

Phòng chống thiên tai Bảo vệ gia đình của mẹ

Gotemba phát hành! Sách hướng dẫn cụ thể
sinh hoạt khi có thiên tai do các mẹ viết



**Cả nhà cùng suy nghĩ
Chuẩn bị cho động đất • bão • phun núi lửa**

Cục thông tin cho các mẹ của Gotemba
Thành phố Gotemba

Khi động đất xảy ra?

Ứng phó kịp thời khi xảy ra thiên tai rất quan trọng. Hãy hành động để bảo vệ tính mạng!

● Kiểm tra an toàn ở nơi ở

Khi động đất trên 5, từng khu phố sẽ kiểm tra an toàn

- ① Đi đến nơi tập trung tạm thời mà từng tổ khu phố đã quy định
- ② Báo cáo sự an toàn của mình đến tổ trưởng dân phố
- ③ Sau khi kiểm tra an toàn gia đình, treo cờ vàng trước cửa
- ④ Nhà không bị thiệt hại, sinh hoạt sơ tán tại gia



Khi đi đến nhà người quen thì phải liên lạc với tổ trưởng
Kiểm tra cách đón người già. Cùng quyết định cách
liên lạc với tất cả các gia đình

● Đón con (Nhà trẻ, cấp 1, cấp 2)

Đi đón con khi có động đất lớn và thiên tai

Cũng có trường hợp không có mail liên lạc khi thiên tai

Cần bản người đi đón là người đã đăng ký trước



Vào hội cư dân Nơi đăng ký 市民協働課 0550-82-4308

Hội cư dân có ở từng tổ

Nếu không vào thì sẽ không có tên trong danh sách phòng thiên tai.

Khi đến nơi sơ tán thì không thể nhận biết là ai,

khi mất tích cũng không ai biết



避難所を使わせて
もらえなかったら?
自治会に入ろう

Các loại Sơ tán và nơi sơ tán

Nơi sơ tán tạm thời (Nhà văn hoá khu phố)

Nơi sơ tán cho người gặp nguy hiểm khi ở nhà

Nơi sơ tán tập trung (Trường học)

Nơi sơ tán cho người không thể sống ở nhà do nhà đổ, hoặc
người không thể vào nơi tập trung tạm thời do quá tải

Sơ tán tại gia (nhà của mình)

Sinh hoạt sơ tán tại gia khi nhà không bị sao cả



Làm gì khi có bão lớn

Kiểm tra bản đồ thiên tai và nơi sơ tán !

● Kiểm tra an toàn của nhà trên bản đồ thiên tai

Kiểm tra bản đồ thiên tai đối với khu vực có nguy cơ lũ lụt, sạt lở đất. Nếu nhà nguy hiểm cần phải sơ tán, hãy kiểm tra đường và nơi sơ tán



● Trước khi trời mưa

Đề đồ ngoài trời, ban công vào nhà hoặc nhà kho.
Đề xe đạp nằm xuống. Đóng tất cả các cửa
Dán băng dính hình chữ “米” và đóng rèm cửa



● Khi bắt đầu mưa

Xung quanh nhà có nguy cơ xảy ra
thảm họa thì sơ tán trước khi bão lớn !

Đi đường an toàn kể cả đi đường vòng(không đi qua nơi có dự báo lụt).
Nếu nhà không trong khu nguy hiểm thì ở nguyên nhà. Chú ý đến thông tin truyền thông và mức độ cảnh báo cùng bản đồ thiên tai.

Đối với nhà nước có thể dễ vào nhà thì dùng bao cát chặn trước nhà



Phòng lụt

Chuẩn bị bao cát

Nhà mà có nguy cơ nước ngập vào từ cửa nhà thì chuẩn bị bao cát từ trước. Bao cát có thể nhận từ hội cư dân hoặc mua ởホームセンター

