"Toppy" - Nhân vật đại diện hình ảnh của Thành phố Tondabayashi

Hãy cất giữ ở nơi bạn có thể dễ dàng lấy ra sử dụng. **Bản lưu**

# Thành phố Tondabayashi

## Để bảo vệ bản thân và gia đình

# Bản đồ nguy cơ lũ lụt/ thảm họa trầm tích

## Đường truyền thông tin sơ tán và các hành động cần thực hiện

Khi thảm họa có nguy cơ xảy ra hoặc chắc chắn xảy ra, "Bộ phận ứng phó thảm họa" tại Tondabayashi được thành lập để đối phó. Trong trường hợp nguy cơ thảm họa gia tăng cần phải lánh nạn, chúng tôi sẽ phát thông tin sơ tán. Bạn hãy xác định thông tin hiện có và thực hiện các hành động thích hợp.

| Mức độ cảnh báo | Thông tin sơ tán, v.v. (do Thành phố Tondabayashi ban hành) | Thông tin thời tiết phòng ngừa thảm họa (do Cơ quan khí tượng Nhật Bản công bố) | Tình trạng | Những hành động mà cư dân nên thực hiện |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Đảm bảo an toàn khẩn cấp *1 | Cảnh báo đặc biệt về mưa lớn | Thảm họa xảy ra hoặc sắp xảy ra | Nguy hiểm đến tính mạng. Cần đảm bảo an toàn ngay lập tức! |
| **Nhất định phải sơ tán khi cảnh báo ở cấp độ 4!** | | | | |
| 4 | Chỉ thị lánh nạn *2 | Thông tin cảnh báo thảm họa trầm tích | Nguy cơ xảy ra thảm họa cao | Sơ tán mọi người khỏi những nơi nguy hiểm |
| 3 | Sơ tán người cao tuổi, v.v. | Cảnh báo mưa lớn Cảnh báo lũ lụt | Nguy cơ xảy ra thảm họa | Sơ tán người cao tuổi khỏi những nơi nguy hiểm *3 |
| 2 | | Cảnh báo mưa lớn / lũ lụt /triều cường | Điều kiện thời tiết xấu đi | Xác nhận hành động sơ tán của chính bản thân mình |
| 1 | | Thông tin cảnh báo sớm | Điều kiện thời tiết có thể xấu đi trong thời gian sắp tới | Nâng cao khả năng sẵn sàng đối phó với thảm họa |

*1 Lưu ý rằng cảnh báo mức độ 5 "Đảm bảo An toàn khẩn cấp" không phải lúc nào cũng có thể phát đi do những sự cố có thể xảy ra không lường trước.
*2 Chỉ thị lánh nạn sẽ được ban hành vào thời điểm khuyến cáo sơ tán.
*3 Nếu cảm thấy nguy hiểm, hãy tự chủ động sơ tán ngay cả khi bạn không phải là người cao tuổi.

Phát hành Phòng Quản lý nguy cơ Văn phòng Thị trưởng thành phố Tondabayashi Mã bưu điện: 584-8511 1-1 Tokiwa Cho, thành phố Tondabayashi, tỉnh Osaka ☎0721-25-1000 (đại diện) Soạn thảo tháng 4 năm 2022

### Thu thập thông tin phòng ngừa thảm họa qua Internet.

Sử dụng máy tính hoặc điện thoại di động để kiểm tra thông tin phòng ngừa thảm họa như lượng mưa và mực nước sông, v.v.

**Trang web thành phố Tondabayashi**
https://www.city.tondabayashi.lg.jp/

**Cơ quan khí tượng Kikikuru (phân bố mức độ nguy hiểm)**
https://www.jma.go.jp/bosai/risk

**Mạng lưới phòng ngừa thảm họa Osaka**
https://www.osaka-bousai.net/pref/index.html

**Đài khí tượng Osaka**
https://www.jma-net.go.jp/osaka/

### Dịch vụ truyền tin về thông tin phòng ngừa thảm họa

**Thư cảnh báo khẩn cấp (Thư khu vực)**

Đây là dịch vụ cung cấp Cảnh báo sớm động đất và thông tin về thảm họa, sơ tán do chính quyền quốc gia/địa phương chuyển đồng loạt đến các thuê bao điện thoại di động trong khu vực cần cảnh báo.
* Để thêm biết chi tiết, vui lòng xem trang web của từng hãng điện thoại di động.

