

Các điểm lưu ý trong công tác tập huấn phòng chống thiên tai



Các điểm lưu ý trong công tác tập huấn phòng chống thiên tai

Hãy tham gia tập huấn phòng chống thiên tai để biết hành động phù hợp khi có thiên tai.

1. Xe trải nghiệm động đất

Đây là hoạt động tập huấn nhằm trải nghiệm cảm giác rung của động đất.

Hãy trải nghiệm cảm giác rung thực tế thông qua tập huấn phòng chống thiên tai để biết hành động một cách bình tĩnh khi có thiên tai.



Các cấp độ động đất (độ mạnh của động đất) theo định nghĩa của Cục Khí tượng Thủy văn Nhật Bản

Cấp độ 4	Hầu hết mọi người khi đang đi đều có thể cảm nhận được. Hầu hết mọi người khi đang ngủ đều bị đánh thức
Cấp độ 5 yếu	Có thể làm đổ chén bát hoặc sách trên kệ.
Cấp độ 5 mạnh	Có thể làm đổ các thiết bị gia dụng không được cố định. (Ví dụ: Trận đại thảm họa động đất phía Đông Nhật Bản tại quận Taihaku).
Cấp độ 6 yếu	Người khó đứng vững. Làm di chuyển và gây đổ vỡ nhiều thiết bị gia dụng không được cố định. Cửa khó mở. (Ví dụ: Trận đại thảm họa phía Đông Nhật Bản tại quận Aoba, quận Wakabayashi, quận Izumi).
Cấp độ 6 mạnh	Người không đứng được. Làm di chuyển hầu hết các thiết bị gia dụng, nhiều đồ đạc bị đổ vỡ. (Ví dụ: Trận đại thảm họa động đất ở quận Miyagino)
Cấp độ 7	Làm dịch chuyển, đổ vỡ các thiết bị gia dụng không được cố định, có lúc đồ đạc bay lung tung.

2. Tập huấn phòng cháy chữa cháy

(1) Tập huấn dập lửa có sử dụng bình dập lửa

Khi đám cháy nhỏ, có thể dập bằng bình dập lửa.

- ① Hãy kêu to “Kaji da!” (nghĩa là “Cháy!!”) để kêu cứu.
- ② Đem bình dập lửa đến gần đám cháy.
- ③ Tháo nút an toàn.
- ④ Cầm đầu ống hướng về phía đám cháy.
- ⑤ Bóp mạnh tay cầm.



★★ Các điểm lưu ý ★★

- ◆ Bình dập lửa có thể dùng được trong khoảng 10-15 giây.
- ◆ Cố gắng hết sức giữ tư thế thấp, bảo vệ cơ thể khỏi nhiệt và khói.
- ◆ Khi ở trong phòng, nên quay lưng về phía cửa ra vào để có thể chạy thoát khi cần thiết.
- ◆ Khi lửa lên đến trần nhà thì không thể dập lửa một mình, hãy lánh nạn.

(2) Tập huấn dập lửa bằng cách chuyền xô nước.

Đây là phương pháp tập huấn dập lửa bằng cách hợp tác cùng mọi người.

- ① Chia thành hai đội. (Một đội cầm xô có nước, một đội cầm xô không có nước)
- ② Xác định hiện trạng đám cháy.
- ③ Chia làm hai hàng, đứng dựa lưng nhau chuyền xô nước.
- ④ Chuyền xô từ trên đầu gió đến gần đám cháy, giữ khoảng cách an toàn so với đám cháy.
- ⑤ Đội nước đến khi dập tắt lửa.



3. Trải nghiệm khói (nhà trải nghiệm khói)

Khi có đám cháy, có trường hợp chết vì ngạt khói, ngộ độc khí toả ra từ vật liệu xây nhà bị cháy. Khi có đám cháy, việc bình tĩnh lánh nạn, tránh hít phải khói là rất quan trọng.



