

Những khó khăn khi lánh nạn tại nhà

Khi xảy ra động đất, mọi thứ sẽ không còn như "bình thường". Hãy cùng hình dung những gì khác biệt với cuộc sống hàng ngày để dự trữ đồ dùng ở nhà một cách hợp lý.

Việc ăn uống

Tôi toàn ăn những món giống nhau mỗi ngày...



Tôi không thể nấu ăn trong khoảng một tháng vì không dùng được gas.

Tôi có con nhỏ nên rất lo lắng về mặt dinh dưỡng và độ dễ ăn của đồ ăn.



Answer

Hãy cùng dự trữ luân phiên và chuẩn bị sẵn các dụng cụ nấu nướng như bếp ga mini, v.v. để có được bữa ăn giống với thường ngày nhất có thể.

Nhà vệ sinh

Tôi thực sự bối rối khi nhà vệ sinh ở nhà không dùng được, khi đến nơi lánh nạn cũng có cả hàng dài người xếp hàng.



Nhà vệ sinh không thể xả nước nên tôi lo lắng về các vấn đề như mùi hôi, v.v.



Chuyện ăn uống thì tôi còn chịu được ở mức độ nào đó, nhưng tôi đã phát ốm vì phải cố gắng cắt giảm số lần đi vệ sinh.



Answer

Bạn không thể xả nước trong nhà vệ sinh nếu nguồn nước bị cắt hoặc đường ống nước thải bị hư hỏng. Hãy cùng chuẩn bị sẵn các vật dụng như nhà vệ sinh di động, túi vệ sinh và chất làm đông chất thải, v.v.

Liên lạc

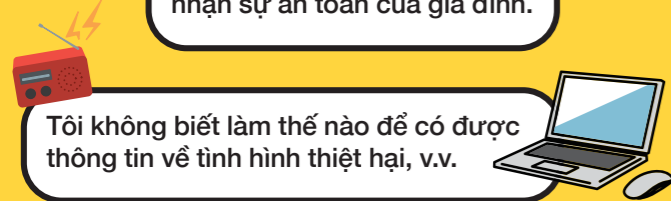
Tôi đã lo lắng vì mất điện và không thể sạc điện thoại.



Vì không liên lạc được nên tôi đã mất thời gian để xác nhận sự an toàn của gia đình.



Tôi không biết làm thế nào để có được thông tin về tình hình thiệt hại, v.v.



Answer

Thường ngày hãy chuẩn bị sẵn bằng cách luôn mang theo pin dự phòng và tận dụng dịch vụ Quay số chuyển lời nhắn khi có thiên tai (171) và cài đặt ứng dụng Sugi navi.

Tắm và nước

Cứ điểm cấp nước ở xa nên việc vận chuyển nước về nhà rất khó khăn.



Nguồn nước bị cắt nên việc giặt quần áo và rửa bát đĩa rất khó khăn.



Thật bất tiện vì mùa hè mà không thể tắm rửa thoải mái.



Answer

Quận có 9 Cứ điểm cấp nước cùng với các vòi cấp nước khẩn cấp nằm trong khuôn viên các trường học của quận. Hãy cùng dự trữ túi nước hoặc các vật dụng tương tự để vận chuyển nước.

Hiện đang có chế độ này!

Chế độ đăng ký người lánh nạn

Nếu tiến hành đăng ký làm người lánh nạn tại một Trạm cứu trợ thảm họa động đất được thành lập khi xảy ra động đất với cường độ địa chấn 5 trở lên, bạn có thể nhận được hàng cứu trợ tại các trung tâm cứu trợ này ngay cả khi lánh nạn tại nhà.

Bạn đã hoàn thành dự trữ tại nhà chưa?

Hãy bắt đầu từ những việc bạn có thể làm ngay bây giờ

Sơ đồ lánh nạn

Xảy ra động đất lớn



Không cần đi lánh nạn

Lánh nạn tại nhà



Cần đi lánh nạn

Khi đi sơ tán hãy Check tại đây!

