

Sách hướng dẫn phòng chống thảm họa dành cho người nước ngoài (Phiên bản tiếng Việt)



Thành phố Hachinohe

Mục lục

	Trang
1. Bạn có biết về động đất không?	• • • • • • • • • • 1
2. Bạn có biết về sóng thần không?	• • • • • • • • • • 4
3. Bạn có biết về mưa to không?	• • • • • • • • • • 5
4. Bạn có biết về bão không?	• • • • • • • • • • 5
5. Bạn có biết về thảm họa sạt lở không?	• • • • • • • • • • 6
6. Bạn có đang chuẩn bị sẵn sàng ứng phó thảm họa không?	• • • • • • • • • • 6
7. Bạn có biết cách lánh nạn không?	• • • • • • • • • • 7
8. Cần phải làm gì để nắm bắt thông tin về thảm họa?	• • • • • • • • • • 9
9. Bạn có biết cách liên lạc khi xảy ra thảm họa không?	• • • • • • • • • • 11
10. Ghi chú phòng chống thảm họa	• • • • • • • • • • 12

Lời nói đầu

Nhật Bản là một quốc gia thường xuyên xảy ra động đất.

Tại Hachinohe, năm 1968 đã xảy ra trận động đất Tokachioki, năm 1994 có trận động đất Sanriku Harukaoki, còn năm 2011 thì đã xảy ra Đại thảm họa động đất Đông Nhật Bản, và những trận động đất này gây ra thiệt hại hết sức to lớn. Trong thời gian tới, cũng có khả năng lại xảy ra những trận động đất lớn.

Ngoài ra, cũng có khi xảy ra những thảm họa lớn như thiệt hại do bão lụt hay thảm họa sạt lở gây ra do mưa to hay bão.

Sách hướng dẫn này tổng kết những điều cần chuẩn bị để ứng phó thảm họa.

Hãy đọc kỹ và chuẩn bị sẵn sàng ứng phó thảm họa ngay từ bây giờ.

1. Bạn có biết về động đất không?



Chúng ta không biết được động đất sẽ xảy ra khi nào và ở đâu. Nhà cửa và cao ốc sẽ bị đổ sập và cũng có khi xảy ra hỏa hoạn. Ngoài ra, cũng có trường hợp bị cắt điện, nước, ga.

(1) Cường độ động đất (shindo) và cấp độ động đất (magnitude)

Cường độ động đất là “độ mạnh của rung lắc”. Có từ cấp 1 đến cấp 7, và con số càng lớn thì rung lắc càng mạnh.

Cấp độ động đất thì thể hiện “độ lớn của năng lượng giải phóng ra khi động đất”, và cho dù cấp độ động đất lớn, nhưng nếu bạn ở xa nơi xảy ra động đất thì cường độ động đất sẽ trở nên bé.

[Thang đo cường độ động đất]

Cấp 3	Hầu hết người đang ở trong phòng sẽ cảm thấy rung lắc.
Cấp 4	Hầu hết mọi người sẽ kinh ngạc, những vật treo xuống như bóng đèn, v.v. sẽ rung lắc mạnh. Đồ trang trí đặt không vững cũng có khi bị ngã đổ.
Cấp 5 yếu	Phần đông mọi người sẽ cảm thấy sợ, cảm giác muốn nắm lấy vật gì đó. Chén bát hay sách trên kệ cũng có khi bị rơi xuống. Đồ nội thất không được cố định cũng có khi bị dịch chuyển, những vật không được đặt chắc cũng có thể bị ngã đổ.
Cấp 5 mạnh	Nếu không nắm lấy đồ vật thì khó đi lại. Nhiều chén bát hay sách trên kệ sẽ bị rơi xuống. Đồ nội thất không được cố định cũng có khi bị ngã đổ. Những mảnh tường gạch không được gia cố cũng có khi bị đổ vỡ.
Cấp 6 yếu	Khó đứng vững. Đồ nội thất không được cố định phần nhiều sẽ bị dịch chuyển và cũng có khi bị ngã đổ. Cũng có khi không thể mở cửa. Gạch men

