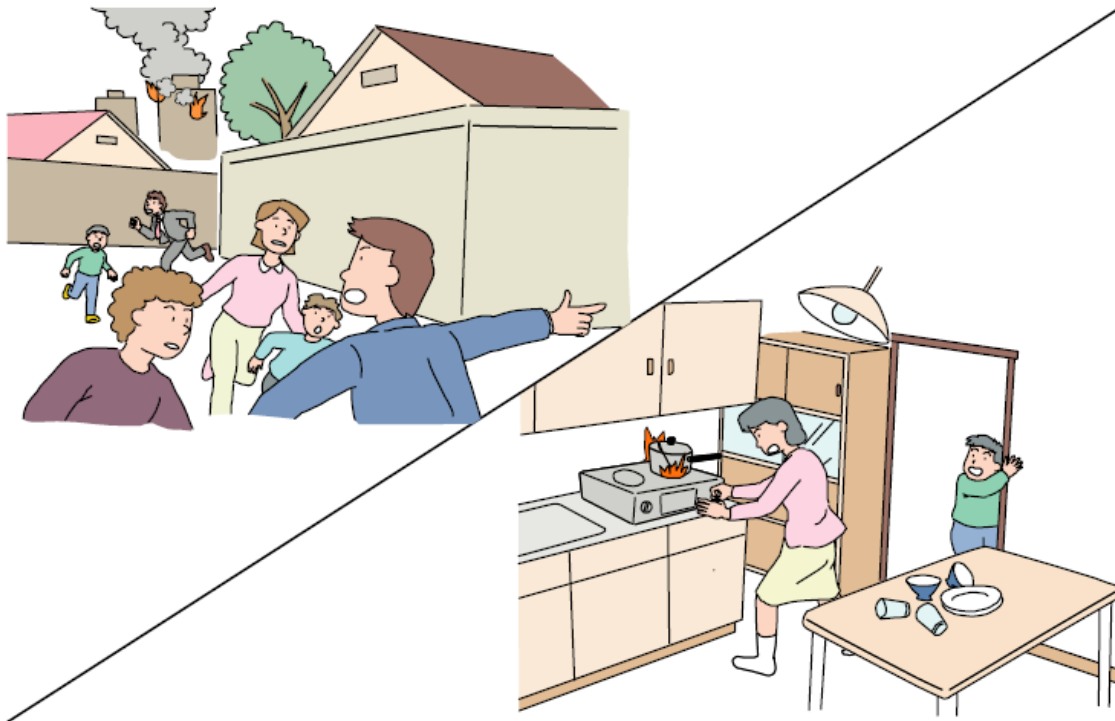


# Earthquake Survival Manual

いざ!というときのための

サバイバル・マニュアル

## Cẩm nang tồn tại khi động đất



Tokyo Metropolitan Government

東京都

<http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/index3files/survivalmanual.pdf>

## Nội dung:

### 1. Cần làm gì khi động đất

- 1.1. 10 quy tắc cần nhớ trong khi xảy ra động đất
- 1.2. Trình tự việc làm ngay sau khi bắt đầu động đất

### 2. Trong lúc động đất tấn công

- 2.1. Khi bạn ở trong các tòa nhà
- 2.2. Khi ở ngoài trời
- 2.3. Khi ở trong xe ô tô, Tàu điện

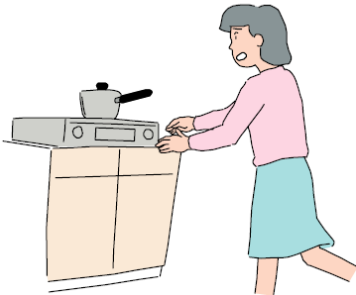
## 1.1. 10 quy tắc cần nhớ trong khi xảy ra động đất

Hãy ghi nhớ 10 điều sau để giúp bạn bình tĩnh trong khi động đất xảy ra:



### Nguyên tắc 1: Bảo vệ bản thân và gia đình mình !

Những sự rung lắc mạnh đầu tiên của trận động đất chỉ diễn ra trong một vài phút. Hãy nấp dưới những cái bàn vững chắc như bàn ăn, bàn làm việc... để chống đỡ và bảo vệ đầu mình khỏi những đồ vật rơi xuống.



