

# Sổ tay biện pháp ứng phó động đất

## Cảnh sát tỉnh Aichi

Chúng ta không bao giờ biết khi nào một thảm họa tự nhiên như động đất sẽ xảy ra.

Chuẩn bị tinh thần và chuẩn bị các vật dụng cần thiết có thể giảm thiểu thiệt hại do động đất.

**Bây giờ bạn có ổn không ngay cả khi một trận động đất lớn xảy ra? ?**

### Những gì bạn có thể làm trước khi một trận động đất lớn xảy ra

#### 1 Hãy tổ chức một cuộc họp gia đình!

Điều rất quan trọng là thảo luận với gia đình của bạn về những việc cần làm về "địa điểm sơ tán" và "phương pháp liên lạc" trong trường hợp xảy ra động đất lớn.

#### kiểm tra mục

- Địa điểm sơ tán và cách đến đó
- Cách liên lạc với gia đình
- Chuẩn bị đồ có giá trị và vật dụng khẩn cấp
- Cách sử dụng Quay số tin nhắn thảm họa "171"

※Vui lòng tham khảo "Bảng kiểm tra an toàn và bảo mật của tôi."

#### 2 Hãy kiểm tra ngôi nhà!

#### kiểm tra mục

- Có một bộ phim chống vỡ trên kính cửa sổ?  
Phim chống vỡ có thể được mua tại các trung tâm gia đình.
- Bạn đã có biện pháp nào để đồ đạc không bị đổ chưa?
- Có một vật nặng trên đồ nội thất, v.v.?
- Là đồ nội thất cố định vào các trụ cột, tường và trần nhà?
- Bạn có bất kỳ biện pháp để ngăn chặn thiết bị chiếu sáng rơi?
- Có một đồ nội thất rơi xuống nơi bạn đang ngủ?
- Kháng động đất của ngôi nhà có ổn không?

### 3 **Hãy kiểm tra bên ngoài ngôi nhà!**

Có những nơi bạn cần kiểm tra hoặc chuẩn bị bên ngoài nhà.

#### kiểm tra mục

- ❑ Bạn có thể kiểm tra xem có nguy cơ bị lật hoặc đổ sập trong trường hợp xảy ra động đất lớn, chẳng hạn như bức tường bê tông xung quanh nhà bạn không?
- ❑ Bạn có tham gia các cuộc diễn tập và hội thảo về thảm họa do hiệp hội khu phố và hiệp hội cộng đồng tổ chức không?
- ❑ Bạn đã bao giờ đi bộ về nhà từ công ty hoặc trường học của bạn đến nhà của bạn?

Khi thảm họa xảy ra, tàu hỏa và ô tô có thể không di chuyển được. Hãy xem làm thế nào chúng ta về nhà.

## **Nếu một trận động đất lớn xảy ra! !!**

**Xin** lưu ý những điều sau đây khi một trận động đất lớn xảy ra.

**Trong nhà**

- Trốn dưới gầm bàn hoặc dùng gối che đầu.
- Tránh xa đồ đạc.
- Đừng đi ra ngoài một cách vội vàng
- Vui lòng không ra ngoài khi trời đang rung chuyển.

**nếu bạn ở ngoài trời**

- Bảo vệ đầu của bạn bằng một chiếc túi, v.v.
- Tránh xa những thứ có thể rơi xuống dễ dàng, chẳng hạn như máy bán hàng tự động.
- Khi ngồi trên ô tô hoặc xe buýt, hãy giữ chặt tay vịn hoặc dây đai bằng cả hai tay.
- Nếu bạn đang lái xe ô tô, hãy giảm tốc độ từ từ và dừng lại.

**Thận trọng!!**

Các cách giải quyết được hiển thị ở đây chỉ là một vài.

Tùy từng trường hợp, hãy hành động sao cho giảm thiệt hại về người nhất.



# Khi sự rung chuyển lắng xuống! !

**Sau** khi động đất dừng lại, hãy làm như sau.

**Trong nhà**

- Xác nhận sự an toàn của gia đình bạn.
- Đảm bảo lối ra bằng cách mở cửa trước, cửa sau hoặc cửa sổ.  
Tòa nhà có thể bị biến dạng và không thể mở được
- Đóng các van gas.  
Nó có thể bắt lửa khi có điện trở lại.
- Hãy tắt cầu dao điện.  
Có nguy cơ cháy nổ khi có điện trở lại
- Giúp đỡ những người bị thương với hàng xóm của bạn.

**nếu bạn ở ngoài trời**

- Kiểm tra thiệt hại xung quanh ngôi nhà của bạn.
- Giúp đỡ những người bị thương với hàng xóm của bạn.
- Hãy để gia đình bạn biết bạn an toàn.
- Trong ô tô, xe buýt, cửa hàng bách hóa, v.v., hãy làm theo hướng dẫn của tài xế và nhân viên.
- Khi bạn đang ở sân ga tàu điện ngầm hoặc trung tâm mua sắm dưới lòng đất, đừng vội chạy ra lối ra.
- Khi xe ô tô không thể vượt qua thì phải đỗ xe ngoài lòng đường hoặc bên lề đường, để xe tại chỗ không khóa cửa, còn cầm chìa khóa động cơ và sơ tán.  
※ Điều này là để cho phép các phương tiện khẩn cấp đi qua sau đó.

## Cẩn thận với thông tin sai lệch!!



Những người chưa từng trải qua động đất hoặc không hiểu tiếng Nhật thường tin vào những thông tin sai lệch khi động đất xảy ra.  
Sau một trận động đất lớn, hãy kiểm tra các báo cáo tin tức và các trang web của chính phủ để xác nhận độ tin cậy của thông tin và có hành động phù hợp.

Trước khi một trận động đất lớn xảy ra, hãy nói chuyện với gia đình bạn về những gì cần chuẩn bị và những việc cần làm khi một trận động đất lớn xảy ra.