

Sách hướng dẫn an toàn cho gia đình nuôi con

- Để bảo vệ bản thân và gia đình bạn -



Nhân vật chính thức của TP. Hamura はむりん Nhân vật chính thức của TP. Fussa TAKKE☆☆

ふっさ・はむら多文化共生事業協議会

Tòa thị chính TP. Fussa ☎042-551-1511

Tòa thị chính TP. Hamura ☎042-555-1111

Xuất bản tháng 3 năm 2023

①

Thiên tai ở Nhật Bản

Ở Nhật Bản có rất nhiều thiên tai như động đất và bão, v.v.

Hãy cùng tìm hiểu về thiên tai để bảo vệ bản thân và gia đình bạn.



✓Check!

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"
Hướng dẫn sinh hoạt cho người nước ngoài



②

Vì bạn và gia đình

Thiên tai có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Đôi khi không thể dự báo được.

Hãy thường xuyên chuẩn bị để bảo vệ bạn và gia đình.

Chuẩn bị cho thiên tai sẽ giúp bạn cảm thấy yên tâm hơn.



③

Những việc cần gia đình quyết định

Thiên tai có thể xảy ra khi các thành viên trong gia đình đang ở những nơi khác nhau.

Hãy xác định sẵn quy tắc về những việc cần làm nếu xảy ra thiên tai.

Hãy kiểm tra xem địa điểm lánh nạn hoặc nơi lánh nạn gần nhất ở đâu.

Hãy kiểm tra bằng bản đồ phòng chống thiên tai.

Bản đồ phòng chống thiên tai TP. Fussa



Bản đồ phòng chống thiên tai TP. Hamura



④

Khi trẻ ở một mình

Khi chuẩn bị, hãy tính đến cả khả năng xảy ra thiên tai khi trẻ ở một mình.

Hãy chắc chắn rằng trẻ được an toàn khi ở bên trong và bên ngoài ngôi nhà.

✓Check!

Hãy cố định đồ gia dụng để không bị đổ khi xảy ra động đất.

Việc biết trước được rằng trẻ đang chơi ở đâu cũng rất quan trọng.



⑤

Tư thế con sâu dangomushi

"Tư thế con bọ" là tư thế dùng hai tay che đầu và cuộn tròn người lại.

Khi động đất xảy ra, hãy thực hiện tư thế này nếu không có vật dụng gì ở gần có thể bảo vệ cơ thể như là cái bàn, v.v.

✓Check!

Hãy vừa chơi vừa tập "tư thế con sâu dangomushi" để trẻ em cũng có thể bảo vệ bản thân khi xảy ra động đất.



⑥

Nếu trẻ bị lạc

Trẻ có thể bị lạc trong hoặc sau khi lánh nạn. Hãy cho trẻ mang theo thẻ cá nhân hoặc bản sao sổ tay mẹ và bé hoặc thẻ bảo hiểm y tế. Hãy đặt vào túi mà trẻ thường xuyên sử dụng.

✓Check!

Thẻ cá nhân là thẻ có ghi tên, tuổi, địa chỉ liên lạc, tình hình dị ứng hoặc bệnh tật, v.v. của trẻ.

Nếu đặt sẵn cả một bức ảnh gia đình vào túi trẻ thì sẽ thuận tiện cho việc tìm kiếm gia đình.



⑦

Thẻ cá nhân

Tên _____

Tuổi _____

Liên lạc _____

Nơi tập trung của gia đình _____

Bệnh tật/Dị ứng

- Không
- Có (_____)

⑧

Khi lánh nạn

Lánh nạn cùng trẻ em có thể mất nhiều thời gian. Hãy cố gắng lánh nạn sớm.

Check!

Cảnh báo lánh nạn đối với những thiên tai có thể dự báo (bão, mưa lớn, v.v.) được phát sóng trên TV, v.v.

| | |
|---------------|-------------------------|
| 1 早期注意情報 | Chuẩn bị lánh nạn |
| 2 大雨・洪水・高潮注意報 | |
| 3 高齢者等避難 | Lánh nạn với trẻ |
| 4 避難指示 | Mọi người phải lánh nạn |
| 5 緊急安全確保 | Hoàn tất lánh nạn |

9

Những vật dụng cần chuẩn bị

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nước uống, đồ ăn | <input type="checkbox"/> Khăn giấy |
| <input type="checkbox"/> Bếp ga mini, bình ga mini | <input type="checkbox"/> Khăn ướt |
| <input type="checkbox"/> Đèn pin, đèn pha | <input type="checkbox"/> Giấy vệ sinh |
| <input type="checkbox"/> Pin dự phòng | <input type="checkbox"/> Khẩu trang |
| <input type="checkbox"/> Đài di động | <input type="checkbox"/> Túi ni lông |
| <input type="checkbox"/> Pin khô | <input type="checkbox"/> Màng bọc thực phẩm |
| <input type="checkbox"/> Đồ sơ cứu | <input type="checkbox"/> Nhà vệ sinh đơn giản |
| | <input type="checkbox"/> Thuốc hay dùng |

Check!

