

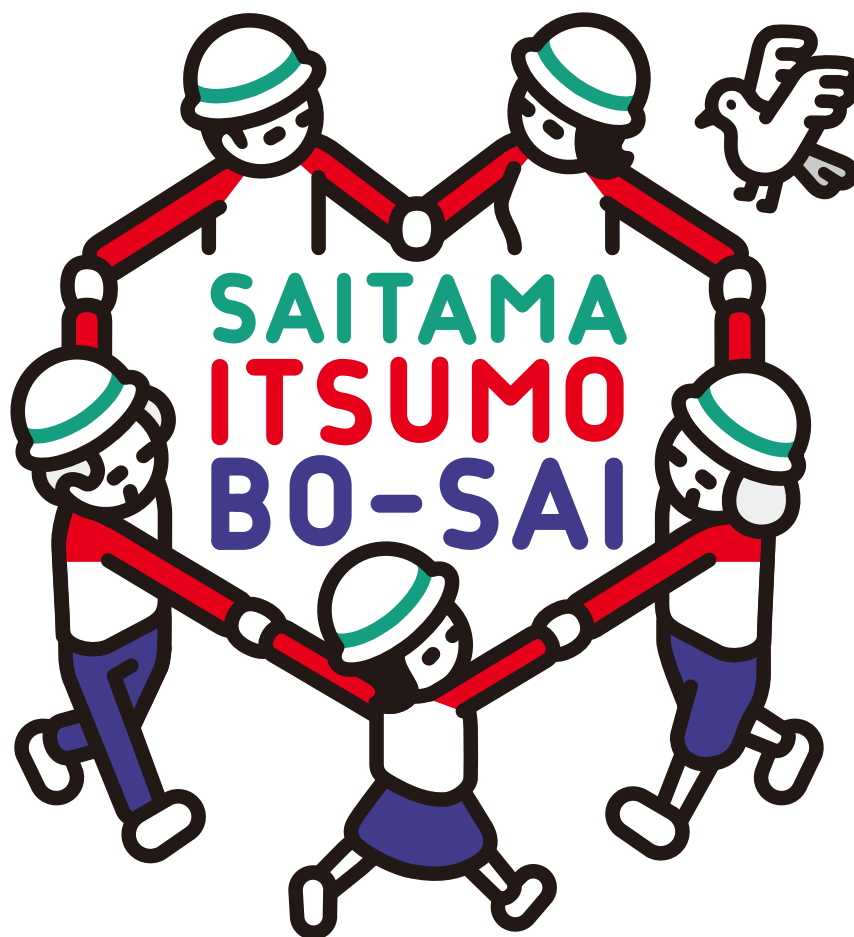
# Sách hướng dẫn phòng chống thảm họa sẵn ở những chỗ dễ tìm

## BO-SAI MANUAL BOOK

3 điều tự giúp mình để bảo toàn tính mạng

Cố định đồ nội thất/ Dịch vụ nhắn tin khi thảm họa/

Dự trữ nước và thực phẩm cho 3 ngày trở lên



Sự chuẩn bị mọi lúc của bạn sẽ giúp  
thay đổi khi có bất thường xảy ra.

Vùng đất của sắc màu



Tỉnh Saitama

Ở tỉnh Saitama có các đô thị lớn.

Có thiên nhiên phong phú.

Cũng có người làm việc tại quê hương, cũng có người đi làm ở tỉnh khác.

Có người sống 1 mình, có người sống cùng gia đình.

Thực tế có rất nhiều kiểu người đang sinh sống.

Tỉnh Saitama với nhiều mô hình sinh sống đa dạng.

Chính vì thế, nếu tất cả chúng ta cùng nhau nỗ lực phòng chống thiên tai một cách hiệu quả, tỉnh Saitama sẽ trở thành một hình mẫu về phòng chống thiên tai trên toàn quốc.

Thường ngày, nói chuyện với gia đình và những người xung quanh về việc ứng phó khi thảm họa xảy ra.

Mọi người cùng chuẩn bị ứng phó thảm họa, và duy trì việc này.

Nếu mọi người đều nghĩ đó là điều tất nhiên thì Saitama sẽ trở thành thành phố thân thiện hơn nữa với mọi người, và đảm bảo an toàn tính mạng con người.

Hãy vì một Saitama dễ sống dù có bất kỳ điều gì xảy ra.

Rất mong các bạn hãy chủ động bắt đầu "Phòng chống thảm họa mọi lúc" .

SAITAMA ITSUMO BO-SAI

## Điểm quan trọng khi kiểm tra “Ngôi nhà an toàn”.

### ● Sau khi động đất xảy ra

BEFORE



AFTER



Việc đảm bảo “an toàn” cho nơi sinh sống là nội dung cơ bản của đối sách phòng chống thảm họa.

