

地震から身を守るためのアドバイス ベトナム語

Hướng dẫn tự bảo vệ bản thân khi động đất



Hiệp hội quan hệ quốc tế Sendai (SIRA)

Dự án của Tổ chức hỗ trợ sinh viên tại Nhật Bản được tài trợ bởi Quỹ Nakajima

Cùng tìm hiểu về động đất nào

Sendai đã nhiều lần bị hư hại nặng nề do động đất. Hãy hỏi những người Nhật xung quanh nơi bạn ở để biết thêm thông tin nhé.

Tối ngày 12 tháng 6 năm 1978, một trận động đất mạnh 7.4 độ Richter đã xảy ra ở ngoài khơi tỉnh Miyagi. Tại Sendai, nhiều người đã gặp nạn do đổ sập tường bê tông và các công trình xây dựng khác.

Chiều ngày 11/3/2011, một trận động đất cực mạnh (9.0 độ Richter) đã xảy ra, gây nên Đại thảm họa động đất vùng phía Đông Nhật Bản. Ở khu Miyagino và Wakabayashi của Sendai, nhiều người đã bị chết bởi sóng thần.

* Độ Richter (M/ Magnitude) là thước đo độ lớn của một trận động đất.

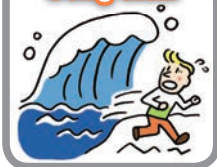
Những nguy hiểm nào có thể xảy ra khi động đất?

Hỏa hoạn



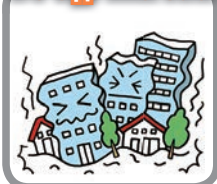
Sau động đất, có thể xảy ra các vụ hỏa hoạn. Trong các khu vực có nhiều nhà cửa, một vụ cháy có thể lan rộng ra cả vùng.

Sóng thần



Nếu động đất xảy ra ở biển, có thể sẽ xảy ra sóng thần sau đó. Những người đang ở gần biển và sông phải chú ý điều này.

Đổ sập nhà cửa



Nhà cửa và các công trình xây dựng có thể đổ sập và gây thương vong cho người bị kẹt bên trong.

* Những tòa nhà mới (xây dựng sau năm 1981 theo bộ luật mới) tương đối an toàn hơn.

Đồ vật rơi đổ



Bóng đèn, máy tính và các vật dụng trong phòng có thể bị rơi vỡ. Bạn có thể bị thương khi đâm phải các mảnh thủy tinh vỡ. Nếu đang ở ngoài, bạn có thể bị kẹt dưới các máy bán hàng tự động, bức tường, biển hiệu, hoặc đồ vật khác.

Sạt lở đất



Những người gần dốc núi và vách đá phải chú ý tình huống sạt lở đất.

Các vấn đề đã nảy sinh trong trận Đại Động đất Đông Nhật Bản

1 Thiếu thông tin

Trong một khoảng thời gian sau trận động đất này, rất khó sử dụng điện thoại di động hoặc truy cập Internet. Không thể sạc điện thoại di động do mất điện cũng là một vấn đề. Nhiều người đã lo lắng khi không biết điều gì đã xảy ra, hoặc không thể liên lạc với gia đình và bạn bè.

2 Mất điện

Mặc dù điện được khôi phục ở một số nơi ngay ngày hôm sau, và các vùng khác điện được

khôi phục chỉ trong vòng 1 tuần trừ những nơi bị tàn phá quá nặng nề, nhưng những đêm không có điện chiếu sáng thật sự khó khăn và gây nhiều bất an.



3 Mất nước

Nhiều khu vực đã bị mất nước kéo dài từ vài ngày đến 1 tuần (trước khi được cấp nước trở lại). Nhiều người đã gặp khó khăn khi thiếu nước uống và nước sinh hoạt hàng ngày.



4 Không thể xả bồn cầu

Mất nước sinh hoạt dẫn tới việc không thể xả nước bồn cầu. Những ai đã chứa nước trong bồn tắm có thể dùng nước này để xả bồn cầu.

5 Mất khí đốt

Ở hầu hết các khu vực, đã cần hơn một tháng để khôi phục đường khí đốt. Do đó, nhiều người đã gặp khó khăn khi không thể nấu nướng hoặc sưởi ấm phòng ở và đun nước tắm.