★★ Các điểm lưu ý ★★

- ♦ Giữ tư thế thấp và tiến về phía trước.
- ♦ Vì khói cản không thấy được xung quanh nên đi men theo tường.
- ♦ Che mũi và miệng bằng khăn tay ướt.
- ♦ Cố gắng tối đa không hít khói, thở nhẹ bằng mũi.
- ♦ Đi bộ đi lánh nạn. Nếu chạy thì phải tiêu tốn rất nhiều ô xy.
- ♦ Cố gắng không quay lại giữa chừng.

4. Tập huấn báo tin (cách gọi 119)

Là tập huấn gọi xe cứu hoả hoặc cấp cứu.

Có thể bấm 119 trực tiếp từ cả máy di động lẫn máy cố định.

Khi báo tin, không được hấp tấp, phải tuân theo chỉ dẫn của tổng đài 119 (nhân viên tổng).Gọi 119 không tốn tiền.



★★ Các điểm lưu ý ★★

- ♦ Nếu không an tâm khi nói bằng tiếng Nhật thì có thể nhờ người Nhật ở bên cạnh nói thay.
- ♦ Khi không biết nói tiếng Nhật, nếu nói chậm rãi bằng tiếng Anh, thì cũng có thể hiểu được.

【Khi có cháy】

Tổng đài	119 ban, shou bou kyoku desu. (119, Cục phòng cháy chữa cháy đây) Kaji desu ka? Kyukyu desu ka? (Bạn gọi vì cháy hay cấp cứu?)
Bạn	Kaji desu (Có cháy.)
Tổng đài	Juusho to onamae wo oshiete kudasai, (Hãy cho biết địa chỉ và họ tên của bạn.)
Bạn	...ku...machi...chome...ban...go. (Địa chỉ là ... kumachi...chome...ban...go.) Namae wa ... (Tên tôi là)
Tổng đài	Nankaitate no nankai ga kaji desu ka? (Đám cháy ở tầng mấy của toà nhà mấy tầng?)
Bạn	Ni kaitate juutaku ikkai kara kemuri ga deteimasu. (Khói xuất phát từ tầng 1 của toà nhà 2 tầng.)
Tổng đài	Nani ga moeteimasu ka? (Cái gì đang cháy?)
Bạn	Tempura nabe no abura ga moeteimasu. (Dầu chảo chiên tempura đang cháy.)
Tổng đài	Nige-okureta kata wa imasu ka? (Có ai chưa kịp chạy không?)
Bạn	(Ví dụ 1) Zenin hinan shimashita. (Tất cả mọi người đều đã lánh nạn.) (Ví dụ 2) Naka ni dare ka iru you desu. (Có vẻ như ở trong vẫn còn ai đó.)

