

Dự trữ vật tư

Chuẩn bị "các vật dụng khẩn cấp" để mang theo khi bạn sơ tán và "dự trữ vật dụng" để sống cho đến khi hỗ trợ đến. Ngoài những vật dụng được liệt kê ở đây, hãy tự chuẩn bị những vật dụng cần thiết.

Chuẩn bị kho dự trữ

Dự trữ nguồn cung cấp trong ít nhất ba ngày, tốt nhất là một tuần!

Trong trường hợp xảy ra thảm họa quy mô lớn, mất điện, mất nước dài hạn và gián đoạn phân phối khiến cuộc sống bình thường trở nên khó khăn. Ngoài ra, có thể mất một thời gian để hàng cứu trợ đến nơi. Hãy dự trữ sẵn để bạn có thể sống qua thời kỳ đó. Kiểm tra đồ dự trữ mỗi năm một lần để tránh bị hết hạn sử dụng.

◆ Nước (nước uống, nước sinh hoạt)

- Nước uống
(3 lít / người / ngày x số người x 7 ngày)
- Nước sinh hoạt (tách biệt với nước uống)
Chuẩn bị một bồn nhựa chứa đầy nước máy, luôn đổ đầy nước vào bồn tắm, v.v.



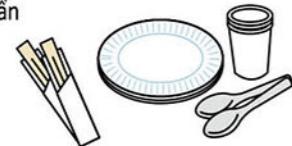
◆ Thực phẩm Dự trữ theo phương pháp quay vòng (xem bên dưới).

- Thực phẩm [Thực phẩm dự trữ]
 - Thực phẩm đóng túi
Tôi giới thiệu những gì bạn thường ăn. Có thể ăn nhiều loại thức ăn mà không cần đun nóng.
 - Mì khô (ramen, mì ống, v.v.)
Chúng tôi khuyên bạn nên dùng loại cần ít thời gian đun sôi hơn.
 - Đóng hộp
Ngoài thịt và cá, hãy bổ sung vào chế độ ăn của bạn các loại rau và trái cây đóng hộp.
 - Thực phẩm đóng khố (súp, v.v.)
Một bữa ăn nóng với một chút nước nóng. Bạn cũng có thể bổ sung bằng các loại rau củ.
- Bánh mì khô, bánh quy, sô cô la (thực phẩm bảo quản được lâu)
- Nước rau (tránh bị thiếu rau)



◆ Những đồ cần cho một bữa ăn

- Đĩa giấy, Cốc giấy, Đũa dùng một lần
- Màng bọc thực phẩm
- Dụng cụ mở hộp / Dao đa năng
- Bếp ga mini, bình
- Hộp làm mát / Chất làm lạnh



Bữa ăn sau thảm họa

[Ngày thứ 1 đến ngày thứ 3 sau thảm họa]

- Trước tiên, hãy ăn những thực phẩm dễ hỏng trong tủ lạnh hoặc tủ đông.
- Trong trường hợp mất điện, hãy bảo quản túi khô và thức ăn trong hộp giữ lạnh.



[Ngày thứ 4 đến ngày thứ 7 sau thảm họa]

- Hãy ăn thức ăn đóng hộp, thức ăn đóng túi và những thức ăn khác bảo quản tương đối tốt khác.



Chuẩn bị cho tình huống khó về nhà [7 quy tắc khi đi bộ về nhà]

Trong trường hợp xảy ra trận động đất lớn ở khu vực thủ đô Tokyo, các phương tiện giao thông công cộng có thể ngừng hoạt động và nhiều người ra ngoài có thể không thể trở về nhà.

Về nguyên tắc, không "bắt đầu di chuyển một cách không cần thiết", nhưng đối với những người phải đi bộ về nhà vì một lý do nào đó, hãy nhớ 7 quy tắc được liệt kê ở bên phải.

Ngoài ra, khi bạn ra ngoài, hãy mang theo những thứ chuẩn bị tối thiểu như nước uống, đồ ăn xách tay như sô cô la, đồng 10 yên để dùng điện thoại công cộng.

Ở lại

- 1 Phương thức liên hệ, trao đổi trước với gia đình
- 2 Pin dự phòng cho điện thoại di động và radio
- 3 Thường xuyên mô phỏng tuyến đường về nhà của bạn
- 4 Bạn của bạn trong trường hợp có thiên tai, một trạm hỗ trợ trở về nhà
- 5 Ba lô nhỏ và giày thể thao tại nơi làm việc
- 6 Kiểm tra tình hình trước khi về nhà
- 7 Giúp đỡ nhau, động viên nhau và cùng nhau đi bộ về nhà

Biết

- 1 Phản ứng khẩn cấp
- 2 Phản ứng khẩn cấp
- 3 Phản ứng khẩn cấp
- 4 Phản ứng khẩn cấp
- 5 Phản ứng khẩn cấp
- 6 Phản ứng khẩn cấp
- 7 Phản ứng khẩn cấp

Trở về

- 1 Phản ứng khẩn cấp
- 2 Phản ứng khẩn cấp
- 3 Phản ứng khẩn cấp
- 4 Phản ứng khẩn cấp
- 5 Phản ứng khẩn cấp
- 6 Phản ứng khẩn cấp
- 7 Phản ứng khẩn cấp

Chuẩn bị các vật dụng khẩn cấp

Đóng gói trước những vật dụng cần mang ra ngoài trong trường hợp khẩn cấp để có thể lấy ra ngay lập tức bất cứ lúc nào.

