

【ベトナム語 / Tiếng Việt】

すいがい どしゃさいがい み まも 水害・土砂災害から身を守るためのアドバイス

Lời khuyên để bảo vệ bạn khỏi lũ lụt và lở đất

にほん まいとし おおあめ たいふう さいがい お
日本では、毎年、大雨や台風で 災害が起ります。

おおあめ つづ やま がけ くず かわ みず ふ あふ おお ひがい
大雨が続くと、山や崖が崩れたり、川の水が増えて 溢れたりして、大きな被害になることがあります。

いのち まも ひ さいがい そな さいがい じ てきせつ こうどう と たいせつ
命を守るためにには、日ごろから 災害に備え、災害時には 適切な行動を 取ることが 大切です。

Ở Nhật Bản, hằng năm đều xảy ra các thảm họa do mưa lớn và bão gây ra.

Nếu mưa lớn liên tục trong nhiều ngày, núi hay vách đá có thể bị sạt lở, nước ở sông hồ dâng lên và tràn ra gây ra các thiệt hại lớn. Để bảo vệ tính mạng con người, điều quan trọng là phải chuẩn bị cho thảm họa ngay cả trong ngày bình thường và thực hiện các hành động thích hợp trong trường hợp xảy ra thảm họa.

目次 / MỤC LỤC

P2-4 【1】日頃から災害に備えよう

Hãy chuẩn bị cho thảm họa ngay cả trong ngày bình thường

- [P2] 日本の大雨や台風について知ろう Hãy tìm hiểu về mưa lớn và bão ở Nhật Bản
- [P3] 避難所の場所を調べておこう Hãy tìm hiểu về các Nơi lánh nạn
- [P3] ハザードマップの確認をしよう Hãy kiểm tra “bản đồ nguy hiểm”
- [P4] 自分の住所を覚えておこう Hãy ghi nhớ địa chỉ của mình

P5-7 【2】災害の情報を入手しよう

Hãy nắm bắt những thông tin về thảm họa

- [P5] 気象情報を確認しよう Hãy kiểm tra thông tin khí tượng
- [P6] 5段階の避難情報を覚えよう Hãy ghi nhớ 5 cấp độ cảnh báo
- [P6] SenTIA の Facebook, Twitter、メールマガジンに登録しよう Hãy đăng ký Facebook, Twitter, và tạp chí email của SenTIA
- [P7] 仙台市災害多言語支援センターのホームページを見よう Hãy truy cập vào trang web của Trung tâm Hỗ trợ Đa ngôn ngữ khi thảm họa Thành phố Sendai
- [P7] 災害時に便利なアプリと WEB サイト Các ứng dụng và trang web thuận tiện khi có thảm họa

P8-12 【3】災害の危険がある時は、早めに行動しよう

Khi có nguy cơ xảy ra thảm họa, hãy nhanh chóng hành động

- [P8] 避難する時に気をつけること Những điều cần chú ý khi sơ tán
- [P9] 避難する時に、必要なもの【チェックリスト】Những thứ cần mang theo khi đi sơ tán (Danh sách kiểm tra)
- [P11] 水害・土砂災害のときに、よく使われる日本語 Tiếng Nhật thường được sử dụng khi có thảm họa lũ lụt, sạt lở

【I】ひごろ さいがい そな 日頃から災害に備えよう

Hãy chuẩn bị cho thảm họa ngay cả trong ngày bình thường

日本で、いつ、どのような災害があるのか、知っていますか。

自宅や学校、職場等の周りにある、水害・土砂災害が起こりやすい場所を確認しておきましょう。

避難場所や、ハザードマップのことを調べておくことも大切です。

Bạn có biết khi nào và có những loại thảm họa nào xảy ra ở Nhật Bản không?

Hãy kiểm tra những nơi dễ xảy ra lũ lụt và sạt lở đất xung quanh nhà bạn, trường học, nơi làm việc,

Việc tìm hiểu các địa điểm sơ tán và “bản đồ nguy hiểm” cũng rất quan trọng.



日本の大雨や台風について知ろう

Hãy tìm hiểu về mưa lớn và bão ở Nhật Bản

大雨 Mưa lớn

急に天気が変わって、狭い範囲で激しい雨が降ることがあります。たくさん降って、洪水になることもあります。

雷にも気をつけましょう。

Thời tiết thay đổi đột ngột và có thể xảy ra mưa rất lớn trên phạm vi hẹp. Trời có thể mưa nhiều và gây ra lũ lụt.