**Thư Todanbayashi**

Đây là dịch vụ cung cấp thông tin về an toàn, bảo mật của Thành phố Tondabayashi và các thông tin hành chính khác gửi đến các số điện thoại di động và máy tính cá nhân đã đăng ký trước bằng e-mail.

Cách đăng ký: Gửi email trống đến địa chỉ bên dưới. →Địa chỉ đăng ký chính thức sẽ được gửi trở lại.
tonda@emp.ikkr.jp

**Thư thông tin phòng ngừa thảm họa Osaka (Mạng lưới phòng ngừa thảm họa Osaka)**

Đây là dịch vụ cung cấp thông tin phòng ngừa thảm họa theo khu vực (thành phố trực thuộc trung ương) gửi đến các số điện thoại di động đã đăng ký trước bằng e-mail.

Cách đăng ký: Gửi email trống đến địa chỉ bên dưới. →Địa chỉ đăng ký chính thức sẽ được gửi trở lại.
touroku@osaka-bousai.net

▲Miễn phí đăng ký, nhưng người nhận tin sẽ chịu phí liên lạc phát sinh

### Thông tin liên hệ khi khẩn cấp

| Tên cơ quan | Số điện thoại |
|---|---|
| Trụ sở hành chính thành phố Tondabayashi (Trụ sở ứng phó thảm họa) | 0721-25-1000 |
| • Dịch vụ hướng dẫn bằng giọng nói về thông tin phòng ngừa thảm họa Bạn có thể nghe các nội dung phát sóng của đài phòng ngừa thảm họa. | 0800-805-5653 |
| Sở Cứu hỏa thành phố Tondabayashi | 0721-23-0119 |
| • Đường dây chuyên hướng dẫn thông tin bệnh viện Giới thiệu các bệnh viện đang mở cửa chăm sóc y tế khẩn cấp. | 0721-23-9919 |
| • Trung tâm cứu trợ khẩn cấp Osaka Bạn có thể trao đổi các vấn đề liên quan cứu trợ y tế khẩn cấp | #7119 hoặc 06-6582-7119 |
| Đồn cảnh sát Tondabayashi | 0721-25-1234 |
| Osaka Gas (Điện thoại chuyên tiếp nhận về rò rỉ gas) | 0120-319-424 |
| Osaka Gas (Trung tâm khách hàng) | 0120-394-817 |
| Đường dây phân phối và truyền tải điện Kansai Các thắc mắc về dây điện và cột điện | 0800-777-3081 |
| NTT (điện thoại báo sự cố) | 113 * |

*Có trường hợp không kết nối được do nhà mạng cung cấp thuê bao điện thoại.

### Tiếp nhận thông tin phòng ngừa thảm họa bằng ứng dụng phòng ngừa thảm họa

| LINE chính thức của thành phố Tondabayashi | Ứng dụng phòng ngừa thảm họa thành phố Tondabayashi HAZARDON | | NHK NHK News / phòng ngừa thảm họa | | Yahoo ! Ứng dụng phòng ngừa thảm họa | Bản tin thời tiết | Truyền tải và phân phối điện Kansai Thông tin cúp điện Kansai |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | iPhone | Android | iPhone | Android | | | |

*Miễn phí sử dụng ứng dụng nhưng người dùng phải chi trả các chi phí liên lạc phát sinh.
*Ứng dụng có thể yêu cầu thiết lập khu vực, khi đó vui lòng đăng ký "Thành phố Tondabayashi".

### Về việc sử dụng thẻ hashtag X trong thảm họa

Thành phố đang sử dụng thẻ hashtag X để thu thập thông tin về tình trạng thiệt hại khi thảm họa xảy ra (động đất, mưa lớn, bão, lốc xoáy, v.v.).
Bằng cách tweet về tình hình thảm họa trong thành phố với hashtag "**# Thảm họa thành phố Tondabayashi**", trụ sở ứng phó thảm họa sẽ thu thập thông tin về tình hình thảm họa. Khi xảy ra thảm họa, vui lòng tweet kèm theo văn bản hoặc ảnh sao cho có thể xác định vị trí của bạn.
Bất kỳ ai cũng có thể tweet được.

