

Sổ tay phòng chống thảm họa Sapporo

Bản lưu giữ

SAPPORO BOSAI HANDBOOK



SAPPORO BOSAI HANDBOOK



さっぽろ防災



Xem bản điện tử tại đây

Sapporo là thành phố có hơn 1.900.000 người đang sinh sống

Thành phố có cảnh sắc bốn mùa luân chuyển tuyệt đẹp, cũng như thiên nhiên trù phú với những ngọn núi và các con sông, v.v...

Tuy nhiên, thiên nhiên tươi đẹp không phải lúc nào cũng dịu dàng

Động đất lớn có thể xảy ra vào bất cứ lúc nào, ở bất cứ đâu

Ngoài ra, trong những năm gần đây, do ảnh hưởng của biến đổi khí hậu, v.v..., các thảm họa lớn do mưa lớn tập trung và bão lớn, v.v... đã liên tục xảy ra ở các khu vực

Hiện tại, nếu xảy ra thảm họa lớn ở Sapporo

nếu xảy ra động đất lớn vào giữa mùa đông

thì bạn có thể hành động để bảo vệ tính mạng của mình không?

Chúng ta phải hiểu được hai khía cạnh mà thiên nhiên mang lại, đó là sự trù phú và thảm họa, từ đó trang bị cho bản thân kiến thức bảo vệ chính mình, và thay đổi ý thức trong cuộc sống.

Hãy đối mặt với rủi ro thảm họa theo tiêu chí “Phòng chống thảm họa ngay từ những ngày bình thường”,

và thực hiện các nỗ lực phòng chống thảm họa cùng với những người xung quanh bạn nhé



Mục lục

Về việc sử dụng Sổ tay	3
------------------------------	---

Bảng kiểm tra kỹ năng phòng chống thảm họa	4
---	---

Chuẩn bị vào thời điểm chưa có thảm họa

Hãy xác nhận rủi ro thảm họa ở địa phương ...	5
---	---

Biện pháp an toàn tại nhà	7
---------------------------------	---

Chuẩn bị tại nhà	9
------------------------	---

Thống nhất ý kiến trong cuộc họp gia đình ...	11
---	----

Động đất

Hiểu về động đất	13
------------------------	----

Khi động đất xảy ra	14
---------------------------	----

Hành động ngoài trời	15
----------------------------	----

Nguy hiểm khi đang đi ra ngoài	16
--------------------------------------	----

Khi gặp khó khăn trong việc trở về nhà ...	17
--	----

Cần nhắc việc lánh nạn tại nhà	19
--------------------------------------	----

Sinh hoạt tại nơi lánh nạn	20
----------------------------------	----

Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

Tìm hiểu về thảm họa do gió mạnh và mưa lớn ...	21
---	----

Nếu trời mưa kéo dài	22
----------------------------	----

Hãy hành động theo từng cấp độ cảnh báo ...	23
---	----

Kiến thức cần thiết về sơ tán	24
-------------------------------------	----

Bảo vệ bản thân khỏi thảm họa sạt lở đất ...	25
--	----

Bảo vệ bản thân khỏi bão	27
--------------------------------	----

Bảo vệ bản thân khỏi lốc xoáy	28
-------------------------------------	----

Tấn công vũ trang

Bảo vệ bản thân khỏi tấn công vũ trang	29
--	----

Thảm họa hạt nhân

Bảo vệ bản thân khỏi thảm họa hạt nhân ...	30
--	----

Phòng chống thảm họa địa phương và thu thập thông tin

Phòng chống thảm họa tại địa phương	31
---	----

Cách tra cứu thông tin về thảm họa và phòng chống thảm họa	33
---	----



※SDGs (Sustainable Development Goals) là mục tiêu phát triển tính đến năm 2030 của toàn thể cộng đồng quốc tế, bao gồm các nước phát triển, được Liên Hợp Quốc thông qua vào tháng 9 năm 2015, gồm 17 mục tiêu và 169 chỉ tiêu.

※Thành phố Sapporo đang thúc đẩy những nỗ lực hướng đến việc thực hiện SDGs.

Về việc sử dụng Sổ tay

Sổ tay này bao gồm các nội dung hữu ích cho việc bảo vệ tính mạng của bản thân khi xảy ra thảm họa (tự cứu bản thân), hợp tác với những người xung quanh để giúp đỡ lẫn nhau (tương trợ), chẳng hạn như chuẩn bị tại nhà và kiến thức về thảm họa, v.v... Vui lòng sử dụng cùng với bản đồ cảnh báo nguy hiểm, v.v... do thành phố Sapporo phát hành.

Trước hết, bạn hãy thử kiểm tra kỹ năng phòng chống thảm họa của mình bằng “Bảng kiểm tra kỹ năng phòng chống thảm họa”. Mọi người hãy cùng hướng đến mục tiêu trở thành **Vua phòng chống thảm họa Sapporo** nhé.



Bản đồ cảnh báo nguy hiểm, v.v... do thành phố Sapporo phát hành



Bản đồ cảnh báo nguy hiểm ngập lụt



Bản đồ phòng chống thảm họa động đất



Hướng dẫn chủ động phòng chống thảm họa



Khả năng phòng chống thảm họa của căn hộ

Chúng tôi đã đăng tải “Câu đố về Vua phòng chống thảm họa Sapporo” trên YouTube



Thử thách để trở thành Vua phòng
chống thảm họa Sapporo!

Bảng kiểm tra kỹ năng phòng chống thảm họa

CHECK
năng lực
của bạn!



Đánh dấu Trang tham khảo

- | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------|
| 01 | Mua sẵn nhiều thực phẩm và đồ dùng hàng ngày | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.9 |
| 02 | Quyết định phương pháp xác nhận sự an toàn của gia đình khi xảy ra thảm họa | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.11 |
| 03 | Thường xuyên giao tiếp với hàng xóm | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.31 |
| 04 | Biết được điều cần ưu tiên bảo vệ nhất khi xảy ra động đất
Thực hiện các biện pháp ứng phó với động đất tại nhà, chẳng hạn | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.14 |
| 05 | như cố định đồ nội thất, vv... | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.7 |
| 06 | Dự trữ nước uống cho gia đình (số người x 3 lít x 3 ngày) | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.19 |
| 07 | Chuẩn bị đồ vật mang theo khi khẩn cấp | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.9 |
| 08 | Các thành viên trong gia đình thống nhất cần phải làm gì và những chuẩn bị cần thiết khi xảy ra thảm họa | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.11 |
| 09 | Tham gia các buổi đào tạo và huấn luyện phòng chống thảm họa, vv... được tổ chức tại địa phương, vv... | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.31 |
| 10 | Có thể đi bộ về từ nơi làm việc hoặc trường học, vv...
(Hoặc chuẩn bị để ở lại qua đêm) | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.18 |
| 11 | Biết những lưu ý nguy hiểm khi xảy ra động đất ngoài trời | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.15 |
| 12 | Biết những điểm mấu chốt cần chuẩn bị khi bão đến gần | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.27 |
| 13 | Biết được sự nguy hiểm của mưa lớn tập trung và vành đai mưa tuyến tính | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.22 |
| 14 | Xác nhận rủi ro ngập lụt của nhà mình dựa trên bản đồ cảnh báo nguy hiểm ngập lụt | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.5 |
| 15 | Nắm rõ các khu vực cảnh báo thảm họa sạt lở đất ở gần nơi ở | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.26 |
| 16 | Tự mình có thể tra cứu thông tin phòng chống thảm họa, thông tin thời tiết | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.33 |
| 17 | Biết về hiện tượng "Ngộ nhận trạng thái bình thường" | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.24 |
| 18 | Biết quy mô thiệt hại do động đất được dự đoán ở thành phố Sapporo | ☐ | ► Chi tiết ở Tr.13 |

Hãy xem Sổ tay này để xác nhận!

Bạn đã đánh được bao nhiêu mục "Đánh dấu"?

0~9 mục

**Vua phòng chống thảm họa
Sapporo tương lai**

Trước hết, bạn hãy cố gắng bảo vệ bản thân nhé!

10~13 mục

**Người phòng chống thảm
họa Sapporo trung cấp**

Hãy đọc kỹ Sổ tay phòng
chống thảm họa!

14~17 mục

**Người phòng chống thảm
họa Sapporo cao cấp**

Hãy giúp đỡ những người gặp
khó khăn!

18 mục

**Vua phòng chống
thảm họa Sapporo**

Hãy mở rộng cộng đồng phòng
chống thảm họa!



Chuẩn bị vào thời điểm chưa có thảm họa

Hãy xác nhận rủi ro thảm họa ở địa phương



Bản đồ cảnh báo nguy hiểm ngập lụt thành phố Sapporo

Ngập lụt đô thị

Lũ lụt

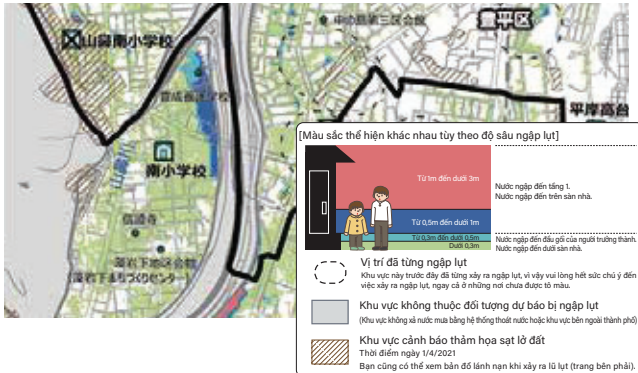
Thảm họa sạt lở đất

Thể hiện các khu vực có nguy cơ xảy ra ngập úng và lũ lụt, cùng với các địa điểm lánh nạn, v.v... Ngoài ra, bạn có thể kiểm tra các hành động sơ tán phù hợp với tình hình dự báo ngập lụt, v.v... xảy ra xung quanh nhà của bạn bằng quy trình kiểm tra.



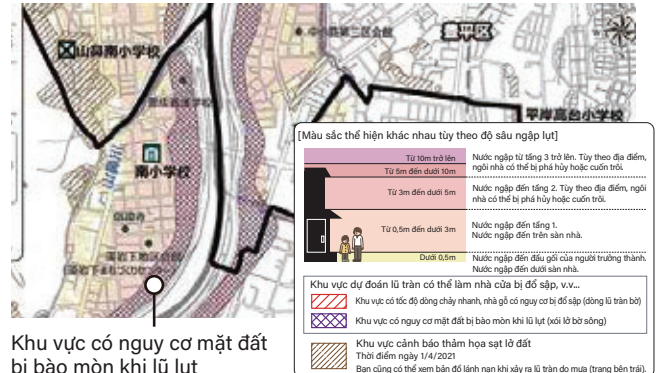
Ngập lụt đô thị

Dự báo ngập lụt xảy ra do hệ thống thoát nước không xả hết nước mưa



Lũ lụt

Dự báo ngập lụt xảy ra bởi lũ tràn từ sông do mưa lớn



Khu vực có nguy cơ mặt đất bị bào mòn khi lũ lụt



Bản đồ cảnh báo nguy hiểm về thảm họa sạt lở đất thành phố Sapporo

Thảm họa sạt lở đất

Chúng tôi đã lập bản đồ cảnh báo nguy hiểm về thảm họa sạt lở đất tại các địa phương được chỉ định là có khu vực cảnh báo thảm họa sạt lở đất, v.v... (đơn vị liên đoàn hiệp hội khu phố). Bạn có thể dễ dàng xác nhận vị trí của khu vực cảnh báo và nơi lánh nạn, v.v...



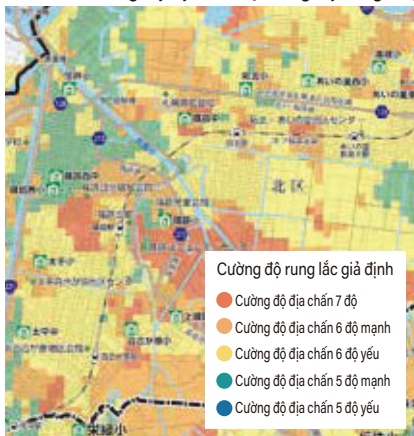
Bản đồ phòng chống thảm họa động đất thành phố Sapporo

Động đất

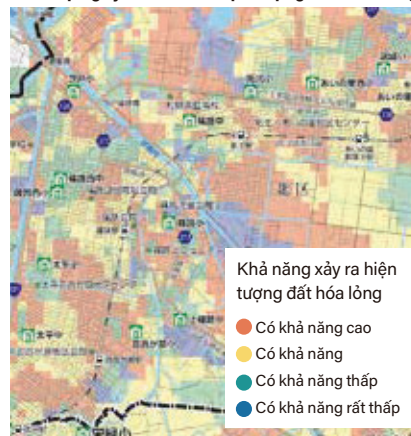
Bạn có thể xác nhận "Phân bố cường độ địa chấn (cường độ rung lắc)", "Mức độ nguy hiểm của hiện tượng đất hóa lỏng" và "Tỷ lệ nhà bị phá hủy hoàn toàn" đối với trận động đất quy mô lớn nhất được dự đoán tại thành phố Sapporo.



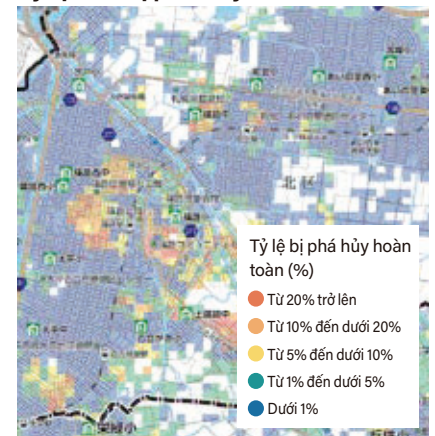
Phân bố cường độ địa chấn (cường độ rung lắc)



Mức độ nguy hiểm của hiện tượng đất hóa lỏng



Tỷ lệ nhà bị phá hủy hoàn toàn





Cổng thông tin phòng chống thảm họa Sapporo

Bạn cũng có thể phóng to để xem bản đồ cảnh báo nguy hiểm của từng thảm họa và tập hợp các thông tin về thảm họa, v.v... trên "Cổng thông tin phòng chống thảm họa Sapporo"



さっぽろ防災ポータル

Bản đồ cảnh báo nguy hiểm



"Sonae" - Ứng dụng phòng chống thảm họa của thành phố Sapporo



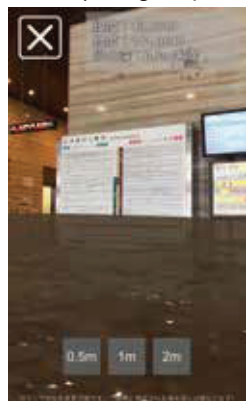
Đây là ứng dụng phòng chống thảm họa dành cho điện thoại thông minh. Bên cạnh việc nhận được thông báo đẩy cho các thông tin khẩn cấp, bạn còn có thể xác nhận địa điểm lánh nạn và trải nghiệm mức độ nguy hiểm bằng chức năng AR (tăng cường thực tế ảo).

