

# Bão, mưa lớn



Tránh các nơi nguy hiểm như khu vực thường xuyên ngập nước, khu vực có rủi ro sạt lở, **sơ tán đến nơi an toàn.**



Ở trong nhà, đóng cửa ra vào và cửa sổ; **không ra ngoài, kiểm tra tình hình khí tượng** qua TV, đài và internet.



**Không tới gần các khu vực có khả năng bị ngập** như ven sông suối, ven biển vì có thể có nguy cơ bị cuốn đi



Khách leo núi không đến gần các bờ suối hay các sườn dốc, **sơ tán tới nơi an toàn.**

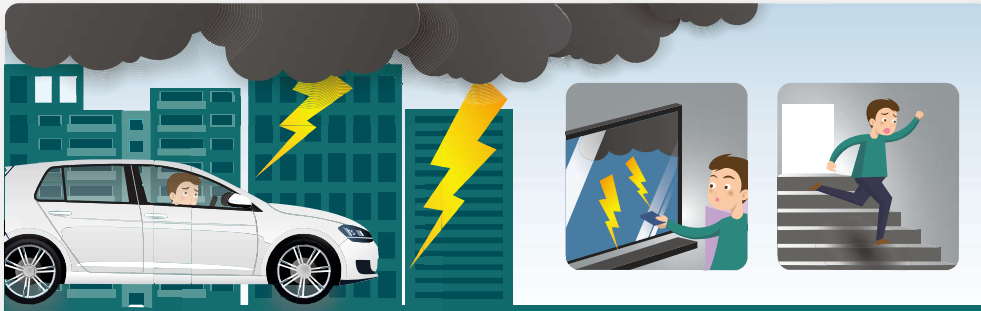


Vật liệu xây dựng có thể bị rơi xuống, **không tới gần các công trường**

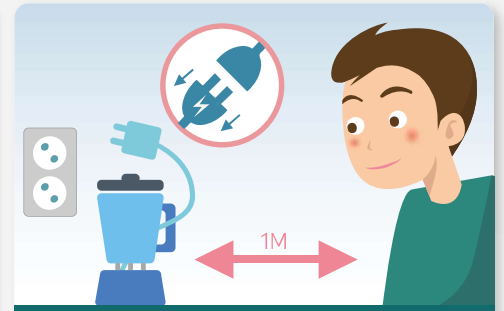


Ở nông thôn, **không ra ngoài** để kiểm tra đồng ruộng, mương nước

# Sét đánh



Khi có dự báo sét đánh, **tránh đi ra ngoài**. Khi đang ở bên ngoài thì đi lánh nạn ở nơi an toàn như trong xe ô tô, **trong tòa nhà, dưới tầng hầm**, v.v.



Rút phích cắm của đồ điện và duy trì khoảng cách trên 1m.



Khi sét đánh, nếu trú ẩn dưới tảng đá trên núi hay cây lớn thì có thể gặp nguy hiểm, nên cần nhanh chóng **đi lánh nạn ở nơi an toàn với tư thế cúi thấp người**.



Để các vật dụng dài như ô hay gậy leo núi ở **cách xa thân người**.



Ở chỗ đất bằng, **cúi thấp người và đi lánh nạn ở nơi trũng, không có nước**.



Khi đang hoạt động ngoài trời như chơi gôn, câu cá, v.v. thì **bỏ các thiết bị ra khỏi người và đi lánh nạn ở nơi an toàn**.

## • Nếu trong vòng **30 giây** sau khi có chớp mà

có tiếng sấm vang lên thì hãy đi lánh nạn ở nơi an toàn ngay.

Chờ thêm khoảng **30 phút** sau tiếng sấm cuối cùng rồi mới di chuyển.