6 Thiếu hụt thực phẩm

Đã xảy ra khó khăn khi đảm bảo thực phẩm; thậm chí sau khi xếp hàng dài cũng chỉ mua được một lượng thực phẩm nhỏ.

7 Thiếu phương tiện giao thông

Tàu hỏa, tàu điện ngầm, và Shinkansen đã dừng hoạt động trong một khoảng thời gian, còn xe buýt cũng phục vụ ít hơn. Ô tô và xe máy hầu như không thể sử dụng do thiếu hụt xăng. Số người dùng xe đạp tăng lên.

Bạn cần chuẩn bị gì cho một trận động đất

1) Tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra

Bạn sẽ làm gì nếu có động đất xảy ra ngay lúc này? Nếu động đất vào ban đêm thì sao? Cần phải tưởng tượng nhiều tình huống khác nhau rồi bàn bạc với gia đình, bạn bè và người thân.



2) Bảo đảm an toàn trong nhà bạn

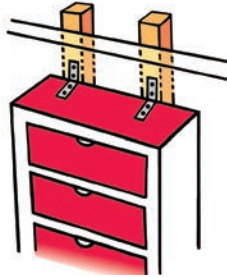
a) Đè phòng tủ, bàn và đồ điện tử bị ngã đổ

Tủ, bàn và đồ điện tử có thể bị ngã đổ khi động đất xảy ra.

Việc cố định những đồ dễ đổ vỡ vào tường hoặc trần nhà bằng dụng cụ mua ở trung tâm đồ gia dụng (home center) sẽ an toàn hơn.

•Nguy hiểm khi đặt các vật nặng ở trên cao.

•Có vật nào có thể ngã đổ và chặn lối ra vào không?



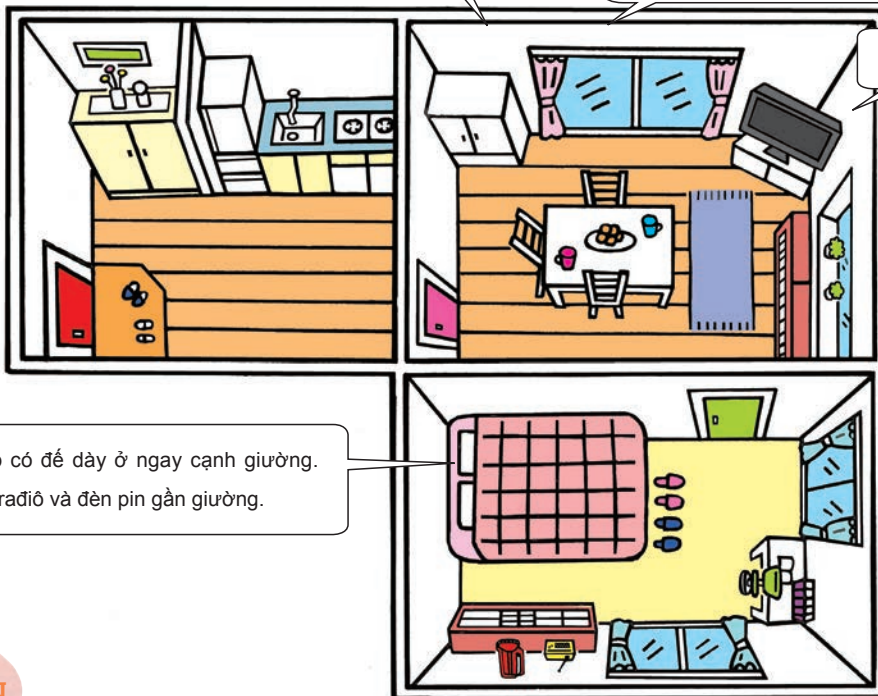
b) Đèn treo trên trần nhà sẽ an toàn hơn nếu chúng nhẹ

Đặt vật nặng ở vị trí thấp.

Cố định cẩn thận các vật dụng vào tường. Đặt vật dụng sao cho dù bị đổ cũng không chặn cửa ra vào.

Cố định tivi.

Đặt dép có đế dày ở ngay cạnh giường.
Đặt đài radiô và đèn pin gần giường.