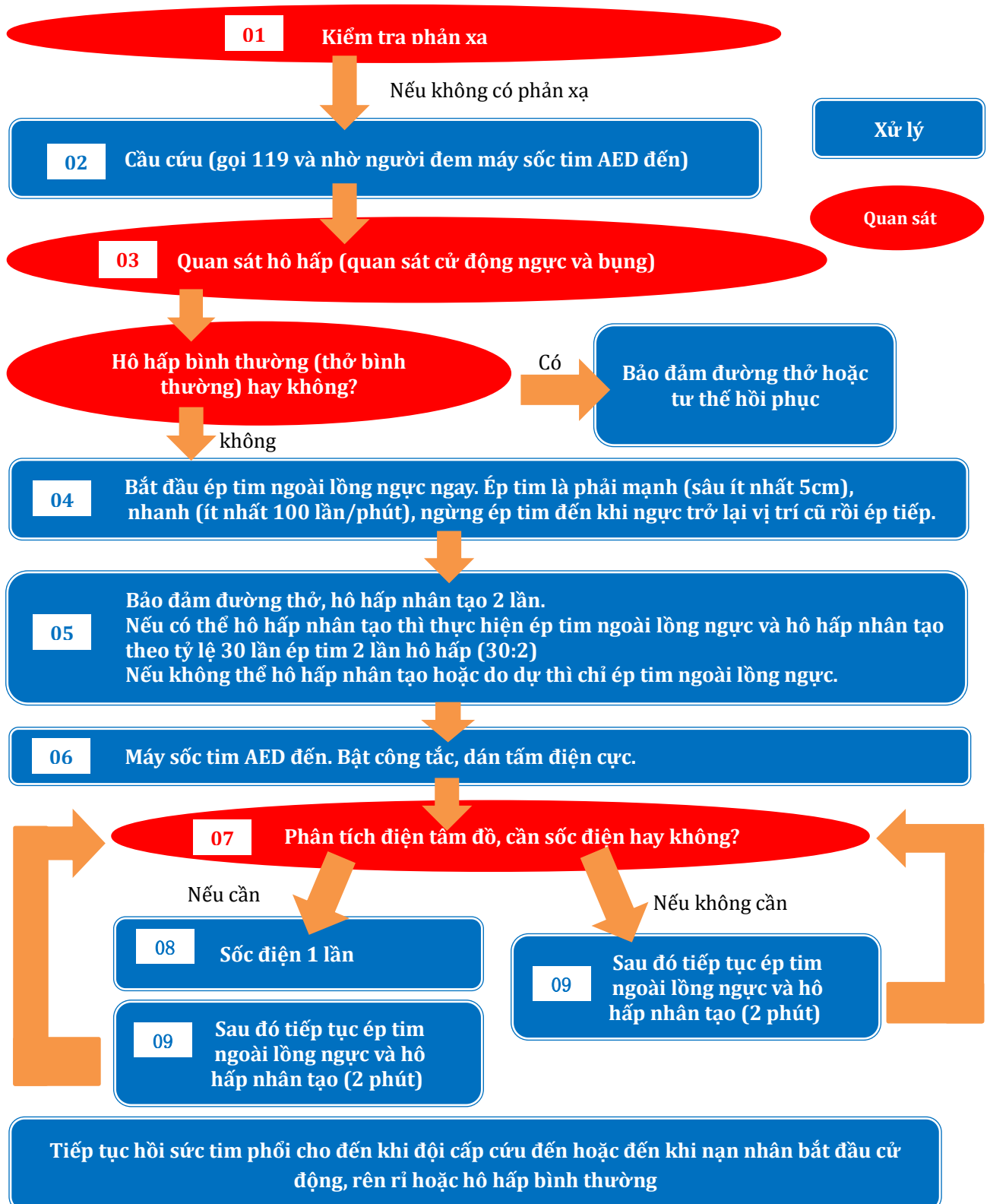
【Khi cấp cứu】

Tổng đài	119 ban, shou bou kyoku desu. (119, Cục phòng chống chữa cháy đây.) Kaji desu ka? Kyukyu desu ka? (Bạn gọi vì cháy hay cấp cứu?)
Bạn	Kyukyu desu. (Cần cấp cứu.)
Tổng đài	Juusho to onamae wo oshiete kudasai. (Xin hãy thông báo họ tên và địa chỉ của bạn.)
Bạn	...ku....machi...chome...ban...go. (Địa chỉ là ... ku...machi...chome...ban...go desu.) Namae wa ... desu.(Tên là....)
Tổng đài	Byoki desu ka, kega desu ka? (Cần cấp cứu người bị bệnh hay bị thương?)
Bạn	(Ví dụ 1) 50 sai no dansei ga byoki desu. (Một người đàn ông 50 tuổi bị bệnh.) (Ví dụ 2) 30 sai no jousei ga kega shimashita. (Một người phụ nữ 30 tuổi bị thương.)
Tổng đài	Ohanashi dekimasu ka? (Người cần cấp cứu có nói chuyện được không?)
Bạn	(Ví dụ 1) Dekimasen. (Không được.) (Ví dụ 2) Dekimasu. (Được.)
Tổng đài	(Ví dụ 1) Kokyuu wa arimasu ka? (Có thở được không?) (Ví dụ 2) Shukketsu shiteimasu ka? Có bị chảy máu không?
Bạn	

5. Xử lý cấp cứu

Để cứu tính mạng của một người đột nhiên ngừng thở hoặc ngừng tim, cần xử lý cấp cứu trong vài phút đợi xe cứu thương.