### Nguyên tắc 2: Ngắt các nguồn ga, lò sưởi dầu vv... ngay khi bạn cảm thấy động đất, nếu lửa bùng ra, cần dập tắt nhanh chóng !

Hành động nhanh của bạn khi dập lửa sẽ ngăn ngừa những thảm họa lớn. Hãy tạo thành thói quen tắt nguồn ga thậm chí cả trong những trận động đất nhỏ.



### Nguyên tắc 3: Tránh việc vội vã đi ra khỏi nhà của mình !

Thật nguy hiểm để vội vã ra khỏi nhà. Kiểm tra cẩn thận tình hình xảy ra xung quanh mình và cố gắng hành động một cách bình tĩnh.



### Nguyên tắc 4: Mở cửa để đảm bảo lối thoát!

Đặc biệt trong những căn hộ bê tông cốt sắt, cửa có thể bị biến dạng do động đất mạnh và không thể mở ra, bạn có thể bị nhốt ở trong phòng. Để tránh tình trạng trên, phải mở cửa ngay lập tức để đảm bảo đường thoát ra ngoài.



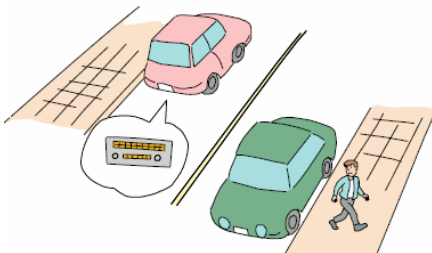
**Nguyên tắc 5: Khi ở ngoài trời, bảo vệ đầu và tránh xa khỏi những vật gây nguy hiểm.**

Nếu bạn gặp phải động đất khi đang ở ngoài trời, bạn nên bảo vệ mình khỏi những khối tường bê tông đổ xuống và các đồ vật rơi xuống như các bộ phận của cửa sổ, các biển tên cửa hàng, biển quảng cáo. Trú ẩn tại tòa nhà an toàn hoặc nơi có không gian ngoài trời rộng.



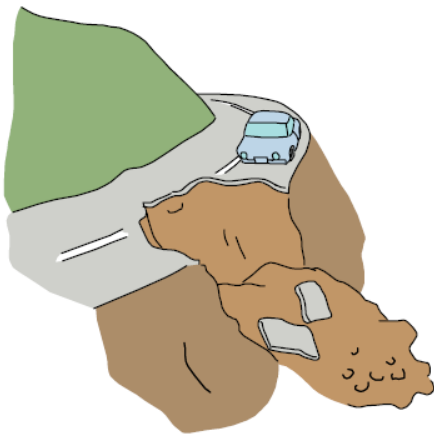
**Nguyên tắc 6: Nếu bạn ở cửa hàng lớn, siêu thị, rạp hát hoặc các địa điểm tương tự, theo sự chỉ dẫn của nhân viên.**

Ở những nơi đông người, một vài người có thể hoảng sợ. Tránh để bị hốt hoảng theo và cần bình tĩnh.



**Nguyên tắc 7: Đỗ xe vào sát lề đường, Việc lái xe có thể bị cấm tại một số khu vực.**

Lái xe vì những việc cá nhân, ích kỷ làm cho sự hỗn loạn trở nên tồi tệ hơn. Lắng nghe đài để có hành động phù hợp.



**Nguyên tắc 8: Cần thận đá rơi, lở đất và sóng thần.**

Tại những nơi có nguy hiểm vì đá rơi, lở đất và sóng thần, tìm nơi trú ẩn ở vị trí an toàn ngay.



**Nguyên tắc 9: Di chuyển đến nơi trú ẩn bằng cách đi bộ hơn là đi xe ô tô, và chỉ mang theo những vật cần thiết**

Lái xe ô tô có thể gây ra tắc đường và gây trở ngại cho xe cứu hỏa và các hoạt động cứu viện cho người bị nạn. Vì vậy di chuyển đến nơi trú ẩn bằng cách đi bộ thay vì đi ô tô. Khi di chuyển, chỉ mang theo những vật bạn cần.