Nhấp vào đây để biết chi tiết➡ Thảm họa Thành phố Tondabayashi Tìm kiếm trên X

## Dịch vụ truyền tin trong thảm họa

Khi thảm họa lớn xảy ra, bạn có thể khó kết nối điện thoại từ khi thảm họa xảy ra cho đến liên tục vài ngày sau đó. Trong những trường hợp đó, "Đường dây bảng tin thảm họa", "Dịch vụ truyền tin trong thảm họa" và "Bảng thông báo thảm họa (web171)" sẽ được mở.

### Đường dây truyền tin trong thảm họa — Bấm số "171" và làm theo hướng dẫn

Đây là một loại dịch vụ điện thoại hoạt động như một "bảng tin thoại" (thông tin an toàn) trong trường hợp xảy ra thảm họa quy mô lớn. Có thể đăng ký truyền/phát lại tin nhắn giữa những người trong khu vực bị thảm họa hoặc với khu vực khác. Bạn có thể sử dụng thử vào ngày 1 và 15 hàng tháng, vào 3 ngày đầu năm mới, và trong tuần phòng ngừa thảm họa, tuần lễ tình nguyện viên và phòng ngừa thảm họa.

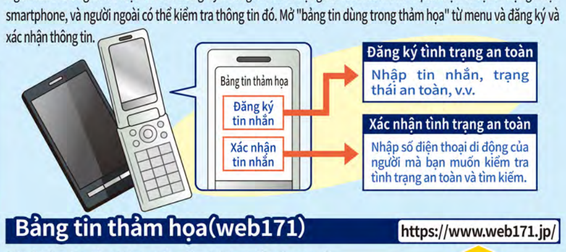
| Cách ghi âm tin nhắn | Cách phát lại tin nhắn |
|---|---|
| Quay số 171 | Quay số 171 |
| Nhấn phím 1 | Nhấn số 2 |
| Thông tin hướng dẫn sẽ được phát lên | |

Quay số điện thoại của vùng bị thảm họa từ mã vùng, dành cho cả người trong vùng thảm họa và những người ngoài vùng thảm họa.

ghi âm — phát lại

### Dịch vụ bảng tin thảm họa

Người dân trong thảm họa có thể đăng ký thông tin tình trạng an toàn của mình qua điện thoại di động hoặc smartphone, và người ngoài có thể kiểm tra thông tin đó. Mở "bảng tin dùng trong thảm họa" từ menu và đăng ký và xác nhận thông tin.




### Bảng tin thảm họa(web171) https://www.web171.jp/

Đây là bảng tin xác nhận an toàn của những người gặp nạn sử dụng Internet. Thông tin bảng tin có thể đăng ký và xem được.

Vui lòng truy cập bên trên và làm theo hướng dẫn.

## Hãy dự trữ tại nhà phòng khi thảm họa xảy ra — Chuẩn bị ít nhất phần sử dụng trong 3 ngày hoặc 7 ngày nếu có thể để dùng trong trường hợp khẩn cấp.

### Thực phẩm
- ☐ Nước uống (Tiêu chuẩn là 3L/người/ngày)
- ☐ Thực phẩm khẩn cấp (thực phẩm đóng hộp, bánh mì khô, v.v.)
- ☐ Sữa bột và bình sữa trẻ em (nếu bạn có con nhỏ)

### Các biện pháp khẩn cấp / an toàn
- ☐ Thuốc thông dụng (thuốc tiêu hóa, thuốc cảm, v.v.)
- ☐ Băng, gạc, băng cá nhân
- ☐ Thuốc trị thương, thuốc sát trùng
- ☐ Thuốc cho người bị bệnh mãn tính
- ☐ Mũ bảo hiểm ☐ số thuốc
- ☐ Nắp đậy phòng ngừa thảm họa

### Quần áo, v.v.
- ☐ Quần áo (dày và mỏng)
- ☐ Đồ lót
- ☐ Khăn, chăn
- ☐ Găng tay, găng tay lao động
- ☐ Túi ngủ
- ☐ Đồ đi mưa