Hãy cẩn thận có sét đánh.

台風 Bão

台風が上陸すると、暴風や大雨となります。強風で物が飛んできたり、木や電柱が倒れることもあります。

外に出ないで、建物の中で安全に過ごしましょう。

Khi bão đổ bộ sẽ gây ra gió rất mạnh và mưa lớn. Gió mạnh có thể khiến các vật thể bay lên và cây cối hoặc cột điện bị đổ.

Không đi ra ngoài, hãy ở trong các tòa nhà để giữ an toàn.

注意が必要な季節 Các mùa cần chú ý

初夏(6月~7月):梅雨の時期、雨がよく降ります。

夏(7月~8月):突然雨が降ったり、雷が鳴ることがあります。

秋(9月~11月):台風が接近・上陸したり、大雨になります。

Đầu mùa hè (tháng 6-7): Đây là mùa mưa nên thường xuyên có mưa.

Mùa hè (tháng 7-8): Có thể có mưa hoặc sấm sét bất chợt.

Mùa thu (tháng 9-11): Bão có thể đến gần hoặc đổ bộ, mưa lớn có thể xảy ra.



避難所の場所を調べておこう

Hãy tìm hiểu về các Nơi lánh nạn

危ない場所にいる人は、避難する必要があります。

避難するための施設や建物を、「避難所」といいます。

避難所にいくと、食べ物をもらったり、夜寝ることができます。

災害がおきると、小学校や中学校などが、避難所になります。

自宅や学校、職場等の近くにある避難所を調べておきましょう。

Người dân ở các khu vực nguy hiểm cần phải sơ tán. Các cơ sở và tòa nhà để lánh nạn được gọi là “Hinanjo” (Nơi lánh nạn).

Khi bạn đến Nơi lánh nạn, bạn có thể được nhận đồ ăn và ngủ vào buổi đêm tại đó.

Khi xảy ra thảm họa, các trường tiểu học và trung học cơ sở, v.v... sẽ trở thành Nơi lánh nạn.

Hãy tìm hiểu về Nơi lánh nạn gần nhà, gần nơi làm việc hoặc gần trường học, v.v... của bạn.



仙台市のサイトから、市内の避難所のリストを見るることができます。

Bạn có thể xem danh sách các Nơi lánh nạn trong thành phố từ website của thành phố Sendai.

>「避難所はどこ?」(日本語、英語)

>"Nơi lánh nạn ở đâu?" (Tiếng Nhật, tiếng Anh,



ハザードマップの確認をしよう Hãy kiểm tra “bản đồ nguy hiểm”

大雨や台風の時は、土砂災害や浸水がおきる危険な場所があります。

自分の住んでいるところにどんな危険があるのか、ハザードマップで確認しておきましょう。

Trong trường hợp mưa lớn hoặc bão, có những nơi có nguy cơ xảy ra sạt lở đất hoặc lũ lụt. Hãy kiểm tra bản đồ nguy hiểm để xem khu bạn đang sống có những nguy hiểm nào.

仙台市のサイトから、市内のハザードマップを見るすることができます。

Bạn có thể xem Bản đồ nguy hiểm trong thành phố từ website của thành phố Sendai.

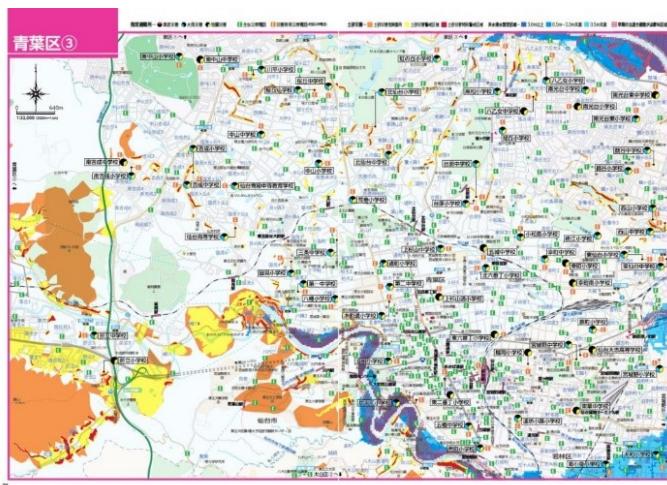
>「仙台防災ハザードマップ」(日本語のみ)



