

Những việc cần làm khi có động đất xảy ra

Nhật Bản là đất nước có nhiều động đất. Trong số các bạn thực tập sinh, chắc nhiều người chưa biết động đất là gì. Chúng tôi mong rằng các bạn nên nắm vững những việc cần làm một khi có động đất xảy ra. Nắm vững được điều này thì một khi có động đất, ta có thể bình tĩnh để đối phó.

■ Động đất! Trước hết hãy vì sự an toàn của chính mình ■

Khi động đất xảy ra và nhận được thông tin khẩn cấp báo động đất* trước hết cần bảo vệ đầu và tìm gầm bàn vững chắc để chui xuống, bảo vệ bản thân trước đã.

※Thông tin khẩn cấp báo động đất là thông tin dự báo về chấn độ hoặc dự báo thời điểm chấn động lan tới từng khu vực, được thông báo với tốc độ nhanh nhất trong khả năng cho phép. Trước

地震が起きた時の行動について

日本は地震が多い国です。技能実習生の皆さんは地震を経験したことがない人も多いと思います。あらかじめ地震発生時の行動のし方を知っておくことが望まれます。そうすれば、いざという時に落ち着いて行動できます。

■ 地震だ！ まず身の安全 ■

地震が起きた時、緊急地震速報*を受けた時は、頭を保護し、丈夫なテーブルの下に避難するなど、身の安全を最優先に行動します。

※緊急地震速報は、地震の各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報の

khí chấn động mạnh xảy ra, xe điện giảm tốc độ, máy móc đang hoạt động tại các phân xưởng phải được dừng lại. Thông tin dự báo động đất do Cục Khí tượng phát ra sẽ được nhanh chóng truyền qua vô tuyến, đài phát thanh, thông tin chống thảm họa và qua điện thoại di động.

■Việc cần làm sau động đất■

- Bình tĩnh xác nhận xem nguồn lửa có vấn đề gì không. Nếu có cháy, sớm dập cháy.
 - Nếu động đất xảy ra khi đang nấu ăn thì cần ưu tiên bảo vệ an toàn bản thân, không cần phải vội vàng tắt lửa (vì hiện nay các thiết bị tự tắt bếp ga khi trường hợp khẩn cấp xảy ra đã trở nên phổ biến nên không cần phải vội vàng tắt bếp.)
 - Trường hợp có cháy, cần bình tĩnh dập lửa.
- Hành động vội vàng có thể gây thương tích
 - Cần lưu ý khi có đồ vật bị đổ, bị rơi, mảnh kính vỡ...
 - Ngồi, kính cửa sổ, bảng hiệu... có thể bị rơi, vỡ, vì thế không nên vội vàng chạy ra ngoài.
- Mở sẵn cửa sổ, cửa ra vào để có chỗ thoát hiểm
 - Khi động đất có khả năng cửa ra vào bị biến dạng, không thể mở ra được. Nên cần chuẩn bị sẵn cửa thoát hiểm.
- Không lại gần cổng hoặc bờ tường
 - Nếu động đất xảy ra khi bạn đang ở ngoài đường thì có khả năng bờ tường bị sụp đổ, nên không lại gần những chỗ như vậy.

■Sau khi động đất xong■

- Hãy sơ tán khỏi nơi có hỏa hoạn hoặc sóng thần.
 - Sau động đất có khả năng xảy ra hỏa hoạn và sóng thần lớn. Nếu cảm thấy nguy hiểm, hãy tới nơi sơ tán tạm thời hoặc tới nơi sơ tán tập thể.
 - Ở những khu vực duyên hải, khi cảm thấy có rung động mạnh thì nếu có cảnh báo về sóng thần thì phải sơ tán ngay tới khu đất cao...
- Nhận biết thông tin chính xác, có hành động đúng
 - Khi thảm họa xảy ra chúng ta thường hay bị những tin đồn gây hoang mang. Vì thế cần lắng nghe thu thập những thông tin chính xác qua truyền hình, đài phát thanh, từ cục phòng cháy chữa cháy, từ các cơ quan hành chính...
- Cùng hợp tác với nhau để cứu hộ, cứu trợ
 - Hãy cùng nhau xác nhận xem mọi người xung quanh có bị sao không.
 - Nếu có người bị đè dưới đồng nhà cửa đổ nát hoặc bị đồ đạc đè đè nên thì cùng hợp tác với hàng xóm để cứu hộ, cứu trợ.
 - Khi đi sơ tán, nhớ ngắt cầu chì, khóa bếp gas.

Điều quan trọng là hàng ngày, chúng ta nên hỏi nhân viên chỉ đạo cuộc sống về những thông tin chi tiết việc đối phó thảm họa ở địa phương.

ことです。強い揺れの前に、列車のスピードを落とし、工場等で機械制御を行うなどの活用がなされています。気象庁から発表された緊急地震速報は、テレビ、ラジオ、防災行政無線、携帯電話等で素早く知らされます。

■地震直後の行動■

- 落ちついて火の元確認 初期消火
 - 火を使っている時は、まず身の安全を最優先に行動し、あわてずに火を消す（自動的にガスの供給を停止する設備が普及しているので、あわてない）。
 - 出火した時は、落ちついて消火する。
- あわてた行動 けがのもと
 - 転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
 - 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくることもあるので外に飛び出さない。
- 窓や戸を開け 出口を確保
 - ドアがゆがんで外に出られなくなることがあるので、出口を確保する。
- 門や塀には近寄らない
 - 屋外にいる時は、倒壊の危険があるので、ブロック塀などには近寄らない。

■地震後の行動■

- 火災や津波からの避難
 - 大規模な火災が発生することがある。身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
 - 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたりしたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。
- 正しい情報で確かな行動
 - 災害時はデマに惑わされやすくなる。ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- 協力し合って救出・救護
 - お互いの安否を確かめ合う。
 - 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近所の人とも協力し、救出・救護する。
 - 避難する時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。

技能実習生の皆さんは、普段から、地域の事情に詳しい生活指導員の方に対応について聞いておくことが大切です。