### Vật có giá trị
- ☐ Tiền mặt (tiền lẻ)
- ☐ Sổ tiết kiệm, con dấu
- ☐ Thẻ tín dụng
- ☐ Thẻ bảo hiểm y tế
- ☐ Giấy phép lái xe, v.v. (giấy chứng minh nhân dân)
- ☐ Chứng từ sở hữu
- ☐ Sổ tay mẹ và bé
- ☐ Ảnh gia đình

### Nhu yếu phẩm dùng hàng ngày, v.v.
- ☐ Túi nhựa (túi nilong)
- ☐ Bảo giấy
- ☐ Nến, bật lửa
- ☐ Dao, dụng cụ mở nắp lon
- ☐ Khăn giấy
- ☐ Đèn pin
- ☐ Radio cầm tay
- ☐ Pin dự phòng
- ☐ Toilet di động
- ☐ Đồ dùng cho thú cưng
- ☐ Điện thoại di động
- ☐ Bút viết
- ☐ Đồ dùng vệ sinh
- ☐ Kính mắt
- ☐ Nhiệt kế
- ☐ Tã giấy
- ☐ Khẩu trang
- ☐ Dung dịch khử khuẩn
- ☐ Gạc dùng 1 lần
- ☐ Bản đồ nguy cơ

## Chú ý/ cảnh báo về mưa lớn, lũ lụt

Trong các trường hợp sau, "Chú ý", "Cảnh báo" và "Cảnh báo đặc biệt" sẽ được Đài khí tượng Osaka thông báo.

| Chú ý mưa lớn, lũ lụt | Cảnh báo mưa lớn / lũ lụt | Cảnh báo đặc biệt về mưa lớn |
|---|---|---|
| *Nguy cơ xảy ra thảm họa* | *Nguy cơ xảy ra thảm họa lớn* | *Rủi ro cao hơn so với mức "báo động"* |
| Mưa lớn: Công bố khi dự báo có khả năng xảy ra thảm họa trầm tích, lũ lụt do mưa lớn. | Mưa lớn: Công bố khi dự báo có khả năng xảy ra thảm họa trầm tích nghiêm trọng hoặc lũ lụt lớn do mưa to. | Mưa lớn: Công bố khi dự báo sẽ có lượng mưa rất lớn xảy ra vài thập kỷ một lần do bão và mưa xối xả. |
| Lũ lụt: Công bố khi dự báo có khả năng xảy ra thảm họa bởi mực nước sông dâng cao hoặc tràn bờ, hệ thống đê điều bị hư hại hoặc phá vỡ do mưa to, mưa kéo dài… | Lũ lụt: Công bố khi dự báo có khả năng xảy ra thảm họa lớn bởi mực nước sông dâng cao hoặc tràn bờ, hệ thống đê điều bị hư hại hoặc phá vỡ do mưa to, mưa kéo dài… | *"Lũ lụt" đang được dự báo dưới hình thức dự báo lũ trên sông được chỉ định với khoảng 400 con sông trên toàn quốc, vì vậy không có cảnh báo đặc biệt được thiết lập. |

●Ngoài ra, nếu mưa lớn ở cấp độ vài năm mới có một lần thì Đài khí tượng sẽ công bố "thông tin mưa lớn trong thời gian ngắn kỷ lục". Điều đó có nghĩa là, một tình huống thảm họa khẩn cấp có thể phát sinh trong khu vực bị ảnh hưởng bởi thông tin này.
●Khi có mưa lớn, hãy kiểm tra các chú ý / cảnh báo / cảnh báo đặc biệt mới nhất trên TV hoặc radio. Ngoài TV, Radio, bạn cũng có thể kiểm tra dịch vụ điện thoại NTT "177" hoặc trang web của Cơ quan Khí tượng Nhật Bản (http://www.jma.go.jp/).
*Bạn cũng có thể tìm hiểu về các trị số tiêu chuẩn về lượng mưa khi các chú ý và cảnh báo được công bố tại Thành phố Tondabayashi trên trang web của Cơ quan Khí tượng Nhật Bản.

