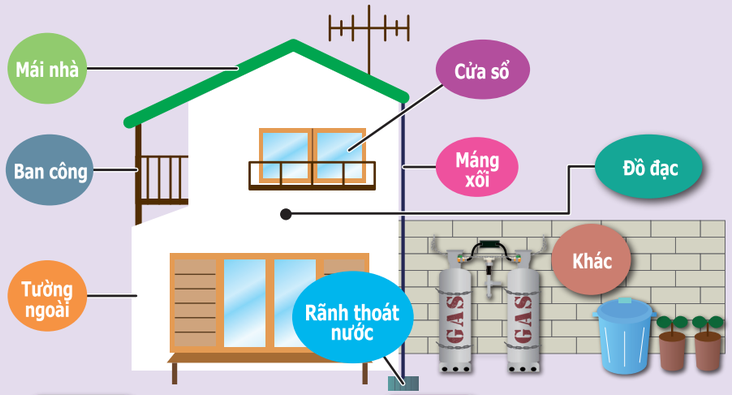
3-1. Chuẩn bị ứng phó từ ngày thường

① Kiểm tra xung quanh nhà



Đồ đạc

- ☐ Những đồ vật dễ hư hỏng khi bị ướt đã được chuyển lên cao chưa.

Mái nhà

- ☐ Ăng-ten, tôn, ngói có bị lỏng không.

Cửa sổ

- ☐ Khung cửa sổ, cửa chớp có bị lung lay không.

Khác

- ☐ Cây trong vườn đã được chống cọc chưa.
- ☐ Tường rào có nguy cơ bị đổ không.
- ☐ Bình ga công nghiệp đã được xích cố định chắc chắn chưa.

Ban công

- ☐ Có đồ vật nào có nguy cơ bị rơi hoặc văng ra không.

Máng xối

- ☐ Có bị bung mối nối, bong tróc sơn hoặc mục nát không.

Tường ngoài

- ☐ Tường có vết nứt không.

Rãnh thoát nước

- ☐ Rãnh thoát nước có bị rác hoặc bùn đất làm tắc không.

② Tìm hiểu các biện pháp chống ngập có thể thực hiện tại gia đình khi xảy ra tình huống khẩn cấp

Có thể giảm thiểu ngập nước bằng cách dùng các vật dụng sẵn có trong gia đình thay cho bao cát hoặc tấm chắn nước.

【Ví dụ 1】
Túi rác và thùng giấy



【Ví dụ 2】
Can nhựa và bạt trải



【Ví dụ 3】
Chậu trồng cây và bạt trải



③ Họp gia đình về phòng chống thiên tai

Thiên tai có thể ập đến bất ngờ. Để giảm thiểu thiệt hại dù xảy ra thiên tai dù vào bất kỳ thời điểm nào, hãy cùng gia đình kiểm tra trước các vị trí nguy hiểm trong và ngoài nhà, đồng thời trao đổi về những việc mỗi người cần làm, cách sơ tán và phương thức liên lạc.

● Kiểm tra điểm sơ tán và tuyến đường sơ tán

- Hãy sử dụng bản đồ nguy cơ để xác nhận các điểm sơ tán. Nên xác định trước nhiều tuyến đường sơ tán, cùng gia đình đi thử một lần để xác nhận mức độ an toàn và việc di chuyển có dễ dàng hay không, sau đó ghi chú lại trên bản đồ nguy cơ.
- Không chỉ xác nhận trước điểm sơ tán gần nhà, mà còn xác nhận cả điểm sơ tán gần nơi làm việc hoặc những địa điểm thường xuyên lui tới.



● Xác nhận địa điểm tập trung và cách gặp lại nhau

- Thiên tai có thể xảy ra khi các thành viên gia đình đang ở những nơi khác nhau như nơi làm việc, trường học hoặc khi ra ngoài. Do có thể khó liên lạc qua điện thoại, hãy thống nhất trước cách hành động trong những trường hợp này.
- Hãy xác nhận các quy định về việc đón trẻ khi xảy ra thiên tai tại nhà trẻ, mẫu giáo và trường học.