***Không hỗ trợ tiếng Việt**

Tìm kiếm địa điểm lánh nạn trong thành phố Sapporo



Mô phỏng lũ lụt



Chức năng thông báo SOS



***Không hỗ trợ tiếng Việt**



Địa điểm cung cấp các loại bản đồ

Tòa thị chính các quận, Cục Quản lý nguy cơ (Tầng 7 Tòa thị chính thành phố)



Chuẩn bị vào thời điểm chưa có thảm họa

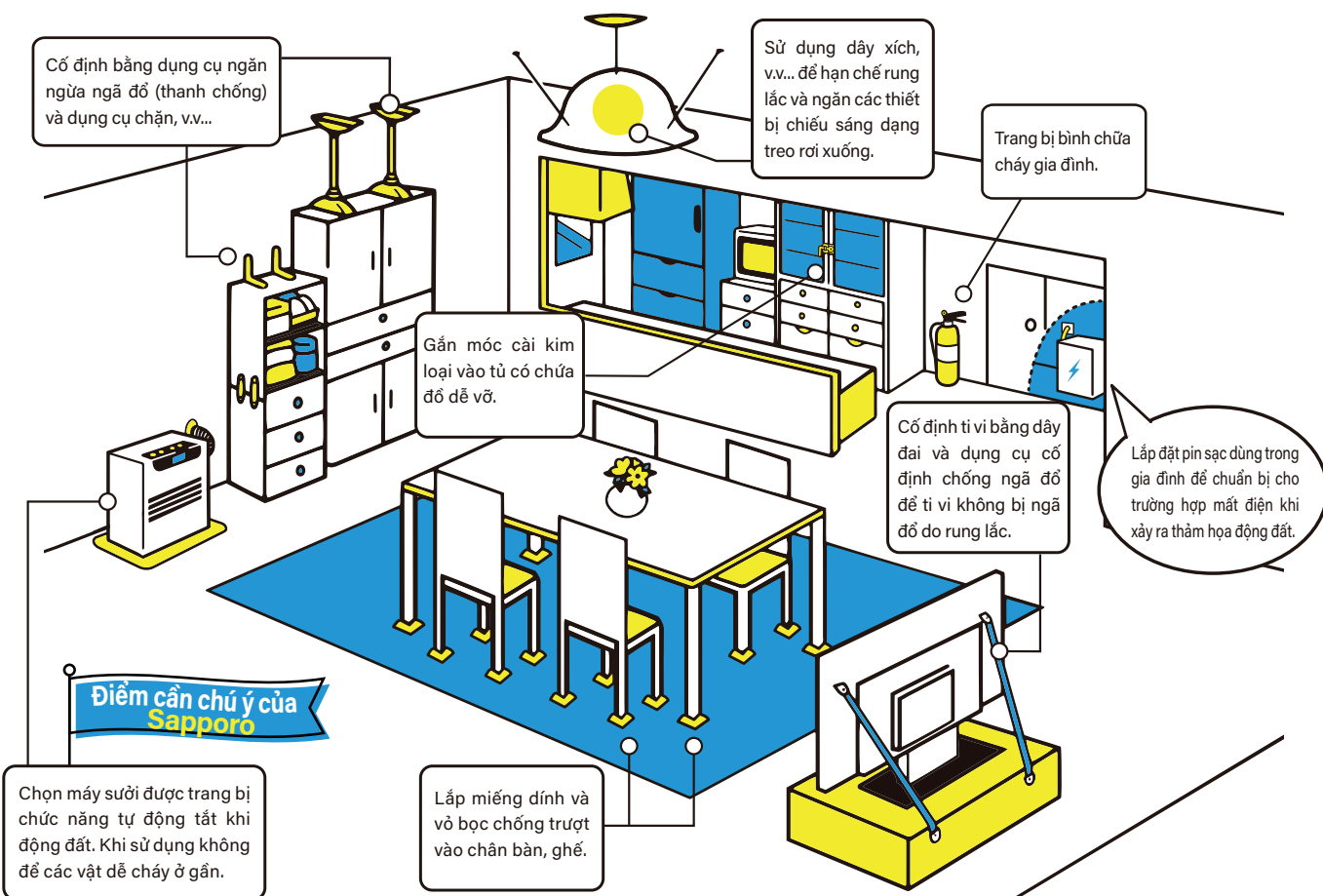
Biện pháp an toàn tại nhà

Biện pháp an toàn tại nhà chính là sự chuẩn bị để bảo vệ tính mạng của bạn

Điều quan trọng là cần phải "tăng cường khả năng chống chịu động đất của nhà ở" và "cố định đồ nội thất" để nhà không bị đổ sập, và không bị đè hoặc mắc kẹt dưới đồ nội thất ngã đổ.

Nếu không thể tự thoát ra, bạn có thể sẽ bị cuốn vào đám cháy, hoặc có nguy cơ tử vong do chứng hạ thân nhiệt vào giữa mùa đông.

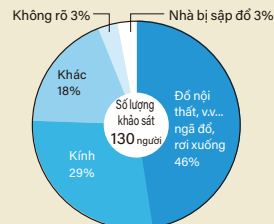
Chuẩn bị trong nhà



Chuyên mục Phòng
chống thảm họa

Nguyên nhân gây thương tích trong thảm họa đại động đất Hanshin-Awaji

Khoảng 80% số người tử vong trong thảm họa đại động đất Hanshin-Awaji năm 1995 là do nhà bị sập đổ. Ngoài ra, ngay cả khi tránh được nguy hiểm do nhà sập đổ, nhiều người cũng bị thương do đồ nội thất ngã đổ và kính vỡ.



Nguyên nhân gây thương tích do thiệt hại bên trong nhà ở

Theo "Báo cáo điều tra thiệt hại bên trong nhà ở trong thảm họa đại động đất Hanshin-Awaji" của Viện Kiến trúc Nhật Bản

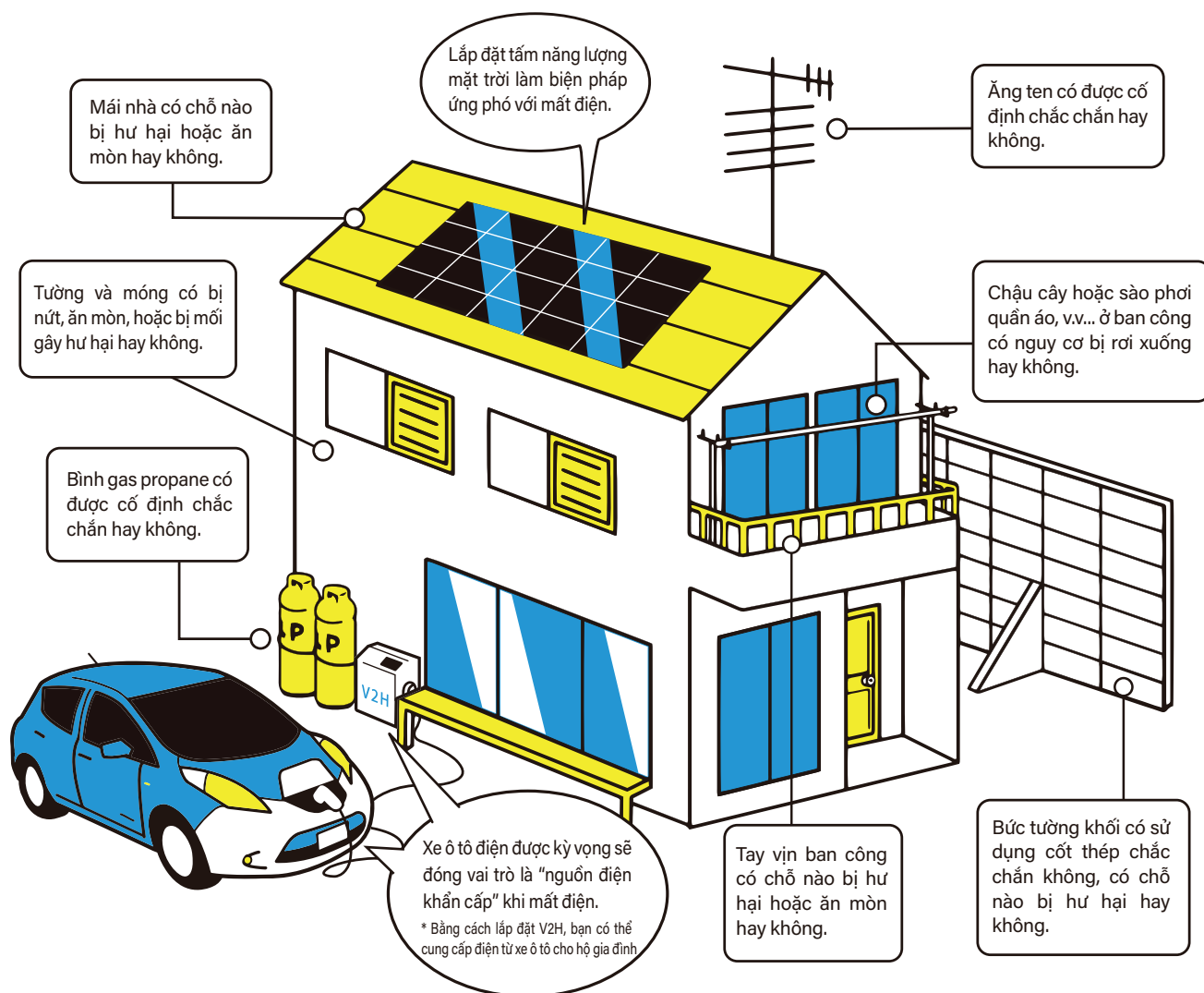
Những người sống trong căn hộ vui lòng xem kỹ thêm "Kỹ năng phòng chống thảm họa của căn hộ", đây là tài liệu tổng hợp các thiệt hại đặc biệt có thể xảy ra khi có động đất lớn, v.v...

Địa điểm
cung cấp

Tòa thị chính các quận, Cục Quản lý khu
hoàng (Tầng 7 Tòa thị chính thành phố)



Chuẩn bị bên ngoài



Chế độ hỗ trợ liên quan đến việc tăng cường khả năng chống chịu động đất của nhà gỗ, v.v...

Chế độ hỗ trợ đối với việc kiểm tra khả năng chống chịu động đất và cải thiện khả năng chống chịu động đất



Đối với những ngôi nhà gỗ được xây dựng trước tháng 5/1981, chúng tôi sẽ cử người kiểm tra khả năng chống chịu động đất và hỗ trợ một phần chi phí cần thiết cho việc tăng cường khả năng chống chịu động đất.

Chế độ hỗ trợ thi công tháo dỡ bức tường khối, v.v...

Hỗ trợ chi phí thi công tháo dỡ bức tường khối, v.v... có nguy cơ sập đổ



Đối với các bức tường khối, v.v... có nguy cơ sập đổ, chúng tôi sẽ hỗ trợ một phần chi phí cần thiết cho việc thi công tháo dỡ đối với những trường hợp đáp ứng các yêu cầu nhất định.

Thông tin liên hệ Ban xúc tiến an toàn xây dựng, Phòng hướng dẫn xây dựng, Cục đô thị thành phố Sapporo TEL: 011-211-2867

Chế độ hỗ trợ mua, v.v... xe ô tô thế hệ tương lai



Chúng tôi có các chế độ hỗ trợ về xe ô tô thế hệ tương lai và hệ thống phát điện năng lượng mặt trời, v.v..., đây vừa là biện pháp đối phó với thảm họa, đồng thời cũng là biện pháp đối phó với sự nóng lên toàn cầu.

Chế độ hỗ trợ tiền đầu tư các thiết bị sử dụng năng lượng tái tạo và tiết kiệm năng lượng



Thông tin liên hệ Ban môi trường và năng lượng, Phòng xúc tiến môi trường và thành phố, Cục môi trường thành phố Sapporo

TEL: 011-211-2872



Chuẩn bị vào thời điểm chưa có thảm họa

Chuẩn bị tại nhà

Việc chuẩn bị đầy đủ vật dụng sẽ mang lại sự thoải mái tâm lý khi sinh hoạt trong thời gian lánh nạn

Để chuẩn bị cho trường hợp xảy ra thảm họa, thành phố Sapporo yêu cầu bạn dự trữ trước lượng thực phẩm và nước, v.v.... đủ để sinh hoạt tại nhà trong ít nhất 3 ngày, nếu có thể thì trong 1 tuần. Hãy suy nghĩ và chuẩn bị sẵn những vật dụng cần thiết cho gia đình để có thể vượt qua cuộc sống bất tiện khi xảy ra thảm họa.

**Chuyên mục Phòng
chống thảm họa**

**Tầm quan trọng
của việc chuẩn bị**

Trong trận động đất ở phía Đông Iburi Hokkaido năm 2018, ngay sau thảm họa động đất, nhiều người đã mua nước và thực phẩm, dẫn đến việc các cửa hàng tiện lợi và siêu thị bị hết hàng tồn kho. Việc dự trữ trước từ những ngày chưa xảy ra thảm họa là rất quan trọng để không gặp khó khăn trong trường hợp khẩn cấp.



Cửa hàng tiện lợi trong thành phố Sapporo



Thực hiện dự trữ luân phiên bằng cách dự trữ và thay mới hàng ngày

Dự trữ luân phiên là phương pháp mua nhiều hơn một chút số thực phẩm và nhu yếu phẩm mà bạn sử dụng thường ngày, thay vì các mặt hàng đặc biệt, và sau đó mua bổ sung số lượng bạn đã sử dụng để luôn đảm bảo dự trữ một lượng nhất định. Vào thời điểm xảy ra thảm họa để gây căng thẳng, nhưng nhờ hương vị món ăn quen thuộc, bạn sẽ có thể bình tâm lại.



Dưới đây là một số ví dụ về những món tối thiểu cần phải chuẩn bị. Những món cần chuẩn bị sẽ khác nhau tùy theo mỗi hộ gia đình. Mỗi người hãy suy nghĩ và chuẩn bị những món cần thiết nhé.

Vật dụng mang theo khi khẩn cấp

Hãy chuẩn bị những vật dụng cần thiết tối thiểu làm vật dụng mang theo khi khẩn cấp để có thể lánh nạn ngay lập tức. Đối với túi mang theo khi khẩn cấp, hãy sử dụng ba lô giúp bạn rảnh cả hai tay, như vậy sẽ rất tiện lợi. Hãy thử vác trên lưng xem có quá nặng không.

Bạn hãy tạo thói quen xem xét lại các vật dụng mang theo khi khẩn cấp vào thời điểm thay quần áo để có thể yên tâm.

