

Chuẩn bị hàng ngày

Những thứ cần mang theo trong trường hợp khẩn cấp và các đồ dùng liên quan

Để bảo vệ bản thân khỏi thiên tai, bạn cần chuẩn bị trong cuộc sống hàng ngày

Có một số thứ bạn cần mang theo nếu sơ tán trong trường hợp khẩn cấp. Ba lô là một vật tiện lợi để đựng đồ.

Dự trữ đồ dùng thiết yếu đủ dùng cho ít nhất ba ngày sau khi thiên tai xảy ra, nếu có thể, hãy dự trữ đủ dùng trong một tuần.

Đồ dùng thiết yếu trong trường hợp khẩn cấp (ví dụ)

Đặt càng nhiều vật dụng thiết yếu bạn có thể mang theo trong ba lô càng tốt và để cả hai tay rảnh rỗi.

Những vật có giá trị

- Bằng lái xe, thẻ bảo hiểm y tế, thẻ Mã số cá nhân (My Number), v.v.
- Tiền mặt (bao gồm tiền lẻ) Sổ tiết kiệm ngân hàng Con dấu *Inkan*

Thuốc men các loại

- Sổ khám bệnh Thuốc thường dùng trong gia đình Khẩu trang Nhiệt kế
- Dung dịch sát khuẩn

Đồ dùng khi sơ tán

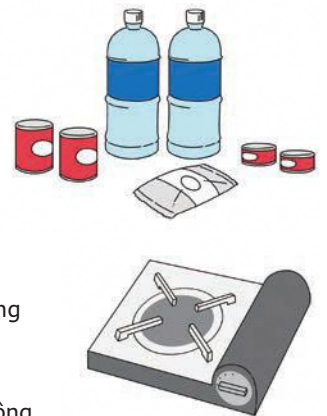
- Đèn pin Radio di động Pin thay thế Điện thoại di động và bộ sạc

Khẩu phần ăn khẩn cấp

- Bánh quy Đồ hộp Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng Kẹo hoặc sô cô la Nước uống

Các đồ dùng khác

- Khăn Khăn giấy Khăn ướt Găng tay dày Chăn, mền Vớ và đồ lót
- Áo sơ mi dài tay và quần dài Quần áo ấm và áo mưa Dép Máy sưởi cầm tay di động
- Sản phẩm vệ sinh phụ nữ



Đồ dự trữ (ví dụ)

Dự trữ đủ những vật dụng này để sử dụng cho đến khi mọi thứ lắng xuống sau thiên tai.

Thức ăn

- Nước uống (Khoảng 3 lít/người/ngày)
- Khẩu phần ăn khẩn cấp (cơm nấu sẵn, thực phẩm đóng gói trong túi, thực phẩm ăn liền, v.v.)

Đồ dùng thiết yếu hàng ngày

- Bình nhựa đựng nước Bếp gas mini Bình gas mini Đèn Khăn giấy Khăn ướt
- Màng bọc nhựa và màng nhôm Đĩa giấy, cốc và thìa dùng một lần Túi nilon
- Dầu gội không cần nước Dây thừng Bộ dụng cụ Nhà vệ sinh di động



Xoay vòng đồ dự trữ

Đồ dự trữ khẩn cấp như thức ăn và nước uống cũng có hạn sử dụng.

Để đảm bảo rằng những mặt hàng này không hết hạn sử dụng khi cần, bạn nên “xoay vòng” bằng cách mua và dự trữ, sau đó sử dụng trong cuộc sống hàng ngày đồng thời thay thế liên tục để đảm bảo bạn luôn có đủ đồ dự trữ khi cần.



Điện, gas, nước,...

