

Bản lưu trữ

Hãy thực hiện biện pháp chống động đất trong khả năng có thể!!

~Nếu chuẩn bị sẵn sàng thì động đất sẽ không còn đáng sợ nữa~

Hãy tự mình bảo vệ tính mạng và tài sản của mình



Chúng ta hãy tự mình bảo vệ khu vực của chúng ta



Cứu trợ và viện trợ từ chính quyền



Giảm tổn thất thiên tai

1. Khi nghe thấy tiếng nổ lớn "Đùng!!" và tiếng rung lắc "Rầm rầm!!"
2. Đừng bối rối bởi tình trạng hỗn loạn xung quanh khi đang ở địa điểm bên ngoài
3. Nếu làm theo cách này thì có thể cố định được đồ nội thất
4. Hãy chuẩn bị sẵn vật dụng cần mang theo khi khẩn cấp
5. Hãy chuẩn bị sẵn sàng cho thảm họa thứ cấp của trận động đất
6. Hãy quyết định trước cách liên lạc với gia đình
7. Hãy tính đến cuộc sống khi đi sơ tán
8. Cùng nắm vững phương pháp sơ cứu
9. Bản ghi chép hữu ích khi có thiên tai động đất (Bản lưu trữ)



Nơi phát hành: Tỉnh Shiga

Dịch thuật, biên soạn: Nhóm tình nguyện viên "Mimitaro" và Hiệp hội quốc tế tỉnh Shiga

<http://www.s-i-a.or.jp>

Khi nghe thấy tiếng nổ lớn "Đùng!" và tiếng rung lắc "Rầm rầm!"

Không hoảng, hãy bình tĩnh

Gần đây, hay có động đất xảy ra tại nhiều khu vực ở Nhật Bản. Ngay cả ở tỉnh Shiga cũng có khả năng xảy ra rung lắc mạnh trên diện rộng của tỉnh do đứt gãy địa tầng dọc phía tây hồ Biwa và địa chấn Tonankai, Nankai.

Chúng tôi sẽ cung cấp kỹ lưỡng thông tin phòng chống động đất để bạn có thể chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp khẩn cấp

Xảy ra!

1-2 phút sau

- Trước tiên phải tập trung vào việc bảo vệ chính bản thân mình. Hãy chui xuống gầm bàn hoặc giường, khi đang ngủ thì hãy dùng chăn hoặc gối để bảo vệ đầu.

- Hãy luyện tập thói quen tắt lửa ngay cả khi có rung lắc nhẹ. Tuy nhiên, hệ thống cung cấp ga có gắn đồng hồ ngắt ga tự động nên không cần phải chú ý quá mức.

- Bảo đảm lối thoát hiểm. Hãy mở cửa ra vào, cửa sổ để bảo đảm lối thoát hiểm. Tại các khu chung cư, cửa ra vào thường đóng kín nhưng cửa sổ thì tương đối dễ mở.

- Kiểm tra nguồn lửa và thực hiện chữa cháy ban đầu

- Hãy đi giày dép ngay cả khi ở trong nhà. Bảo vệ bàn chân khỏi kính vỡ, để có thể sơ tán ngay lập tức

- Xác nhận sự an toàn của gia đình. Nếu có nguy cơ nhà bị sập, bị chôn vùi khi sạt lở núi thì hãy sơ tán ngay lập tức. Khi bạn đi ra ngoài, hãy cẩn thận chú ý xem có mảnh kính vỡ, mái ngói, biển hiệu rơi xuống không.



3-5 phút sau

- Hãy chuẩn bị sẵn vật dụng cần mang theo khi khẩn cấp

- Hãy kiểm tra xem có hỏa hoạn ở khu lân cận không.

- Hãy thu thập thông tin. Hãy thu thập các thông tin chính xác từ đài phát thanh v.v...để không bị nhầm lẫn bởi tin đồn nhảm.

- Hãy kiểm tra về sự an toàn của người cần hỗ trợ khi xảy ra thiên tai trong khu vực.



5-10 phút sau

- Nếu có nguy cơ sập nhà do dư chấn hoặc đám cháy lan rộng thì phải đi sơ tán.

- Hãy đến trường học đón con.

- Phòng chống xảy ra hỏa hoạn. Hãy khóa van ga. Đóng cả cầu dao điện khi ra khỏi nhà.

- Khi bạn rời khỏi nhà để đi sơ tán thì nên ghi lại lời nhắn về địa điểm sơ tán của bạn trong một tờ giấy và dán vào một nơi dễ nhìn như trước cửa ra vào



10 phút sau - Vài tiếng đồng hồ sau

Cho đến 3 ngày sau



- Hãy lấy đồ dùng tích trữ cho lúc khẩn cấp ra. Sống tự lập là nguyên tắc nhưng giúp đỡ lẫn nhau trong cộng đồng là điều quan trọng.