### ● Điểm quan trọng của “Ngôi nhà an toàn”

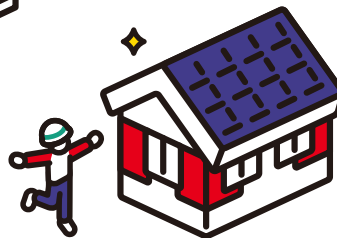
Làm mái  
thấp xuống



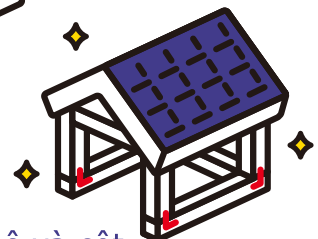
Tăng thêm  
tường



Gia cố tường  
bằng thanh  
giằng



Tăng thêm tường  
mới, nâng cao sự  
thẳng bằng



Cố định bệ và cột  
bằng các thanh  
gá kim loại để  
chống tuột.



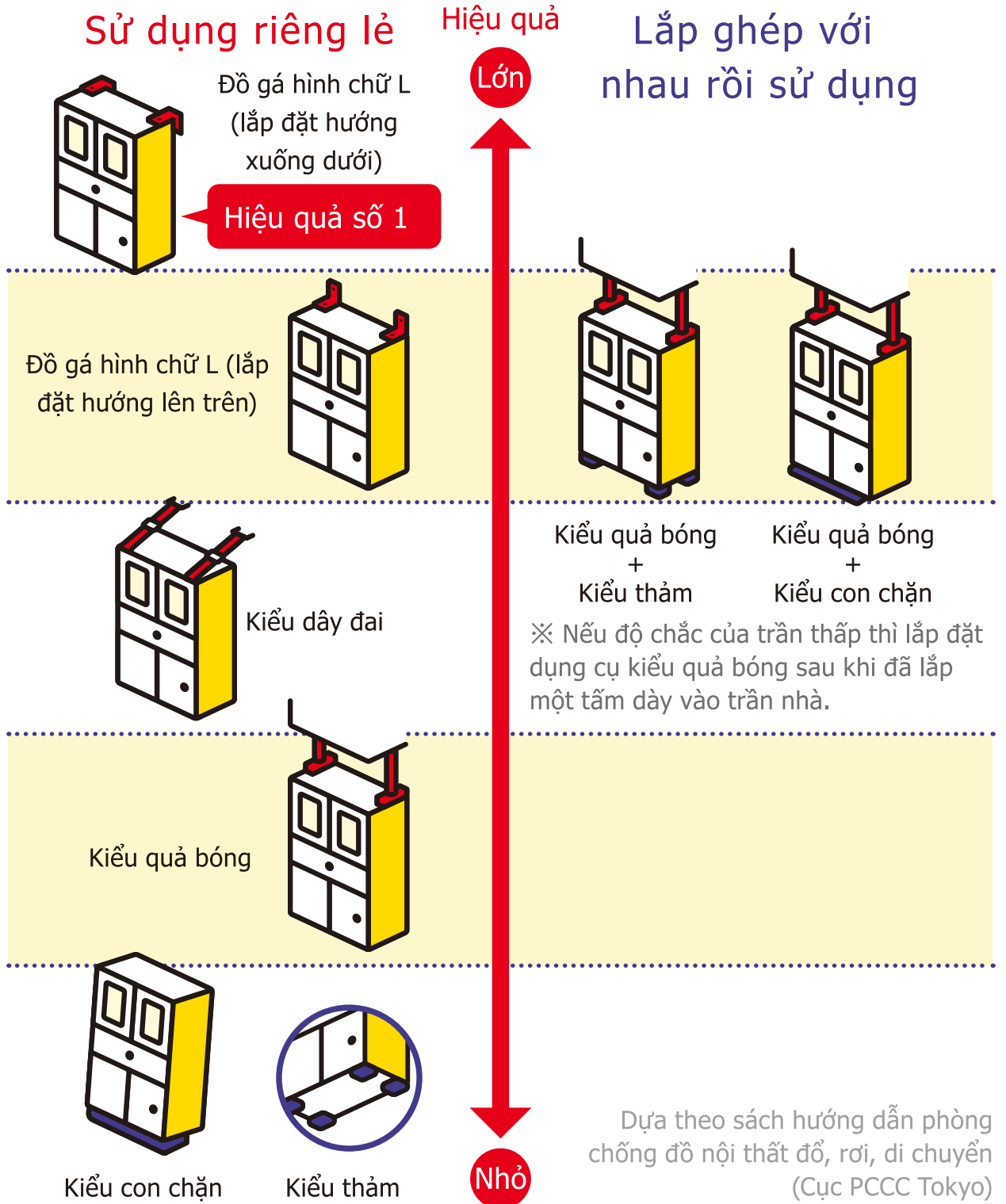
Trước tiên, hãy xin tư vấn tại đơn vị hành chính địa phương xã thành phố. Tùy theo đơn vị hành chính địa phương xã thành phố, có nơi có thể sử dụng chế độ hỗ trợ. Do điều kiện mỗi nơi khác nhau, nên trước tiên hãy thử hỏi nhé.