Cấp cứu và phương pháp ngưng máu chảy Sơ đồ cấp cứu (phương pháp hồi sức tim phổi và sử dụng máy sốc tim AED)



Quy trình hồi sức tim phổi

Kiểm tra phản xạ

- ♦ Gọi to ở vị trí gần tai
- ♦ Vỗ nhẹ vào vai, kiểm tra phản xạ.

Gọi cầu cứu (nhờ gọi 119 hoặc đem AED đến).

- ♦ Nếu không có phản ứng, kêu to cầu cứu
- ♦ Khi người khác đến thì nhờ gọi 119 hoặc mang thiết bị sốc tim đến.



Quan sát hô hấp (kiểm tra cử động của ngực và bụng)

- ♦ Kiểm tra xem có thở bình thường không.
- ♦ Trong vòng 10 giây, quan sát cử động lên xuống ở vùng ngực và bụng.

Ép tim ngoài lồng ngực (xoay bóp tim)

- ♦ Giữ thẳng cẳng tay, dồn lực vào cườm tay, ấn mạnh sao cho ngực của người bị nạn lún xuống ít nhất 5 cm.
 - ♦ Sau khi ấn xuống, ngừng ấn đến khi ngực trở lại vị trí cũ.
- ※ Nếu sợ lý do bệnh truyền nhiễm và không hô hấp nhân tạo được, hãy tiếp tục ép tim ngoài lồng ngực.



Bảo đảm đường thở

- ♦ Một tay dè lên trán, một tay dùng ngón trỏ và ngón giữa để lên đầu nhọn của cằm, sau đó đẩy đầu về phía sau, nâng cằm lên.

Hô hấp nhân tạo (2 lần)

- ♦ Há to miệng, áp miệng vào miệng của nạn nhân sao cho bao phủ miệng của nạn nhân, thổi vào miệng nạn nhân khoảng 1 giây.
- ♦ Kiểm tra xem ngực của nạn nhân có phồng lên không.
- ♦ Bỏ miệng ra, thổi thêm khí vào miệng nạn nhân một lần tương tự như vậy. (chỉ thổi 2 lần)

Kết hợp ép tim ngoài lồng ngực và hô hấp nhân tạo

- ♦ Sau khi ép tim ngoài lồng ngực 30 lần liên tiếp, hô hấp nhân tạo 2 lần.
- ♦ Tiếp tục ép tim ngoài lồng ngực và hô hấp nhân tạo cho đến khi xe cấp cứu đến hoặc đến khi nạn nhân bắt đầu cử động, nói, thở bình thường.

Bật công tắc máy sốc tim AED

- ◆ Khi máy sốc tim AED đến, đặt máy bên cạnh đầu nạn nhân.
- ◆ Ngay cả khi đang hồi sức tim phổi, nếu máy sốc tim AED đến thì sử dụng máy ngay.
- ◆ Bật công tắc máy sốc tim AED.

Dán miếng dán

- ◆ Phanh áo người bị nạn ra, dán kỹ miếng dán điện cực vào phần ngực.
- ◆ Tắm điện cực được dán vào phía bên phải và bên trái của ngực.

Phân tích điện tâm đồ

- ◆ Dán miếng dán điện cực vào thì máy tự động phân tích điện tâm đồ.
- ◆ Lúc đó phải đảm bảo là không ai được sờ vào người bị nạn.