- Hãy hợp lực với hàng xóm để tạo thành tổ chức phòng chống thiên tai tự chủ, thực hiện các hoạt động cứu trợ và phòng cháy chữa cháy. Đồng thời cũng thực hiện thông báo từ cục phòng cháy chữa cháy.

- Hãy đi thành nhóm khi đi sơ tán. Sơ tán bằng cách đi bộ, không lại gần các bức tường bê tông, dây điện bị đứt, cửa kính.

- Hãy thu thập thông tin. Hãy để ý đến các thông báo của tỉnh, thành phố, thị trấn.



1. ~Đừng bối rối bởi tình trạng hỗn loạn xung quanh khi đang ở địa điểm bên ngoài~

Khu vực nhà cao tầng

Cẩn thận sự sụp đổ của các tòa nhà, kính hay bảng hiệu rơi xuống, máy bán hàng tự động lật đổ. Hãy dùng túi để bảo vệ đầu và đi tới nơi sơ tán như quảng trường v.v...



Khu vực nhà ở

Cẩn thận với sự đổ vỡ của bức tường bê tông • cột cổng, chú ý vật rơi xuống như kính • ngói, dây điện bị đứt.



Khu tầng ngầm

Cấu trúc vững chắc và có đầy đủ thiết bị chống hỏa hoạn. Khi rung lắc giảm, hãy sơ tán theo chỉ dẫn của biển chỉ dẫn hoặc của nhân viên phụ trách chỉ dẫn.



Khi đang lái xe ô tô

Hãy nắm chặt tay lái, lái sát vào lề đường bên trái và dừng lại, thu thập thông tin bằng đài radio. Khi sơ tán xe hơi, hãy đóng cửa, để nguyên chìa khóa trên xe không khóa và đi bộ sơ tán. Nếu có thể, hãy mang theo bản chứng nhận kiểm tra xe.



Thang máy

Nhấn tất cả các nút của các tầng thì thang máy sẽ dừng lại ở tầng gần nhất. Nếu bị kẹt trong thang máy thì hãy liên tục bấm nút gọi nhân viên.



Trong cửa hàng bách hóa/siêu thị

Hãy dùng giỏ đựng đồ hoặc túi xách để bảo vệ đầu. Hãy đợi ở nơi an toàn cho đến khi rung lắc giảm để tránh bị hàng hóa và giá đỡ hàng đổ lên người, sơ tán theo hướng dẫn của nhân viên bán hàng.



Tàu điện/Tàu điện ngầm/Xe buýt

Hãy nắm chắc ghế phía trước hoặc tay vịn. Làm theo hướng dẫn của nhân viên phụ trách khi thoát ra bằng cửa thoát hiểm.

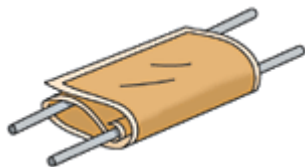


~Hãy ưu tiên đến những người cần hỗ trợ khi xảy ra thiên tai~

*Ưu tiên những người cần hỗ trợ khi xảy ra thiên tai: Những người gặp khó khăn khi tự mình ứng phó với thiên tai như người cao tuổi, trẻ sơ sinh, người bệnh hoặc người khuyết tật.

•Người cao tuổi, người bị bệnh hoặc bị thương

Sử dụng cáng cấp cứu hoặc cồng khi đi sơ tán.



•Người khuyết tật về thính giác

Dùng cử chỉ hoặc viết ra, cũng có thể nói chuyện bằng cách cử động miệng rõ ràng.



•Người khuyết tật về thị giác

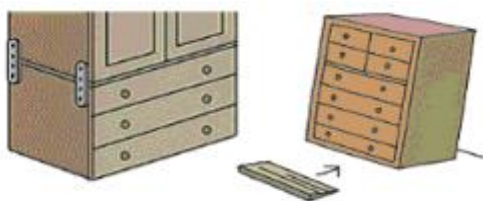
Khi chúng tôi thông báo tình hình và nếu đi sơ tán, hãy để tay không cầm gậy của người đó nắm lấy phần trên khuỷu tay của bạn, hướng dẫn từ từ. Vừa giải thích khi có cầu thang hoặc chướng ngại vật vừa bước đi.



