

Những lời khuyên về cuộc sống ở

Tsukuba! No. 9

Tháng 6 năm 2026

Tiếng Việt



Chủ đề: Phòng bị cho các thiên tai

【災害への備えについて】

※ Tất cả các mã QR trong hướng dẫn này liên kết đến các trang bằng tiếng Nhật. Nếu bạn muốn xem bằng ngôn ngữ khác, vui lòng sử dụng tính năng dịch tự động.

Ở Nhật Bản thường xảy ra các thiên tai như động đất, bão và mưa lớn... Việc chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với những thảm họa này một cách thường xuyên là điều cần thiết.

Khi một trận động đất lớn xảy ra, các tòa nhà có thể bị hư hại nghiêm trọng, đường sá có thể không đi lại được. Ngoài ra, sóng thần có thể xảy ra, cuốn trôi các tòa nhà ở những khu vực gần biển.



Động đất, sóng thần



Ngập lụt

Khi có mưa lớn, nước sông có thể tràn bờ, hoặc nước từ hệ thống cống thoát có thể bị tràn ra ngoài, khiến nhà cửa và đường sá bị ngập.

Khi bão đến, mưa lớn gây ngập lụt đường, gió mạnh thổi làm đồ vật bị cuốn bay đi.



Bão



Sạt lở

Mưa lớn hoặc động đất có thể khiến vách đá đổ sập bất ngờ hoặc sườn dốc bị sạt lở trên diện rộng.

Khi núi lửa phun trào, dung nham có nhiệt độ cao sẽ chảy ra, đá cùng tro bụi sẽ văng khắp diện rộng.



Núi lửa



Thiệt hại do tuyết

Khi tuyết rơi dày, đường sá có thể không đi lại được, các tòa nhà có thể bị sập do sức nặng của tuyết.

【Về các thiên tai cần đặc biệt cảnh giác tại thành phố Tsukuba】

Động đất: động đất thường xuyên xảy ra ở phía nam tỉnh Ibaraki. Trong quá khứ khi một trận động đất lớn xảy ra, trong thành phố đã xảy ra tình trạng mất điện và cắt nước kéo dài nhiều ngày.

Ngập lụt: dự báo sẽ xảy ra ngập lụt ở các khu vực gần sông lớn.

Bão và sấm chớp: ngoài những thiệt hại do gió mạnh và sét đánh, mất điện cũng hay xảy ra.

Sạt lở: dự báo sẽ xảy ra gần các vách đá và sườn dốc, chẳng hạn như xung quanh núi Tsukuba và núi Hokyo.

【Dự báo sẽ xảy ra một trận động đất lớn】

Theo chính phủ, có khả năng cao sẽ xảy ra một trận động đất lớn trong tương lai gần dọc theo bờ biển Thái Bình Dương từ Hokkaido đến vùng Tohoku, và dọc theo bờ biển Thái Bình Dương từ Kanto đến Kyushu. Chính phủ đã đưa ra ước tính thiệt hại có thể vượt quá trận động đất lớn ở Đông Nhật Bản vào năm 2011. Ngoài một trận động đất lớn như vậy, từ Hokkaido đến Kyushu, ở bất cứ nơi đâu và vào bất kỳ thời điểm nào cũng có thể xảy ra một trận động đất lớn. Vì vậy, việc thường xuyên chuẩn bị sẵn sàng cho các thảm họa là rất quan trọng.

【Kiểm tra các địa điểm lánh nạn và tuyến đường lánh nạn】

Nếu ở nhà là an toàn thì về cơ bản mọi người sẽ ở lại nhà. Tuy nhiên, nếu nhà bạn bị hư hại, nằm trong khu vực nguy hiểm, hoặc không an toàn, tùy thuộc vào tình hình, bạn phải sơ tán đến nhà bạn bè hoặc người thân, khách sạn, hoặc địa điểm lánh nạn được chỉ định để bảo vệ bản thân. Hãy kiểm tra trước các địa điểm lánh nạn mà bạn có thể di chuyển đến được từ nhà, nơi làm việc hoặc trường học của mình.