Vật có giá trị và tiện lợi

- ☐ Tiền mặt (bao gồm tiền xu 10 yên và 100 yên)
- ☐ Thẻ bảo hiểm sức khỏe
- ☐ Giấy tờ tùy thân (giấy phép lái xe, hộ chiếu, v.v...)
- ☐ Đèn pin, đèn đội đầu (1 người 1 cái)
- ☐ Còi (vật phát ra âm thanh để thông báo vị trí của bạn)
- ☐ Dao đa năng
- ☐ Dép đi trong nhà
- ☐ Thảm dã ngoại
- ☐ Găng tay lao động hoặc găng tay da
- ☐ Diêm hoặc bật lửa
- ☐ Quần áo đi mưa
- ☐ Túi vệ sinh di động
- ☐ Tấm giữ nhiệt bằng nhôm

Có thể bạn sẽ không thể sử dụng tiền điện tử



Vệ sinh

Thực phẩm

Lượng tối thiểu để không quá nặng

- ☐ Bộ dụng cụ sơ cứu (băng cá nhân, băng gạc)
- ☐ Thuốc thông thường
- ☐ Nước uống (khoảng 500ml x 2 chai)
- ☐ Đồ dùng vệ sinh cá nhân
- ☐ Đồ dùng vệ sinh phụ nữ
- ☐ Bàn chải đánh răng
- ☐ Thực phẩm dùng khi khẩn cấp, bánh kẹo
- ☐ Quần áo để thay, đồ lót, vớ
- ☐ Quần áo để thay, đồ lót, vớ
- ☐ Nhiệt kế
- ☐ Khẩu trang

Vật dụng dự trữ

Trong vài ngày sau khi xảy ra thảm họa, bạn sẽ không thể đi mua sắm như thường ngày, vì vậy để an tâm, bạn hãy chuẩn bị trước những đồ dùng sinh hoạt hằng ngày cần thiết cho bản thân và gia đình.



Thực phẩm

- ☐ Nước uống (Tiêu chuẩn: 1 người 3 lít x 3 ngày) ☐ Bánh kẹo
☐ Thực phẩm đóng gói chế biến sẵn, mì sợi khô, mì ăn liền ☐ Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng

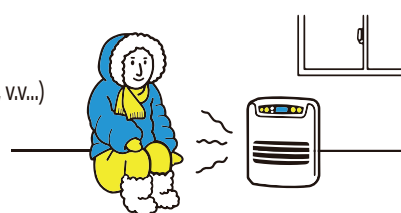
Đồ dùng hằng ngày

- ☐ Khẩu trang ☐ Dung dịch sát khuẩn ☐ Dung dịch vệ sinh răng miệng ☐ DGiấy báo
☐ Khăn giấy ướt ☐ Túi nhựa ☐ Thùng carton ☐ Bếp gas mini, bình gas mini
☐ Đèn xách tay ☐ Giấy bạc ☐ Màng bọc thực phẩm ☐ Khăn giấy ☐ Giấy vệ sinh
☐ Túi vệ sinh di động ☐ Dầu gội khô ☐ Băng keo

Điểm cần chú ý của Sapporo

Giữ ấm

- ☐ Máy sưởi di động (không cần sử dụng điện) ☐ Túi chườm nóng
☐ Miếng dán giữ nhiệt dùng 1 lần ☐ Đồ mặc ấm bên trong (quần tất, nịt bụng, v.v...)
☐ Vớ len ☐ Mũ len ☐ Trang phục giữ ấm



Vật thường dùng đặt trong xe ô tô



- ☐ Trang phục giữ ấm, chăn ☐ Đồ đi mưa, ủng
☐ Miếng lót chống trượt cho bánh xe ☐ Găng tay ☐ Xăng
☐ Túi vệ sinh di động ☐ Dây cáp kéo xe
☐ Búa thoát hiểm ☐ Dây cáp nối ắc quy

Đồ dùng cần thiết tùy theo hộ gia đình và tình trạng gia đình

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ



- ☐ Thức ăn dành cho bé
☐ Sữa bột, sữa dạng lỏng
☐ Tã
☐ Khăn ướt trẻ em

Trang web của thành phố Sapporo có đăng tải các điểm quan trọng cần lưu ý trong việc quản lý dinh dưỡng và vệ sinh đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, phụ nữ đang cho con bú trong trường hợp xảy ra thảm họa, và danh sách các vật dụng cần thiết để đảm bảo dinh dưỡng.



Người cao tuổi



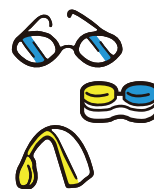
- ☐ Răng giả
☐ Thức ăn dành cho người sức khỏe yếu
☐ Tã dùng cho người lớn

Thú cưng



- ☐ Dây dắt thú
☐ Lồng thú cưng
☐ Dụng cụ vệ sinh
☐ Thức ăn cho thú cưng

Những vật khác



- ☐ Mắt kính
☐ Kính áp tròng
☐ Máy trợ thính
☐ Sổ tay dùng thuốc

Hãy đặt sẵn những đồ dùng phòng chống thảm họa vào tủ khóa tại nơi làm việc

- ☐ Giày dễ đi ☐ Bộ sạc điện thoại di động ☐ Khăn lau
☐ Quần áo dễ di chuyển ☐ Tiền mặt (chuẩn bị tiền lẻ) ☐ Khăn giấy ướt





Chuẩn bị vào thời điểm chưa có thảm họa

Thống nhất ý kiến trong cuộc họp gia đình

Chúng ta không biết được thảm họa tự nhiên sẽ xảy ra vào lúc nào. Không phải lúc nào gia đình cũng sẽ ở cạnh nhau vào thời điểm xảy ra thảm họa. Do đó, từ những ngày chưa xảy ra thảm họa, chúng ta hãy thường xuyên cùng trao đổi về cách thức liên lạc khi xảy ra thảm họa và vật dụng cần thiết mang theo khi khẩn cấp, v.v...

Rủi ro thảm họa tại nhà và khu vực lân cận

Hãy xác nhận rủi ro thảm họa xung quanh nhà bằng bản đồ cảnh báo nguy hiểm do thành phố Sapporo phát hành, v.v...

► Chi tiết xem ở Trang 5

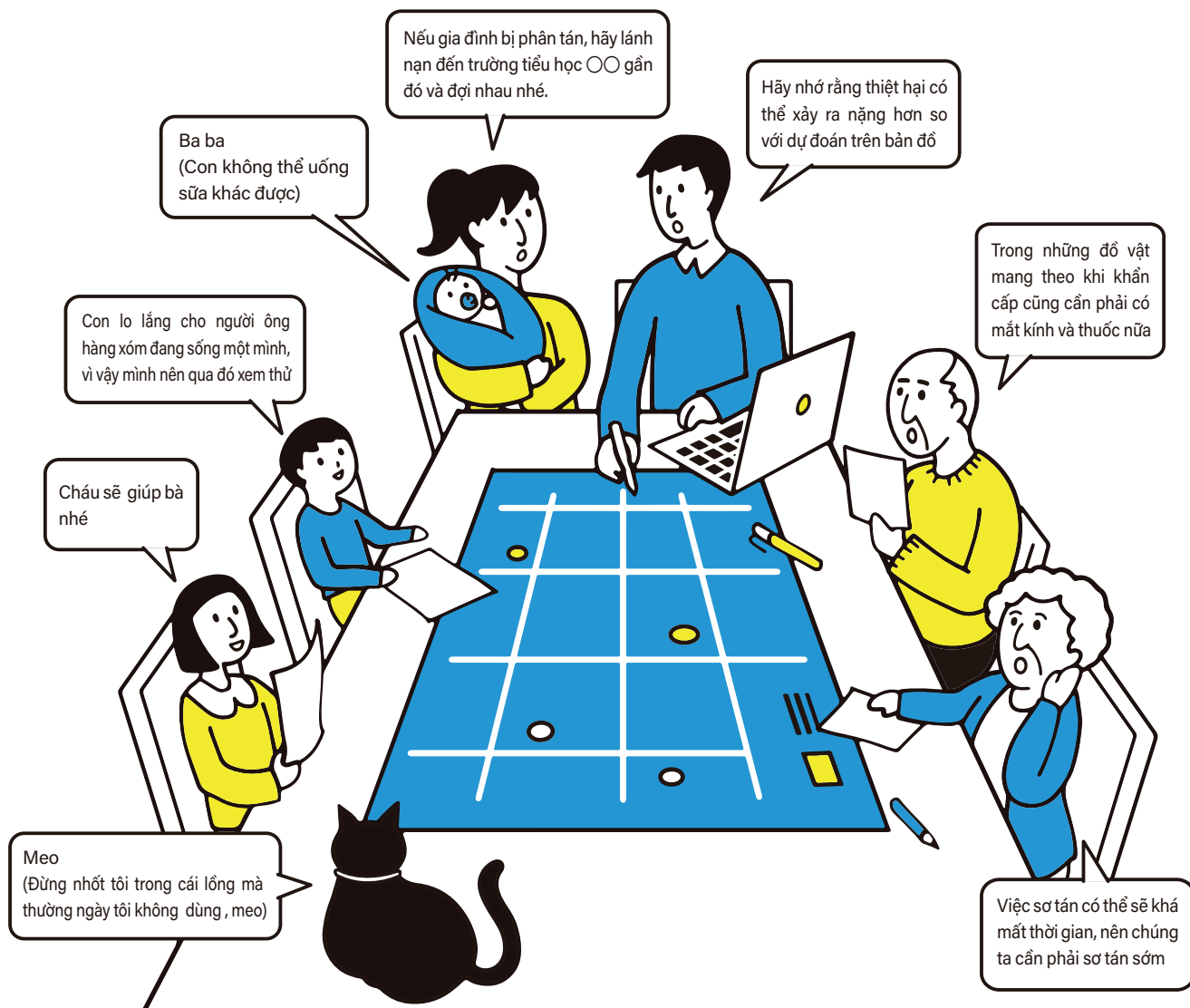
Cách thức liên lạc khi xảy ra thảm họa

Hãy cùng nhau trao đổi trước về cách sử dụng Tổng đài tin nhắn chuyên dùng khi có thảm họa "171", v.v...

► Chi tiết xem ở Trang 12

Địa điểm lánh nạn, tuyến đường lánh nạn

Hãy giả định và trao đổi trước địa điểm lánh nạn cho mỗi loại thảm họa.



Vị trí nguy hiểm trong nhà

Hãy kiểm tra xem có kệ nào có nguy cơ đổ sập do động đất không, và lối ra vào có được bảo đảm an toàn không.

Vật dụng mang theo khi khẩn cấp và vật dụng dự trữ

Hãy xác nhận những vật dụng cần thiết cho từng loại. Hãy tạo thói quen kiểm tra thời hạn sử dụng và rà soát lại những vật dụng cần thiết theo mùa.

► Chi tiết xem ở Trang 9, 10

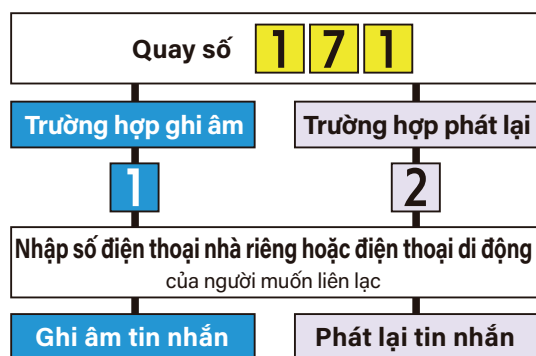
Cách thức liên lạc khi xảy ra thảm họa



Tổng đài tin nhắn chuyên dùng khi có thảm họa (171)

Bảng điện thoại/điện thoại di động/điện thoại thông minh

Có thể ghi âm (đăng ký) thông tin an toàn (lời nhắn) bằng giọng nói, và phát lại giọng nói đó (xác nhận). Quay số "171" và làm theo hướng dẫn.



* Không thể sử dụng khi không có thảm họa.

* Các công ty điện thoại di động cũng có dịch vụ nhắn tin tương tự. Vui lòng tham khảo trang web, v.v... của các công ty điện thoại di động để biết thêm chi tiết.



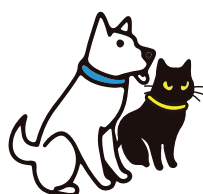
Bảng tin nhắn chuyên dùng khi có thảm họa (web171)

Bảng mạng Internet

Truy cập vào trang bảng tin nhắn từ máy tính hoặc điện thoại thông minh, v.v... Có thể nhập số điện thoại muốn liên lạc (có thể là số điện thoại di động), đăng ký và xác nhận thông tin an toàn (lời nhắn).



Q web171



Việc chuẩn bị tinh thần của gia đình có nuôi thú cưng

Việc chuẩn bị cho thú cưng là trách nhiệm của chủ nuôi. Sau khi đảm bảo an toàn cho bản thân, hãy bảo vệ cho thú cưng của mình.

Khi xảy ra thảm họa, việc cứu người là ưu tiên hàng đầu, vì vậy có thể sẽ khá mất thời gian cho đến khi vật phẩm cứu trợ cho thú cưng đến nơi.

Hàng ngày hãy chuẩn bị trước những điều sau đây

- ☐ Chuẩn bị vật dụng dự trữ ▶ Chi tiết xem Trang 10
- ☐ Huấn luyện thú để điều khiển bằng các hiệu lệnh "Đến đây", "Đợi nào", v.v... chuẩn bị cho việc thú cưng cùng lánh nạn và sinh hoạt tại nơi lánh nạn
- ☐ Quản lý sức khỏe hàng ngày (bao gồm cả việc tiêm chủng để ngăn ngừa các bệnh truyền nhiễm tại nơi lánh nạn)
- ☐ Nhận dạng chủ nuôi bằng thẻ tên, microchip, v.v...
- ☐ Đảm bảo nơi giữ thú cưng (người thân, doanh nghiệp nhận giữ thú, v.v...) trong trường hợp khẩn cấp

Để biết thêm thông tin về phòng chống thảm họa đối với thú cưng, vui lòng xem "Sổ tay phòng chống thảm họa đối với chó và mèo" do Trung tâm chăm sóc sức khỏe thành phố Sapporo phát hành.

**Địa điểm
cung cấp**

**Trung tâm chăm sóc sức khỏe các
quận, Trung tâm quản lý động vật**



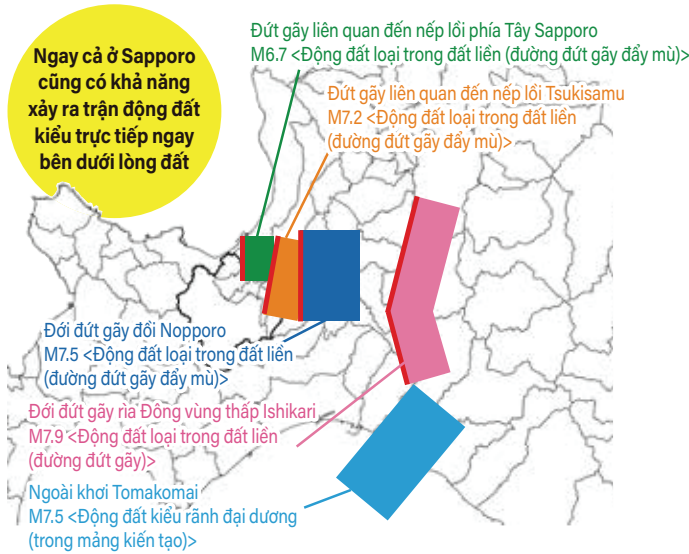


Động đất

Hiểu về động đất

Động đất được dự đoán tại Sapporo

Dự đoán thiệt hại do động đất lần thứ 4 của thành phố Sapporo thiết lập trận động đất được cho là gây ra thiệt hại lớn nhất cho thành phố Sapporo, và cho thấy bao quát toàn bộ thiệt hại dự kiến từ trận động đất này, dựa trên những kiến thức mới nhất về động đất.



