

**SỔ TAY PHÒNG CHỐNG
THIÊN TAI
CHO CƯ DÂN NƯỚC NGOÀI**



MỤC LỤC

ĐỘNG ĐẤT 4

1 ĐỘNG ĐẤT LÀ GÌ ? 4

2 NẾU XẢY RA ĐỘNG ĐẤT THÌ SẼ NHƯ THẾ NÀO ? 5

MƯA LỚN, LŨ LỤT, THẢM HỌA ĐẤT CÁT 8

1 MƯA LỚN - LŨ LỤT 8

2 SẠT LỎ ĐẤT 9

3 KHI XẢY RA MƯA LỚN, LŨ LỤT, SẠT LỎ ĐẤT THÌ LÀM THẾ NÀO ? 9

BÃO 10

1 TRƯỚC KHI BÃO ĐẾN 11

2 KHI BÃO ĐẾN THÌ LÀM NHƯ THẾ NÀO ? 11

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG SƠ TÁN 12

1 SƠ TÁN <CHẠY> 12

2 NƠI SƠ TÁN <NƠI CHẠY ĐẾN> 13

3 CHUẨN BỊ SẴN SÀNG 14

THÔNG BÁO THIÊN TAI 16

1 XÁC NHẬN AN TOÀN (XÁC NHẬN BÌNH AN HAY KHÔNG) 16

2 BIẾT THÔNG TIN PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI 17

GHI CHÉP THIÊN TAI 19

Giới thiệu

LỜI ĐẦU TIÊN GỬI TỚI NGƯỜI NƯỚC NGOÀI

Nhật Bản là đất nước có nhiều thiên tai như là động đất và bão (Động đất ,bão ,mưa lớn là việc rất nguy hiểm). Đặc biệt, động đất sẽ xảy ra ở đâu khi nào thì không thể biết trước được .

Để giảm nguy cơ thiệt hại (hư hỏng nhà cửa ,thương tích) khi xảy ra thiên tai thì điều quan trọng là phải biết về phòng chống thiên tai (chuẩn bị để giảm thiệt hại tại thời điểm xảy ra thiên tai).

Cuốn cẩm nang này rất quan trọng để bảo vệ bạn và gia đình khỏi thiên tai. Xin vui lòng đọc kỹ cùng với gia đình của bạn.



Khi thiên tai xảy ra thì việc giúp đỡ lẫn nhau là việc hết sức quan trọng. Bình thường hãy tham gia những hoạt động cộng đồng ở khu dân cư bạn sinh sống và làm quen với những người ở gần nhà bạn, để nhận sự giúp đỡ khi xảy ra động đất.

Thông tin liên hệ:

Trung tâm cộng sinh đa văn hoá TP Matsumoto

Phòng cộng sinh nam nữ-nhân quyền , Ủy ban nhân dân TP Matsumoto

ĐIỆN THOẠI: 0263-39-1106

ĐỘNG ĐẤT

1 ĐỘNG ĐẤT LÀ GÌ ?

Động đất là sự rung chuyển của mặt đất.

Động đất có động đất mạnh và yếu.

Động đất mạnh sẽ làm đổ những toà nhà cao tầng. Hệ thống ga, điện, nước sẽ bị ngắt.

Sau khi trận động đất mạnh xảy ra sẽ còn nhiều lần dư chấn.