“Hướng dẫn về chế độ hỗ trợ liên quan đến chẩn đoán khả năng chống chịu động đất của nhà ở, tòa nhà và cải tạo khả năng chống chịu động đất”

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a1106/shinsai/taishinjojyo.html>

# Cách phòng chống đồ đồ nội thất (1)

## ● Hiệu quả của đồ vật phòng chống đồ đồ nội thất



Khi muốn yêu cầu nhân viên chuyên môn thực hiện cố định đồ nội thất, vui lòng sử dụng "Dịch vụ hỗ trợ cố định đồ nội thất tỉnh Saitama" . (Tư vấn miễn phí, thi công có phí)  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>

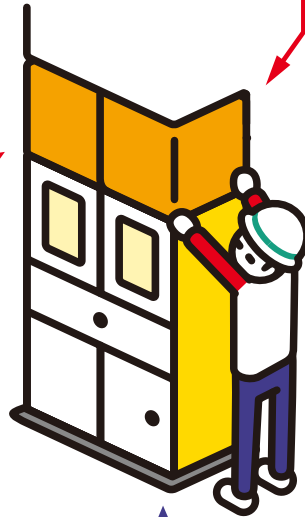
## Cách phòng chống đổ đồ nội thất (2)

- 3 điểm quan trọng khi phòng chống đổ đồ nội thất bằng các vật liệu gắn gửi ví dụ như thùng các tông



(2) Gắn thảm dính vào đáy hộp, làm cho hộp và tủ gắn kết thành 1 khối.

Nên dùng thảm dính loại dính nhẹ!

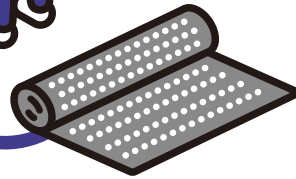


(1) Để khoảng cách hở giữa trần và hộp là từ 2cm trở xuống.

Do hộp được hút vào trần nhà nên không cần phải lắp đầy khe hở đó.

(3) Trải tấm chống trượt

Làm sao để đồ nội thất không xô dịch về phía trước khi bị rung do động đất.



- Cố định đồ nội thất bằng kỹ thuật kết hợp

Ở bên dưới đồ nội thất



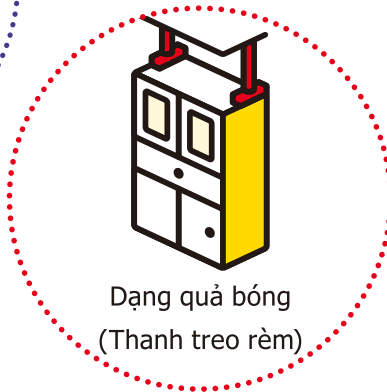
Dạng con chặn

hoặc +



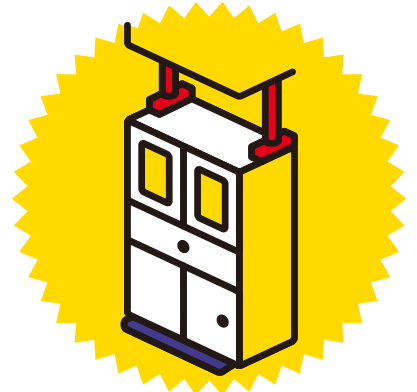
Dạng thảm

Ở bên trên đồ nội thất



Dạng quả bóng (Thanh treo rèm)

=



Dạng quả bóng

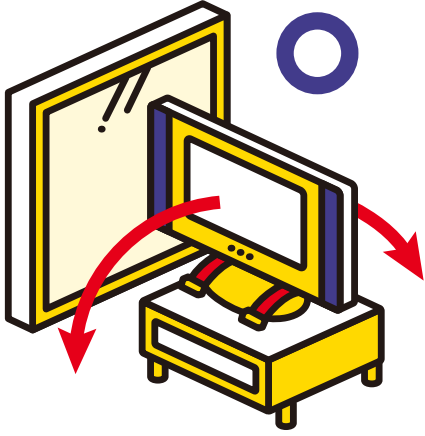
+

Dạng con chặn hoặc Dạng thảm

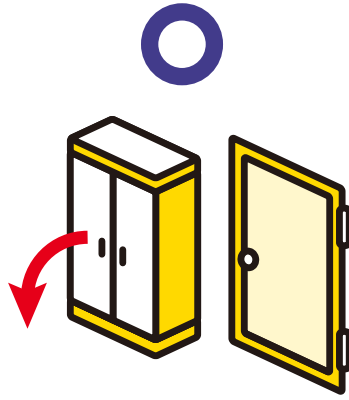
Nếu kết hợp lại thì sẽ có độ chắc khỏe giống như khớp nối dạng chữ L!

## Cách phòng chống đổ đồ nội thất (3)

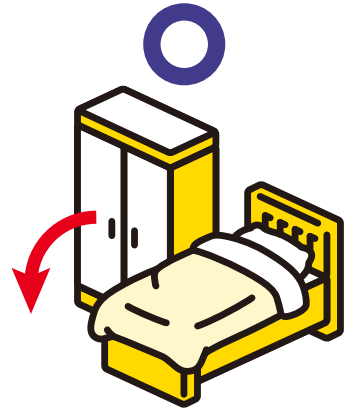
### ● Lưu ý đến việc bố trí đồ nội thất



Không để vật dụng trước cửa sổ bằng kính. Hoặc để ở hướng sao cho có bị đổ cũng không va vào người mình.