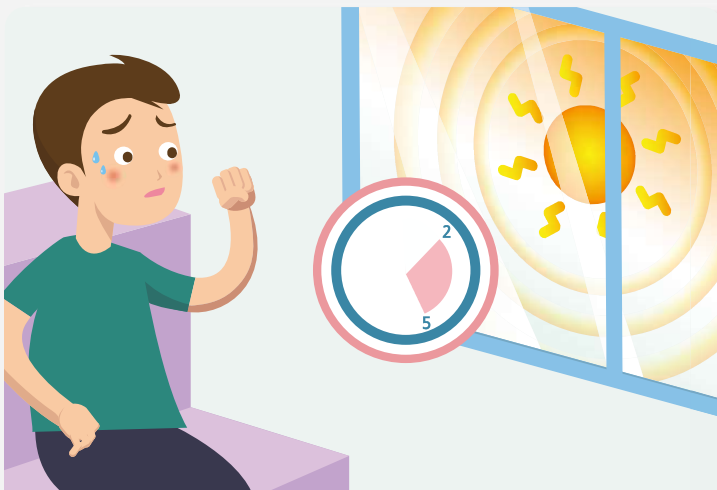
# Thời tiết nóng bất thường



Kiểm tra thường xuyên tình hình thời tiết liên quan đến các đợt nắng nóng qua vô tuyến, internet, đài, v.v.



Uống nhiều nước, hạn chế đồ uống chứa **cafein** hoặc **rượu**



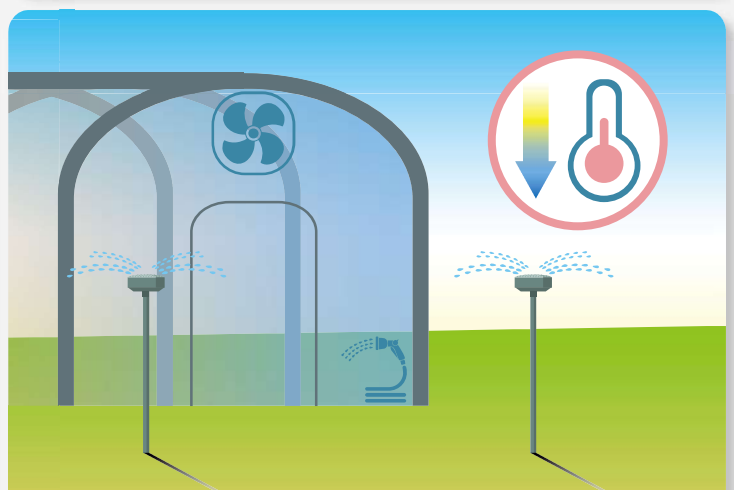
Hạn chế làm việc hoặc hoạt động ngoài trời lúc nóng nhất vào **ban ngày** từ 2 giờ~5 giờ chiều.



Khi sử dụng thiết bị làm lạnh, duy trì mức chênh lệch nhiệt độ giữa trong và ngoài phòng trong khoảng 5°C để phòng ngừa bệnh phòng điều hòa.  
※ Nhiệt độ phòng lạnh thích hợp: 26°C~28°C



Nếu có các triệu chứng như hoa mắt chóng mặt, buồn nôn, đau đầu thì hãy **vào nơi mát mẻ**, ví dụ như trung tâm nghỉ ngơi tránh nóng.



Đối với nhà kính, trại chăn nuôi thì cần cho **thông gió và phun nước** để hạ nhiệt độ.

# Bão tuyết



Các khu vực có nguy cơ bị cô lập như vùng núi cao, cần **chuẩn bị các vật dụng khẩn cấp** như lương thực, nhiên liệu



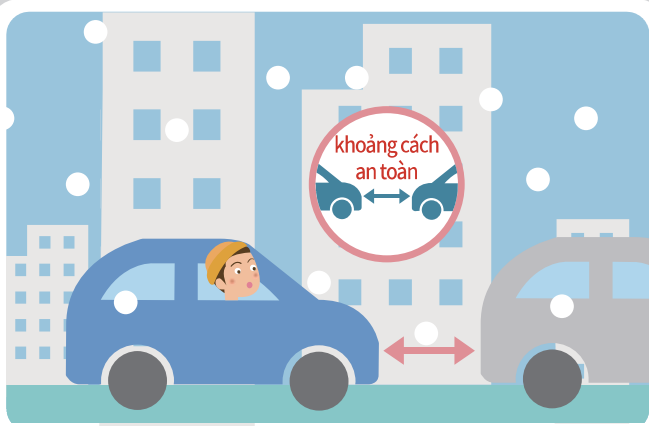
**Thường xuyên dọn tuyết** trước cửa nhà



