



がい こく じん

ぼう さい が い ど ぶ つ く

## 外国人のための 防災ガイドブック

Guia de prevencion de desastres para los extranjeros

Sách phòng chống thiên tai cho người nước ngoài

विदेशीका निम्ति विपद् रोकथाम निर्देशिका



やさしい日本語  
にほんご

Español・スペイン語  
スペインご

Tiếng Việt Nam・ベトナム語  
ベトナムご

ネパール語・Nepali  
ネパールご

千葉市  
ちばし

## はじめに　外国人の みなさんへ

日本は 地震や台風など 災害(地震・台風・たくさんの雨 な  
どで 危なくなること)がたくさんある国です。  
災害のときに 被害(けがをしたり 家などが 壊れたりする  
ことを 少なくするためには 防災(災害のときに 被害を 少  
なくするための 準備)について 知ることが 大切です。あなた  
とあなたの家族を 守るために このガイドブックを 家族と一緒に  
読んで ください。  
そして 防災について 知ったことを 災害のときに 自分・家  
族・みんなのために 役立てて ください。

## Introducción. A los residentes extranjeros

Japón es un país fuertemente amenazado por diversos desastres naturales tales como sismos, tifones ,lluvias torrenciales y tsunamis.

Con el objetivo de disminuir los daños causados por éstos fenómenos naturales, es muy importante tener el conocimiento necesario para la prevención y pronta recuperación.

Lea esta guía con su familia y aprenda como protegerse usted así como proteger a sus seres queridos, a su familia y a su comunidad.

## Lời nói đầu      Các bạn người nước ngoài

Nhật Bản là một quốc gia có nhiều thiên tai (trở nên nguy hiểm do động đất, bão lụt, mưa lớn, v.v...) như động đất, bão lụt, v.v...

Để giảm thiệt hại (bị thương tích hoặc nhà cửa, v.v ... bị hư hỏng) khi có thiên tai, cần phải biết về việc phòng chống thiên tai (chuẩn bị để hạn chế thiệt hại khi có thiên tai). Hãy cùng với người trong gia đình đọc sách hướng dẫn này để bảo vệ bản thân và người trong gia đình.

Và hãy sử dụng những điều đã biết về việc phòng chống thiên tai để giúp ích cho bản thân, người trong gia đình và mọi người xung quanh khi thiên tai xảy ra.

## सुरुवातमा समस्त विदेशी नागरिकवर्गमा

जापान, भूकम्प या समुद्री औंधी जस्ता विपद् (भूकम्प/समुद्री औंधी/धेरे वर्षा आदिबाट खतरापूर्ण हुने) धेरै भएको देश हो।

विपद्को बेलामा क्षति (चोट्यटक लाग्ने, घरहरू भत्क्ने) लाई कम गर्नको लागि विपद् रोकथाम (विपद्को बेलामा क्षतिलाई कम गर्ने तयारी)को बारेमा थाहा पाउनु जस्ती हुँछ। तपाईँ र तपाईँको परिवारको रक्षा गर्नको लागि यस गाइडबुकलाई परिवारको साथमा पढानुपर्नेलो।

अनि विपद् रोकथामको बारेमा थाहा पाएको कुरालाई विपद्को बेलामा आफू/परिवार/सबैका निमित्त उपयोग गर्नुहोला।

## 目次

I	災害について 知って ください	し	
1	地震	じしん	2
2	津波	つぶなみ	5
3	風や 水の 災害	かぜ みず さいがい	7
4	土砂災害	どしゃさいがい	10
II	避難について 知って ください	ひなん	
1	避難	ひなん	11
2	避難場所・避難所・広域避難場所	ひなんばしょ・ひなんしょ・こういきひなんばしょ	16
3	非常持ち出し品	ひじょうもちだし品种	20
III	日ごろからの 準備について 知って ください	ひじゅんび	
1	災害のための 準備	さいがいのためのじゅんび	23
2	防災訓練	ぼうさいくんりん	26
3	緊急時の 連絡先	きんきゅうじごのれんらくせん	28

## Mục lục

I	Hãy biết về thiên tai	
1	Động đất	2
2	Sóng thần	5
3	Tai hoạ từ gió mưa	7
4	Tai hoạ từ sạt lở đất	10
II	Hãy biết về việc sơ tán	
1	Sơ tán	11
2	Địa điểm sơ tán, Trung tâm sơ tán (Chỗ tạm trú), Địa điểm sơ tán diện rộng	16
3	Đồ vật mang đi khi khẩn cấp	20
III	Hãy biết về những chuẩn bị trong cuộc sống hàng ngày	
1	Chuẩn bị cho thiên tai	23
2	Huấn luyện phòng chống thiên tai	26
3	Nơi liên hệ khi khẩn cấp	28

## Tabla de Contenido

I	Aprendizaje acerca de los Desastres Naturales	
1	Sismos y Terremotos	2
2	Tsunamis	5
3	Vientos e Inundaciones	7
4	Deslaves	10
II	Aprendizaje acerca de las Evacuaciones	
1	Evacuación	11
2	Sitios de Evacuación Emergente, Refugios de Evacuación Emergente Y Sitios Públicos de Evacuación	16
3	Mochila de Emergencia	20
III	Aprendizaje acerca de la Preparación Ante Desastres Naturales	
1	Preparación Ante los Desastres	23
2	Simulacros de Prevención de Desastres	26
3	Información y Contacto de Emergencia	28

## विषयसूची

I	विपद् बारेमा थाहा पाउनुहोस्	
1	भूकम्प	2
2	सुनामी	5
3	हुरी या पानीको विपद्	7
4	भूकम्प विपद्	10
II	आश्रय लिने बारेमा थाहा पाउनुहोस्	
1	आश्रय	11
2	सुरक्षित ठाड़/ आश्रयस्थल/ फराकिलो सुरक्षित खालीठाड़	16
3	आकस्मिक अवस्थामा लैजाने सामानहरू	20
III	पहिलेदेखि नै गरी राख्नुपर्ने तयारी बारेमा थाहा पाउनुहोस्	
1	विपद्का निपति तयारी	23
2	विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास	26
3	आकस्मिक अवस्थाको सम्पर्क जानकारी	28

# I 災害について 知ってください

Aprendizaje acerca de los Desastres Naturales Hãy biết về thiên tai विषय बारेमा थाहा पाउनुहोस्  
[どうが / Video / Video / भडियो] <http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/bousaiguide01.html>



## 1 地震 Terremoto Động đất भूकम्प

### 地震とは なんですか？

地震は たくさん の所で 地面  
が 摆れる 災害です。日本は と  
ても 地震が たくさん ある 国で  
す。地震は 急に おきるので 先  
に 知ることは 難しいです。

### ¿Qué es un terremoto o sismo?

Es un desastre natural causado por el movimiento del subsuelo. En Japón los terremotos y sismos son muy comunes. Es difícil predecir cuando ocurrirá un sismo y su magnitud.

### Động đất là gì?

Là thiên tai gây ra bởi sự rung chuyển của mảng đất tại nhiều nơi. Nhật Bản là quốc gia có nhiều động đất. Động đất xảy ra bất ngờ nên khó biết trước được.

### भूकम्प भनेको के हो?

भूकम्प भनेको धौर ठाउँहरूमा जमिन हल्लिन्दे विषय हो। जापान भूकम्प धौर आउने देश हो। भूकम्प एककासि आउने भएकोले पहिले नै थाहा पाउन सकिन्दैन।

おぼえて ください

#### (1) まず最初に 自分の体を 守る

一番大切なのは 命です。  
地震が おきたら 最初に 机の下に 入って 自分の体を 守って ください。

#### (2) 落ち着いて すぐに 火を 消す

地震の揺れが 終わったら すぐに ガスコンロなどの 火を 全部 消して ください。

#### (3) 逃げるための 出口を つくる

建物の 中に いるときは ドアや窓を開けて ください。地震の揺れで ドアや窓が 開かなくなることがあります。

#### (4) 火事になったら すぐに 火を 消す

「火事だ！」と 大きな声で 叫んで ください。近くの人に 助けてもらって 一緒に 火を 消して ください。

#### (5) 外に いるときは 広いところに 逃げる

ガラスが おちるかもしれません。建物がたおれるかもしれません。建物のちかくは 危ないです。広いところに 逃げて ください。

#### (6) みんなで 助け合う

お年寄り・体の不自由な人・けがをした人・日本語が わからない外国人などに 声をかけて みんなで 助け合って

ください。

#### (7) 余震に 気をつける

余震は 大きな地震のあとにくる 地震のことです。大きな地震のあとには 何度もくる 余震に 気をつけて ください。

### Por favor recuerde

#### (1)Lo más importante es su vida

Cuando ocurra un sismo, protéjase usted mismo ocultándose bajo una mesa.

#### (2)Mantenga la calma y extinga el fuego

Después de que el sismo se detenga, extinga algún fuego si es que existe, así como cualquier fuga de gas o estufa.

#### (3)Asegure una salida de escape

Es posible que la puerta se deforme y no pueda abrirla. Deje las puertas y ventanas abiertas para asegurar una vía de escape.

#### (4)Apague el fuego inmediatamente

Grite en voz alta “Fuego”, pida ayuda a las personas cercanas y apaguen juntos el fuego.

#### (5)Cuando se encuentre en el exterior, evacúe a espacios abiertos

Manténgase alejado de edificios altos, y tenga cuidado con los objetos caídos como vidrios y tejas entre otros.

#### (6)Coopere en equipo para ayudar a otras personas que lo necesiten

Ayúdense mutuamente prestando atención a las personas con impedimento físico, ancianos, niños, heridos y extranjeros que no pueden hablar el idioma.

#### (7)Tenga cuidado con las réplicas

Las réplicas son los sismos que ocurren después de un gran terremoto. Tenga cuidado ya que pueden ocurrir muchas réplicas después de un gran terremoto.