**Nguyên tắc 10: Tránh việc hiểu nhầm vấn đề vì tin đồn sai, cố gắng thu thập và hành động theo những thông tin đúng.**

Trong thảm họa con người thường có khuynh hướng hiểu nhầm vấn đề vì tin đồn sai và những thông tin không chính xác. Cố gắng có được thông tin chính xác được cung cấp bởi các phương tiện thông tin đại chúng, chính quyền sở tại, trạm cứu hỏa và cảnh sát.

## 1.2 Trình tự việc làm ngay sau khi bắt đầu động đất

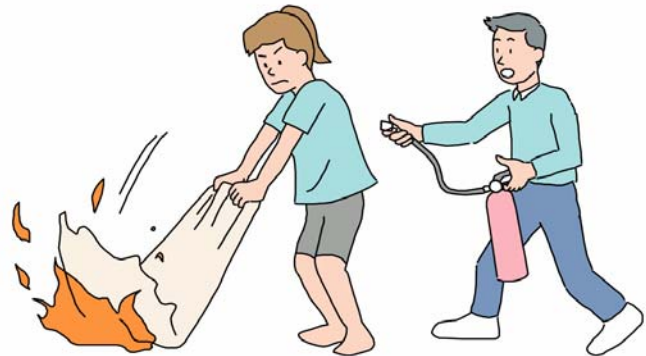
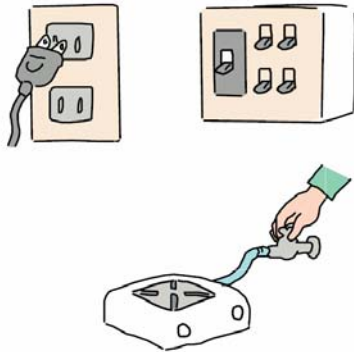
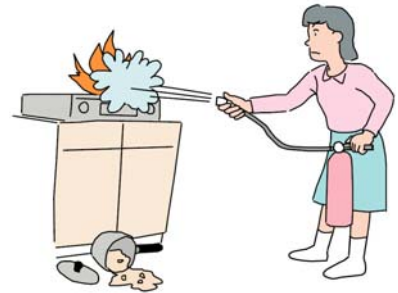
### 0-2 phút: Tự bảo vệ mình

- Chui dưới bàn ăn hoặc bàn làm việc
- Tránh xa các đồ đạc trong nhà khác như là Tủ có ngăn kéo hoặc giá trưng bày hay tủ quần áo
- Mở cửa ra vào.



### 2-5 phút: Xử lý đám cháy

- Bạn có 3 cơ hội để dập tắt đám cháy
  1. Khi bạn cảm thấy có cơn động đất nhẹ
  2. Khi Cơn động đất mạnh giảm bớt
  3. Ngay sau khi đám cháy bắt đầu
- Bình tĩnh
- Trước khi ra khỏi nhà, tắt đường cung cấp ga chính và ngắt cầu dao điện.



### 5-10 phút: Đảm bảo gia đình bạn được an toàn

- Đảm bảo gia đình bạn được an toàn.
- Đi giày vào chân.
- Xác định những đồ vật phục vụ cho việc cứu nạn khẩn cấp.
- Ngay lập tức rời khỏi khu vực có thể bị tấn công bởi sóng thủy triều lên hoặc lở đất.

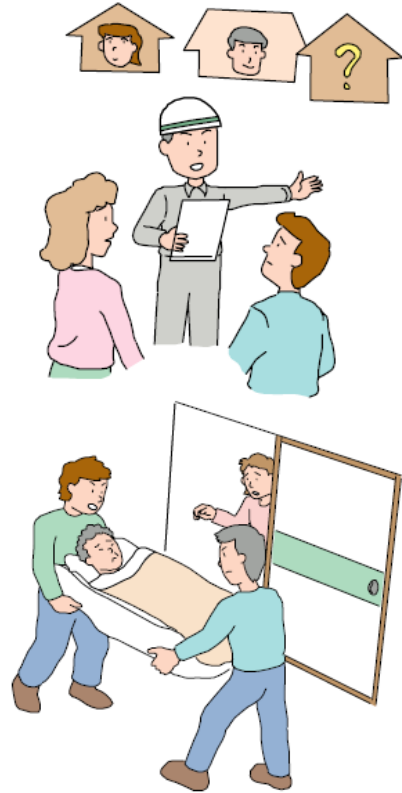


---

### 10 phút đến nửa ngày:

Kiểm tra xem hàng xóm hoặc những người xung quanh khu vực có nguy hiểm gì không và giúp đỡ lẫn nhau.