	trên tường và kính cửa sổ cũng có khi bị phá vỡ và rớt xuống. Đối với nhà xây bằng gỗ chịu động đất kém thì cũng có khi ngói bị rơi, tòa nhà bị nghiêng hoặc ngã đổ.
Cấp 6 mạnh	Nếu không bò thì không thể di chuyển. Cũng có khi bị hất tung lên. Đồ nội thất không được cố định hầu hết sẽ bị dịch chuyển và sẽ bị ngã đổ nhiều. Đối với nhà xây bằng gỗ chịu động đất kém thì sẽ có nhiều căn bị nghiêng và bị ngã đổ. Cũng có khi phát sinh vết nứt đất lớn, hay xảy ra hiện tượng sạt lở đất hay lở núi quy mô lớn.
Cấp 7	Đối với nhà xây bằng gỗ chịu động đất kém sẽ có nhiều căn hơn nữa bị nghiêng và bị ngã đổ. Dù là nhà xây bằng gỗ chịu động đất tốt, thì thoáng cũng có khi bị nghiêng. Nhà xây bằng bê tông chịu động đất kém sẽ có nhiều căn bị ngã đổ.

(2) Nên làm thế nào nếu xảy ra động đất?

[Khi đang ở nhà]

① Hãy chui xuống dưới bàn hay bàn làm việc.



② Khi dùng rung lắc, hãy tắt lửa.



③ Hãy mở cửa.

Vì nếu cửa bị hỏng thì không chạy trốn được.



④ Hãy nhìn kỹ xung quanh, không được chạy ra ngoài ngay lập tức.



⑤ Hãy mang giày.



⑥ Hãy chuẩn bị sẵn những vật dụng mang theo khi chạy trốn.



[Khi đang ở bên ngoài]

- **Khi đang ở trường học hoặc công ty**

Hãy tránh xa kệ sách và cửa sổ. Hãy chui xuống dưới bàn hay bàn làm việc. Hãy tắt lửa.

- **Khi đang trong thang máy**

Hãy nhấn tất cả các nút. Nếu cửa mở, hãy ra khỏi ngay lập tức.

Khi không thể ra khỏi thang máy, hãy nhấn nút liên lạc khẩn cấp.

- **Khi đang ở siêu thị hay cửa hàng bách hóa tổng hợp**

Vì hàng hóa sẽ rớt xuống từ kệ, nên hãy tránh xa kệ. Hãy hành động theo hướng dẫn của nhân viên cửa hàng.

- **Khi đang trong ô tô**

Nếu cảm thấy rung lắc thì tắt xe vào lề trái đường và tắt động cơ. Sau khi ngừng rung lắc, hãy ra khỏi xe. Khi rời xe, đừng khóa cửa mà hãy để nguyên chìa khóa trên xe.

- **Khi đang trong xe buýt hay tàu điện**

Không xuống ngay lập tức, mà hãy hành động theo chỉ thị của tài xế và nhân viên thực hiện nghiệp vụ.

- **Khi đang ở biển**

Hãy ngay lập tức lánh nạn đến nơi an toàn như đồi, v.v. Kiểm tra thông tin sóng thần, và tuyệt đối không đến gần biển cho đến khi thông báo chú ý sóng thần và cảnh báo sóng thần chấm dứt.

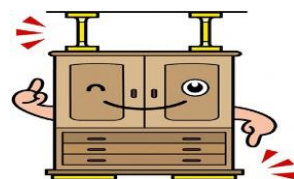
(3) Những điều cần chú ý thường ngày

[Trong nhà]

- Không để vật nặng ở phía trên kệ sách, kệ chén bát, tủ, v.v.
- Lắp thanh kim loại ngăn ngã đổ để cho kệ sách, kệ chén bát, tủ, v.v. khó bị ngã đổ.
- Hãy dán tấm phim chống vỡ kính ở kính cửa sổ.

*Thanh kim loại ngăn ngã đổ (Tentouboushi kanagu 転倒防止金具): là thứ cố định không cho đồ đạc trong nhà bị ngã đổ do rung lắc bởi động đất

*Tấm phim chống vỡ kính (Garasu hisan boushi firumu ガラス飛散防止フィルム): là tấm phim dán lên kính cửa sổ để cho mảnh vỡ không bị văng tung tóe dù kính có vỡ



[Bên ngoài]

- Hãy cố định chắc chắn để ăng ten trên mái nhà không bị ngã đổ.
- Chậu cây có thể rơi từ ban công. Nên đừng đặt vật nguy hiểm ở ban công.
- Bình ga của khí propane hãy cố định chặt bằng dây xích.