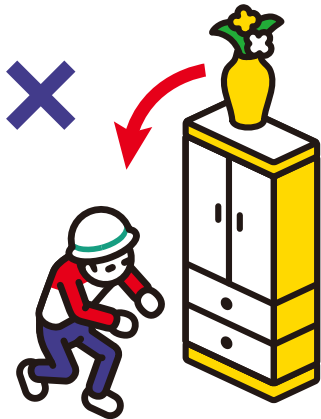


Đề ở vị trí không cản trở việc lánh nạn.



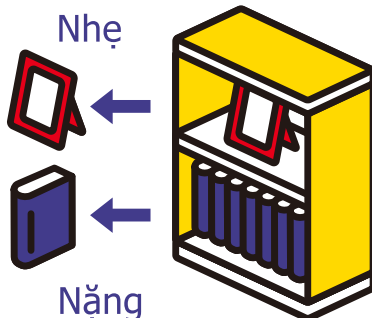
Ngủ ở vị trí không bị vật dụng đổ xuống.

### ● Lưu ý đến các đồ vật cất giữ



Không để đồ thủy tinh ở bên trên đồ nội thất.

Bên trên để vật nhẹ, bên dưới để vật nặng.



### ● Phòng ngừa thảm họa đơn giản

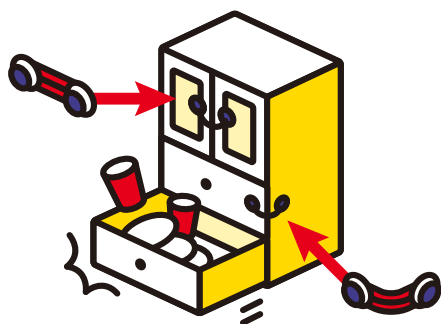


Tập trung đồ nội thất vào 1 phòng, không để gì trong phòng ngủ.

## Đổi sách động đất trong nhà khác

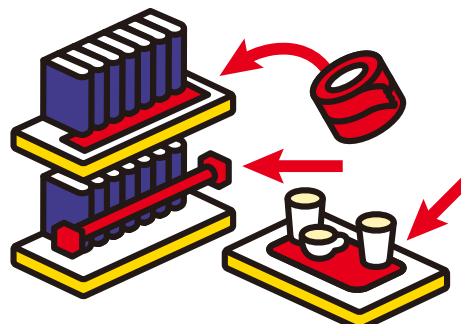
### ● Phòng chống bay và rơi xuống/cố định tủ lạnh, ti vi

#### Cửa mở, ngăn kéo



Lắp dụng cụ phòng ngừa bay ra.

#### Giá sách, chặn bát



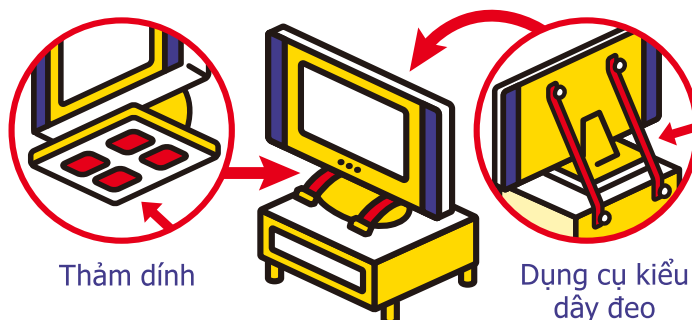
Thực hiện đổi sách bằng băng dính và dụng cụ kiểm soát rơi, tấm chống trượt.

#### Phòng ngừa đổ tủ lạnh



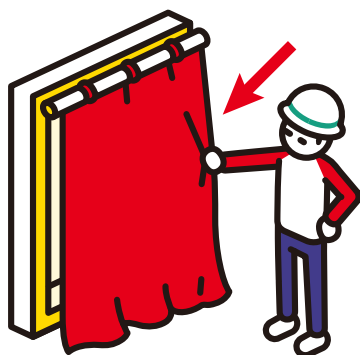
Cố định phần trên tủ lạnh với tường nhà bằng dụng cụ kiểu dây đai.

#### Phòng ngừa đổ TV LCD



Cố định kệ ti vi bằng dụng cụ kiểu dây đeo và thảm dính.

#### Chống kính bay ra



Dán màng chống bay, nếu có thể thì kéo sẵn ren và rèm cửa.

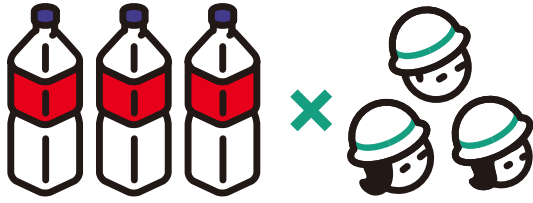
Hãy đi tuần các phòng và kiểm tra sự an toàn trong nhà nhé!

- Phòng khách (Nơi sinh hoạt chính)
- Nhà bếp
- Phòng trẻ em
- Phòng ngủ

Hãy kiểm tra cả “Đường lánh nạn” ở các phòng.

# Cách dự trữ nước và thực phẩm cho 3 ngày trở lên (1)

## ● Lượng dự trữ nước uống



1 người 3 lít

× Số người  
trong gia đình

Chuẩn bị sẵn nước tối thiểu

dùng cho 3 ngày, 3 lít nước cho 1 người 1 ngày, nếu có thể thì là cho 7 ngày.