- Kiểm tra xem hàng xóm hoặc những người xung quanh khu vực có nguy hiểm gì không và giúp đỡ lẫn nhau.
- Đảm bảo sự an toàn cho người già và người tàn tật.
- Làm việc cùng mọi người để dập tắt các đám cháy.
- Phối hợp với mọi người để cứu nguy cho những người cần giải cứu.
- Thận trọng với các dư chấn.



---

### Nửa ngày đầu tiên đến ngày thứ 3:

Tự sẵn sóc mình và làm việc với người khác để chăm sóc khu vực mình sinh sống.

- Thu thập thông tin và các thông báo về thảm họa. Đừng để lúng túng vì thiếu thông tin.
- Không vào các ngôi nhà đã sập.
- Sẵn sàng giúp đỡ và hợp tác với người khác
- Quan sát luật lệ tại các khu ở tạm được dùng khi khẩn cấp.
- Giúp đỡ chăm sóc người già và người tàn tật.

---

### Từ ngày thứ 3 trở đi:

Giúp xây dựng lại cộng đồng

- Cư dân, công ty và Chính phủ làm việc cùng nhau để xây dựng lại cộng đồng.



## 2. Khi động đất tấn công

### 2.1 Khi bạn ở trong các tòa nhà

#### 1. Tại nhà:

- Nấp dưới bàn làm việc hoặc bàn ăn. Nếu không được thì **bảo vệ đầu** với cái gối hoặc cái đệm.
- **Mở cửa ra vào chính để đảm bảo lối thoát** trước khi nó bị cong hoặc bị kẹt không mở được.
- Ngay lập tức **tắt bếp lò**, lò sưởi và các thiết bị tương tự. **Trước khi ra khỏi nhà, tắt đường cung cấp ga chính và cầu giao điện.**
- Nếu bạn đang ở tầng 2, **đừng cố gắng đi xuống tầng**. Tầng 2 thực chất là an toàn hơn.
- **Đi giày thể thao hoặc giày chạy** để tránh bị thương bởi mảnh kính vụn và gạch vụn.
- Chăm sóc trẻ em, người bị ốm hoặc người già.
- Rời khỏi nhà theo trật tự trước sau. Không chen lấn xô đẩy. **Cẩn thận các vật rơi xuống như mái ngói và mảnh kính.**



#### 2. Tại văn phòng

- **Bảo vệ đầu** với cái đệm và ẩn nấp dưới cái bàn gần nhất.
- **Cẩn thận với giá sách và các đồ vật có thể di chuyển hoặc rơi xuống**. Nơi an toàn nhất là những hành lang gọn gàng hoặc khu vực tiền sảnh.
- **Chú ý cả hai phía, những vật dưới chân và những vật rơi từ trên xuống** khi thoát ra khỏi văn phòng.



#### 3. Tại siêu thị hoặc các kho hàng

- **Che đầu** với cái túi và tránh các vật rơi xuống ở khu vực lối đi giữa các kệ hàng.
- Nấp **phía dưới bàn làm việc vững chắc** hoặc **gần các cột trụ khu nhà hoặc bức tường**.
- Không chạy vội ra ngoài, **theo sự hướng dẫn của nhân viên siêu thị. Không sử dụng thang máy**, rời đi theo thang bộ.
- Nếu thang máy ngừng chạy, sử dụng điện thoại khẩn cấp của thang máy để gọi cứu trợ.



