



Khi có động đất

● Nhật Bản là một nước có nhiều động đất

Nhật Bản là nước có nhiều động đất trên thế giới. Trận động đất lớn Hanshin Awaji vào năm 1995 đã gây thiệt hại lớn chưa từng có cho tỉnh Hyogo. Ngay tại phía dưới thành phố Himeji cũng có khu chấn động Yamazaki. Hãy chuẩn bị về tinh thần lẫn vật chất khi có động đất xảy ra.

● Chuẩn bị thường ngày có chu đáo chưa?

◇ Đã thống nhất với nhau chưa?

- Trong nhà nơi nào là an toàn nhất?
- Cách liên lạc với các thành viên trong gia đình, tập hợp ở đâu?
- Nơi lánh nạn khu vực mình đang sinh sống?
- Số điện thoại của đại sứ quán nước mình?

◇ Đã an tâm chưa?

- Đèn pin, khăn, găng tay, kính dự phòng, đồ lót, nước uống cần thiết, thực phẩm cần thiết, thuốc cấp cứu, radio bỏ túi, giấy dếp, v.v... để sẵn trong một túi balo. Nước dùng tối thiểu cho 1 người là khoảng 3 lít.
- Để tránh bị thương khi tủ bị ngã, hãy gắn cố định các đồ gỗ gia dụng vào tường.
- Hãy dùng các loại giấy dán chuyên dùng dán lên cửa kiếng để phòng những mảnh kiếng vỡ văng ra ngoài.
- Chuẩn bị sẵn bình chữa lửa. Nước dùng trong bồn tắm dùng để dập tắt ngay vì có thể dùng để chữa lửa.

● Khi động đất xảy ra

- Hãy nấp dưới bàn để toàn thân được an toàn.
- Nếu đang bật lửa thì hãy tắt lửa sau khi hết chấn động (chú ý cẩn thận lúc tắt lửa).
- Dùng gối hay mền bảo vệ đầu để tránh không bị đồ rơi xuống.
- Hãy mở tất cả các cửa để giữ lối thoát.
- Nhớ mang giấy dếp để tránh bị thương do các mảnh vỡ.
- Nên chú ý là thường sau một trận động đất lớn sẽ có thêm nhiều trận động đất nhỏ sau đó.

- Hãy hành động theo thông báo chính xác (dùng mắt bình tĩnh)

Ở Nhật khi động đất xảy ra thì ngay lập tức tivi, radio sẽ thông báo nơi xảy ra động đất và độ lớn nhỏ. Sau khi động đất xảy ra hãy lập tức mở ngay tivi hay radio. Hơn nữa, để nhận được tin tức chính xác hãy liên lạc hỏi các cơ quan hành chính nhà nước, các tổ chức cứu hộ ở địa phương hay ở đại sứ quán. Trường hợp động đất xảy ra nhưng không biết phải làm gì thì tạm thời hãy đi ngay đến trường tiểu học hay các câu lạc bộ khu vực ở gần nhất. Tại đó, các tin tức khẩn cấp chắc chắn sẽ được thông báo.

● Khi lánh nạn

- Thường ngày hãy để sẵn hộ chiếu, thẻ ngoại kiều hay các giấy tờ quan trọng khác.
- Hành lý làm cho thật gọn.
- Giấy dếp phải thật chắc.
- Ghi lại cách liên lạc, nơi lánh nạn cho người trong gia đình hay sống chung đang đi vắng.
- Nên đi bộ.
- Hãy hợp sức để cứu trợ khẩn cấp.

● Khi muốn xác định sự an nguy của gia đình

Vào lúc đó, thông thường điện thoại khi bị đứt mạch hoặc quá tải rất khó gọi. Hãy dùng dịch vụ điện thoại tin nhắn tai họa số 171, v.v...

地震が発生したときは



● 日本は有数の地震国です

日本は世界有数の地震国です。兵庫県は1995年の阪神淡路大震災で未曾有の被害を受けました。姫路市には直下に山崎断層があります。地震が発生したときのことを考え、心とモノの両面から準備しておきましょう。

● 日頃の準備は万全ですか？

◇ 確認できていますか？

- 家の中でいちばん安全な場所は？
- 家族との連絡方法・集合場所は？
- 住んでいる地域の避難場所は？
- 自国の大使館の電話番号は？

◇ 備えていますか？

- 懐中電灯、タオル、手袋、予備のメガネ、下着、非常用飲料水、非常用食料、緊急用薬品、携帯用ラジオ、靴などをひとまとめにした避難用のリュックサックの用意を。水の最低必要量は1人1日3リットル程度。
- たんすや本棚などの家具が倒れてケガをしないように、家具は壁に固定しておく。
- 窓や棚のガラスには破壊飛散を防ぐ専用フィルムをあらかじめ貼っておく。
- 消火器は常備しておく。ふろの湯は消火用水として利用できるのですぐに流さない。

● 地震が発生したら

- テーブルの下などに避難し、身体の安全を図る
- 火を使っているときは揺れがおさまってから消す（消火時は十分に注意する）。
- クッション、座布団などで落下物から頭を保護する。
- ドア、窓を開けて脱出口を確保する。
- 裸足でとび出して割れたガラスでケガをすることがあるので靴、スリッパは忘れずに。
- 大きな揺れのあと、しばらく余震が続くことがあるので注意する。

- 正しい情報のもとに行動する（パニックにならないこと）。

日本では国内で地震が発生するとただちにテレビ、ラジオなどで地震の規模や震源地はどこかなどの情報が流れます。地震が発生したらすぐにテレビや、ラジオなどをつけてください。さらに行政からの情報、地域の防災組織からの情報、大使館への問い合わせなどにより正しい情報を得るようにしましょう。地震が発生し、どうしていいかわからない場合は、とにかく一番近くの小学校か地域のコミュニティセンターをめざしてください。緊急の場合には、必ず情報が伝わるようになっていきます。

● 避難するときは

- パスポート、在留カードなど重要書類は常に携帯しておく。
- 荷物は必要最小限に
- 履き物は丈夫なものを
- 外出中の家族や同居者に避難場所、連絡先のメモを残してから
- 行動は徒歩で
- 協力しあって応急救護を

● 家族の安否を確認するときは

普通電話が回線オーバーや電話線途絶のためかかりにくくなります。災害伝言ダイヤル171などを利用しましょう。