

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.



Sản phẩm y tế và vệ sinh

- Bộ sơ cứu
- Thuốc thường dùng hàng ngày
- Giấy vệ sinh / Khăn giấy
- Đồ dùng vệ sinh
- Miếng dán giữ nhiệt dùng một lần
- Bàn chải đánh răng và các sản phẩm chăm sóc răng miệng
- Dầu gội khô
- Nhà vệ sinh di động (Khi thảm họa xảy ra trên diện rộng, nhà vệ sinh có thể không xả được do mất điện, mất nước, hỏng đường ống thoát nước, v.v.)



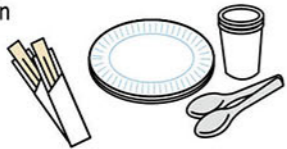
Thực phẩm Dự trữ theo phương pháp quay vòng (xem bên dưới).

- 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 đông khô (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 đá 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 nhớ 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
- Biết** 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
- Trở về** 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

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)
- Thức 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



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)
- Thẻ bảo hiểm y tế / Sổ người khuyết tật (bản sao)
- Thức ăn có thể ăn được (thức ăn không gây dị ứng, thức ăn chăm sóc điều dưỡng dễ nuốt, v.v...)
- Sản phẩm chăm sóc điều dưỡng
- Tã giấy người lớn
- Máy trợ thính
- Răng giả
- Kính lão



Người có vật nuôi

- Thức 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 đô 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



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)
- Truyền hình và truyền thông / Phường 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!



Phường Matsubushi SNS chính thức

Twitter ... Tên: phường Matsubushi
Tên người dùng (ID): @town_matsubushi

Facebook ... Tên: phường Matsubushi, tỉnh Saitama
Tên người dùng (ID): @town.matsubushi

Bản đồ- Mail (Dịch vụ gửi thư của phường Matsubushi)

Gửi thông tin mong muốn như thông tin phòng chống thiên tai / phòng chống tội phạm, thông tin cuộc sống và thông tin sự kiện. Quét mã hai chiều ở bên phải hoặc gửi email trống đến t-matsubushi-mail@sg-m.jp.



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



Email thông tin phòng chống thiên tai tỉnh Saitama

Cần phải đăng ký trước. Bạn có thể nhận được thông tin thời tiết, thông tin sơ tán và thông tin về nơi trú ẩn.



Email thông tin phòng chống thảm họa sông tỉnh Saitama

Cần phải đăng ký trước. Thông tin mực nước sông do tỉnh Saitama quản lý và thông tin về thảm họa trầm tích được gửi đi.



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) (*)

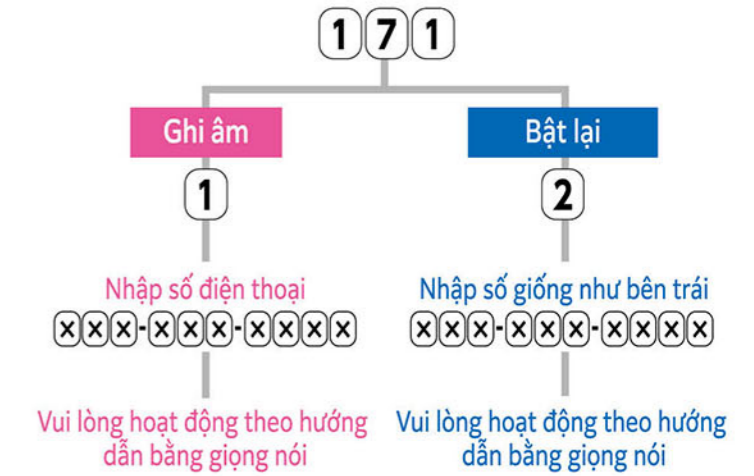
Tổng đài tin nhắn khẩn cấp thiên tai là một "bảng tin nhắn thoại" để liên lạc với những người trong khu vực thiên tai và các khu vực khác. Ngoài việc có thể nghe thông tin ghi nhận của người dân trong vùng thiên tai về sự an toàn của họ, người dân ở các khu vực khác cũng có thể gửi tin nhắn cho người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

Điện thoại công cộng

Trong trường hợp xảy ra thiên tai, các đường dây điện thoại công cộng được ưu tiên hơn các đường dây chung và ở một số khu vực thiên tai, chúng có thể được sử dụng miễn phí (không thực hiện được các cuộc gọi quốc tế). Tìm kiếm vị trí lắp đặt điện thoại công cộng (NTT Đông Nhật Bản) có thể được thực hiện từ mã hai chiều bên phải.



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 mỗi 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.

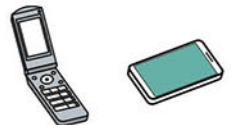
Bảng tin thiên tai (dịch vụ công ty điện thoại di động) (*)

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 thiên tai và Bảng tin thiên tai
 - Ngày 1 và 15 hàng tháng
 - 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)