Nếu làm theo cách này thì có thể cố định được đồ nội thất

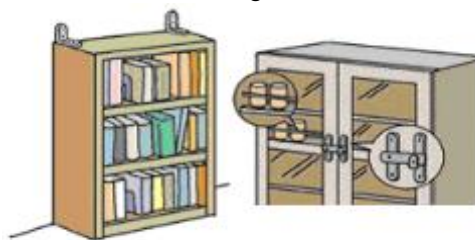
Tủ đứng v.v...

- Khi dùng thanh treo bắt vào tường, hãy kiểm tra xem trần nhà có đủ mạnh không.
- Đồ nội thất dễ bị đổ khi để trên thảm hoặc chiếu tatami. Nếu có thể thì hãy chuyển sang phòng khác và lót 1 tấm ván phía dưới.
- Trường hợp cố định đồ nội thất mà không muốn làm trầy xước hoặc không thể dùng vít để cố định, hãy để một tấm ván lên trên nóc và gắn đồ cố định bằng kim loại lên tấm ván đó.



Tủ bát đĩa/ Giá sách v.v...

- Hãy đặt những cuốn sách nặng bên dưới giá sách và cố gắng không để chừa kẽ hở.
- Dán tấm film chống vỡ lên bề mặt kính
- Trải một chiếc khăn trên ngăn kệ để chống trượt.
- Đồ trên nóc tủ sẽ rơi xuống nên tránh để đồ lên đó.



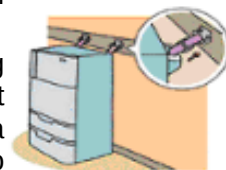
Tivi, máy tính v.v...

- Không để ở nơi quá cao.
- Hãy kiểm tra khả năng chịu tải và số năm sử dụng của tấm trượt chống động đất bằng nhựa.
- Cẩn thận với những đồ vật cực nặng.



Tủ lạnh

- Để cánh tủ mở mà đồ trong tủ không bật ra, thì phải dùng chốt kim loại chặn mở.
- Cố định bằng cách nối tay cầm đằng sau với tường (có thiết bị đặc biệt chuyên dụng), luồn dây cáp qua giữa các cánh cửa và cố định vào tường.



Đèn

- Hãy dùng băng dính chịu nhiệt cố định 2 đầu của đèn huỳnh quang.
- Nếu là đèn treo thì cố định trần nhà và một vài nơi bằng dây cáp hoặc dây xích



Đàn piano

- Hãy gắn miếng đệm vào chân đàn, dùng dây cáp được bọc nhựa vinyl hoặc quấn băng dính cố định vào tường để tránh không làm xước đàn.

Kiểm tra móng của bức tường

- Khi dùng vít móc, dây cáp, dây xích hoặc giá đỡ hình chữ L để cố định vào tường và đảm bảo vít được bắt vào cột, khuôn cửa, trụ giữa, dầm ngang.
- Khó cố định chắc chắn tấm thạch cao.

Điều hòa/Đồng hồ gắn tường/Khung tranh ảnh

- Cố định vào tường bằng giá đỡ hình chữ L hoặc móc treo.

Hãy sáng tạo sắp xếp đồ nội thất.

- Không để đồ nội thất trong phòng ngủ.
- Đặc biệt là không đặt đồ nội thất cỡ lớn trong phòng người cao tuổi và trẻ em.

- Không ngủ ở hướng mà đồ nội thất dễ đổ



- Không để đồ đạc ở gần cửa ra vào
- Để đồ nội thất sao cho có chỗ cũng không chặn lối thoát.

Hãy chuẩn bị sẵn vật dụng cần mang theo khi khẩn cấp

Vật dụng cần mang theo khi khẩn cấp

Đồ dự trữ để mang đi khi sơ tán. Hãy chuẩn bị sẵn cạnh gối hoặc dưới giường cùng với giày, găng tay, mũ bảo hiểm v.v... Mức vừa đủ là 15kg cho nam, 10kg cho nữ, đối với trẻ em thì ở mức tự mang được. Hãy phân chia đồ dùng vào ba lô riêng của mỗi người để phòng khi bị tách nhóm.

- Các loại khác bao gồm bộ sạc pin điện thoại di động (loại có thể sạc ở ổ cắm thuốc lá của xe hơi, loại sạc một lần rồi bỏ), sữa bột, bình sữa, tã giấy, thuốc chống mẫn ngứa, bông ngoáy tai, bản copy của sổ tay sức khỏe mẹ con, đồ ăn dặm, thuốc hay dùng và bản sao đơn thuốc, cháo, máy trợ thính, đài radio v.v...
- Nếu để con dấu, sổ tiết kiệm, sổ đỏ, trang sức có giá trị trong túi mang theo thì sẽ bị trộm nhảm vào, hãy bảo quản ở một nơi an toàn có thể lấy ra bất cứ lúc nào.