### Nước ngập xâm lấn và nước ngập cục bộ

*Vui lòng xem "Bản đồ nguy cơ" này để biết về nước ngập xâm lấn.
*Vui lòng xem bản đồ nguy cơ nước cục bộ để biết về nước ngập cục bộ➡ Tìm kiếm "Nước cục bộ" ở Thành phố Tondabayashi

"Lũ lụt do vỡ đê hoặc do nước tràn bờ đê (nước ngập xâm lấn) và lũ lụt do nước mưa không thoát được qua đường sông và cống rãnh (nước ngập cục bộ). Trước tiên, chúng ta cần hiểu về cơ chế của lũ lụt và kiểm tra tuyến đường có thể di chuyển đến trung tâm lánh nạn một cách an toàn. "

### Cường độ mưa và cách đổ mưa (Lượng mưa 1 giờ)

**Mưa nhẹ** (10 mm đến dưới 20 mm)

Tạo thành các vũng nước trên mặt đất, khó nghe thấy tiếng nói chuyện. Cần cảnh báo nếu mưa có khả năng kéo dài.

**Mưa vừa** (20 mm đến dưới 30 mm)

Mưa như trút nước. Mưa lớn ở mức dù bạn có mang ô cũng sẽ bị ướt. Nếu sông nhỏ sẽ có nguy cơ nước tràn bờ, sạt lở đất.

**Mưa lớn** (30 mm đến dưới 50 mm)

Mưa lớn. Nhiều khả năng xảy ra sạt lở núi, sạt lở đất trên các tuyến đường nhiều khả năng xảy ra. Áp dụng các quy định về hạn chế lưu thông. Chuẩn bị sẵn sàng cho việc sơ tán.

**Mưa rất lớn** (50 mm đến dưới 80 mm)

Mưa như thác đổ, nước tạo ra cả một vùng trắng xóa.Mưa lớn đến độ khoảng 1/2 số người đang ngủ sẽ biết.

**Mưa cực lớn** (80 mm trở lên)

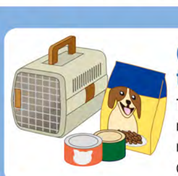
Áp lực khiến bạn cảm thấy nghẹt thở. Có nguy cơ xảy ra thảm họa quy mô lớn do mưa lớn, cần hết sức thận trọng.

*Tham khảo tài liệu của Cơ quan Khí tượng Nhật Bản

## Những điều cần nhớ khi sơ tán

Để phòng khi bất trắc, hãy chuẩn bị sẵn những đồ dùng cần thiết hàng ngày và trao đổi trước với nhau về quá trình sơ tán.

**Xem xét sơ tán phi tập trung**
Tham khảo lưu đồ phán định hành vi sơ tán ở trang bên phải để xác định mức độ cần thiết của việc sơ tán và cân nhắc trước nơi sơ tán.



**Cân nhắc khi sơ tán cùng với thú cưng.**
Tuân thủ các quy định của cơ sở lánh nạn, cẩn thận không làm phiền những người sơ tán khác và chuẩn bị sẵn đồ dùng cần thiết cho thú cưng.

**Hãy nhanh chóng sơ tán tùy theo tình hình.**
Ngay cả khi tin tức sơ tán chưa được công bố, chúng ta hãy tự mình phán đoán dựa trên tình hình mưa bão và chủ động sơ tán.

**Hãy đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau**
Tránh hành động một mình. Hãy di chuyển đến địa điểm được chỉ định cùng với hàng xóm của bạn.

**Hãy cẩn thận khi sơ tán bằng xe ô tô**
Nếu bị ngập tầm 30cm, xe sẽ trở nên khó lái. Hãy cẩn thận khi sơ tán bằng ô tô.

**Sơ tán bằng con đường an toàn**
Lựa chọn đường đi khi nơi sơ tán tránh đường ven sông và các lối đi dưới lòng đất, chọn đường đi rộng và an toàn nhất có thể.

**Giảm thiểu các vật dụng mang theo**
Đặt các vật dụng khẩn cấp vào trong ba lô để bạn có thể sử dụng cả hai tay một cách thoải mái.