Sau khi đã tìm hiểu các địa điểm lánh nạn, hãy suy nghĩ về tuyến đường đến đó. Điều quan trọng là phải chọn tuyến đường tránh các khu vực có nguy cơ ngập lụt hoặc nơi có vật thể rơi xuống. Việc thử đi bộ thực tế để xác nhận xem có nguy hiểm hay không là rất quan trọng.

Trang chủ thành phố Tsukuba



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshiki/karasagasu/shichok/oshitsukikikanrika/gyomuannai/1/2/1003890.html>

【Về bản đồ nguy hiểm】

“Bản đồ nguy hiểm” là bản đồ thể hiện các khu vực có nguy cơ thiên tai cao, chẳng hạn như vùng dự đoán ngập lụt và vùng có nguy cơ sạt lở đất, cũng như các cơ sở phòng chống thiên tai như địa điểm lánh nạn. Hãy kiểm tra “bản đồ nguy hiểm” để xem nhà ở, nơi làm việc hoặc trường học của bạn có nằm trong khu vực nguy hiểm cao hay không, và các cơ sở phòng chống thiên tai nào ở gần đó. Phiên bản mới nhất của bản đồ nguy hiểm được đăng trên trang web của thành phố Tsukuba.

Trang chủ thành phố Tsukuba



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kurashi/anshin/bousai/ai/1000602.html>

(Tham khảo) Những địa điểm từng bị cấm lưu thông do mưa lớn...

Trên trang web của thành phố Tsukuba có đăng tải bản đồ hiển thị các khu vực trong thành phố Tsukuba bị cấm đi lại do ngập lụt gây ra bởi cơn bão ngày 8 tháng 9 năm 2019. Tuy nhiên, xin lưu ý rằng bản đồ này có thể không bao gồm các khu vực bị ngập lụt tạm thời, các khu vực không bị cấm đi lại, các khu vực không phát hiện thấy lũ lụt, hoặc các khu vực bị cấm đi lại do các thảm họa khác trước đây. Vui lòng sử dụng thông tin này với tính chất tham khảo để thường xuyên chuẩn bị cho các tình huống khẩn cấp.

Trong thời gian mưa lớn, vui lòng hạn chế di chuyển không cần thiết. Ngoài ra, khi sơ tán, vui lòng kiểm tra tình hình giao thông thực tế và hành động dựa trên thông tin mới nhất.

Trang chủ thành phố



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kurashi/anshin/bousai/25434.html>

【Chia sẻ thông tin liên lạc của gia đình, địa điểm lánh nạn và tuyến đường lánh nạn】

Khi bạn đang sống xa gia đình, hãy đảm bảo chia sẻ thông tin với họ trước về cách kiểm tra tình hình an toàn của nhau và cách liên lạc với nhau trong trường hợp xảy ra thảm họa.

- Thông tin liên lạc như số điện thoại
- Thông tin trường học hoặc nơi làm việc
- Địa điểm lánh nạn và nơi tập trung
- Các tuyến đường lánh nạn và trở về



【Về cường độ địa chấn động đất】

Tại Nhật Bản, cường độ địa chấn động đất tại một địa điểm nhất định được biểu thị trên thang số 10 (cường độ 0, 1, 2, 3, 4, 5 yếu, 5 mạnh, 6 yếu, 6 mạnh, 7). Số càng lớn thì rung chấn càng mạnh. Ví dụ dưới đây minh họa điều này.

(Nguồn: Cơ quan Khí tượng)

<Cường độ 5 mạnh >

- Khó đi lại nếu không vịn vào thứ gì đó.
- Bát đĩa và sách trên kệ rơi nhiều hơn.
- Đồ nội thất không được cố định có thể bị đổ.
- Tường xây bằng khối bê tông không cốt thép có thể bị sập.