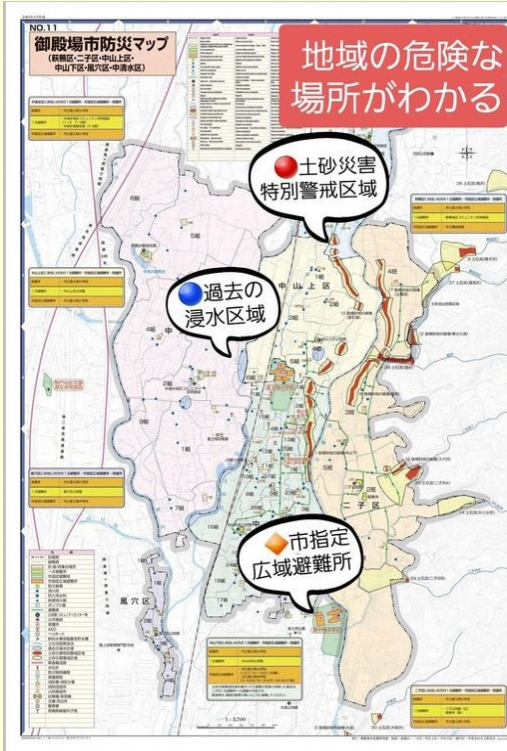


ゴミ袋で水のうを 水の出入口に設置します



Trường hợp không có bao cát thì đổ nước vào túi và buộc chặt lại rồi để trước cửa nhà

Kiểm tra bản đồ thiên tai



Bản đồ thiên tai Gotemba

Có thể kiểm tra khu vực nguy hiểm như lụt và sạt lở đất xung quanh nhà mình
Bản đồ đã phát cho các hộ dân
Có thể kiểm tra trên trang web của thành phố

Đặc biệt khi bão đến bắt buộc phải kiểm tra cùng gia đình

- Nơi có nguy cơ sạt lở đất
- Nơi đã từng bị lụt
- Ranh giới của nhóm, khu
- Nơi tập trung tạm thời kiểm tra an toàn
- Nơi sơ tán

Có thể kiểm tra bản đồ thiên tai ở đây →



Mất nước! Đi vệ sinh thế nào?



Khi mất nước, khó khăn nhất là đi vệ sinh.

1 ngày 1 người đi khoảng 5 lần. Đặc biệt với người ở khu chung cư thì khi mất điện thì nước và cầu thang máy cũng không hoạt động, nên tích trữ nước ở bồn tắm. Trường hợp không xả được thì dùng túi ni lông màu bỏ bím, đất, cát,... có thể hút thứ đã bài tiết ra rồi buộc lại.(chuẩn bị túi)

Nếu sử dụng chất làm đông thì chỉ cần bỏ phân vào trong. Nếu có nước thì lấy xô xả là OK!

Làm gì khi núi phú sỹ phun lửa?

Sơ tán bằng xe ô tô đến nơi sơ tán tập trung

● Sơ tán xa có kế hoạch là gì (Numazu, Izu, Shizuoka)

Khi núi lửa phun thì sẽ có dấu hiệu, và dung nham chảy xuống cũng mất mấy ngày, nên “kế hoạch sơ tán trên diện rộng” là thích hợp nhất. Tự di chuyển bằng xe ô tô đến nơi sơ tán xa như Numazu, Izu, Shizuoka.

① Chỉ thị sẽ được đưa ra từ những vùng có địa lý cao như Inno,...

Để tránh ách tắc giao thông thì những nơi chưa có chỉ thị thì chờ ở nhà

② Trước khi có lệnh sơ tán thì tổ trưởng, nhóm trưởng sẽ gọi ra để nắm bắt được số hộ gia đình và số người

Trường hợp đi ra ngoài rồi đi sơ tán luôn thì phải điện thông báo cho tổ trưởng, nhóm trưởng. Nếu không sẽ ở trong danh sách người mất tích

③ Sơ tán khi có lệnh sơ tán từng vùng của đài phát thanh!

(Mang đồ ăn, túi đi vệ sinh, đồ sinh hoạt cần thiết lên ô tô)

④ Đầu tiên là đi đến nơi sơ tán tập trung của từng vùng

Gọi điểm danh từng người ở nơi sơ tán tập trung nơi mình ở. Tùy vào quy mô phun lửa mà địa điểm sơ tán sẽ khác nhau. Vì thế bắt buộc phải đến địa điểm sơ tán của nơi mình ở để tiếp nhận điểm sơ tán tiếp theo. Nếu không đi đến nơi sơ tán mà đến nhà người thân thì chỉ cần báo cho trưởng nhóm là OK.