【Cấp độ động đất <Cấp độ rung chuyển của động đất>】

Cấp độ 1	Không có sự rung chuyển.	A cartoon illustration of a woman and a man sitting at a table, talking. The man is wearing a blue shirt and the woman is wearing a grey shirt. There is a yellow light fixture above them.
Cấp độ 2	Cảm nhận được có một chút rung chuyển.	A cartoon illustration of a woman and a man sitting at a table, looking surprised. The man is wearing a blue shirt and the woman is wearing a grey shirt. There are yellow stars above them.
Cấp độ 3	Ở trong nhà cảm nhận được sự rung chuyển.	A cartoon illustration of a woman and a man sitting at a table, looking shocked. The man is wearing a blue shirt and the woman is wearing a grey shirt. There are yellow stars above them.
Cấp độ 4	Bạn sẽ cảm nhận được sự rung chuyển. Đủ làm bạn tỉnh giấc.	A cartoon illustration of a woman and a man sitting at a table, looking shocked. The man is wearing a blue shirt and the woman is wearing a grey shirt. There are yellow stars above them.
Cấp độ 5 yếu	Mọi người cảm nhận thấy rằng “nguy hiểm” . Bát đĩa và sách vở sẽ rơi ra khỏi khăn.	A cartoon illustration of a woman and a man sitting at a table, looking shocked. The man is wearing a blue shirt and the woman is wearing a grey shirt. There are yellow stars above them.
Cấp độ 5 mạnh	Đồ đạc sẽ đổ. Việc đi lại sẽ khó khăn.	A cartoon illustration of a woman and a man sitting at a table, looking shocked. The man is wearing a blue shirt and the woman is wearing a grey shirt. There are yellow stars above them.
Cấp độ 6 yếu	Không thể đứng dậy. Cửa hỏng không thể mở. Nhà sẽ hỏng.	A cartoon illustration of a woman and a man sitting at a table, looking shocked. The man is wearing a blue shirt and the woman is wearing a grey shirt. There are yellow stars above them.
Cấp độ 6 mạnh	Không thể đứng. Nhà hỏng.	A cartoon illustration of a woman and a man sitting at a table, looking shocked. The man is wearing a blue shirt and the woman is wearing a grey shirt. There are yellow stars above them.
Cấp độ 7	Không thể cử động. Các toà nhà cao tầng sẽ đổ sập. Đường đi sẽ bị hỏng.	A cartoon illustration of a woman and a man sitting at a table, looking shocked. The man is wearing a blue shirt and the woman is wearing a grey shirt. There are yellow stars above them.

2 NẾU XẢY RA ĐỘNG ĐẤT THÌ SẼ LÀM GÌ ?

(1) Tin báo động đất khẩn cấp

Khi một trận động đất mạnh sắp xảy ra bạn sẽ nhận được mail trên điện thoại di động của bạn với thông báo “Tin báo khẩn động đất đến” (sẽ có một trận động đất lớn sắp xảy ra) Khi nhận được [Tin báo khẩn động đất đến] đến, hãy lập tức bảo vệ cơ thể bạn ngay.



(2) Khi ở trong nhà

- 1 Xin đừng đi ra ngoài vội. Từ trên cao đồ vật có thể sẽ rơi xuống. Hãy chui xuống gầm bàn để bảo vệ bản thân mình (đặc biệt là phần đầu).
- 2 Khi mà hết rung chuyển để không xảy ra hỏa hoạn hãy tắt lửa đang sử dụng.
- 3 Mở cửa chính và cửa sổ của lối thoát hiểm.
- 4 Để tránh bị thương thì hãy đi giày vào.
- 5 Chuẩn bị sẵn sàng đồ mang theo khi chạy đi tị nạn.
- 6 Xác nhận xung quanh mình an toàn rồi mới chạy ra ngoài.



(3) Khi ở bên ngoài

★ Khi ở công ty và trường học

Tránh xa kệ sách và cửa sổ. Để bảo vệ cơ thể hãy chui xuống dưới bàn làm việc hay bàn họp (đặc biệt bảo vệ phần đầu)



★ Khi ở trong siêu thị hoặc cửa hàng

Hãy tránh xa cửa kính để bảo vệ phần đầu. Hãy cẩn trọng với những thứ rơi từ trên cao xuống. Hãy nghe lời hướng dẫn của nhân viên cửa hàng.



★ Khi mà đang lái xe

Khi đang lái xe bạn hãy dừng xe bên trái đường và tắt động cơ. Hãy để nguyên chìa khóa rồi chạy đi lánh nạn. Hãy đến lánh nạn ở khu tị nạn (nơi mà mọi người chạy đến để lánh nạn).



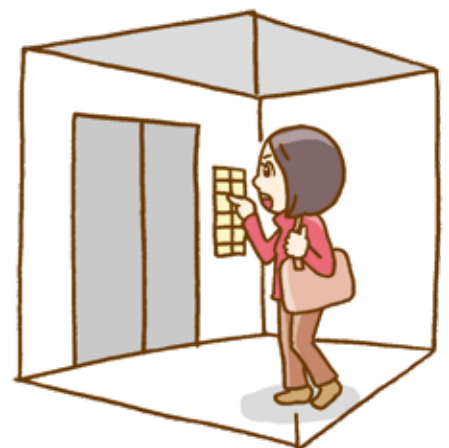
★ Khi đang ở trong tàu điện và xe buýt

Hãy bám chặt vào tay vịn. Không được xuống xe, xuống tàu ngay lập tức.

