



Có động đất ! khi đó phải ứng phó như thế nào ?

Khi xảy ra động đất lớn, rất khó để giữ bình tĩnh và xử lý tình huống. Tuy nhiên, chỉ một quyết định trong tích tắc cũng có thể ảnh hưởng đến tính mạng. Vì vậy, để có thể hành động một cách bình tĩnh khi động đất xảy ra, hãy ghi nhớ các bước hành động dưới đây.



Tự cứu mình

Có động đất Trước hết, hãy bảo vệ bản thân

Tránh nguy hiểm

Cứu trợ

Bảo vệ cộng đồng

Chuẩn bị tại nhà
Trước khi xảy ra động đất

Trước hết, hãy chuẩn bị trước

Hãy kiểm tra lại cách bố trí và cố định đồ đạc trong nhà để tránh chấn thương do đồ đạc bị đổ. Đồng thời, hãy chuẩn bị sẵn các vật dụng cần mang theo khi sơ tán cũng như thực phẩm và nước uống dự trữ.

Khi thấy có rung lắc !!
0 ~ 2 phút

Bảo đảm an toàn cho bản thân

Hãy cúi thấp người và bảo vệ đầu, cơ thể khỏi các vật rơi xuống.

Không được hoảng loạn chạy vội ra ngoài. !

Khi rung lắc đã dừng lại
2 ~ 5 phút

Phòng tránh cháy nổ và đảm bảo đường thoát hiểm

Sau khi động đất ngừng rung lắc, hãy thực hiện các hành động sau.

- Nhanh chóng tắt lửa
- Mở cửa ra vào và cửa sổ để đảm bảo lối thoát hiểm
- Xác nhận và đảm bảo an toàn cho gia đình
- Đi giày dép để bảo vệ chân khỏi mảnh kính vỡ
- Chú ý đến các dư chấn

Sau khi xác nhận an toàn
5 ~ 10 phút

Thu thập thông tin chính xác

Sau khi đã đảm bảo an toàn, hãy tiến hành các hành động sau.

- Kiểm tra thông tin chính xác qua radio hoặc các phương tiện khác
- Nếu có nguy cơ nhà sập, hãy di tản
- Tắt van ga và cầu dao điện để phòng ngừa cháy nổ

Minh đã ngắt cầu dao chưa nhỉ ?

Sau khi ra ngoài
Từ 10 phút ~ vài tiếng

Kiểm tra tình trạng an toàn của hàng xóm và hỗ trợ nhau

Hãy xác nhận an toàn với hàng xóm và cùng nhau hợp tác để cứu hộ, giúp đỡ các cư dân trong khu vực lân cận.

- Gọi báo cho sở cứu hỏa
- Tham gia dập tắt đám cháy ngay khi phát ! ★
- Cứu trợ người bị thương

★ Nếu không thể dập tắt, hãy nhanh chóng thoát ra ngoài

Theo dõi các thông tin về thiên tai
~ khoảng 3 ngày

Chú ý thông tin về thiên tai và thiệt hại Cảnh giác với các dư chấn

Dựa vào mức độ thiệt hại và diễn biến dư chấn, hãy xem xét việc di tản đến các điểm sơ tán.

- Thu thập thông tin về thiên tai và thiệt hại; chú ý các thông báo từ TP
- Không vào nhà bị hư hại
- Tiếp tục chú ý đến các dư chấn
- Sử dụng các vật dụng thiết yếu từ nguồn dự trữ

Tại nơi sơ tán

Quản lý điểm sơ tán một cách tự giác

Để vận hành trôi chảy tại điểm sơ tán, sự hợp tác giữa hội tự phòng chống thiên tai và cư dân địa phương là không thể thiếu. Ủy ban quản lý cơ sở sinh hoạt sơ tán là trung tâm để quản lý nên hãy phối hợp cùng nhau để quản lý điểm sơ tán.

Nếu đang ở trong nhà thì...