● Xác nhận thông tin liên lạc của gia đình

- Hãy xác nhận trước địa chỉ và số điện thoại nơi làm việc hoặc trường học của các thành viên trong gia đình.
- Hãy xác nhận trước thông tin liên lạc khi khẩn cấp, như người thân hoặc bạn bè.
- Hãy xác nhận các phương thức liên lạc khi khẩn cấp như Tổng đài nhắn tin khẩn cấp (171), Bảng tin nhắn khẩn cấp, đồng thời nắm rõ cách sử dụng chúng.



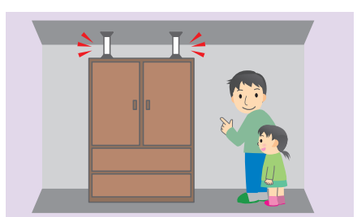
● Kiểm tra đồ dùng mang theo khi khẩn cấp và đồ dự trữ

- Hãy xác nhận xem gia đình đã chuẩn bị đầy đủ vật dụng cần thiết hay chưa, và chúng đang được cất ở đâu.
- Nước uống và thực phẩm khẩn cấp cần được thay mới định kỳ; đồng thời kiểm tra định kỳ xem đèn pin và radio có hoạt động bình thường hay không.



● Kiểm tra các vị trí nguy hiểm trong nhà

- Hãy suy nghĩ xem vị trí nào là an toàn nhất trong nhà.
- Thực hiện kiểm tra an toàn trong nhà đối với đồ đạc, kính và các vật dụng khác.
- Kiểm tra và gia cố các vị trí nguy hiểm xung quanh nhà (như bình ga công nghiệp, tường rào, v.v.) và mái nhà.



④ Đồ dùng khẩn cấp mang theo, đồ dự trữ

Hàng cứu trợ từ chính quyền có thể không đến ngay khi thiên tai vừa xảy ra. Các cửa hàng tiện lợi cũng có thể rơi vào tình trạng hết sạch hàng do người dân đổ xô đi mua. Do đó, việc chuẩn bị các đồ dùng phòng chống thiên tai như thực phẩm khẩn cấp trong gia đình là rất quan trọng.

Đồ dùng khẩn cấp mang theo

Đồ dùng khẩn cấp mang theo là những vật cần mang theo khi sơ tán.
Chỉ nên chuẩn bị những vật dụng tối thiểu thật cần thiết, trong khả năng có thể mang theo, và hãy cho vào các loại túi giúp bạn có thể sử dụng được cả hai tay như ba lô.

Giấy tờ, vật có giá trị



- ☐Giấy tờ tùy thân
- ☐Thẻ bảo hiểm y tế
- ☐Con dấu ☐Sổ ngân hàng
- ☐Tiền mặt (chuẩn bị cả tiền xu)



Đồ dùng nhỏ



- ☐Đèn pin / đèn đội đầu
- ☐Pin ☐Radio
- ☐Điện thoại di động, bộ sạc

Thuốc men



- ☐Thuốc kê đơn・thuốc dùng thường xuyên
- ☐Khẩu trang ☐Sổ tay thuốc ☐Nhiệt kế

Các loại túi

- ☐Túi nilon / túi nhựa
- ☐Túi nhựa có khóa kéo

Nước và thực phẩm



- ☐Nước uống
  (500ml × 2 chai × số người trong gia đình)
- ☐Thực phẩm mang theo (bánh quy, sô-cô-la, thực phẩm bổ sung dinh dưỡng v.v.)



Vật dụng khác

- ☐Cồn sát trùng ☐Giấy ăn, khăn ướt ☐Găng tay bảo hộ ☐Đồ đi mưa, quần áo giữ ấm ☐Dép
- ☐Bạt trải ☐Quần áo thay (đồ lót, quần áo ngoài...) ☐Dụng cụ viết ☐Đồ vệ sinh, đồ dùng phụ nữ ☐Túi sưởi dùng một lần
- ☐Khăn mặt ☐Dao đa năng ☐Bàn chải đánh răng ☐Cốc nhựa, đĩa giấy

Đồ dự trữ

Đồ dự trữ là những đồ dùng cần thiết từ ngay sau khi thiên tai xảy ra cho đến khi tình hình ổn định. Nên dự trữ ít nhất 3 ngày, tốt nhất là khoảng 1 tuần.