### Hãy ghi nhớ

#### (1)Đầu tiên là bảo vệ bản thân mình

Mạng sống là quan trọng nhất. Nếu xảy ra động đất thì việc cần làm trước tiên là chui xuống dưới bàn để bảo vệ bản thân mình.

#### (2)Sau khi lắc xuống là tắt lửa ngay lập tức

Sau khi động đất hết rung lắc thì tắt ngay toàn bộ lửa của bếp gas, v.v...

#### (3)Tạo lối ra để chạy thoát

Nếu đang ở trong tòa nhà thì hãy mở cửa ra vào và cửa sổ ra. Có thể cửa ra vào và cửa sổ sẽ không thể mở ra được vì sự rung chuyển của động đất.

#### (4)Nếu xảy ra hỏa hoạn thì lập tức dập lửa

La lớn “Cháy!”. và nhờ người ở gần đó giúp đỡ cùng nhau dập lửa.

#### (5)Nếu ở bên ngoài thì chạy nhanh đến những nơi rộng lớn

Có thể kiếng sẽ rơi xuống. Có thể tòa nhà sẽ bị đổ. Ở gần những tòa nhà rất nguy hiểm. Chạy nhanh đến những nơi rộng lớn.

#### (6)Mọi người hỗ trợ giúp đỡ lẫn nhau

Mọi người hãy lên tiếng và giúp đỡ cho những người lớn tuổi, người bị tật nguyền ở cơ thể, người bị thương, người nước ngoài không biết tiếng Nhật, v.v...

#### (7)Cần thận với những dư chấn

Dư chấn là những động đất phát sinh sau khi xảy ra động đất lớn. Cần thận với những dư chấn phát sinh nhiều lần sau khi xảy ra động đất lớn.

# I 災害について 知ってください

Aprendizaje acerca de los Desastres Naturales

Hãy biết về thiên tai

વિષદ્વ બારોમા થાક્રા પાઉન્ડ્રોમ

## याद गरिराख्नुहोस्

### (1) सबैभन्दा पहिला आफ्नो जिउको रक्षा गर्ने

सबैभन्दा महत्वपूर्ण भनेको ज्यान हो।

भूकम्प आएपछि पहिला टेबुलको मुनि पसेर आफ्नो जिउको रक्षा गर्नुहोस्।

### (2) नहडबडाई तुरुन्तै आगो निभाउने

भूकम्पको कम्पन सकिएपछि तुरुन्तै घाँसस्तोभ आदिको आगो सबै निभाउनुहोस्।

### (3) भाग्नको लागि निकासी द्वार बनाउने

भवन भित्र रहनुभएको बेलामा ढोका र इयाल खोल्नुहोस्। भूकम्पको कम्पनले ढोका र इयाल नखुल्ने पनि हुनसक्छ।

### (4) आगलागी भएमा तुरुन्तै आगो निभाउने

जापानी भाषामा “खानी दा! अर्पात् आगो लाम्यो!” भनेर ठुलो स्वरले चिन्चाउनुहोस्। नजिकै भएका व्यक्तिलाई उद्धार गर्न अनुरोध गरेर सँगसँगै आगो निभाउनुहोस्।

### (5) बाहिर रहनुभएको बेलामा फराकिलो ठाउँमा भाग्ने

सिसा खस्न सक्छ। भवन ढल्न सक्छ। भवनको नजिकै खतरापूर्ण हुन्छ। फराकिलो ठाउँमा भास्नुहोस्।

### (6) सबैले एकअर्कालाई सहायता गर्ने

बूढावूठी/शारीरिक रूपमा अशक्त व्यक्ति/चोटपटक लागेको व्यक्ति/जापानी भाषा नमुझे विदेशी नागरिकहरूलाई बोलाएर सबैले एकअर्काको सहायता गर्नुहोस्।

### (7) पराकम्पदेखि सावधान रह्ने

पराकम्प भनेको ठुलो भूकम्प पछि आउने भूकम्प हो। ठुलो भूकम्प पछि पटकपटक आउने पराकम्पदेखि सावधान रह्नुहोस्।

## こらむ コラム

### じしん 地震のときは こんなことも おきます

#### 液状化現象

えきじょうかげんしょう  
液状化現象は むかし 海や 池のように 水が た  
くさんあった ところに 土を入れて つくった 埋立  
ちじめん  
地で おきます。千葉市にも 埋立地が あります。  
じしん  
地震が きて 埋立地の地面が 揺れると 地面の  
した 下の 水が あがって きます。

そのため 家が ななめに かたむくことが あります。  
じめん  
地面が われることや 地面から 水が たくさん  
で 出てくることも あります。

## Nota

### Otros efectos de los sismos y terremotos la licuefacción.

La licuefacción del suelo ocurre en áreas planas y bajas donde eran lagos y océanos pero que actualmente son territorios ganados sobre el mar, como algunas áreas de la Prefectura de Chiba.

Durante los terremotos, el sacudimiento del subsuelo puede ocasional la salida del agua al exterior provocando inundaciones o inclinaciones de las viviendas mismas.

## Ghi chú

### Những hiện tượng liên quan với động đất Hiện tượng đắt hóa lồng

Hiện tượng đắt hóa lồng xảy ra tại bãi chôn lấp đắt được xây dựng bằng cách cho đất vào những nơi có nhiều nước như ao hồ hoặc những nơi trước đây là biển. Thành phố Chiba cũng có bãi chôn lấp đắt.

Khi mặt đất của bãi chôn lấp đắt lung tung do xảy ra động đất thì nước từ bên dưới sẽ phun lên.

Do đó, nhà cửa có thể bị nghiêng. Mặt đất có thể bị nứt hoặc nước sẽ phun ra nhiều từ mặt đất.

## कोलम

### भूकम्प आउँदा यस्तो करा पनि हुन्छ

#### तरलीकरण

तरलीकरण पहिला समुद्र या पोखरी जस्ता पानी धेरै भएको ठाउँमा माटो हातेर बनाएको ल्याण्डफिलमा हुन गर्छ। चिचा नारपालिकामा पनि ल्याण्डफिल रहेको छ।

भूकम्प आए ल्याण्डफिलको जमिन हल्लिँदा जमिन मुनिको पानी माथि उत्रे आउँदा

त्यसले गर्दा धरहरू छड्के भएर ढालिक्ने हुन सक्छ। जमिन फाट्ने र जमिनबाट पानी धेरै उत्रे आउने पनि हुनसक्छ।

# 2 つ なみ 津波 Tsunami Sóng thần सुनामी

## 津波とは なんですか？

津波は 地震のあとにくると  
とても高い波のことです。津波は  
とても早く 近づいて きます。

## ¿Qué es un tsunami?

Un tsunami es una ola gigantesca que ocurre después de un terremoto. Los tsunamis se aproximan a la tierra a velocidades muy altas.

## Sóng thần là gì?

Sóng thần là những ngọn sóng rất cao phát sinh sau khi có động đất. Sóng thần sẽ đến rất nhanh.

## सुनामी भनेको के हो?

सुनामी भनेको भूकम्प पछि आउने एकदमै आलो छाल हो। सुनामी एकदमै चाँडो नजिकिएर आउँछ

## おぼえて ください

- (1) 強い地震や 長く揺れる 地震があったら  
すぐに 海の近くから はなれて ください。  
そして 高いところに 逃げて ください。
- (2) 津波警報・注意報が あったら 地震の揺れ  
を感じなくとも すぐに 高いところに  
逃げて ください。
- (3) 正しい情報を テレビや ラジオなどで  
きいて ください。
- (4) 津波は 何度も くるので 警報・注意報が  
なくなるまで 海の近くに 行かないで くだ  
さい。

## Por favor recuerde

- (1) Manténgase alejado de las costas cuando ocurra un gran terremoto. Evacúe rápidamente hacia un lugar alto y seguro.
- (2) Evacúe rápidamente cuando suene la alarma de tsunami aún cuando no haya sentido el estremecimiento del terremoto.
- (3) Consiga la información correcta de la radio y de la televisión.
- (4) No se acerque al mar cuando escuche las alarmas de tsunamis ya que pueden ocurrir repetidamente.



# I 災害について 知ってください

Aprendizaje acerca de los Desastres Naturales

Hãy biết về thiên tai

વિપદ્ વારોમા થાક્ષા પાઉનુહોસ્

## Hãy ghi nhớ

- (1) Khi có động đất mạnh hoặc động đất rung lắc trong một thời gian dài thì hãy tránh xa bờ biển ngay lập tức. Và hãy chạy nhanh đến những địa điểm cao.
- (2) Khi có cảnh báo hoặc thông báo chú ý về sóng thần thì cho dù không cảm nhận được rung lắc động đất cũng hãy chạy trốn đến những địa điểm cao.
- (3) Nghe những thông tin chính xác từ tivi hoặc radio, v.v...
- (4) Sóng thần sẽ đến nhiều lần nên không được đến gần bờ biển cho đến khi hết cảnh báo hoặc thông báo chú ý về sóng thần.

## याद गरिराखुहोस्

- (1) ठुलो भूकम्प या लामो समय हल्लिने भूकम्प आएपछि तुम्है समुद्रको छेउछाउबाट पर जानुहोस्। अनि अल्लो ठाउँमा भामनुहोस्।
- (2) सुनामी चेतावनी/सावधानी सूचना आएमा भूकम्पको कम्पन महसुस नभएपनि तुम्है अल्लो ठाउँमा भामनुहोस्।
- (3) सही सूचना टिभी या रेडियो आदिबाट सन्धुहोस्।
- (4) सुनामी पटकपटक आउने भएकोले चेतावनी/सावधानी सूचना आउन नछोडेसम्म समुद्रको नजिकै नजानुहोस्।

## こらむ コラム Nota Ghi chú કોલમ

津波や大雨など 災害があるかもしれません  
ないときに「注意報」や「警報」を発表して 注意や準備することを 知らせます。

Cuando ocurra un desastre como un tsunami, lluvias fuertes, o lluvias torrenciales, prepárese y preste atención a los anuncios de las alarmas de tsunamis y lluvias torrenciales.