COLUMN

" Nhờ đã xác định trước đường thoát hiểm nên tôi đã có thể chạy thoát nhanh chóng ngay sau động đất. Tuy nhiên vì vào ban đêm, trời tối đen không thể nhìn thấy gì nên tôi đã rất sợ hãi. Từ nay về sau, tôi nghĩ sẽ phải chuẩn bị cho cả trường hợp trời tối." (Kinh nghiệm của một người dân trong trận Động đất Đông Nhật Bản)

c) Đặt dép, đài radiô, và đèn pin gần giường nằm của bạn

Điều gì xảy ra nếu có động đất khi bạn đang ngủ? Để tránh bị thương khi giẫm phải mảnh thủy tinh, hãy để một đôi dép có đế dày gần giường ngủ. Để chuẩn bị cho tình huống mất điện, hãy đặt đài radiô và đèn pin ở vị trí dễ lấy.

d) Có một bình cứu hỏa cầm tay

Bạn có thể mua bình cứu hỏa tại những nơi như trung tâm đồ gia dụng (home center).

3) Xác định các khu vực và đường xá an toàn quanh nhà bạn

a) Xác định một khu vực an toàn gần nhà bạn

Nơi an toàn là các khu vực rộng rãi và không có gì có thể rơi đổ chẳng hạn như công viên. Nên chọn nơi có nhiều đường đi để dễ dàng thoát hiểm khi bạn cần di chuyển đến nơi an toàn hơn hoặc khi có một đám cháy lớn xảy ra.

b) Khi ở bờ biển, xác định nơi an toàn để có thể tránh sóng thần

Hãy xác định những khu đất cao và những tòa nhà lánh nạn sóng thần (tòa nhà cao, vững chắc được chỉ định là nơi lánh nạn khi khẩn cấp).

c) Đường thoát hiểm bạn chọn đã an toàn chưa?

Tường bê tông và các đồ vật như máy bán hàng tự động có thể bị đổ khiến bạn mắc kẹt. Các đường nhỏ hẹp cũng dễ bị chặn bởi đồ vật rơi đổ.

④ Xác định địa điểm tị nạn

Trong thành phố Sendai, những nơi như trường tiểu học và trung học cơ sở sẽ được chỉ định là những địa điểm tị nạn. Hãy xác định địa điểm tị nạn được chỉ định gần nhà bạn nhất và các con đường an toàn mà bạn có thể đi bộ đến đó.

⑤ Lựa chọn một cách thức liên lạc với gia đình và bạn bè

Trong trận Đại động đất Đông Nhật Bản, trong một khoảng thời gian sau động đất, rất khó có thể truy cập mạng điện thoại di động và điện thoại thông minh. Hãy thống nhất trước với gia đình và bạn bè cách thức liên lạc và địa điểm gặp mặt trong trường hợp có thảm họa. **Thử trước "Bảng tin khẩn cấp" được mô tả ở trang 7.**

⑥ Chuẩn bị sẵn vật dụng bạn cần mang khi thoát hiểm

Sẽ dễ dàng hơn nếu bạn chuẩn bị sẵn những vật dụng cần thiết trong một cái túi để bạn có thể mang đi nhanh chóng khi đi thoát hiểm. Hãy chắc chắn bạn để những thứ như thuốc men và kính mắt ở những nơi bạn có thể lấy dễ dàng khi đi. Sẽ tốt hơn nếu bạn chuẩn bị các đồ ăn sẵn, như đồ hộp và nước đóng chai trong nhà bạn để phòng trường hợp thiếu lương thực và mất nước sinh hoạt.



Các đồ trong túi khẩn cấp

- Bản sao Thẻ đăng ký người nước ngoài hoặc Thẻ lưu trú.
- Tiền mặt (gồm cả tiền xu và tiền giấy)
- Tắt và đồ lót
- Áo mưa (dù)
- Đèn pin
- Đài radiô
- Đồ sơ cứu
- Bột lữa/ diêm
- Túi ni lông
- Đồ ăn sẵn
- Các đồ cá nhân bạn cần mang khác, chẳng hạn như thuốc men, thuốc nhỏ mắt, băng vệ sinh.

⑦ Giao tiếp với hàng xóm

Khi thảm họa xảy ra, sự chung sức là cội nguồn của sức mạnh. Chào hỏi hàng xóm của bạn hàng ngày sẽ rất có ích khi thảm họa xảy ra.