5 trận động đất được dự đoán sẽ gây thiệt hại nghiêm trọng cho Sapporo

Mép trên của mặt đứt gãy

Điểm cần chú ý của Sapporo

Thiệt hại nghiêm trọng vào mùa đông

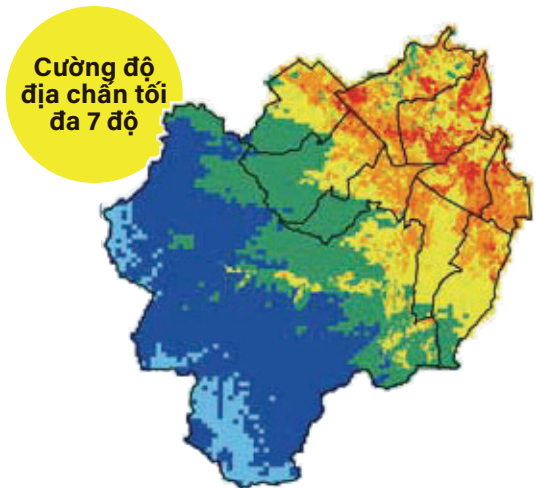
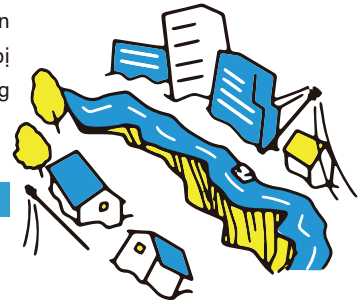
Dự đoán số người tử vong

Mùa hè: 363 người

Mùa đông: 936 người 3975 người

- Số người thiệt mạng do sập nhà, hỏa hoạn
- Số người bị chết cứng do chôn vùi trong đồng đông cứng của tòa nhà (Trường hợp già định bị chết cứng mà không được giải cứu)

Vào mùa đông, do mọi người sử dụng máy sưởi, v.v... nên thường xảy ra hỏa hoạn. Hơn nữa, với trường hợp bị chôn vùi do tòa nhà đổ sập, nhiều người sẽ bị chết cứng nếu mất quá nhiều thời gian để giải cứu.



Cường độ địa chấn tối đa ở mỗi trận động đất

- Cường độ địa chấn 7 độ
- Cường độ địa chấn 6 độ mạnh
- Cường độ địa chấn 6 độ yếu
- Cường độ địa chấn 5 độ mạnh
- Cường độ địa chấn 5 độ yếu
- Cường độ địa chấn 4 độ

Thời gian để các cơ sở hạ tầng quan trọng được phục hồi

Nếu động đất xảy ra vào mùa đông, hiệu suất của công tác khôi phục các cơ sở hạ tầng quan trọng được dự đoán sẽ giảm đáng kể so với mùa hè. Quá trình khôi phục dự kiến sẽ mất số ngày tối đa như bên phải.

Điện
7 ngày

Thông tin liên lạc
7 ngày

Hệ thống cấp thoát nước
27 ngày

Gas (hệ thống gas trung tâm)
40 ngày

Thiệt hại về công trình

Khoảng 15.000 tòa nhà bị phá hủy hoàn toàn

Số người lánh nạn đến nơi lánh nạn

Khoảng 90.000 người (8.000 thú cưng cùng lánh nạn)

Bị mắc kẹt trong thang máy

Khoảng 4.600 chiếc
Cứ khoảng 4 chiếc thì có 1 chiếc dừng lại!

Số người gặp khó khăn trong việc trở về nhà

Khoảng 116.000 người

Thiệt hại về kinh tế

Thiệt hại trực tiếp khoảng 2,7 nghìn tỷ yên



Động đất

Khi động đất lớn xảy ra

Hàng ngày hãy hình dung về hành động bảo vệ tính mạng trong trường hợp khẩn cấp

Chúng ta không biết khi nào động đất sẽ xảy ra, nhưng chúng ta có thể dự đoán được sẽ có một trận động đất mạnh với cường độ địa chấn 7 độ xảy ra tại Sapporo.

Điều quan trọng là hàng ngày chúng ta phải hình dung trước tình hình để có thể hành động bảo vệ tính mạng của mình khi động đất xảy ra.

Hành động trong nhà

Động đất xảy ra!

Điều ưu tiên hàng đầu là bảo vệ tính mạng của bản thân

Hãy đảm bảo an toàn cho bản thân tại những nơi mà đồ vật "không rơi, không ngã, không chuyển động".



Chú ý cả dư chấn

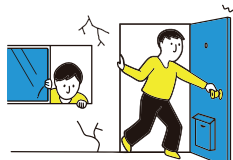
Khi rung lắc đã dừng lại



Mang giày để tránh bị thương ở chân



Nếu có lửa cháy, hãy dập tắt lửa

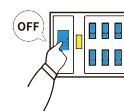


Đảm bảo cửa để chạy ra ngoài bằng cách mở cửa ra vào và cửa sổ



Thu thập thông tin qua tivi, radio, và điện thoại thông minh

► Chi tiết xem ở Trang 33, 34



Ngắt cầu dao điện và đóng van ga

Lánh nạn tại nhà



- Sử dụng vật dụng dự trữ trong gia đình
- Vì có nguy cơ sẽ xuất hiện dư chấn và hỏa hoạn lan rộng, nên hãy chuẩn bị để có thể sơ tán bất cứ lúc nào
- Hàng xóm giúp đỡ lẫn nhau

Xem xét việc lánh nạn

Những lúc như thế này, việc ở lại trong nhà sẽ rất nguy hiểm!

- Không thể sinh hoạt tại nhà do nhà cửa bị sập, v.v...
- Tình hình nguy hiểm, như ở gần khu vực có hỏa hoạn hoặc rò rỉ gas v.v...
- Thông tin sơ tán được ban bố

Nếu thấy rằng
"Ở trong nhà an toàn hơn"

Nếu thấy rằng
"Ở lại trong nhà sẽ rất nguy hiểm"

Sơ tán khỏi nơi cư trú



- Khi sơ tán, hãy chú ý đến các vật rơi xuống, dưới chân, và các khối tường bê tông bị đổ sập
- Mang theo vật dụng dùng khi khẩn cấp
- Không sơ tán bằng xe ô tô vì sẽ cản trở lưu thông của các phương tiện khẩn cấp
- Thông báo cho gia đình về nơi lánh nạn qua Tổng đài tin nhắn chuyên dùng khi có thảm họa, v.v...



Động đất

Hành động ngoài trời

Điểm cần chú ý của Sapporo

Chú ý tuyết rơi từ tòa nhà

Vào mùa đông, sẽ có nguy cơ tuyết rơi từ mái nhà do sự rung lắc của động đất.

Không vội vàng lao ra đường

Nếu chúng ta lao ra ngoài mà không kiểm tra an toàn, sẽ có nguy cơ va chạm với xe đang chạy tới.

Bảo vệ bản thân khỏi các vật rơi xuống

Hãy chú ý coi chừng các vật rơi xuống như bảng hiệu và mảnh kính vỡ, v.v...

Không đến gần dây điện

Không đến gần và tuyệt đối không chạm vào dây điện bị đứt và võng xuống.

Chú ý vật ngã đổ

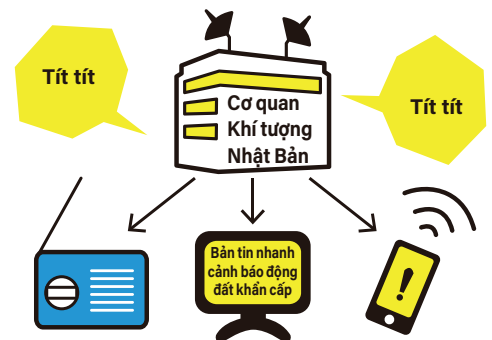
Tránh xa các bức tường khối và máy bán hàng tự động, v.v... vì chúng có thể bị đổ.



緊急地震速報
来る前に知る

Bản tin nhanh cảnh báo động đất khẩn cấp là tín hiệu để bảo vệ bản thân

Bản tin nhanh cảnh báo động đất khẩn cấp là thông tin được thông báo sớm nhất có thể cho các khu vực được dự đoán sẽ có rung lắc với cường độ địa chấn từ 4 độ trở lên, khi Cơ quan Khí tượng Nhật Bản đã dự đoán sẽ có rung lắc mạnh với cường độ địa chấn từ 5 độ yếu trở lên. Khi nghe hoặc xem bản tin nhanh, đừng hoảng loạn mà hãy đảm bảo an toàn cho bản thân.





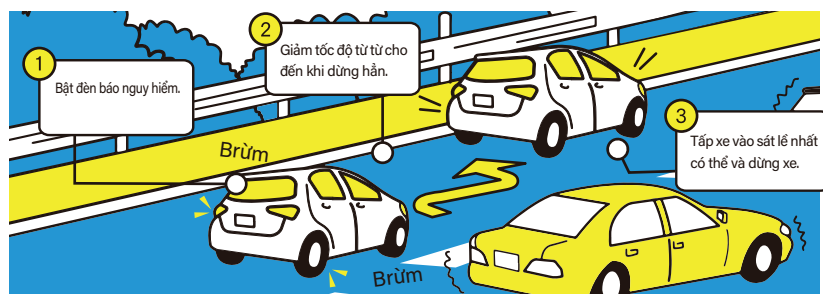
Động đất

Nguy hiểm khi đang đi ra ngoài

Chỉ cần tìm hiểu là đã có thể bảo vệ bản thân rất nhiều

Nếu động đất xảy ra khi bạn đang đi ra ngoài...

Hãy thử đặt mình vào hoàn cảnh đó và suy nghĩ về những nguy hiểm có thể xảy ra và những hành động cần thực hiện.



Xe ô tô

- Nếu giảm tốc độ đột ngột có thể gây ra tai nạn và chạm từ phía sau. Hãy bật đèn báo nguy hiểm và giảm tốc độ từ từ. Dừng xe ở bên trái đường, tắt động cơ và đợi cho đến khi sự rung lắc dừng lại.
- Nếu trận động đất lớn xảy ra khi đang lái xe, người điều khiển xe sẽ không thể đi thẳng, hoặc sẽ bị đẩy lên từ bên dưới, gây khó khăn cho việc lái xe.



Ga tàu

Bảo vệ bản thân khỏi các vật rơi xuống, v.v... và di chuyển đến bên cạnh trụ cột ở gần để không bị té ngã khỏi sân ga. Trong trường hợp đi tàu điện ngầm, chúng ta cũng có nguy cơ hoảng loạn nếu cố gắng lên mặt đất càng sớm càng tốt.



Trong khu mua sắm dưới lòng đất

Khi mất điện, nhiều người sẽ rơi vào tình trạng hoảng loạn, nếu chúng ta chen lấn đến cửa thoát hiểm sẽ có nguy cơ xảy ra tai nạn như té ngã, v.v... Hãy bình tĩnh và bảo vệ bản thân khỏi những vật rơi xuống, đứng đợi ở bên cạnh trụ cột và tường cho đến khi cơn rung lắc dừng lại.

Bên trong tàu điện

Nếu cảm nhận có cơn rung lắc mạnh, tàu điện sẽ dừng lại đột ngột, vì vậy lúc này trên tàu điện sẽ có nguy cơ va chạm với người khác hoặc té ngã



Văn phòng

Máy photocopy, v.v... không cố định bánh xe sẽ di chuyển theo hướng không lường trước. Nếu va vào cơ thể sẽ gây thương tích nghiêm trọng.

Nếu cảm nhận được trận động đất lớn ở gần biển hoặc sông, hãy sơ tán ngay lập tức.

Hãy xem “Bản đồ cảnh báo nguy hiểm về sóng thần thành phố Sapporo” để biết thêm chi tiết.

Địa điểm
cung cấp

Tòa thị chính các quận, Cục Quản lý nguy
cơ (Tầng 7 Tòa thị chính thành phố)





Động đất

Khi gặp khó khăn trong việc trở về nhà

Bất cứ ai cũng có thể gặp khó khăn trong việc trở về nhà

Trong thảm họa động đất lớn phía Đông Nhật Bản vào tháng 3/2011, có khoảng 5.150.000 người gặp khó khăn trong việc trở về nhà ở khu vực thủ đô do các phương tiện giao thông công cộng tạm dừng hoạt động, v.v... Ngoài ra, trong trận động đất ở phía Đông Iburi Hokkaido năm 2018, nhiều người đã gặp khó khăn trong việc trở về nhà ở trung tâm thành phố Sapporo, và thành phố đã thực hiện các biện pháp ứng phó như thiết lập các cơ sở lưu trú tạm thời, v.v...

Hãy tìm hiểu để biết trước!



STOP! Hành động trở về nhà đồng loạt

Ngay sau khi xảy ra động đất quy mô lớn, nếu nhiều người trở về nhà cùng một lúc thì sẽ có nguy cơ gây ra tai nạn ngã đè lên nhau do đông người chen chúc, v.v..., đồng thời có thể gây cản trở cho hoạt động cấp cứu và cứu hộ, khiến các xe cứu hộ khẩn cấp không thể lưu thông, v.v... Hãy tuân theo nguyên tắc cơ bản **"không bắt đầu di chuyển khi không cần thiết"** ngay sau khi thảm họa vừa xảy ra, và hợp tác trong việc hạn chế trở về nhà cùng lúc.

Hãy hình dung trước các phương án hành động theo từng thời điểm

Khi đang đi làm (đi đến trường)



- Trở về nhà nếu nơi làm việc (trường học) ở gần nhà
- Trường hợp đang trên đường đi làm (đi học) và nơi làm việc (trường học) ở gần nhà, đảm bảo an toàn cho bản thân tại nơi làm việc (trường học), v.v...

Khi đang làm việc (đang học)



- Trường hợp địa điểm an toàn, đợi ở bên trong tòa nhà
- Trường hợp đang ở ngoài trời, đợi ở nơi an toàn gần đó

Khi đang trên đường về nhà



- Trở lại nơi làm việc (trường học)
- Trường hợp đang trên đường về nhà và đang ở gần nhà, đảm bảo an toàn cho bản thân tại nhà

Đảm bảo phương tiện xác nhận an toàn và thu thập thông tin

Khi thảm họa đang xảy ra, các cuộc gọi sẽ bị tắc nghẽn và rất khó để kết nối điện thoại trong khu vực bị thảm họa. Điều quan trọng là phải quyết định trước cách thức liên lạc với nơi làm việc, và cách thức xác nhận an toàn với gia đình. Giả sử không thể liên lạc qua điện thoại hoặc email, v.v... do mất điện, hãy chuẩn bị sẵn nhiều cách thức liên lạc khác nhau.

Phương pháp xác nhận an toàn, v.v...

