

# Hướng dẫn phòng chống thiên tai

## Giải thích thuật ngữ

- Trạm cứu hộ y tế khẩn cấp**  
Trong giai đoạn rất khẩn cấp ngay sau khi thảm họa xảy ra (72 giờ sau khi xảy ra thảm họa), Trạm cứu hộ y tế khẩn cấp sẽ được thiết lập trong khuôn viên bệnh viện cứu trợ khẩn cấp và bệnh viện liên kết với cứu trợ khẩn cấp, v.v. để tiến hành phân loại và điều trị bệnh nhân nhẹ.
- Kho dự trữ phòng khi xảy ra thảm họa**  
Chủ yếu là các nhà kho dự trữ các vật dụng không sử dụng ngay sau khi xảy ra thảm họa trong số các vật dụng dự trữ của Trạm cứu trợ thảm họa động đất.
- Cứ điểm cấp nước**  
Là nơi tiến hành cung cấp nước uống khi xảy ra thảm họa. Cần phải chuẩn bị sẵn bình nhựa hoặc túi đựng nước, v.v.
- Địa điểm sơ tán điện rộng / Nơi sơ tán tạm thời**  
Chủ yếu là các địa điểm sơ tán tạm thời để bảo vệ bản thân khỏi lửa cháy trong trường hợp xảy ra hỏa hoạn lây lan quy mô lớn khi xảy ra thảm họa động đất.
- Trụ sở chính của đội cứu trợ (Trung tâm cư dân khu vực)**  
Là cứ điểm đối phó thảm họa ở từng khu vực. Trụ sở này tiếp nhận thu thập thông tin nhận được từ các nơi và cung cấp thông tin cho Trụ sở ứng phó thảm họa và các Trạm cứu trợ thảm họa động đất, v.v. Hơn nữa đây còn là cứ điểm cấp Giấy chứng nhận mức độ thiệt hại do thảm họa.
- Cơ sở lưu trú tạm thời dành cho những người gặp khó khăn trong việc trở về nhà (Trung tâm cư dân khu vực)**  
Là cơ sở tạm thời tiếp nhận những người không có chỗ ở chờ đợi cho đến khi có thể về nhà trong số những người phải ở lại quanh nhà ga và những người gặp khó khăn trong việc trở về nhà do gặp thảm họa khi đang ở bên ngoài.
- Trạm cứu trợ thứ cấp (Trung tâm cư dân khu vực)**  
Là cơ sở tiến hành cứu trợ, cứu hộ do thành phố thiết lập căn cứ theo tình hình sơ tán, v.v. dành cho những người gặp khó khăn trong sinh hoạt tại Trạm cứu trợ thảm họa động đất trong số những người cần được xem xét khi xảy ra thảm họa.
- Cơ sở hợp tác cung cấp nơi tắm khi xảy ra thảm họa thiên tai**  
Là các cơ sở cung cấp nơi tắm và nước sinh hoạt khi xảy ra thảm họa thiên tai.

## Chuẩn bị thường ngày

- Hãy xác nhận với gia đình về cách thức liên lạc và xác nhận kỹ càng vị trí của các Trạm cứu trợ thảm họa động đất và Địa điểm sơ tán điện rộng trên bản đồ ở mặt trước này.
- Lập thẻ cầm tay dùng cho khi sơ tán gồm các thông tin về địa chỉ, họ tên, ngày sinh, nhóm máu, bệnh vốn có, địa điểm sơ tán để liên hệ, dịch vụ nhân tin qua điện thoại, v.v. để có thể sử dụng khi gặp thảm họa.
- Tiến hành các biện pháp phòng chống đồ, rơi, xô dịch đồ đạc. (bao gồm cả TV, tủ lạnh, v.v.)
- Chuẩn bị sẵn bình chữa cháy, thiết bị báo cháy để phòng khi xảy ra hỏa hoạn.
- Tiến hành các biện pháp phòng chống cửa kính vỡ bắn ra xung quanh.
- Không được để các vật dụng có nguy cơ rơi xuống ở trên cao.
- Dự trữ nước và thực phẩm cho gia đình trong 3 ngày. (Khoảng 3 lít nước cho mỗi người trong mỗi ngày)
- Chuẩn bị các vật phẩm mang theo khi khẩn cấp.