- Tắt cầu dao điện
➔ Phòng tránh chập điện
- Khóa cửa nhà
➔ Thiệt hại do trộm cắp thường xảy ra khi có thiên tai

Các trung tâm được thành lập khi xảy ra động đất có cường độ địa chấn 5 trở lên

Bộ phận công có 64 địa điểm như các trường tiểu học và trung học cơ sở của quận.

Sơ tán đến Trạm cứu trợ thảm họa động đất

Mưa lớn

Bạn "có thể đảm bảo an toàn" dựa trên độ sâu ngập nước ước tính và cấu trúc nhà không? *1

*1... Độ sâu ngập nước ước tính trong quận ở hầu hết các khu vực là dưới 2 mét (thấp hơn chiều cao của tầng thứ 2 trở lên trong một ngôi nhà mặt đất thông thường).

YES



Di chuyển lên tầng thứ 2 trở lên

Sơ tán theo chiều dọc

NO



Sơ tán theo chiều ngang (Di dời lánh nạn)

- Sơ tán đến nơi lánh nạn
- Sơ tán đến nhà người thân hoặc bạn bè, v.v.

Lánh nạn tại nhà

Trường hợp nhà của bạn an toàn và có thể tiếp tục sinh sống tại đó khi xảy ra thiên tai hoặc lũ lụt, quận khuyến khích bạn "lánh nạn tại nhà" và "sơ tán theo chiều dọc". Hãy cùng bắt đầu thực hiện ngay những gì bạn có thể để lánh nạn tại nhà.



Thông tin liên hệ của tờ rơi

Bộ phận Phòng chống Thiên tai - Văn phòng quận Sugunami (Tầng 6 Tòa phía Tây)

TEL 03-3312-2111

Danh sách kiểm tra những mục cần thiết khi lánh nạn tại nhà



Bản đồ dự trữ Tokyo

1 Chuẩn bị vật phẩm dự trữ

Đây là lượng tiêu chuẩn cho khoảng 3 ngày đến 1 tuần. Hãy thường xuyên dự trữ luân phiên sẵn những vật phẩm mà bạn sử dụng hàng ngày.

[Ví dụ về một hộ gia đình có 4 người, bao gồm bố mẹ, trẻ sơ sinh/trẻ nhỏ và phụ nữ lớn tuổi.] * Trường hợp sử dụng kính áp tròng, trẻ sơ sinh/trẻ nhỏ bị dị ứng và người cao tuổi bị nặng tai

- | | | |
|--|--|---|
| <p>Thực phẩm</p> <ul style="list-style-type: none"> Nước: 3 lít/người/ngày Gạo không cần vo: 5 kg Cơm đóng gói: 6 gói Gạo ăn liền: 36 gói Mì khô: 1 gói Mì ăn liền: 3 gói Đồ hộp (món chính) cá thu hầm miso, rau củ, v.v.: mỗi loại 6 hộp Đồ hộp (trái cây, v.v.): 1 lon Thực phẩm đóng gói: 9 gói Nước ép rau củ: 9 chai Nước uống (500ml): 6 chai Phô mai, chả cá kamaboko, v.v.: mỗi loại 1 gói Bánh kẹo: 3 gói Thực phẩm chức năng: 3 hộp Thực uống dinh dưỡng dạng bột: 1 túi Đồ gia vị: 1 bộ | <p>Đồ dùng sinh hoạt</p> <ul style="list-style-type: none"> Túi ni lông cỡ lớn và túi đựng rác: mỗi loại 1 bịch (30 túi) Hộp cứu thương: 1 hộp Màng bọc thực phẩm: 1 cuộn Giấy ăn: 1 bịch (5 hộp) Giấy vệ sinh: 1 bịch (12 cuộn) Khăn ướt (diệt khuẩn): 1 gói (100 tờ) Kính áp tròng dùng một lần: 1 hộp (dùng cho 1 tháng) Miếng dán giữ nhiệt dùng một lần: 1 gói (10 cái) Que đánh lửa: 1 que 2 đến 3 loại thuốc thông dụng (thuốc không kê đơn): mỗi loại 1 hộp | <p>Người cao tuổi</p> <ul style="list-style-type: none"> Chảo, v.v.: đủ dùng từ 1 tuần trở lên (thức ăn mềm, thức ăn dành cho người cao tuổi) Thuốc thông thường (theo đơn): 1 tờ Pin máy trợ thính: 6 pin Thuốc vệ sinh răng giả: 1 hộp (30 viên/gói) |
| | <p>Phụ nữ</p> <ul style="list-style-type: none"> Băng vệ sinh: 2 bịch (30 miếng x 2) | <p>Trẻ sơ sinh/trẻ nhỏ</p> <ul style="list-style-type: none"> Sữa bột: 2 hộp (loại 10 thanh/hộp, không gây dị ứng) Thức ăn dặm: đủ dùng từ 1 tuần trở lên (không gây dị ứng) Khăn lau em bé: 1 gói Bím: 1 bịch (70 miếng) |