Hãy xem qua cách sử dụng Tổng đài tin nhắn chuyên dùng khi có thảm họa "171".

► Chi tiết xem ở Trang 12





Chú ý cẩn thận khi đi bộ về nhà

Sau khi đảm bảo an toàn cho bản thân và xác nhận rằng gia đình vẫn an toàn, hãy nắm bắt thông tin phòng chống thảm họa chính xác qua radio và mạng Internet.

Sau khi xác nhận tình hình xung quanh đã ổn định và tình hình đường sá, v.v... đã an toàn, hãy suy xét thật kỹ đến việc đi bộ về nhà.

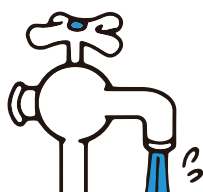
Để chuẩn bị cho trường hợp đi bộ về nhà, cần để sẵn giày thể thao, v.v... dễ đi trong tủ khóa, v.v... tại nơi làm việc ngay từ những ngày thường.

► Chi tiết xem ở Trang 10

Sử dụng các trạm hỗ trợ trở về nhà khi có thảm họa

Theo thỏa thuận mà Hokkaido đã ký kết, trong trường hợp xảy ra thảm họa, chúng ta sẽ được hỗ trợ cho việc đi bộ về nhà tại các cửa hàng hợp tác như cửa hàng tiện lợi, v.v... trong thành phố. Các cửa hàng hợp tác được dán nhãn màu vàng.

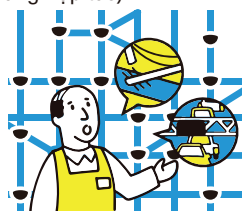
Nội dung hỗ trợ của các trạm hỗ trợ trở về nhà khi có thảm họa (cửa hàng hợp tác)



① Cung cấp nước uống



② Sử dụng nhà vệ sinh



③ Cung cấp thông tin đường bộ, v.v...



Nhãn dán cửa hàng hợp tác

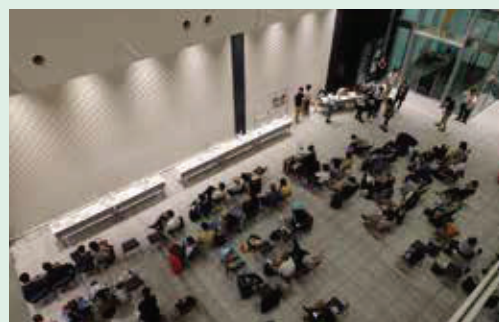
Hãy tìm nhãn dán này khi xảy ra thảm họa nhé!

Sử dụng cơ sở lưu trú tạm thời

Các "Cơ sở lưu trú tạm thời"* sẽ được thiết lập tại khu vực xung quanh ga Sapporo và ga Odori - nơi được dự đoán sẽ xuất hiện những người gặp khó khăn trong việc trở về nhà, trong trường hợp các phương tiện giao thông công cộng tạm dừng hoạt động do động đất lớn, v.v..., và có nhiều người gặp khó khăn trong việc trở về nhà.

Có thể kiểm tra tình trạng thiết lập cơ sở lưu trú tạm thời trên trang web của thành phố Sapporo hoặc Cổng thông tin phòng chống thảm họa Sapporo, v.v...

* Cơ sở lưu trú tạm thời là cơ sở tiếp nhận tạm thời dành cho những người gặp khó khăn trong việc trở về nhà và không có nơi để chờ đợi cho đến khi họ có thể quay về nhà.



Những người gặp khó khăn trong việc trở về nhà tập trung tại Cơ sở lưu trú tạm thời sau trận động đất ở phía Đông Iburi Hokkaido năm 2018

Đề xuất về phòng chống thảm họa dành cho doanh nghiệp

Các doanh nghiệp hãy xem xét đến việc đảm bảo không gian chờ đợi và vật dụng dự trữ, v.v... để nhân viên và khách đến thăm có thể chờ đợi tại cơ sở trong một khoảng thời gian nhất định cho đến khi phương tiện giao thông được khôi phục.

Để biết thêm chi tiết, vui lòng tham khảo "Đề xuất về phòng chống thảm họa dành cho doanh nghiệp".

Địa điểm
cung cấp

Tòa thị chính các quận, Cục Quản lý nguy
cơ (Tầng 7 Tòa thị chính thành phố)





Động đất

Cần nhắc việc lánh nạn tại nhà

Chuẩn bị khi các cơ sở hạ tầng quan trọng bị đình chỉ tạm thời

Nếu ngôi nhà của bạn không bị đổ sập và bạn không gặp vấn đề gì trong sinh hoạt tại nhà, hãy xem xét việc "Lánh nạn tại nhà" bằng cách sử dụng đồ dự trữ của gia đình.

Phương pháp này cũng có ưu điểm là có thể giảm bớt áp lực trong sinh hoạt chung và giảm nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm.

**Trước hết, hãy bắt đầu từ việc
dự trữ tại nhà**



Tiêu chuẩn về lượng nước dự trữ là 3 lít cho mỗi người trong 3 ngày. Ngoài ra, bạn cũng có thể yên tâm trữ nước trong bốn tấm, v.v... để sử dụng cho sinh hoạt.

* Đối với các hộ gia đình có trẻ nhỏ, hãy chú ý để trẻ không bị đuối nước do nước dự trữ.

Mất nước

Thành phố Sapporo đã thiết lập các bể trữ nước dự phòng khẩn cấp trong thành phố để đảm bảo nước uống khi xảy ra thảm họa. Hãy tìm hiểu về cơ sở cung cấp nước chính gần nhất.

Trường hợp bị mất nước

Trường hợp không có nước dự trữ tại nhà, bạn có thể mang theo đồ đựng sạch có nắp để nhận nước tại các điểm cung cấp nước được thiết lập như tại các cơ sở cung cấp nước chính, v.v...

Trường hợp không thể cung cấp nước máy do mất điện ở khu chung cư, v.v..., nước có thể được cung cấp trong khuôn viên tòa nhà. Để biết chi tiết, vui lòng xem trên trang chủ.



Ngắt gas

Hệ thống gas thành phố và gas LP được trang bị thiết bị (dụng cụ đo vi tính) tự động ngắt gas khi phát hiện động đất với cường độ địa chấn từ cấp 5 trở lên. Trường hợp gas vẫn được cung cấp và không có mùi gas, bạn có thể khôi phục gas bằng quy trình đơn giản. Vui lòng xem phương pháp khôi phục gas đang sử dụng trong gia đình và những điểm cần chú ý khi xảy ra thảm họa.



Người dân xếp hàng tại điểm cung cấp dịch vụ sạc điện
(Tòa thị chính thành phố Sapporo)

Trong trận động đất ở phía Đông Iburi Hokkaido năm 2018, toàn bộ thành phố Sapporo đã bị mất điện trong nhiều ngày.

Mất điện

- Hỏa hoạn do khôi phục đường điện (hỏa hoạn xảy ra khi điện được khôi phục sau khi bị mất điện do động đất) chiếm khoảng 60% trong số nguyên nhân gây ra hỏa hoạn do động đất. Hãy ngắt cầu dao khi sơ tán để phòng ngừa hỏa hoạn do khôi phục đường điện.
- Hãy chuẩn bị pin sạc dự phòng. Điện thoại di động và điện thoại thông minh rất quan trọng khi xảy ra thảm họa, chẳng hạn như để liên lạc với gia đình và nắm bắt thông tin, v.v... Bạn có thể hạn chế mức tiêu thụ điện năng bằng cách chuyển sang chế độ tiết kiệm điện.
- Nếu xảy ra mất điện vào giữa mùa đông, bạn sẽ không thể sử dụng máy sưởi chạy bằng điện. Hãy chuẩn bị sẵn máy sưởi di động không cần nguồn điện và bếp ga mini để nấu những bữa ăn nóng ấm.



Động đất

Sinh hoạt tại nơi lánh nạn

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc sinh hoạt tại nhà do ảnh hưởng của thảm họa, hãy tìm hiểu về nơi lánh nạn đang được thiết lập và chuẩn bị kỹ lưỡng trước khi đến nơi lánh nạn. Bạn có thể tìm hiểu về tình hình thiết lập nơi lánh nạn trên Cổng thông tin điện tử phòng chống thảm họa Sapporo, v.v...

Kiến thức cần thiết về nơi lánh nạn

Cuộc sống ở nơi lánh nạn sẽ khá bất tiện. Mọi người đều sơ tán với tâm trạng bất an, vì vậy sự quan tâm và chăm sóc lẫn nhau là điều rất quan trọng. Ngoài ra, vật phẩm cứu trợ cũng có giới hạn. Bạn hãy cố gắng mang theo những vật dụng cần thiết càng nhiều càng tốt.



Phân chia vai trò

Tất cả những người lánh nạn sẽ quản lý nơi lánh nạn. Với mục tiêu có cuộc sống lánh nạn thoải mái hơn, tất cả mọi người hãy phân công vai trò và hợp tác với nhau để không tạo gánh nặng quá lớn cho một người cụ thể nào đó.



Nghiêm túc thực hiện các biện pháp chống lạnh

Ngoài mùa đông, vấn đề thời tiết và mất điện, v.v... cũng có thể gây ra cái lạnh khắc nghiệt ở nơi lánh nạn. Hãy cố gắng mang theo quần áo giữ ấm và đồ dùng giữ ấm.



Tuân thủ cách sử dụng nhà vệ sinh

Khi nhà vệ sinh bẩn, một số người sẽ ngại sử dụng và nhịn uống nước, dẫn đến triệu chứng mất nước. Hãy tuân thủ các quy tắc khi sử dụng.



Nghiêm túc thực hiện các biện pháp chống trộm

Vì có rất nhiều người ra vào không xác định, nên hãy đảm bảo mang theo những vật có giá trị như tiền mặt và giấy tờ tùy thân, v.v... Ngoài ra, hãy cố gắng làm việc cùng với nhiều người.

Q&A Trả lời những câu hỏi thường gặp!

Q. Tôi có thể nhận đồ cứu trợ ngay cả khi đang lánh nạn tại nhà không?

A. Trường hợp những người đang lánh nạn tại nhà nhưng không cung ứng đồ cứu trợ, họ có thể nhận được vật phẩm cần thiết tại nơi lánh nạn. Tuy nhiên, số lượng đồ cứu trợ có giới hạn, trong số những người ở nơi lánh nạn cũng có người bị mất nhà cửa hoàn toàn, v.v..., vì vậy điều quan trọng là phải chuẩn bị sẵn sàng từ ngày thường để có thể ứng phó bằng việc dự trữ tại nhà.

Q. Tôi có thể lánh nạn cùng thú cưng không?

► Chi tiết xem ở Trang 12

A. Bạn có thể dẫn theo thú cưng đến nơi lánh nạn ở thành phố Sapporo. Tuy nhiên, bạn không được dẫn thú cưng vào không gian tập trung người lánh nạn, chẳng hạn như nhà thi đấu, v.v... Người chủ phải chịu trách nhiệm nuôi thú cưng trong không gian dành cho thú cưng được quy định tại nơi lánh nạn. Đừng quên mang theo đồ dùng và thức ăn cho thú cưng. Ngoài ra, vui lòng quản lý thú cưng, xử lý và dọn dẹp chất thải, v.v... cẩn thận, cố gắng không gây rắc rối.



Video về việc thiết lập nơi lánh nạn ở thành phố Sapporo cũng đang được công bố





Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

Tìm hiểu về thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

Khu vực đô thị của thành phố Sapporo phát triển trên vùng đất có địa hình quạt bồi tích trên sông Toyohira, v.v... và nơi đây cũng có nhiều con sông. Mặc dù việc cải tạo sông ngòi đang được tiến hành, nhưng vùng đất có địa hình quạt bồi tích là khu vực có khả năng dễ xảy ra thảm họa do mưa lớn và bão, trong những năm gần đây, các cơn bão lớn cũng đã gây ra thiệt hại nghiêm trọng cho Hokkaido do ảnh hưởng của biến đổi khí hậu, v.v... Hãy tìm hiểu về các thảm họa do gió mạnh và mưa lớn, cũng như chuẩn bị sẵn sàng hằng ngày.

Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn trong quá khứ ở thành phố Sapporo

Mưa lớn vào tháng 8 năm 1981



Hình ảnh sông Toyohira (Do Cục Phát triển Khu vực Hokkaido thuộc Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông vận tải và Du lịch Nhật Bản cung cấp)

Mưa lớn do dải áp thấp kéo dài từ vùng áp thấp và mưa lớn do cơn bão số 15 gây ra 2 tuần sau đó đã gây ra trận lũ lụt nghiêm trọng.

Thiệt hại: 1 người thiệt mạng, 1 người bị thương, 13 ngôi nhà bị phá hủy hoàn toàn hoặc một nửa

Cơn bão số 18 vào tháng 9 năm 2004



Hình ảnh cây cối đổ ngã (quận Chuo, thành phố Sapporo)

Cơn bão di chuyển về phía Bắc trên vùng biển phía Tây của Hokkaido đã gây ra gió lốc mạnh, ghi nhận tốc độ gió tức thời tối đa là 50,2m/s trong thành phố, khiến nhiều cây xanh ven đường bị đổ ngã.

Thiệt hại: 4 người thiệt mạng, 92 người bị thương, 12 ngôi nhà bị phá hủy hoàn toàn hoặc một nửa

Mưa lớn ngày 11 tháng 9 năm 2014

Áp thấp di chuyển chậm trên vùng biển phía Tây của Hokkaido đã gây ra mưa to dữ dội, thành phố Sapporo đã phát "Cảnh báo đặc biệt về mưa to" lần đầu tiên tại Hokkaido. Lượng mưa từ 50mm trở lên trong 1 giờ được ghi nhận chủ yếu ở quận Minami. Lượng mưa trong 24 giờ ở một số khu vực vượt quá 200mm, gây ra trận mưa lớn kỷ lục.

Thiệt hại: Không có người thiệt mạng hoặc người bị thương

Thảm họa thiên nhiên ở các vùng của Nhật Bản ngày càng nghiêm trọng và thường xuyên hơn



Thiệt hại trong thành phố Asakura (do thành phố Asakura, tỉnh Fukuoka cung cấp)

Ảnh hưởng của dải mưa tuyến tính và cơn bão số 3 gây ra mưa lớn cục bộ, và cảnh báo đặc biệt về mưa lớn đã được phát đi ở tỉnh Shimane, tỉnh Fukuoka và tỉnh Oita.

Mưa lớn ở Hokkaido năm 2016

Mưa lớn ở vùng phía Bắc Kyushu vào tháng 7 năm 2017

Mưa lớn vào tháng 7 năm 2018

Cơn bão phía Đông Nhật Bản vào năm 2019

Mưa lớn vào tháng 7 năm 2020



Ngập lụt do vỡ đê ở sông Sorachi (do Cục Phát triển Khu vực Hokkaido thuộc Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông vận tải và Du lịch Nhật Bản cung cấp)

Nhiều cơn bão liên tiếp đổ bộ vào Hokkaido. Lũ tràn từ sông ngòi và thảm họa sạt lở đất xảy ra chủ yếu ở phía Đông Hokkaido.