Hãy lắng nghe chỉ dẫn của người lái xe.

★ Khi đang ở trong thang máy

Xin hãy ấn toàn bộ nút bấm. Khi mà cửa thang máy mở thì chạy ra khỏi thang máy, và dùng cầu thang bộ để chạy đi lánh nạn.





★ Khi đang ở gần tòa nhà cao tầng

Tòa nhà cao tầng có thể sẽ đổ vì vậy hãy tránh xa những tòa nhà cao tầng.



★ Khi mà ở gần biển

Sóng thần sẽ đến (Sóng lên rất cao). Hãy lập tức chạy đến nơi xa biển, cao hơn biển.



(4) Từ bây giờ hãy chuẩn bị

Không thể biết được khi nào động đất xảy ra. Trước khi xảy ra động đất, hãy chuẩn bị đề phòng động đất sẵn sàng ngay từ bây giờ.

★ Để tránh không sập, đổ, vỡ (giá sách, tủ, tủ bếp...) hãy cố định những đồ vật nguy hiểm để không di chuyển được.



★ Không đặt các đồ đạc nặng ở trên cao trên các giá kệ, ở trong nhà.

★ Hãy dán miếng dán chống vỡ vụn vào kính (để không bị thương).



★ Khi mà chạy đi tị nạn thì hãy cầm theo những thứ vật dụng cần thiết đã chuẩn bị sẵn. (Hãy xem trang 15).



MƯA LỚN . LŨ LỤT . THẢM

1 MƯA LỚN-LŨ LỤT






Mưa liên tục trong thời gian dài, hoặc mưa lớn trong thời gian ngắn đều có thể xảy ra.

Nước sông có thể bị dâng cao làm vỡ đê tràn xuống đường cái hoặc lụt nhà.

Trong thời gian chuyển từ mùa xuân sang mùa hè sẽ là mùa “mưa ngâu” – “tsuyu”, trong khoảng thời gian này rất hay xảy ra mưa lớn.



【Mưa lớn】

Lượng mưa trong 1 tiếng (mm)	Từ chuyên dụng	Tình trạng	
Trên 10mm ~ 20mm	Mưa nhỏ	Không nghe rõ tiếng mưa khi ở trong nhà.	
Trên 20mm ~ 30mm	Mưa trung bình	Dùng ô vẫn bị dính. Khó nhìn phải dùng cần gạt nước của ô tô.	
Trên 30mm ~ 50mm	Mưa lớn	Đường trở thành sông. Núi và vách đá dễ sạt lún.	
Trên 50mm ~ 80mm	Mưa rất lớn	Lái xe thì nguy hiểm. Nhiều loại đất và đá từ những ngọn núi và vách đá sẽ trôi rơi xuống như dòng sông.	
Trên 80mm	Mưa cực kỳ lớn	Thiên tai! Dễ xảy ra thiệt hại lớn.	



2 THẨM HỌA ĐẤT CÁT

Trời mưa rất nhiều nước trong đất sẽ ngấm vào đất hay trôi, từ đó sẽ rơi xuống như dòng sông. Hiện tượng đất chuối... Khiến vách đá sụp đổ và rất nhiều đất đá, cây cối sẽ trôi xuống như sông

Sự sạt lở đá... là hiện tượng đá sẽ sạt lở và rơi xuống.

Sự lở đất... khi di chuyển trên mặt đường sẽ rất dễ bị trơn trượt.

Hiện tượng đất chuối



Sự sạt lở đá



Sự lở đất



3 KHI XẢY RA MƯA LỚN, LŨ LỤT, SẠT LỎ ĐẤT THÌ LÀM NHƯ THẾ NÀO ?

- Không được đi đến gần sông.
- Từ cống, rãnh nếu nước tràn lên thì hãy di chuyển đến nơi an toàn (nơi tị nạn).
- Ở ngoài nếu thấy nước trên đầu gối thì hãy leo lên độ cao cao hơn tầng 2.
- Mưa lớn sẽ có thể có hiện tượng sụt lún từ núi, hãy di chuyển đến nơi cách xa đồi núi, vách đá.



BÃO

Mưa lớn từ phía nam biển Nhật Bản tạo thành những đám mây ngày càng to chính là bão. Tháng 8 và tháng 10 xảy ra rất nhiều bão. Gió cực mạnh. Mưa cực nhiều!