Các vật dụng để chuẩn bị cho thiên tai và cần được kiểm tra thường xuyên

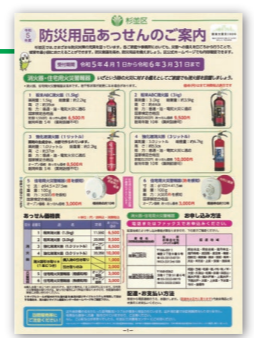
- Bếp ga mini: 1 cái
- Đài phát thanh có thể sạc lại, v.v.: 1 cái
- Túi nước: Lượng cần thiết
- Bình gas mini: 2 bộ (6 bình)
- Găng tay dùng một lần: 1 hộp (100 cái)
- Đèn pin: 2 cái
- Pin dự phòng cho điện thoại di động: 3 pin (mỗi máy một pin)
- Pin khô: Lượng cần thiết
- Nhà vệ sinh di động: khoảng 5 lần/ngày/người
- Bình chữa cháy: Lượng cần thiết

1 Chuẩn bị vật phẩm dự trữ



Cung cấp vật phẩm phòng chống thiên tai

Cung cấp vật phẩm phòng chống thiên tai



Quận cung cấp cho cư dân thông tin về các ưu đãi đặc biệt đối với các vật dụng như bình chữa cháy, thiết bị báo cháy, thực phẩm bảo quản, nhà vệ sinh di động, thiết bị chống đổ đồ gia dụng, sản phẩm vệ sinh, v.v. Vui lòng xem trang chủ của quận để biết thông tin chi tiết (mã QR bên trên). Thông tin cũng được phân phát tại Bộ phận Phòng chống Thiên tai (Văn phòng quận Sugunami) và các trung tâm cộng đồng quận, v.v.

Hãy chuẩn bị dựa trên thành phần gia đình của bạn.

Hãy cùng dự trữ thực phẩm đủ dùng trong tối thiểu 3 ngày (tốt nhất là 7 ngày), 3 lít nước uống/1 người/1 ngày, đồ dùng sinh hoạt và thuốc thông thường, v.v.



Dự trữ luân phiên

Đây là phương thức dự trữ bằng cách thường ngày bạn mua nhiều hơn một chút những thực phẩm và nhu yếu phẩm đã sử dụng quen. Bạn sẽ vừa tiêu thụ chúng trong cuộc sống hàng ngày vừa thường xuyên mua bổ sung phần đã tiêu thụ để luôn duy trì một lượng dự trữ nhất định. Trong thời điểm vô cùng căng thẳng khi xảy ra thảm họa, việc ăn những loại thức ăn quen thuộc có thể mang lại sự an tâm và thoải mái nhất định.

3 Xác nhận và thu thập thông tin



Sugi Navi

"Sugi Navi" - Dịch vụ bản đồ điện tử chính thức của quận Sugunami

Sugi Navi cung cấp các thông tin hữu ích khi xảy ra thiên tai như thông tin về việc mở các Trạm cứu trợ thảm họa động đất và các tuyến đường lánh nạn, v.v. Bạn cũng có thể đăng hoặc báo cáo về tình hình thiệt hại của thiên tai.

Hãy cùng kiểm tra về các khu vực ngập lụt và các thông tin khác liên quan đến lũ lụt.

