

**Người Nhật cũng,
Người nước ngoài cũng**

Cùng nói! Cùng học!

Matsuyama

**phòng chống thiên tai
Tài liệu thực hành**

—Dự án phòng chống thiên tai cộng sinh đa văn hóa—



Địa chỉ liên lạc khi khẩn cấp

Nội dung	Số điện thoại	Địa chỉ liên lạc
Hỏa hoạn/ Cấp cứu/ Cứu hộ	119	Chữa cháy
Vụ án/ Tai nạn	110	Cảnh sát
Khó khăn liên quan đến thiên tai	089-987-7000	Trụ sở phòng chống thiên tai thành phố Matsuyama

Các địa chỉ liên lạc khác

Nội dung	Số điện thoại	Địa chỉ liên lạc
Để biết những nguy cơ thiên tai quanh nhà ở và thông tin về nơi lánh nạn gần đó	089-948-6795	Thành phố Matsuyama - Phòng quản lý phòng chống thiên tai / nguy cơ
Nếu có khó khăn trong cuộc sống	080-4783-5253	Trung tâm giao lưu quốc tế tỉnh Ehime
Nếu có khó khăn trong cuộc sống	089-943-2025	Trung tâm giao lưu quốc tế Matsuyama

[Phát hành]

Tháng 2 năm 2023

Bộ phận chính sách tổng hợp thành phố Matsuyama - Phòng quản lý phòng chống thiên tai / nguy cơ,
Hiệp hội xúc tiến giáo dục phòng chống thiên tai thành phố Matsuyama,
Trung tâm bồi dưỡng cán bộ phòng chống thiên tai Matsuyama

[Hợp tác]

Hiệp hội giao lưu quốc tế Matsuyama,

にほんご町内会,

ゆい・結・Yui

Tập tài liệu nhỏ này được thực hiện bởi sự tài trợ của Hội đồng Chính quyền địa phương về Quan hệ Quốc tế (CLAIR).



Mục lục

1. 地震 Động đất Trang 3~4

- ① Nơi nguy hiểm trong nhà là ở đâu?
- ② Khi có động đất xảy ra, trước hết chúng ta nên làm gì?

2. 大雨・台風 Mưa lớn/ Bão Trang 5~6

- ③ Khi có thiên tai ngập lụt, sạt lở đất, việc gì sẽ xảy ra?
- ④ Hãy tìm hiểu những nơi nguy hiểm xung quanh nhà ở.

3. 大きな災害が起きたら困ること Trang 7 Những khó khăn khi thiên tai lớn xảy ra

- ⑤ Nếu điện, gas, nước, điện thoại, internet bị cắt, cái gì sẽ không sử dụng được?

4. 避難所 Nơi lánh nạn Trang 8~9

- ⑥ Hãy tìm hiểu nơi lánh nạn chỉ định gần nhà.
- ⑦ Nơi lánh nạn là nơi như thế nào?

5. 日頃の備え Trang bị thường nhật Trang 10~13

- ⑧ Dụng cụ đảm bảo an toàn trong nhà là những vật như thế nào?
- ⑨ Thực phẩm khẩn cấp là gì?
- ⑩ Hãy thử sử dụng toilet chuyên dụng khi khẩn cấp.

6. 災害時に役立つWebサイトとアプリ Trang 14 Trang Web và App hữu ích khi có thiên tai

7. 地震、大雨、台風のとくに使う日本語 Trang 15 Tiếng Nhật thường dùng khi có động đất, mưa lớn, bão

Thực hành Cùng suy nghĩ Cùng biết Cùng làm thử

Bảng tài liệu thực hành này, người Nhật và người nước ngoài nói chuyện với nhau và đồng thời:
 ◆ Học về thiên tai và phòng chống thiên tai
 ◆ Vượt qua giới hạn quốc gia để cùng hiểu nhau hơn
 Hãy cùng vui và cùng thử sức với 10 bài thực hành.



1. 地震 Động đất

- Động đất là thiên tai rất khó dự đoán khi nào nó sẽ xảy ra.
- Sau khi có động đất lớn, dư chấn có thể sẽ xảy ra.



là hiện tượng động đất lặp lại nhiều lần tại cùng vị trí ngay sau khi có động đất lớn xảy ra. Hãy trú ngụ tại nơi an toàn trong khoảng 1 tuần.

Động đất cực lớn Nankai Trough

Đây là động đất lớn được dự đoán sẽ xảy ra tại thành phố Matsuyama.