La intensidad del desastre aumenta de nivel en el siguiente orden.

Khi thiên tai như sóng thần (tsunami) hoặc mưa lớn v.v thì những "Thông báo chú ý" cũng như những "Cảnh báo" sẽ được phát đi để thông báo cho mọi người cần chú ý cũng như chuẩn bị sẵn sàng.

सुनामी या ठुलो वर्षा जस्ता विपद् आउन सक्ने बेलामा "सावधानी सूचना" या "चेतावनी सूचना" जारी गरेर सावधानी अपनाउन या तयारी गर्नेको लागि जानकारी गराइन्न।

### 注意報 /Advertencia/Thông tin chú ý/सावधानी सूचना

災害があるかもしれないことをみんなに 知らせる こと

Es un aviso que advierte a la población de un posible desastre.

Thông báo cho mọi người biết rằng thiên tai có thể xảy ra Tai họa từ gió mưa

विपद् आउन सक्छ भन्ने कुरा सबैलाई जानकारी दिने सूचना

### 警報 /Alarma /Cảnh báo / चेतावनी सूचना

大きな災害があるかもしれないことをみんなに 強く 知らせる こと

Es un anuncio que advierte a la población fuertemente acerca de un posible gran desastre.

Thông báo nhấn mạnh cho mọi người biết rằng thiên tai lớn có thể xảy ra

ठुलो विपद् आउन सक्ने कुरा सबैलाई कडाइका साथ जानकारी गराउने सूचना

### 特別警報 /Alarma de emergencia/Cảnh báo đặc biệt /विशेष चेतावनी सूचना

命が危なくなるとも大きな災害があるかもしれないことをみんなに 強く 知らせる こと

Es el anuncio que advierte fuertemente a la población acerca de una posibilidad de un desastre mayor y su peligro.

Thông báo nhấn mạnh cho mọi người biết rằng thiên tai lớn có thể xảy ra gây nguy hiểm tính mạng

ज्यान जोखिममा पर्ने गरी एकदमै ठुलो विपद् आउन सक्छ भन्ने कुरा सबैलाई कडाइका साथ जानकारी गराउने सूचना।

※1: 注意報 < 警報 < 特別警報 の順番で  
だんだん 強くなります。

Se vuelve más fuerte poco a poco en el orden de: Advertencia<Alarma<Alarma de emergencia.

Thông báo phát ra sẽ mạnh lên dần theo thứ tự "Thông báo chú ý" < "Cảnh báo" < "Cảnh báo đặc biệt".

सावधानी सूचना < चेतावनी सूचना < विशेष चेतावनी सूचनाको क्रममा झान् झान् कडा हुँदै जान्छ।

# 3

## かぜ 風や 水の 災害 Vientos e Inundaciones Tai hoa từ gió mưa हरी या पानीको विपद्

かぜ  
風や 水の 災害とは なんですか？

### (1)台風

たいふう  
台風とは たくさんの中雨と とても風が  
強い熱帯低気圧のことです。  
毎年 夏と 秋に 台風が 日本に きます。  
とても強い風で 建物が こわれる  
ことがあります。たくさんの雨で 家の  
中に 水が 入ることが あります。

### (2)集中豪雨 (ゲリラ豪雨)

じゅうちゅうこうう  
集中豪雨 (ゲリラ豪雨) は せまい  
ところに 短い時間で 一度に たくさん  
ふる雨の ことです。川の 水が あ  
ふれることや 土砂崩れ・かけ崩れ(山  
の土が 壊れて 落ちる こと) になるこ

とが あります。急に おきるので  
さき し  
先に 知ることは 難しいです。

### (3)浸水

しんすい  
浸水は たくさんの 雨が ふって 道に  
水が あふれて 家の中まで 水が 入っ  
てくる ことです。

### (4)高潮

たかしお  
高潮は 台風などで 海が いつもより  
とても 高くなることです。波も とて  
も 高くなります。  
そのため 陸(地面)に 海水が 流れて  
くることが あります。

¿Qué son los desastres de vientos e inundaciones?

### (1)Tifones

Un tifón es un ciclón tropical que trae consigo vientos violentos y fuertes lluvias. Los tifones vienen a Japón en la época de verano y otoño de cada año. Los vientos fuertes pueden causar derrumamiento de los edificios y las fuertes lluvias pueden causar inundaciones en las viviendas.

### (2)Concentración de fuertes lluvias (Fenómeno de Guerrilla)

La concentración de fuertes lluvias se refiere a la caída de la lluvia en un espacio reducido y en un tiempo muy corto provocando el desbordamiento de ríos y el deslave de las montañas. Estos deslaves son muy impredecibles.

### (3)Inundaciones

Las inundaciones suceden cuando hay abundantes precipitaciones provocando que sobrepasen los límites de los desagües en las calles y el agua en exceso entra en las viviendas.

### (4)Marea alta

La marea alta ocurre cuando los tifones o demasiada precipitación provoca que los niveles de agua en el océano se conviertan mucho más alto de lo usual. Las olas también se vuelven muy altas y conduce a que las superficies superen los límites de las corrientes de agua.



# I 災害について 知ってください

Aprendizaje acerca de los Desastres Naturales Hãy biết về thiên tai ວິພດ ຂ່າຍົມ ທ້າວ້າ ພາຫະນະສຸກ

## Tai họa từ gió và mưa là gì?

### (1) Bão

Bão là áp thấp nhiệt đới với rất nhiều mưa và gió mạnh.

Bão đến Nhật Bản vào mùa hè và mùa thu hàng năm. Những tòa nhà có thể bị hư hỏng vì gió quá mạnh. Nước có thể vào nhà vì lượng mưa quá nhiều.

### (2) Mưa đậm denses, xối xả (mưa tập trung)

Mưa tập trung (mưa du kích) là mưa rơi nhiều một lần trong một thời gian ngắn ở một khu vực nhỏ. Có thể xảy ra tình trạng nước sông bị tràn hoặc sạt lở đất, sạt lở vách núi (đất núi bị sạt lở và đổ xuống). Vì nó xảy ra bất ngờ nên khó biết trước được.

### (3) Ngập nước

Ngập nước là tình trạng mưa nhiều, nước ngập trên đường đi và tràn vào trong nhà.

### (4) Thủ triều cao

Thủy triều cao là hiện tượng nước biển cao hơn nhiều so với bình thường do bão. Sóng biển cũng cao lên.

Do đó, nước biển có thể tràn ngập vào đất liền.

おぼえてください



(1) 台風や たくさん の雨などについて 正しい 情報を テレビや ラジオなどで 知つて 早めに 準備すれば 被害が 少なくなります。

(2) 強い風の ときに 外を 歩くと 危ないです。建物の中に いて ください。

(3) 濡水のとき もし あなたが…

① 地下に いたら

雨が たくさん ふると 地下に 水が 流れてくる ことが あります。地下に いたら すぐに 上に 逃げて ください。

## हुरी या पानीको विपद्ध भनेको के हो ?

### (1) समुद्री आँधी

समुद्री आँधी भनेको धैर वर्षा र एकदमै बलियो ट्रपिकल न्यून चारीय वायु हो।

हेरक वर्ष ग्रीष्म र शरद क्रतुमा समुद्री आँधी जापानमा आउने गर्छ। एकदमै बलियो हुरीले भवन भल्काउने हुनसक्छ। धैर वर्षा भएर घर भित्र पानी पस्ने हुनसक्छ।

### (2) केन्द्रित अतिवृष्टि (गुरिल्ला हेभिरेन)

केन्द्रित अतिवृष्टि (गुरिल्ला हेभिरेन) भनेको साँगूऽो ठाउँमा छाटो समयमा एकपटकमा धैर वर्षा हुनु हो। खोलाको पानी ओभरफलो हुने या भूस्थलान/पहिरो (पहाडको माटो भत्किएर खस्नु) जाने हुनसक्छ। एकाकासि आउने भएकोले पहिले नै थाहा पाउन सर्किदैन।

### (3) डुबान

डुबान भनेको धैर वर्षा भएर बाटोमा पानी ओभरफलो भई घर भित्रसम्म पानी पस्ने हो।

### (4) उच्च ज्वारभाटा

उच्च ज्वारभाटा भनेको समुद्री आँधीहरूले गर्दा समुन्द्र सधैँ भन्दा एकदमै उच्च रहनु हो। छाल पनि एकदमै अल्लो हुन्छ।

त्यसले गर्दा थल (जमिन)मा समुन्द्रको पानी बगेर आउन सक्छ।

### ② 道に いたら

高い ところに 逃げて ください。  
階段で 上の階へ 行って ください。  
エレベーターは 乗らないで ください。  
エレベーターが 止まって 出られなくなることがあります。

### ③ 車を 運転していたら

ゆっくりと 高いところへ 行って  
ください。車が 動かないときや  
水がいっぱいいで 危ないと 思った  
ときは 車を おいて 逃げて ください。  
アンダーパス (地下を 通る道) には  
行かないで ください。

## Por favor recuerde

- (1) Usted puede disminuir el daño de los tifones, diluvios, etc. al conseguir información correcta de la televisión y del radio y así mismo tomando las precauciones necesarias.
- (2) Es peligroso salir durante los vientos fuertes. Manténgase en el interior.
- (3) Si ocurriera alguna inundación cuando usted se encuentre:
- ① En el sótano  
Las fuertes lluvias pueden causar inundaciones en los sótanos. Evacúe a un lugar alto lo más pronto posible.

## Hãy ghi nhớ

- (1) Thiệt hại sẽ được hạn chế nếu biết trước thông tin chính xác về bão hoặc mưa lớn, v.v... từ tivi hoặc radio, v.v... và chuẩn bị sớm.
- (2) Đừng ở bên ngoài khi có gió mạnh rất nguy hiểm. Hãy ở yên trong nhà.
- (3) Khi bị ngập nước, nếu bạn...