**Làm theo hướng dẫn tại cơ sở lánh nạn**
Khi bạn đến cơ sở lánh nạn, hãy làm theo hướng dẫn của người phụ trách và khai báo địa chỉ, họ tên của bạn.

### Người cần hỗ trợ sơ tán

Người cần hỗ trợ sơ tán là những người gặp khó khăn trong việc tự sơ tán trong trường hợp có thảm họa và cần được giúp đỡ để sơ tán. Thông thường, việc hỗ trợ này thường dành cho người già và người khuyết tật. Hãy cùng hợp tác, giúp xác nhận an toàn của người già, người khuyết tật trong khu vực và hỗ trợ họ di chuyển đến các cơ sở lánh nạn.

**Người già /người bệnh**
- ●Sơ tán đến một nơi an toàn.
- ●Hỗ trợ bởi nhiều người chăm sóc.

**Người khuyết tật cơ thể (ngồi xe lăn)**
- ●Cần có 2 người trở lên trên khi lên xuống cầu thang. Khi đi lên đi chuyển hướng về phía trước, khi đi xuống phải quay lưng lại.
- ●Nếu chỉ có một người chăm sóc, khi sơ tán hãy chuẩn bị dây thừng v.v…

**Người khiếm thị**
- ●Truyền đạt thông tin bằng giọng nói.
- ●Khi dẫn đường, không được chạm vào tay cầm gậy, giữ nhẹ vùng quanh khuỷu tay, đi chậm trước nửa bước.

**Người khiếm thính**
- ●Khi nói, hãy mở khẩu hình rõ ràng để người đối diện dễ hiểu.
- ●Truyền đạt thông tin chính xác bằng ngôn ngữ ký hiệu, văn bản, cử chỉ, v.v.

**Người bị thiểu năng trí tuệ**
- ●Nếu chỉ có 1 mình khi nguy hiểm sắp xảy ra, hãy khẩn trương tự vệ.
- ●Giải thích tình hình thảm họa và vị trí của cơ sở lánh nạn một cách dễ hiểu bằng cách sử dụng các từ ngắn, chữ cái, tranh, ảnh, v.v. và hướng dẫn họ khi cần thiết.

**Người bị rối loạn tâm thần**
- ●Thông báo về tình hình thảm họa và vị trí của cơ sở lánh nạn, hãy hướng dẫn họ một cách hợp lý khi cần thiết.
- ●Nếu họ đang khó chịu, hãy dành một chút thời gian để giúp họ bình tĩnh lại.

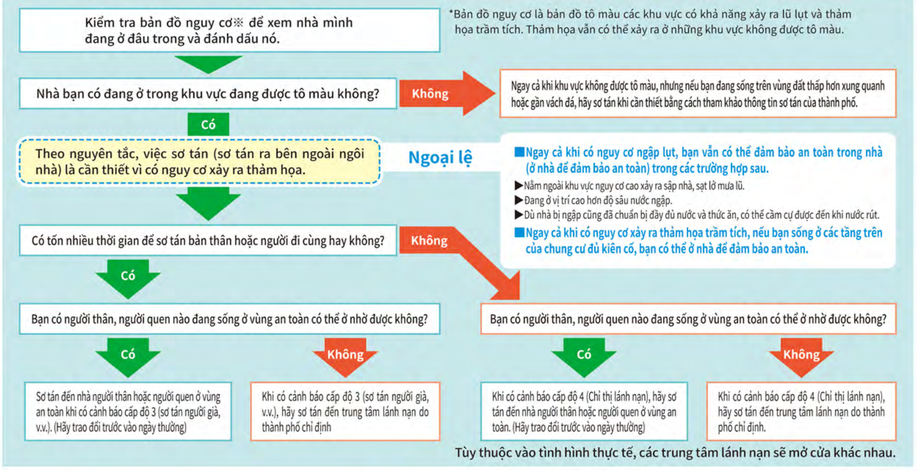
Để biết chi tiết, vui lòng tham khảo "Kế hoạch hỗ trợ Người cần hỗ trợ sơ tán của Thành phố Tondabayashi".