## 4. Tại các trung tâm thương mại dưới lòng đất

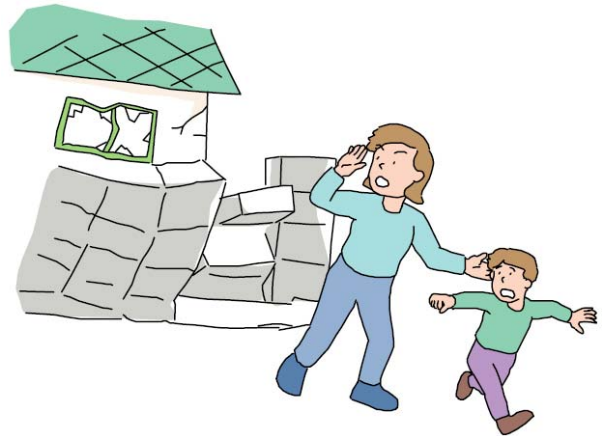
- Ấn nắp **gần bức tường hoặc các cột trụ lớn** và chờ hướng dẫn.
- Không hoảng sợ. Nếu mất điện thì đèn sử dụng khi khẩn cấp sẽ sáng lên ngay.
- Không vội chạy đến cửa thoát hiểm. **Làm theo chỉ dẫn**. Nói chung ở dưới lòng đất sẽ an toàn hơn trên mặt đất.
- Trong tình huống hoả hoạn, che mũi và miệng với khăn tay hoặc khăn lau, **cúi thấp người khi di chuyển hoặc bò, trườn đi. Di chuyển dọc theo các bức tường** đến chỗ thoát hiểm gần nhất (đi theo hướng di chuyển của khói)



## 2.2. Khi ở ngoài trời

### 1. Tại các khu vực dân cư

- Tránh các bức tường gạch, đá và cột điện cao thế.
- Tránh bị thương từ mảnh kính vỡ và các vật rơi từ mái nhà bằng cách đứng tránh xa các toà nhà. Thoát ra chỗ rộng rãi ngoài trời gần nhất.



### 2. Trong các khu vực mua sắm hoặc văn phòng

- **Bảo vệ đầu** với túi xách hoặc cặp đựng tài liệu để tránh mảnh kính, biển hiệu, gạch ngói hoặc các vật nguy hiểm khác rơi xuống.
- **Trú ẩn tại toà nhà an toàn hoặc khu vực ngoài trời gần nhất.**
- Không đứng cạnh các công trình kiến trúc bằng gỗ với mặt tiền rộng, các máy bán hàng tự động hoặc các bức tường gạch, thậm chí nó trông có vẻ không có vật rơi xuống nguy hiểm.
- Tránh xa các dây điện bị rơi.



### 3. Gần biển hoặc vách đá nhô ra biển

- Ngay lập tức di chuyển đến khu vực an toàn cách xa sườn dốc, sườn núi, đường dốc để tránh lở đất đá.
- Ngay lập tức di chuyển đến vị trí đất cao và nghe cảnh báo sóng thần. Không đi cạnh bờ biển cho đến khi cảnh báo đã được dỡ bỏ.

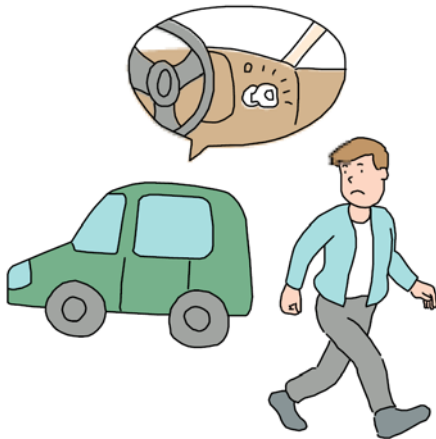


### 2.3. Trong khi đi xe ô tô, tàu hoả, tàu điện ngầm



#### 1. Trong đoàn tàu

- Đoàn tàu có thể dừng đột ngột. **Bám chắc vào các dây đai hoặc các tay vịn, lan can.**
- Khi đoàn tàu dừng lại, không cố gắng để thoát ra qua cửa sổ, hoặc điều khiển tay nắm cửa thoát hiểm khẩn cấp.
- **Làm theo sự chỉ dẫn trong sự bình tĩnh và có thứ tự.**  
Nói chung, dưới lòng đất thì an toàn hơn trên mặt đất.



#### 2. Khi lái xe

- Nếu bạn cảm thấy có động đất, lái chậm lại từ từ vào lề đường và tắt máy.
- Không rời xe cho đến khi động đất ngớt dần. **Nghe đài để biết thêm tin tức.**
- **Làm theo chỉ dẫn của công an giao thông.**
- Khi rời khỏi xe, **đóng cửa sổ, để lại chìa khoá và cửa xe không khoá.**
- **Không dùng xe để di chuyển đến chỗ an toàn.**