

Ngày 1/9 hàng năm là ngày Phòng chống thảm họa. Trong vòng 1 tuần lễ, bắt đầu từ ngày 1/9, được gọi là “tuần lễ phòng chống thảm họa”. Trên toàn quốc, người ta thường tổ chức các hoạt động như “phát động tinh thần phòng chống thảm họa, trao tặng huân chương cho những người có công trong phòng chống thảm họa hoặc diễn tập phòng chống thảm họa...” nhằm nâng cao ý thức của người dân trong việc phòng chống bão, lụt, sóng thần, động đất. Tại các khu vực dân cư mà các bạn sinh sống, chắc cũng có tổ chức các hoạt động tương tự. Sau đây, chúng tôi xin điểm qua một số điểm chính về phòng chống động đất, đăng trên trang web về phòng chống thảm họa của chính quyền Tokyo.

■ Động đất! Trước hết hãy đảm bảo an toàn cho bản thân

- Khi động đất xảy ra, sau khi nhận thấy có cảnh báo động đất, trước hết hãy bảo vệ bản thân mình.
- Hãy chui xuống gầm bàn, hoặc những khoảng trống vững chắc, không sợ có vật từ trên cao rơi xuống hoặc đổ ập xuống và chờ cho tới khi đỡ rung.

■ Sau khi động đất xảy ra, cần làm những việc sau

● Cần bình tĩnh xác định nơi có thể gây cháy, sớm dập lửa

- Nếu đang đun bếp thì trước hết cần đảm bảo an toàn bản thân trước chứ đừng vội vàng lo tắt bếp (vì hiện nay việc chế độ tự động ngừng cung cấp ga đã phổ biến rộng rãi, vì thế không cần phải vội vàng tắt bếp cũng không sao).
- Trường hợp có cháy, cần bình tĩnh dập tắt lửa.

● Vội vàng là nguyên nhân gây thương tích

- Cần lưu ý tránh vật dụng gia đình rơi, đổ vào người, hoặc giẫm phải mảnh kính vỡ.
- Không nên chạy ra ngoài ngay bởi có khả năng ngói, kính cửa sổ, bảng hiệu... sẽ rơi vào người.

● Cần sẵn mở cửa ra vào, cửa sổ để có đường thoát hiểm khi cần thiết

- Do động đất, khung cửa ra vào có thể bị biến dạng khiến không mở được cửa. Vì vậy cần mở sẵn cửa ra vào để chuẩn bị thoát ra ngoài khi cần thiết.

● Không nên đứng gần cổng tam quan hoặc tường rào

- Trong trường hợp chạy ra khỏi nhà thì không nên lại

9月1日は、防災の日です。この日は、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備するように、1日を含む1週間を防災週間として「防災思想の普及、功労者の表彰、防災訓練等これにふさわしい行事」が行われます。皆さんの地域でも様々な行事が行われたと思いますが、今回は地震について、東京都防災のホームページから一部を要約して紹介します。

■ 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、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間で揺れがおさまるまで様子を見る。

■ 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が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が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ら、高台などの安全な場所

gần các bức tường bao quanh xây bằng gạch xi.

■ Những điều cần làm sau động đất

- Chạy trốn sòng thần và hỏa hoạn
 - ・ Sau động đất có thể xảy ra hỏa hoạn quy mô lớn. Nếu cảm thấy nguy hiểm cho bản thân, nên tới những địa điểm sơ tán công cộng.
 - ・ Tại những khu vực gần bờ biển, nếu thấy rung mạnh, và có cảnh báo sóng thần thì phải nhanh chóng chạy lên những khu vực an toàn hoặc những vùng đất cao.
- Cần hành động chính xác dựa trên những thông tin chính xác
 - ・ Khi xảy ra thảm họa, thường hay có nhiều thông tin đồn đoán. Cần theo dõi những thông tin chính xác qua vô tuyến, đài, hoặc của các cơ quan hành chính, sở phòng cháy chữa cháy địa phương.
- Cần hợp tác với nhau trong việc cứu hộ, chăm sóc người bị nạn
 - ・ Cùng nhau xác nhận xem ai còn, ai mất.
 - ・ Nếu có người bị vùi trong những ngôi nhà bị đổ nát, bị đồ đạc đổ đè lên, những người dân xung quanh cần hợp tác với nhau để cứu hộ và chăm sóc.
 - ・ Trước khi tới nơi sơ tán, cần phải cắt cầu chì, khóa bếp ga.

Các bạn hãy hỏi nhân viên chỉ đạo đời sống của công ty hoặc đoàn thể quản lý về địa điểm, cách thức sơ tán, cách liên lạc, xác nhận tung tích khi có thảm họa xảy ra. Nếu có đi du lịch hoặc đi chơi xa thì trước khi đi, cần thông báo địa điểm nơi đến với người phụ trách để có thể nhanh chóng xác định được tung tích khi cần thiết. Trận Đại động đất Đông Nhật Bản Năm xảy ra năm ngoái có quy mô lớn chưa từng có. Tuy nhiên nhờ có sự phán đoán nhanh nhạy của công ty và tập đoàn quản lý mà nhiều thực tập sinh đã được lánh nạn an toàn. Là thực tập sinh nước ngoài, chắc chắn các bạn còn chưa quen được với phong thổ của Nhật Bản. Nếu có điều gì không biết, hoặc muốn biết chi tiết về tình hình nơi mình sinh sống, các bạn hãy hỏi người chỉ đạo đời sống nơi mình làm việc nhé.

Ngoài những thông tin trên, sau đây chúng tôi giới thiệu thêm một số thông tin khác, các bạn cùng tham khảo.

- Về vấn đề “Bão và thiệt hại do lụt lội”, xin tham khảo báo “Bạn của Thực tập sinh” số ra tháng 7/2011, mục “Hướng dẫn phòng chống thảm họa (Đối phó với thiệt hại do bão, lụt gây ra)”. Các bạn có thể truy cập trên internet theo địa chỉ sau:

http://www.jitco.or.jp/press/ken_tomo/Vietnam2011_07.pdf

- Hướng dẫn phòng chống thảm họa của Cục Phòng cháy Chữa cháy - Tài liệu hướng dẫn phòng chống động đất - . Các bạn có thể xem trang web theo địa chỉ sau:

http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

※Tuy những tài liệu trên chỉ viết bằng tiếng Nhật, nhưng từng mục đều có tranh minh họa về các biện pháp đối phó khi động đất xảy ra. (Những tài liệu này còn có cả bản tiếng Anh nữa).

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。

会社や監理団体の生活指導員に、緊急の時の避難場所や連絡方法、安否確認方法などを確認しておきましょう。また、旅行や遠出をする際は、行き先などを事前に伝えておくと、いざという時の安否確認がスムーズです。昨年、東日本大震災は、日本人でも想像ができないほどの甚大な災害でしたが、企業や監理団体の方々の素早い判断によって、多くの技能実習生の方が無事避難することができました。技能実習生の皆さんは日本の自然風土に不慣れです。わからないことがあれば地元の事情に詳しい生活指導員の方に聞いてください。

その他、以下も参考にしてください。

- 台風や水害について：「技能実習生の友」2011年7月号「防災の手引き（風水害対策）」
http://www.jitco.or.jp/press/ken_tomo/Vietnam2011_07.pdf
- 消防庁防災マニュアルー震災対策啓発資料ー
http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

※日本語で書かれていますが、場所ごとに地震に遭った時の対応方法がイラスト入りで示されています（英語版も有り）。