Ấn nút sốc điện

- ◆ Nếu máy sốc điện AED phân tích thấy cần sốc điện thì sẽ tự động sạc điện.
- ◆ Sau khi sạc điện, thì máy sẽ thông báo, khi nghe thông báo thì nhấn nút sốc điện.
- ◆ Lúc này, phải đảm bảo là không ai được sờ tay vào người bị nạn.



Tiếp tục hồi sức tim phổi

- ◆ Sau khi sốc điện xong, thì máy sẽ thông báo “Sugu ni kyoukotsu appaku wo hajimete kudasai”, nghe thông báo này thì phải tiếp tục ép tim ngoài lồng ngực ngay.

6. Tập huấn lánh nạn

Trong các tình huống sau thì đi lánh nạn. Khi tập huấn phòng chống thiên tai, kiểm tra đúng phương pháp lánh nạn và vị trí lánh nạn.

- ◆ Khi nhà bị phá, hư hỏng do động đất hoặc có nguy cơ bị phá, hư hỏng do dư chấn động đất.
- ◆ Khi mưa lớn gây lũ lụt và sạt lở bờ sông.
- ◆ Khi có thông báo hoặc chỉ thị lánh nạn.

★★ Các điểm lánh nạn ★★

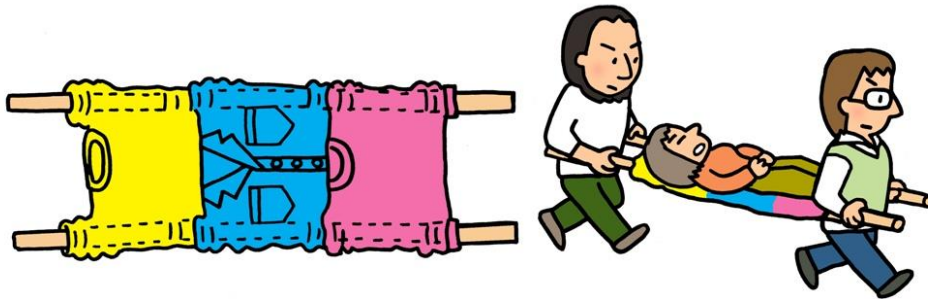
- ◆ Chuẩn bị sẵn từ trước các đồ đạc cần thiết khi lánh nạn.
- ◆ Khi lánh nạn, phải bình tĩnh.
- ◆ Tại địa điểm lánh nạn, hãy hợp tác tích cực, giúp đỡ người xung quanh.



7. Tập huấn di chuyển người bị nạn

Khi di chuyển người bị thương hoặc người đang mệt, hãy hợp tác và di chuyển bằng tay hoặc bằng cáng. Khi không có cáng ở gần đó thì có thể sử dụng vật khác thay thế cáng để di chuyển.

Trong bất kỳ trường hợp nào, để người bị nạn an tâm, việc giữ trạng thái an tâm đến cuối cùng là rất quan trọng. Trong khi tập huấn, bạn không chỉ được tập vận chuyển người bị nạn mà còn được trải nghiệm làm người bị nạn và được vận chuyển để hiểu được cảm giác bất an và tầm quan trọng của tập huấn.



8. Tập huấn phân phát thực phẩm động đất

Tại địa điểm lánh nạn có lưu trữ thực phẩm phòng lúc thiên tai. Ví dụ, gạo Alpha (có thể lưu trữ thời gian dài, chỉ cần đổ nước hoặc nước ấm vào là ăn được), bánh quy, nước uống.

Trong tập huấn phòng chống thiên tai có phân phát lương thực này cho người tham gia. Hãy ăn thử để biết.



★★ Điểm lưu ý ★★

- ♦ Có thể có sẵn lương thực cho người bị dị ứng hoặc vì lý do tôn giáo, nên khi cần hãy hỏi người phụ trách.