### ① Nếu ở dưới tầng hầm

Nước có thể chảy xuống tầng hầm khi mưa quá nhiều. Hãy nhanh chóng chạy lên trên mặt đất nếu đang ở dưới lòng đất.

### ② En la calle

Evacúe a un lugar alto. En los edificios utilice las escaleras en lugar del elevador, ya que existe la posibilidad de que los elevadores no funcionen y quede atrapado.

### ③ En el auto

Maneje a un lugar alto despacio y con mucho cuidado. Si el auto se detiene o el agua entra al auto y usted siente peligro, abandone el auto y evacue a pie. No camine ni vaya a lugares bajos ni sótanos.

## याद गरिराखनुहोस्

- (1) समुद्री आँधी या धौरे वर्षाहरूको बारेमा सही सूचना टिथी यारेडियो आदिबाट थाहा पाएर चाँडै नै तयारी गरेमा क्षति न्यून हुँच।
- (2) जोडले हुरी चलेको बेलामा बाहिर हिँड्न खतरापूर्ण हुँच। भवन भित्र नै रहनुहोस्।
- (3) डुबानको बेलामा यदि तपाईं ...
- ① अण्डरग्राउण्डमा हुनुहुन्छ भने धौरे वर्षा भएमा अण्डरग्राउण्डमा पानी बगेर आउन सक्छ। अण्डरग्राउण्डमा हुनुहुन्छ भने तुरन्तै माथि भास्नुहोस्।

### ② बाटोमा हुनुहुन्छ भने

अल्लो ठाउँमा भास्नुहोस्। भन्याडबाट माथिको तलामा जानुहोस्। एलिभेटरमा नचढनुहोस्। एलिभेटर रोकिए निक्लन नसकिने हुनसक्छ।

### ③ मोटर हाँकिरहनु भएको छ भने

विस्तारै अल्लो ठाउँमा जानुहोस्। मोटर नचलेको बेला या पानी भरिदै आएर खतरापूर्ण जस्तो लागेको बेलामा मोटर छोडेर भास्नुहोस्। अण्डरग्राउण्डमा (भूमिगत बाटो) मा नजानुहोस्।

# I 災害について 知ってください

Aprendizaje acerca de los Desastres Naturales

Hãy biết về thiên tai

विपद् वारेमा थाहा पाउनुहोस्

## 4

### 土砂災害 Deslaves Tai họa từ sạt lở đất भूक्षय विपद्

土砂災害とは なんですか？

土砂災害は 土や石が 山から  
落ちてくる 災害のことです。

¿Qué es un deslave?

Un deslave es un desastre causado por el deslizamiento de tierra y piedras de una montaña

Thiên tai sạt lở đất là gì?

Sạt lở đất là thiên tai mà đất đá rơi xuống từ núi, hoặc đất sụt xuống

भूक्षय विपद् भनेको के हो ?

भूक्षय विपद् भनेको माटो या ढुङ्गा पहाडबाट खसर आउने विपद् हो।

- ①崩れそうな 地面が あるところ
- ②雨が ふったとき 水が たくさん 流れる ところ
- ③高くて とても ななめに なっている ところ
- ④地面が ななめに なっていて われている ところ
- ⑤落ちそうな 大きな石や 土の かたまりが あるところ

- ①Áreas donde la superficie se ve inestable
- ②Áreas donde la lluvia causa un flujo de agua abundante
- ③Zonas muy altas e inclinadas
- ④Áreas inclinadas donde la superficie está agrietada
- ⑤Áreas con grandes masas de tierra o grandes piedras a punto de caer

- ①Nơi có mặt đất có vẻ như sắp sạt lở
- ②Nơi có nước chảy nhiều sau khi mưa xong
- ③Nơi cao và rất nghiêng
- ④Nơi có mặt đất bị nghiêng và nứt
- ⑤Nơi có những khối đá hoặc khối đất lớn có vẻ như sắp rơi

### おぼえて ください

(1)がけ (山の 急な ところ) や ななめに なっている 地面は 危ないです。

(2)とくに 地震・台風・たくさんの雨の ときは ジュうぶん 気をつけて ください。

### Por favor recuerde

- (1)Son peligrosos los declives e inclinaciones de las montañas.
- (2)Tenga mucho cuidado especialmente durante los terremotos, tifones y fuertes inundaciones.

### Hãy ghi nhớ

- (1)Vách núi (nơi có độ dốc hiểm trở của núi) hoặc những nơi có mặt đất nghiêng rất nguy hiểm.
- (2)Đặc biệt hãy chú ý khi có động đất, bão hoặc mưa lớn.

### याद गरिराख्नुहोस्

- (1)पहरो (पहाडको ठाडो भाग) या भिरालो परेको जमिन खतरापूर्ण हुँच।
- (2)विशेषतः भूक्षय समुद्री आँधी/धैर वर्षाको बेलामा पर्याप्त रूपमा ध्यान पूऱ्याउनुहोस्।

### こらも コラム / Nota / Ghi chú / कोलम

こんな “がけ”は 危ないです!  
¡Estas áreas son peligrosas!  
Những vách núi này rất nguy hiểm!  
यस्तो “पहरो” खतरापूर्ण हुँच !

# II 避難について 知ってください

Aprendizaje acerca de las Evacuaciones

Hãy biết về việc sơ tán

आश्रय लिने वारेमा थाहा पाउनुहोस्

【動画】/【Video】/【भडियो】 <http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/bousaiguide02.html>



## ひなん 避難 Evacuation Sơ tán आश्रय लिने

### 避難とは なんですか？

避難は 災害が あったとき  
に 安全な ところに 逃げる こ  
とです。

### ¿Qué es una evacuación?

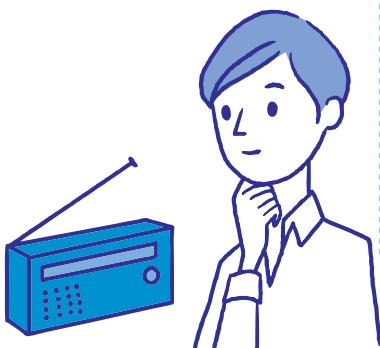
Una evacuación se refiere  
al acto de escapar a un lugar  
seguro durante un desastre.

### Sơ tán là gì?

Sơ tán là việc chạy đến nơi  
chỗ an toàn khi có thiên tai  
xảy ra.

### आश्रय लिने भनेको के हो ?

आश्रय लिने भनेको विपद् आएको बेलामा  
सुरक्षित ठाँड़मा भाग्नु हो।



### おぼえて ください

#### (1)正しい情報と 知る

①テレビや ラジオなどで 正しい情報を きいて  
避難して ください。  
また 地震の 大きな ゆれの 前には 緊急地震速  
報※2が 入ることが あります。

②うわさ(本当か うそか わからない話) や  
デマ(うその話) に 気をつけて ください。

#### (2)いつ 避難するのか？

①地震で 家が こわれそうなとき。

②火事が 近くまで きたとき。

③市役所・消防・警察などが 避難して ください  
と言ったとき。

④市役所・区役所など から 避難して くださいと  
防災行政無線※3や 広報車※4の放送が あったとき。

#### (3)避難するときに 気をつけること

①ガスコンロなどの 火を全部消して ください。電  
気で 火事に ならないように ブレーカーを切って  
ください。(電気を使えないように する)  
ガスの元栓を とめて ください。(ガスを使えな  
いように する)

②避難先や 安否情報(家族の 安全についての  
お知らせ) を書いて メモを 家のドアに はって  
ください。

③荷物は 必要な 物だけにして ください。  
④歩いて 避難して ください。車・オートバイ・  
自転車で 避難しないで ください。

※2:緊急地震速報=大きな ゆれの 地震が くるかもし  
れないことを テレビ・ラジオ・メールなどで 知らせ  
るニュースのこと

※3:防災行政無線=市役所・区役所がスピーカー(放  
送をする 機械) で 災害を 知らせる 放送のこと

※4:広報車=市役所や 警察などが 住民に 災害などが  
くることを 知らせる 車のこと

# II 避難について 知ってください

Aprendizaje acerca de las Evacuaciones HÃ¥y biêt vÃµ việc sơ tán

आश्रय लिने वारमा थाहा पाउनुहोस्

- ⑤ 地震で 外に 逃げるときは 上から落ちてくる物に 気をつけて ください。  
落ち着いて 避難して ください。
- ⑥ 雨が たくさんふって 浸水しているときは 水の深さに 気をつけて ください。水が 腰まで あつたら 危ない  
ので 高いところに 行って 助ける人  
がくるのを 待って ください。
- ⑦ 避難するときは せまい道・かべの  
そば・川のそばを 通らないで くだ  
さい。
- ⑧ 山の近くの 道を 通るときは 土砂災  
害に 気をつけて ください。
- ⑨ 近くに 住んでいる 人と 一緒に 避難  
してください。
- ⑩ 避難行動要支援者※5の 避難を 助け  
て ください。

## (4) 避難するときの 服装

- ① 木綿の服など 燃えにくい服を  
着て ください。
- ② 避難するときに もっていく物は  
リュックサック (両方の肩にかけ  
る かばん) に入れて ください。
- ③ けがを しないように 長そで・長  
ズボンにして ください。
- ④ じょうぶで 歩きやすい くつにし  
て ください。
- ⑤ ヘルメット (頭を守る かたい 帽子)  
や 帽子で 頭を 守って ください。
- ⑥ 手に 車手 (手袋) をして ください。

※5: 避難行動要支援者=お年寄り・病気の人・  
体が不自由な人・日本語がわからない  
外国人など 他の人の 助けが 必要な人



家のドアに 避難先と 安否情報 (安全か  
どうかの お知らせ) の メモを はる。

Pegue a la puerta un papel con su información  
de contacto y la condición en que se  
encuentra.

Thông báo nơi sơ tán,tình trạng an nguy (an  
tòan hoặc nguy hiểm) của bạn và gia đình  
trên giấy và dán nó trên cửa nhà trước khi đi  
sơ tán.