### Vật phẩm mang theo khi khẩn cấp



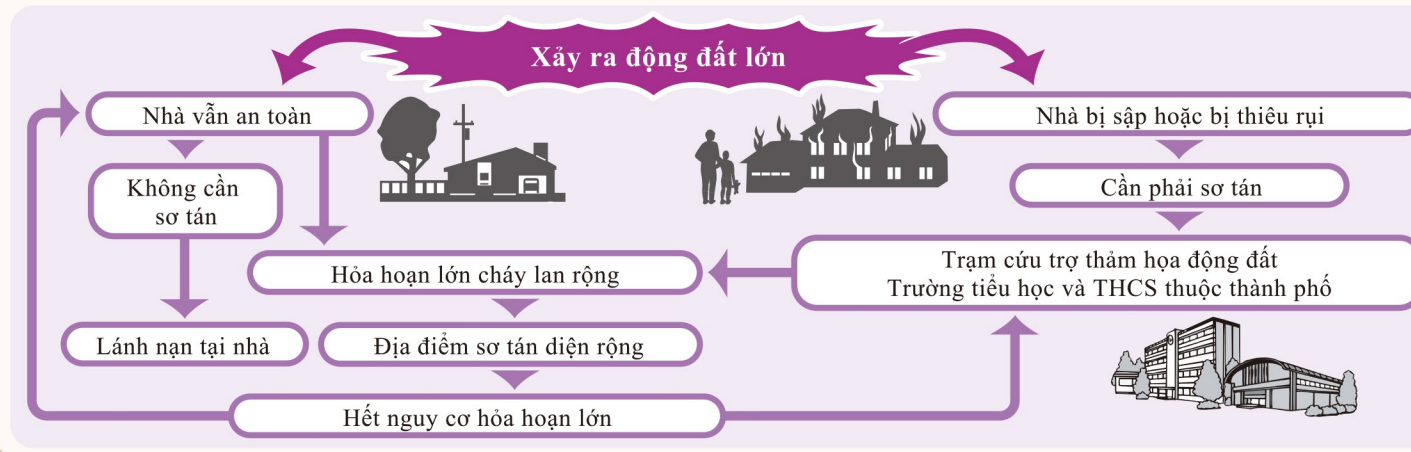
- Thành phố đang tiến hành điều động vật phẩm phòng chống thiên tai. Liên hệ ▶ Bộ phận Phòng chống thiên tai
- Tăng khả năng chịu động đất của nhà: Điều quan trọng là cần phải tiến hành chẩn đoán khả năng chịu động đất và tạo ra những ngôi nhà chịu được động đất. Thành phố có chế độ trợ cấp phí chẩn đoán khả năng chịu động đất và phí tu sửa nâng cấp. Liên hệ ▶ Ban Tu sửa nâng cấp khả năng chịu động đất, Bộ phận Kiến trúc

## Cách thức sơ tán

• Trường hợp xảy ra động đất lớn và cần phải sơ tán

### Sơ tán là biện pháp cuối cùng

- Có hai trường hợp cần phải sơ tán như sau.  
Trong cả hai trường hợp này đều phải ưu tiên hàng đầu việc cứu mạng người và dập lửa, còn việc sơ tán là biện pháp cuối cùng.
- Trường hợp không thể ở lại trong nhà của bản thân do nhà bị sập hoặc thiếu rui, v.v. hãy sơ tán đến **Trạm cứu trợ thảm họa động đất**. Tất cả các trường tiểu học và THCS thuộc thành phố trong địa bàn thành phố, v.v. đều sẽ là trạm cứu trợ và có thể nhận được việc cứu trợ cần thiết, vật phẩm cứu trợ, thông tin về thảm họa, v.v. tại đây.
  - Không chỉ có nhà riêng và Trạm cứu trợ thảm họa động đất, trường hợp xảy ra hỏa hoạn lớn, v.v. có nguy cơ cháy lan toàn khu vực và thành phố thì phải sơ tán đến **Địa điểm sơ tán điện rộng**. Địa điểm này được quy định là các địa điểm có không gian rộng chẳng hạn như công viên lớn, trường đại học hoặc khu nhà tập thể, v.v.