Bạn có biết ai đang sống gần nhà bạn không?

⑧ Xác định phương tiện thu thập thông tin

Khi thảm họa xảy ra, bạn sẽ rất lo lắng nếu không có thông tin. Hãy tìm hiểu trước cách thức bạn có thể lấy thông tin cần thiết. **Trang 8.**

Kiến thức cơ bản cần nhớ

① Độ rung chấn trong một trận động đất là "震度 (shindo)"; Độ lớn của một trận động đất là "(M) (Magnitude/Độ Richter)"

Độ lớn của một trận động đất biểu thị bằng M (Magnitude/Độ Richter) trên toàn thế giới, nhưng thang đo độ rung chấn thì khác nhau ở từng quốc gia.

Cấp động đất theo độ rung chấn được dùng bởi Cơ quan khí tượng Nhật Bản như sau:

震度 4
Độ rung 4

Hầu hết mọi người sẽ cảm thấy rung chấn khi đang đi bộ và sẽ thức giấc nếu đang ngủ.

震度 5 弱
Độ rung 5-

Chén bát và sách vở có thể rơi từ kệ.

震度 5 強
Độ rung 5+

Vật dụng chưa được gắn cố định vào tường có thể bị đổ.

(Khu Taihaku trong trận Đại động đất Đông Nhật Bản.)

震度 6 弱
Độ rung 6-

Khó đứng vững. Quá nửa vật dụng chưa gắn cố định sẽ bị dịch chuyển và đổ. Cửa có thể không mở được. (Khu Aoba, Wakabayashi, Izumi trong trận Đại động đất Đông Nhật Bản.)

震度 6 強
Độ rung 6+

Không thể đứng vững. Hầu hết vật dụng chưa gắn cố định sẽ bị dịch chuyển và bị đổ. (Khu Miyagino trong trận Đại động đất Đông Nhật Bản.)

震度 7
Độ rung 7

Toàn bộ vật dụng không chắc chắn sẽ dịch chuyển và rơi đổ, thậm chí có thể sẽ bị bay.

② Hệ thống cảnh báo sớm động đất

Đó là hệ thống sẽ cảnh báo động đất mạnh trước khi rung chấn bắt đầu. Một tiếng chuông đặc biệt sẽ vang lên trên tivi và đài radiô, điện thoại di động và điện thoại thông minh. (Hệ thống có thể không tương thích với một số điện thoại di động.)

Khi có động đất xảy ra

Nếu bạn đang ở trong nhà

① Bảo vệ đầu bạn

Khi bạn cảm nhận rung chấn, hãy chui xuống một cái bàn chắc chắn và bảo vệ đầu bạn. Giữ chặt các chân bàn để bạn không bị văng khỏi bàn. Nếu không có vật dụng để trốn phía dưới, hãy bảo vệ đầu bạn bằng nệm hoặc các vật khác.



Các rung chấn mạnh bất thường có thể sẽ dừng trong vòng 1 phút, tuy nhiên trong trận Đại động đất Đông Nhật Bản, chúng kéo dài gần 3 phút.

② Không hoảng loạn và xông ra ngoài

Sẽ rất nguy hiểm nếu bạn hoảng loạn và xông ra ngoài khi đang rung chấn. Khi rời khỏi nhà, chú ý đồ vật có thể rơi từ trên cao xuống.



③ Tắt lửa khi rung chấn yếu đi

Sẽ nguy hiểm khi tiếp cận nguồn lửa trong khi đang rung chấn mạnh. Tắt bếp sau khi rung chấn yếu đi.



④ Đảm bảo lối thoát bằng cách mở cửa

Các tòa nhà có thể bị nghiêng lệch làm cho cửa không thể mở được. Sau khi rung chấn yếu đi, cần đảm bảo lối thoát càng nhanh càng tốt bằng cách mở cửa. Đặc biệt quan trọng khi đảm bảo lối thoát hiểm trong các cao ốc hoặc các tòa nhà chung cư lớn.



Nếu bạn đang ở ngoài

① Tránh xa tường bê tông và máy bán hàng tự động

Chúng có thể đổ sập. Di chuyển ra xa khỏi chúng càng sớm càng tốt.