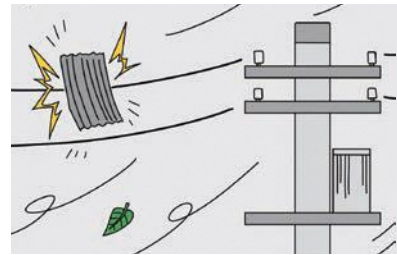
Điện, gas, nước,... có thể chịu thiệt hại đáng kể trong trường hợp có thiên tai lớn. Có thể mất thời gian để dịch vụ được phục hồi và đôi khi tình trạng mất điện thậm chí có thể đe dọa đến tính mạng.

Để giảm thiểu thiệt hại, bạn nên xem xét trước những việc có thể làm.

Điện

Mất điện có thể xảy ra khi cột điện bị đổ hoặc khi dây dẫn điện bị hư hỏng do các mảnh vỡ bay trong gió mạnh.

Nhiều loại vật thể có thể bị gió mạnh thổi bay, đặc biệt là khi có bão. Trước khi mưa to hoặc gió lớn, hãy thực hiện các bước để cố định các vật có thể bị thổi bay và các vật ở trạng thái không ổn định.



Nước

Thành phố Hirakata đang nỗ lực để đảm bảo nguồn cung cấp nước uống trong trường hợp xảy ra thiên tai bằng cách tăng cường cơ sở hạ tầng cấp nước, bao gồm bằng cách tăng khả năng chống động đất của các cơ sở và nguồn cấp nước.

Dịch vụ cấp nước có thể bị cắt trong trường hợp có thiên tai. Việc cắt nước như vậy có thể ảnh hưởng không chỉ đến nước uống mà còn ảnh hưởng đến nước chữa cháy, sơ cứu, nhà vệ sinh và các mục đích sử dụng khác.

Bạn nên đảm bảo nguồn cung cấp nước bằng cách chứa nước trong can nhựa, bồn tắm và các vật chứa khác.



Gas

Trong hầu hết các trường hợp, công tơ được trang bị bộ vi điều khiển sẽ ngắt dịch vụ cung cấp gas trong trường hợp có động đất mạnh. Bạn nên xem trước cách sử dụng các thiết bị này và thông tin liên hệ của công ty cung cấp gas tại địa phương.

Trong trường hợp có động đất, bước đầu tiên là đảm bảo an toàn cho bản thân và đợi sự rung chuyển giảm bớt.

Khi điều đó đã xảy ra, hãy dập tắt mọi đám cháy và đóng các van gas.



Nếu bạn ngửi thấy mùi gas, có thể khí gas đã bị rò rỉ. Đứng dưng lửa! Tuyệt đối không để lửa xuất hiện ở bất cứ đâu gần nơi có khả năng bị rò rỉ khí gas. Tuyệt đối không chạm vào công tắc đối với các thiết bị như quạt hút và đèn.

Mở cửa sổ để đón không khí tươi.

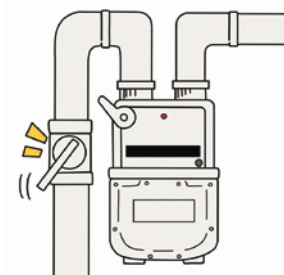
Đóng van gas cũng như van gas của công tơ.

Liên hệ với Công ty Osaka Gas Co., Ltd., và ra khỏi nhà.

Đường dây nóng để báo sự cố rò rỉ khí gas

Điện thoại: ☎️ 0120-5-19424 Fax: ☎️ 0120-6-19424

*Nếu bạn sử dụng khí propan, hãy liên hệ với nhà cung cấp khí propan của bạn.



Mở nơi trú ẩn

Thành phố Hirakata có 52 nơi trú ẩn chính và 19 nơi trú ẩn phụ. Các nơi trú ẩn chính được mở theo trình tự và tùy thuộc vào loại thiên tai đang xảy ra.

Các thành viên của các tổ chức tình nguyện sẵn sàng cho thiên tai và các cán bộ được thành phố chỉ định đến các nơi trú ẩn sẽ làm việc cùng nhau để chuẩn bị thành lập các cơ sở này, nhưng sự giúp đỡ là hợp tác của những người sơ tán là yếu tố không thể thiếu trong hoạt động của nơi trú ẩn.