- Nước uống, nước sinh hoạt
- Túi đựng nước khẩn cấp
- Thực phẩm khẩn cấp
  (gạo ăn liền, thực phẩm đóng gói sẵn v.v.)
- Bếp ga mini, bình ga
- Màng bọc thực phẩm, giấy bạc
- Đồ vệ sinh
- Đồ đi mưa
- Túi sưởi dùng một lần
- Pin dự phòng



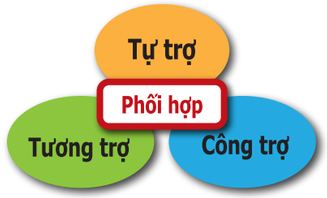
Áp dụng phương pháp dự trữ xoay vòng!

Bạn có nghĩ "Khi khẩn cấp thì nhất thiết phải ăn thực phẩm khẩn cấp" không?
Thực ra, thực phẩm dùng khi khẩn cấp không nhất thiết phải là đồ chuyên dụng, mà có thể là những món vẫn ăn hằng ngày như đồ hộp, mì cốc, thực phẩm đóng gói sẵn v.v.
Hãy mua dư một chút khi mua sắm hằng ngày, sử dụng dần và khi dùng hết thì mua bù lại phần đã dùng. Bằng cách này, bạn có thể dự trữ mà không cần chuẩn bị đặc biệt hay tốn thêm chi phí.



3-2. Hoạt động phòng chống thiên tai tại địa phương

① Về tự trợ, tương trợ và công trợ



Trong phòng chống thiên tai, có ba khái niệm cơ bản là "Tự trợ", "Tương trợ" và "Công trợ". Để giảm thiểu thiệt hại do thiên tai xuống mức thấp nhất, việc phối hợp nhịp nhàng các nỗ lực của "Tự trợ", "Tương trợ" và "Công trợ" nhằm nâng cao năng lực ứng phó là điều vô cùng quan trọng.

Tự trợ



Tự bảo vệ bản thân
Việc chuẩn bị và hành động để tự bảo vệ chính mình được gọi là Tự trợ.
Hãy trang bị kiến thức về thiên tai thông qua bản đồ nguy cơ v.v., hiểu đúng về thiên tai, suy nghĩ xem cần chuẩn bị những gì, sau đó hãy thực hiện công tác chuẩn bị để ứng phó với thiên tai.

Tương trợ



Cùng nhau bảo vệ khu vực mình sinh sống
Khi thiên tai xảy ra, cần có sự hợp tác trong khu vực để giảm thiểu thiệt hại và cứu giúp những người bị ảnh hưởng. Việc xây dựng sẵn một cơ chế để có thể phối hợp ứng phó khi có thiên tai là rất quan trọng.

Công trợ



Sự ứng phó của chính quyền và các cơ quan chức năng
Các biện pháp ứng phó thiên tai do chính quyền thành phố, cảnh sát, lực lượng cứu hỏa, các cơ quan hành chính cấp tỉnh và trung ương, cùng các cơ quan chức năng về hạ tầng thiết yếu (điện, nước, ga...) thực hiện được gọi là Công trợ. Các cơ quan này luôn chuẩn bị sẵn sàng để có thể triển khai các hoạt động ứng phó khẩn cấp nhanh nhất có thể ngay khi thiên tai xảy ra.

② Nội dung kế hoạch phòng chống thiên tai cấp khu vực

Thành phố đã tổ chức các buổi tập huấn phòng chống thiên tai tại tất cả các tổ dân phố trong năm tài chính 2017 và 2018, đồng thời xây dựng "kế hoạch phòng chống thiên tai cấp khu vực" cho từng tổ dân phố nhằm quy định các hoạt động phòng chống thiên tai tại địa phương. Hãy kiểm tra lại kế hoạch phòng chống thiên tai của khu vực nơi bạn sinh sống.