2. Bạn có biết về sóng thần không?

Sóng thần là các đợt sóng cao lan truyền đến bờ biển với tốc độ nhanh sau khi có động đất xảy ra chủ yếu ở đáy biển.



(1) Nếu cảm thấy rung lắc

Khi cảm thấy động đất mạnh (cường độ từ khoảng cấp 4 trở lên) hoặc khi cảm thấy động đất yếu nhưng kéo dài thì cũng có khi xảy ra sóng thần. Khi đang ở bờ biển mà cảm thấy rung lắc thì hãy nhanh chóng rời khỏi bờ biển và lên đồi lánh nạn.

(2) Khi thông báo chú ý sóng thần được phát (ngay cả trường hợp không cảm thấy rung lắc)

Khi đang ở trong biển hay ở gần bờ biển thì hãy nhanh chóng rời khỏi biển và tránh xa bờ biển.

(3) Khi cảnh báo sóng thần được phát (ngay cả trường hợp không cảm thấy rung lắc)

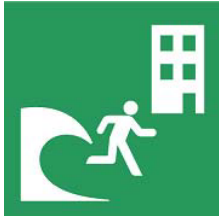
Hãy nhanh chóng tránh xa bờ biển và lên đồi lánh nạn.

***Các đợt sóng thần sẽ lan truyền lặp đi lặp lại, nên không được đến gần bờ biển cho đến khi có thể xác nhận rằng sóng thần không còn nữa.**

***Về việc phát thông báo chú ý sóng thần, cảnh báo sóng thần, hãy nghe hoặc xem trên radio, truyền hình, Safety tips, Hotto Suru Email, Area Mail, Email tin báo khẩn cấp, trang web thành phố Hachinohe, v.v.**

<Dấu hiệu thống nhất liên quan đến sóng thần>

Chú ý sóng thần		Nơi lánh nạn sóng thần	
	Đây là dấu hiệu của nơi có nguy cơ sóng thần lan truyền đến trong trường hợp xảy ra sóng thần.	 Màu: xanh lá cây và trắng	Đây là dấu hiệu của nơi an toàn (đồi) dù trong trường hợp xảy ra sóng thần.

Tòa nhà lánh nạn sóng thần	
 Màu: xanh lá cây và trắng	Đây là dấu hiệu của nơi lánh nạn khẩn cấp/ tạm thời sử dụng trong trường hợp việc đi lánh nạn bị muộn hoặc không kịp đi lánh nạn đến bên ngoài khu vực dự đoán bị ngập nước khi xảy ra sóng thần. Tòa nhà lánh nạn sóng thần nằm trong khu vực dự đoán bị ngập nước. 

3. Bạn có biết về mưa to không?

Khi mưa to liên tục, vì có thể xảy ra lũ lụt hay ngập nước, sạt lở đất, nên nếu cảm thấy bất thường hay nguy hiểm dù chỉ một chút thì cũng hãy nhanh chóng lánh nạn.

(1) Những điều cần chú ý khi có mưa to

- Hãy xem thông tin khí tượng trên tin tức của radio, truyền hình, internet, v.v.
- Vì cũng có khi bị ngập nước, nên hãy di chuyển đồ đạc trong nhà đến chỗ cao.
- Không đến gần sông hay biển, núi và vách đá.
- Không lái xe nếu đường bị ngập lụt. Vì có thể sẽ không mở được cửa hay cửa sổ, không nhìn thấy đường hay bánh xe bị mắc kẹt vào rãnh cống.

4. Bạn có biết về bão không?

Bão là đợt mưa to gió lớn mãnh liệt xảy ra từ mùa Hè đến mùa Thu.

(1) Những điều cần chú ý khi có bão

Hãy xem thông tin về bão trên tin tức của radio, truyền hình, internet, v.v.