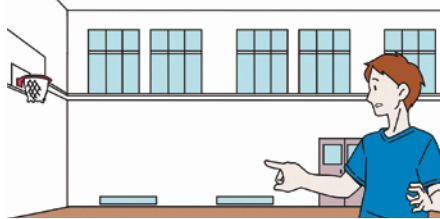
I Quy trình mở một nơi trú ẩn (ví dụ)

Chuẩn bị tiếp nhận người sơ tán



Các cán bộ bắt đầu bằng cách mở khóa cửa và chuẩn bị tiếp nhận những người sơ tán. Họ kiểm tra sự an toàn bên trong cơ sở và khu vực lân cận nói chung.

Bố trí nơi trú ẩn



Dựa trên hướng dẫn vận hành nơi trú ẩn, các cán bộ sẽ thiết lập một môi trường mà người sơ tán có thể sinh sống bằng cách xem xét các vấn đề như đồ dùng tiếp tế nào là cần thiết và ở đâu, không gian sống nên được bố trí như thế nào...

Thiết lập khu vực tiếp tân



Các cán bộ lập danh sách tên và đánh giá tình trạng của những người sơ tán (cư dân các khu vực bị thiên tai, bao gồm cả những người cần được quan tâm và hỗ trợ đặc biệt).

Vui lòng hợp tác với các biện pháp chống lây nhiễm tại các nơi trú ẩn

Thông tin chi tiết hơn có sẵn tại đây.

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Tìm kiếm



Chú ý rửa tay thật kỹ và đúng cách



Trước khi rửa tay, hãy cắt móng tay và tháo đồng hồ và nhẫn. Làm ướt tay bằng vòi nước chảy và xoa xà phòng. Xò các ngón tay ra và xoa kỹ. Chú ý làm sạch các đầu ngón tay, dưới móng tay và kẽ ngón tay. Đừng quên rửa cổ tay. Xả kỹ bằng nước sau khi rửa xong, sau đó lau tay thật khô bằng khăn sạch hoặc khăn giấy.

Tuân thủ “cách ho” ở những khu vực tập trung đông người



Đeo khẩu trang.



Nếu bạn không có khẩu trang



Nếu quá cấp bách

Hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc khăn tay, hoặc nếu quá cấp bách, thì hãy che bằng ống tay áo.

Cuộc sống tại nơi trú ẩn

Lời khuyên cho cuộc sống tại nơi trú ẩn

Tại một nơi trú ẩn, bạn sẽ ở cùng với một số lượng lớn những người lạ. Cần chú ý về các quy tắc và cách cư xử để tránh sự cố.



Chú ý về quyền riêng tư

Khi sống trong một cộng đồng tại nơi trú ẩn, lưu tâm tới sự riêng tư và cách cư xử là điều rất quan trọng. Mỗi không gian sống giống như một ngôi nhà riêng biệt, vì vậy bạn không nên xông vào khi chưa được phép.



Nội quy nơi trú ẩn

Tuân thủ các quy tắc định trước tại nơi trú ẩn là điều quan trọng, bao gồm các quy tắc về cách vứt rác, thời gian tắt đèn và thứ tự nhận đồ tiếp tế của người sơ tán.

Phân công vai trò và hỗ trợ lẫn nhau tại các nơi trú ẩn

Để cải thiện môi trường ở nơi trú ẩn, đừng chỉ làm công việc được giao, mà hãy chủ động làm những gì có thể và giúp đỡ những người sơ tán khác.



Thực phẩm và đồ tiếp tế

Thực phẩm như cơm nấu sẵn và các đồ tiếp tế khác sẽ được chuyển đến từng nơi trú ẩn. Một số người sơ tán sẽ gặp khó khăn khi đi lấy những vật dụng đó, vì vậy điều quan trọng là những người sơ tán phải giúp đỡ lẫn nhau.