【Gió mạnh】

Tốc độ gió (m/s)	Từ chuyên dụng	Mô tả	
Trên 10 m/s ~ 15 m/s	Gió nhỏ	Rất khó để đi bộ ngược lại chiều gió thổi. Không thể mở ô lên được.	
Trên 15 m/s ~ 20 m/s	Gió lớn	Không thể di chuyển theo ngược chiều gió. Có người còn bị ngã. Cửa gió và cửa cuốn lung lay.	
Trên 20 m/s ~ 25 m/s	Gió rất mạnh	Nếu không bám vào đâu đó bạn sẽ không thể đứng được. Lái xe sẽ rất nguy hiểm.	
Trên 25 m/s ~ 30 m/s		Không thể đứng được. Đứng ngoài nhà hoặc toà nhà sẽ rất nguy hiểm. Tường rào bằng gạch có thể bị đổ.	
Trên 30 m/s	Gió cực kỳ mạnh	Cây sẽ bị đổ. Mái nhà có thể bị bay, nhà có thể bị lung lay.	



1 VIỆC PHẢI LÀM TRƯỚC KHI BÃO ĐẾN

- Tra cứu thông tin mới nhất trên mạng, đài, báo, tivi.
- Cố định những đồ vật quanh nhà để không bị bay khi bão đến.
- Khóa chặt then chốt của cửa sổ và cửa che mưa.
- Có thể không sử dụng được hệ thống nước. Vậy nên hãy chuẩn bị nước uống. Và cho đầy nước vào bồn tắm, (nước dùng để sử dụng ở nhà vệ sinh hoặc khi cần thiết.)
- Có thể điện cũng không thể sử dụng được. Chuẩn bị nến, đèn pin, pin. Khi sử dụng nến hãy cẩn thận để phòng hỏa hoạn.
- Cầm theo đồ vật chuẩn bị sẵn khi đi tị nạn <Chạy đi tị nạn> (Hãy xem trang 15)
- Tra cứu sẵn những khu vực có thể tị nạn.



2 KHI BÃO ĐẾN THÌ LÀM NHƯ THẾ NÀO ?

- Khi không cần thiết thì không cần chạy ra ngoài.
- Không được đến gần biển và sông.
- Từ công, rãnh nếu nước tràn lên thì hãy di chuyển đến nơi an toàn (nơi tị nạn)
- Ở ngoài nếu thấy nước trên đầu gối thì hãy leo lên độ cao cao hơn tầng 2.
- Mưa lớn sẽ có thể có hiện tượng sạt lở từ núi, hãy di chuyển đến nơi cách xa đồi núi, vách đá.



TỊ NẠN VÀ CHUẨN BỊ CHO

1 ĐI TỊ NẠN <ĐI SƠ TÁN>

- Khi có thể sắp xảy ra thiên tai thì cơ quan hành chính phòng chống thiên tai của Ủy ban nhân dân thành phố sẽ có thông báo đi tị nạn <đi sơ tán> gửi đến mọi người.

【Từ hay dùng cho tị nạn】 ※ Toàn là những từ ngữ rất cần thiết, hãy ghi nhớ!!

Mức độ nguy hiểm khoảng	Ngôn từ	Ý nghĩa
けいかいレベル 5 警戒レベル 5 Cảnh báo Cấp độ 5		Thiên tai đang xảy ra. Hãy nhanh chóng chạy đi. Rất nguy hiểm
けいかいレベル 4 警戒レベル 4 Cảnh báo Cấp độ 4 【Tất cả mọi người lánh nạn】	ひなんしじ きんきゅう 避難指示 (緊急) Hướng dẫn lánh nạn (khẩn cấp)	Hãy lập tức chạy đi lánh nạn.
	ひなんかんこく 避難勧告 Khuyến nghị lánh nạn	Hãy chạy đi lánh nạn,
けいかいレベル 3 警戒レベル 3 Cảnh báo Cấp độ 3 【Người cao tuổi lánh nạn】	ひなんじゅんび こうれいしゃとう ひなんかいし 避難準備 / 高齢者等避難開始 Chuẩn bị lánh nạn Người cao tuổi và v.v.. bắt đầu đi lánh nạn	Những người sức khỏe tốt hãy chuẩn bị sẵn sàng đi lánh nạn. Người cao tuổi (ông già, bà già), người khuyết tật, đang mang bầu hãy đi lánh nạn.
		Hãy chuẩn bị để đi lánh nạn.
Cảnh báo Cấp độ 2		Có thể sắp xảy ra thiên tai
Cảnh báo Cấp độ 1		