Mức độ dự đoán của động đất

- Tối đa là cường độ địa chấn 6 mạnh
- Rung lắc trong 2~3 phút
- Sóng thần tràn tới trong vòng 2 giờ

Động đất với cường độ địa chấn 6 mạnh



Không thể cử động

Nhà ở bị hư hại

Thiệt hại dự đoán

Thiệt hại về người



Số người chết 996 người
Số người bị thương 2.272 người

Thiệt hại về nhà cửa



Số căn bị hư hại hoàn toàn 8.035 căn
Số căn hư hại phân nửa 40.005 căn

Số người sơ tán (sau 1 ngày)



95.862 người

Nguồn: "Điều tra về thiệt hại dự đoán do động đất tỉnh Ehime" tháng 2/2026 (quy mô động đất: M9.0, hoàn cảnh giả định: thiệt hại về người lúc đêm khuya mùa đông, thiệt hại khác lúc 18 giờ mùa đông, tốc độ gió: gió mạnh)

① Nơi nguy hiểm trong nhà là ở đâu?

Chén bát bị rơi

Cửa sổ thủy tinh bị vỡ

Kệ sách bị đổ

Tivi bị đổ

Hãy học ở bài thực hành ⑧ (⇒ trang 10) để biết có những cách đối phó như thế nào.

1. Động đất



Kinkyū jishin sokuhō
緊急地震速報
Thông báo động đất khẩn cấp

là hệ thống thông báo tự động gửi vào điện thoại di động khi có động đất lớn sắp xảy ra.

Hành động cần làm khi có động đất xảy ra



② Khi có động đất xảy ra, trước hết chúng ta nên làm gì?



Cúi thấp xuống



Bảo vệ đầu



Không cử động trong lúc rung lắc đang xảy ra

Hành động cần làm sau khi động đất dịu đi

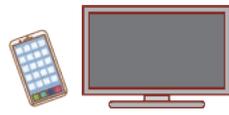
Sau 0~5 phút: Xác nhận tình hình xung quanh



Thương tích



Những vật nguy hiểm ở gần



Thông tin lánh nạn

Sau 5~20 phút: người ở nơi nguy hiểm hãy nhanh chóng di chuyển đến nơi an toàn

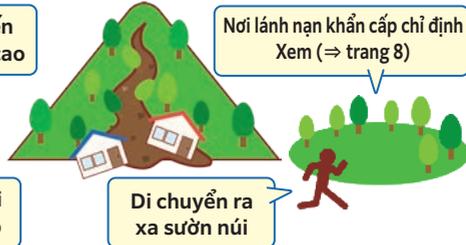
Trường hợp ở gần biển
⇒ có thể có sóng thần



Sơ tán đến nơi có độ cao

Không quay lại nhà ở cho đến khi Cảnh báo sóng thần được hủy bỏ

Trường hợp ở gần sườn núi
⇒ Sườn núi có thể bị lở



Nơi lánh nạn khẩn cấp chỉ định Xem (⇒ trang 8)

Di chuyển ra xa sườn núi

Sau khi di chuyển đến nơi an toàn: nếu bạn cảm thấy lo lắng khi cư trú tại nhà, hãy đến nơi lánh nạn chỉ định Xem (⇒ trang 8)

2. 大雨・台風 Mưa lớn/ Bão

Ōame/Taifū

- Ở Nhật Bản, chúng ta cần đề phòng mưa lớn vào khoảng tháng 6~7, bão vào khoảng tháng 8~10.
- Khi có mưa lớn, ngập lụt và sạt lở đất có thể sẽ xảy ra.
- Khi có bão, ngoài những thiên tai trên, triều cường do bão có thể sẽ xảy ra.



Takashio
高潮
Triều cường do bão

là hiện tượng mực nước biển dâng cao bất thường dưới tác động của áp suất không khí thấp mạnh như bão. Nước biển có thể sẽ tràn vào nhà dân sống gần biển.



③ Khi có thiên tai ngập lụt, sạt lở đất, việc gì sẽ xảy ra?

Ngập lụt



- Nước từ sông dâng cao, tràn vào



- Nước từ sông tràn vào có thể cuốn trôi nhà cửa, xe cộ

Được cung cấp bởi Phòng quản lý nguy cơ - Bộ phận tổng vụ thành phố Seiyo

Thiên tai sạt lở đất



- Đất bùn từ núi tràn vào



- Đất bùn có thể cuốn trôi nhà cửa, xe cộ

Tất cả là hình ảnh trong đợt mưa lớn vào tháng 7 năm 2018. Ngập lụt xảy ra tại thành phố Seiyo, sạt lở đất xảy ra tại thành phố Matsuyama.