Bạn có thể kiểm tra lượng mưa và thông tin mực nước sông mà Chính quyền thành phố Tokyo đo đạc được, cũng như xem các cảnh báo được đưa ra trong thời gian thực.



Hệ thống thông tin Bộ phận hợp về phòng chống lũ lụt ở Tokyo



Bản đồ cảnh báo nguy cơ lũ lụt



Thông tin phòng chống thiên tai trên sông

Bạn có thể kiểm tra các thông tin về thời tiết, sông ngòi và thảm họa sạt lở đất do Cơ quan Khí tượng Nhật Bản công bố theo thời gian thực.

Bản đồ phòng chống thiên tai quận Sugunami

Bản đồ phòng chống thiên tai



Bản đồ liệt kê vị trí của các Trạm cứu trợ thảm họa động đất, Cứu điểm cấp nước và những nơi tương tự, vì vậy hãy cùng kiểm tra trước vị trí của những địa điểm đó. Bản đồ được phát tại Bộ phận Phòng chống Thiên tai và các trung tâm cộng đồng quận, v.v. Bạn cũng có thể lấy bản đồ từ mã QR bên trên.



Dịch vụ gửi email thông tin phòng chống thiên tai và tội phạm

Dịch vụ sẽ cung cấp thông tin về thời tiết, nội dung phát sóng của kênh phát sóng không dây về phòng chống thiên tai và thông tin liên quan đến phòng chống tội phạm ở quận Sugunami.



Dịch vụ gửi email

Phương thức đăng ký
Địa chỉ email: t.sss@sngm.lisaplusk.jp
 Vui lòng gửi một email trống đến địa chỉ trên. Bạn sẽ được gửi lại một email kèm theo URL. Hãy nhập vào URL, chọn thông tin mong muốn và nhấp vào nút Đăng ký.

2 Biện pháp phòng chống hỏa hoạn, v.v.

- Đảm bảo rằng thiết bị báo cháy gia đình đang hoạt động
- Cài tạo tòa nhà để nâng cao khả năng chống chịu động đất và chống cháy
- Lắp đặt các thiết bị chống đổ đồ gia dụng
- Lắp đặt cầu dao cảm ứng động đất
- Kiểm tra vị trí của bình chữa cháy trên đường phố

3 Xác nhận và thu thập thông tin

- Kiểm tra vị trí các Trạm cứu trợ thảm họa động đất
- Kiểm tra vị trí các Cứu điểm cấp nước
- Đảm bảo phương tiện thu thập thông tin khi xảy ra thiên tai (thông tin về việc mở các Trạm cứu trợ thảm họa động đất, các tuyến đường lánh nạn)
- Đảm bảo phương tiện thu thập thông tin về thời tiết, kênh phát sóng không dây về phòng chống thiên tai, v.v.

4 Biện pháp cụ thể đối với nhà chung cư

- Kiểm tra lối đi, cầu thang thoát hiểm và lối thoát hiểm (kiểm tra vị trí của chúng và xem có gì cản trở việc lánh nạn không)
- Kiểm tra các thiết bị phòng chống thiên tai và hỏa hoạn (bình chữa cháy, chuông báo cháy, bể chứa nước ở khu vực công cộng)
- Kiểm tra ban công, lô gia (kiểm tra cách sử dụng cửa thoát hiểm và thang lánh nạn, và kiểm tra xem xung quanh có thứ gì cản trở việc lánh nạn không)
- Kiểm tra các thông báo từ ban quản lý (kiểm tra các thông báo về việc kiểm định thiết bị phòng chống thiên tai, diễn tập phòng chống thiên tai, v.v.)



2 Biện pháp phòng chống hỏa hoạn, v.v.

Bạn đã thực hiện các biện pháp ngăn chặn hỏa hoạn và cháy lan chưa?



Gia cố tòa nhà để nâng cao khả năng chống chịu động đất và chống cháy

Quận cung cấp các khoản trợ cấp để cải thiện khả năng chống chịu động đất hoặc xây lại tòa nhà để chống cháy. Vui lòng liên hệ với Bộ phận Cải thiện và Phát triển Đô thị.