[Bão với gió lớn]

- ① Khi đang ở bên ngoài
 - Đồ vật bị thổi tung, cây cối, v.v. bị ngã đổ nên rất nguy hiểm. Hãy nhanh chóng về nhà hoặc đi vào trong tòa nhà ở gần.
- ② Khi đang ở nhà
 - Không ra ngoài.
 - Hãy cho đồ đạc đặt ở ban công vào trong nhà.
 - Hãy đóng cửa chắn mưa và cửa cuốn, v.v.



③ Khi đang ở biển

- Vì sóng cao sẽ lan truyền đến, nên hãy tránh xa biển.

[Bão với mưa to]

① Khi đang ở bên ngoài

- Hãy lánh nạn đến nơi cao mà nước không ngập đến.

② Khi đang lái xe

- Hãy lánh nạn đến nơi cao mà nước không ngập đến.
- Nếu xe tắt máy trong nước thì hãy xuống xe để đi lánh nạn.

③ Khi đang ở gần sông

- Vì nước sông dâng sẽ nguy hiểm, nên hãy nhanh chóng tránh xa sông.

5. Bạn có biết về thảm họa sạt lở không?

Thảm họa sạt lở là việc đất của nền bị yếu do động đất hay bão, mưa to, lũ lụt bị sụp đổ làm cho nhà cửa và đường xá bị lấp bởi đất đá.



(1) Những điều cần chú ý khi có mưa to hay sau động đất

- Khi ở gần núi hay vách đá, hãy lánh nạn đến nơi an toàn cách xa. Không đến gần núi và vách đá cho đến khi xác nhận được không còn xảy ra sạt lở.
- Cũng có khi cơ quan hành chính thành phố có thông báo lánh nạn. Hãy nghe hoặc xem tin tức trên radio, truyền hình, internet, Safety tips, Hotto Suru Email, Area Mmail, Email tin báo khẩn cấp, trang web thành phố Hachinohe, v.v.

6. Bạn có đang chuẩn bị sẵn sàng ứng phó thảm họa không?

- Khi xảy ra thảm họa, cần hợp tác với láng giềng.
Thường ngày, hãy làm quen với những người láng giềng.
- Thường ngày, hãy cùng người thân gia đình kiểm tra trước nơi mà mọi người trong gia đình sẽ lánh nạn, để có thể gặp nhau được khi bị thất lạc.
- Hãy chuẩn bị sẵn những thứ mang theo khi ra khỏi nhà đi lánh nạn đến nơi an toàn.



(1) Những thứ mang theo khi đi lánh nạn (cho sẵn vào ba lô hay túi phần dùm trong 1 ngày)

☐	Giấy tờ tùy thân như thẻ lưu trú, giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt, v.v.	☐	Hộ chiếu
☐	Thức ăn (thực phẩm bổ sung dinh dưỡng dạng thanh hay dạng thạch, bánh mì khô, v.v.)	☐	Nước uống (nước uống đóng chai)

☐	Găng tay (loại chống lạnh và loại dùng tác nghiệp)	☐	Áo mưa	☐	Mũ (mũ bảo hiểm, mũ trùm chống thấm họa)
☐	Bản sao thẻ bảo hiểm y tế	☐	Một ít tiền mặt	☐	Khăn giấy ướt
☐	Thuốc (thuốc uống/dùng thường ngày)			☐	Khăn giấy
☐	Khăn	☐	Khẩu trang	☐	Bông vệ sinh dùng một lần
☐	Giấy vệ sinh (bỏ lõi giấy để tiết kiệm không gian)	☐	Dụng cụ viết (bút lông dầu, vở, v.v.)	☐	Radio và pin dự phòng
☐	Đèn pin và pin dự phòng	☐	Mắt kính, v.v. dự phòng	☐	Đồ sạc điện thoại di động
☐	Bật lửa, que diêm	☐	Túi ni lông, túi rác	☐	Miếng dán giữ nhiệt Kairo
☐	Tấm trải giữ nhiệt bằng nhôm dùng để chống lạnh	☐	Còi	☐	Những thứ cần thiết khác

Ngoài ra, hãy chuẩn bị vật phẩm dự trữ trong nhà như nước, thức ăn, v.v. cho khoảng 3 ngày.