Ngoài ra, thực phẩm và chăn dự trữ của phường có thể không được phân phát ngay sau khi sơ tán đến nơi trú ẩn. Khi sơ tán, vui lòng mang các vật dụng khẩn cấp của riêng bạn.



◆ Nước và thức ăn

- Nước uống (chai PET)
- Thực ăn dùng khi khẩn cấp
- Thực phẩm (những loại không cần làm nóng hoặc nước nóng)

◆ Đồ dùng để phòng chống bệnh truyền nhiễm

- Nhiệt kế
- Cồn khử khuẩn
- Khẩu trang

◆ Thu thập thông tin

- Điện thoại di động
- Đài di động
- Pin dự phòng
- Pin sạc dự phòng / Bộ sạc thủ công
- Cảnh báo động (để xác nhận trong trường hợp bạn bị tách khỏi gia đình)
- Thông tin liên lạc của gia đình, người thân, người quen trong trường hợp khẩn cấp
- Bản đồ sơ tán diện rộng
- Bút viết

◆ Đồ dùng sinh hoạt

- Mũ bảo hiểm / Mũ chống thiên tai
- Còi/thiết bị tạo âm thanh
- Dao đa năng
- Găng tay sợi
- Đèn pin
- Nhà vệ sinh di động / Nhà vệ sinh đơn giản
- Túi ni lông
- Diêm / Bật lửa
- Túi nước
- Áo mưa
- Tấm trải dã ngoại
- Khăn lau



◆ Vật có giá trị

- Sổ tiết kiệm tiền gửi
- Con dấu chữ ký
- Tiền mặt (bao gồm đồng 10 yên cho điện thoại công cộng)
- Thẻ bảo hiểm y tế
- Chìa khóa dự phòng



◆ Sản phẩm y tế và vệ sinh

- Bộ sơ cứu
- Thuốc thường dùng hàng ngày
- Khăn ướt
- Giấy vệ sinh
- Đồ dùng vệ sinh
- Bàn chải đánh răng và các sản phẩm chăm sóc răng miệng
- Miếng dán giữ nhiệt dùng một lần
- Quần áo, đồ lót, quần áo giữ ấm
- Chăn
- Dép



◆ Những người có con nhỏ

- Sữa bột / Sữa nước
- Bình sữa trẻ em
- Thức ăn trẻ em
- Đồ ăn nhẹ
- Tã và khăn lau dùng một lần
- Sổ theo dõi mẹ và bé (bản sao)
- Thẻ đăng ký bệnh nhân
- Đồ chơi
- Bàn chải đánh răng trẻ em



◆ Những người cao tuổi hoặc mắc bệnh mãn tính

- Thuốc thông thường
- Sổ thuốc / Đơn thuốc (bản sao)
- Thực phẩm chữa bệnh, thuốc
- Cổ áo dự phòng, dây xích (không co giãn được)
- Bản ghi thông tin liên lạc của chủ sở hữu và thông tin vật nuôi
- Khăn trải giường, đồ dùng vệ sinh cho thú cưng
- Đồ chơi yêu thích, chăn
- Lồng, túi xách



◆ Người có vật nuôi

- Thực ăn và nước uống trong ít nhất 5 ngày
- Bát đĩa ăn
- Thực phẩm chữa bệnh, thuốc
- Cổ áo dự phòng, dây xích (không co giãn được)
- Bản ghi thông tin liên lạc của chủ sở hữu và thông tin vật nuôi
- Khăn trải giường, đồ dùng vệ sinh cho thú cưng
- Đồ chơi yêu thích, chăn
- Lồng, túi xách

◆ Khác

Viết ra những gì bạn cần

Tích trữ hàng ngày theo phương pháp quay vòng

Phương pháp quay vòng là phương pháp dự trữ trong đó mua một lượng lớn đồ hàng ngày, sử dụng từ loại cũ nhất, khi hết thì mua bổ sung.

Vì đây là những sản phẩm vừa dùng vừa chuẩn bị, nên có thể dự trữ thực phẩm có hạn sử dụng ngắn, loại không bị hết hạn như pin khô và bình ga mini.