Nội dung kế hoạch phòng chống thiên tai cấp khu vực

- Tổ chức các nhóm và phân công vai trò
- Thúc đẩy các biện pháp phòng chống thiên tai tại từng hộ gia đình
- Phổ biến và nâng cao kiến thức về phòng chống thiên tai
- Nắm rõ các địa điểm nguy hiểm khi có thiên tai
- Địa điểm sơ tán
  (điểm tập trung, khu sơ tán, điểm sơ tán)
- Xác nhận an toàn và khảo sát tình hình thiệt hại
- Tổ chức diễn tập phòng chống thiên tai
- Dự trữ trang thiết bị, vật tư phòng chống thiên tai và lương thực
- Kế hoạch hoạt động khi xảy ra thiên tai

v.v.



③ Hãy giúp đỡ người cần được hỗ trợ đặc biệt

Người cần được hỗ trợ đặc biệt là những người như người cao tuổi, người khuyết tật, trẻ sơ sinh – trẻ nhỏ, người nước ngoài v.v., những người cần sự hỗ trợ khi xảy ra thiên tai.
Hãy thường xuyên quan tâm, hỏi han những người này ở xung quanh bạn và hỗ trợ họ sơ tán khi xảy ra tình huống khẩn cấp.

Người gặp khó khăn trong việc di chuyển



Người hỗ trợ:
- Khi di chuyển bằng cầu thang, cần ít nhất từ 2 người trở lên.
  Người hỗ trợ hướng mặt về phía trước khi đi lên và hướng mặt về phía sau khi đi xuống.

Người khiếm thính



Người hỗ trợ:
- Mở miệng rõ ràng, nói sao cho đối phương dễ hiểu.
- Truyền đạt thông tin chính xác bằng ngôn ngữ ký hiệu, viết ra giấy, cử chỉ, v.v.

Người khiếm thị



Người hỗ trợ:
- Khi xảy ra thiên tai, hãy gọi và truyền đạt thông tin cho họ.
- Trường hợp dẫn đường, hãy để họ nắm nhẹ vào khuỷu tay của người hỗ trợ và đi chậm rãi phía trước họ nửa bước chân.

Người nước ngoài



Người hỗ trợ:
- Giao tiếp bằng cử chỉ, điệu bộ, sử dụng ứng dụng dịch thuật v.v. để tránh việc họ bị cô lập.

■ Về việc lập Kế hoạch đảm bảo việc sơ tán tại các cơ sở dành cho người cần được hỗ trợ đặc biệt

Người quản lý các cơ sở dành cho người cần được hỗ trợ đặc biệt nằm trong khu vực có nguy cơ ngập lụt và khu vực cảnh báo sạt lở đất có nghĩa vụ lập kế hoạch đảm bảo sơ tán, thực hiện diễn tập và báo cáo cho thành phố.

Các cơ sở thuộc đối tượng áp dụng tại thành phố Kofu được liệt kê trong Kế hoạch phòng, chống lũ lụt của thành phố Kofu.

Kế hoạch phòng chống lũ lụt Thành phố Kofu:https://www.city.kofu.yamanashi.jp/bosaitaisaku/bosai/suibou.html

■ Cách sử dụng Danh sách người cần hỗ trợ khi sơ tán

Thành phố lập Danh sách những người trong nhóm cần được hỗ trợ đặc biệt, nhất là những người cần hỗ trợ sơ tán (Danh sách người cần hỗ trợ hành động sơ tán).

Danh sách người cần hỗ trợ hành động sơ tán gồm 2 loại:

- "Danh sách những người đã đồng ý cung cấp thông tin cá nhân cho các tổ chức phòng chống thiên tai tự quản ngay từ khi không xảy ra thiên tai."
- "Danh sách được cung cấp cho các tổ chức phòng chống thiên tai tự quản, v.v. theo quy định của pháp luật khi xảy ra thiên tai, không phụ thuộc vào việc người đó có đồng ý hay không"

Tiêu chí sử dụng trong thời điểm không xảy ra thiên tai và khi xảy ra thiên tai

Thời điểm không xảy ra thiên tai (đối với người đã đồng ý cung cấp thông tin cá nhân)

Danh sách người đã đồng ý cung cấp thông tin cá nhân được cung cấp cho các tổ chức phòng chống thiên tai tự quản tại địa phương (hội tự quản), cán bộ phúc lợi dân sinh, cán bộ phụ trách trẻ em v.v. - là các cơ quan liên quan thực hiện hỗ trợ sơ tán - nhằm xây dựng hệ thống hỗ trợ sơ tán khi xảy ra thiên tai.