**Chuẩn bị sẵn các vật dụng dành cho trời tuyết trên xe ô tô** như muối rắc tan tuyết, xích bọc lốp đi tuyết, xẻng



Hạn chế đi xe ô tô riêng, **sử dụng phương tiện công cộng**

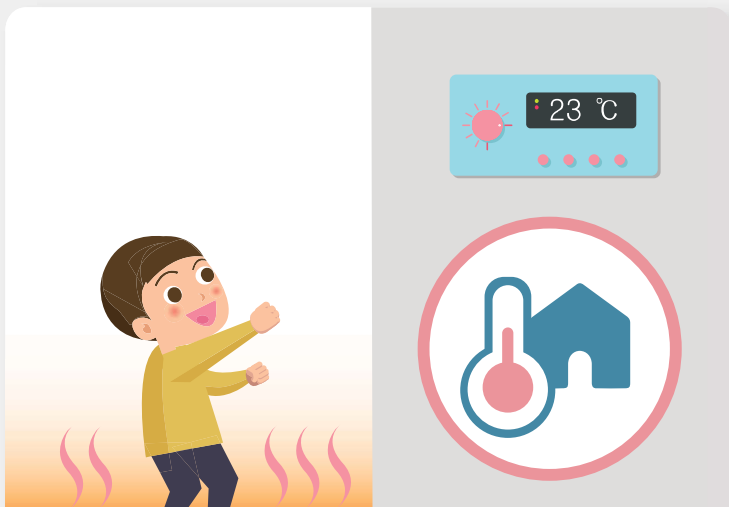


Khi lái xe, chạy với tốc độ thấp và **giữ khoảng cách an toàn**



Khi xe bị cô lập, **báo lên 119**, kiểm tra tình hình khí tượng qua TV, đài, internet trên xe, chờ cứu hộ tới.

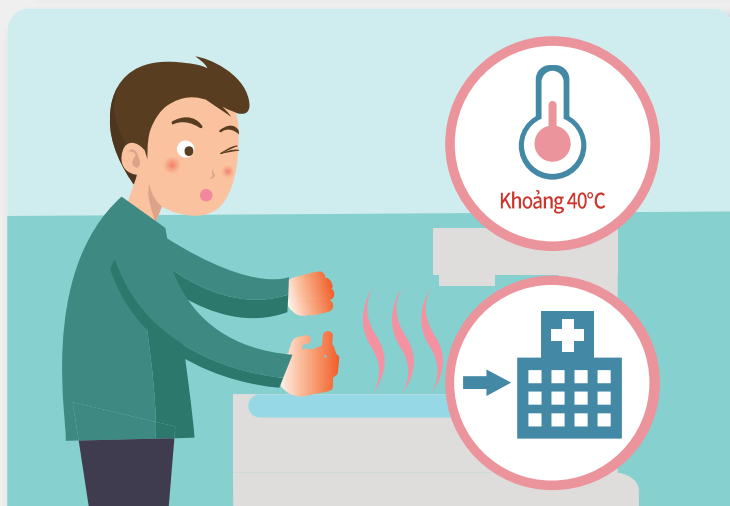
# Đợt không khí lạnh



Lưu ý quản lý **nhệt độ và sưởi ấm** cho trẻ em, người già yếu.



Lưu ý giữ **ấm** để không bị **bệnh cước** khi đi ra ngoài



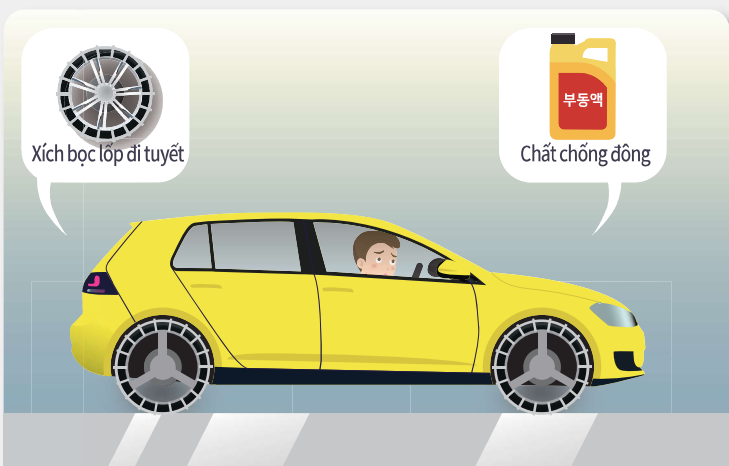
Nếu bị **bệnh cước** thì không xoa mà hãy ngâm trong nước ấm khoảng 30 phút, duy trì nhiệt độ ổn định và **đến bệnh viện ngay**.