(2) Những thứ cần chuẩn bị thêm khi có em bé hay trẻ con

☐	Sữa	☐	Bình sữa	☐	Tã giấy
☐	Giấy ướt lau mông	☐	Túi ni lông đựng tã giấy dùng xong	☐	Thức ăn dặm
☐	Thìa, ống hút	☐	Đai đeo trẻ sau lưng, v.v.	☐	Băng gạc
☐	Đồ chơi	☐	Bánh kẹo	☐	Những thứ cần thiết khác

(3) Những thứ cần chuẩn bị thêm cho phụ nữ

☐	Băng vệ sinh, băng vệ sinh hàng ngày	☐	Túi ni lông đựng băng vệ sinh, v.v.	☐	Khăn choàng to
☐	Mỹ phẩm cơ bản (Kem All In One, v.v.)			☐	Những thứ cần thiết khác

7. Bạn có biết cách lánh nạn không?

(1) Kiểm tra nơi lánh nạn

- Nơi được chỉ định làm nơi lánh nạn khi xảy ra thảm họa là các cơ sở công cộng như trường tiểu học, trường trung học cơ sở, trung tâm cộng đồng, v.v. gần nơi các bạn sống.
- Tại nơi lánh nạn, có nhiều thông báo về thảm họa và hỗ trợ sinh hoạt, v.v.



- Người nước ngoài cũng có thể sử dụng. Thường ngày, hãy kiểm tra nơi lánh nạn ở gần.

(2) Thông tin lánh nạn

• Khi xảy ra thảm họa hoặc khi dự đoán sẽ xảy ra thảm họa lớn, thông tin lánh nạn sẽ được thông báo tại tin tức trên radio, truyền hình, internet, Safety tips, Hotto Suru Email, Area Mail, Email tin báo khẩn cấp, trang web thành phố Hachinohe, v.v.

[Cảnh báo cấp độ 3] Lánh nạn dành cho người cao tuổi, v.v. (高齢者等避難 - Koureishatouhinan)

• Trường hợp dự báo sẽ phát chỉ thị lánh nạn, cảnh báo được phát ra để kêu gọi chuẩn bị lánh nạn là “Lánh nạn dành cho người cao tuổi, v.v.”. Những người cần thời gian để lánh nạn như người cao tuổi, v.v. hãy bắt đầu lánh nạn. Những người còn lại hãy bắt đầu chuẩn bị lánh nạn.

[Cảnh báo cấp độ 4] Chỉ thị lánh nạn (避難指示 - Hinanshiji)

• Trường hợp phát sinh thảm họa hoặc có khả năng phát sinh thảm họa, cảnh báo được phát ra để yêu cầu lánh nạn đến nơi an toàn là “Chỉ thị lánh nạn”. Tất cả mọi người hãy rời khỏi nơi nguy hiểm để lánh nạn.

[Cảnh báo cấp độ 5] Đảm bảo an toàn khẩn cấp (緊急安全確保 - Kinkyuanzenkakuhō)

• Là tình trạng đã không thể lánh nạn an toàn và nguy hiểm đến tính mạng. Hãy ngay lập tức đảm bảo an toàn. (Không được chờ đến lúc phát lệnh “Đảm bảo an toàn khẩn cấp”. Nhất định hãy lánh nạn với “Chỉ thị lánh nạn”.)

(3) Những điều cần chú ý khi đi đến nơi lánh nạn

- Hãy mang theo đồ ăn và đồ uống, v.v.
- Hãy mặc áo tay dài và quần dài.
- Hãy mang giày thể thao dễ đi bộ.

(Nếu mang ủng thì khi nước vào sẽ khó đi bộ.)

- Hãy đội nón và mũ bảo hiểm.
- Hãy mang bao tay chống hạn như găng tay, v.v.
- Hãy đừng đi lánh nạn một mình. Hãy đi lánh nạn cùng với gia đình và láng giềng.

• Lúc đi bộ ở nơi ngập nước thì vừa đi vừa chú ý, dùng thanh dài làm gậy để kiểm tra xem có miệng cống hay rãnh cống hay không.

• Nếu mực nước lên đến đầu gối thì đi bộ rất nguy hiểm. Hãy chờ tại nơi cao và an toàn cho đến khi cứu hộ đến.