2. Mưa lớn/ Bão

Hành động cần làm khi có mưa lớn/ bão

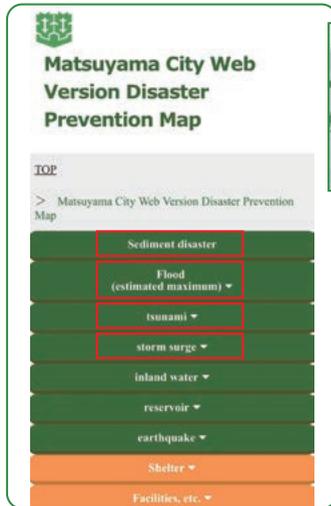


④ Hãy tìm hiểu những nơi nguy hiểm xung quanh nhà ở.

Sử dụng bản đồ phòng chống thiên tai phiên bản Web của thành phố Matsuyama (5 ngôn ngữ)



① Chọn loại hình thiên tai



② Nơi có tô màu là nơi nguy hiểm



③ Đánh dấu những nguy cơ thiên tai xung quanh nhà ở

- Sạt lở đất Ngập lụt Sóng thần Triều cường do bão

Hãy xác nhận thông tin lánh nạn

- Những người sống ở nơi có nguy cơ thiên tai, khi có thông tin lánh nạn, cần sơ tán đến nơi lánh nạn chỉ định gần đó.
- Thông tin lánh nạn được thông báo qua Cổng thông tin phòng chống thiên tai thành phố Matsuyama (⇒ trang 14) hoặc tivi, v.v.
- Trường hợp việc ra ngoài gặp nguy hiểm, bạn nên lánh nạn ở tầng 2 trở lên của tòa nhà.



Về thông tin lánh nạn (Trang web Chính phủ)

3. Những khó khăn khi thiên tai lớn xảy ra

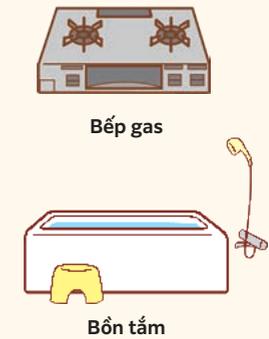


⑤ Nếu điện, gas, nước, điện thoại, internet bị cắt, cái gì sẽ không sử dụng được?

Nếu điện bị cắt...



Nếu gas bị cắt...



Nếu nước bị cắt...



Nếu điện thoại, internet bị cắt...



Thời gian cần thiết để phục hồi các hệ thống sinh hoạt (Động đất Kumamoto năm 2016)

Nguồn: "Đổi phó động đất Kumamoto năm 2016" (Bộ đất đai và giao thông)



- Là nơi bảo vệ tạm thời cho bản thân khi có thiên tai như động đất, mưa lớn/ bão, v.v. xảy ra.
- Bất cứ ai cũng có thể sử dụng miễn phí.
- Người lánh nạn tại nhà cũng có thể nhận thực phẩm, v.v. ở nơi lánh nạn chỉ định gần đó.





指定緊急避難場所 *Shitei kinkyū hinanbasho* Địa điểm lánh nạn khẩn cấp chỉ định

- Là nơi chạy đến lánh nạn sau khi có động đất lớn xảy ra.
- Là nơi rộng rãi, an toàn như công viên, sân vận động của trường học, v.v.
- Không thể ở qua đêm.



指定避難所 *Shitei hinanjo* Nơi lánh nạn chỉ định

- Là nơi có thể ở qua đêm dành cho những người không yên tâm khi ở nhà riêng của mình.
- Là nhà cộng đồng hoặc phòng thể dục của trường học.
- Không cần phải đặt trước.

6 Hãy tìm hiểu nơi lánh nạn chỉ định gần nhà.

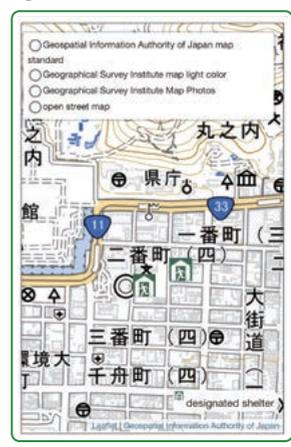
Sử dụng bản đồ phòng chống thiên tai phiên bản Web của thành phố Matsuyama (5 ngôn ngữ)



① Chọn “Nơi lánh nạn chỉ định” trong “Nơi lánh nạn”



② Tìm nơi lánh nạn chỉ định gần nhà.



