

Danh sách kiểm tra phòng chống thiên tai

Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Ikoryu (Ikoryu)

Ngày kiểm tra : / /
Họ và tên _____

Cách sử dụng Hãy đánh dấu ☐ vào những mục đã làm được. Những thứ còn thiếu, hãy ghi vào ô dưới cùng rồi chuẩn bị cho đủ.
Mỗi năm hãy xem lại một lần. Số người trong nhà, độ tuổi và mùa thay đổi thì những thứ cần thiết cũng thay đổi.

1. Những việc cần bàn bạc với gia đình và làm trước

- ☐ ① Xem bản đồ nguy hiểm (hazard map – bản đồ chỉ rõ nơi nguy hiểm) do thành phố phát hành để nắm rõ nguy hiểm quanh nhà (động đất, sạt lở đất = núi hoặc vách đất sụp xuống, ngập nước = bị nước ngập)
- ☐ ② Cố định đồ đạc trong nhà và làm cho kính cửa sổ có võ cũng không vỡ ra (nhất là phòng ngủ)
- ☐ ③ Để sẵn giày (hoặc dép) và đèn pin ngay cạnh chỗ ngủ (để không bị mảnh kính vỡ làm bị thương)
- ☐ ④ Xác nhận nơi lánh nạn và nhà lánh nạn, rồi thử đi bộ đến đó cả ban ngày lẫn ban đêm
- ☐ ⑤ Chuẩn bị để luôn nhận được thông tin thiên tai (thông tin phòng chống thiên tai của thành phố, TV, radio, điện thoại thông minh / ứng dụng phòng chống thiên tai – tiếng nước ngoài thì dùng "Safety tips", NHK WORLD). Khi có "警戒レベル4 (Mức cảnh giới 4 = tất cả mọi người phải lánh nạn khỏi nơi nguy hiểm)" thì cả nhà hãy rời khỏi nơi nguy hiểm ngay
- ☐ ⑥ Thống nhất cách liên lạc giữa các thành viên (số nhắn tin khẩn cấp 171, bảng nhắn tin khẩn cấp, mạng xã hội, người thân ở xa)
- ☐ ⑦ Đặt bình chữa cháy và kiểm tra xem chuông báo cháy có kêu không
- ☐ ⑧ Kiểm tra cách khóa van ga (van tổng) và cách ngắt cầu dao điện
- ☐ ⑨ Chuẩn bị túi đồ khẩn cấp và đồ dự trữ trong nhà, kiểm tra hạn sử dụng của thực phẩm và thuốc

Quy ước của gia đình tôi (hãy ghi lại kết quả đã bàn bạc)

Địa điểm sơ tán (nơi chạy đến trước tiên khi gặp nguy hiểm, ví dụ: công viên, quảng trường):

Nơi trú ẩn (nơi ở lại khi không thể về nhà, ví dụ: trường học, nhà thể dục):

Nơi cả nhà tập trung:..... Cách liên lạc:.....

Số điện thoại của các thành viên:..... Người liên lạc ở xa (người thân, gia đình ở quê nhà v.v.):

Thành viên cần được hỗ trợ (người già, trẻ em, người có bệnh, thú nuôi v.v.) và cách lánh nạn của họ:

2. Vật dụng phòng chống thiên tai

* Có những thứ xuất hiện ở cả ① và ②. Phần mang theo khi đi lánh nạn và phần để lại trong nhà, hãy chuẩn bị riêng.

① Túi đồ khẩn cấp (đồ mang theo khi đi lánh nạn)