घरको ढोकामा आश्रय स्थानको जानकारी र सुरक्षित रहेन नरहेको  
जानकारी (सुरक्षित छु कि छैन भनेर दिने सूचना) को सूचना टाँस्ने।

## Por favor recuerde

### (1) Obtenga la información correcta

- ① Manténgase informado y obtenga información apropiada a través de la radio y la televisión antes de la evacuación. También hay casos en los que se active la Alarma Sísmica<sup>※2</sup>. Previa y suene.
- ② Tenga cuidado de los falsos rumores y falsa información.

### (2) ¿Cuándo debería de evacuar?

- ① Cuando un sismo o terremoto amenace con dañar su vivienda.
- ② Cuando se aproxime un incendio
- ③ Cuando reciba una notificación por parte de la Municipalidad, el Departamento de Bomberos o por el Departamento de Policía.
- ④ Cuando el sistema inalámbrico público de prevención de desastres<sup>※3</sup> o los vehículos de altavoz<sup>※4</sup> anuncien la notificación de evacuación de parte de la Municipalidad o el Ayuntamiento.

### (3) Las cosas con que se deben tener cuidado en el momento de la evacuación

- ① Extinga cualquier tipo de fuego como fugas de gas o de estufas y apague el interruptor de la electricidad para desactivar la electricidad general y así evitar incendios eléctricos. Cierre todas las válvulas de gas para que no exista ningún escape de gas.
- ② Cuando intente ir al refugio, vea las condiciones para usted y su familia y escríbalos en un papel y péguelos detrás de la puerta para que otros miembros de la familia puedan verlo.
- ③ Solamente lleve consigo lo necesario.
- ④ Evacue a pie. Evite el uso de bicicletas, motocicletas o automóviles.
- ⑤ Cuando esté evacuando de los terremotos, tenga cuidado de la caída de objetos como vidrios, etc. Evacue con calma y precaución.

- ⑥ Tenga cuidado si las lluvias han provocado inundaciones.

Resulta peligroso si el agua le llegara hasta la cintura. En ese caso vaya hacia un lugar en alto y espere ayuda.

- ⑦ Al dirigirse al refugio no tome por caminos angostos, ni caminos junto a los ríos.
- ⑧ Tenga cuidado de un deslave al pasar cerca de una montaña.
- ⑨ Vaya hacia el refugio con una persona cercana a su vivienda.
- ⑩ Trabaje en equipo y preste ayuda a los necesitados.<sup>※5</sup>

### (4) Vestuario a llevar en el momento de la evacuación

- ① Ropa de textura de algodón u otro tejido difícil de inflamar.
- ② Antes de evacuar, ponga las cosas en una mochila (bolso que se lleva a la espalda)
- ③ Lleve preferiblemente pantalones largos y camisa de manga larga para evitar heridas
- ④ Calce unos zapatos comodos y de material resistente
- ⑤ Casco (de material resistente para proteger la cabeza o un gorro)
- ⑥ Utilice guantes.

※2: Alerta de Emergencia: Advertencia a través de los medios de comunicación de la radio, la televisión, correo electrónico, etc. de un posible terremoto de gran intensidad.

※3: Sistema inalámbrico público de prevención de desastres: transmisiones a través de altavoz por el ayuntamiento o las oficinas de barrio que informan al público sobre desastres

※4: Vehículo de altavoz: Vehículos utilizados por el ayuntamiento o la policía para informar al público sobre desastres, etc.

※5: Ayude a las personas ancianas, las personas con impedimento físico, y a los extranjeros que no pueden hablar el idioma, etc.

# II 避難について 知ってください

Aprendizaje acerca de las Evacuaciones Hãy biết về việc sơ tán آश্রয় লিনে বারমা থাহা পাতনুলাস

## Hãy ghi nhớ

### (1) Biết những thông tin chính xác

- ① Nghe những thông tin chính xác từ tivi hoặc radio, v.v... để sơ tán.
- Ngoài ra, có thể nhận được thông tin động đất khẩn cấp<sup>※2</sup> trước những rung lắc mạnh của động đất.
- ② Cần thận với những lời đồn (nội dung không biết có đúng hay không) hoặc những tin vịt (nội dung sai).

### (2) Khi nào thì sơ tán?

- ① Khi nhà cửa sắp bị sụp đổ.
- ② Khi hỏa hoạn sắp đến gần.
- ③ Khi được trụ sở hành chính thành phố, sở cứu hỏa hoặc cảnh sát, v.v ... yêu cầu sơ tán.
- ④ Khi trụ sở hành chính thành phố, trụ sở hành chính quận, v.v ... yêu cầu sơ tán thông qua phát thanh từ phát thanh phòng chống thiên tai vô tuyến<sup>※3</sup> hoặc xe truyền thông<sup>※4</sup>.

### (3) Những điều lưu ý khi sơ tán

- ① Tắt toàn bộ lửa của bếp gas, v.v ... Hãy tắt cầu dao để điện không gây ra hỏa hoạn. (Không sử dụng điện) Hãy đóng van gas lại. (Không sử dụng gas)
- ② Viết nơi sơ tán sẽ đến, thông tin an nguy (thông báo về sự an toàn của người trong gia đình) lại và dán thông tin đó lên cửa nhà.
- ③ Hành lý mang đi thì chỉ mang đi những thứ cần thiết.
- ④ Đi sơ tán bằng cách đi bộ. Đừng đi sơ tán bằng ô tô, xe máy hoặc xe đạp.
- ⑤ Chú ý cẩn thận với đồ vật rơi từ trên cao khi chạy ra ngoài khi động đất xảy ra. Hãy bình tĩnh để đi sơ tán.
- ⑥ Chú ý cẩn thận với độ sâu của mực nước khi bị ngập nước vì mưa quá nhiều. Nếu mực nước đến hông sẽ rất nguy hiểm nên hãy đi đến nơi cao và chờ đợi người đến giúp đỡ.
- ⑦ Khi đi sơ tán, đừng đi qua những con đường nhỏ, bên cạnh các bức tường hoặc bên cạnh những con sông.

⑧ Khi đi qua những con đường ở gần núi, hãy chú ý cẩn thận với thiên tai sạt lở đất.

⑨ Đì sơ tán cùng với những người sinh sống gần đó.

⑩ Giúp đỡ những người cần được hỗ trợ cho việc sơ tán<sup>※5</sup>.

### (4) Quần áo khi đi sơ tán

- ① Mặc những quần áo khó cháy như quần áo bằng cotton.
- ② Cho những thứ cần mang theo khi sơ tán vào ba lô (túi đeo vào hai vai).
- ③ Mặc áo dài tay, quần dài để không bị thương.
- ④ Mang giày bền chắc và dễ đi lại.
- ⑤ Đeo nón bảo hiểm (mũ cứng để bảo vệ đầu) hoặc mũ để bảo vệ đầu.
- ⑥ Deo găng tay (bao tay) cho hai tay.

※2: Thông tin động đất khẩn cấp = Là tin tức thông báo qua tivi, radio, email rằng có thể xảy ra động đất rung lắc mạnh

※3: Phát thanh phòng chống thiên tai vô tuyến = Phát thanh thông báo thiên tai do trụ sở hành chính thành phố hoặc trụ sở hành chính quận thực hiện thông qua loa (thiết bị phát thanh)

※4: Xe truyền thông = Xe ô tô thông báo cho cư dân rằng sẽ có thiên tai, v.v ... đến do trụ sở hành chính thành phố, cảnh sát, v.v ... thực hiện

※5: Người cần hỗ trợ cho việc sơ tán = Là người cao tuổi, người bị bệnh, người bị tật nguyền ở cơ thể, người nước ngoài không biết tiếng Nhật, v.v...



## याद गरिराख्नुहोस्

### (1) सही सूचना थाहा पाउने

- ① टिभी या रेडियो आदिबाट सही सूचना सुनेर आश्रय लिन जानुहोस्। साथै भूकम्पको ठुलो कम्पन अगाडि भूकम्प सम्बन्धी आपत्कालीन ब्रेकिङ न्युज़<sup>※2</sup> आउने गर्छ।
- ② हल्ला (सर्वोंहो की कि झुटो हो थाहा नभएको कुरा) या फगतकुरा (झुटो कुरा)बाट सावधान रहनुहोस्।

### (2) कति खेर आश्रय लिन जाने?

- ① भूकम्पबाट घर भत्केला जस्तो भएको बेलामा
- ② आगलागाँ नजिकैसम्म आएको बेलामा
- ③ पालिका कार्यालय/अग्नि नियन्त्रक/प्रहरी आदिले आश्रय लिन जानुहोस् भनेको बेलामा।
- ④ पालिका कार्यालय/वार्ड कार्यालय आदिबाट आश्रय लिन जानुहोस् भनेर विपद् रोकथाम प्रशासनिक वायरलेस माइक<sup>※3</sup> या सार्वजनिक सूचना प्रसार वाहन<sup>※4</sup> बाट माइक फुकेको बेलामा।

### (3) आश्रय लिन जाँदा ध्यान पुन्याउनु पर्ने कुरा

- ① ग्याँसस्टोभ आदिको आगो सबै निभाउनुहोस्। विद्युतबाट आगलागाँ नहुने गरी विद्युत-ब्रेकर अफ गर्नुहोस्। (विद्युत प्रयोग गर्न नमिल्ने गर्ने)
- ② आश्रय स्थानको जानकारी या सुरक्षित रहे नरहेको जानकारी (परिवारको सुरक्षा बारेको जानकारी) लेखेको मेमोलाई रहको ढोकामा टाँस्नुहोस्।