Thiệt hại trong thành phố Nagano (do Ủy Giao Lưu học Nhật Bản cung cấp)

Cơn bão phát triển mạnh đã gây ra mưa lớn kỷ lục ở vùng Kanto, Koshinetsu, Tohoku, v.v..., dẫn đến thiệt hại nghiêm trọng là có đến 99 người thiệt mạng.



Thiệt hại trong thành phố Hitoyoshi (do Viện nghiên cứu Khoa học kỹ thuật và Phòng chống thảm họa cung cấp)

Mưa lớn tập trung xảy ra ở vùng Kyushu và vùng Chubu, v.v... Viện dưỡng lão chăm sóc đặc biệt ở tỉnh Kumamoto chịu thiệt hại do ngập lụt, 14 người đang ở trong viện đã thiệt mạng.



Thảm họa sạt lở đất ở tỉnh Hiroshima (do Sở Cứu hộ thành phố Hiroshima cung cấp) Lũ tràn từ sông ngòi và thảm họa sạt lở đất xảy ra đồng thời trên diện rộng, tập trung chủ yếu ở phía Tây Nhật Bản, gây ra thiệt hại nghiêm trọng khiến 224 người thiệt mạng.



Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

Nếu trời mưa kéo dài

Hãy tích cực thu thập thông tin thời tiết

Nếu trời mưa kéo dài và cảnh báo thời tiết được phát đi, hãy chuẩn bị tinh thần để sơ tán.

Hãy tích cực chủ động nắm bắt thông tin thời tiết và thông tin phòng chống thảm họa để giúp bạn đưa ra quyết định sơ tán.

► Chi tiết xem ở Trang 33, 34

Lượng mưa tiêu chuẩn trong 1 giờ

10~20mm
[Mưa hơi to]



Không thể nghe rõ giọng nói do tiếng mưa rơi.

20~30mm
[Mưa to]



Mưa xối xả.
Dù có che ô cũng bị ướt.

30~50mm
[Mưa rất to]



Đường đi trở thành sông.

50~80mm
[Mưa cực to]



Nước bắn tung tóe làm toàn bộ khu vực xung quanh trở nên trắng xóa, tầm nhìn bị hạn chế.

Từ 80mm trở lên
[Mưa to dữ dội]



Có cảm giác ngột ngạt giống như bị khó thở và cảm thấy sợ hãi.

Cường độ gió

10~15m/s
[Gió hơi mạnh]



Không thể che ô.

15~20m/s
[Gió mạnh]



Không thể đi ngược hướng gió, có người bị té ngã.

20~30m/s
[Gió rất mạnh]



Những cây nhỏ bị gãy, bảng hiệu bị rơi xuống hoặc bay khắp nơi.

30~35m/s
[Gió cực mạnh]



Xe tải đang di chuyển bị lật ngang.

Từ 35m/s trở lên
[Gió cực mạnh]



Cây cối và cột điện bị ngã đổ. Tường bê tông đổ sập.

Chuyên mục Phòng chống thảm họa

Mưa lớn tập trung là gì?

Đây là hiện tượng những đám mây vũ tích liên tục xuất hiện liên tiếp nhau và phát triển ở cùng một nơi, mưa rất lớn kéo dài liên tục trong vài giờ, hiện tượng này không chỉ do ảnh hưởng của front thời tiết dài áp thấp và khí áp thấp, v.v... mà còn do ảnh hưởng của địa

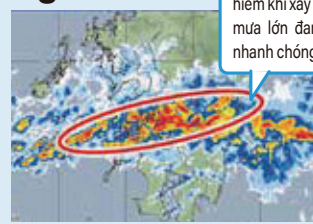


Mưa lớn vào tháng 8 năm 1993 (do thành phố Kagoshima cung cấp)

hình dễ gây ra mưa. Những trận mưa lớn tập trung như thế này gây ra lũ tràn trên các sông và thảm họa sạt lở đất hằng năm.

Khu vực mưa tuyến tính là gì?

Đây là khu vực có mưa với lượng mưa lớn, các đám mây đen xuất hiện liên tiếp nhau rồi phát triển, đi qua hoặc di chuyển chậm gần như cùng một nơi trong vài giờ. Khu vực mưa tuyến tính là nguyên nhân chính gây ra mưa lớn vào tháng 7 năm 2020, v.v...



Nowcast - Dự báo tức thời lượng mưa với độ phân giải cao (do Cơ quan Khí tượng Nhật Bản cung cấp)

Trong trường hợp mức độ nguy hiểm khi xảy ra thảm họa do khu vực mưa tuyến tính tăng lên nhanh chóng, Đài khí tượng sẽ phát "Thông tin về mưa lớn đáng chú ý".

Khu vực có mưa nằm trong khu vực mưa tuyến tính có mức độ nguy hiểm khi xảy ra thảm họa mưa lớn đang tăng lên nhanh chóng



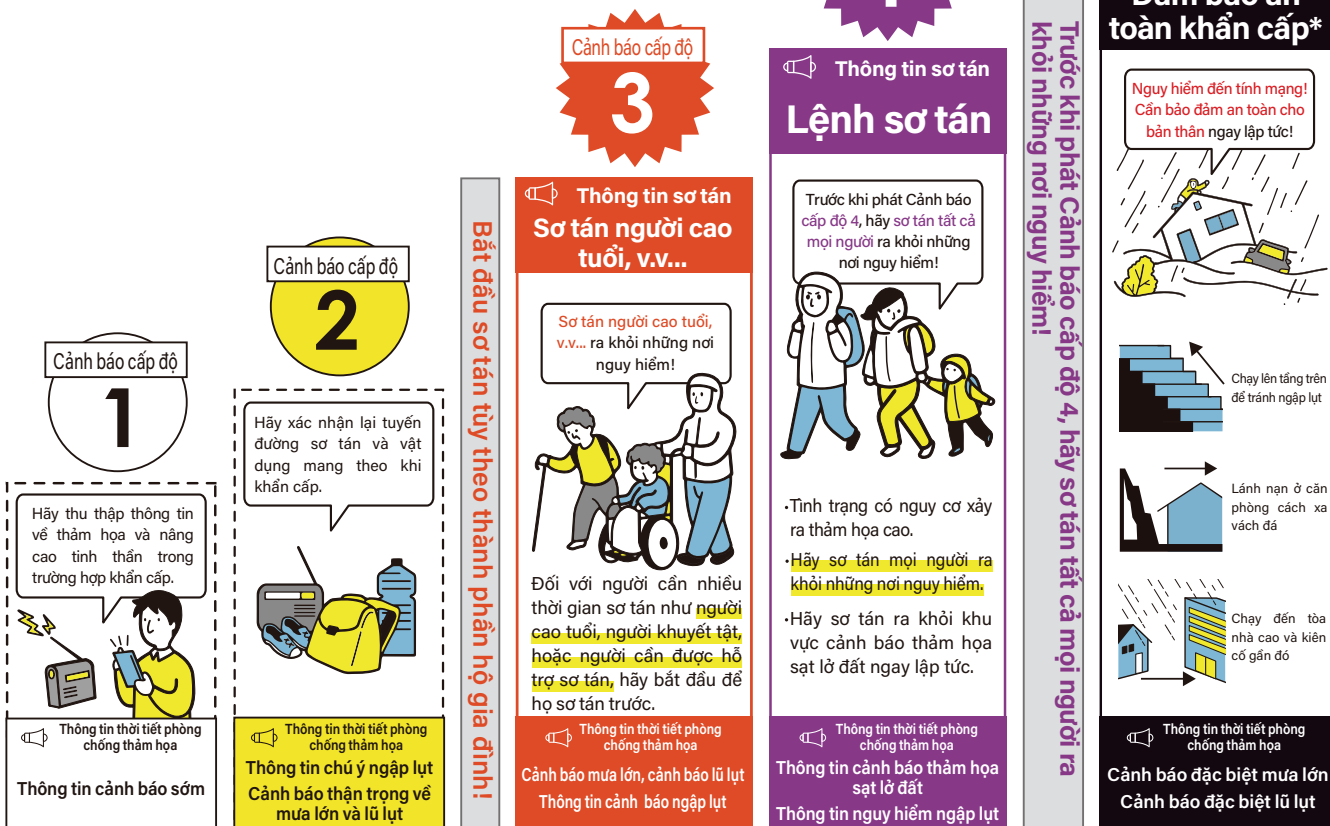
Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

Hãy hành động theo từng cấp độ cảnh báo

Tự bảo vệ bản thân

Nếu mức độ nguy hiểm của lũ lụt và thảm họa sạt lở đất tăng cao, thành phố Sapporo sẽ ban hành thông tin lánh nạn và kêu gọi mọi người sơ tán. Tuy nhiên, điều quan trọng là mọi người phải tự đưa ra quyết định sơ tán dựa trên các thông tin thời tiết phòng chống thảm họa khác nhau.

Hãy hiểu rõ mối quan hệ giữa 5 cấp độ cảnh giác và hành động cần thực hiện để có thể nhanh chóng thực hiện sơ tán.



* Cảnh báo cấp độ 5 "Đảm bảo an toàn khẩn cấp" sẽ được ban hành trong phạm vi có thể khi xác định rằng thảm họa đang thực sự xảy ra hoặc sắp xảy ra. Hãy sơ tán khỏi những nơi nguy hiểm trước khi có "Lệnh sơ tán" ở Cấp độ 4 mà không cần phải chờ được phát lệnh.

Hành động sơ tán

"Sơ tán" là việc "tránh" khỏi "tai nạn". Những người đang ở những nơi an toàn không cần phải sơ tán.

① Lánh nạn tại nhà

(Trường hợp có thể xác nhận an toàn tại nhà)

Nếu bạn đã có sự chuẩn bị đầy đủ để ở lại nhà cho đến khi nước rút, bạn có thể lánh nạn tại nhà.



--- Độ sâu ngập tối đa ước tính

② Sơ tán khỏi nơi cư trú

(Trường hợp không thể xác nhận an toàn tại nhà)

Bạn đừng ngần ngại mà hãy sơ tán khỏi nơi cư trú để đến những địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định hoặc nhà họ hàng, người quen ở nơi an toàn.



Việc sơ tán tại nhà cần phải đáp ứng các điều kiện nhất định.
Để biết chi tiết, vui lòng xem "Bản ghi chú phòng chống thảm họa của gia đình tôi" trên bản đồ cảnh báo nguy hiểm ngập lụt của thành phố Sapporo.





Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

Kiến thức cần thiết về sơ tán

Chuyên mục Phòng chống thảm họa

Ngộ nhận trạng thái bình thường gây cản trở việc sơ tán

Ngộ nhận trạng thái bình thường là cơ chế tinh thần ngăn mọi người nhận ra họ đang ở trong một tình huống khẩn cấp và thừa nhận họ đang gặp nguy hiểm, do những định kiến, v.v... như "Có lẽ vẫn ổn" khi đối mặt với nguy hiểm sắp xảy ra như khi có thảm họa, v.v... Với cơ chế tinh thần này, chúng ta có thể sẽ không sơ tán kịp thời và chậm trễ trong việc sơ tán.



Điểm lưu ý khi sơ tán

Chống một chiếc gậy dài

Chú ý cẩn thận dưới chân để không bị rơi xuống rãnh thoát nước và hố ga.



Hạn chế ít vật dụng mang theo

Cho vật dụng mang theo vào ba lô và để trống hai tay.

Nghiêm cấm mang ủng

Khi nước tràn vào ủng thì sẽ nặng hơn và khó di chuyển, vì vậy hãy mang giày thể thao dễ di chuyển.



Trường hợp nước dâng đến trên đầu gối

Chúng ta không thể đi lại trong nước. Việc sơ tán khi mực nước vượt quá 50cm sẽ rất nguy hiểm. Cũng có trường hợp không thể đi bộ dù mực nước là 20cm.



Kiểm tra nhà ở trước khi sơ tán

Trước khi sơ tán, bắt buộc phải đóng van gas, ngắt cầu dao điện, tắt lửa và khóa cửa.



Chủ động sơ tán sớm

Nếu bạn cảm thấy nguy hiểm, đừng ngần ngại mà hãy chủ động sơ tán sớm.



Sơ tán với từ 2 người trở lên

Trường hợp sơ tán cùng với gia đình, hãy sơ tán sao cho không bị nước cuốn trôi bằng cách nối các thành viên lại với nhau bằng dây, v.v...



Phương pháp lánh nạn nguy hiểm

Khi đường bị ngập nước, việc sơ tán bằng xe ô tô hoặc xe đạp sẽ rất nguy hiểm.

Những nơi cần đặc biệt chú ý



Sông ngòi và kênh dẫn nước

Tuyệt đối không đến gần những nơi này vì có thể sẽ có dòng nước chảy xiết.



Hầm chui

Vì có nguy cơ ngập nước nên cố gắng không lái xe vào đây.



Không gian tầng hầm

Những nơi này dễ bị ngập nước, có nguy cơ bạn sẽ không thể mở cửa do áp lực nước và chậm trễ trong việc sơ tán.



Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

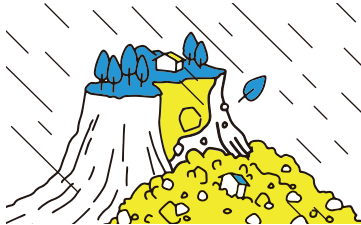
Bảo vệ bản thân khỏi thảm họa sạt lở đất

Hãy chú ý đến “thảm họa sạt lở đất” do bão và mưa lớn, v.v...

Do ảnh hưởng của các cơn bão tiếp cận và đổ bộ gần Nhật Bản, dải mưa tuyến tính, dải mưa mùa thu, trong khoảng thời gian từ đầu mùa hè đến mùa thu hằng năm, Nhật Bản thường xuyên xảy ra nhiều thảm họa do gió mạnh và mưa lớn như lũ lụt, thảm họa sạt lở đất, lốc xoáy, v.v... Trong số đó, thảm họa sạt lở đất có sức tàn phá rất lớn, vì vậy không phải lúc nào bạn cũng có thể đảm bảo an toàn cho bản thân khi ở trong nhà. Nếu có nguy cơ xảy ra thảm họa sạt lở đất, hãy chuẩn bị sẵn sàng từ ngày thường để có thể nhanh chóng thực hiện các hành động sơ tán thích hợp.