Đồ dự trữ khẩn cấp

Đồ dự trữ dùng cho bản thân cho đến khi nhận được công tác cứu trợ. Lượng tiêu chuẩn cho cả gia đình dùng tầm khoảng 3 ngày. Hãy bảo quản ở nơi có thể lấy ra ngay lập tức.

Chỉ cần mua thừa ra đồ hay ăn, hay dùng và tích lại là sẽ thành 「đồ dự trữ khẩn cấp」 đầy đủ. Đừng quên thay đồ cũ bằng đồ mới hơn!



Nước (9 lít x số lượng người)

Các trang thiết bị khác

Hãy để đồ dự trữ ở nơi có thể sử dụng ngay lập tức.

- Nhà bếp, phòng khách (Bình cứu hỏa)
- Dụng cụ để thoát hiểm từ cổng hay cửa ra vào (Dụng cụ như rìu v.v...)
- Dụng cụ để thoát hiểm từ tầng 2 (Dây thừng)



Hãy để giày thể thao, găng tay, khăn tắm, thực phẩm nhiều calo, nước, quần áo dễ di chuyển, bản đồ lộ trình, ảnh của gia đình v.v...trên bàn và tủ có khóa của bạn trong trường hợp cần đi bộ từ nơi làm việc về nhà.

Có thể mua ở đâu ?

Có rất nhiều đồ dùng chuyên dụng ở quầy đồ dùng khi có thiên tai và cửa hàng đồ dã ngoại, nhưng đa phần các đồ dùng này có thể mua ở cửa hàng, quầy hàng thông thường. Khi mua sắm lúc bình thường hãy tìm mua luôn cả đồ dùng cần thiết khi có thiên tai.

- **Đồ ăn khẩn cấp:** Hãy chuẩn bị đồ ăn thông thường mang đi hàng ngày ngoài bánh mì hộp. Đừng quên thay đồ cũ bằng đồ mới hơn.
- **Đèn pin, đài radio:** Có thể mua được ở cửa hàng điện máy thông thường. Ngoài ra còn có một loại phát điện thủ công không cần pin.
- **Mũ bảo hiểm:** Có thể mua mũ bảo hiểm tại home center hoặc cửa hàng bán vật liệu và thiết bị xây dựng. Có thể tìm cả mũ bảo hiểm dùng để đi xe máy và chơi thể thao.

Hãy chuẩn bị sẵn sàng cho thảm họa thứ cấp của trận động đất

3 cơ hội chữa cháy

Khi cảm thấy có rung chấn

Nếu những rung chấn lúc đầu không quá mạnh thì hãy nhanh chóng dập tắt đám cháy. Hãy luyện tập thói quen dập tắt lửa ngay cả khi có rung lắc nhỏ.

Khi rung chuyển đã giảm

Khi đang rung chấn mạnh mà tiếp cận nguồn lửa thì sẽ rất nguy hiểm. Hãy chờ cho sự rung chấn giảm xuống thì dập tắt lửa.

Khi xảy ra hỏa hoạn

Thời gian 3 phút kể từ lúc có hỏa hoạn là thời gian quyết định. Ngay cả khi có hỏa hoạn nhỏ thì phải hét lớn để hàng xóm tới giúp và gọi 119 thông báo cho phòng cháy chữa cháy. Ngoài bình cứu hỏa và nước, hãy tận dụng tối đa những vật có trong tầm tay như chăn. Nếu lửa lan lên trần nhà thì hãy nhanh chóng đi sơ tán. Trong khả năng có thể hãy đóng cửa ra vào và cửa sổ của các phòng đang cháy để chặn không khí vào.

Cách sử dụng bình cứu hỏa

<1> Dùng ngón tay kéo chốt an toàn



<2> Tháo vòi xịt ra và hướng vòi phun về phía ngọn lửa



<3> Bóp chặt van tay cầm để chất chữa cháy trong bình sẽ được phun bột



<4> Hãy quét qua quét lại từ trái và phải

<5> Chữa cháy theo hướng quay lưng về phía cửa ra vào, để không lạc mất lối thoát bởi khói và chất chữa cháy

Phương pháp chữa cháy ban đầu tùy theo nguồn lửa

Chảo dầu

- Dùng vôi vãi dội nước
- Hãy làm ướt chăn hoặc khăn tắm loại to, phủ lên chỗ cháy trước mặt, ngăn không khí lọt vào (Có thể dùng bình cứu hỏa)
- Cắm không đồ sốt mayonnaise



Lò sưởi dầu

- Hãy dội nước từ trên xuống
- Nếu dầu hỏa tràn ra và lan rộng thì dùng chăn phủ lên và sau đó dội nước (Có thể dùng bình cứu hỏa)



