色々な災害に共通すること

Những điều chung với nhiều thiên tai khác nhau

避難生活①

Sinh hoạt khi sơ tán tránh nạn ①

Về việc vận hành, tổ chức nơi sơ tán tránh nạn

避難所の運営主体について

避難所の運営は、避難してきた方たちで行います。あらかじめ自治会、自主防災会、地域協議会で避難所運営のための組織作りについて話し合っておきましょう。特に、女性に必要な物資や要望を運営に反映しやすいよう、多くの女性が運営に携わることが求められます。

Việc điều hành nơi sơ tán sẽ do chính những người đến sơn tán cùng nhau thực hiện. Trước đó chính quyền địa phương, hội phòng chống thiên tai tự quản, hội liên kết cộng đồng sẽ trao đổi để chuẩn bị cơ cấu tổ chức điều hành nơi sơ tán. Đặc biệt để phản ánh đúng các nhu cầu và vật dụng cần thiết đối với phụ nữ thì việc có nhiều phụ nữ tham gia là rất quan trọng và được khuyến khích.

避難所についたら

Khi đến nơi sơ tán tránh nạn

①受付

①Bộ phận tiếp nhận

- Trước tiên đến quầy tiếp nhận, sau đó đăng ký họ tên, thông tin,vv... của người đến tránh nạn.

・まずは受付をして、避難者の氏名等を登録します。

②決められた区画へ

② Di chuyển đến khu vực được quy định

- Tùy theo việc tăng hoặc giảm số lượng người sử dụng nơi sơ tán, có thể sẽ yêu cầu di chuyển sang khu vực khác.
- Vui lòng không vào các phòng đã được hạn chế tiếp cận .

・避難所を利用する人の増減により場所の移動をお願いすることがあります。
・立ち入りを制限した部屋には入らないようにしましょう。

③積極的な運営への協力・参加

・避難所は利用する人全員が協力して運営します。年齢・性別関係なしに積極的に運営に参加しましょう。

③ Hợp tác và tích cực tham gia vào việc vận hành tổ chức

- Nơi sơ tán được vận hành dựa trên sự hợp tác của tất cả những người sử dụng. Không phân bệt tuổi tác giới tính, hãy chủ động tham gia vào công tác vận hành .

Hỗ trợ dành cho những người cần được quan tâm đặc biệt

配慮を必要とする方への対応

避難所にはいろいろな方が避難してこられます。
配慮を必要とされる方も安心して避難できる環境づくりを
心がけましょう。

Tại nơi sơ tán sẽ có nhiều nhóm đối tượng khác nhau đến tránh nạn. Vì vậy chúng ta cần chú trọng xây dựng một môi trường an toàn và tin cậy, giúp cho những người cần được quan tâm và hỗ trợ đặc biệt cũng có thể an tâm khi sơ tán.

積極的に助け合いの和に入りましょう

Hãy tích cực hòa mình vào vòng tay tương trợ và giúp đỡ nhau !

Trong tình trạng hỗn loạn sau khi thiên tai xảy ra, hoạt động cứu hộ của lực lượng tự vệ, cảnh sát và cơ quan phòng cháy chữa cháy có thể bị vượt quá khả năng đáp ứng. Vì vậy mỗi người cần tự đảm bảo an toàn cho bản thân và cùng nhau hỗ trợ lẫn nhau để vượt qua thảm họa.

災害発生後の混乱状況においては、自衛隊、警察、消防機関などの救援活動は限界を超えてしまいます。自身の身の安全を確保し、周囲の皆さんで助け合いながら災害を乗り越えましょう。

和式トイレを使える訓練

Huấn luyện để có thể sử dụng nhà vệ sinh kiểu Nhật

洋式トイレの普及に伴い、和式トイレが使えない子どもが増えています。
しかし、避難所によっては、洋式トイレを設置していない場合もあります。
使い方がわからず、トイレを我慢してしまったり、汚してしまったりする

Cùng với sự phổ biến của nhà vệ sinh kiểu phương Tây, ngày càng có nhiều trẻ em không biết sử dụng nhà vệ sinh kiểu Nhật (Washiki). Hơn nữa tại một số khu sơ tán có thể không lắp đặt nhà vệ sinh kiểu phương Tây. Vì không biết cách sử dụng, trẻ có thể nhịn đi vệ sinh hoặc sử dụng sai dẫn đến mất vệ sinh.