Chuẩn bị cho lúc cần

- Nhận đài phát thanh cho từng gia đình
- Đăng lục ở trang phòng thiên tai
- Lưu số điện thoại của trưởng nhóm
- Không để ga xuống dưới 1 nửa
- Để túi đi vệ sinh trên xe ô tô
- Để sạc điện thoại dùng trên xe ô tô



Tuyết rơi nhiều thì phải làm gì?

Cào tuyết xung quanh nhà Điều quan trọng chuẩn bị trước khi tuyết rơi

① **Mua xẻng cào tuyết(雪かきスコップ)**

- ② **Thường xuyên cào tuyết trước cổng.** Nếu không tuyết sẽ dâng cao và không mở cửa được
- ③ **Xem dự báo thời tiết, đi mua đồ trước khi tuyết rơi** (mua ít nhất cho 3 ngày)
Đồ ở siêu thị sẽ hết một cách nhanh chóng. Xăng và dầu cũng đồ đầy!
- ④ **Cố gắng không đi xe ô tô.** Chạy xe trên đường tuyết không quen rất nguy hiểm
- ⑤ **Nếu được thì không đi làm.** Có việc bắt buộc phải đi thì đi bộ đi làm.
- ⑥ **Muốn đi bệnh viện khẩn cấp thì gọi cấp cứu hoặc điện thoại cho bệnh viện.**
- ⑦ **Dọn vườn trước khi tuyết đầy.** Đồ trong vườn bị vùi trong tuyết rất nguy hiểm
Nắm bắt chỗ nào nguy hiểm. Cần thận không để mương nước đổ xuống.
- ⑧ **Ứng phó mất điện.** Lò sưởi không cần điện có thể ninh thức ăn.
- ⑨ **Giấy chứng nhận thiệt hại cần thiết cho bảo hiểm chỉ áp dụng với nhà**
Bãi đậu xe và nhà kho thường không được áp dụng.
- ⑩ Trước cửa nhà có vòi chữa cháy thì đào lên.
- ⑩ Chú ý tuyết rơi lên đầu ở dưới mái hiên.



Lực lượng phòng vệ sẽ cào tuyết?

Ở Gotemba, nếu tuyết dày trên 5cm thì máy cào tuyết sẽ được hoạt động, nhưng đầu tiên là sẽ cào tuyết ở các đường lớn để cho xe có được lưu thông rồi mới cào tuyết ở đường nhỏ.

Lực lượng phòng vệ chỉ làm khi có yêu cầu của tỉnh khi có thiệt hại lớn. Hãy cùng những người trong khu dân cư, hàng xóm cùng tay nhau cào tuyết nơi mình ở.



Sơ tán tại nhà là gì ?

Là sơ tán tại nhà mình hoặc nhà người thân trong 1 thời gian

Nơi sơ tán chỉ được dùng cho những người có nhà bị đổ mà không thể sinh hoạt tại nhà.

Dẫu có lệnh sơ tán, nhưng nhà của mình ko có nguy hiểm thì không cần phải sơ tán. Gia đình có trẻ nhỏ, người già, nuôi động vật thì sinh hoạt ở nơi sơ tán rất khó, nên việc chuẩn bị nước, thức ăn, nơi đi vệ sinh đơn giản là điều rất quan trọng. Nếu sơ tán ở nhà người thân thì cần phải trao đổi trước.



Mất điện! Bị cắt nước, không sử dụng được điện thoại

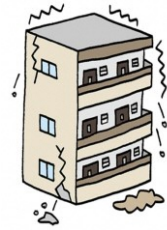
Động đất hoặc sấm chớp dẫn đến mất điện thì **toàn bộ khu chung cư sẽ bị mất nước** và không sử dụng được nhà vệ sinh. Nên hãy chuẩn bị nhà vệ sinh đơn giản.

Cầu thang máy cũng sẽ bị ngừng hoạt động, nơi để xe bằng điện cũng không lấy xe ô tô ra được.

Nhà mà dùng tất cả bằng điện thì phải tích trữ điện hoặc máy phát điện thì mới yên tâm

Điện thoại và mạng sẽ khó liên kết.