### (3) आवश्यक सरसामान मात्र लिएर जानुहोस्।

- ④ हिँडेर आश्रय लिन जानुहोस्।
- मोटर/मोटबाइक/साइकल लिएर आश्रय लिन जाने काम नगर्नुहोस्।
- ⑤ भूकम्पको कारणले बाहिर भाने बेलामा माथिबाट खसेर आउने वस्तुदेखि सावधान रहनुहोस्। नहडबडाई आश्रय लिन जानुहोस्।
- ⑥ वर्षा धेरै भएर डुबानमा परिहेहको बेलामा पानीको गहिराइदेखि सावधान रहनुहोस्। पानी कम्मरसम्म पुयो भने खतरापूर्ण होने हुनाले अल्लो ठाउँमा गएर उद्धार गर्न आउने व्यक्तिलाई पर्निनुहोस्।
- ⑦ आश्रय लिन जाँदा साँगुरो बाटो/पर्वाल नजिकै/नदीको नजिकै भएर नजानुहोस्।
- ⑧ पहाड नजिकैको बाटो भएर जाने बेलामा भूक्षय विपद् देखि सावधान रहनुहोस्।
- ⑨ नजिकै बसोबास गर्ने मानिसको साथमा आश्रय लिन जानुहोस्।
- ⑩ आश्रय लिन जाँदा सहायता आवश्यक पर्ने व्यक्ति<sup>※5</sup> लाई आश्रय लिन जानुपर्दा सहायता गर्नुहोस्।

### (4) आश्रय लिन जाँदाको परिचन

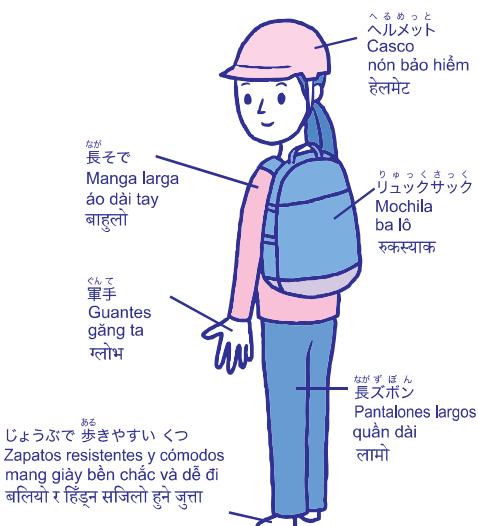
- ① सुतीको लुगा जस्ता सजिलै नजल्ले लुगा लगाउनुहोस्।
- ② आश्रय लिन जाँदा लैजाने सामानलाई रुक्स्पाक (दुवै काँधमा भिर्ने ब्याग) मा हाल्नुहोस्।
- ③ चोपटकटक नलाने गरी लामो बाहुलो/लामो सुरुवाल लगाउनुहोस्।
- ④ बलियो र हिँडन सजिलो हुने जुता लगाउनुहोस्।
- ⑤ हेलमेट (टाउको जोगाउने कडा टोपी) या टोपीले टाउकोजोगाउनुहोस्।
- ⑥ हातमा चर्किङ रसोभ (पन्जा) लगाउनुहोस्।

<sup>※2</sup> : भूकम्प सम्बन्धी आपत्कालीन ब्रेकिङ न्युज = ठुलो कम्पन भएको भूकम्प आउन सक्छ भनेर टिभी/रेडियो/मेल आदिबाट सुचित गराउने सामाचार हो।

<sup>※3</sup> : विपद् रोकथाम प्रशासनिक वायरलेस माइक = पालिका कार्यालय/वार्ड कार्यालयते स्पिकर (प्रसारण गर्ने मेशिन)बाट विपद्को सूचना दिनका लागि गर्ने प्रसारण हो।

<sup>※4</sup> : सार्वजनिक सूचना प्रसार वाहन = पालिका कार्यालय या प्रतीकूल नापारिकलाई विपद् आदि आउने कुरा सूचित गर्ने मोटर हो।

<sup>※5</sup> : आश्रय लिन जाँदा सहायता आवश्यक पर्ने व्यक्ति = बूढावृष्टी/बिरामी/शारीरिक रूपमा अशाक व्यक्ति/जापानी भाषामा नबुद्दने विदेशी नागरिक जस्ता अन्य व्यक्तिको सहायता आवश्यक पर्ने व्यक्ति



# II 避難について 知ってください

Aprendizaje acerca de las Evacuaciones Hãy biết về việc sơ tán آश্রয় লিনে বারমা থাহা পাতনুলোস্



ひなんばしょ ひなんじょ こういきひなんばしょ  
避難場所・避難所・広域避難場所

Sitios de Evacuación Emergente,  
Refugios de Evacuación Emergente y Áreas Públicas de Evacuación

Địa điểm sơ tán, Trung tâm sơ tán, Địa điểm sơ tán diện rộng

সুরক্ষিত ঠাউ/আশ্রয়স্থল/ফরাকিলো সুরক্ষিত খালীঠাউ

ひなんばしょ ひなんじょ こういきひなんばしょ  
避難場所・避難所・広域避難場所  
とは なんですか？

さいがい 災害が あったときに 避難するところで  
す。外国人も 使うことができます。

## ●避難場所

さいがい 災害が あったときに 逃げる ところで  
す。公園など 広い ところです。

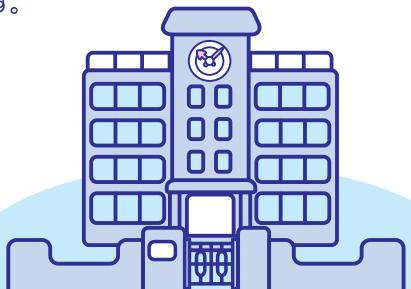
## ●避難所

さいがい 災害で 家に いると 危ないときに行  
く ところです。小学校・中学校 など  
が 避難所に なることがあります。  
避難所には 食べ物が あります。寝る

ところが あります。食べられない  
食べ物が ある人は 自分で 食べ物を  
用意しておいて ください。

## ●広域避難場所

おお 大きな 火事などに なったとき 逃げる  
ための ところです。  
大きな 公園など とても広い ところで  
す。



¿Qué son los Sitios,  
Refugios y Áreas de  
Emergencia y Evacuación?

Estos lugares son los lugares  
señalados a los que se puede evacuar  
después de un desastre. Los extranjeros  
también son bienvenidos.

## ●Sitios de Evacuación Emergente

Los sitios de Evacuación Emergente  
son lugares para escapar cuando  
ocurra un desastre. Estos lugares son  
usualmente áreas amplias como  
parques, plazas, etc.

## ●Refugios de Evacuación Emergente

Los refugios de Evacuación  
Emergente son lugares para ir cuando  
el desastre provoque no regresar a su  
vivienda que se encuentra en peligro.  
Las primarias y secundarias  
generalmente son utilizadas como  
refugios después de un desastre. Aquí  
se encuentran disponibles víveres, así  
como lugares de descanso. Aquellos  
que tengan una dieta restringida  
podrían preparar su propia comida.

## ●Áreas Públicas de Evacuación

Las áreas Públicas de Evacuación son  
sitios para escapar en el caso de  
desastres como grandes fuegos. Son  
usualmente áreas amplias como  
parques o plazas grandes.

**Địa điểm sơ tán, trung tâm sơ tán, địa điểm sơ tán diện rộng là gì?**

Là nơi chỗ sơ tán khi có thiên tai xảy ra. Người nước ngoài cũng có thể sử dụng.

### ●Địa điểm sơ tán

Là nơi chạy đến khi có thiên tai xảy ra. Những nơi rộng lớn như công viên, v.v...

### ●Trung tâm sơ tán

Là chỗ ở tạm thời khi sự nguy hiểm có thể xảy ra nếu thiên tai xảy ra. Trường tiểu học, trường trung học cơ sở, v.v... có thể trở thành một trung tâm sơ tán. Có thức ăn tại trung tâm sơ tán. Có chỗ ngủ. Đối với những người có những món ăn không ăn được thì hãy tự mình chuẩn bị đồ ăn mang theo.

### ●Địa điểm sơ tán diện rộng

Là nơi chạy đến như công viên lớn v.v. để tránh tai hoạ như khi có hoả hoạn lớn v.v...

Công viên lớn, v.v... cũng là những nơi rất rộng.

### こらむ コラム / Nota / Ghi chú / कोलम

ちばし　ひなんばしょ　ひなんじょ　こういきひなんばしょ  
千葉市の避難場所・避難所・広域避難場所は  
つぎ　さいと　し  
次の サイトで 知ることができます。

Usted podrá encontrar la lista de sitios, refugios y áreas de Emergencia y Evacuación, en la página de abajo.

Có thể biết xem địa điểm sơ tán, trung tâm sơ tán, địa điểm sơ tán diện rộng của thành phố Chiba ở trang web sau đây.

चिबा नगरपालिकाको सुरक्षित ठाउँ/आश्रयस्थल/फराकिलो सुरक्षित खालीठाउँहरू बारेमा तलको साइटबाट थाहा पाउन सकिन्छ।

URL: <http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/>

**सुरक्षित ठाउँ/आश्रयस्थल/ फराकिलो  
सुरक्षित खालीठाउँ भनेको के हो?**

विपद् आएको बेलामा आश्रय लिने ठाउँ हो। विदेशी नागरिकले पनि प्रयोग गर्न सक्छन्।

### ●सुरक्षित ठाउँ

विपद् आएको बेलामा भागेर जाने ठाउँ हो।

### ●आश्रयस्थल

विपद् आइप्पेर घरमा रहन खतरा हुँदा गएर रहने ठाउँ हो। प्राथमिक स्कूल/माध्यमिक स्कूल आदि आश्रयस्थल हुने गरेको छ।

आश्रयस्थलमा खानेकुराको व्यवस्था हुन्छ। सुल्ते ठाउँ हुन्छ। खान नसक्ने खानेकुराहरू भएका व्यक्तिले आफैले खानेकुराको व्यवस्था गरेर राख्नुहोस्।

### ●फराकिलो सुरक्षित खालीठाउँ

ठुलो आगलागी आदि भएको बेलामा भाने ठाउँ हो। ठुलो पार्क जस्ता एकदमै फराकिला ठाउँहरू हुन्।



# II 避難について 知ってください

Aprendizaje acerca de las Evacuaciones Hây biết về việc sơ tán आश्रय लिने वारमा थाहा पाउनुहोस्

