

— Thiên tai Động đất —

Nhật Bản là nước có nhiều động đất. Động đất xảy ra lúc nào không ai biết. Khi gặp động đất do sợ quá người ta dễ sinh hoảng loạn. Từ ngày xưa, người Nhật có câu tục ngữ “động đất, sấm sét, cháy nhà, người cha” để chỉ những cái rất đáng sợ. Để tránh thiệt hại, ngày thường chúng ta nên ghi nhớ những điều cần làm khi có động đất. Những điều này khác nhau tùy theo thời khắc trôi qua của động đất. Dưới đây là những điều tóm tắt từ trang web phòng chống tai ương của thành phố Tokyo. Xin giới thiệu cùng các bạn.

[5 điều cần ghi nhớ khi phát sinh động đất]

“Khi thấy rung chuyển, hãy núp vào nơi an toàn”

- Ưu tiên sự an toàn của bản thân.
- Rung lắc mạnh khoảng 1 phút.
- Tìm gầm bàn vững chắc chui xuống, nhớ che đầu.

“Bình tĩnh với lửa”

- Khi thấy lửa, đừng hoảng sợ, hãy dập lửa.
- Tập thói quen tắt lửa, kể cả khi động đất nhỏ.

“Không chạy vội ra ngoài”

- Chạy bừa ra ngoài rất nguy hiểm.
- Xác nhận kỹ tình hình chung quanh, bình tĩnh hành động.

“Mở cửa sẵn để đảm bảo lối ra”

- Ở chung cư bê tông cốt thép, những rung lắc của động đất có thể làm khung cửa bị vênh, cửa không mở được sẽ bị nhốt bên trong.

“Hành động theo những thông tin đúng đắn”

- Khi có ai ương người ta dễ tin những tin đồn thất thiệt.
- Hãy chú ý nghe thông tin của các cơ quan truyền thông hay chính quyền địa phương, cục phòng cháy chữa cháy, cảnh sát.

[Hướng dẫn hành động khi phát sinh động đất]

“Khi rung lắc mạnh (từ 0~2 phút sau khi phát sinh động đất)”

Để đồ vật không rơi trúng người, hãy chui xuống gầm bàn, dùng gối hay tạp chí che đầu. Tránh xa tủ cao hay mặt kính.

“Qua cơn rung lắc mạnh (từ 2~5 phút sau khi phát sinh động đất)”

Tắt bếp lửa hay lò sưởi. Khi đi sơ tán nhớ tắt cầu dao, khóa ga nguồn.

“Sau khi tắt lửa (từ 5~10 phút sau khi phát sinh động đất)”

Xác nhận, đảm bảo sự an toàn của gia đình, nghe thông tin về động đất, sơ tán. Cũng cần xác nhận lối ra nơi sơ tán.

“Sau khi ra ngoài (từ 10 phút ~ nửa ngày)”

Xác nhận sự an toàn của hàng xóm, hợp tác với nhau, cứu người bị kẹt trong đám đổ nát hay bị đồ đạc đè lên, dập lửa khi có phát sinh hỏa hoạn, cứu người bị thương.

— 自然災害 地震 —

日本は非常に地震の多い国です。地震はいつどこで発生するかわかりません。遭遇すると怖くてパニックに陥りがちです。昔から怖いものの例えに、「地震、雷、火事、親爺」という諺があるくらいです。日頃から、地震が発生した場合に、適切な行動がとれるよう、心構えを身につけておくことが大切です。また、経過する時間ごとに、すべきことが変わってきます。以下に、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。

[地震発生時の行動心得5ヶ条]

“グラッときたら身の安全”

- 身の安全を優先する。
- 大きな揺れは、1分程度です。
- 丈夫なテーブルや机の下に身をかくし、頭を保護するようにしましょう。



“落ち着いて火の始末をする”

- 火が出たら慌てずに、消火をしましょう。
- 小さな地震でも火を消す習慣をつけましょう。



“あわてて外に飛び出さない”

- むやみに外に飛び出すのは危険です。
- 周囲の状況をよく確かめて、落ち着いて行動しましょう。

“戸を開けて出口の確保をする”

- コンクリート建てマンションなどは、地震の揺れでドアがゆがみ、部屋に閉じ込められることがあります。

“正しい情報で行動する”

- 災害時はデマなどに惑わされやすくなります。
- 報道機関や市区町村、消防・警察からの情報に注意しましょう。



[地震発生時の行動マニュアル]

“グラッときた (地震発生0分~2分)”

まず、落下物から身を守るため、机の下に入ったり、クッションや雑誌などで頭を保護する。家具やガラス面から離れる。

“大揺れがおさまった (地震発生2分~5分)”

台所やストーブなど火の始末をする。避難の時は、ブレーカー、ガスの元栓を切る。

“火の始末のあと (地震発生5分~10分)”

家族の身の安全を確認、確保し、災害情報、避難情報入手する。また、避難可能な出口を確保する。

“外に出たあと (地震発生10分~半日)”

隣近所の安否の確認をして、協力し合って、倒壊家屋・転倒家具の下敷きになっている人の救出、火災発生時の消火活動、けが人の救護を行う。