(4) Sinh hoạt tại nơi lánh nạn

- Sinh hoạt tại nơi lánh nạn là sinh hoạt chung, nên hãy vừa sinh hoạt vừa giúp đỡ lẫn nhau.
- Hãy tuân thủ quy tắc và vai trò được quy định tại nơi lánh nạn.

• Cũng có khi cơ thể sẽ không được khỏe do lao lực hay stress gây ra bởi thảm họa. Khi cảm thấy không khỏe, hãy trao đổi với người phụ trách tiếp nhận tại nơi lánh nạn.

8. Cần phải làm gì để nắm bắt thông tin về thảm họa?

Để bình tĩnh ứng phó với thảm họa, điều quan trọng là cần phải nắm bắt thông tin chính xác về tình hình thảm họa và tình hình hạ tầng thiết yếu.

(1) Thông tin cần thiết

- Thông tin khí tượng
- Thông tin về quy mô và hiện trạng, v.v. của thảm họa
- Thông tin về chỉ thị lánh nạn
- Thông tin về việc thiết lập nơi lánh nạn
- Tình hình hạ tầng thiết yếu
- Thông tin giao thông
- Thông tin cấp phát nước, lương thực, v.v.
- Thông tin hỗ trợ người chịu thiệt hại do thảm họa



v.v.

(2) Phương pháp nắm bắt thông tin

[Radio/Truyền hình]

• Có thể nắm bắt được nhanh chóng các thông tin như thông tin khí tượng, thông tin thảm họa, đặc biệt là thông tin về động đất và sóng thần trên radio, truyền hình, v.v.

[Trang web của thành phố]

• Nhiều thông tin liên quan đến thảm họa được thông báo trên trang web của thành phố (<https://www.city.hachinohe.aomori.jp>).

[Ứng dụng cung cấp thông tin thảm họa Safety tips]

- Là ứng dụng cung cấp thông tin thảm họa của Nhà nước.

Đang hỗ trợ 14 thứ tiếng: tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung (phồn thể, giản thể), tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt, tiếng Thái, tiếng Indonesia, tiếng Tagalog, tiếng Nepal, tiếng Khmer, tiếng Myanmar, tiếng Mông Cổ.

<Tải về tại đây>

- Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

• iOS :

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>



[Hotto Suru Email dùng cho người nước ngoài]

• Người đăng ký Hotto Suru Email dùng cho người nước ngoài của thành phố Hachinohe sẽ được gửi email thông báo về các thông tin liên quan đến thảm họa vào điện thoại di động và máy tính.

• Thông tin được gửi có 2 loại.

- ① Thông tin lánh nạn (gửi bằng tiếng Nhật đơn giản và tiếng Anh)
- ② Các sự cố nghiêm trọng khác, v.v. cần được thông báo (gửi bằng tiếng Nhật đơn giản hoặc tiếng Anh)

< Cách đăng ký Hotto Suru Email dùng cho người nước ngoài >

Người có nguyện vọng đăng ký, hãy gửi các thông tin sau đây đến nơi liên hệ qua email, FAX hay bưu điện.

- Họ tên • Địa chỉ • Số điện thoại • Địa chỉ email
- Ngôn ngữ mong muốn gửi tin (có thể chọn tiếng Anh hoặc tiếng Nhật đơn giản)

<Nơi liên hệ>

〒031-8686 1-1-1 Uchimarui, Hachinohe-shi

Phòng xúc tiến hợp tác cư dân thành phố Nhóm giao lưu quốc tế

Điện thoại 0178-43-9257

FAX 0178-47-1485

Email renkei@city.hachinohe.aomori.jp

[Area Mail, Email tin báo khẩn cấp]

• Area Mail, Email tin báo khẩn cấp là email thông báo các thông tin về thảm họa và lánh nạn của thành phố Hachinohe vào điện thoại di động của NTT Docomo, au, SoftBank, Rakuten Mobile.

• Nếu Area Mail, Email tin báo khẩn cấp được gửi đến, thì điện thoại sẽ reo lên âm báo tin nhắn chuyên dụng.

• Tuy email sẽ được gửi đến bằng tiếng Nhật, nhưng cũng có trường hợp có thể nhận tin

bằng ngôn ngữ của điện thoại di động đang sử dụng.

