?</b> (Tôi đang gặp rắc rối, có ai có thể nói được tiếng Việt không ạ?) <small>こま</small> <small>ご</small> <small>はな</small> <small>ひと</small> 困っています。ベトナム語が話せる人はいますか?

## Tình nguyện viên biên phiên dịch khi có thiên tai

Trung tâm hỗ trợ người nước ngoài tỉnh Nara đang tuyển dụng “Tình nguyện viên biên phiên dịch khi có thiên tai” để hỗ trợ cư dân nước ngoài và khách du lịch nước ngoài bị ảnh hưởng trong trường hợp xảy ra thảm họa lớn ở Nara hoặc các tỉnh thuộc vùng Kinki.

### [Nội dung hoạt động]

- Xử lý các tình huống khi người nước ngoài bị nạn cần tư vấn (khi đi quanh các cơ sở lánh nạn, tại cửa sổ tư vấn, tư vấn qua điện thoại)
- Biên phiên dịch các thông tin về thảm họa
- Thu thập và phân phát những thông tin về thảm họa dành cho người nước ngoài bị nạn

**Vui lòng truy cập vào trang web sau để biết thêm thông tin chi tiết:**

<https://www.pref.nara.jp/32413.htm>

## Tư vấn về đời sống cho cư dân người nước ngoài

Chúng tôi cung cấp dịch vụ tư vấn qua điện thoại, tư vấn tại bàn tư vấn hoặc bằng Fax, các vấn đề về đời sống cho người nước ngoài đang cư trú tại Nara. Dịch vụ của chúng tôi hoàn toàn miễn phí và bí mật.

### [Số điện thoại tư vấn] 0742-81-3420

■ Thời gian : Từ Thứ Hai đến thứ Sáu, 9:00 đến 17:00 (trừ thứ Bảy, Chủ nhật, các ngày lịch đỏ và lễ tết)

■ Ngôn ngữ tư vấn tại bàn tư vấn, qua điện thoại hoặc qua FAX: **Tiếng Nhật** (thứ Hai ~ thứ Sáu); **Tiếng Trung** (thứ Năm); **Tiếng Anh** (thứ Sáu); **Tiếng Việt** (thứ Tư)

■ Ngôn ngữ tư vấn tại bàn tư vấn bằng máy phiên dịch tự động: **Tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Philippine, tiếng Indonesia, tiếng Thái, tiếng Nepal, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Myanmar.** (từ thứ Hai ~ thứ Sáu)

## Phát hành bởi: Trung tâm hỗ trợ người nước ngoài tỉnh Nara

☎ 630-8122

Narashi, Sanjo Honmachi 8-1 Silkia Nara,  
Tầng 2

Từ cửa phía Tây ga JR Nara đi bộ 3 phút

TEL: 0742-81-3320 FAX: 0742-81-3321

URL: <https://www.pref.nara.jp/31640.htm>