Ngăn ngừa bệnh do thực phẩm và bệnh truyền nhiễm

Vệ sinh môi trường thường xấu đi sau thảm họa, khiến mọi người dễ mắc bệnh do thực phẩm và bệnh truyền nhiễm hơn. Thức ăn được giao phải được tiêu thụ càng sớm càng tốt. Rửa tay thật sạch trước khi ăn hoặc chế biến thức ăn. Nếu thiếu nước, hãy sử dụng dung dịch sát khuẩn hoặc các sản phẩm thích hợp khác để giữ cho tay của bạn sạch sẽ.



Lưu ý đến nhiều nhu cầu khác nhau

Lưu ý đến sự khác biệt về nhu cầu của người cao tuổi, người khuyết tật, nam giới và phụ nữ từ nhiều khía cạnh khác nhau. Ngoài ra, cần xem xét nhu cầu của phụ nữ và các gia đình có trẻ em, chẳng hạn thiết lập các khu vực dành riêng cho phụ nữ để phơi quần áo, thay quần áo và cho con bú.

Các lời khuyên về nơi trú ẩn tại chỗ

Chọn cách trú ẩn tại chỗ nếu bạn có thể chắc chắn rằng nhà của bạn an toàn sau thảm họa

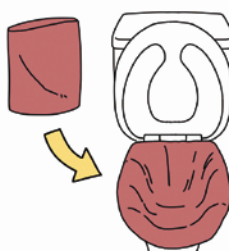
Do tính chất cộng đồng của cuộc sống tại nơi trú ẩn, không gian sống bị hạn chế và rất khó để duy trì sự riêng tư; một số người có thể bị bệnh do căng thẳng và các yếu tố khác. Nếu bạn có thể đảm bảo an toàn cho chính mình và ngôi nhà của mình, bạn nên trú ẩn tại chỗ (bằng cách ở nhà). Bạn có thể nhận đồ cứu trợ tại một nơi trú ẩn ngay cả khi bạn đang trú ẩn tại chỗ, nhưng bạn nên dự trữ trước những vật dụng quan trọng ở nhà. Ngoài ra, hãy cẩn thận với những thiệt hại thứ cấp, ví dụ như đồ đạc bị đổ trong nhà do dư chấn.



Cách tạo ra nhà vệ sinh khẩn cấp

Nếu hệ thống thoát nước và nước thải đã bị hỏng, bạn có thể không có nước sinh hoạt cho đến khi dịch vụ được khôi phục. Bạn nên chuẩn bị một nhà vệ sinh khẩn cấp để sử dụng trong những trường hợp như vậy. Bạn cũng có thể sử dụng giấy báo và túi nhựa.

Lồng hai túi 45 lít vào nhau.



Nâng bệ ngồi của bồn cầu lên và lót hai túi ni lông vào bồn cầu.

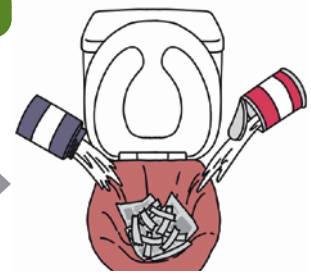


Bạn cũng có thể sử dụng tã dùng một lần.

Bảo cất vụn nhỏ và vò nát.

Lót giấy báo nhăn và báo cất vụn vào túi.

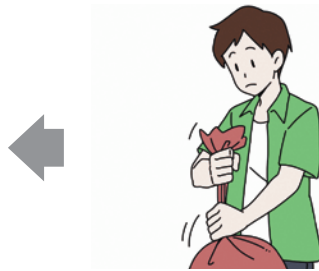
Lót túi ni lông bằng giấy báo nhăn và báo cất vụn.



Thêm chất làm đông tụ mua ở cửa hàng và chất khử trùng.



Bỏ túi vào khu vực được chỉ định.



Lấy túi nhựa bên trong ra, loại bỏ hết không khí và buộc miệng túi chặt lại.



Hạ bệ ngồi xuống và đi vệ sinh (sau đó sử dụng chất có tác dụng khử mùi).