Nhà tắm

- Có nguy cơ lửa sẽ cháy mạnh hơn nếu đột ngột mở cửa
- Đóng van gas và từ từ mở cửa để dập tắt đám cháy

Đồ điện tử

Đầu tiên rút phích cắm ra khỏi ổ cắm để tránh bị điện giật và sau đó dập tắt đám cháy



Nếu bản thân bị cháy

- Hãy lăn mình, nhờ người khác vỗ đập vào người để dập tắt lửa (Có thể dùng bình cứu hỏa)
- Trường hợp tóc cháy, hãy dùng khăn hoặc quần áo trùm lên đầu (tránh đồ làm từ sợi tổng hợp)

Rèm cửa, bình phong

- Để lửa không lan lên đến trần nhà, hãy giật rèm xuống, kéo đồ bình phong và dập tắt đám cháy



Chú ý khi sơ tán hỏa hoạn

- Nếu đám cháy di chuyển lên trần nhà, giới hạn chữa cháy ban đầu, hãy sơ tán ngay lập tức
- Ưu tiên cho những người cần hỗ trợ khi có thiên tai, thảm họa
- Đừng quan tâm đến quần áo và đồ đạc mà hãy đi sơ tán càng sớm càng tốt.
- Tuyệt đối đừng chần chừ, hãy chạy một mạch cho đến khi thoát khỏi đám cháy
- Giữ tư thế của bạn ở mức thấp để không bị chìm trong khói

- Khi đã thoát ra rồi thì không chạy vào nữa
- Nếu có người chậm chân thì hãy báo cho nhân viên cứu hỏa gần đó



Về bảo hiểm động đất: Thiệt hại của hỏa hoạn do động đất (bao gồm cả cháy lan) thì sẽ không được trả tiền bảo hiểm từ bảo hiểm hỏa hoạn. Vì vậy, hãy xác nhận với công ty bảo hiểm xem trong hợp đồng của bảo hiểm động đất có bao gồm bảo hiểm hỏa hoạn không.

Hãy quyết định trước cách liên lạc với gia đình

Để ưu tiên liên lạc khi khẩn cấp, hãy sử dụng các phương tiện liên lạc khác với các thành viên trong gia đình thay vì gọi điện

- Quay số 「171」 dịch vụ gửi lời nhắn khi có thiên tai của NTT
- Đường truyền tín hiệu của điện thoại công cộng được chỉ định ưu tiên, để kết nối nên hãy kiểm tra các địa điểm điện thoại công cộng xung quanh.
- Vì việc kết nối đến một khu vực ở xa dễ dàng hơn so với kết nối trong khu vực xảy ra thiên tai, mỗi người có thể liên lạc với họ hàng ở khu vực xa để nhờ tập trung thống nhất thông tin họ.

Quay số dịch vụ gửi lời nhắn khi có thiên tai

Có thể trải nghiệm cách dùng vào ngày mừng 1 hàng tháng, 3 ngày tết, tuần lễ phòng chống thiên tai (30/8 đến 5/9) và tuần lễ tình nguyện và phòng chống thiên tai (15/1 đến 21/1)

Hãy nhớ số "171"!

Cách sử dụng dịch vụ gửi lời nhắn khi có thiên tai

Số bạn muốn liên lạc với khu vực bị thiên tai từ bên ngoài khu vực bị thiên tai, và số điện thoại nhà riêng từ vùng bị thiên tai.

Ghi âm

「171」→ 1

((000)) 000-0000

Phát lại

「171」→ 2

Khi để lại lời nhắn

(Trong vòng 30 giây mỗi cuộc, tối đa 10 trường hợp)

Khi nghe lời nhắn

Có thể sử dụng điện thoại thông thường (đường dây bấm phím kết nối, đường dây kết nối tự động), **điện thoại công cộng**, điện thoại di động, PHS* v.v...

*Ngoại trừ một bộ phận doanh nghiệp

Cũng có thể sử dụng "Bảng thông báo khi có thiên tai" bằng điện thoại di động

- Đây là dịch vụ sử dụng chức năng email
- Có thể sử dụng NTT Docomo, au, Soft Bank Mobile v.v... (Hãy liên hệ với công ty điện thoại di động để kiểm tra)
- Hãy kiểm tra lại cách sử dụng.