Các loại thảm họa sạt lở đất

Vách đá sạt lở



Sườn dốc đứng đột ngột đổ xuống

Lũ bùn đá



Một lượng lớn đất cát chảy thẳng ra từ khe suối

Sụp lún đất



Sườn dốc trên phạm vi rộng bị trượt xuống

Hiện tượng báo trước



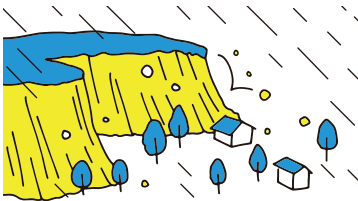
Nước phun ra từ sườn dốc



Nước sông đục, cây cối bị cuốn trôi



Nước trong khe suối bị đục



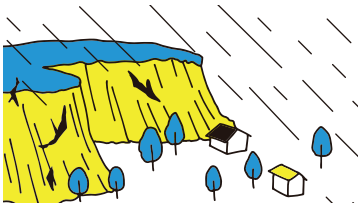
Những hòn đá nhỏ rơi xuống lộp bộp



Mặc dù trời mưa liên tục nhưng mực nước sông giảm mạnh



Mặt đất xuất hiện khe nứt hoặc bị sụt lún, cây cối bị nghiêng



Xuất hiện khe nứt trên sườn dốc



Núi phát ra tiếng âm ầm



Mặt đất và núi phát ra tiếng ầm ầm

Xác nhận những nơi nguy hiểm xung quanh nhà mình

Hãy xác nhận sẵn khu vực có nguy cơ xảy ra thảm họa sạt lở đất (khu vực cảnh báo thảm họa sạt lở đất).

► Chi tiết xem ở Tr. 5

Điểm lưu ý khi sơ tán

Nếu thông tin cảnh báo thảm họa sạt lở đất (thông tin tương đương cấp độ cảnh báo 4) ở địa phương bạn đang sinh sống được phát đi, hãy lưu ý đến việc phát thông tin sơ tán của thành phố Sapporo, kêu gọi mọi người trong khu vực và sơ tán đến địa điểm an toàn, như địa điểm lánh nạn ở gần đó, v.v... Những người mất nhiều thời gian để sơ tán như người già và người khuyết tật, v.v..., hãy sơ tán sớm tại thời điểm phát lệnh "Sơ tán người cao tuổi, v.v..." ở cấp độ cảnh báo 3.

► Chi tiết xem ở Tr. 23



Về nguyên tắc, khi xảy ra thảm họa sạt lở đất, hãy sơ tán khỏi nơi cư trú!

Thảm họa sạt lở đất là thảm họa tự nhiên ảnh hưởng nhiều đến tính mạng con người. Nếu có nguy cơ xảy ra thảm họa sạt lở đất, hãy nhanh chóng sơ tán khỏi nơi cư trú.



Biết được hiện tượng báo trước và sơ tán sớm

Trước khi xảy ra thảm họa sạt lở đất, có thể sẽ thấy hiện tượng báo trước. Sau khi phát hiện ra xác nhận hiện tượng báo trước, hãy nhanh chóng sơ tán.



Không đi qua khu vực cảnh báo thảm họa sạt lở đất

Khi sơ tán, hãy cố gắng không đi qua khu vực cảnh báo thảm họa sạt lở đất. Điều quan trọng là phải thường xuyên xác nhận sẵn các khu vực nguy hiểm ở gần đó.

Khi gặp khó khăn trong việc sơ tán, hãy đến tầng 2 của một tòa nhà kiên cố

Nếu dù thế nào cũng gặp khó khăn trong việc sơ tán đến địa điểm lánh nạn, hãy sơ tán lên tầng 2 hoặc tầng cao hơn của tòa nhà kiên cố ở gần đó, hoặc nếu điều đó vẫn khó khăn, hãy sơ tán đến nơi an toàn hơn ở trong nhà (phòng cách xa vách đá hoặc tầng 2, v.v...).



Xác nhận cả ở đây

Hệ thống thông tin cảnh báo thảm họa sạt lở đất Hokkaido

Khi nguy cơ xảy ra thảm họa sạt lở đất do mưa lớn tăng cao, Hokkaido và Cơ quan Khí tượng Nhật Bản sẽ cùng phát thông tin cảnh báo thảm họa sạt lở đất. Hãy nắm bắt thông tin để giúp ích cho việc sơ tán sớm.



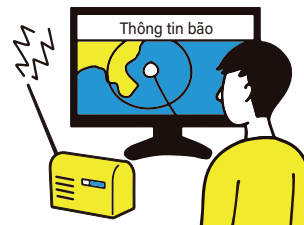


Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

Bảo vệ bản thân khỏi bão

Có thể biết trước cơn bão đang đến gần. Chuẩn bị càng sớm càng tốt!

Một khi cơn bão đến gần hoặc đổ bộ vào, thiệt hại do bão gây ra sẽ rất lớn, dẫn đến các thảm họa do gió mạnh và mưa lớn như gió lốc mạnh, mưa lớn, thảm họa sạt lở đất, v.v...
Hãy tích cực thu thập thông tin dự báo thời tiết và phòng chống thảm họa, chuẩn bị cho thảm họa càng sớm càng tốt.



Hãy kiểm tra!

Chuẩn bị trong nhà



☐ Kiểm tra lại vật dụng mang theo khi khẩn cấp, đồ dự trữ



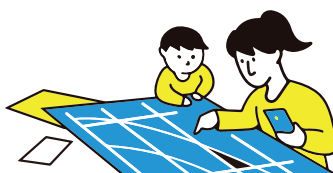
☐ Phòng chống rơi vỡ kính cửa sổ



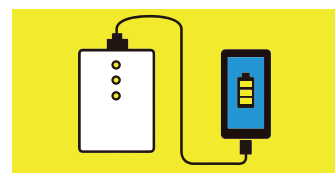
☐ Đảm bảo nguồn nước



☐ Điều chỉnh dự định đi ra ngoài



☐ Xác nhận địa điểm lánh nạn

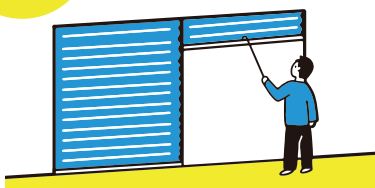


☐ Sạc điện thoại thông minh và pin sạc dự phòng, v.v...



Hãy kiểm tra!

Chuẩn bị ngoài trời



☐ Hạ cửa cuốn (có thể gia cố nếu cần)



☐ Dọn vệ sinh cống thoát nước và rãnh thoát nước



☐ Đưa chậu cây và xe đạp vào bên trong tòa nhà (cố định những vật không thể mang vào)

Chuyên mục Phòng chống thảm họa

Cần chú ý phía bên phải đường đi của cơn bão!

Vì gió thổi vào cơn bão theo hướng ngược chiều kim đồng hồ và hướng gió làm di chuyển cơn bão sẽ trùng với nhau, nên phía bên phải đường đi của cơn bão được cho là có gió đặc biệt mạnh. Hãy xác nhận dự báo bằng cách chú ý đến cả đường đi của cơn bão và mối liên quan với vị trí của thành phố Sapporo.





Thảm họa do gió mạnh và mưa lớn

Bảo vệ bản thân khỏi lốc xoáy

Đối với lốc xoáy xảy ra đột ngột, điều quan trọng là phải phán đoán nhanh chóng!

Giới hạn dự đoán tình trạng dễ xảy ra lốc xoáy được cho là trước 1 tiếng. Nếu lốc xoáy sắp đến gần, hãy thực hiện ngay hành động bảo vệ bản thân.

Hiện tại, tình hình thời tiết dễ xảy ra lốc xoáy

Chuyên mục Phòng chống thảm họa



(Cung cấp bởi thị trấn Saroma)

Mối đe dọa của lốc xoáy xảy ra trong khu vực Hokkaido

Vào ngày 7 tháng 11 năm 2006, một cơn lốc xoáy quy mô lớn đã xảy ra tại thị trấn Saroma, Hokkaido. Một chiếc xe tải cỡ lớn đã bị thổi bay, làm 9 người thiệt mạng. Một số vật bị thổi bay đến địa điểm cách đó 20km.

Sắm sét Cảnh báo thận trọng



Thông tin cảnh báo lốc xoáy (cập nhật mỗi 1 tiếng đồng hồ)

Cần chú ý nếu cảm thấy có dấu hiệu mây vũ tích đến gần

Hãy tìm hiểu để biết trước!

Dấu hiệu mây vũ tích đã phát triển đến gần

Đảm bảo an toàn cho bản thân ngay lập tức!



Những đám mây đen kịt kéo đến và xung quanh đột nhiên tối sầm lại



Nghe thấy tiếng sấm hoặc nhìn thấy tia chớp



Gió lạnh rùng mình thổi qua



Mưa nặng hạt và "mưa đá" bắt đầu rơi

Lánh nạn trong nhà



Di chuyển đến tầng hầm hoặc căn phòng không có cửa sổ ở tầng 1

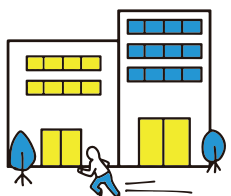


Đóng cửa sổ và rèm cửa, tránh xa cửa sổ



Cúi thấp người và bảo vệ đầu dưới bàn làm việc hoặc bàn ăn chắc chắn

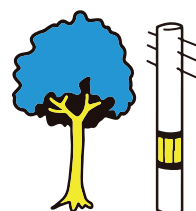
Sơ tán ở ngoài trời



Sơ tán đến tòa nhà vững chắc ở gần đó



Không sơ tán đến nhà kho, nhà xe, nhà lắp ghép dễ bị thổi bay



!
Cột điện và cây cối có nguy cơ ngã đổ



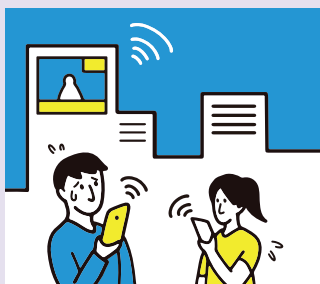
Tấn công vũ trang

Bảo vệ bản thân khỏi tấn công vũ trang

Tên lửa đạn đạo được dự đoán sẽ đến trong thời gian ngắn kể từ khi phóng. Trường hợp tên lửa đạn đạo có khả năng rơi xuống Nhật Bản, thông tin khẩn cấp sẽ được gửi qua email cảnh báo sớm khẩn cấp, v.v..., bằng cách sử dụng "J-Alert (Hệ thống cảnh báo tức thời trên toàn Nhật Bản)", truyền tải tức thời thông tin khẩn cấp từ Nhật Bản.



Sử dụng J-Alert để gửi thông tin khẩn cấp



Trường hợp tên lửa đạn đạo có khả năng rơi xuống Nhật Bản, bạn sẽ nhận được email cảnh báo sớm khẩn cấp trên điện thoại di động hoặc điện thoại thông minh của mình. Khi thông báo được phát đi, hãy bình tĩnh và nhanh chóng thực hiện hành động sơ tán phù hợp với tình hình.

Chuyên mục Phòng chống thảm họa

Tên lửa đạn đạo đi qua không phận của Hokkaido



Vào khoảng 5 giờ 58 phút sáng ngày 29 tháng 8 năm 2017, một tên lửa đạn đạo được phóng từ Bắc Triều Tiên đã đi qua không phận Hokkaido trong khoảng 10 phút.

Về hành động khi tên lửa đạn đạo rơi xuống

Trường hợp tên lửa đạn đạo rơi xuống, có khả năng gây ra tổn hại to lớn cho cơ thể do hơi bom và các mảnh vỡ, v.v...



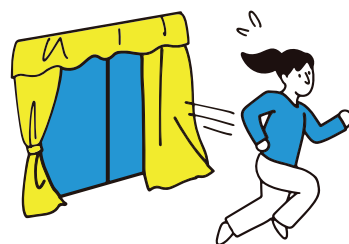
Trường hợp đang ở bên ngoài

Hãy sơ tán đến bên trong tòa nhà ở gần đó (nếu có thể nên là tòa nhà kiên cố) hoặc tầng hầm.



Trường hợp không có tòa nhà ở gần đó

Hãy nấp vào nơi trú ẩn hoặc nằm úp xuống đất và bảo vệ đầu.



Trường hợp đang ở trong nhà

Hãy tránh xa cửa sổ hoặc sơ tán đến phòng không có cửa sổ.



Xác nhận cả ở đây

Trang web Văn phòng Nội các

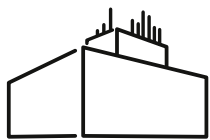


Cổng thông tin điện tử bảo vệ người dân

Để bảo vệ bản thân khỏi các cuộc tấn công vũ trang và khủng bố, v.v...

Tổng hợp các mục người dân cần lưu ý.

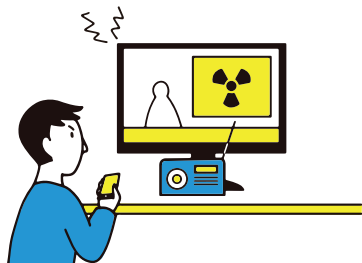




Thảm họa hạt nhân

Bảo vệ bản thân khỏi thảm họa hạt nhân

Trường hợp không may xảy ra thảm họa hạt nhân tại Nhà máy điện hạt nhân Tomari, điều quan trọng là phải thu thập thông tin chính xác và bình tĩnh hành động.



Thu thập thông tin

Trường hợp xảy ra thảm họa hạt nhân, hãy cố gắng xác nhận thông tin do chính phủ, Hokkaido và thành phố Sapporo phát đi bằng nhiều phương tiện khác nhau.

- Hãy nắm bắt thông tin chính xác, không hành động theo lời đồn hoặc suy đoán.
- Hãy tránh sử dụng điện thoại, trừ những trường hợp khẩn cấp.



Trú ẩn trong nhà

Trường hợp có chỉ thị trú ẩn trong nhà, hãy nhanh chóng vào trong nhà như nhà riêng, v.v... và tránh đi ra ngoài hết mức có thể.

- Hãy đóng cửa ra vào, cửa sổ và quạt thông gió, cố gắng không để không khí bên ngoài lọt vào.
- Hãy thu thập thông tin về các mục cần chú ý liên quan đến trú ẩn trong nhà, đồng thời chờ chỉ thị mới.



Hạn chế tiêu thụ đồ ăn và thức uống

Tùy thuộc vào lượng phát tán chất phóng xạ, có khả năng sẽ có chỉ thị hạn chế tiêu thụ đồ ăn và thức uống, vì vậy hãy bình tĩnh và làm theo chỉ thị.

- Vui lòng không tiêu thụ đồ ăn và thức uống có nguy cơ ô nhiễm.
- Đồ được bảo quản trong nhà từ trước khi xảy ra thảm họa thì không có vấn đề gì.

Mối liên quan về vị trí của thành phố Sapporo và Nhà máy điện hạt nhân Tomari

Khu vực tập trung thực hiện các biện pháp ứng phó thảm họa hạt nhân trong Kế hoạch phòng chống thảm họa khu vực Hokkaido

PAZ Precautionary Action Zone
Khu vực chuẩn bị biện pháp bảo hộ dự phòng

- Là khu vực thực hiện sơ tán dự phòng, v.v... từ giai đoạn trước khi chất phóng xạ bị phát tán (địa phương trong phạm vi bán kính khoảng 5km từ Nhà máy điện hạt nhân Tomari).
- Thị trấn, làng xã thuộc đối tượng áp dụng là làng Tomari, thị trấn Kyowa và thị trấn Iwanai.