7 Nơi lánh nạn là nơi như thế nào?



① Không gian sinh hoạt
Nhiều người cùng sinh hoạt chung.



② Phát đồ ăn và nhu yếu phẩm
Chỉ nhận đủ lượng cần thiết cho bạn và gia đình.



③ Bảng thông báo
Thông tin về thời gian nhận đồ ăn, v.v. sẽ được ghi tại đây.



④ Không gian dành cho thú nuôi
Hãy tự chuẩn bị thức ăn và chuồng.

Ảnh ③ : Nguồn “Kho ảnh thiên tai” của (Tổ chức) Trung tâm khoa học phòng cháy chữa cháy

- Đồ vật cần thiết cho sinh hoạt thì tự mình mang theo. (⇒ trang 11)
- Tại nơi lánh nạn sẽ có người hướng dẫn. Nếu có khó khăn hoặc nội dung không hiểu, hãy hỏi người hướng dẫn.
- Tại nơi lánh nạn, mọi người cùng hỗ trợ nhau để sinh hoạt. Bạn hãy cùng hỗ trợ bằng những gì mình có thể làm được.



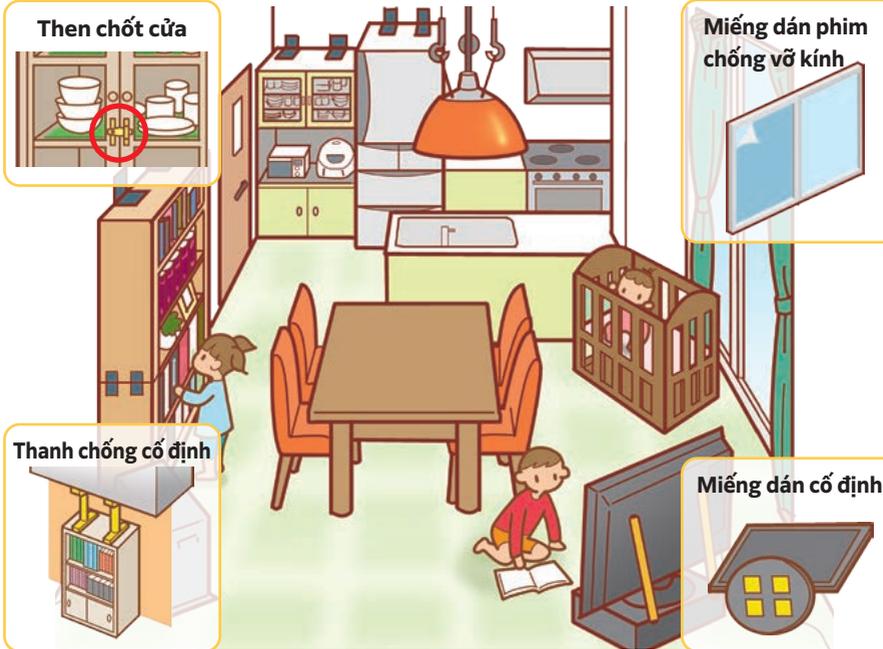
Người hướng dẫn tại nơi lánh nạn

① Đảm bảo an toàn trong nhà

- Hãy chuẩn bị trong nhà để mình không bị thương khi có động đất xảy ra.

⑧ Dụng cụ đảm bảo an toàn trong nhà là những vật như thế nào?

Dụng cụ có thể mua tại cửa hàng 100 yên hoặc siêu thị đồ gia dụng, v.v.



Phòng ngủ



Lối đi ra cửa chính



② Chuẩn bị ba lô phòng chống thiên tai

- Khi có thiên tai xảy ra, những vật cần thiết không thể mua ngay được.
- Hãy chuẩn bị ba lô phòng chống thiên tai có chứa những vật cần thiết để mang đi lúc lánh nạn.



Những vật cần thiết đối với tất cả mọi người



Những vật cần thiết khác



⑨ Thực phẩm khẩn cấp là gì?

- Là thực phẩm có thể ăn được ngay cả khi không có điện, gas.
- Có thể bảo quản trong khoảng từ 3 ~ 5 năm.
- Có thể mua tại siêu thị đồ gia dụng, siêu thị thường nhật, mua qua internet.
- Có cả loại chống dị ứng và thực phẩm Halal.



③ Chuẩn bị những vật cần thiết để có thể sinh hoạt tại nhà

- Khi có thiên tai, những vật cần thiết không thể mua ngay được.
- Hãy chuẩn bị những vật cần thiết dùng trong ít nhất 3 ngày, tốt nhất là 1 tuần.