"Bản đồ nguy hiểm phòng chống thảm họa Sendai" (Chỉ có tiếng Nhật)

<https://www.city.sendai.jp/anzensuishin/kurashi/anzen/saigaitaisaku/hazardmap.html>





じぶん じゆうしょ おぼ 自分の住所を覚えておこう Hãy ghi nhớ địa chỉ của mình

災害情報や 避難情報は、区や地域ごとに 違う情報が出されます。

自分の住んでいる場所が、安全か 危険か 知るために、自分の住所を 日本語で覚えておきましょう。

自分の住所を 日本語で言える、書けるようにしておくことが 大切です。

また、自分の住所が 仙台市の どの地域にあるのか

どの山や 川に近いのか、調べておくと 良いでしょう。

Các thông tin về thảm họa và thông tin sơ tán được cung cấp cho từng quận hoặc khu vực sê khac nhau.

Hãy nhớ địa chỉ của bạn bằng tiếng Nhật để biết nơi cư trú của bạn an toàn hay nguy hiểm.

Việc có thể nói và viết địa chỉ của bạn bằng tiếng Nhật là rất quan trọng.

Ngoài ra, bạn cũng nên tìm hiểu trước xem nơi cư trú của mình

là nằm ở khu nào của thành phố Sendai, gần núi hoặc con sông nào.

Bạn đang sống ở đâu?
Vui lòng cho tôi biết địa chỉ của bạn.

あなたは どこに
すんでいますか?
じゅうしょ
住所を
おしえてください。



【2】災害の情報を入手しよう

Hãy nắm bắt những thông tin về thảm họa

おおあめ たいふう お さいがい てんきよほう す まち やくしょ だ じょうほう
大雨や台風で 起きる災害は、天気予報や、住んでいる町の役所が 出す情報から、
じぜん じょうほう にゅうしゅ たいせつ さいがい じょうほう おずか に ほん ご おお つか
事前に 情報を入手することも 大切です。災害の情報は、難しい日本語が 多く使われます。

にほんご にがて ひと ほか げんご じょうほう にゅうしゅ
日本語が 苦手な人は、他の言語で 情報を入手しましょう。

Đối với những thảm họa xảy ra do mưa lớn và bão, điều quan trọng là phải nắm bắt thông tin trước từ dự báo thời tiết hay thông tin do tòa thị chính nơi bạn sống cung cấp.

Thông tin về thảm họa thường được viết bằng tiếng Nhật khó hiểu.

Nếu bạn không giỏi tiếng Nhật, hãy nắm bắt thông tin bằng tiếng nước ngoài.



气象情報を確認しよう Hãy kiểm tra thông tin khí tượng

災害に備えるために、毎日の天気予報や 台風の情報を 確認しましょう。

Để phòng bị cho thảm họa, hãy kiểm tra dự báo thời tiết hàng ngày và thông tin về bão.



气象庁のページは、15言語で 見ることができます。

天気予報、雨雲の動き、洪水、土砂災害の情報などを 見ることができます。

大雨や台風が 予想される日は、なるべく 出かけないようにしたり、川や山の近くに 行かないようにしましょう。

Có thể xem thông tin bằng 15 ngôn ngữ trên trang web Cơ quan khí tượng.

Bạn có thể xem thông tin về dự báo thời tiết, chuyển động của mưa và mây, lũ lụt, sạt lở đất, v.v....

Vào những ngày được dự báo có mưa to và bão, hãy cố gắng không đi ra ngoài, không đến gần sông, núi, v.v...

>气象庁のホームページ(15言語)

>Trang web của Cơ quan Khí tượng (15 ngôn ngữ)

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



だんかい ひなんじょうほう おぼ 5段階の避難情報を覚えよう Hãy ghi nhớ 5 cấp độ cảnh báo

あぶ ばしょ ひと ひなん ひつよう
危ない場所にいる人は、避難する必要があります。

ひなん じょうほう きしょうちょう せんだいし だんかい けいかい
避難の情報は、気象庁や仙台市が、5段階の警戒レベルで知らせます。

じょうほう けいたいてんわ かくにん
情報は、テレビやインターネット、携帯電話へのメールで確認しましょう。

けいかい いみ おぼ
警戒レベルと、その意味を覚えておきましょう。

Người dân ở các khu vực nguy hiểm cần phải sơ tán.