② Chú ý các đồ vật có thể rơi như biển hiệu và kính cửa sổ

Hãy di chuyển ra xa khỏi các tòa nhà để tránh điều này.



Nếu bạn đang ở trường hoặc trong cửa hàng

① Bảo vệ đầu bạn

Chui xuống dưới bàn, hoặc nếu không có chỗ nấp thì hãy dùng cặp hoặc các vật khác để bảo vệ đầu bạn.

② Chú ý bóng đèn và các đồ gắn trên tường, trần nhà

Nếu bạn cảm thấy rung chấn khi bạn đang ở trong một sảnh hoặc khu vực có các vật như đèn treo trên trần nhà thì hãy quan sát cẩn thận. Có khả năng chúng sẽ bị rơi xuống đất.



③ Không hoảng loạn và xông ra ngoài

Trần tĩnh và làm theo hướng dẫn của thầy giáo hoặc nhân viên cửa hàng.

Nếu bạn đang trong thang máy

Bấm các nút chọn tất cả các tầng để thoát ra ngoài càng nhanh càng tốt.

Nếu bạn đang lái xe ô tô

Giảm dần tốc độ, dừng bên trái lề đường và tắt động cơ xe. Nghe thông tin qua ra-đi-ô. Nếu cần đi tới địa điểm tị nạn, hãy rời khỏi xe ô tô và đi bộ.



Sau khi rung chấn dừng lại



① Nhìn xung quanh

Trong nhà bạn có an toàn không?
Bạn đã tắt bếp chưa?
Xung quanh có vụ cháy nào không?
Có khả năng nhà bạn sẽ bị hư hại thêm do các dư chấn hoặc đám cháy lan rộng đến nhà bạn.

Sau một trận động đất lớn, có thể có một chuỗi các trận động đất nhỏ. Chúng gọi là dư chấn. Tường và các cấu trúc đã bị yếu đi sau 1 trận động đất có thể bị phá hủy trong các dư chấn đó.

② Thu thập thông tin từ truyền hình và đài radio

Trong vòng vài phút sau khi động đất xảy ra, độ lớn và độ rung chấn của mỗi khu vực, và có sóng thần hay không, sẽ được thông báo ngay trên truyền hình và đài radio.

Khi có Cảnh báo Sóng thần Lớn hoặc Cảnh báo Sóng thần, Đài truyền hình NHK sẽ thông báo bằng cả tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn và tiếng Bồ Đào Nha.

Đài NHK Radiô 2 (tần số 1089 kHz tại Sendai) sẽ thông báo lặp đi lặp lại bằng tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn và tiếng Bồ Đào Nha.



③ Chú ý sóng thần

Khi động đất xảy ra ở biển, có khả năng sẽ có sóng thần. Cơ quan khí tượng Nhật Bản sẽ cố gắng thông báo trong vòng 2-3 phút sau khi động đất là liệu có xảy ra sóng thần, ước lượng độ cao và thời gian sóng thần đi tới. Nếu bạn cảm nhận động đất khi bạn đang gần biển, hãy kiểm tra thông tin này ngay trên truyền hình và đài radio. Nếu sóng thần đang tới, cần ngay lập tức rời xa bờ biển và thoát đến khu vực an toàn.

Cảnh báo và lưu ý sóng thần của Cơ quan khí tượng Nhật Bản

おおつ なみけいほう
大津波警報
(otsunami keihou)
Cảnh báo sóng thần lớn

Một trận sóng thần lớn đang tiếp cận sẽ gây ra thiệt hại nặng.

つ なみけいほう
津波警報
(tsunami keihou)
Cảnh báo sóng thần

Một trận sóng thần sẽ có thể gây ra thiệt hại.

つ なみちゅういほう
津波注意報
(tsunami chuuuhou)
Lưu ý sóng thần

Có thể sẽ nguy hiểm nếu đang trên biển hoặc gần biển.

④ Đầu tiên, hãy đi đến nơi an toàn

Một khu vực an toàn là nơi rộng rãi không có vật gì có thể rơi đổ và có nhiều đường thoát.

Vì nếu một đám cháy bùng phát, bạn cần phải thoát đến nơi an toàn hơn.



⑤ Gọi người xung quanh và giúp đỡ nhau

Nếu bạn thấy ai đó cần cứu, hãy giúp đỡ họ.