Phòng bị hỏa hoạn khi điện được phục hồi thì sập hết nguồn điện.



Chuẩn bị cho mất điện•mất nước

Nước uống đèn pin pin
đài Túi đựng nước dùng
Sạc điện thoại, bếp ga, ga
Đồ đầy xăng
Thùng đồ nước nhà vệ sinh
Cho bồn tắm đầy nước
Cho đầy nước vào chai để tủ
đông, Tiền mặt (dùng để mua
đồ khi mất điện)

Túi đựng kẹo

Kẹo mà trẻ con thích, đồ chơi, ảnh gia đình, thông tin liên lạc cho vào túi bóng, ghi rõ hạn sử dụng

Buộc dây vào để có thể đeo trên lưng.

Gần hết hạn

sử dụng

thì lấy ra ăn

rồi lại làm lại.



Nấu cơm bằng túi bóng

Phương pháp nấu ăn không cần rửa bát
Tiện lợi khi mất điện mất nước!

Đơn giản tiện lợi ★ nấu cho món ăn thường ngày

Nước sử dụng nhiều lần

Cơm 2 người

Gạo 1 bó
Nước 220ml
4 người làm 2
túi nấu cùng 1
nồi

Cho gạo và nước vào túi bóng, loại bỏ không khí, buộc và ngâm trên 1 giờ
Đặt một cái đĩa dưới đáy nồi và Cho nước và túi vào. Sau khi sôi, giảm lửa và đun trong 20phút. Tắt bếp và hấp trong 10phút.



Trứng ốp lết

Trứng 2 quả
Sữa 2thìa to
Phô mai
Muối 1 chút

Cho nguyên liệu vào túi trộn đều
Loại bỏ không khí rồi buộc lại.
Cho đĩa dưới đáy nồi, nước sôi cho túi vào, mặt trước sau 4phút
Tắt bếp rồi để 5 phút !



Cám lúa mì sôcôla

Cám lúa mì
Nước đường
Ca cao

Cho nước đường và cám lúa mì vào túi, để 10 phút ngâm nước
Rắc ca cao lên là xong !
Lượng cho vào tùy thích. Nước còn thì vắt sạch đi.



Sa lát đậu, tảo biển và cá hộp

ミックスビーンズ đậu trộn (ninh nước) 1túi cho nguyên liệu vào túi để 30 phút là xong
ツナ缶 Cá hộp (Chất nước) 1hộp
Tảo biển khô 3thìa to Nước 2thìa to
めんつゆ nước tương 1thìa to Dầu mè 1thìa nhỏ



Tích trữ thực phẩm 4 người Ví dụ cho 5 ngày

Tích trữ nhiều đồ hay ăn !

Nước (Nước ăn uống) 2L 3thùng (18chai)

めんつゆ nước tương 1chai

ツナ缶 cá hộp 12 hộp

Đậu tương 6 hộp

Gạo 4kg そば mì nhật, mì Ý mỗi loại 2túi,

Sốt mì Ý 4hộp Tảo biển khô

Kẹo mì hộp **Đồ mà con thích ăn !**

レトルトご飯 cơm túi, レトルトカレー cà ri túi mỗi loại 12túi

Đồ viện trợ đến nhà
thường bị trẻ



Đến khu sơ tán ! Động vật nuôi thì sao ?

Động vật nuôi thì cơ bản cùng sơ tán! ~ Thực tế hay sinh hoạt trên xe ô tô

Không được để động vật ở nhà. Khi đi sơ tán thì dẫn cả động vật nuôi đi cùng.
Cho vào giỏ đựng, hoặc buộc dây vào cổ. Nơi sơ tán thì thường rất ít chỗ cho động vật nuôi, nên thường thì cho động vật sinh hoạt trong xe ô tô.



Điều quan trọng tạo ngôi nhà có thể sơ tán tại nhà !

Nhờ nhà người thân, hoặc người có thể trông hộ.

Chuẩn bị phương án không cần đến nơi sơ tán.

Khi thảm họa xảy ra thì ô tô rất tiện lợi!

Xăng còn 1 nửa thì đổ đầy vào !