Thông tin về sơ tán sẽ được Cơ quan Khí tượng và Thành phố Sendai cung cấp bằng năm cấp độ cảnh báo.

Hãy kiểm tra thông tin trên TV, Internet hoặc email gửi đến điện thoại di động của bạn.

Hãy ghi nhớ mức độ cảnh báo và ý nghĩa của nó.



Thông tin lánh nạn 5 cấp độ được đưa ra khi có mưa lớn

Cảnh báo cấp độ 1 và 2 sẽ được Cơ quan Khí tượng công bố, tại thành phố cảnh báo cấp độ 3~5 sẽ được thông báo cùng với thông tin sơ tán. Hãy cùng thực hiện hành động lánh nạn thích hợp với cấp độ cảnh báo!



Cảnh báo cấp độ 1
けいかいれべるいち
警戒レベル1

Hãy tra cứu
thông tin thời tiết
hiện tại.

Cảnh báo cấp độ 2
けいかいれべるに
警戒レベル2

Hãy xác định đường
đi và địa điểm lánh
nạn.

Cảnh báo cấp độ 3
けいかいれべるさん
警戒レベル3

Sơ tán cho người cao tuổi
こうれいしゃとうひなん
(高齢者等避難)

Người cao tuổi và người
khuyết tật hãy đi lánh nạn
ngay. Những người khác hãy
chuẩn bị lánh nạn.

Cảnh báo cấp độ 4
[Tất cả sơ tán]

けいかいれべるよん
警戒レベル4

ぜんいんひなん
【全員避難】

Chỉ thị lánh nạn
ひなんしじ
(避難指示)

Có thiên tai nên rất nguy
hiểm, hãy đi lánh nạn ngay
lập tức.

Cảnh báo cấp độ 5
けいかいれべるご
警戒レベル5

Khẩn cấp bảo đảm an toàn

きんきゅうあんぜんかくほ
(緊急安全確保)

Thiên tai đang xảy ra, Hãy
thực hiện các hành động bảo
vệ tính mạng.

Tính khẩn cấp tăng dần từ Cấp độ 1 đến 5

SenTIA の Facebook、Twitter、メールマガジンに登録しよう

Hãy đăng ký Facebook, Twitter, và tạp chí email của SenTIA

SenTIA の Facebook、Twitter、メールマガジンに登録すると、災害の情報を日本語以外の言語で入手できます。

Khi đăng ký Facebook, Twitter và tạp chí email của SenTIA, bạn có thể nắm bắt thông tin về thảm họa bằng tiếng nước ngoài.

Facebook



Twitter



メールマガジン Tạp chí email



仙台市災害多言語支援センターのホームページを見よう

Hãy truy cập vào trang web của Trung tâm Hỗ trợ Đa ngôn ngữ khi thảm họa Thành phố Sendai

仙台市は大きな災害が発生すると、災害多言語支援センターを設置します。

災害多言語支援センターでは、外国人被災者に必要な情報を外国语でお知らせし、外国语での相談に対応します。

(公財)仙台観光国際協会(SenTIA)が運営します。

また、災害多言語支援センターのホームページでは、災害の情報を多言語で発信します。

Thành phố Sendai sẽ thành lập một trung tâm hỗ trợ đa ngôn ngữ về thảm họa trong trường hợp xảy ra thảm họa lớn.

Trung tâm hỗ trợ đa ngôn ngữ khi thảm họa sẽ thông báo cho người nước ngoài những tin tức cần thiết bằng tiếng nước ngoài và tư vấn bằng tiếng nước ngoài.

Hiệp hội Du lịch quốc tế Sendai (SenTIA) vận hành trung tâm này. Ngoài ra, trang web của Trung tâm hỗ trợ đa ngôn ngữ khi thảm họa cung cấp thông tin về thảm họa bằng nhiều ngôn ngữ.

場所: 仙台国際センター会議棟1階「仙台多文化共生センター内」

Địa chỉ: Trung tâm Đa văn hóa Sendai, tầng 1 tòa nhà Hội nghị của Trung tâm quốc tế Sendai.

TEL : 022-224-1919, 022-265-2471

<http://int.sentia-sendai.jp/saigai/>



災害時に便利なアプリとWEBサイト

Các ứng dụng và trang web thuận tiện khi có thảm họa

スマートフォンにいれておくと、便利なアプリがあります。

Có những ứng dụng thuận tiện để cài đặt sẵn trong smart phone.