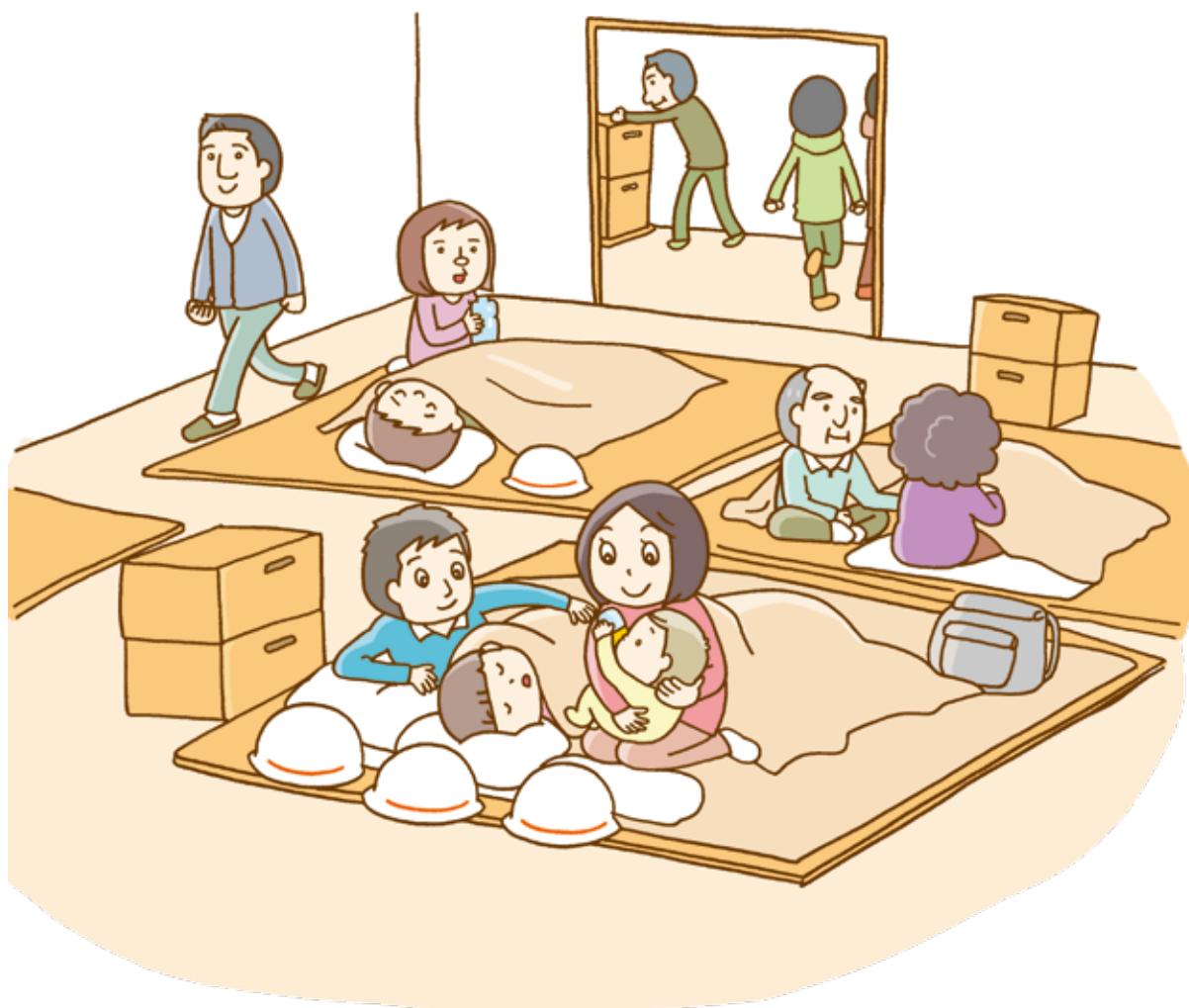
- Nơi tị nạn – Địa điểm tị nạn (trường học hay nhà văn hoá phường) là những nơi an toàn để tị nạn.
- Cố gắng đi bộ đi tị nạn không sử dụng ô tô. Ứng thực ra lại dễ tuột, nên hãy đi sơ tán bằng giày thể thao để dễ đi lại.