Khi xảy ra thiên tai (đối với người đã đồng ý và không đồng ý cung cấp thông tin cá nhân)

Danh sách tất cả những người thuộc đối tượng này được cung cấp cho các tổ chức phòng chống thiên tai tự quản tại địa phương (hội tự quản), cán bộ phúc lợi dân sinh, cán bộ phụ trách trẻ em... để phục vụ cho việc truyền đạt thông tin sơ tán, hỗ trợ sơ tán và xác nhận an toàn v.v.

3-3. Ví dụ về các hoạt động phòng chống thiên tai

① Diễn tập phòng chống thiên tai tổng hợp của thành phố Kofu

Nhằm giúp từng người dân nắm đúng kiến thức về rủi ro thiên tai tại địa phương và phòng chống thiên tai, từ đó có thể hành động phù hợp khi xảy ra thiên tai, thành phố Kofu hằng năm tổ chức diễn tập phòng chống thiên tai tổng hợp dựa trên Kế hoạch phòng chống thiên tai khu vực thành phố Kofu.

Trong các buổi diễn tập, địa phương phối hợp với các cơ quan liên quan đến phòng chống thiên tai để thực hiện các diễn tập thực tế như cứu hộ, cứu nạn; đồng thời triển khai các chương trình diễn tập trải nghiệm dành cho người dân, qua đó nâng cao năng lực phòng chống thiên tai của cộng đồng.



② Tình nguyện viên lãnh đạo phòng chống thiên tai thành phố Kofu

Để giảm thiểu thiệt hại khi xảy ra thiên tai, điều quan trọng là dựa trên tinh thần tương trợ "Khu phố của chúng ta do chính chúng ta bảo vệ", người dân cùng đoàn kết, phối hợp hành động và nhanh chóng thực hiện các biện pháp ứng phó ban đầu ngay sau khi thiên tai xảy ra.

Vì lý do đó, thành phố Kofu đã thiết lập chương trình đăng ký Tình nguyện viên lãnh đạo phòng chống thiên tai thành phố Kofu nhằm đào tạo nguồn nhân lực đảm nhiệm việc xây dựng thành phố có khả năng chống chịu thiên tai, và bồi dưỡng các lãnh đạo chủ động tham gia hoạt động phòng chống thiên tai tại địa phương.



Hình ảnh buổi tập huấn lãnh đạo phòng chống thiên tai

Hãy lập "Kế hoạch sơ tán của tôi (My Timeline)"

"My Timeline" là kế hoạch giúp mỗi cá nhân chuẩn bị sẵn sàng cho các tình huống khẩn cấp như bão, mưa lớn, bằng cách xác định trước khi nào và bằng cách nào sẽ thực hiện hành động sơ tán. Việc lập kế hoạch này từ trước và sắp xếp các hành động sơ tán sẽ giúp bạn bình tĩnh và chủ động ứng phó khi xảy ra tình huống khẩn cấp.

Sau khi kiểm tra tình trạng ngôi nhà và các hành động sơ tán cần thực hiện trên Bản đồ nguy cơ ngập lụt, hãy sử dụng My Timeline để sắp xếp thời điểm bắt đầu sơ tán phù hợp với từng cấp độ cảnh báo, cũng như các hành động cần thực hiện cho đến thời điểm sơ tán.



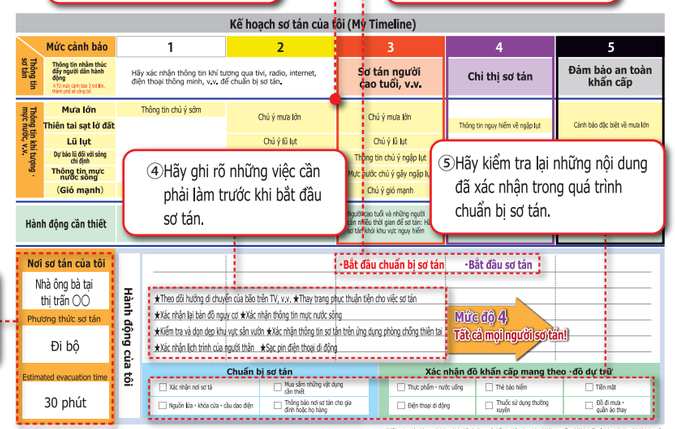
①Hãy ghi rõ nơi sơ tán・phương thức sơ tán・thời gian cần thiết.

