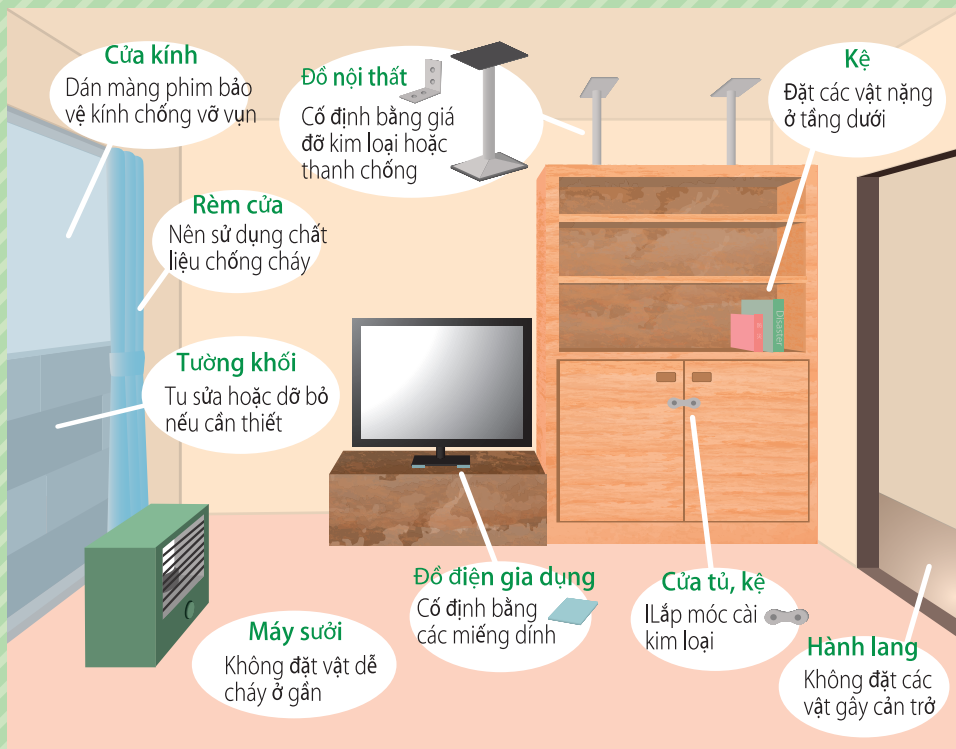


Dự phòng thường ngày

Kiểm tra sự an toàn ở bên trong và bên ngoài ngôi nhà



Chuẩn bị vật dụng mang theo khi khẩn cấp



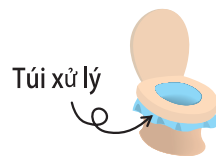
Chuẩn bị đồ dự trữ

◆ **Nước uống là 3 lít/ngày × số người trong gia đình × 3 ngày**
(Ví dụ) Nếu gia đình bạn có 3 người thì cần 27 lít
※ Tích trữ nước nóng còn lại trong bồn tắm sẽ có ích khi đi vệ sinh và tắm rửa

◆ **Hãy chuẩn bị thực phẩm bảo quản để có thể dùng dễ dàng**
※ Hãy chuẩn bị thực phẩm cần thiết phù hợp với tình hình của từng gia đình, chẳng hạn như thực phẩm phù hợp với người bị dị ứng, sữa bột, thức ăn dặm, v.v...



◆ **Túi đi vệ sinh là 5 túi × số người trong gia đình × 3 ngày**
(Ví dụ) Nếu gia đình bạn có 3 người thì cần 45 túi
※ Bạn có thể mua tại các trung tâm mua sắm gia dụng, v.v...



Túi xử lý
Có thể rắc chất làm đông vào sau khi sử dụng

Ngay sau khi xảy ra thảm họa, sẽ rất khó để mua được thức ăn, v.v... Vì vậy bạn hãy dự trữ đủ cho tối thiểu 3 ngày nhé!



Khi xảy ra động đất

Nếu bạn đang ở nhà hoặc văn phòng:

- ◆ Bảo vệ đầu bằng các vật dụng xung quanh bạn
- ◆ Nấp dưới bàn
- ◆ Mang giày, v.v... khi hành động
- ◆ Không vội vàng chạy ra ngoài
- ◆ Đảm bảo có lối thoát

Nếu bạn đang sử dụng lửa:

- ◆ Tắt các thiết bị sử dụng lửa sau khi rung lắc đã lắng xuống
- ◆ Nếu xảy ra hỏa hoạn, hãy lập tức dập lửa bằng bình chữa cháy hoặc nước

Nếu bạn đang ở trong tàu điện hoặc xe buýt:

- ◆ Nếu đang ngồi, bạn hãy cúi thấp người xuống và bảo vệ đầu
- ◆ Nếu đang đứng, bạn hãy nắm lấy thanh vịn hoặc tay nắm để đứng vững
- ◆ Làm theo hướng dẫn của nhân viên trên tàu

Nếu bạn đang lái xe:

- ◆ Tắt động cơ và dừng xe ở phía bên trái đường
- ◆ Trường hợp đi bộ để sơ tán, hãy để lại chìa khóa trên xe (mang theo Giấy chứng nhận kiểm định xe ô tô)

Nếu bạn đang ở trong thang máy:

- ◆ Bấm nút dừng ở tất cả các tầng và đi ra ngoài ở tầng dừng lại đầu tiên
- ◆ Không cố thoát ra mà hãy bình tĩnh chờ cứu hộ

Nếu bạn đang đi bộ ở bên ngoài:

- ◆ Bảo vệ đầu bằng túi xách, v.v...
- ◆ Tránh xa khỏi các bức tường khối, v.v...
- ◆ Không đến gần những nơi có đất nứt và sụt lún đất

Nếu bạn đang đi bộ ở phố mua sắm:

- ◆ Tránh xa các kệ trưng bày và nấp vào các cột hoặc bức tường
- ◆ Ngồi xổm giữa các hàng ghế trong nhà hát hoặc rạp chiếu phim, v.v...
- ◆ Bảo vệ đầu bằng túi xách, v.v...

Nếu bạn đang ở vùng núi, sông, biển:

- ◆ Tránh xa các vách đá và chú ý đá rơi
- ◆ Chuẩn bị ứng phó với tình huống nước dâng lên đột ngột do vỡ đập, tránh xa các con sông và đáy thung lũng
- ◆ Những người ở khu vực xung quanh bờ biển hãy chuẩn bị ứng phó với sóng thần và sơ tán đến chỗ cao

Hãy đảm bảo an toàn cho bản thân theo từng tình huống nhé