避難生活②

Sinh hoạt khi sơ tán tránh nạn 2

Quy định tại nơi sơ tán tránh nạn
Hãy giúp đỡ và quan tâm lẫn nhau cùng vượt qua khó khăn.

避難所でのルール

困ったときはお互いさま・思いやりの心を持って過ごしましょう。

禁煙・禁酒

Cấm hút thuốc cấm rượu bia
Khuôn viên của nơi sơ tán được quy định là khu vực cấm hút thuốc. Vui lòng hạn chế việc uống rượu. Ngoài ra, không được đốt lửa và các hoạt động tương tự nếu chưa được sự cho phép của đơn vị quản lý.

指定避難所の敷地内は禁煙です。飲酒も控えましょう。また焚き火なども管理者の許可なく行わないようにしましょう。

携帯電話

Điện thoại di động
Hãy đặt điện thoại di động ở chế độ im lặng và hạn chế sử dụng ngoài những trường hợp thật sự cần thiết.

携帯電話はマナーモードにし、最低限必要なこと以外では使用しないようにしましょう。

消灯時間

Thời gian tắt điện
Trong các đợt thiên tai những năm gần đây, đã xảy ra tình trạng sau khi tắt đèn, ánh sáng từ màn hình máy chơi game hoặc điện thoại di động quá sáng khiến những người xung quanh không thể ngủ được.

近年の災害では、消灯後ゲーム機や携帯電話の画面が明るくて周囲の人が眠れないというトラブルもあります。

Lối ra vào Cầu thang Hành lang

出入り口・階段・通路

要配慮者優先の意識を共有し、出入り口や通路・階段に物を置かないようにしましょう。

Hãy cùng nhau nâng cao ý thức ưu tiên dành cho những người cần được quan tâm đặc biệt, đồng thời không để vật dụng tại lối ra vào, hành lang và cầu thang.

Phân phối vật tư

物資の配給

物資や食料は避難所で決められたルールに従って受け取るようにしましょう。

Hãy nhận vật tư và thực phẩm theo các quy định đã được thiết lập tại nơi trú ẩn.

Sử dụng và dọn nhà vệ sinh

トイレの利用と清掃

断水している時などは、必ず指示された方法で利用しましょう。トイレは清潔に使用することを心がけ、交代で清掃を行いましょう。

Trong những lúc bị cắt nước, nhất định hãy sử dụng theo phương thức được hướng dẫn. Hãy giữ sạch khi sử dụng nhà vệ sinh và thực hiện việc dọn dẹp theo phiên.

衛生管理とゴミ

ごみは指定されたゴミ袋に入れ、口をしっかり縛って、分別して指定された場所へ出しましょう。

Quản lý vệ sinh và Rác thải

Rác thải cần để vào túi rác được chỉ định, buộc chặt miệng túi, phân loại và mang đến nơi vất rác được quy định.

ペット

ペットは他の避難所利用者の理解と協力の元、飼い主が責任をもって飼育しましょう。

Thú nuôi

Việc chăm sóc thú nuôi tại nơi sơ tán cần được dựa trên sự thấu hiểu cũng như hợp tác của những người cùng đến tránh nạn. Người nuôi hãy có trách nhiệm chăm sóc và quản lý.

助け合いの意識

避難所ではお互いを尊重しあい、助け合いの意識をもって生活しましょう。

Ý thức giúp đỡ lẫn nhau

Tại nơi sơ tán hãy sống với tinh thần tôn trọng lẫn nhau, có ý thức sẵn sàng giúp đỡ nhau.