⑥ Nếu nhà bạn không an toàn, hãy đến địa điểm tị nạn

Sẽ nguy hiểm nếu ở trong căn nhà hư hại. Hãy mang đồ dùng tối thiểu và đến các địa điểm tị nạn. Trong thành phố Sendai, những nơi như trường tiểu học và trung học cơ sở được chỉ định là các địa điểm tị nạn.



⑦ Danh sách kiểm tra khi rời nhà đến địa điểm tị nạn

- Hãy chắc chắn bạn đã tắt lò sưởi dầu.
- Đóng cầu dao điện.
- Tắt nguồn khí đốt chính.
- Kiểm tra và khóa vòi nước.
- Mang theo các đồ quan trọng (hộ chiếu, tiền mặt, thẻ ngân hàng, v.v...).
- Mang theo điện thoại di động hay điện thoại thông minh kèm sạc pin.
- Mặc quần áo ấm.
- Mang túi đồ dùng thoát hiểm khẩn cấp (trang 4).
- Đóng và khóa cửa sổ và các cửa ra vào.
- Nếu bạn không thể liên lạc với gia đình và bạn bè, hãy dán một tờ thông báo về nơi bạn định đi vào cửa trước.



Những việc cần làm sau khi tới địa điểm tị nạn

① Đăng ký

Viết tên và thông tin vào bản đăng ký tại quầy đăng ký. Mục đích là để thông báo sự có mặt của bạn ở đó.

② Lấy nước, đồ ăn và thông tin

Chỉ lấy lượng nước và đồ ăn bạn cần tại thời điểm đó.

Có thể lấy thông tin tại địa điểm tị nạn. Nếu bạn nhìn thấy ai đó gặp vấn đề về ngôn ngữ mà bạn có thể dịch, xin hãy giúp đỡ.

Thậm chí nếu bạn ở nhà nhưng không thể nấu nướng do mất điện, khí đốt hoặc nước, bạn vẫn có thể nhận đồ ăn và nước tại địa điểm tị nạn gần nhà. Bạn cũng có thể dùng nhà vệ sinh lắp đặt tại đó

③ Giúp đỡ

Các địa điểm tị nạn tự hoạt động và điều hành bởi chính những người lánh nạn ở đó. Vì vậy, nếu bạn là người khỏe mạnh, hãy giúp đỡ bằng cách dọn vệ sinh, khâu vá đồ đạc, v.v...



Những việc cần làm khi bạn không thể liên lạc với gia đình và bạn bè

Trong thảm họa, sẽ khó có thể sử dụng điện thoại di động và điện thoại thông minh. Hãy dùng các cách sau.

- Sẽ tương đối dễ dàng hơn khi kết nối với các khu vực không bị ảnh hưởng, do đó hãy gọi cho ai đó ở xa vùng bạn đang ở.
- Liên lạc bằng điện thoại công cộng sẽ dễ hơn.
- Nếu bạn không thể gọi điện, hãy thử dùng e-mail.
- Dùng bảng tin nhắn khẩn cấp cho điện thoại di động và điện thoại thông minh.

Bảng tin nhắn khẩn cấp cho điện thoại di động và điện thoại thông minh

Khi thảm họa lớn xảy ra, một lựa chọn "Bảng tin nhắn khẩn cấp" sẽ xuất hiện ở màn hình chính của điện thoại di động và điện thoại thông minh.

Để gửi một tin nhắn

Bảng tin nhắn khẩn cấp → Đăng tin → Viết tin nhắn → Đăng tin.

Để đọc một tin nhắn

Bảng tin nhắn khẩn cấp → Xác nhận → Nhập 1 số điện thoại → Tìm kiếm → Tin nhắn xuất hiện.

Nói với mọi người bạn đang ở đâu

Khi có một thảm họa lớn, làm ơn thông báo với Đại sứ quán nước bạn, trường học, nơi làm việc, v.v.. về hiện trạng của bạn. Họ sẽ chuyển thông tin về bạn đến những người đang tìm bạn và có thể đang quan tâm đến sự an toàn của bạn.