## Hãy cùng kiểm tra lưu đồ phán định hành vi sơ tán

Xác nhận trong lúc bình thường

Kiểm tra "lưu đồ phán định hành vi sơ tán" và "bản đồ nguy cơ" để xác nhận hành vi sơ tán cần thực hiện và địa điểm sơ tán thích hợp sau khi xem xét rủi ro thảm họa của khu vực và điều kiện của ngôi nhà của mình.

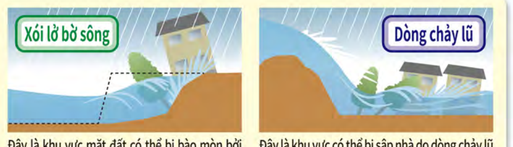
### Lưu đồ phán định hành vi sơ tán — Bạn nên sơ tán như thế nào?




Tùy thuộc vào tình hình thực tế, các trung tâm lánh nạn sẽ mở cửa khác nhau.

### Khu vực có nguy cơ sập nhà do lũ lụt

Trong trường hợp lũ lụt xảy ra, khu vực ven bờ đê có nguy cơ sập nhà, nhà bị cuốn trôi do dòng chảy mạnh, nên được gọi là "**khu vực có nguy cơ sập nhà … do lũ lụt**" Khu vực này có nguy cơ sập nhà nên cần sơ tán, di tản ra ngoài vùng ngập lụt càng sớm càng tốt.




Vui lòng tham khảo mặt sau (mặt bản đồ) để biết vị trí của các khu vực dự báo ngập lụt có thể gây sập nhà.

## Sơ tán ngang và Sơ tán dọc

Sơ tán sớm rất quan trọng khi xảy ra thảm họa. Tuy nhiên, cần tránh các hành vi sơ tán không hợp lý trong các tình huống nguy hiểm sắp xảy ra, chẳng hạn như khi tuyến đường sơ tán đã bị ngập lụt. Trong trường hợp như vậy, cần phải quyết định không chỉ di chuyển đến cơ sở lánh nạn (sơ tán ngang) mà còn phải chuyển đến một nơi cao hơn như tầng trên cùng của tòa nhà lân cận hoặc tầng hai của nhà mình (sơ tán dọc) rồi chờ giải cứu.

Sơ tán nguy hiểm

Sơ tán đến cơ sở lánh nạn (sơ tán ngang)

Sơ tán đến những nơi cao (sơ tán dọc)

## Các biện pháp khống chế bệnh truyền nhiễm trong quá trình sơ tán

### ●Khi vào cơ sở lánh nạn
- Sau khi nhân viên của cơ sở lánh nạn xác nhận bị sốt, v.v., hãy di chuyển vào trung tâm theo sự hướng dẫn của người phụ trách.
- Vui lòng đeo khẩu trang bên trong cơ sở lánh nạn. Nếu bạn không có khẩu trang, hãy hỏi tại quầy lễ tân.

### ● Tránh "mật độ dày"
- Do cơ sở lánh nạn có không gian hạn chế, nên "mật độ dày" rất dễ xảy ra. Cân nhắc việc sơ tán đến nhà người thân hoặc bạn bè.
- Khi ngồi trên xe, hãy cẩn thận với hội chứng huyết khối tĩnh mạch sâu và say nắng.