2 NƠI TỊ NẠN (NƠI TRÁNH NẠN)

- Người Nhật Bản, người nước ngoài cũng như khách tham quan ai cũng có thể sử dụng miễn phí.
- Những đồ cần thiết cho sinh hoạt như nước uống, đồ ăn, chỗ ngủ đều có đầy đủ, thông tin và tin tức về thiên tai luôn luôn cập nhật.
- Nơi tị nạn là nơi mà người dân cùng khu vực sử dụng chung. Hãy tuân thủ theo các nội quy, quy định của nơi tị nạn.
- Hãy điều tra nơi tị nạn ở gần khu vực mình sinh sống. Nếu như không thể tìm thấy nơi tị nạn thì hãy liên hệ với Ủy ban nhân dân thành phố để được cung cấp thông tin.



3 BÌNH THƯỜNG ĐÃ CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

- Hãy nói với mọi người trong gia đình về cách liên lạc với nhau khi đi tị nạn.
- Hãy cùng với mọi người trong gia đình xác nhận đường đi đến nơi tị nạn.
- Khi xảy ra thiên tai thì sự giúp đỡ của những người hàng xóm là điều cực kì quan trọng. Vì vậy, trong cuộc sống hàng ngày hãy chào hỏi và giao lưu với những người hàng xóm sống gần bạn.
- Nếu thiên tai xảy ra rất có thể bạn sẽ không thể có nước uống, không có đồ ăn để ăn. Vì vậy, hãy chuẩn bị dự phòng sẵn sàng thực phẩm cho mấy ngày liền.







【Đồ cần chuẩn bị dự phòng sẵn sàng khi thiên tai xảy ra (Dự trữ khẩn cấp)】

Thực phẩm	<input type="checkbox"/> Nước uống (3 ngày[1 Người 1 ngày dùng 3lít nước]) <input type="checkbox"/> Bánh quy <input type="checkbox"/> Đồ hộp, thực phẩm làm sẵn <input type="checkbox"/> Mì ăn liền <input type="checkbox"/> Kẹo • sô cô la	
Đồ dùng sinh hoạt	<input type="checkbox"/> Nước sinh hoạt (tích trữ trước trong bồn tắm hoặc bể chứa) <input type="checkbox"/> Diêm, nến, bật lửa <input type="checkbox"/> Quần áo • Đồ lót <input type="checkbox"/> Màng bọc thực phẩm <input type="checkbox"/> Đĩa giấy <input type="checkbox"/> Đũa, thìa, đĩa <input type="checkbox"/> Túi nilon <input type="checkbox"/> Bếp ga, bình ga du lịch	





**【Đồ chuẩn bị sẵn trước để dùng khi đi sơ tán lánh nạn (trách nạn)
(Đồ cần thiết khi khẩn cấp)】**

Thực phẩm	<input type="checkbox"/> Nước(3 ngày [1 Người 1 ngày dùng 3L nước]) <input type="checkbox"/> Bánh quy <input type="checkbox"/> Đồ hộp, thực phẩm làm sẵn <input type="checkbox"/> Mì ăn liền <input type="checkbox"/> Kẹo • sô cô la <input type="checkbox"/> Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng	 <p>Hãy thay nước và thực phẩm mới khi cũ, hết hạn.</p>
Đồ dùng sinh hoạt	<input type="checkbox"/> Diêm, nến, bật lửa <input type="checkbox"/> Điện thoại; sạc pin.	<input type="checkbox"/> Túi Nilon 
Đồ y tế	<input type="checkbox"/> Thuốc vẫn đang uống	
Đồ quý giá	<input type="checkbox"/> Tiền <input type="checkbox"/> Thẻ cư trú <input type="checkbox"/> Sổ tiết kiệm và Con dấu <input type="checkbox"/> Bằng lái xe <input type="checkbox"/> Thẻ bảo hiểm y tế <input type="checkbox"/> Kính dự phòng, kính áp tròng <input type="checkbox"/> Chìa khóa phụ của xe hơi và nhà	<input type="checkbox"/> Hộ chiếu <input type="checkbox"/> Thẻ mã số cá nhân 
Đồ dùng sơ tán	<input type="checkbox"/> Đèn pin <input type="checkbox"/> Pin dự phòng <input type="checkbox"/> Còi <input type="checkbox"/> Giày sử dụng trong khu tị nạn	<input type="checkbox"/> Radio <input type="checkbox"/> Mũ bảo hiểm 
Quần áo	<input type="checkbox"/> Quần áo, đồ lót ,tất <input type="checkbox"/> Găng tay	<input type="checkbox"/> Áo dài tay ,quần dài <input type="checkbox"/> Khăn 
Khác	<input type="checkbox"/> Đồ dùng cho trẻ sơ sinh (sữa bột, bím, v.v.) <input type="checkbox"/> Đồ dùng cho phụ nữ (băng vệ sinh, v.v.) <input type="checkbox"/> Đồ dùng cho người cao tuổi (bím, thuốc, v.v.)	