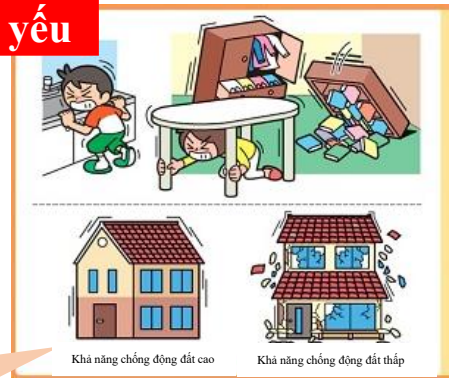
5 mạnh



<Cường độ 6 yếu >

- Việc đứng vững trở nên khó khăn.
- Hầu hết đồ đạc không được cố định chắc chắn sẽ bị dịch chuyển, và có thể bị đổ.
- Cửa có thể không mở được.
- Gạch ốp tường và kính cửa sổ có thể bị vỡ hoặc rơi.
- Trong các tòa nhà bằng gỗ có khả năng chống động đất thấp, ngôi lợp có thể rơi, và tòa nhà có thể bị nghiêng. Một số thậm chí có thể sụp đổ.

6 yếu



Trong trận động đất lớn ở Đông Nhật Bản ngày 11 tháng 3 năm 2011, cường độ địa chấn tối đa được ghi nhận tại thành phố Tsukuba là 6 yếu.

Xây dựng dựa theo tài liệu "Cường độ địa chấn và tình trạng rung lắc" của Cơ quan Khí tượng <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/index.html>

【Phòng tránh đồ đạc trong nhà bị đổ】

Khi một trận động đất lớn xảy ra, dù tòa nhà không bị gì nhưng đồ đạc có thể bị đổ hoặc vật dụng có thể rơi xuống, tiềm ẩn khả năng gây thương tích. Nên ngay từ những lúc thường ngày phải cố định đồ đạc và các vật dụng.

Hơn nữa, việc chú ý đến vị trí đặt đồ đạc là rất quan trọng. Hãy kiểm tra xem đồ đạc có chắn lối đi hoặc rơi xuống khu vực ngủ của bạn hoặc gia đình bạn nếu chúng bị đổ hay không.

<Những điểm chính để ngăn chặn đồ đạc đổ ngã >

- Đặt đồ nội thất và thiết bị nặng ở vị trí càng thấp càng tốt.
- Cố định tủ và ngăn kéo bằng thanh giằng/ thanh chống hoặc các thiết bị tương tự.
- Đặt ván gỗ giữa đồ nội thất và sàn nhà để chúng tựa vào tường.
- Hạ thấp trọng tâm của đồ nội thất bằng cách đặt các vật nặng ở dưới và các vật nhẹ hơn ở trên.
- Đặt tivi ở vị trí thấp và cố định chúng bằng thanh chống rung hoặc các thiết bị tương tự.



Sử dụng thanh giằng/ thanh chống là một cách hiệu quả để cố định đồ nội thất. Vui lòng xem video để biết thêm về cách sử dụng.

Kênh YouTube chính thức của thành phố Tsukuba
<https://youtu.be/fRGWF684ZcI>



【Về việc tích trữ nhu yếu phẩm tại nhà】

Trong trường hợp xảy ra các thiên tai lớn, điện, nước và gas có thể không dùng được. Đường sá cũng có thể không đi lại được, cản trở việc vận chuyển hàng hóa và có khả năng khó có thể mua được thực phẩm và nhu yếu phẩm hàng ngày. Trong hầu hết các thảm họa lớn trước đây, phải mất hơn một tuần để các cơ sở hạ tầng thiết yếu được khôi phục. Do vậy, hãy dự trữ ít nhất lượng thực phẩm và nước uống đủ dùng trong ba ngày, nếu có thể thì một tuần. Cũng nên chuẩn bị sẵn bát đĩa dùng một lần và bếp ga di động. Hơn nữa, nếu nguồn nước bị cắt, vòi sen và nhà vệ sinh sẽ không thể sử dụng được. Nên nhất định hãy dự trữ dầu gội khô và bồn cầu dùng một lần. Ngoài ra, hãy dự trữ giấy vệ sinh, khăn giấy, túi rác, màng bọc thực phẩm và bất kỳ nhu yếu phẩm hàng ngày nào khác như thuốc men.