Tiếng Nhật thường dùng khi có thảm họa

ひなん 避難 (hinan)	Tị nạn, nghĩa là đi tới địa điểm an toàn.
とほ 徒歩 (toho de)	Đi bộ.
たかだい 高台 (takadai)	Vùng đất cao.
ゆうどう 誘導 (yuudou)	Chỉ đường cho một người nào đó.
うかい 迂回 (ukai)	Đi vòng.
あんぴ 安否 (anpi)	(Kiểm tra) liệu ai đó an toàn chưa.
おうきゅうしよ 応急処置 (oukyuu shochi)	Sơ cứu.
そな 備える (sonaeru)	Chuẩn bị.
ていでん 停電 (teiden)	Mất điện.
だんすい 断水 (dansui)	Mất nước.
きゅうすいしや 給水車 (kyuusuishisha)	Xe cấp nước.
ひ 火の始末をする (hi no shimatsu wo suru)	Tắt lửa.
ふつう 不通 (futsuu)	(Giao thông/đường truyền) bị tắc.
うんでん 運転を見合わせる (untten wo miawaseru)	Tàu điện không chạy.
きけん 危険 (kiken)	Nguy hiểm, hãy cẩn thận.
きゅうじよ 救助 (kyuujo)	Cứu trợ.
けいかい 警戒 (keikai)	Thận trọng.
さまた 妨げ (samatage)	Nghẽn, cản trở.

すみやかに、ただちに (sumiyaka ni , tadachi ni)	Ngay lập tức.
立ち入り禁止 (tachiiri kinshi)	Cấm đi vào.
つうこう禁止 (tsuukou kinshi)	Cấm đi qua.
付近 (fukin)	Gần.
ひか 控える (hikaeru)	Hãy cố chịu đựng, đừng làm.
み 身の安全を確保 (mi no anzen wo kakuho)	Hãy tự bảo vệ bản thân.

Cách thu thập thông tin

① Địa điểm tị nạn

Bạn có thể xem thông tin tại Tòa thị chính thành phố và các nguồn khác. Thông tin quan trọng sẽ được đăng bằng cả tiếng Anh và các thứ tiếng khác.

② Đài radiô

Hiệp hội quan hệ quốc tế Sendai (SIRA) hợp tác với các đài phát thanh trong Sendai nhằm cung cấp thông tin hữu ích bằng tiếng Anh, tiếng Trung và các thứ tiếng khác qua sóng radiô.

Các đài radiô phát sóng bằng tiếng nước ngoài với sự hợp tác của SIRA như sau

Date FM (FM Sendai)	77.1MHz
---------------------	---------

Radio 3	76.2MHz
FM Taihaku	78.9MHz
FM Izumi	79.7MHz

③ Trung tâm quốc tế Sendai

Khi có thảm họa lớn, “Trung tâm hỗ trợ đa ngôn ngữ về thảm họa Sendai” sẽ được thiết lập tại Trung tâm quốc tế Sendai và cung cấp các thông tin bằng tiếng Anh, tiếng Trung và tiếng Hàn.

Bạn cũng có thể liên lạc với Trung tâm quốc tế Sendai để nhờ tư vấn bằng các ngôn ngữ nước ngoài khác.

Địa chỉ: Trung tâm quốc tế Sendai

Aobayama, Khu Aoba, Thành phố Sendai

Điện thoại: 022-224-1919 / 022-265-2471

hoặc: 022-265-2472

<http://www.sira.or.jp>

SIRA MAIL

Hiệp hội quan hệ quốc tế Sendai (SIRA) đặt tại Trung tâm quốc tế Sendai cung cấp nhiều loại thông tin qua e-mail bằng tiếng Anh, tiếng Nhật, tiếng Trung và tiếng Hàn. Chúng tôi cũng cung cấp thông tin qua e-mail khi có thảm họa.

Đăng ký tại <http://www.sira.or.jp>

Facebook của SIRA

Chọn "thích (like)" để nhận tự động những cập nhật của chúng tôi.

Hãy tìm kiếm " SIRA Sendai International Relations Association " trên Facebook.

Hướng dẫn tự bảo vệ bản thân khi động đất

Tháng 2 năm 2014

Biên tập và xuất bản: Hiệp hội quan hệ quốc tế
Sendai (SIRA)

Thiết kế: Yamaoka Fumie, Taketoshi Akihiro
Minh họa: Abe Koharu