>内閣府防災「災害時に便利なアプリとWebサイト」(多言語)

>Phòng chống Thảm họa của Văn phòng Nội các

"Các ứng dụng và trang web thuận tiện khi có thảm họa" (Đa ngôn ngữ)

<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



【3】災害の危険がある時は、早めに行動しよう

Khi có nguy cơ xảy ra thảm họa, hãy nhanh chóng hành động

水害や土砂災害は、時間の経過とともに事態が深刻化することがあります。命を守るために、早めに避難をすることが大切です。

Lũ lụt và lở đất có thể trở nên tồi tệ hơn theo thời gian. Điều quan trọng là phải nhanh chóng sơ tán để bảo vệ tính mạng của bạn.

避難する時に気をつけること **Những điều cần chú ý khi sơ tán**

・動きやすい服装で、2人以上で行動しましょう。

Mặc quần áo dễ hoạt động và sơ tán từ hai người trở lên.

・洪水の危険がある場所は避けて、安全な道を通りましょう。

Tránh các khu vực có nguy cơ ngập lụt và đi theo con đường an toàn.

・川の水がいっぱいになることがあります。山が崩れることがあります。

Nước sông có thể dâng tràn. Núi có thể sạt lở.

・川や海や山の近くにいるときは、すぐに逃げてください。見に行ったり、近くに行かないでください。

Nếu bạn đang ở gần sông, biển hoặc núi, hãy sơ tán ngay lập tức. Không đi xem hoặc đến gần những khu vực đó.

・道や家の中まで水が来ることがあります。

Nước có thể tràn ra đường hoặc vào trong nhà.

・マンホールや水路から、水があふれることがあります。

Nước có thể tràn ra từ các hố ga và đường nước.

・電車やバスが止まることができます。

Tàu điện và xe buýt có thể dừng hoạt động.

・電気や水道が止まることができます。事前にヘッドライトや、食料を用意することが必要です。

Điện và nước có thể bị cắt. Cần chuẩn bị trước đèn pin và thức ăn,v.v...

・明るくて安全なうちに逃げましょう。

Hãy sơ tán khi trời còn sáng và an toàn.

ひなん とき ひつよう
避難する時に、必要なもの 【チェックリスト】

Những thứ cần mang theo khi đi sơ tán (Danh sách kiểm tra)

ひなん とき ちうだい ひんぴ
避難する時に、すぐに持ち出しができるように、ひごろから準備しておきましょう。

Hãy luôn chuẩn bị sẵn sàng ngay cả trong những ngày bình thường để bạn có thể mang đi ngay lập tức khi bạn đi sơ tán.

・リュックサック

Ba lô



・現金(硬貨を多めにする)

Tiền mặt (Nên mang nhiều tiền xu)



・保険証、パスポート、在留カード

Giấy chứng nhận bảo hiểm, hộ chiếu, thẻ lưu trú



・救急セット、常備薬、お薬手帳

Túi cấp cứu, thuốc uống hàng ngày, sổ ghi chép thuốc



・みず

Nước



・食べ物(缶詰、お菓子、バランス栄養食品など)

Đồ ăn (Đồ hộp, bánh kẹo, thực phẩm dinh dưỡng, v.v...)



・携帯ラジオ

Radio di động



・懐中電灯

Đèn pin



・予備電池

Pin dự phòng



・携帯電話、充電器、バッテリー

Điện thoại di động, sạc, ác quy



・ティッシュ、ウェットティッシュ

Khăn giấy, khăn ướt



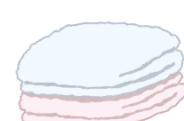
・ビニール袋、ポリ袋

Túi ni-lông, túi nhựa



・タオル、下着、靴下

Khăn, đồ lót, tất



・防寒具、雨具(傘、レインコート)、携帯カイロ

Quần áo chống rét, đồ che mưa (ô, áo mưa), miếng dán giữ nhiệt cairo



・手袋、軍手

Găng tay giữ ám, găng tay làm việc



・ライター、マッチ

Bật lửa, diêm



・洗面用具、歯ブラシ

Dụng cụ vệ sinh cá nhân, bàn chải đánh răng



・衛生用品

(マスク、体温計、手洗い用石鹼等)

Sản phẩm vệ sinh
(khẩu trang, nhiệt kế, xà phòng rửa tay, v.v...)