## Những điều cần lưu ý khi sơ tán



- Chuẩn bị giày dép chắc chắn và thay sang quần áo dễ cử động.
- Trước khi ra khỏi nhà, hãy tắt cầu dao điện và đóng van gas nguồn.
- Hãy cố gắng sơ tán theo tập thể dưới sự hướng dẫn của lãnh đạo Hội phòng chống thiên tai, v.v.
- Cho thú cưng vào lồng và mang đi sơ tán cùng. Tại nơi sơ tán, về cơ bản chủ nuôi phải tự chịu trách nhiệm trông nom do đó hãy mang theo thực phẩm và vật dụng cần thiết của thú cưng.
- Không được sử dụng xe đạp.

## Thu thập thông tin

- Trang web chính thức của Suginami City**  
Chúng tôi sẽ thông báo thông tin về thảm họa, thông tin thời tiết và thông tin về việc mở nơi sơ tán, v.v. tại trang này.  
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>  
Trang web chính thức của Suginami City
- Dịch vụ hỗ trợ qua điện thoại về thông tin phát thanh hành chính phòng chống thiên tai không dây**  
Có thể xác nhận qua điện thoại những nội dung đã được phát thanh từ ""Tháp phát thanh hành chính phòng chống thiên tai không dây"" được lắp đặt ngoài trời.  
[Cách thức sử dụng]  
Vui lòng gọi đến số điện thoại dưới đây.  
○ Trường hợp gọi từ điện thoại cố định có số điện thoại đầu "03", điện thoại IP, điện thoại di động và PHS:  
⇒ Gọi đến số 0120-170-100 (miễn phí cuộc gọi)  
○ Các trường hợp khác với trường hợp trên (gọi điện thoại từ bên ngoài thành phố)  
⇒ Gọi đến số 03-5378-8221 (mất phí cuộc gọi)  
※ Có thể xác nhận nội dung phát thanh đến 12 giờ sau khi phát thanh.



## Dịch vụ gửi e-mail về phòng chống thiên tai và thông tin phòng chống thiên tai

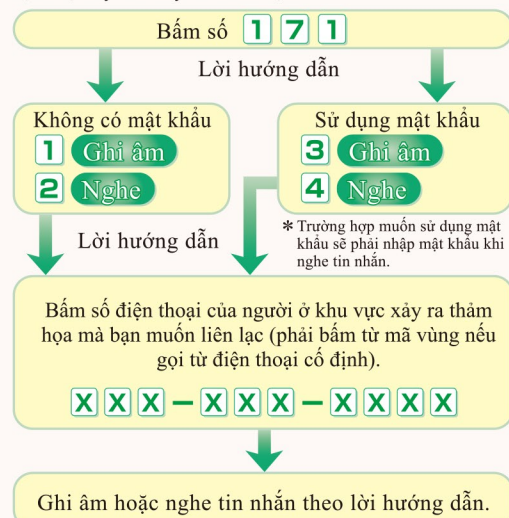
- Chúng tôi sẽ gửi những nội dung đã được phát thanh từ ""Tháp phát thanh hành chính phòng chống thiên tai không dây"" được lắp đặt ngoài trời, thông tin thời tiết và các thông tin về phòng chống tội phạm. Cần phải đăng ký trước để có thể sử dụng dịch vụ này.
- [Những thông tin được gửi đi]**
- Thông tin về phát sinh động đất: Trường hợp đo được địa chấn có cường độ 3 trở lên tại Suginami City
  - Thông tin thời tiết: Khi công bố hoặc gỡ bỏ lệnh cảnh báo đặc biệt, lệnh cảnh báo và lệnh lưu ý mưa lớn hoặc lũ lụt; lệnh cảnh báo gió mạnh; lệnh cảnh báo và lệnh lưu ý sương mù quang hóa; lệnh cảnh báo đặc biệt, lệnh cảnh báo và lệnh lưu ý tuyết lớn; lệnh lưu ý sấm sét
  - Thông tin về lượng mưa: Trường hợp đo được lượng mưa ở giá trị tiêu chuẩn nhất định (10mm trở lên trong 10 phút, 50mm trở lên trong 1 giờ) tại Suginami City
  - Thông tin mực nước sông: Trường hợp mực nước sông của các sông Myoshojigawa, Kandagawa và Zempukujigawa đạt đến mực nước nguy hiểm hoặc mức cảnh báo
  - Thông tin cảnh báo thảm họa sạt lở đất: Trường hợp công bố hoặc hủy bỏ thông tin cảnh báo thảm họa sạt lở đất tại Suginami City
  - Ngoài ra còn có các nội dung đã được phát thanh từ đài phát thanh hành chính phòng chống thiên tai không dây, các thông báo khẩn cấp từ thành phố, các thông tin phòng chống tội phạm, v.v.
- [Phương thức đăng ký]**
- Gửi e-mail trống (không nhập bất kỳ điều gì trong phần nội dung) hoặc e-mail tùy ý đến [t.sss@sgnm.lisaplus.jp](mailto:t.sss@sgnm.lisaplus.jp) từ điện thoại thông minh, máy tính bảng, máy tính, v.v. mà bạn muốn được gửi e-mail đến.
  - E-mail trả lời sẽ được gửi đến, hãy nhấp vào URL được ghi trong phần nội dung.
  - Làm theo hướng dẫn trên màn hình đăng ký, chọn thông tin bạn muốn được gửi e-mail và nhấp vào nút đăng ký.
- ※ Nếu đọc mã QR để đăng ký sẽ hiển thị màn hình gửi e-mail.