おぼえて ください

## (1)避難場所・避難所・広域避難場所にい行くときは

歩いて 行って ください。車で行かないで  
ください。車で行くと 混んで 救護活動  
(けがした人を 助けること) が できな  
くなります。また 車で逃げると 道が  
混んで 行くのに 時間が かかります。

## (2)避難所での生活

自分の家と 違う 避難所で みんなが一  
緒に 生活することは とても 大変です。  
避難所の ルール (決まり) を守って  
子ども・お年寄り・病気の人に やさしく  
して みんなで 仲良く 助けあって 生活  
してください。

## (3)避難所のルール (決まり)

たとえば

- ①靴をぬいで ください。
- ②食べ物は 決められた数と 量だけ

もらって ください。

- ③トイレの 使い方・ゴミの 捨て方を  
守つて ください。

④周りの人の 迷惑に ならないよう

しずかにして ください。 など

## (4)避難場所・避難所・広域避難場所をたしかめる

災害が あったときに 逃げる 避難場所・  
避難所・広域避難場所を おぼえて くだ  
さい。一度 あなたの家の近くや いつも  
行くところの 近くにある 避難場所・  
避難所・広域避難場所まで 行って  
ください。行くときの 道に 危ない  
ところが ないか 確かめてみて  
ください。

Por favor recuerde

## (1)Al dirigirse a los Sitios de Evacuación, Refugios de Evacuación Emergente Áreas Públicas de Evacuación

No use el automóvil; de preferencia vaya a pie. Al usar el automóvil, el tráfico de los vehículos dificulta las actividades de rescate de los cuerpos médicos. También el uso de un automóvil puede provocar el congestionamiento y el retraso de la evacuación a los lugares más seguros.

## (2)Convivencia en los Refugios

La vida en los refugios de evacuación y emergencia Puede ser muy estresante el vivir en un refugio de evacuación junto con otras personas a diferencia de la vida normal en su propio hogar. Para vivir en armonía todos juntos, es necesario ayudarse mutuamente, seguir las reglas y tener consideración de los niños, los ancianos y las personas enfermas.

## (3)Reglas a seguir en un refugio

Por ejemplo:

- ①Quitarse los zapatos
- ②Recibir el alimento y la bebida necesaria en el momento
- ③Respetar el uso de los servicios así como seguir las reglas del desecho de la basura
- ④No molestar a las personas y guardar silencio para el descanso general, etc.

## (4)Confirme la localización de Sitios de Evacuación, Refugios de Evacuación Emergente Áreas Públicas de Evacuación

Conocer y confirmar la localización y las rutas para llegar a los sitios, refugios y áreas especiales de emergencia y evacuación cercanos a su vivienda y que frecuenta visitar normalmente. Visitelos previamente por lo menos una vez antes de cualquier desastre para confirmar y tomar nota de los posibles peligros que puedan existir en el camino.

## Hãy ghi nhớ

### (1) Hãy đi bộ đến địa điểm sơ tán, trung tâm sơ tán, địa điểm sơ tán diện rộng.

Đừng đi đến bằng ô tô. Đến bằng ô tô sẽ làm kẹt xe, gây khó khăn cho hoạt động cứu trợ (hoạt động giúp đỡ cho những người bị thương). Ngoài ra, nếu dùng ô tô thì đường xá sẽ bị kẹt, sẽ mất thời gian để di sơ tán.

### (2) Sinh hoạt tại trung tâm sơ tán

Sinh hoạt chung với mọi người tại trung tâm sơ tán không phải nhà của mình rất khó khăn. tuân thủ quy tắc của trung tâm sơ tán, hãy dễ tính với trẻ em, người lớn tuổi, người bị bệnh, hòa đồng và giúp đỡ lẫn nhau để sinh hoạt.

### (3) Quy tắc của trung tâm sơ tán

Ví dụ

- ① Cởi giày ra
- ② Đổi với đồ ăn, hãy nhận số lượng và lượng thức ăn theo quy định.
- ③ Tuân thủ quy tắc về cách sử dụng nhà vệ sinh, cách bô rác.
- ④ Yên lặng để không gây ảnh hưởng đến những người xung quanh, v.v...

### (4) Xác nhận lại địa điểm sơ tán, trung tâm sơ tán, địa điểm sơ tán diện rộng

Hãy ghi nhớ địa điểm sơ tán, trung tâm sơ tán, địa điểm sơ tán diện rộng để chạy đón khi thiên tai xảy ra. Thử đến một lần địa điểm sơ tán, trung tâm sơ tán, địa điểm sơ tán diện rộng ở gần nhà hoặc ở gần những nơi bạn hay đến. Xác nhận xem thử có nơi nào nguy hiểm trên đường đi khi đi sơ tán hay không.

## याद गरिराख्नुहोस्

### (1) सुरक्षित ठाउँ/आश्रयस्थल/फराकिलो सुरक्षित खालीठाउमा जाने बेलामा

हिँडेर जानुहोस्। मोटरबाट नजानुहोस्। मोटरबाट गयो भने भीड भएर उद्धार गतिविधि (चोटपटक लागेको व्यक्तिलाई सहायता गर्ने काम) गर्न नसकिने हुनजान्छ। साथै मोटरबाट भायो भने बाटो जाम भएर जानको लागि समय लाग्छ।

### (2) आश्रयस्थलको जीवनयापन

आपनो घर भन्दा फरक आश्रयस्थलमा सबैजना एकसाथ जीवनयापन गर्नु एकदमै गाहो हुन्छ। आश्रयस्थलको नियम (निर्धारित कुरा) पालना गरेर बच्चा/बूढाबूढी/बिरामी व्यक्तिप्रति दयालु भई सबैजना मिलीजुली एकअर्कालाई सहयोग गरेर जीवनयापन गर्नुहोस्।

### (3) आश्रयस्थलको नियम (निर्धारित कुरा)

- उदाहरणको लागि
- ① जुता फुकालेर भित्र जानुहोस्।
- ② खानेकुरा तोकिएको सङ्खेष्या र परीमाणमा मात्र लिउंदोस्।
- ③ टोइलेटको प्रयोग गर्ने तरिका/फोहर फाल्ने तरिकाको पालना गर्नुहोस्।
- ④ वपरका व्यक्तिहरूलाई अप्ट्यारो नपर्ने गरी शान्तपूर्वक रहनुहोस्। आदि

### (4) ओत-लाने-ठाउँ/आश्रयस्थल/फराकिला

ओत-लाने-ठाउँ निश्चित गर्ने विपद् आएको बेलामा भागेर जाने ओत-लाने-ठाउँ/आश्रयस्थल/फराकिला ओत-लाने-ठाउँ याद गरिराख्नुहोस्। एकपटक तपाईंको घर नजिकैको र सधैँ जसो गझाल्यो ठाउँको नजिकमा रहेको, ओत-लाने-ठाउँ/आश्रयस्थल/फराकिला ओत-लाने-ठाउँसम्म गएर हेर्नुहोस्। जाने बेलाको बाटोमा खतरा हुने ठाउँ छ कि निश्चित गरिराख्नुहोस्।



## II 避難について 知ってください

Aprendizaje acerca de las Evacuaciones Hãy biết về việc sơ tán آشیخ لینے چاررمما شاہا پاٹنالهاس



ひじょうもだひん  
非常持ち出し品

Mochila de Emergencia

Đồ vật mang theo khi khẩn cấp

अपर्झिट लैजाने सामानहरू



ひじょうもだひん  
非常持ち出し品とは なんですか？

ひじょうもだひん ひなん  
非常持ち出し品は 避難するときに  
もいものひなん ひなん  
持って行く物で 避難した ところで 何日  
せいかつ ひつよう もの  
か 生活するために 必要な 物です。

¿Qué es una Mochila de Emergencia?

Una mochila de emergencia es un conjunto de muchos productos y objetos necesarios para la supervivencia de varios días para sobrevivir durante la evacuación en caso de un desastre.

Đồ vật mang đi khi khẩn cấp là gì?

Đồ vật mang theo khẩn cấp là đồ vật mang đi khi sơ tán, đây là những đồ vật cần thiết để sinh hoạt được vài ngày tại nơi đã sơ tán.

अपर्झिट लैजाने सामानहरू भनेको के हो?

अपर्झिट लैजाने सामानहरू भनेको आश्रय लिने जाँदा  
लैजाने सामानहरू हुन्, जुन आश्रय लिने ठाउँमा केही दिन  
जीवनयापन गर्नको निर्मित आवश्यक पर्दछ।

おぼえて ください

Por favor recuerde

Hãy ghi nhớ

याद गरिराख्नुहोस्

(1)非常持ち出し品を 準備する

Preparar la Mochila de Emergencia

Chuẩn bị đồ vật mang theo khi khẩn cấp  
अपर्झिट लैजाने सामानहरूको तयारी गर्ने

①貴重品

Artículos de valor

Đồ vật quý giá

बहुमत्य वस्तु



かね つうちょう ざいゅうか と ばす ほーと  
お金・通帳・さいゆうか・と・ばす・ほーと

いん けんこう ほ けんしょう たいせつ もの  
印鑑・健康保険証などの 大切な物です。

Dinero, tarjetas de banco, tarjeta de residencia, pasaportes, sellos (inkan), tarjeta de seguro médico, y algún otro documento personal importante para usted.

Những thứ quan trọng như tiền, sổ tài khoản, thẻ cư trú, hộ chiếu, con dấu, thẻ bảo hiểm y tế, v.v...

पैसा/पासबुक/जाइन्यू कार्ड/पासपोर्ट

इन्खान (नामको छाप)/स्वास्थ्य बिमा कार्डहरू

महत्वपूर्ण वस्तु हुन्।

②非常食品

Alimentos de emergencia

Thực phẩm dùng khi khẩn cấp

आपत्कालीन खाद्यवस्तु



かんづめなどの食べ物やペットボトルの水などそのまま食べたり飲んだりできる物です。3日分以上準備してください。

Los alimentos enlatados, alimentos que puedan consumirse inmediatamente y bebidas embotelladas suficientes para un mínimo de tres días.