Ngoài ra, hãy giữ thêm một bộ đồ dùng hàng ngày như túi nhựa và giấy vệ sinh.

Phương pháp quay vòng và các ví dụ tham khảo về kho dự trữ cũng

được giới thiệu trên trang web sau.

[Mạng lưới khu vực đồ thị phòng chống thiên tai]

<http://www.9tokenshi-bousai.jp/stock/rollingstock.html>

Ví dụ về phương pháp quay vòng

Đối với gạo đóng túi



Mua thêm



Chuẩn bị



Sử dụng



Cách lấy thông tin và liên hệ

Trong trường hợp xảy ra thiên tai, hãy kiểm tra thông tin sơ tán mới nhất và thông tin phòng chống thiên tai trên trang web của phường, TV, đài phát thanh, v.v... Ngoài ra, bình thường hãy chia sẻ phương pháp xác nhận an toàn khi xảy ra việc khẩn cấp với gia đình bạn.

Lộ trình thu thập thông tin sơ tán

Thông tin sơ tán và thông tin phòng chống thiên tai được truyền đạt đến người dân phường bằng nhiều cách khác nhau. Hãy chắc chắn để kiểm tra nhiều phần thông tin.



Người dân phường

phường Matsubushi
Trang web chính thức, bản đồ-mail, Twitter, đài phát thanh phòng chống thiên tai, xe có còi cảnh báo, dịch vụ truyền dữ liệu truyền hình (NHK, Teledama), mail nhanh khẩn cấp (thư khu vực), Teledome

Hỗ trợ lẫn nhau
Các hiệp hội cộng đồng, mạng lưới tổ chức phòng chống thiên tai tình nguyện và đội cứu hỏa đến từng nhà.

Cứu hỏa / Cảnh sát
Sở cứu hỏa (xe chữa cháy), đồn cảnh sát (xe cảnh sát)

Thông tin và truyền thông
Phóng viên truyền thông
Truyền hình, đài phát thanh, trang web của các tổ chức phòng chống thiên tai, phân phối thông tin về thảm họa và sơ tán từ các công ty điện thoại di động

Cách lấy thông tin do phường Matsubushi gửi đến

◆ Trang web chính thức của phường Matsubushi

<http://www.town.matsubushi.saitama.jp>

Kiểm tra ở đây trước để biết thông tin về phường Matsubushi!



◆ Đài phát thanh phòng chống thiên tai / Teledome

Thông tin sẽ được phát từ loa của đài phát thanh phòng chống thiên tai được lắp đặt trong phường. Bạn có thể kiểm tra nội dung của chương trình phát sóng qua điện thoại (Bạn cũng có thể kiểm tra nội dung trên trang web chính thức, v.v.). Điện thoại 048-990-9012



◆ Yahoo! Cảnh báo phòng chống thiên tai (ứng dụng)

Ngoài thông tin thời tiết như động đất và mưa lớn, bạn cũng có thể nhận được thông tin khẩn cấp về phường Matsubushi.



◆ Mail nhanh khẩn cấp / Mail khu vực

Không cần đăng ký trước. Nó sẽ được chuyển cùng một lúc đến điện thoại di động NTT Docomo, au, Softbank, Rakuten và điện thoại thông minh trong phường.



◆ Dịch vụ truyền dữ liệu truyền hình

Bạn có thể kiểm tra thông tin sơ tán, thông tin mở trung tâm sơ tán, nội dung của đài phát thanh phòng chống thiên tai, v.v. Vui lòng đặt kênh TV thành NHK hoặc bóng tele và nhấn nút "d" trên điều khiển từ xa.

Cách lấy thông tin do tỉnh / chính phủ gửi đến

◆ Tỉnh Saitama

Quản lý khẩn hoang, phòng chống thiên tai, phòng chống tội phạm, v.v. An toàn và an ninh của Sainokuni
<https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/index.html>
Thông tin như thông tin sơ tán và thời tiết ở tỉnh Saitama



◆ Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông và Du lịch Thông tin về phòng chống thiên tai đường sông

<https://www.river.go.jp/>
Thông tin như lượng mưa và mực nước các sông trên toàn quốc



◆ Cơ quan khí tượng

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>
Thời tiết toàn quốc, thông tin thời tiết, dữ liệu thời tiết, v.v.



Kikikuru (phân tán rủi ro)

https://www.jma.go.jp/bosai/#pattern=rain_level&area_type=japan&area_code=010000
Hiển thị mức độ rủi ro sạt lở đất, ngập lụt và thiên tai lũ lụt trong khu vực



Đánh giá cảnh báo sạt lở đất Thông tin về mesh

<https://www.jma.go.jp/jp/doshamesh/>
Kết quả đánh giá rủi ro thảm họa trầm tích xảy ra



Cách giao tiếp bằng giọng nói trong trường hợp xảy ra thảm họa

◆ Tổng đài tin nhắn khẩn cấp thiên tai (171) (*)

Tổng đài tin nhắn khẩn cấp thiên tai là một "bảng tin nhắn thoại" để liên lạc với những người trong khu vực thiên tai và các khu vực khác. Ngoài việc có thể nghe thông tin ghi nhận của người dân trong vùng thiên tai về sự an toàn của họ, người dân ở các khu vực khác cũng có thể gửi tin nhắn cho người dân trong vùng thiên tai.