- Không cần phải đăng ký trước, mà lúc Area Mail, Email tin báo khẩn cấp được gửi, tất cả mọi người dùng điện thoại di động NTT Docomo, au, SoftBank, Rakuten Mobile đang ở trong thành phố Hachinohe đều có thể nhận tin được.

- Trường hợp sóng yếu hay trường hợp đang truyền thông dữ liệu thì không thể nhận được Area Mail, Email tin báo khẩn cấp.

- Chi tiết về Area Mail, Email tin báo khẩn cấp xin hãy xem trên trang web sau đây.

◆**NTT Docomo**

<https://www.docomo.ne.jp/service/areamail/>

◆**au**

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/>

◆**SoftBank**

https://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/

◆**Rakuten Mobile**

<https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/emergency-alert-mail/>

<Tin báo động đất khẩn cấp>

Với Area Mail, Email tin báo khẩn cấp, chúng tôi sẽ gửi tin báo động đất khẩn cấp tại khu vực đã xảy ra động đất cường độ từ cấp 5 yếu trở lên và khu vực dự đoán xảy ra động đất cường độ từ cấp 4 trở lên. Vì tin báo sẽ được gửi bằng tiếng Nhật và điện thoại sẽ reo lên âm báo tin nhắn chuyên dụng, nên nếu có âm thanh reo lên, hãy bình tĩnh và tự bảo vệ bản thân.

9. Bạn có biết cách liên lạc khi xảy ra thảm họa không?

Khi xảy ra thảm họa, có thể điện thoại sẽ không dùng được. Khi đó, bạn có thể liên lạc với gia đình và bạn bè theo các cách sau đây.

(1) Quay số gửi tin nhắn dùng trong thảm họa

- Là tin nhắn bằng lời nói. Bạn sẽ gọi điện từ điện thoại nhà, điện thoại di động, điện thoại công cộng để ghi âm lại tin nhắn.

Người khác có thể nghe tin nhắn đó.

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

[Ghi âm tin nhắn]

① Nhấn số “171”.

- ② Nhấn số “1”.
- ③ Nhấn số điện thoại của bản thân.
- ④ Ghi âm tin nhắn.

[Nghe tin nhắn]

- ① Nhấn số “171”.
- ② Nhấn số “2”.
- ③ Nhấn số điện thoại của người mà bạn muốn nghe tin nhắn.
- ④ Nghe tin nhắn.

(2) Bản tin nhắn dùng trong thảm họa

Là tin nhắn bằng chữ viết. Bạn sẽ nhập tin nhắn bằng chữ viết từ điện thoại di động. Những người khác có thể xem tin nhắn đó.

- ◆NTT Docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- ◆au <http://dengon.ezweb.ne.jp>
- ◆SoftBank <http://dengon.softbank.ne.jp>
- ◆Rakuten Mobile https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/

10. Ghi chú phòng chống thảm họa

Thông tin của bản thân

Họ tên	Số hộ chiếu
Quốc gia	Số thẻ lưu trú
Địa chỉ tại Nhật	
Điện thoại	Điện thoại di động

Thông tin gia đình

Họ tên	Số điện thoại

Thông tin bạn bè

Họ tên	Số điện thoại

Các số điện thoại của những nơi quan trọng khác

Ga		Đại sứ quán/Lãnh sự quán	
Điện		Bệnh viện	
Nước			

Nơi lánh nạn**Nơi gia đình tập trung****Sở phòng cháy chữa cháy Số 119** (khi xảy ra hỏa hoạn, thương tật, bệnh)**Sở cảnh sát Số 110** (khi xảy ra vụ án hay tai nạn giao thông)

Sách hướng dẫn phòng chống thảm họa dành cho người nước ngoài
Phát hành tháng 2 năm 2026

Phát hành Thành phố Hachinohe Bộ phận chính sách tổng hợp
Phòng xúc tiến hợp tác cư dân thành phố

☎031－8686

1-1-1 Uchimaru, Hachinohe-shi, Aomori-ken

Điện thoại 0178- 43 - 9257 Số nội bộ: 2113, 2114, 2116

Email renkei@city.hachinohe.aomori.jp

Trang web thành phố

<http://www.city.hachinohe.aomori.jp/>