・入れ歯、コンタクトレンズ、眼鏡

Răng giả, kính áp tròng, kính đeo mắt



・多目的ナイフ

Dao đa năng



・筆記用具・メモ帳・笛

Đồ để viết, sổ ghi chép, còi



・家族や友達の連絡先のメモ

Ghi chú về liên hệ gia đình và bạn bè



乳幼児、介護者がいる場合 Khi có trẻ sơ sinh và người chăm sóc

・おむつ、おしりふき

Tã, giấy lau út



・乳児用ミルク、ほ乳瓶、離乳食

Sữa cho trẻ sơ sinh, bình sữa trẻ em, thức ăn trẻ em



・生理用品

Đồ dùng vệ sinh phụ nữ



・母子健康手帳

Sổ tay sức khỏe mẹ và bé



・障害者手帳

Giấy chứng nhận khuyết tật



・介護用品

Vật dụng chăm sóc khác



すいがい どしゃさいがい つか にほんご
水害・土砂災害のときに、よく使われる日本語

Tiếng Nhật thường được sử dụng khi có thảm họa lũ lụt, sạt lở

すいがい 水害	みず こま けが こわ 水で 困ること / 怪我をすること / 壊れること	Thảm họa về lũ lụt
どしゃさいがい 土砂災害	やま いし すな おち 山から 石や 砂が 落ちてくること	Thảm họa về sạt lở đất
おおあめ ごうう 大雨・豪雨	つよ あめ 強い 雨	Mưa lớn
おおゆき ごうせつ 大雪・豪雪	つよ ゆき 強い 雪	Tuyết lớn
うりょう こうすいりょう 雨量、降水量	あめ ふりょう 雨が 降ってくる 量	Lượng mưa, lượng nước mưa
すいい 水位	みず たか 水の 高さ	Mực nước
こうずい 洪水	みず そと なが 水が たくさん 外に 流れること	Lũ lụt
ぞうすい 増水	みず ふ 水が たくさん 増えること	Nước tăng lên
かせんはんらん 河川氾濫	かわ みず なが 川の 水が たくさん 流れること	Nạn tràn nước ở sông hồ
しんすい 浸水	みず たてもの どうろ はい 水が 建物や 道路に 入ってること	Bị nước xâm nhập
ていぼう 堤防	みず はい かべ 水が 入らないようにする 壁	Kè, tường ngăn nước
けっかい 決壊	こわ 壊れる	Phá vỡ
どうろ 道路	みち 道	Đường xá
かおく 家屋	す いえ 住む ところ/ 家	Nhà ở
じたく 自宅	じぶん いえ 自分の 家	Nhà của mình
かんすい 冠水	みず みち 水が 道に たくさんあること	Ngập lụt
きょうじょうほう 気象情報	(は あめ ゆき など) てんき についての し (晴れ、雨、雪など) 天氣についての 知らせ	Thông tin khí tượng
きけんど 危険度	あぶ 危なさ	Độ nguy hiểm

ちゅうい 注意	き 気をつけること	Chú ý
けいかい 警戒	あらかじ 予め 気をつけること	Cảnh báo
はっぴょう 発表	し 知らせること	Thông báo
はつい 発令	き 決まったことを はっぴょう 発表すること	Ban bố lệnh
おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報	つよ あめ 雨のとき 特別に注意すること	Cảnh báo đặc biệt về mưa lớn
ひなん 避難	に 逃げること	Lánh nạn
ひなんじょうほう 避難情報	に 逃げるための 知らせ	Thông tin lánh nạn
ひなんしじ 避難指示	に 逃げるための 注意	Chi thị lánh nạn
ひなんけいろ 避難経路	に 逃げるために とおる みち 通る道	Lộ trình lánh nạn
ひなんばしょ 避難場所	みんなが に 逃げる ところ	Địa điểm lánh nạn
していひなんじょ 指定避難所	さいがい とき 災害の時に しばらくの間 あいだ い 居ることが できるところ	Nơi lánh nạn chỉ định
うんきゅう 運休	でんしゃ 電車や バスを つか 使うことが できないこと	Ngừng hoạt động
かくにん 確認	たし 確かめること	Xác nhận, kiểm tra
むりょう 無料	かね お金は いりません	Miễn phí
ひさい 被災	さいがい 災害にあうこと	Thiệt hại