1 7 1

Ghi âm

1

Nhập số điện thoại

XXXX-XXXX-XXXX



Bật lại

2

Nhập số giống như bên trái

XXXX-XXXX-XXXX

Vui lòng hoạt động theo hướng dẫn bằng giọng nói

Vui lòng hoạt động theo hướng dẫn bằng giọng nói

Ngay cả trong trường hợp có thiên tai, việc thực hiện các cuộc gọi từ khu vực bị ảnh hưởng đến những nơi khác ngoài khu vực bị ảnh hưởng là tương đối dễ dàng. Quyết định đầu mối liên lạc để có thể trao đổi thông tin qua người thân, bạn bè ở vùng sâu, vùng xa.

Nếu bạn đang ở trong khu vực chịu thiên tai, hãy nhập số điện thoại nhà của bạn, nếu bạn là người muốn liên hệ thì hãy nhập số điện thoại của người đang ở trong khu vực chịu thiên tai. Hãy nhập số điện thoại bắt đầu từ mã của tỉnh thành.

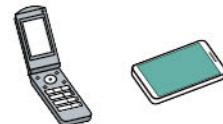
Cách liên hệ qua câu chữ trong trường hợp có thiên tai

◆ Bảng tin thiên tai (web171) (*)

Bảng tin thiên tai (web171) là bảng thông báo xác nhận an toàn sử dụng Internet. Nó có thể được sử dụng trên bất kỳ thiết bị nào có thể kết nối Internet, chẳng hạn như máy tính, điện thoại thông minh và điện thoại di động.

* Tất cả các số điện thoại như điện thoại di động, PHS, điện thoại thuê bao, ISDN, Hikari Denwa, điện thoại IP, v.v. đều có thể được đăng ký.

Vui lòng truy cập <https://www.web171.jp> hoặc tìm kiếm web171.



◆ Bảng tin thiên tai (dịch vụ công ty điện thoại di động) (*)

Đây là một dịch vụ của công ty điện thoại di động cho phép bạn đăng ký thông tin an toàn của mình trên bảng tin thiên tai của công ty điện thoại di động và xem thông tin đó từ mọi nơi trên đất nước.

Bạn chỉ có thể đăng ký trên bảng tin của công ty điện thoại di động của mình, nhưng bạn cũng có thể duyệt từ máy tính của mình hoặc điện thoại của công ty khác.



◆ E-mail điện thoại di động / Điện thoại thông minh

Điện thoại di động và điện thoại thông minh có hiệu quả hơn đối với e-mail hơn là cuộc gọi. Trong trường hợp xảy ra thảm họa, có thể mất một khoảng thời gian để liên lạc với bên kia. Ngoài ra, khi sử dụng càng nhiều pin sẽ càng cạn kiệt, và để lâu hơn thì tình trạng cạn kiệt pin mà không thể sạc lại được. Hãy tập thói quen mang theo pin điện thoại di động hàng ngày.

◆ Email PC

Sau trận động đất lớn tại Đông Nhật Bản, người ta nói rằng việc nhận e-mail bằng máy tính cá nhân (Internet) là tương đối dễ dàng ngay cả khi không sử dụng được điện thoại. Có thể không sử dụng được khi mất điện nên hãy chuẩn bị cả các phương tiện liên lạc khác.

Bạn có thể kiểm tra lẫn nhau nội dung các tin nhắn đã đăng ký trên "Tổng đài tin nhắn khẩn cấp thiên tai (171)", "Bảng tin thiên tai (web171)" và "Bảng tin nhắn thiên tai (dịch vụ của công ty điện thoại di động)" được đánh dấu hoa thị (*).

Ngoài ra, các dịch vụ này không được cung cấp trong thời gian bình thường, nhưng có những khoảng thời gian bạn có thể dùng thử, chẳng hạn như hai lần một tháng.

Thời gian dùng thử tính năng Tổng đài tin nhắn khẩn cấp

Ngày 1 và 15 hàng tháng

thiên tai và Bảng tin thiên tai

Ba ngày đầu năm mới (từ ngày 1 đến ngày 3 tháng 1)

Tuần lễ chuẩn bị thiên tai (30 tháng 8 - 5 tháng 9)

Tuần lễ tình nguyện và phòng chống thiên tai (15/1 đến 21/1)

LINE chính thức của tỉnh "Văn phòng tỉnh Saitama"

Cung cấp "thông tin phòng chống thiên tai" hữu ích trong trường hợp khẩn cấp và "thông tin khẩn cấp/thông tin sơ tán/cảnh báo" trong trường hợp khẩn cấp.
(Để nhận thông tin, cần cài đặt tiếp nhận.)