Chuẩn bị đủ thức ăn và nước uống trong 1 tuần cho cả gia đình.
Hãy dự trữ luân phiên bằng cách mua bổ sung sau khi tiêu thụ.

10

Những vật dụng cần mang đi lánh nạn

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mũ bảo hiểm | <input type="checkbox"/> Miếng giữ nhiệt dùng một lần |
| <input type="checkbox"/> Quần áo, đồ lót | <input type="checkbox"/> Chăn |
| <input type="checkbox"/> Áo mưa | <input type="checkbox"/> Dép đi trong nhà |
| <input type="checkbox"/> Găng tay | <input type="checkbox"/> Còi/còi báo động |
| <input type="checkbox"/> Khăn mặt | <input type="checkbox"/> Tã, băng vệ sinh |
| <input type="checkbox"/> Điện thoại thông minh (điện thoại di động) | <input type="checkbox"/> Giấy phép lái xe, thẻ lưu trú, hộ chiếu |
| <input type="checkbox"/> Bàn chải đánh răng, kem đánh răng | <input type="checkbox"/> Thẻ bảo hiểm y tế |
| | <input type="checkbox"/> Tiền mặt, sổ ngân hàng, con dấu |

Check!

Hãy mang theo những thứ này cùng với những vật dụng mà bạn chuẩn bị. Hãy chuẩn bị thức ăn cho cả gia đình trong 3 ngày sao cho có thể ăn được mà không cần nấu và phù hợp với tôn giáo và cơ thể.

11

Gia đình có em bé

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tã lót giấy | <input type="checkbox"/> Đồ chơi, sách tranh |
| <input type="checkbox"/> Khăn lau mông | <input type="checkbox"/> Áo choàng cho con bú |
| <input type="checkbox"/> Sữa dạng lỏng (rắn) | <input type="checkbox"/> Yếm ăn, băng gạc, khăn mặt |
| <input type="checkbox"/> Bình sữa | <input type="checkbox"/> Sổ tay mẹ và bé |
| <input type="checkbox"/> Đồ ăn dặm | <input type="checkbox"/> Giấy, bút tất |
| <input type="checkbox"/> Bánh kẹo, nước ép | <input type="checkbox"/> Bộ đồ ăn cho trẻ em |
| <input type="checkbox"/> Địu | |

Check!

Hãy chuẩn bị theo độ tuổi của trẻ.
Phụ nữ mang thai cần chuẩn bị để có thể nhập viện ngay lập tức.
Không sử dụng xe đẩy khi đi lánh nạn với trẻ em.

12

Bảo vệ khỏi tội phạm

Sau thiên tai, hãy thận trọng với bạo lực và tội phạm bắt cóc trẻ em.

Check!

Sẽ rất nguy hiểm nếu mất điện và xung quanh tối om. Hãy hoàn thành mọi việc vào ban ngày và ở nhà vào buổi tối.

Tránh ra ngoài một mình vào buổi tối.

Người lớn phải luôn theo sát trẻ em để chúng không ở một mình.



13

Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Trẻ em có thể bị sốc nặng khi gặp thiên tai. Sức khỏe tinh thần có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe thể chất.

Nếu bạn có điều lo lắng về tình trạng của trẻ, hãy tham khảo ý kiến của bệnh viện mà bạn thường đến.

Bố và mẹ khỏe mạnh cũng là điều rất quan trọng đối với trẻ em.



14

Phương thức liên lạc với gia đình

Khi thiên tai xảy ra và không thể liên lạc bằng điện thoại, hãy sử dụng "Quay số chuyển lời nhắn khi có thiên tai".

Có thể ghi âm và nghe lời nhắn.

Check!

Khi thu âm

- Gọi 171
- Nhấn 1
- Bấm số điện thoại của bạn
- Thu âm giọng nói của bạn

Khi nghe (phát lại)

- Gọi 171
- Nhấn 2
- Bấm số điện thoại
- Nghe lời nhắn

15

Trang web và ứng dụng hữu ích

Khi thảm họa xảy ra, điều quan trọng là phải có được thông tin chính xác một cách nhanh chóng.

Khi muốn tìm hiểu về thiên

Ứng dụng phòng chống thiên tai Tokyo
... Có thể xem thông tin hữu ích đối với về thiên tai

NHK News Web Easy
... Có thể xem tin tức bằng tiếng Nhật đơn giản

Khi cần hỗ trợ giao tiếp

VoiceTra®
... Ứng dụng dịch giọng nói đa ngôn ngữ Hữu ích cho các cuộc trò chuyện trực tiếp ngắn.

【提供元】国立研究開発法人情報通信研究機構(NICT)

16