● Hãy nhanh chóng kiểm tra các điểm cấp nước ở gần nhà.

## ● Kiến thức giúp thực hiện dự trữ cho 7 ngày

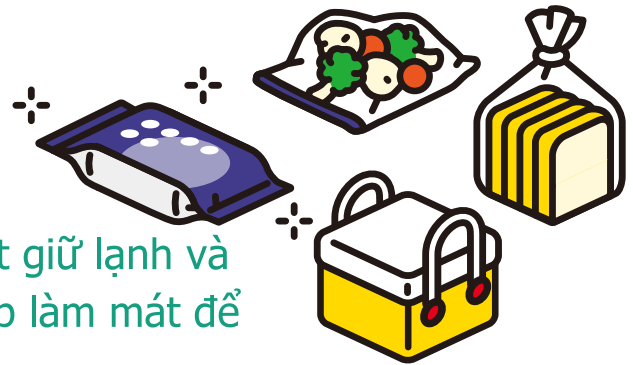
Ăn theo thứ tự từ những thứ dễ bị hỏng đang sẵn có trong tủ lạnh, tủ đông, các thực phẩm dùng khi khẩn cấp thì ăn sau đó.

Ngày thứ 1 - ngày thứ 3

Ăn những thứ có trong tủ lạnh, tủ đông

Thường ngày hãy mua hơi nhiều thực phẩm và để trong tủ lạnh, tủ đông.

Khi mất điện thì cho chất giữ lạnh và thực phẩm vào trong hộp làm mát để bảo quản.



Ngày thứ 4 - ngày thứ 7

Ăn các thức ăn khẩn cấp đã dự trữ theo "Phương thức dự trữ cuộn chiếu (rolling+stock)"



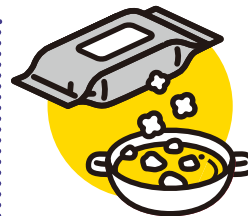
Thực phẩm đóng hộp và đóng túi

Hãy dự trữ các thực phẩm ngày thường thích ăn.



Mì khô

Nên luộc trong thời gian ngắn.



Thực phẩm đông lạnh

Trong thực phẩm nóng với một lượng nhỏ nước đun sôi. Cũng có thể ăn rau.



Đồ khô

Bổ sung nước khoáng và chất xơ thực phẩm mà thường bị thiếu hụt khi xảy ra thảm họa.

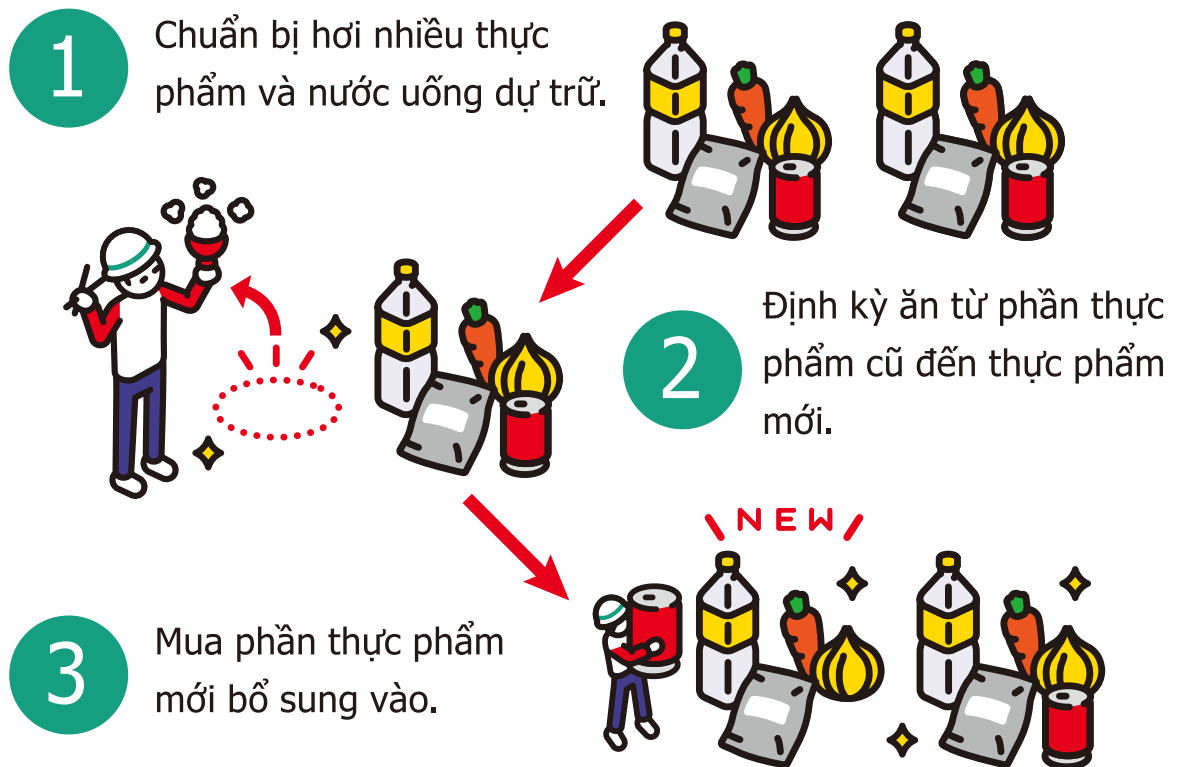
Phương thức dự trữ cuộn chiếu (rolling+stock) được giới thiệu ở trang sau. →