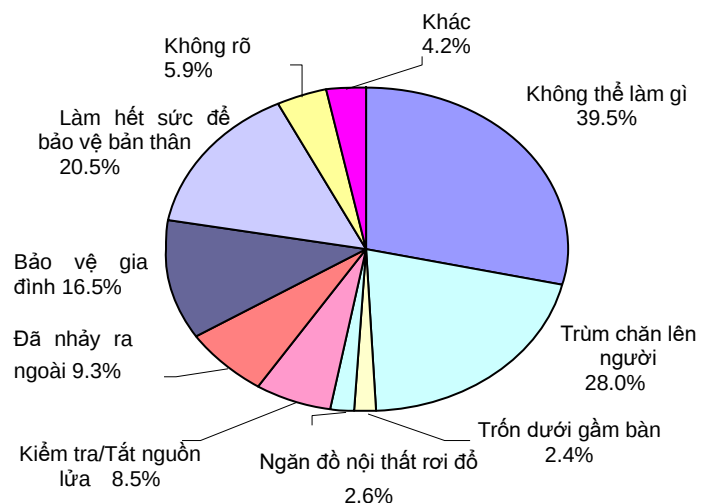
◆Khoảng 40% là "Không thể làm gì"

Trận động đất lớn Hanshin Awaji xảy ra vào ngày 17 tháng 1 năm 1995. Khi làm bản điều tra phỏng vấn xem lúc đó mọi người đã hành động thế nào thì đến 39.5% số người được hỏi đã trả lời rằng "họ không thể làm gì". Khi mọi người sợ hãi thì cơ thể cứng lại không cử động nổi, dễ rơi vào tình trạng hoảng loạn. Nếu bạn không thể hành động bình tĩnh trong trường hợp khẩn cấp thì sẽ có nguy cơ mất cả tính mạng. Chúng ta hãy thảo luận với cả gia đình là phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp, để không hoảng sợ khi trận động đất xảy ra.



Hành động được thực hiện trong trận động đất lớn Hanshin Awaji

(Nhiều câu trả lời)



(Phiên bản của cục cứu hỏa thành phố Kobe "Ghi chép dữ liệu hoạt động cứu hỏa trong trận động đất lớn Hanshin Awaji")

Hãy tính đến cuộc sống khi sơ tán

Đó là cuộc sống bất tiện và không có riêng tư nhưng hãy thấu hiểu tâm trạng của nhau vào lúc đó và giúp đỡ lẫn nhau

- Hãy giao tiếp tốt với những người không tham gia vào các tổ chức phòng chống thiên tai và hội tự trị tại các địa phương, người cần giúp đỡ khi có thiên tai, khách du lịch để họ không cảm thấy cô độc, hoặc bản thân cũng không cảm thấy cô độc.
- Trước khi lo lắng ở nơi sơ tán hãy trao đổi với nhân viên của hội tự trị tại các địa phương, nhân viên chăm sóc sức khỏe và cảnh sát.
- Không gây phiền hà đến người khác.
- Cố gắng giải tỏa căng thẳng, áp lực. Ngay cả tập thể dục nhẹ nhàng cũng có hiệu quả.
- Hoạt động của nơi sơ tán không giao cho chính quyền hoặc tình nguyện viên mà các tổ chức phòng chống thiên tai sẽ đóng vai trò chính quản lý và điều hành.
- Cảm và sốt siêu virus có nguy cơ lan rộng. Hãy rửa tay, súc miệng và nếu cần thiết thì đeo khẩu trang.
- Khi trú lại ở trong xe, hãy chú ý hội chứng hạ huyết áp (bệnh huyết khối tĩnh mạch sâu). Vì lý do bất đắc dĩ là ở trong xe thì hãy uống nước thường xuyên, và tập thể dục cho đôi chân. Có vẻ giới hạn thời gian ở trong xe là vài ngày.



Đối với những ngôi nhà tại khu xảy ra thiên tai

Nhân viên thẩm định sẽ đi đánh giá mức độ nguy hiểm của thiệt hại thứ cấp cho ngôi nhà, dán miếng nhãn dán gần cửa ra vào.

Màu đỏ : Nguy hiểm. Nghiêm cấm vào căn nhà này

Màu vàng : Cần chú ý. Hết sức chú ý khi vào căn nhà này.

Màu xanh : Đã kiểm tra. Ngôi nhà này có thể sử dụng.



- Ở hầu hết các ngôi nhà, hệ thống ga được cài đặt để tự động ngắt khi xảy ra động đất hơn 5 độ. Hãy kiểm tra trước phương pháp kiểm tra an toàn và phục hồi.
- Xả nước trước khi sử dụng nhà vệ sinh để kiểm tra xem hệ thống thoát nước đã phục hồi chưa. Nếu có hỏng hóc thì liên lạc với văn phòng thành phố. Trước khi mở cầu dao điện, hãy kiểm tra xem có mùi ga không.
- Nếu bị rò rỉ ga, hãy thông gió đầy đủ. Lúc đó, hãy cẩn thận không bật quạt thông gió.