**Giữ ấm** cho đồng hồ nước, đường ống dẫn nước vào thiết bị sưởi **bằng quần áo cũ, v.v..**



Khi đi ra ngoài trong thời gian dài thì cần **mở cho nước ấm chảy nhỏ** để ngăn ngừa hiện tượng **đông cứng** dẫn đến nổ.



Đường có thể bị **đóng băng** nên cần **chuẩn bị các vật dụng** dùng để khắc phục tiết đông giá rét như **xích bọc lốp đi tuyết** cho xe, và kiểm tra xe như **chất chống đông, v.v.**

# Động đất (Theo từng địa điểm)

## Trường hợp đang ở trong nhà



Hãy chui xuống **dưới gầm bàn** để bảo vệ thân thể. Khi ngừng rung chuyển, **hãy ngắt điện và khóa ga lại**, mở cửa ra để **đảm bảo có lối thoát** rồi đi ra ngoài.

## Trường hợp đang ở ngoài nhà



Để đề phòng có đồ vật rơi xuống, hãy **bảo vệ đầu** bằng tay hoặc túi xách, và đi lánh nạn ở **không gian rộng rãi** như sân vận động, công viên, v.v, **tránh xa các tòa nhà ra**.

## Trường hợp đang ở trong thang máy



**Ấn nút của tất cả các tầng**, đi xuống thang máy ở tầng mà cửa mở ra đầu tiên rồi sử dụng cầu thang bộ.

※Không đi lên thang máy khi có động đất.

## Trường hợp đang ở trường học



Hãy chui xuống **dưới gầm bàn** và nắm chặt lấy chân bàn. Khi ngừng rung chuyển thì giữ trật tự và đi lánh nạn ở **sân vận động**.

## Trường hợp đang ở bách hóa, siêu thị



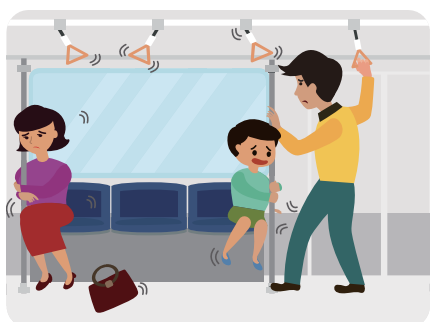
Hãy **bảo vệ thân thể** tránh các vật rơi từ **tủ trưng bày hàng xuống**. Đi đến gần nơi có cầu thang hoặc cột. Khi ngừng rung chuyển thì đi lánh nạn ở bên ngoài.

## Trường hợp đang ở rạp chiếu phim, sân vận động



Hãy chờ tại chỗ ngồi, **bảo vệ thân thể** bằng các vật mang theo như **túi xách** cho đến khi ngừng rung chuyển, rồi đi lánh nạn theo hướng dẫn một cách bình tĩnh.

## Trường hợp đang ở trên tàu điện



Hãy **nắm vào tay vịn hoặc cột** để không bị ngã. Khi tàu điện dừng thì **hành động theo hướng dẫn**.

## Trường hợp đang lái xe



Bật đèn dừng khẩn cấp, từ từ giảm tốc độ, dừng xe ở **bên phải đường**, nghe kỹ thông tin từ đài, **đề cắm khóa xe** và đi lánh nạn.

## Trường hợp đang ở núi hoặc biển



Chú ý đến hiện tượng **sạt lở đất, sụp đổ vách đá** và đi lánh nạn ở **nơi an toàn**. Nếu có tin báo đặc biệt về động đất sóng thần ở bờ biển thì phải di chuyển đến **nơi cao**.

# Động đất (Theo từng tình huống)

## Khi bị rung chuyển do động đất?



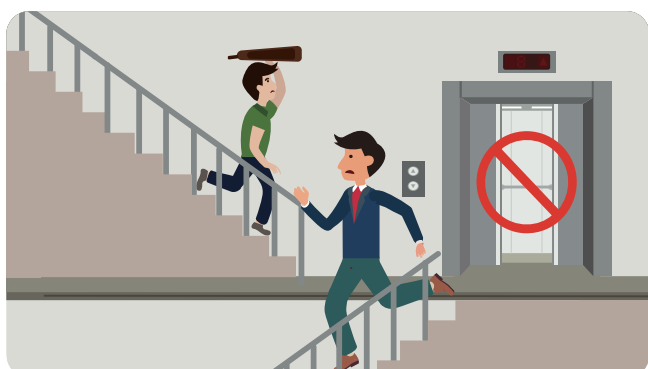
Hãy chui xuống **dưới gầm bàn** để bảo vệ thân thể và **nắm chặt lấy chân bàn**.