## Cách dự trữ nước và thực phẩm cho 3 ngày trở lên (2)

### ● Phương thức dự trữ cuộn chiếu (rolling+stock)

Với phương thức dự trữ cuộn chiếu (rolling+stock), có thể “dự trữ thực phẩm khẩn cấp” từ những thức ăn hay ăn hàng ngày.



### ● Các vật dụng tiện lợi để ăn uống trong trường hợp khẩn cấp

Bếp gas mini, bình gas mini



1 chiếc có thể sử dụng khoảng **65 phút**

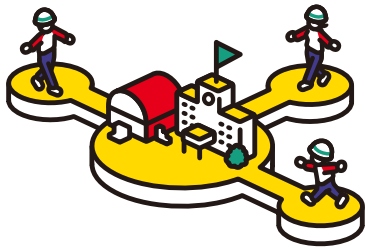
1 tháng cần **15-20 chiếc**

\* Sử dụng 30-45 phút trong 1 ngày

Các vật dụng thiết yếu để nấu thức ăn khẩn cấp và thức ăn trong tủ lạnh.

# Cách liên lạc trong trường hợp khẩn cấp (1)

- Quy định về cách thức liên lạc đã quyết định sẵn trong gia đình  
Ban ngày thì gia đình ở xa. Trong gia đình, hãy cùng nhau quyết định sẵn  
nhiều cách thức liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.



Nơi tập  
trung, nơi  
sơ tán



Nơi và cách  
thức ghi các  
ghi chú về nơi  
sơ tán đến

Băng dính



Cách liên lạc khi  
xảy ra thảm họa  
(Ví dụ dịch vụ  
nhắn tin khi xảy  
ra thảm họa)



Địa chỉ chuyển  
tiếp liên lạc  
(Ví dụ Người  
thân ở xa,  
người quen)

- Ghi chú các địa chỉ liên lạc của nơi sơ tán và người quen ở xa

Địa chỉ liên lạc của người sẽ tiếp  
nhận hộ thông tin an toàn (người  
thân và người quen ở xa)

Tên

Số điện thoại:

Số điện thoại di động:

Email:

Nơi sơ tán (tập trung)  
của gia đình trong  
trường hợp khẩn cấp

Nếu có nguy cơ xảy ra sóng thần hoặc lũ  
trên sông, hãy sơ tán đến tòa nhà cao  
tầng kiên cố hoặc đồi cao và chờ cho  
đến khi xác nhận được là đã an toàn.


## Cách liên lạc trong trường hợp khẩn cấp (2)

### ● Các loại dịch vụ nhắn tin khi xảy ra thảm họa

Có 3 loại dịch vụ nhắn tin khi xảy ra thảm họa.

Hãy hiểu rõ đặc trưng của từng loại và chuẩn bị để sử dụng được nhiều loại.

Quay số điện thoại  
nhắn tin khi xảy ra  
thảm họa "171"



Quay số 171

Số có thể đăng ký

**Toàn bộ số điện thoại**  
Điện thoại cố định thì chỉ giới hạn  
cho tổng đài bên ngoài thành phố  
của khu vực bị thiệt hại

Thời gian lưu giữ  
Cho đến khi kết  
thúc dịch vụ

Số lượng đăng ký

**1~20**<sub>vụ</sub>

Thay đổi tùy theo  
quy mô thiệt hại

Thời gian ghi âm

**30**<sub>Chữ/vụ</sub>

Bảng nhắn tin khi  
xảy ra thảm họa



Từ trình đơn chính thức  
của các công ty và ứng  
dụng chuyên dụng

Số có thể đăng ký

**Số điện thoại di động**  
Khi đăng ký, sẽ được tự  
động đăng ký, không  
cần nhập

Thời gian lưu giữ

Cho đến khi kết  
thúc dịch vụ

Số lượng đăng ký


**10**<sub>vụ</sub>

Softbank có 80 tin  
nhắn

Số lượng chữ số  
có thể đăng ký

**100**<sub>Chữ/vụ</sub>

Bảng nhắn tin khi xảy  
ra thảm họa web171



Tìm kiếm bằng  
"web171"

Số có thể đăng ký

**Toàn bộ số điện thoại**  
Cũng có thể đăng ký  
bằng điện thoại di động,  
PHS, điện thoại IP

Thời gian lưu giữ

**6**tháng

Số lượng đăng ký

**20**<sub>vụ</sub>

Cũng có thể tìm kiếm toàn bộ  
các tin nhắn của bảng nhắn  
tin của các công ty di động

Số lượng chữ số có  
thể đăng ký

**100**<sub>Chữ/vụ</sub>

Các loại dịch vụ nhắn tin khi xảy ra thảm họa có thể sử dụng thử nghiệm vào ngày  
mùng 1 và ngày 15 hàng tháng.  
Vui lòng kiểm tra trước về cách sử dụng.