THÔNG BÁO THIÊN TAI

1 XÁC NHẬN AN TOÀN <XÁC NHẬN XEM CÓ BÌNH AN VÔ SỰ KHÔNG>

Khi thiên tai lớn xảy ra, rất khó để điện thoại kết nối được, để có thể thông báo mọi thứ đều an toàn với gia đình và bạn bè, bạn có thể sử dụng mạng nhắn tin thảm họa hoặc đường dây nóng nhắn tin thảm họa (khi có thảm họa thì sẽ được sử dụng miễn phí).

1 MẠNG TIN NHẮN THẢM HỌA CỦA ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG (TIẾNG NHẬT .TIẾNG ANH)

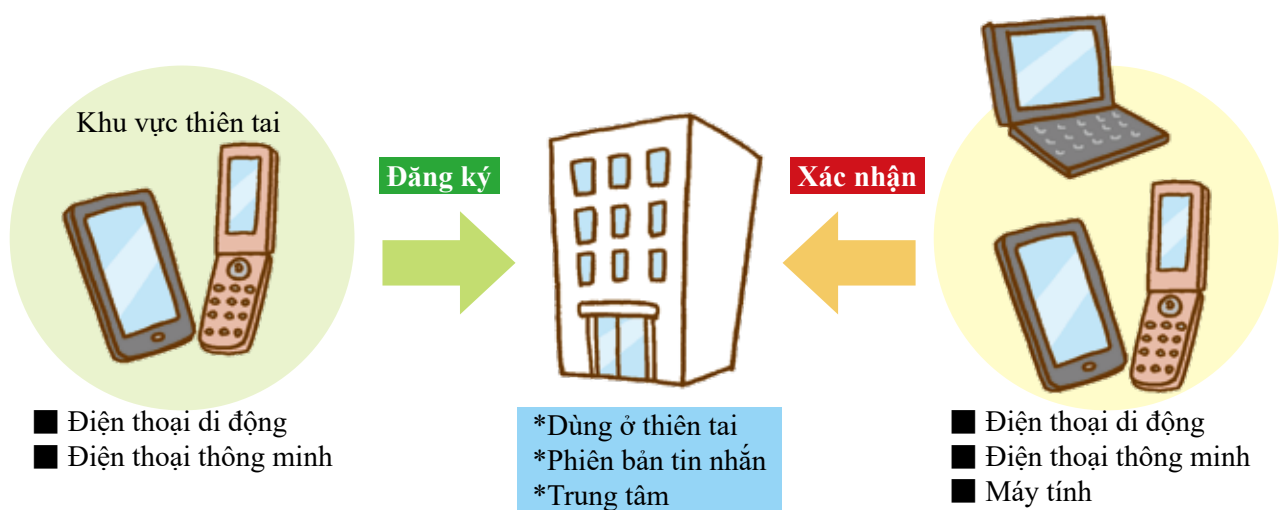
Từ điện thoại di động, bạn có thể để lại tin nhắn bằng các kí tự hoặc là tin nhắn thoại.

[NTT Docomo] IMenu, dmenu

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

[au] EZ danh sách trang đầu

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>



[SoftBank] yahoo Menu trang đầu điện thoại di động

<http://dengon.softbank.ne.jp/>



2 ĐƯỜNG DÂY NÓNG TIN NHẮN THẢM HỌA 「171」 (TIẾNG NHẬT)

Bạn có thể để lại tin nhắn bằng giọng nói hoặc có thể viết lại tin nhắn trên điện thoại.