Thông tin Đài, ti vi, điện thoại có thể sử dụng

Điều hòa mùa hè chống say nắng, mùa đông ấm áp

Điện Cần có bộ sạc di động trên ô tô và cáp USB

Phòng riêng Bảo vệ sự riêng tư. Nuôi động vật cũng yên tâm

Dự trữ Quần áo, chăn, khăn, vệ sinh cầm tay...

Di chuyển Khi núi lửa phun có thể tự mình sơ tán trên diện rộng tới nơi an toàn



Chú ý khí thải của xe ô tô !!
Có trường hợp tử vong khi ở trong ô tô suốt

Lập danh sách đồ luôn dự trữ trên xe ô tô

Sạc điện thoại

Sạc điện thoại dự trữ

Khăn choàng

Khẩu trang

Còi

toilet cầm tay

Giấy vệ sinh

Giày thể thao

Quần áo 1 bộ

Khăn tắm

Kéo

Băng dính

Dây buộc nilong

Báo

Gang tay

Túi to

Giấy ghi chú

Bút dầu

Tiền lẻ

Giày thể thao

Trường hợp có trẻ nhỏ...

Bim

Giấy chùi đít

Địu



Thường xuyên
Họp gia đình

Giấy phòng chống thiên tai của gia đình

Copy 2 mặt
Lúc nào cũng
mang theo

Trọng tâm ● Cách kiểm tra an toàn ● Cách tập trung ● Chuẩn bị
khi bị thương và bệnh sẵn có

Thông tin liên lạc thành viên trong gia đình Viết sao cho người ngoài đọc cũng hiểu

Họ và tên	Số điện thoại LINEID 他	Họ và tên	Số điện thoại LINEID 他
Họ và tên	Số điện thoại LINEID 他	Họ và tên	Số điện thoại LINEID 他
Họ và tên	Số điện thoại LINEID 他	Họ và tên	Số điện thoại LINEID 他

Điện thoại liên lạc khi thiên tai 171

Số điện thoại cố định 0550- -

Dịch vụ của NTT liên lạc với người nhà khi có thiên tai lớn. Từ điện thoại công cộng cũng không mất tiền. Có thể gửi thông điệp trong vòng 30 giây. Số điện thoại cố định sử dụng làm mã số. Gọi <171>, làm theo hướng dẫn bằng lời nói để ghi âm lời thoại và nghe lời thoại

**Gọi 171 → Thao tác theo hướng dẫn → Ghi âm lời thoại
hoặc nghe lời thoại**

Nơi tập trung Tìm nơi tập trung an toàn

Nơi tập trung của nhóm, tổ Nơi tập trung thông báo an toàn khi có động đất trên 5	Tên địa điểm	Không đi được thì điện thoại cho tổ trưởng
Nơi sơ tán nơi ở (Nhà văn hóa) Nơi sơ tán đầu tiên khi có thiên tai	Tên địa điểm	TEL
Nơi sơ tán khu vực lớn (trường học) Nơi sơ tán khi không thể ở nhà	Tên địa điểm	TEL
Nơi sơ tán khác Tên người thân, quen	Tên và địa chỉ	TEL

Người có thể nhờ vả Khi gặp khó khăn thì liên hệ với người này

Tên	Tên	Tên trưởng nhóm
TEL	TEL	TEL

Cả nhà cùng nói
chuyện sẽ làm gì khi
có chuyện xảy ra

Nơi ở hàng ngày của gia đình

(Trường học, nơi làm)

Tên Nơi ở Số điện thoại Ứng phó khi có thiên tai	Tuổi	Tên Nơi ở Số điện thoại Ứng phó khi có thiên tai	Tuổi
Tên Nơi ở Số điện thoại Ứng phó khi có thiên tai	Tuổi	Tên Nơi ở Số điện thoại Ứng phó khi có thiên tai	Tuổi
Tên Nơi ở Số điện thoại Ứng phó khi có thiên tai	Tuổi	VD Tên 勝又みくり Tuổi 8 VD Nơi ở Trường tiểu học GOTEMBA VD TEL 0550-82-0000 Ứng phó VD Bố mẹ sẽ đến đón VD Bố Không về đc thì ở cơ quan VD Mẹ Đón con từ cơ quan	