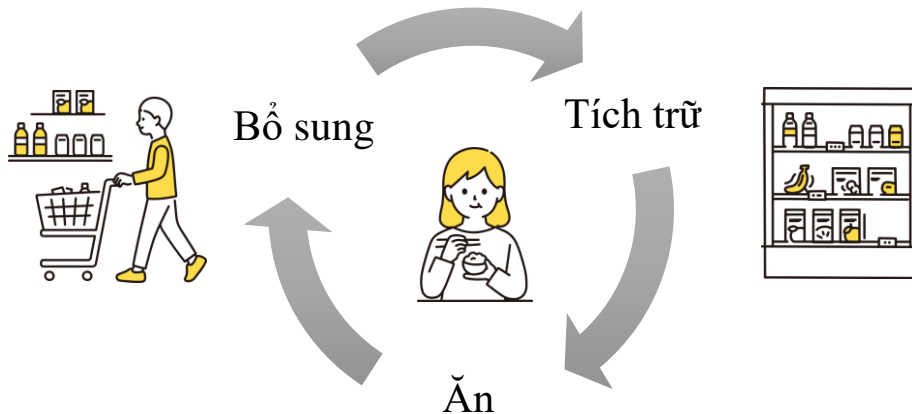
Để trả lời cho câu hỏi dự trữ bao nhiêu, chính quyền thành phố Tokyo đã công bố một dịch vụ hiển thị ước tính về lượng dự trữ, bạn có thể tham khảo tại đây.

Trang chủ chính thức của Tokyo
<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



< Ví dụ về các cách dự trữ >

Phương pháp dự trữ đồ uống và thực phẩm với một lượng nhất định liên tục bằng cách tích trữ, ăn và bổ sung lặp đi lặp lại được gọi là dự trữ luân chuyển. Cách làm rất dễ, bạn chỉ cần mua nhiều hơn một chút đồ uống, mì ăn liền, đồ hộp và thực phẩm đóng gói sẵn mà bạn thường ăn, tiêu thụ những thứ có hạn sử dụng gần hết trước, rồi mua bổ sung phần đã tiêu thụ. Phương pháp này không chỉ áp dụng với đồ uống và thực phẩm mà còn với cả việc tích trữ các nhu yếu phẩm hàng ngày như giấy vệ sinh.



Đôi lời từ người dịch/ 翻訳者から一言

Đối với người Việt Nam chưa có nhiều kinh nghiệm ứng phó với động đất lớn, hướng dẫn này rất hữu ích, vì vậy mọi người đừng bỏ qua những thông tin trên nhé! Ngoài ra, hướng dẫn này được phát hành vào mùa hè. Mùa hè ở Nhật Bản khác với Việt Nam, thời tiết nóng ẩm nên rất dễ gây sốc nhiệt. Vì vậy, mọi người đừng chủ quan mà hãy uống đủ nước để phòng tránh nhé. Mùa hè cũng là mùa của các lễ hội và pháo hoa, nên mong rằng mọi người sẽ có thật nhiều trải nghiệm vui vẻ!

大きな地震への対応経験があまりないベトナム人の皆さんにとって、この広報紙はとても役に立つものだと思います。ぜひ、上記の情報を見逃さないようにしてくださいね。また、この広報紙が発行される時期は夏です。日本の夏はベトナムとは異なり、高温多湿で熱中症になりやすいため、軽く考えず、しっかり水分補給をして予防してください。さらに、夏はお祭りや花火の季節でもありますので、皆さんが楽しい体験をたくさんできますように。