## Khi ngừng rung chuyển?



Khi ngừng rung chuyển, hãy **ngắt điện và khóa ga lại**, mở cửa ra để đảm bảo có **lối thoát** rồi đi ra ngoài.

## Khi muốn đi ra ngoài tòa nhà?



Sử dụng **cầu thang bộ** và nhanh chóng di chuyển. (Không sử dụng thang máy).

※ Trường hợp đang ở trong thang máy thì ấn nút của tất cả các tầng, đi xuống thang máy ở tầng mà cửa mở ra trước.

## Khi đã ra ngoài tòa nhà



Ở ngoài tòa nhà, hãy **bảo vệ đầu** bằng tay hoặc túi xách, và đi lánh nạn ở **nơi cách xa các tòa nhà**, chú ý quan sát xung quanh.

## Khi tìm nơi lánh nạn?



Chú ý đến các **đồ vật rơi xuống**, và nhanh chóng đi lánh nạn ở **không gian rộng rãi** như sân vận động, công viên, v.v. (Không sử dụng xe cộ)

## Sau khi đến nơi lánh nạn?



Hành động theo nguồn **thông tin chính xác** từ loa phát thanh của các cơ quan nhà nước hay đài.

# Cát vàng, bụi siêu nhỏ nồng độ cao

## • Tại gia đình



Kiểm tra cửa sổ để cát vàng, bụi nhỏ không lọt vào trong nhà, chuẩn bị sẵn khẩu trang.

\* Cần thông gió ở mức tối thiểu để giảm các chất ô nhiễm trong nhà như khí các bon



Người già, người có bệnh về hô hấp nên hạn chế hoạt động ngoài trời, khi ra ngoài nhớ đeo khẩu trang.

\* Nếu gặp bất tiện khi đeo khẩu trang, hỏi ý kiến chuyên gia rồi mới không đeo khẩu trang.



Trẻ em nên hạn chế chơi ngoài trời, về nhà thật nhanh.



Rửa sạch tay chân sau khi ra ngoài về.



Sau khi kết thúc một đợt bụi siêu nhỏ, cát vàng, thông gió đầy đủ trong phòng, dọn dẹp sạch sẽ.



Đối với các thực phẩm hay đồ đạc bị cát vàng, bụi siêu nhỏ bám vào, cần phải rửa thật sạch rồi mới ăn hoặc sử dụng.

## • Ở nhà trẻ, trường mẫu giáo, trường học



Kiểm tra mạng lưới liên lạc khẩn cấp của học sinh, trẻ nhỏ, chỉ đạo thực hiện hướng dẫn đối

## • Ở nông thôn



Kiểm tra cửa ra vào, cửa thông gió ở các nhà kính, nhà sưởi, trang trại nuôi gia súc



Đưa ngay gia súc chăn thả vào bên trong trang trại, đóng cửa ra vào nhà kính, nhà sưởi, trang trại nuôi, tránh để cát vàng lọt vào.

# Bệnh truyền nhiễm



Sử dụng xà bông hoặc nước rửa tay dưới nước đang chảy trên 30 giây.



Khi ho, hắt hơi không dùng tay mà dùng giấy hoặc tay áo **che miệng và mũi**.

※ Nếu ho hay hắt hơi liên tục thì đeo khẩu trang.



Nấu chín kỹ thức ăn rồi mới ăn, nước phải đun sôi rồi mới uống.



Đối tượng tiêm chủng như trẻ em, người sức khỏe yếu, người già **cần được tiêm phòng**.



Phân loại riêng dao, thớt theo từng loại thực phẩm, sau khi sử dụng phải rửa sạch và để khô để sử dụng tiếp.



Nếu có các triệu chứng nghi mắc bệnh lây nhiễm như sốt, ho, nghẹt mũi thì nên **tránh tiếp xúc với người khác, hạn chế ra ngoài**.