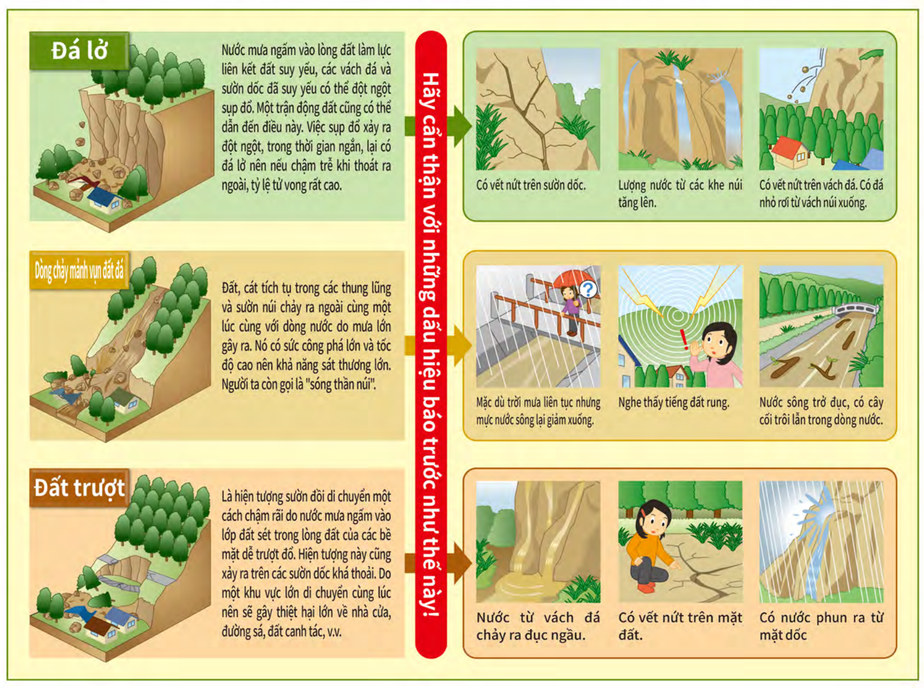
**3 điều cần tránh**
- Không gian kín …thông gió kém ▶Thông gió mỗi 30 phút một lần.
- Tập trung dày đặc …Nhiều người tập trung ▶Giữ khoảng cách giữa những người sơ tán.
- Hoàn cảnh tiếp xúc gần …Nói chuyện, trao đổi ở khoảng cách gần ▶Hạn chế tối đa việc trò chuyện, trao đổi ở khoảng cách gần

### ●Quản lý vệ sinh / sức khỏe
- Nên đóng nắp bồn cầu trước khi xả nước.
- Kiểm tra thân nhiệt thường xuyên.
- Nếu cảm thấy không khỏe, hãy liên hệ với nhân viên quản lý của cơ sở lánh nạn.
- Chuẩn bị mang theo khẩu trang và chất khử khuẩn.

### ●Rửa tay, thực hiện thao tác cần thiết khi ho
- Hãy chắc chắn đeo khẩu trang trong trung tâm lánh nạn. Nếu không có khẩu trang, hãy liên hệ với người quản lý trung tâm. Ngoài ra, hãy bảo đảm thực hiện các thao tác cần thiết khi ho.
- Thường xuyên rửa tay. Nhớ rửa tay, sát khuẩn tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

## Các kiểu thảm họa trầm tích và những hiện tượng báo trước

Khi mưa lớn, bão hoặc động đất xảy ra, có khả năng kéo theo thảm họa sạt trầm tích như dòng chảy mảnh vụn, sạt lở đá và trượt đất. Để bảo vệ bản thân khỏi các thảm họa trầm tích, điều quan trọng trước tiên là phải xác nhận xung quanh khu vực nhà mình có nguy hiểm hay không. Ngoài ra, sẽ có một số hiện tượng dự báo trước khi thảm họa trầm tích xảy ra. Nếu bạn nhận thấy hiện tượng báo trước này, hãy sơ tán ngay lập tức và liên hệ với Thành phố Tondabayashi.




### Thông tin cảnh báo thảm họa trầm tích

**Thông tin cảnh báo thảm họa trầm tích là thông tin do tỉnh Osaka và Đài khí tượng Osaka phối hợp thực hiện và công bố khi nguy cơ thảm họa trầm tích gia tăng trong thời gian phát đi cảnh báo mưa lớn.**

Thông tin cảnh báo thảm họa trầm tích là thông tin quan trọng, là cơ sở để Thị trưởng quyết định phát lệnh lánh nạn. Khi thông tin cảnh báo thảm họa trầm tích được công bố, hãy thận trọng chú ý và chủ động đưa ra quyết định sơ tán. Ngoài ra, ngay cả khi thông tin cảnh báo thảm họa trầm tích chưa được công bố, thì thảm họa liên quan đến trầm tích vẫn có thể xảy ra tùy thuộc vào điều kiện địa hình, địa chất, do đó cần hết sức lưu ý các thông tin phòng ngừa thảm họa và các hiện tượng báo trước, khi cần thiết hãy thực hiện sơ tán.