Giấy tờ, tài sản	☐ tiền mặt (cả tiền lẻ) ☐ giấy tờ tùy thân (thẻ cư trú, hộ chiếu, bằng lái xe v.v.) ☐ thẻ My Number, thẻ bảo hiểm y tế ☐ thẻ ATM ☐ bản sao giấy tờ quan trọng (sổ ngân hàng, bảo hiểm v.v.)
Nước, thực phẩm	☐ nước ☐ thực phẩm ăn được ngay (thực phẩm bổ sung dinh dưỡng, đồ hộp v.v.) ☐ đĩa, cốc, thìa bằng giấy hoặc nhựa ☐ thức ăn và sữa bột cho em bé, người cao tuổi
Thuốc, sơ cứu	☐ thuốc đang uống hằng ngày ☐ sổ theo dõi thuốc (okusuri techo – bản sao) ☐ bộ sơ cứu (băng dán cá nhân, băng cuộn, thuốc sát trùng) ☐ thuốc giảm đau, thuốc đau bụng ☐ nhiệt kế ☐ kính mắt, kính áp tròng
Đồ dùng sinh hoạt	☐ quần áo thay (đồ lót, tất) ☐ khăn mặt ☐ khẩu trang ☐ găng tay lao động ☐ áo mưa ☐ giấy ăn, khăn ướt ☐ túi nylon ☐ bồn cầu di động (túi dùng khi không xả được nước) ☐ bộ bàn chải đánh răng ☐ xà phòng, dung dịch sát khuẩn ☐ băng vệ sinh ☐ bỉm giấy ☐ dép đi trong nhà

Thông tin, ánh sáng	☐ điện thoại di động ☐ sạc dự phòng, dây sạc ☐ radio cầm tay ☐ đèn pin ☐ pin dự phòng ☐ bút và giấy ☐ còi
Khác	☐ ba lô (loại rảnh được hai tay) ☐ tấm trải ☐ bịt mắt ngủ, nút bịt tai ☐ đồ dùng cho thú nuôi ☐ mũ bảo hộ hoặc mũ trùm phòng chống thiên tai (bosai zukin)

* Hãy để túi đồ khẩn cấp ở nơi có thể cầm đi ngay, như cửa ra vào hoặc phòng ngủ. Hãy giữ trọng lượng vừa đủ để đeo và đi bộ được. Mùa hè hãy bỏ thêm đồ chống nóng, mùa đông bỏ thêm đồ giữ ấm.

② Đồ dự trữ trong nhà (để tiếp tục sống tại nhà)

Nước, thực phẩm	☐ nước uống (3 lít/người/ngày) ☐ cơm (cơm đóng gói sẵn, cơm sấy khô ăn liền v.v.) ☐ đồ hộp, thực phẩm đóng gói sẵn ☐ mì ly ☐ bánh kẹo, thực phẩm bổ sung dinh dưỡng
Vệ sinh	☐ bồn cầu di động (túi dùng khi không xả được nước. 5 lần/người/ngày × số ngày) ☐ giấy vệ sinh ☐ túi rác, túi nylon ☐ khăn ướt ☐ dầu gội khô
Điện, lửa	☐ bếp ga mini để bàn ☐ bình ga ☐ đèn lồng LED ☐ pin ☐ sạc dự phòng
Nước sinh hoạt	☐ can nhựa, túi đựng nước ☐ trữ sẵn nước trong bồn tắm
Đồ dùng sinh hoạt	☐ chăn, túi ngủ ☐ miếng dán giữ nhiệt dùng một lần ☐ màng bọc thực phẩm ☐ băng keo vải ☐ găng tay lao động ☐ thức ăn cho thú nuôi

* Sau động đất, xin đừng dùng nến. Nến đổ có thể gây cháy. Hãy dùng đèn lồng LED hoặc đèn pin để chiếu sáng.

Cần dự trữ bao nhiêu?

- Hãy chuẩn bị đủ cho số người trong nhà, ít nhất là "3 ngày". Nếu có được "1 tuần" thì càng yên tâm.
- Rolling Stock (dự trữ luân chuyển): ăn trong sinh hoạt hằng ngày, ăn đến đâu mua bù đến đó. Nhờ vậy trong nhà luôn có thực phẩm còn mới.

Những thứ còn thiếu / những thứ sẽ mua trong tháng này

Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Ikoma (Ikoryu) Danh sách kiểm tra phòng chống thiên tai
Khi có điều gì chưa rõ, xin hãy hỏi Ikoryu, tổ dân phố ở địa phương hoặc tòa thị chính.
Nguồn: Biên soạn dựa trên "Chuẩn bị cho động đất và sóng thần" (『地震・津波への備え』), Chương 4 Tự lo (Bảng 2 ví dụ túi đồ khẩn cấp, Bảng 3 ví dụ đồ dự trữ trong nhà)