Đồ uống, đồ ăn

- Đồ ăn được ngay mà không cần chế biến.
- Hãy tự mình chuẩn bị riêng đối với thực phẩm chống dị ứng hoặc thực phẩm Halal.

1 người 1 ngày 3 lít



Rōringu sutokku
ローリングストック
Dự trữ xoay chiều

- ① Dự trữ vật dụng sinh hoạt một lượng đủ nhiều
- ② Sử dụng từ đồ mua sớm nhất trước
- ③ Mua bổ sung lượng đã dùng



Bình nhựa cứng, túi cấp nước

Dùng để chứa, vận chuyển nước tại nơi lánh nạn.



Bếp gas mini

Sử dụng để chế biến đồ ăn, v.v.
Bình gas mini cũng nên chuẩn bị.



Toilet chuyên dụng khi khẩn cấp

Là loại toilet sử dụng rời vớt.

1 người 1 ngày dùng 5 lần

- Túi x 2 cái
- Chất làm cứng



Đèn pin, đèn lantern

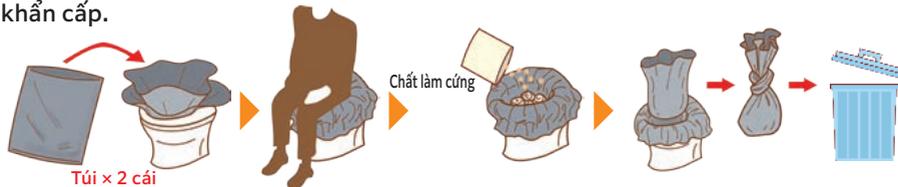


Pin dự phòng



⑩ **Hãy thử sử dụng toilet chuyên dụng khi khẩn cấp.**

Khi có thiên tai lớn xảy ra, toilet có thể sẽ không sử dụng được.
Khi không sử dụng được toilet thường, chúng ta sẽ dùng toilet chuyên dụng khi khẩn cấp.



④ Chuẩn bị trước phương tiện liên lạc với gia đình, người quen

- Khi có thiên tai lớn xảy ra, điện thoại hay internet sẽ khó truyền tín hiệu.
- Ngay từ thường ngày, chúng ta nên bàn với người thân về phương tiện liên lạc khi cần thiết.

• **Xác nhận an toàn khi có thiên tai**

Tôi an toàn

Đăng tin

Dịch vụ nhắn tin khi có thiên tai 171

- Sử dụng chức năng của điện thoại
- Có thể Đăng tin/ Xác nhận bằng giọng nói.

(Tiếng Nhật) (Tiếng Anh)

Tôi an toàn /

Xác nhận

Tôi an toàn

Đăng tin

Google "person finder"

- Sử dụng internet
- Có thể Đăng tin/ Xác nhận bằng chữ

(79 ngôn ngữ)

Tôi an toàn

Xác nhận

• **Phương tiện truyền tin hữu ích khi có thiên tai**

Dịch vụ mạng vô tuyến LAN công cộng

Là dịch vụ Wi-Fi miễn phí có thể sử dụng khi có thiên tai lớn xảy ra.



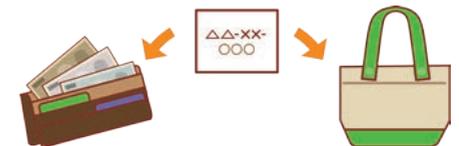
Điện thoại công cộng

Có thể sử dụng miễn phí khi có thiên tai lớn xảy ra.

Hãy tìm hiểu vị trí của phương tiện.



Khi có thiên tai, điện thoại smartphone có thể sẽ không sử dụng được.
Hãy ghi lại số điện thoại của gia đình, bạn bè và cất giữ trong ví, túi xách.



6. 災害時に役立つWebサイトとアプリ

• Trang Web và App hữu ích khi có thiên tai

Trang Web

● **Cổng thông tin phòng chống thiên tai thành phố Matsuyama (5 ngôn ngữ)**

Trang Web phòng chống thiên tai của thành phố Matsuyama. Đăng tải những thông tin mới nhất khi có thiên tai.



● **Cơ quan khí tượng (15 ngôn ngữ)**

Trang Web về khí tượng của Nhật Bản.



[Cổng thông tin phòng chống thiên tai thành phố Matsuyama]

Matsuyama City Disaster Evacuation information

No evacuation information.
[Click here](#) to view evacuation information on a map.