Cuộc sống khi sơ tán

Một số lượng không xác định những người sơ tán sống cùng nhau tại nơi sơ tán được chỉ định. Hãy tuân theo các quy tắc, hợp tác với nhau và giúp đỡ nhau để sống một cuộc sống sơ tán. Ngoài ra, nếu nhà của bạn an toàn, hãy sơ tán tại nhà.

Loại cuộc sống khi sơ tán

Sơ tán tại nhà

Sơ tán không có nghĩa là "đi đến nơi sơ tán". Nếu có thể tiếp tục sống ở nhà, "sơ tán tại nhà" là phương án cơ bản.

Nếu bạn sống trong một ngôi nhà quen thuộc, bạn có thể ngăn chặn tình trạng thể chất của mình thay đổi do thay đổi môi trường và căng thẳng. Hãy sống ở nhà bằng cách sử dụng thực phẩm dự trữ và các vật dụng khác trong khi thu thập thông tin chính xác.



Sơ tán đến một nơi sơ tán, v.v.

Nếu nhà của bạn gặp nguy hiểm, hãy sơ tán đến nơi sơ tán.

Khi nhiều người di tản đến một nơi sơ tán được chỉ định, nó sẽ trở thành nơi có 3 yếu tố về tập trung. Cũng khó để bảo đảm sự riêng tư, và một số người bị ốm do những thay đổi của môi trường. Để giảm bớt gánh nặng dù chỉ một chút, điều quan trọng là phải tuân theo các quy tắc đã thiết lập và hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

Hơn nữa, ngoài nơi sơ tán được chỉ định do phường Matsubushi lập ra, hãy xem xét cả việc sơ tán đến nhà của người thân hoặc người quen.

Trước khi sơ tán

Điền vào thẻ người sơ tán

Để nghị những người đã sơ tán đến một nơi sơ tán được chỉ định tại phường Matsubushi hãy điền vào "thẻ người sơ tán".

"Thẻ người sơ tán" là để nhanh chóng thực hiện các biện pháp cần thiết cho cuộc sống sơ tán (sắp xếp bữa ăn và thuốc men, có cần hỗ trợ hay không, v.v.).

Trong trường hợp xảy ra thảm họa, dự kiến quầy tiếp tân của nơi sơ tán sẽ đông đúc. Ngoài ra, còn có nguy cơ phát sinh 3 yếu tố về tập trung, đây là một yếu tố gây lây lan dịch bệnh truyền nhiễm virus corona chủng mới.

"Thẻ người sơ tán" có thể được tải xuống từ trang web của phường Matsubushi. Để đảm bảo việc tiếp đón diễn ra suôn sẻ, vui lòng in trước và điền các thông tin cần thiết. Bạn có thể tìm thấy một mục mẫu trên trang web chính thức của phường Matsubushi bên dưới.

[Tải xuống]

<http://www.town.matsubushi.lg.jp/www/contents/1593752472405/index.html>

Ngoài ra, vui lòng tìm kiếm "thẻ người sơ tán" trên trang web chính thức của phường Matsubushi.



Kiểm tra trước khi rời khỏi nhà

Thông tin có chính xác và mới không?

Thu thập chính xác thông tin thời tiết, thảm họa và sơ tán mới nhất để chuẩn bị cho việc sơ tán. Ngoài ra, nếu phường gọi bạn đi sơ tán, hãy sơ tán ngay lập tức.



Gas và điện có vấn đề gì không?

Trước khi rời khỏi nhà, tắt cầu dao điện và tắt van gas chính. Ngoài ra, hãy cho người thân và người quen của bạn biết rằng bạn sắp đi sơ tán và xác nhận nơi bạn đang sơ tán.



Bạn đã mang các vật dụng khẩn cấp theo chưa?

Bạn có những vật dụng cần thiết (thức ăn, nước uống, dép, túi nhựa (túi đựng rác), chăn mền, vật dụng kiểm soát bệnh truyền nhiễm, v.v.) trong bộ cấp cứu cho đến khi hàng cứu trợ được phân phát không?



Đó có phải là tuyến đường sơ tán an toàn?

Hãy tự mình quyết định trước một số tuyến đường sơ tán đến nơi sơ tán được chỉ định. Hãy sơ tán bằng cách chọn một con đường an toàn từ thông tin phòng chống thiên tai mà bạn có được.



Hàng xóm của bạn có ổn không?

Người già, người khuyết tật, trẻ em, người ốm đau cần sơ tán sớm. Nếu có một người như vậy trong khu phố của bạn, hãy hợp tác sơ tán.