# Cách quay số điện thoại nhắn tin khi xảy ra thảm họa "171"

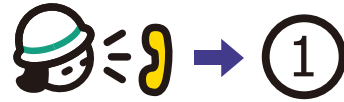
1



Quay số "171".  
Sử dụng điện thoại di động cũng được,  
điện thoại công cộng cũng được.

2

Ghi âm

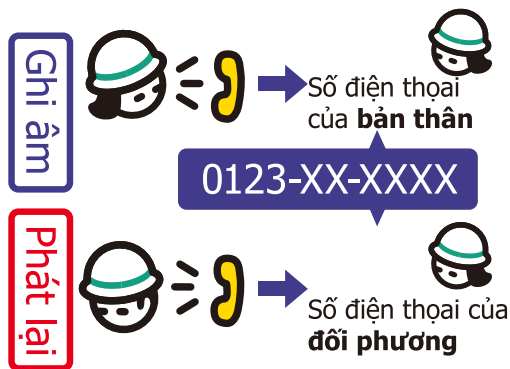


Phát lại



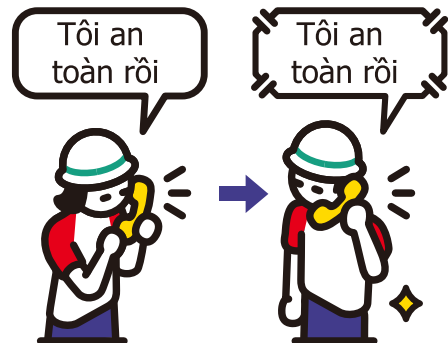
Khi ghi âm thì "Quay số 1", khi  
phát lại thì "Quay số 2".

3



Khi ghi âm thì "Quay số của bản  
thân", khi phát lại thì "Quay số của  
đối phương".

4



Ghi âm hoặc phát lại tin nhắn dựa  
theo lời hướng dẫn.

Số điện thoại **sẽ ghi âm**



Ghi chú  
vấn tắt

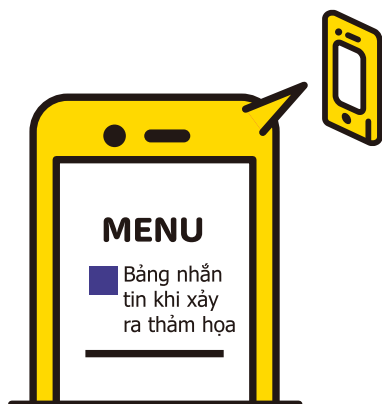


Thời gian ghi âm rất ngắn, là 30 giây, cho nên các  
bạn nên tạo sẵn nội dung sẽ ghi âm.

# Cách sử dụng bảng nhắn tin khi xảy ra thảm họa

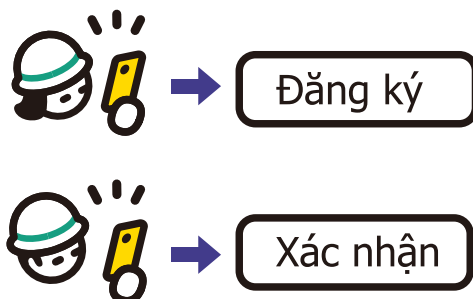
(Điện thoại di động, điện thoại thông minh, PHS)

1



Truy cập vào "Bảng nhắn tin khi xảy ra thảm họa" từ trình đơn chính thức hoặc ứng dụng chuyên dụng.

2



Khi đăng ký thì chọn "Đăng ký", khi xác nhận thì chọn "Xác nhận".

3



Khi đăng ký thì nhập "Tình trạng" và comment, khi xác nhận thì nhập "Số điện thoại của đối phương".

4



Ấn "Đăng ký" để kết thúc. Khi xác nhận thì xem tin nhắn đã đăng ký.

Nếu dùng điện thoại thông minh thì tùy từng loại, chỉ có thể truy cập từ ứng dụng chuyên dụng.

Hãy tải sẵn ứng dụng này.

Ghi chép  
vấn tắt



SNS thì có thể sử dụng là một cách thức để xác nhận an toàn khi xảy ra thảm họa.

Hãy luôn sạc điện dự phòng để tránh bị hết pin.

# Cách sử dụng bảng nhắn tin dùng khi khẩn cấp (WEB171)

1

Tìm kiếm



WEB171

Truy cập vào bảng nhắn tin dùng khi khẩn cấp từ mạng internet (WEB171).

2

Số điện thoại  
0123-XX-XXXX



Đăng ký



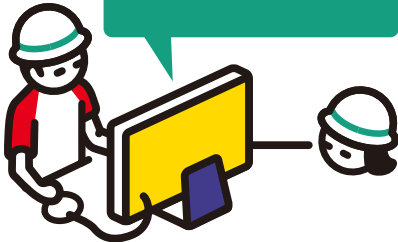
Xác nhận

Kể cả khi đăng ký và khi xác nhận tin nhắn, đều phải nhập số điện thoại.