Số liên lạc khác

Nơi hay đi, người muốn liên lạc
(Lớp sau giờ học, nhà ông bà)

Tên	Quan hệ	Số điện thoại LINE ID等 Địa chỉ
Tên	Quan hệ	Số điện thoại LINE ID等 Địa chỉ
Tên	Quan hệ	Số điện thoại LINE ID等 Địa chỉ

Ngoài ra (Điểm chú ý khi Đang mang bệnh Khuyết tật Động vật nuôi. Viết sao cho người ngoài nhìn cũng hiểu được)



Vật luôn mang theo người

Khi đi ra ngoài gặp thiên tai mà không thể về nhà được? Bị nhốt trong tàu điện, thang máy? Bỏ vào trong túi nhỏ mang theo thì rất an toàn



<input type="checkbox"/> Sạc dự trữ <input type="checkbox"/> Chứng minh nhân thân <input type="checkbox"/> Bút, giấy ghi chú <input type="checkbox"/> Tiền mặt (tiền lẻ) <input type="checkbox"/> Sổ liên lạc gia đình, ảnh <input type="checkbox"/> Khẩu trang <input type="checkbox"/> Băng dán vết thương <input type="checkbox"/> Giấy lau tay ướt <input type="checkbox"/> Giấy ăn <input type="checkbox"/> Khăn tay khổ lớn <input type="checkbox"/> Đồ ăn, kẹo ngậm...	<input type="checkbox"/> Đồ uống <input type="checkbox"/> Túi bóng <input type="checkbox"/> Toilet cầm tay <input type="checkbox"/> Rung chống trộm, còi <input type="checkbox"/> Đèn <input type="checkbox"/> Kéo <input type="checkbox"/> Dây chun <input type="checkbox"/> Sổ tay thuốc <input type="checkbox"/> Băng vệ sinh <input type="checkbox"/> Kính, kính áp tròng <input type="checkbox"/> Túi ấm	<p>Đồ cho trẻ cầm</p> <p>Cho vào trong cặp sách</p> <input type="checkbox"/> Sổ liên lạc gia đình, ảnh <input type="checkbox"/> Tiền lẻ (10 yên, 100 yên) <input type="checkbox"/> Còi <input type="checkbox"/> Ghi chú cách dùng 171 <input type="checkbox"/> Khăn tay <input type="checkbox"/> Giấy ăn <p>Túi xách của mẹ cũng dùng phòng thiên tai</p> 
---	---	--

Tập hợp trang có ích cho phòng thiên tai

<p>Ủy ban Gotemba Thông tin sinh hoạt</p>		<p>Sách phòng thiên tai của mẹ khi có con bị dị ứng</p>	
<p>Ứng dụng phòng thiên tai tỉnh Sizuoka Đăng ký trước. Người ra khỏi Tp</p>		<p>[Động vật nuôi] Lúc nào cũng muốn ở cùng (Bộ môi trường)</p>	
<p>Mail hot tpGotemba Hữu ích khi thiên tai! Đăng ký trước</p>		<p>Số điện thoại khi thiên tai 171 Sử dụng khi động đất trên 6. Điện thoại công cộng Free</p>	
<p>Đài FM 富士山GOGO Nghe thông tin thiên tai Tp</p>		<p>Cục thông tin các mẹ Gotemba Cập nhật nhanh chóng thông tin thiên tai của Tp</p>	

Cục thông tin các mẹ Gotemba

Nhóm công khai trên FaceBook. Cung cấp thông tin cuộc sống địa phương cho người đang nuôi con nhỏ. Mở nhiều hoạt động như tái sử dụng đồ dùng, đồ dùng hàng ngày, phòng thiên tai, sự kiện, lớp học, hỗ trợ nuôi dạy trẻ em. Làm sôi động cuộc sống địa phương.

Gửi đến các mẹ đang nuôi con nhỏ. Mong cho quyển sách này sẽ hữu ích trong việc bảo vệ gia đình ...

Phát hành Cục thông tin các mẹ Gotemba
 Sản xuất 高村典子 刈山祐江 永井誠一
 Giám sát Phòng quản lý sự cố TpGotemba
 Ngày phát hành 3/3/2021
 御殿場市市民協働型まちづくり事業