Nếu chẳng may bạn bị muộn không kịp đi sơ tán, và nguy hiểm đến gần, hãy sơ tán đến một tòa nhà kiên cố gần đó.

Hãy hành động với ưu tiên cao nhất để bảo vệ cuộc sống của bạn.

Các quy tắc cần nhớ của nơi sơ tán

Tuân thủ cách cư xử và quy tắc

- Tuân thủ các quy tắc về nơi ở, chẳng hạn như khi nào thức dậy và đi ngủ, cách sử dụng nhà vệ sinh, nơi hút thuốc và có được phép mang theo vật nuôi hay không.
- Đó là hành vi xấu khi vào, nhìn trộm hoặc la hét vào không gian sống của người khác.



Quan tâm đến những người cần chăm sóc đặc biệt

- Những người cần chăm sóc đặc biệt là những người cần sự hỗ trợ của những người xung quanh để bảo vệ bản thân khỏi các thảm họa, chẳng hạn như bệnh tật và khuyết tật. Hãy đưa ra sự hỗ trợ thích hợp mà người đó muốn (xem P1).
- Nếu bạn gặp khó khăn khi sống tại nơi sơ tán, hãy cho người quản lý biết.
- Nếu bạn bị khuyết tật khó nhận biết qua ngoại hình của mình, hãy cho người khác biết bằng cách sử dụng dấu hiệu trợ giúp. Những người xung quanh giúp đỡ bạn sẽ dễ dàng hơn.



Hãy giữ gìn sức khỏe

- Tập thể dục vừa phải và uống đủ nước để ngăn ngừa chứng Huyết khối tĩnh mạch sâu. Nếu bạn giữ nguyên một tư thế trong thời gian dài, máu lưu thông kém sẽ khiến máu dễ đông lại dẫn đến các bệnh nguy hiểm có thể gây tử vong như thuyên tắc phổi.
- Để phòng ngừa bị sốc nhiệt, hãy uống đủ nước, điều chỉnh nhiệt độ phòng và ăn mặc phù hợp.



Hãy cẩn thận với tội phạm

- Cẩn thận với các tội phạm như trộm cắp, lừa đảo, tội phạm tình dục và bán độ khó tại các trung tâm sơ tán, và nếu bạn thấy một người可疑, hãy liên hệ với cảnh sát hoặc người phụ trách cơ sở đó.



Đi sơ tán cùng với vật nuôi

Phường Matsubushi chấp nhận cho vật nuôi đến nơi sơ tán được chỉ định. Sơ tán kèm theo không phải là sống trong cùng một không gian trong trung tâm sơ tán được chỉ định, mà là nhốt trong lồng và ở trong một không gian tách biệt với những người sơ tán. Một số người sơ tán bị dị ứng động vật. Chúng tôi đánh giá cao sự hiểu biết và hợp tác của bạn.

Vui lòng kiểm tra trang web chính thức của phường Matsubushi bên dưới để biết các loại và điều kiện vật nuôi.

[Trong trang web phường Matsubushi]

<http://www.town.matsubushi.lg.jp/www/contents/1599612324262/index.html>

Ngoài ra, vui lòng tìm kiếm "đi sơ tán cùng với vật nuôi" trên trang web chính thức của phường Matsubushi.

Hãy chia sẻ vai trò và tham gia vào hoạt động

- Về cơ bản, tất cả những người sơ tán hợp tác và chia sẻ công việc liên quan đến cuộc sống sơ tán (dọn dẹp, đổ rác, v.v.).
- Hãy tham gia quản lý nơi trú ẩn sơ tán trong khi giúp đỡ lẫn nhau.
- Khi phụ nữ tham gia tích cực vào các hoạt động, những công việc như phân phát sản phẩm vệ sinh và đảm bảo không gian cho con bú sẽ được diễn ra suôn sẻ.



Đối với những người bị dị ứng thực phẩm

- Cho người xung quanh biết bạn bị dị ứng. Để con bạn mang theo bảng tên có ghi các thành phần gây dị ứng trên đó.
- Thực phẩm không gây dị ứng được cung cấp trong đồ cứu trợ có thể không phù hợp với bạn. Chuẩn bị nhiều cho mình. Ngoài ra, hãy kiểm tra việc hiển thị các nguồn cung cấp hỗ trợ.
- Hãy cho người khác biết nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào.



Các biện pháp triệt để chống lại các bệnh truyền nhiễm

- Thường xuyên rửa tay và súc miệng.
- Vệ sinh tay bằng cồn khử khuẩn.
- Thường xuyên khử trùng các khu vực dễ tiếp xúc như tay vịn và tay nắm cửa.
- Cung cấp hệ thống thông gió đầy đủ.
- Triệt để đeo khẩu trang, che miệng và mũi khi ho, v.v...
- Giữ khoảng cách với những người sơ tán khác.
- Nếu bạn có các triệu chứng như sốt, bạn có thể được yêu cầu sống trong một không gian riêng biệt với những người sơ tán khác.