Cùng nắm vững phương pháp sơ cứu

Trường hợp có nhiều người bị thương cùng lúc như trong thiên tai động đất thì nghĩ là không thể hy vọng được sự giúp đỡ từ cứu hộ khẩn cấp. Hãy tiếp thu phương pháp sơ cứu trong trường hợp khẩn cấp.

Phương pháp cầm máu

Nếu bạn bị chảy máu nhiều, bạn có thể ngạc nhiên và sợ hãi, nhưng hãy bình tĩnh và thực hiện cầm máu ngay lập tức. Thông thường, thì người lớn có thể bị mất 400ml máu mà không vấn đề gì, nhưng nếu mất hơn 1/3 lượng máu trong cơ thể (khoảng 1,500 ml) thì sẽ nguy hiểm đến tính mạng. Hãy quan sát xem máu chảy ra từ đâu, như thế nào, mất khoảng bao nhiêu.

- Máu phun thành tia ⇒ xuất huyết động mạch: Hãy cầm máu khẩn cấp càng sớm càng tốt
- Máu chảy ra thành dòng ⇒ xuất huyết tĩnh mạch: Hãy nhanh chóng cầm máu
- Máu rỉ ra

<Phương pháp cầm máu bằng ép trực tiếp lên vết thương>

- Dùng băng gạc hoặc vải sạch đủ lớn để che vết thương và ấn mạnh vào đó
- Để vết thương cao hơn tim



<Phương pháp cầm máu bằng ép gián tiếp >

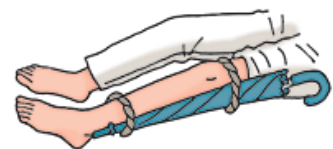
Trong lúc chuẩn bị cầm máu bằng ép trực tiếp mà máu phun ra thành tia thì ấn vào động mạch gần tim tính từ chỗ chảy máu lên xương.

- Mặt trong phần giữa bắp tay trên
- Phần giữa phía dưới nách
- Phần cổ tay
- Hai bên ngón tay
- Vùng khớp bẹn



Gãy xương

- Đặt thanh nẹp cố định vào chỗ xương gãy, rồi đưa đến cơ sở y tế.
- Nếu không có thanh nẹp nào phù hợp, hãy thay thế một vật quen thuộc như là tấm ván, tạp chí, ô, thùng giấy v.v...



Bị bỏng

- Dội nước để làm mát vùng da bị bỏng
- Trường hợp bị bỏng nặng thì đừng để áp lực nước tác động trực tiếp lên vết bỏng mà hãy ngâm vết bỏng vào nước trong chậu rửa mặt v.v...
- Trường hợp quần áo cháy gây bỏng thì mặc nguyên quần áo như vậy và dội nước từ từ.
- Trường hợp bị bỏng trên diện rộng, hãy dùng vòi phun hoặc chậu để đổ nước hoặc dùng miếng thấm sạch đã ngâm nước để làm mát chỗ bị bỏng
- Trường hợp trẻ em bị bỏng trên diện rộng thì hãy làm mát bằng cách cho đứng trong bồn tắm, ngoại trừ mùa lạnh



Bạn cũng có thể gặp các tình huống khác cần hô hấp nhân tạo và xoa bóp tim. Bạn hãy tìm hiểu học hỏi phương pháp hô hấp nhân tạo tại các buổi huấn luyện do cục phòng cháy chữa cháy, ban quản lý thị trấn, hội chữ thập đỏ Nhật Bản tổ chức. Ngay cả nhóm lặn hàng đầu cũng mở khóa học phương pháp sơ cứu.



Bản ghi chép hữu ích khi có động đất thiên tai (Bản lưu trữ)

Hãy ghi sẵn vào bản ghi chép này những vật dụng mang theo khi khẩn cấp.

Bất cứ ai cũng có thể nhận dịch vụ tại địa điểm sơ tán.

Sử dụng quay số 「171」 dịch vụ gửi lời nhắn để xác nhận sự an toàn của bạn.