Dự án hỗ trợ lắp đặt cầu dao cảm ứng động đất



Đơn đăng ký được phát tại Bộ phận Phòng chống Thiên tai, thư viện và trung tâm cộng đồng quận, v.v. Ngoài ra, bạn có thể lấy đơn đăng ký từ mã QR ở bên phải.



Lắp đặt thiết bị chống đổ đồ gia dụng

Đảm bảo đồ gia dụng không bị đổ để tránh bị thương hoặc tử vong! Bộ phận Phòng chống Thảm họa đang hỗ trợ cung cấp cho cư dân thông tin về các ưu đãi khi mua các thiết bị chống đổ đồ nội thất. Ngoài ra, các Bộ phận nhóm dưới đây còn có chế độ trợ cấp khi mua và lắp đặt các thiết bị nói trên. Vui lòng liên hệ với:

- Bộ phận hỗ trợ tại nhà cho người cao tuổi (từ 65 tuổi trở lên)
- Bộ phận chính sách người khuyết tật (dành cho người khuyết tật về thể chất hoặc tinh thần)



Bộ phận hỗ trợ tại nhà cho người cao tuổi



Bộ phận chính sách người khuyết tật

4 Biện pháp cụ thể đối với nhà chung cư

Mặc dù nhà chung cư và các khu nhà tập thể có tính kháng chấn và hỏa hoạn cao hơn so với nhà mặt đất, nhưng điều này chỉ xét về độ bền của tòa nhà. Trên thực tế, các tòa nhà này vẫn có nguy cơ xảy ra các sự cố bất ngờ gây ảnh hưởng đến cuộc sống sau thảm họa, chẳng hạn như bị ngừng cung cấp các dịch vụ thiết yếu cho cuộc sống (điện, gas, nước, v.v.) và ngừng thang máy. Cần có các biện pháp dành riêng cho nhà chung cư để chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp.

Sổ tay hướng dẫn phòng chống thiên tai dành cho nhà chung cư trung và cao tầng đang được phân phát tại quầy tư vấn của Bộ phận Phòng chống Thiên tai, Văn phòng quận Sugunami (Chỉ có phiên bản tiếng Nhật).



Bạn có biết bình chữa cháy trên đường phố?

Quận đã lắp đặt khoảng 5.600 bình chữa cháy trên đường phố để người dân có thể tham gia chữa cháy ban đầu đối với các vụ hỏa hoạn dự kiến sẽ xảy ra đồng thời ở nhiều địa điểm khi có động đất cũng như các vụ hỏa hoạn vào các thời điểm khác. Bạn có thể kiểm tra vị trí của bình chữa cháy trên đường phố bằng ứng dụng "Sugi Navi". (Tham khảo mục "3 Xác nhận và thu thập thông tin")



? Cầu dao cảm ứng động đất là gì?

Đây là một thiết bị sẽ tự động ngắt cầu dao và ngắt điện để tránh chập điện khi phát hiện động đất có cường độ địa chấn 5 trở lên. Quận có hỗ trợ lắp đặt cầu dao cảm ứng động đất.

[Đối tượng]

- Cư dân sinh sống tại quận Sugunami đáp ứng các tiêu chí sau (miễn phí lắp đặt):
 - Hộ gia đình chỉ có cư dân từ 65 tuổi trở lên, hộ gia đình có người đăng ký "Chiiki-no-Te" (mạng lưới hỗ trợ thiên tai dành những người cần được quan tâm đặc biệt khi xảy ra thiên tai như người khuyết tật, người cao tuổi, v.v. tại quận Sugunami)
 - Hộ gia đình có thành viên có số tay người khuyết tật thân thể
 - Các hộ gia đình ở khu vực có mức độ nguy hiểm cháy cấp 4 và 5, v.v. (Vui lòng xem thông tin chi tiết qua mã QR bên trái)
- Người đang sinh sống hoặc có nhà ở tại quận Sugunami (phí lắp đặt 2.000 Yên)

[Thời hạn tiếp nhận đơn đăng ký] Thứ Tư, ngày 28 tháng 2 năm 2024
 *Tuy nhiên, chúng tôi sẽ ngừng nhận đơn đăng ký khi đạt đến giới hạn ngân sách hàng năm.