Những việc cần làm trong thời gian bình thường

- Các loại tiêm chủng
- Kỷ luật tối thiểu
- Chuẩn bị nguồn cung cấp cần thiết (xem P39)
- Các biện pháp chống lại trẻ em bị lạc (lắp đặt vi mạch, v.v.)



Liên hệ, thông tin liên lạc

UBND / Sở cứu hỏa / Cảnh sát

Tên cơ sở	Địa chỉ	Số điện thoại	URL
UBND phường Matsubushi	2424 Matsubushi	048-991-2711	http://www.town.matsubushi.lg.jp/
Trung tâm Y tế phường Matsubushi	428 Matsubushi	048-992-3170	
Sở cứu hỏa Trụ sở cứu hỏa Yoshikawa Matsubushi	481 Ainoya, Thành phố Yoshikawa	048-982-3931	http://www.yoshimatsu-119.jp/
Sở cứu hỏa Matsubushi	813 Matsubushi	048-991-2231	
Sở cảnh sát Yoshikawa	144-3 Kamihikone, Thành phố Misato	048-958-0110	https://www.police.pref.saitama.lg.jp/kenke/kesatsusho/yoshikawa/
Đồn cảnh sát Matsubushi	1-1-1 Tanaka	048-991-2900	

Các tổ chức liên quan chính phủ / Tỉnh

Tên cơ sở	Địa chỉ	Số điện thoại	URL
Đài quan sát khí tượng địa phương Kumagaya (thời tiết và động đất ở tỉnh Saitama)	1-6-10 Sakuracho, Thành phố Kumagaya	048-521-0058	https://www.jma-net.go.jp/kumagaya/
Văn phòng thượng nguồn sông Tonegawa River	2-19-1 Kurihashikita, Thành phố Kuki	0480-52-3952	https://www.ktr.mlit.go.jp/tonejo/
Văn phòng Edogawa River	134 Miyazaki, Thành phố Noda, Tỉnh Chiba	04-7125-7311	https://www.ktr.mlit.go.jp/edogawa/
Văn phòng thượng nguồn Sông Arakawa River	3-12 Arajukumachi, Thành phố Kawagoe	049-246-6371	https://www.ktr.mlit.go.jp/arajo/
Văn phòng phát triển đất đai Koshigaya tỉnh Saitama	4-2-82 Koshigaya, Thành phố Koshigaya	048-964-5221	https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b1011/
Trung tâm y tế Kasukabe tỉnh Saitama	1-76 Onuma, Thành phố Kasukabe	048-737-2133	https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0703/

Khác

Tên cơ sở	Số điện thoại
Tokyo Electric Power Grid Co., Ltd. Chi nhánh Kawaguchi	0120-995-007
NIPPON NTT EAST Co., Ltd	113 (từ điện thoại cố định NIPPON NTT EAST) 0120-444-113 (từ điện thoại di động, PHS, điện thoại cố định không phải NTT)
Tosai Gas Co., Ltd.	0120-1031-24
Công ty cấp nước Koshigaya / Matsubushi	048-966-3931

Thông tin liên hệ (gia đình, người thân, v.v.)

Họ tên	Số điện thoại	Địa chỉ email

Sơ tán an toàn với Dòng thời gian của tôi (kế hoạch hành động sơ tán của tôi)

Những thiệt hại do gió và lũ lụt như bão là một thảm họa có thể được dự báo trước. Bảo vệ bạn khỏi thiệt hại do gió và lũ lụt bằng cách tạo ra một kế hoạch hành động sơ tán "Dòng thời gian của tôi" với gia đình của bạn để bạn có thể sơ tán mà không bị hoảng sợ trong trường hợp khẩn cấp.

Dòng thời gian của tôi là gì?

Dòng thời gian của tôi là một lịch trình hành động sơ tán mà mỗi người quyết định trước để chuẩn bị cho việc sơ tán. Bạn có thể sơ tán trước khi thiệt hại xảy ra bằng cách quyết định trước những hành động cần thực hiện tùy thuộc vào tình hình khi nguy cơ thiệt hại do bão và lũ lụt gia tăng do mưa lớn hoặc bão. Sau khi tạo Dòng thời gian của tôi, hãy tiến hành các bước chuẩn bị theo nội dung.

Tạo Dòng thời gian của tôi

Xác nhận trước

- Tìm hiểu những rủi ro thiên tai nào tồn tại ở nơi bạn đang ở.
(Cho dù đó là khu vực ngập dự kiến, độ sâu ngập, thời gian ngập lụt)
- Xác nhận nhiều địa điểm sơ tán và các tuyến đường sơ tán. Điều quan trọng là phải quyết định trước khi nào và ở đâu để sơ tán.