Mã QR để đăng ký

## Cách thức sử dụng dịch vụ nhắn tin qua điện thoại khi xảy ra thảm họa (171)

**Cách thức sử dụng**  
Bấm số "171" và làm theo lời hướng dẫn sử dụng để ghi âm hoặc nghe tin nhắn.  
**Tiến hành ghi âm hoặc nghe tin nhắn bằng cách sử dụng số điện thoại của người ở khu vực xảy ra thảm họa.**  
Không thể sử dụng khi thông thường. Sẽ có thông báo trên TV và Radio, v.v. về việc có thể sử dụng dịch vụ này khi xảy ra thảm họa.



- Miễn phí cuộc gọi từ NTT Đông và Tây (\*1)
- Thời gian ghi âm tin nhắn là trong vòng 30 giây cho mỗi tin nhắn
- Thời gian lưu giữ tin nhắn là cho đến khi kết thúc thời gian cung cấp dịch vụ
- \*Tin nhắn sẽ tự động bị xóa tại thời điểm hết thời gian lưu giữ.
- Các số điện thoại có thể đăng ký là điện thoại cố định, điện thoại IP (bao gồm cả đầu 050), điện thoại di động và PHS.
- Có liên kết với Bảng nhắn tin khi xảy ra thảm họa (\*2)
  - Có thể nghe tin nhắn đã ghi vào số 171 dưới dạng tệp âm thanh trên web171.
  - Có thể nghe tin nhắn đã ghi trên web 171 bằng điện thoại số 171 sau khi chuyển đổi sang giọng nói.
- \*1 Miễn phí cuộc gọi dùng để ghi âm hoặc nghe tin nhắn từ điện thoại của NTT miền Đông Nhật Bản và NTT miền Tây Nhật Bản. Vui lòng liên hệ với từng nhà cung cấp dịch vụ về việc có hay không mất phí cuộc gọi khi thực hiện cuộc gọi từ điện thoại của các nhà cung cấp khác, điện thoại di động và PHS. Điều này cũng áp dụng tương tự khi trải nghiệm sử dụng.
- \*2 Có mất phí kết nối Internet và phí cuộc gọi.
- Để biết thông tin chi tiết, vui lòng xem trang web của NTT miền Đông Nhật Bản.  
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/index.html>
- Thông tin về dịch vụ nhắn tin qua điện thoại khi xảy ra thảm họa (171) và Bảng nhắn tin khi xảy ra thảm họa (web171)

Có thể trải nghiệm sử dụng thử số "171" vào ngày 1 và 15 hàng tháng!



- Chúng tôi đang tiến hành cho trải nghiệm sử dụng để mọi người có thể sử dụng trước khi thực sự xảy ra thảm họa. Hãy thử một lần.
- Ba ngày đầu năm (1 tháng 1 đến 3 tháng 1)
  - Tuần lễ phòng chống thiên tai và tình nguyện (15 tháng 1 đến 21 tháng 1)
  - Tuần lễ phòng chống thiên tai (30 tháng 8 đến 5 tháng 9)

\* Có thể sẽ không được trải nghiệm sử dụng khi đã có xảy ra thảm họa.