Để lại tin nhắn

- ① Gọi điện đến {171}
- ② Ấn {1}
- ③ Sau đó ấn số điện thoại nhà bạn
(xxxx-xx-xxxx)
- ④ Ấn {1#}
- ⑤ Để lại tin nhắn
- ⑥ Ấn {9#} kết thúc



Tin nhắn thoại

- ⑦ Gọi điện đến {171}
- ⑧ Ấn {2}
- ⑨ Sau đó ấn số điện thoại nhà mà bạn muốn gặp
(xxxx-xx-xxxx)
- ⑩ Ấn {1#}
- ⑪ Sau đó nghe tiếp tin nhắn

2 BIẾT THÔNG TIN PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI

Bạn sẽ nhận được thông tin chính xác trên radio, ti vi, mạng truyền thông

1 E-mail phòng chống thiên tai Thành phố Matsumoto

「Mạng lưới cứu trợ」

Nếu bạn đăng ký thì thông tin về thiên tai sẽ được gửi từ thành phố Matsumoto đến điện thoại hoặc máy tính của bạn.

Hãy đăng ký bằng mã QR bên phải đây:





② Dịch vụ hỗ trợ của công ty điện thoại di động

「E-mail khẩn cấp」

Đây là một dịch vụ hỗ trợ của công ty điện thoại di động. E- Mail khẩn cấp thông báo thiên tai trong khu vực. Nếu có thông báo khẩn cấp e-mail, hãy tự bảo vệ mình.

③ Thông tin thiên tai ở tỉnh Nagano

(Từ trang web của tỉnh Nagano)

Thông tin về thảm họa ở tỉnh Nagano sẽ thông báo về tình hình giao thông công cộng, có thể thấy được tình hình di chuyển của (tàu điện, xe bus...) hoặc các con đường.

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kurashi/shobo/saigai/index.html>

④ Hệ thống thông báo tình hình sông ngạch của tỉnh Nagano

Có thể xem thông tin về lượng mưa, chiều cao của nước sông, sạt lở núi... của tỉnh Nagano theo thông tin dưới đây.

<http://www.sabo-nagano.jp/>



ぼうさいめも 防災メモ

BẢNG GHI CHÉP PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI

(名前 住所 電話番号などをメモしておきます) (HÃY GHI LẠI SỐ ĐIỆN THOẠI ,ĐỊA CHỈ,TÊN)

なまえ 名前 (TÊN)	しょうぼうしょ 消防署 CỨU HOẢ 119 (火事のと き けがや びょうきをしたときに 電話してください) (Vui lòng gọi nếu bạn bị thương hoặc bị bệnh khi xảy ra hoả hoạn)
くに 国 (QUỐC TỊCH)	けいさつしょ 警察署 CẢNH SÁT 110
けつえきがた 血液型 (NHÓM MÁU)	
ぼすぽーと パスポートNo. (SỐ HỘ CHIẾU)	
ざいりゅうか 在留カードNo. (SỐ THẺ NGOẠI KIỀU)	さいがいでんごん 災害伝言ダイヤル QUAY SỐ TIN NHẮN THẨM HỌA 171
にほん 日本の住所 (ĐỊA CHỈ Ở NHẬT BẢN)	
でんわばんごう 電話番号 (SỐ ĐIỆN THOẠI) ・家 (NHÀ) ・携帯電話 (ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG)	
かぞく 家族の名前 (TÊN CỦA THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH)	たいしかん 大使館・領事館 (Đại sứ quán / Lãnh sự quán)
かいしゃ 会社、学校など (CÔNG TY ,TRƯỜNG HỌC)	にゅうこくか 入国管理局 (CỤC QUẢN LÝ XUẤT NHẬP CẢNH)
にほん 日本の友達の連絡先 (THÔNG TIN LIÊN LẠC CỦA BẠN BÈ Ở NHẬT)	まつもと 松本市役所 (UBND TP.MATSUMOTO) じんけん 人権共生課 (PHÒNG CỘNG SINH NAM NỮ - NHAN QUYEN) まつもと 松本市多文化 共生プラザ (TRUNG TÂM CỘNG SINH ĐA VĂN HOÁ TP.MATSUMOTO) でんわ 電話 (ĐIỆN THOẠI: 0263-39-1106)
くに あなたの国での連絡先 (THÔNG TIN LIÊN LẠC VỚI ĐẤT NƯỚC CỦA BẠN)	れんらくさき 連絡先 (LIÊN LẠC VỚI) ・ガス (GA) ・電気 (ĐIỆN) ・水道 (HỆ THỐNG NƯỚC) ・その他 (CÁI KHÁC)

ひなんばしよ
避難場所 (Nơi tị nạn)

かぞく
家族の 集合場所 (Nơi tập hợp gia đình)