Thu thập thông tin

- Có được thông tin dẫn đến các hành động sơ tán nhanh chóng. Vui lòng có nhiều phương tiện để lấy thông tin, chẳng hạn như đài phát thanh hành chính phòng chống thiên tai, e-mail thông tin phòng chống thiên tai và SNS.

Sơ tán sớm

- Hãy sơ tán ngay lập tức khi phường ban hành cảnh báo mức 3 hoặc cấp độ 4. Nếu bạn cảm thấy rằng nơi ở của bạn là nguy hiểm ngay cả trước khi có lệnh, hãy bắt đầu sơ tán.

[Ví dụ về mục nhập]

Matsukaze nhà	Cấu trúc gia đình	Taro Matsukaze	42 Con	Haruka Matsukaze	12 Bố	Toranosuke Matsukaze	72	Tình hình khu vực lân cận		
Dòng thời gian của tôi	Vợ	Sachiko Matsukaze	37 Con	Shota Matsukaze	8					
Ngày	3 ngày trước (bão xẩy ra)	2 ngày trước	1 ngày trước	Mưa và gió mạnh dần lên				0 giờ trước		
Lưu ý	Dự báo bão Tương đương với mức cảnh báo mức 1	Chú ý mưa lớn Tương đương với mức cảnh báo mức 2	Cảnh báo mưa lớn Cảnh báo lũ lụt	Cảnh báo mức 3 Phát lệnh	Sơ tán người già	Cảnh báo mức 4 Phát lệnh	Lệnh sơ tán	Cảnh báo mức 5 Phát lệnh		
Dòng thời gian của tôi	Đảm bảo an toàn khẩn cấp							Khi đến cảnh báo mức 4, bắt buộc phải di sơ tán!		
Ví dụ về cách cống mang đi	<ul style="list-style-type: none"> Hãy diễn trước những gì chúng ta có thể làm [Ví dụ] Chuẩn bị các vật dụng khẩn cấp Kiểm tra đường đi của bão qua dự báo thời tiết Mang những vật dụng cần thiết vào nhà Kiểm tra kế hoạch tưới tiêu của gia đình bạn Kiểm tra các tuyến đường sơ tán trên bản đồ nguy hiểm Đỗ xe gần nhà Chuẩn bị để các vật dụng mang đi Liên hệ với người thân (có thể di tản) Sạc điện thoại di động (sạc pin cho sạc dự phòng) Thay quần áo để vận động (chuẩn bị) Chuyển các vật dụng quan trọng lên tầng hai Kiểm tra mức nước sông 							<ul style="list-style-type: none"> Nhập thời gian sơ tán Bắt đầu sơ tán Bắt đầu sơ tán đến nhà họ hàng và gọi hàng xóm Sơ tán đến nhà họ hàng với gia đình năm người và vật nuôi! 	<ul style="list-style-type: none"> Nhập nơi sơ tán Sơ tán đến nhà họ hàng với gia đình năm người và vật nuôi! 	<ul style="list-style-type: none"> Viết ra cách hành động tốt nhất để cứu mạng bạn bị muộn không trốn đi được. [Nếu bị muộn không trốn đi được] Hành động tốt nhất để bảo vệ tính mạng
Điểm	<ul style="list-style-type: none"> Thức ăn và nước uống Điện thoại di động Bộ sạc Đài di động Tiền mặt, số tiền kiểm, con dấu Khẩu trang, dụng cụ khử khuẩn Nhiệt kế Thuốc, sổ thuốc 							<ul style="list-style-type: none"> Xác nhận giá trị số của ngôi nhà của bạn và viết vào [] Độ sâu mà nhà bạn sẽ bị ngập là [5] m Khoảng cách từ sông là [300] m Khoảng cách và thời gian đến nơi sơ tán khẩn cấp gần nhất được chỉ định Nơi sơ tán khẩn cấp được chỉ định [Trường tiểu học Matsubushi Dai-ni] Khoảng cách [1200] m, Thời gian [25] phút [30] phút tới nơi sơ tán giả định 1 [Họ hàng] Các vật phẩm cần thiết khi sơ tán thú cưng [Thức ăn cho vật nuôi, lồng, dây xích] 	<ul style="list-style-type: none"> Công tắc sơ tán tại nhà 	
Quyết định sơ tán								Khi "Cấp độ 3" được ban hành, hãy sơ tán đến nhà người thân của dì.		
								Đây là mục để viết bạn sẽ đi sơ tán trong tình huống nào.		

Hãy chắc chắn sơ tán bằng cảnh báo mức 4 !!



Có ở mặt sau tờ Dòng thời gian của tôi. Hãy vừa viết vừa nói chuyện với mọi người trong gia đình.

* Bạn có thể tải xuống từ trang web của phường.