Evacuation information (currently issued)

Alert level	Target area name	Date and time of issue	Number of target households	Target number of people
3	Kubono Town	2022/09/18 18:30	200	377
	Kutani Town	2022/09/18:30		
	Joruri town	2022/09/18:30		

Hinanjo jōhō 避難所情報

Shelter name	Opening status	Location	Number of evacuated households	Number of people evacuated
Ebara Elementary School	opening	1-9-4 Ebara, Imajōhachi, Matsuyama City, Ehime Prefecture	0	0
Sakamoto Elementary School	opening	30 Hozuyachi, Matsuyama City, Ehime Prefecture	0	0
Sando Public Hall	opening	4-2-4 Wabuchi, Matsuyama City, Ehime Prefecture	0	0
Shinonome		2-11-5 Katsuyamachi,		

App



Android

● **NHK WORLD-JAPAN (18 ngôn ngữ)**

Truyền tin thời sự NHK. Thông tin khẩn cấp về động đất cũng được thông báo tại đây.



iOS



Android

● **Safty tips (15 ngôn ngữ)**

App tiện ích cho việc tra cứu thông tin thiên tai.



iOS



Android

● **VoiceTra (31 ngôn ngữ)**

App phiên dịch bằng giọng nói, nội dung phiên dịch sẽ hiển thị bằng giọng nói hoặc chữ.



iOS

7. 地震、大雨、台風のときに使う日本語

• Tiếng Nhật thường dùng khi có động đất, mưa lớn, bão

[Động đất]

Từ vựng	Ý nghĩa
<i>Shindo</i> 震度	Cường độ địa chấn: Đại lượng thể hiện độ lớn của sự rung chuyển bởi động đất. Cường độ địa chấn có các cấp độ từ 0~7.
<i>Shingenchi</i> 震源地	Tâm chấn: Nơi xảy ra động đất.
<i>Tōkai</i> 倒壊	Sụp đổ: Nhà cửa, tòa nhà bị ngã đổ, hư hại.
<i>Takadai</i> 高台	Đồi cao: Nơi có độ cao.

[Mưa lớn/ Bão]

Từ vựng	Ý nghĩa
<i>Tsuyu</i> 梅雨	Mùa mưa: Là khoảng thời gian có mưa nhiều tại Nhật, rơi vào khoảng tháng 6~7 hằng năm.
<i>Fūsuigai</i> 風水害	Thiệt hại do mưa gió: Là thảm họa phát sinh do mưa hoặc gió gây ra.
<i>Chūihō</i> 注意報	Thông báo cần chú ý: Thông báo khi thiên tai có thể sẽ xảy ra.
<i>Keihō</i> 警報	Cảnh báo: Thông báo khi thiên tai lớn có thể sẽ xảy ra.
<i>Kasen no zōsui</i> 河川の増水	Nước sông dâng cao: Nước từ sông dâng cao.
<i>Kasen no hanran</i> 河川の氾濫	Nước sông tràn ra: Nước từ sông tràn ra ngoài.
<i>Kaoku no shinsui</i> 家屋の浸水	Nước ngập vào nhà: Nhà cửa bị nước tràn vào.

[Động đất/ Mưa lớn/ Bão]

Từ vựng	Ý nghĩa
<i>Bōsai gyōsei musen</i> 防災行政無線	Hệ thống vô tuyến bosai: Hệ thống vô tuyến của thành phố Matsuyama. Bạn có thể nghe được "Thông báo từ thành phố Matsuyama" dù đang ở bên ngoài nhà.
<i>Anpi kakunin</i> 安否確認	Xác nhận an toàn: Là việc xác nhận gia đình hay bạn bè có an toàn hay không khi có thiên tai xảy ra.
<i>Hisai suru</i> 被災する	Chịu thiệt hại: Cuộc sống trở nên khó khăn khi phải hứng chịu các thiệt hại do thiên tai gây ra như bị thương, mất gia đình hay bạn bè, nhà cửa bị hư hại, v.v.
<i>Takidashi</i> 炊き出し	Nấu cơm: Là việc nấu cơm và phân phát cho mọi người tại nơi lánh nạn, v.v.
<i>Futsū</i> 不通	Không thông: Điện thoại, internet không thể sử dụng được. Đường ray tàu điện, đường bộ bị hư hại, không thể đi lại được.
<i>Fukkyū suru</i> 復旧する	Phục hồi: Các bộ phận hư hại được phục hồi, trở lại trạng thái sử dụng được.