UPZ Urgent Protective Action Planning Zone
Khu vực chuẩn bị biện pháp bảo hộ khẩn cấp

- Là khu vực thực hiện trú ẩn trong nhà, sơ tán và di chuyển tạm thời theo từng giai đoạn, bao gồm các biện pháp bảo hộ dự phòng (địa phương trong phạm vi bán kính khoảng 5~30km từ Nhà máy điện hạt nhân Tomari, ngoại trừ PAZ).
- Thị trấn, làng xã thuộc đối tượng áp dụng là làng Tomari, thị trấn Kyowa, thị trấn Iwanai, làng Kamoenai, thị trấn Suttsu, thị trấn Rankoshi, thị trấn Niseko, thị trấn Kutchan, thị trấn Shakotan, thị trấn Furubira, thị trấn Niki, thị trấn Yoichi và làng Akaigawa.

* Tại thành phố Sapporo, trên cơ sở sự cố tại Nhà máy điện hạt nhân Fukushima I, v.v... cùng với trận Động đất Đông Nhật Bản xảy ra vào tháng 3 năm 2011, toàn bộ thành phố được xem là khu vực đối tượng thực hiện các biện pháp phòng chống thảm họa trong Kế hoạch phòng chống thảm họa khu vực thành phố Sapporo.



Phòng chống thảm họa địa phương và thu thập thông tin

Phòng chống thảm họa tại địa phương

Hãy nỗ lực phòng chống thảm họa tại địa phương

Khi xảy ra thảm họa quy mô lớn, các cơ quan phòng chống thảm họa có nguy cơ không thể ứng phó hiệu quả do sự gián đoạn của mạng lưới giao thông, v.v...

Vào những lúc như thế, bạn có thể dựa vào “hệ thống hợp tác toàn địa phương”. Việc tích cực tham gia vào các hoạt động phòng chống thảm họa tại địa phương thường ngày sẽ giúp bảo vệ gia đình và nhà của bạn.



Trước tiên, hãy bắt đầu từ việc giao tiếp với hàng xóm

Nếu có thể quen biết với hàng xóm, các bạn có thể giúp đỡ lẫn nhau khi xảy ra thảm họa và giúp cuộc sống ở nơi lánh nạn diễn ra thuận lợi. Hãy cố gắng giao tiếp với mọi người tại địa phương bằng cách chào hỏi từ ngày thường, tham gia các sự kiện của hiệp hội khu phố.

Hãy tham gia diễn tập phòng chống thảm họa

Để bình tĩnh và hành động chính xác khi xảy ra thảm họa, bạn không chỉ phải biết các kiến thức phòng chống thảm họa như đặc trưng của thảm họa và phương pháp ứng phó khi xảy ra thảm họa, v.v..., mà còn có thể hành động hiệu quả hơn thông qua việc trải nghiệm thực tế như diễn tập phòng chống thảm họa, v.v...



“Giúp đỡ lẫn nhau” tại địa phương

Thành phố Sapporo là nơi sinh sống của rất nhiều người cần hỗ trợ trong việc nắm bắt tình hình khi xảy ra thảm họa và sơ tán, v.v... như người cao tuổi, người khuyết tật, thai phụ và sản phụ, người nước ngoài, v.v... Khi thảm họa xảy ra, sau khi xác nhận sự an toàn của bản thân và gia đình, hãy thử nghĩ đến những việc bạn có thể làm cho những người cần hỗ trợ ở xung quanh.

Về hỗ trợ sơ tán cho người cần được quan tâm đặc biệt

Để biết chi tiết, vui lòng tham khảo trang web của thành phố Sapporo.

Địa điểm
cung cấp

Tòa thị chính các quận, Cục Y tế và Phúc lợi
(Tầng 3 Tòa thị chính thành phố)



Chuyên mục Phòng
chống thảm họa

Trong trận Động đất Hanshin-Awaji năm 1995, khoảng 80% người được cứu hộ là nhờ sự trợ giúp của các gia đình và người dân xung quanh.



© Báo Kobe

Hình ảnh người dân địa phương phối hợp cứu hộ nạn nhân khỏi ngôi nhà bị sập

Hãy tham gia tổ chức phòng chống thảm họa tự nguyện

Tổ chức phòng chống thảm họa tự nguyện là tổ chức được thành lập một cách tự nguyện để “tự mình bảo vệ địa phương của mình”, thực hiện các hoạt động nhằm phòng ngừa và giảm nhẹ thiệt hại do thảm họa gây ra. Tại thành phố Sapporo, các tổ chức phòng chống thảm họa tự nguyện đã được thành lập trong toàn thành phố với chủ thể là các hiệp hội khu phố và ban tự quản, v.v...



Chế độ hỗ trợ trang thiết bị và vật liệu phòng chống thảm họa



Tại thành phố Sapporo, để hỗ trợ hoạt động phòng chống thảm họa tự nguyện, thành phố sẽ hỗ trợ bộ trang thiết bị và vật liệu cần thiết cho các hoạt động chữa cháy, cứu hộ, cứu viện cho đối tượng là các hiệp hội khu phố đã thành lập tổ chức phòng chống thảm họa tự nguyện.

Đào tạo lãnh đạo phòng chống thảm họa



Tại thành phố Sapporo, để tích cực thúc đẩy các hoạt động phòng chống thảm họa tự nguyện từ hiệp hội khu phố, chúng tôi đang tiến hành đào tạo các lãnh đạo phòng chống thảm họa đảm nhận vai trò trung tâm trong hoạt động đó.

Thông tin liên hệ Phòng Kế hoạch tổng vụ, Bộ phận Tiếp dân, các tòa thị chính quận

Phòng Kế hoạch tổng vụ, Tòa thị chính quận Chuo TEL:011-205-3205
 Phòng Kế hoạch tổng vụ, Tòa thị chính quận Kita TEL:011-757-2403
 Phòng Kế hoạch tổng vụ, Tòa thị chính quận Higashi TEL:011-741-2409
 Phòng Kế hoạch tổng vụ, Tòa thị chính quận Shiroishi TEL:011-861-2405
 Phòng Kế hoạch tổng vụ, Tòa thị chính quận Atsubetsu TEL:011-895-2419

Phòng Kế hoạch tổng vụ, Tòa thị chính quận Toyohira TEL:011-822-2405
 Phòng Kế hoạch tổng vụ, Tòa thị chính quận Kiyota TEL:011-889-2006
 Phòng Kế hoạch tổng vụ, Tòa thị chính quận Minami TEL:011-582-4706
 Phòng Kế hoạch tổng vụ, Tòa thị chính quận Nishi TEL:011-641-6921
 Phòng kế hoạch tổng vụ, Tòa thị chính quận Teine TEL:011-681-2425

Hướng dẫn phòng chống thảm họa tự nguyện

Hãy sử dụng “Hướng dẫn phòng chống thảm họa tự nguyện” làm hướng dẫn cho các hoạt động phòng chống thảm họa tự nguyện tại địa phương.

- Hoạt động trong lúc chưa có thảm họa
- Hành động khi xảy ra thảm họa
- Chuẩn bị sẵn sàng hằng ngày, v.v...

Địa điểm cung cấp Tòa thị chính các quận, Cục Quản lý nguy cơ (Tầng 7 Tòa thị chính thành phố)



Nâng cao năng lực phòng chống thảm họa của địa phương bằng kế hoạch phòng chống thảm họa trong khu vực!



Thông qua bài học từ trận Đại động đất Đông Nhật Bản năm 2011, chúng tôi nhận thức được tầm quan trọng của việc tự cứu bản thân và giúp đỡ lẫn nhau, và đã thành lập “Hệ thống kế hoạch phòng chống thảm họa trong khu vực” vào năm 2013. Thành phố Sapporo đang hỗ trợ lập kế hoạch phòng chống thảm họa trong khu vực do cư dân khu vực, v.v... lập ra.





Phòng chống thảm họa địa phương và thu thập thông tin Cách tra cứu thông tin về thảm họa và phòng chống thảm họa

Khi xảy ra thảm họa, thông tin hữu ích cho việc phán đoán hành động sẽ được phát trên nhiều phương tiện khác nhau. Hãy tự mình tìm kiếm thông tin và sử dụng vào các hoạt động sơ tán phù hợp.



Điều quan trọng là phải tự mình tìm kiếm thông tin

Chuyên mục Phòng chống thảm họa

Cẩn thận với thông tin sai lệch liên quan đến thảm họa

Khi xảy ra thảm họa, những thông tin sai lệch sẽ được lan truyền trên SNS, v.v..., gây ra sự hỗn loạn không cần thiết. Hãy thu thập thông tin do thành phố Sapporo và các cơ quan chính phủ cung cấp.



Hãy chú ý để không bị bối rối bởi những thông tin sai lệch.

Tìm hiểu bằng Internet



Cổng thông tin điện tử phòng chống thảm họa Sapporo

Thông tin khẩn cấp

Thông tin sơ tán

Thông tin thời tiết

Thông tin thiết lập nơi lánh nạn

Bạn có thể xem các thông tin kịp thời về thời tiết, sông ngòi, động đất, thảm họa do gió mạnh và mưa lớn, v.v... trong thành phố trên trang chuyên dụng.

The screenshot shows the Sapporo Disaster Prevention Information Portal. The top navigation bar includes links: Hàng đầu (Top), Thông báo (Notice), Thông tin sơ tán (Evacuation information), Thông tin quan sát (Observation information), Thông tin thời tiết (Weather information), Thông tin động đất (Earthquake information), bản đồ nguy hiểm (Hazard map), and Liên kết liên quan (Related links). Below the navigation bar, there is a section titled 'bản đồ nguy hiểm' (Hazard map). On the left, there is a sidebar with 'Hiện thị thông tin' (Display information) and 'Hướng dẫn sử dụng' (Usage guide). The main content area shows a map of Sapporo with various hazard zones. Annotations point to specific features: 'Có thể xem thông tin sơ tán và thông tin thời tiết với đối tượng là thành phố Sapporo' (Can view evacuation and weather information for Sapporo), 'Có thể xem đường dẫn liên quan đến phòng chống thảm họa' (Can view related links for disaster prevention), 'Có thể chọn thông tin muốn xem' (Can select the information to view), and 'Có thể xem khu vực đối tượng bằng bản đồ' (Can view the target area by map). A QR code is located in the bottom right corner of the screenshot.

Cơ quan Khí tượng Nhật Bản

Kikikuru

(Phân bố mức độ nguy hiểm của cảnh báo mưa to, lũ lụt)



Cơ quan Khí tượng Nhật Bản

Nowcast

(Đường đi của mây đen, sấm sét, lốc xoáy)



Hokkaido

Hệ thống thông tin cảnh báo thảm họa sạt lở đất Hokkaido



Tìm hiểu bằng TV



- Phát sóng dữ liệu của các đài, NHK tổng hợp
- J:COM Sapporo

Bạn có thể xem thông tin thời tiết và thông tin về thảm họa bằng cách nhấn "nút d" trên điều khiển từ xa của TV.

Tìm hiểu bằng radio



- Radio AM NHK số 1 (567), NHK số 2 (747), HBC Radio (1287), STV Radio (1440)
- Radio FM AIR-G' (80.4), NORTHWAVE (82.5), NHK FM (85.2)
- FM cộng đồng Radio Karos Sapporo (Chuo-ku 78.1), Radio Nostalgia (Chuo-ku 78.6)
Radio Sapporo-mura (Higashi-ku 81.3), FM Shiroishi (Shiroishi-ku 83.0)
RADIO Wonder Storage FM Drama City (Atsubetsu-ku 77.6)
FM Apple (Toyohira-ku 76.5), Đài truyền hình Sankakuyama (Nishi-ku 76.2)

Tìm hiểu bằng điện thoại thông minh



"Sonae" - Ứng dụng phòng chống thảm họa của thành phố Sapporo

Thông tin khẩn cấp

Thông tin sơ tán

Thông tin thời tiết

Thông tin thiết lập nơi lánh nạn

Các thông tin khẩn cấp như thông tin sơ tán, v.v... sẽ được thông báo. Ngoài ra, bạn cũng có thể xem thông tin thiết lập nơi lánh nạn, v.v... đang được thiết lập.

*Không hỗ trợ tiếng Việt

Các thông tin khẩn cấp như thông tin thời tiết và thông tin sơ tán, v.v... sẽ được gửi bằng thông báo đẩy.

Nếu lưu sẵn thông tin về địa điểm lánh nạn, bạn có thể xem bản đồ ngay cả khi ngoại tuyến.

Khi khẩn cấp, bạn cũng có thể thông báo SOS đến nơi đăng ký bằng một nút nhấn.

* Cần phải cài đặt trước.



*Không hỗ trợ tiếng Việt

Twitter của Cục Quản lý nguy cơ thành phố Sapporo

Phát thông tin sơ tán và tình hình thiết lập nơi lánh nạn khi xảy ra thảm họa.



@sapporo_bousai

Twitter của Phòng Quan hệ công chúng thành phố Sapporo

Phát thông tin phòng chống thảm họa và thông tin của chính quyền thành phố.



@sapporo_prd

LINE chính thức của thành phố Sapporo

Ngoài các sự kiện và thông tin về dọn tuyết, v.v..., kênh này sẽ phát các thông tin khẩn cấp như thông tin thảm họa và cảnh báo thời tiết, v.v...



@sapp_ro

SAPPORO



Thêm bạn bè tại đây

Thông tin liên hệ khi khẩn cấp

Cảnh sát

☎ 110

Hỏa hoạn, cấp cứu

☎ 119

(Nếu bạn phân vân về vết thương của mình, hãy liên hệ)

Trung tâm Cứu trợ Khẩn cấp Sapporo

(Có hỗ trợ tiếng nước ngoài)

☎ #7119

Địa điểm lánh nạn

Hãy xác nhận các địa điểm sơ tán khẩn cấp được chỉ định gần nhà của bạn.



Nơi tiếp nhận thông tin và tư vấn

Trung tâm giao lưu quốc tế Sapporo (Quầy tư vấn dành cho người nước ngoài Sapporo)

Chúng tôi cung cấp thông tin cơ bản về thảm họa và thông tin về cuộc sống ở Sapporo.

Đồng thời tiến hành diễn tập phòng chống thiên tai cho người nước ngoài.

Nếu thiên tai xảy ra tại Sapporo

① Chúng tôi sẽ thông báo cho bạn về thông tin thiên tai.

Trang web



Facebook



Bản tin đa ngôn ngữ
(tiếng Nhật)



② Bạn sẽ được tư vấn bằng tiếng nước ngoài.

Trung tâm Hỗ trợ Đa ngôn

☎ 011-211-2105 / 011-211-3678

ngữ ứng phó thảm họa

✉ plazai@plaza-sapporo.or.jp

* Trung tâm giao lưu quốc tế Sapporo sẽ trở thành "Trung tâm hỗ trợ đa ngôn ngữ ứng phó thảm họa" để hỗ trợ cho người nước ngoài.

Đại sứ quán Việt nam ở Nhật Bản

50-11 Motoyoyogi-cho, Shibuya-ku, Tokyo

☎ 03-3466-3311



Mọi thắc mắc về Sổ tay phòng chống thiên tai Sapporo vui lòng liên hệ

Phòng Quản lý nguy cơ, Cục Quản lý nguy cơ thành phố Sapporo

2 chome 1 Jonishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, 060-8611

☎ 011-211-3062

SAPPORO