3

[Tin nhắn]

Tôi là 00.  
Tôi an toàn rồi.  
Bây giờ tôi đang ở nhà.

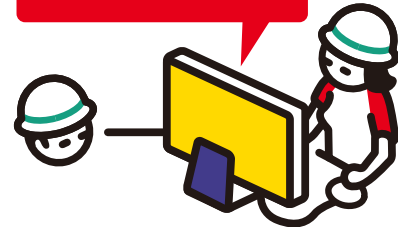


Khi đăng ký thì nhập nội dung tin nhắn và nhấn nút "Đăng ký". Khi xác nhận, xem tin nhắn đã đăng ký.

4

[Trả lời]

Tôi cũng an toàn rồi.  
Bây giờ tôi đang ở  
công ty.



Khi trả lời tin nhắn, ghi lại các nội dung cần thiết và click chuột vào "Đăng ký nhắn tin".



Số điện thoại sẽ đăng ký

Ghi chép  
vấn tắt



Nếu cài đặt sẵn địa chỉ liên lạc của người muốn truyền đạt thông tin thì khi đăng ký nhắn tin thực tế, có thể thông báo nội dung muốn truyền đạt cho người nhận liên lạc bằng email hoặc điện thoại.

---

Địa chỉ liên lạc của gia đình hoặc người  
muốn xác nhận an nguy

---

Tên

.....  
Số điện thoại

.....  
Số điện thoại di động

.....  
Email

---

Tên

.....  
Số điện thoại

.....  
Số điện thoại di động

.....  
Email

---

---

Địa chỉ liên lạc của gia đình hoặc người  
muốn xác nhận an nguy

---

Tên

.....  
Số điện thoại

.....  
Số điện thoại di động

.....  
Email

---

Tên

.....  
Số điện thoại

.....  
Số điện thoại di động

.....  
Email

---



## Các vật dụng dùng khi lánh nạn tại nhà

### ● Hãy chuẩn bị sẵn trong nhà (trường hợp gia đình 4 người)

Hãy chuẩn bị sẵn những vật dụng sau (cho 4 người) để có thể sinh sống tại nhà mà không cần phải đến nơi lánh nạn khi xảy ra động đất, nếu việc sinh sống tại nhà an toàn.

Đèn lồng LED: 3 chiếc (Dành cho phòng khách, nhà bếp và nhà vệ sinh)

Nước uống: cho 3 ngày (Nếu có thể thì chuẩn bị cho 7 ngày)

Đồ ăn dùng khi khẩn cấp: cho 3 ngày (Nếu có thể thì chuẩn bị cho 7 ngày)

Bếp gas mini, bình gas mini: 15 bình (cho 1 tháng)

Giấy ướt để chăm sóc khoang miệng

Giấy ướt để lau người

Màng cuộn

Túi nilông (Cỡ nhỏ, vừa, to)

Giấy báo (Tờ báo buổi sáng của 7 ngày)

Nhà vệ sinh di động: 65 tờ hoặc túi (cho 7 ngày) [Dạng tiết kiệm]

**1 người 1 ngày 5 lần x số người trong gia đình x 7 ngày**

Nếu thay phiên nhau sử dụng mỗi 1 lần khi đi đại tiện, mỗi 3-4 lần khi đi tiểu tiện thì với gia đình 4 người, tối thiểu cũng cần **65 túi**.

Về số túi mang theo khi khẩn cấp thì tham khảo "Danh sách kiểm tra các vật dụng cần thiết khi xảy ra thảm họa" .

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>



Hãy cùng chào hỏi tích cực



Hãy cùng giao lưu với người dân địa phương thông qua các sự kiện của địa phương



Việc phòng chống thảm họa cũng sẽ trở thành thói quen thông thường.



Các hoạt động hàng ngày tại cộng đồng vô cùng quan trọng

Hãy cùng học kiến thức và kỹ thuật tại các buổi huấn luyện về phòng chống thảm họa



Hãy cùng giúp đỡ người cao tuổi, người khuyết tật



## ● Hãy cùng tìm hiểu về các rủi ro thảm họa tại khu phố nơi mình sinh sống

Bản đồ thảm họa thể hiện mức độ rung và mức độ nguy hiểm do động đất, các bạn có thể xem từ URL dưới đây hoặc liên hệ với đơn vị hành chính cấp xã thị trấn <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/jishinhazado.html>

Đơn vị phát hành: Phòng quản lý rủi ro – Bộ phận phòng chống thảm họa và quản lý rủi ro tỉnh Saitama  
Địa chỉ liên hệ: Điện thoại: 048-830-8141  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/itsumobo-sai.html>

Tạo tháng 11 năm 2015 (Cập nhật tháng 7 năm 2018)

Đơn vị lập kế hoạch và tạo: Tổ chức NPO Plus Arts. Đơn vị thiết kế: Bunpei Yorifuji + Kitatani Ayaka

Quyển sách hướng dẫn này là tài liệu chúng tôi nhờ Tổ chức NPO Plus Arts tạo, nhờ công ty biên dịch FUKUDAI thực hiện biên dịch.

Linh vật của tỉnh Saitama "Kobaton"