Ở trong nhà

- Chui xuống dưới bàn để ẩn nấp, bảo vệ bản thân. Ở
- Dùng đệm ngồi hoặc tạp chí để bảo vệ đầu, và tránh xa đồ nội thất cũng như cửa kính.
- Không đi chân trần vì có nguy cơ bị thương do kính vỡ hoặc các mảnh sắc nhọn.

Khi ở siêu thị hoặc cửa hàng tiện lợi

- Rời xa các kệ trưng bày, di chuyển đến mặt phẳng giữa cầu thang hoặc gần cột.

Nếu không thể di chuyển, hãy dùng túi xách hoặc giỏ mua hàng để bảo vệ đầu và đảm bảo an toàn cho bản thân.

- Tuân theo sự hướng dẫn của nhân viên hoặc người phụ trách.

Khi ở trong thang máy

- Hãy bấm tất cả các nút tầng và xuống ngay ở tầng mà thang dừng lại
- Nếu bị mắc kẹt trong thang máy thì hãy dùng intercom có sẵn để gọi cứu hộ.

Nếu đang ở ngoài đường

Trên đường bộ

- Hãy dùng túi xách hoặc vật tương tự để bảo vệ đầu khỏi các vật rơi như kính cửa sổ, biển hiệu..., rồi nhanh chóng sơ tán đến nơi trống như bãi đất hoặc công viên
- Không lại gần tường gạch hoặc máy bán hàng tự động.

Khi ở trên xe bus hoặc tàu điện

- Hãy bám chắc vào tay vịn hoặc quai treo; nếu đang ngồi thì hạ thấp người xuống và dùng túi xách hoặc vật tương tự để bảo vệ đầu.

Khi đang lái xe oto

- Hãy bật đèn cảnh báo để báo cho các xe xung quanh
- Chú ý giảm tốc độ từ từ và dừng xe vào lề trái
- Nghe radio trên xe để cập nhật thông tin
- Khi rời khỏi xe thì mang theo đồ quý giá, để chìa khóa hoặc smart key trên xe, không khóa cửa và để lại thông tin liên lạc.

Khi ở cạnh sông ngòi hoặc bờ biển

- Hãy nhanh chóng sơ tán đến nơi cao, di chuyển càng xa và càng cao càng tốt không lại gần sông hoặc bờ biển.



Tùy theo loại thiên tai và tình huống, quy mô tại thời điểm đó, hãy chuẩn bị trước để có thể lựa chọn nhiều nơi sơ tán và nhiều tuyến đường sơ tán phù hợp.

Về chế độ hỗ trợ những người cần được giúp đỡ khi sơ tán.

“Chế độ hỗ trợ người cần trợ giúp khi sơ tán” là một hoạt động nhằm giúp cộng đồng hỗ trợ những người gặp khó khăn trong việc tự sơ tán khi xảy ra thiên tai. Thành phố sẽ lập danh sách những người đã đồng ý cung cấp thông tin cá nhân như địa chỉ, họ tên, tuổi..., sau đó cung cấp cho tổ dân phố, dân sinh ủy viên – ủy viên trẻ em, và hội phúc lợi xã hội khu vực. Mục đích là giúp hàng xóm xung quanh có thể hỗ trợ lẫn nhau và sơ tán nhanh chóng.

Những người cần được hỗ trợ trong việc sơ tán và đồng ý đưa tên vào danh sách để cung cấp cho người hỗ trợ trong khu vực sẽ được gửi phiếu khảo sát nguyện vọng, vì vậy vui lòng liên hệ với Phòng Tổng vụ Phúc lợi.

Về chế độ hỗ trợ người cần trợ giúp khi sơ tán thì

Bộ phận phúc lợi cộng đồng – Ban tổng vụ phúc lợi – Phòng phúc lợi an sinh - TP Yamato
(tầng 5 Trung tâm Y tế & Phúc lợi) TEL 046-260-5604 FAX 046-262-0999 Chi tiết tại đây