②Dựa vào thông tin sơ tán và thông tin khí tượng, hãy suy nghĩ về thời điểm sơ tán.

③Hãy ghi rõ thời điểm bắt đầu chuẩn bị sơ tán và thời điểm bắt đầu sơ tán.

④Hãy ghi rõ những việc cần phải làm trước khi bắt đầu sơ tán.

⑤Hãy kiểm tra lại những nội dung đã xác nhận trong quá trình chuẩn bị sơ tán.



3-4. Kế hoạch sơ tán 【※ Cách lập vui lòng xem trang 56】

Kế hoạch sơ tán của tôi (My Timeline)

Mức cảnh báo	1	2	3	4	5
Thông tin sơ tán	Thông tin nhằm thúc đẩy người dân hành động ※Từ mức cảnh báo 3 trở lên, thành phố sẽ công bố	Hãy xác nhận thông tin khí tượng qua tivi, radio, internet, điện thoại thông minh, v.v. để chuẩn bị sơ tán.	**Sơ tán người cao tuổi, v.v.**	**Chỉ thị sơ tán**	**Đảm bảo an toàn khẩn cấp**
Thông tin khí tượng・mực nước, v.v.	**Mưa lớn**	Thông tin chú ý sớm	Chú ý mưa lớn	Cảnh báo mưa lớn	Thông tin cảnh báo sạt lở đất	Cảnh báo đặc biệt về mưa lớn
	Thiên tai sạt lở đất					
	Lũ lụt		Chú ý lũ lụt	Cảnh báo lũ lụt		
	Dự báo lũ đối với sông chỉ định		Thông tin chú ý ngập lụt	Thông tin cảnh báo ngập lụt	Thông tin nguy hiểm về ngập lụt	Thông tin ngập lụt đã xảy ra
	Thông tin mực nước sông		Mực nước chú ý gây ngập lụt	Mực nước quyết định sơ tán	Mực nước nguy hiểm gây ngập lụt	Xảy ra ngập lụt
	(**Gió mạnh**)	Thông tin chú ý sớm	Chú ý gió mạnh	Cảnh báo gió mạnh		Cảnh báo đặc biệt gió mạnh
Hành động cần thiết	• Kiểm tra thông tin khí tượng và thông tin sơ tán • Chuẩn bị sơ tán như xác nhận tuyến đường sơ tán, kiểm tra đồ dùng khẩn cấp		Người cao tuổi và những người cần nhiều thời gian để sơ tán: Hãy sơ tán khỏi khu vực nguy hiểm	Tất cả mọi người sơ tán khỏi khu vực nguy hiểm	Nguy hiểm đến tính mạng Hãy lập tức đảm bảo an toàn!

Nơi sơ tán của tôi

Phương thức sơ tán

Thời gian cần để đến nơi sơ tán

Hành động của tôi

Mức độ 4
Tất cả mọi người sơ tán!

Chuẩn bị sơ tán

- ☐ Xác nhận nơi sơ tán・tuyến đường sơ tán
- ☐ Mua sắm những vật dụng cần thiết
- ☐ Nguồn lửa・khóa cửa・cầu dao điện
- ☐ Thông báo nơi sơ tán cho gia đình hoặc họ hàng

Xác nhận đồ khẩn cấp mang theo・đồ dự trữ

- ☐ Thực phẩm・nước uống
- ☐ Thẻ bảo hiểm
- ☐ Tiền mặt
- ☐ Điện thoại di động
- ☐ Thuốc sử dụng thường xuyên
- ☐ Đồ đi mưa・quần áo thay

※Kế hoạch sơ tán chỉ mang tính tham khảo. Hãy thường xuyên kiểm tra thông tin sơ tán và khí tượng, đồng thời hành động linh hoạt tùy theo tình hình thực tế.