Các thuật ngữ dùng khi khẩn cấp (Khi bạn nói với người Nhật)

- 助けてください。 ⇔ Cứu tôi với!
- 日本語が分かりません。 ⇔ Tôi không hiểu tiếng Nhật.
- 〇〇語 を話せます ⇔ Tôi có thể nói tiếng 〇〇.
- 〇〇 がいます。 ⇔ Có 〇〇.
(病人・けが人・家の中に人) (người bệnh, người bị thương, người kẹt ở trong nhà)
- ケガしています。 ⇔ Tôi đang bị thương.
- 体調が悪いです。 ⇔ Cơ thể thấy không khỏe lắm
- 〇〇 が痛いです。 ⇔ Đau ở 〇〇.
(頭・首・胸・腰・おなか・手・足)
(đầu, cổ, ngực, hông, bụng, tay, chân)
- 〇〇 です。 ⇔ Bị 〇〇.
(糖尿病・心臓病・てんかん) (bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch, bệnh động kinh)
- 〇〇 が不自由です。 ⇔ Bị khuyết tật về 〇〇.
(耳・目・手・足) (tai, mắt, tay, chân)
- 家族と連絡を取りたい。 ⇔ Tôi muốn liên lạc với gia đình.
- 〇〇 はどこですか。 ⇔ 〇〇 ở đâu?
(避難所・医者・食べ物・水・生活用品の配給、電話・トイレ・風呂・携帯電話の充電)
(Nơi sơ tán, bác sĩ, đồ ăn, nước, cung cấp đồ dùng sinh hoạt, điện thoại, toilet, nhà tắm, sạc điện thoại di động)
- 〇〇 は使えますか。 ⇔ Có thể dùng 〇〇 không?
(トイレ・水道・電話・ガス・バス・電車)
(Toilet, nước, điện thoại, ga, xe buýt, tàu điện)
- 〇〇 がほしいです。 ⇔ Tôi muốn 〇〇.
(水・粉ミルク・湯・離乳食・オムツ・毛布・生理用品・服)
(nước, sữa bột, nước nóng, đồ ăn dặm, bỉm, chăn lông, băng vệ sinh, quần áo)
- 〇〇 が食べられません。 ⇔ Tôi không thể ăn 〇〇.
(健康上・宗教上) (thịt lợn・牛肉・そば・卵・魚)
(Về mặt sức khỏe, về mặt tôn giáo) (Thịt lợn, thịt bò, mì soba, trứng, cá)

Các thuật ngữ dùng khi khẩn cấp (Khi người Nhật nói với bạn)

- 逃げてください。 ⇔ Hãy trốn đi!
- ついてきてください。 ⇔ Hãy đi theo tôi!
- 危ないです。 ⇔ Nguy hiểm!
- 大丈夫です。 ⇔ không vấn đề gì / ổn/ok!
- 〇〇に避難してください。 ⇔ Hãy đi sơ tán ở 〇〇.
(避難所・小学校・中学校・公民館)
(nơi sơ tán, trường tiểu học, trường trung học, nhà văn hóa công cộng)
- 〇〇に入らないでください。 ⇔ Không được vào 〇〇.
(家・建物・許可なく)
(tòa nhà đó, kiến trúc đó, không được phép)
- 〇〇を__時__分に配ります。 ⇔ Sẽ cấp phát 〇〇 vào lúc giờ phút __.
(食料・水・生活用品) (Thực phẩm, nước, đồ dùng sinh hoạt)

Dùng khi khẩn cấp Ghi chép cá nhân

Họ và tên : _____
 Ngày tháng năm sinh : Năm ____ tháng ____ ngày ____
 Nhóm máu : Nhóm ____ (Rh +/-)
 Địa chỉ nhà : _____
 Điện thoại (_____) _____
 Nơi làm việc : _____
 Điện thoại (_____) _____
 Nơi liên lạc khi khẩn cấp họ và tên: _____
 Điện thoại (_____) _____

Hãy nhớ Thuật ngữ hữu ích

避難指示	Lệnh sơ tán
避難解除	Ngừng sơ tán
火事	Hỏa hoạn
土砂崩れ	Sạt lở đất
危険	Nguy hiểm
立入禁止	Cấm vào
余震	Dư chấn
応急処置	Xử trí sơ cứu ban đầu
救護所	Nơi cứu hộ
ペースメーカー	Máy trợ tim
人工透析	Chạy thận nhân tạo
炊き出し	Bếp ăn miễn phí
給水車	Xe cung cấp nước
利用時間	Thời gian sử dụng
火気厳禁	Cấm sử dụng lửa
禁煙	Cấm hút thuốc
喫煙場所	Nơi hút thuốc
無料/有料	Miễn phí/Thu phí
貸し出し	Cho mượn
通行可能	Có thể lưu thông
通行止	Cấm lưu thông
消灯時間	Thời gian tắt đèn
エコノミー クラス症候群	Hội chứng hạng phổ thông (Bệnh huyết khối tĩnh mạch sâu)
復旧	Phục hồi
り災証明書	Giấy chứng nhận đã bị thiệt hại do thiên tai



Khu vực sơ tán
diện tích rộng



Cấm vào



Cấm hút thuốc



Cấm lưu thông