Những thứ có thể để nguyên ăn như đồ hộp, v.v., nước chứa báng chay nhụa, v.v.... Hãy chuẩn bị cho phần ăn uống từ 3 ngày trở lên

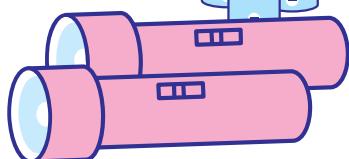
क्यान फुड जस्ता खानेकुरा या पेट बोतलको पानी जस्ता त्यक्तिकै खान पिउन मिल्ने वस्तु हुन्। 3 दिन भन्दा बढीको लागि पुग्ने गरी तयारी गर्नुहोस्।

③懐中電灯

Linterna

Dèn pin

टर्चलाइट



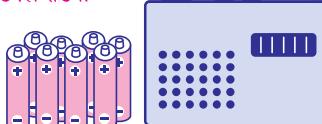
手でもつ電気のことです。

④携帯用のラジオ

Radio portátil

Radio cầm tay

पोर्टेबल रेडियो



ラジオをきくための電池はたくさん準備してください。

Esté seguro de preparar las pilas o baterías extras y para varios días.

Hãy chuẩn bị thật nhiều pin để nghe radio.

रेडियो सुननका निम्नि टन्ने व्याट्री तयारी गर्नुहोस्।

⑤薬などの医療品

Medicinas y otros productos de botiquín.

Đồ y tế như thuốc men, v.v..

औषधी जस्ता मेडिकल सामाग्री



常備薬（いつも飲んでいる薬）。

ばんそうこう（けがをしているところに てーふ するテープ）・きず薬などです。

Prepare las medicinas que esté tomando usualmente, venda y material de curación en caso de heridas, así como desinfectantes, etc.

Thuốc thường dùng (thuốc hay uống hàng ngày), băng cá nhân (băng dùng để dán vào những chỗ bị thương tích), thuốc bôi vết thương, v.v...

नियमित औषधी (सधैँ खाने गरेको औषधीहरू) /ह्याण्डीप्लास्ट (चोटपटक लागेको ठाउँमा टाँस्ने टेप) /घाउको औषधी आदि हुन्।

# II 避難について 知ってください

Aprendizaje acerca de las Evacuaciones HÃ¥y biêt vÃµi việc sơ tán آشنايی لىلىنے بارئما شاھا پاڈنۇھاس

## ⑥その他 生活用品

Otros productos necesarios

Đồ dùng sinh hoạt khác

अन्य दैनिक जीवनयापनका निमित्त चाहिने सामान

らいいたー したぎ たおる ていっしゅべーばー といれっ  
ライター・下着・タオル・ティッシュペーパー・トイレッ  
トペーパー などです。赤ちゃんが いる人は 紙おむ  
つ・粉ミルク・母乳ビン なども 準備して ください。

Prepare ropa interior, toallas, pañuelos desechables, rollo de papel de baño, y encendedores. Y en caso de infantes, es necesario preparar pañales desechables, leche en polvo, lociones y cremas necesarias para el bebé.

Bật lửa, quần áo lót, khăn, khăn giấy, giấy vệ sinh, v.v... Nếu có trẻ sơ sinh thì hãy chuẩn bị cả bỉm giấy, sữa bột, bình sữa, v.v...

लाइटर/भित्री वस्त्र/टावेल/टिस्यु पेपर/टोइलेट पेपरहरू हुन्। सानो बच्चा भएको व्यक्तिले कागजे डाइपर/पाउडर दूध/दूध पिलाउने बोतल आदिको पनि तयारी गर्नुहोस्।

## ②非常持ち出し品を 確かめる

Verifique el kit de Supervivencia y Emergencia periódicamente

Xác nhận lại đồ vật mang theo khi thiên tai xảy ra

अपझंट लैजाने सामानहरू निश्चित गर्ने

ひじょうも だひん さいがい つか  
非常持ち出し品は 災害のときに 使えるように ときど  
き 確かめて ください。非常食は 古くなると 食べら  
れません。電池は 古くなると 使えません。  
ふる まえ あたら もの と  
古くなる前に 新しい物と 取りかえて ください。

Es necesario verificar todos los productos y objetos del Kit de Supervivencia y Emergencia periódicamente ya que algunos alimentos pueden expirar después de cierto tiempo, así como las baterías pueden estar en mal estado, etc. así entonces será necesario reemplazarlas por objetos nuevos.

Xác nhận lại để đảm bảo đồ vật mang theo có thể sử dụng khi thiên tai xảy ra. Thực phẩm khẩn cấp không thể ăn được nếu cũ (quá ngày hết hạn). Pin cũ quá sẽ không thể sử dụng. Thay mới những thứ đã cũ.

अपझंट लैजाने सामानहरू विपद्धको बेलामा प्रयोग गर्न मिल्ने गरी टाइम-टाइमा निश्चित गर्ने गर्नुहोस्। आपत्कालीन खाद्यवस्तु पुरानो भयो भने खान मिल्दैन। ब्याट्री पुरानो भयो भने प्रयोग गर्न मिल्दैन। पुरानो हुन् अगावै नयाँ बदल्नुहोस्।





# 1



## さい がい 災害のための 準備

### Preparación ante los Desastres

### Chuẩn bị cho sự an toàn khi thiên tai xảy ra

### विपद्का निम्नि तयारी

おぼえて ください

#### 災害のために 準備することは なんですか？

災害は 急に おきます。右の「おぼえて ください」を 読んで 今から 災害のための 準備をして ください。準備をしておくと 災害が おきたとき 困りません。

#### ¿Cómo me prepararé ante los desastres?

Un desastre ocurre repentinamente sin aviso previo, así que lea cuidadosamente la Sección de "Por favor recuerde" y comience a prepararse ante un posible desastre. Si usted se prepara previamente, no tendrá problemas cuando ocurra un desastre.

#### Cần chuẩn bị những điều gì cho thiên tai?

Thiên tai xảy ra một cách bất ngờ. Đọc "Hãy ghi nhớ" ở bên phải và chuẩn bị phòng chống thiên tai từ bây giờ. Chuẩn bị sẵn sàng sẽ không gặp rắc rối khi thiên tai xảy ra

#### विपद्का निम्नि तयारी गर्ने भनेको के हो?

विपद् एक्कासि आइपछ्नी। दायाँको "याद गरिराख्नुहोस्" पढेर अबबाट विपद्का निम्नि तयारी गर्नुहोस्। तयारी गेर राख्यो भने विपद् रेरेको बेलामा समस्या पड्नै।

がらす ひ さんばうし しーと  
ガラス飛散防止シート  
Película protectora  
para vidrios/ventanas  
Tám bảo vệ phòng  
ngừa kính văng  
सिसा फुटन्वाट जोगाउने सिट

#### (1)家の 危ない ところを 確かめる

家の 中と 家のまわりで 災害のとき に 危ないところが ないか 確かめて ください。もし 危ないところがあつたら なおして ください。

#### (2)家の 中が 安全か 確かめる

家具 (本棚・食器棚・タンクなど) が たおれないように 固定 (動かない ように) して ください。上から 物が 落ちないようにして ください。

#### (3)非常持ち出し品を 確かめる

必要な物が 準備してあるか 確かめて ください。

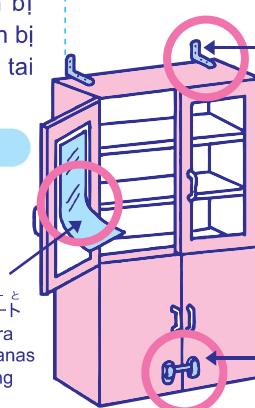
※P20～P22を見て ください。

家具転倒防止器具

Instalaciones para asegurar muebles

Dụng cụ phòng ngừa đổ nội thất ngã đổ

फर्निचर ढल्वाट जोगाउने ओजार



開き戸ストッパー

Pestillo de puerta con bisagras

Miếng chặn cửa mở

दोका खुल्ल रोक्ने स्टपर

(4) 家族と話して決めること

災害があったとき 家族と一緒にいな  
いかもしません。災害のとき どう  
するのか ①から④について 家族と  
相談して決めておいてください。  
①どこへ避難するのか?  
②だれが何をもって避難するのか?  
③家族がどこに集まるのか?  
④家族とどうやって連絡するのか?  
※P29を見てください。

(5) 近くに住んでいる人と仲良くする

いつも近所の人とあいさつしてください  
さい。そして町内自治会に入って近く  
に住んでいる人と仲良くしてください。  
大きな災害のときは消防や警察など  
が忙しくて救護活動(けがした人を  
助けること)ができないことがあります。  
そのときは近くに住んでいる人と  
一緒にけがした人を助けることが大  
切です。

※P26のコラムを見てください。



Por favor recuerde

(1) Verificar las áreas o lugares en peligro de su hogar

Hable con su familia acerca de los lugares que se encuentren en peligro dentro y fuera de su hogar y procure la pronta reparación.

(2) Verificar que su hogar se encuentre seguro en caso de desastre

Asegure los muebles pesados tales como libreros y guardarropas con aseguradores y en lo posible asegúrese de que no caigan en caso de sismo o terremoto.

(3) Verifique su kit de emergencia y evacuación

Verifique que su kit de productos necesarios y de emergencia se encuentren en buen estado y funcionables.

※Por favor mire a P20~P22.

(4) Establezca un plan de emergencia con su familia

Existe la posibilidad de que no se encuentre con su familia en el momento que ocurra el desastre. Discuta lo siguiente con su familia y establezca un plan:

- ① ¿Dónde van a evacuar?
- ② Cuando realice la evacuación, ¿quién va a traer qué?
- ③ ¿Dónde se van a reunir todos?
- ④ ¿Cómo se van a contactar entre sí? (171 línea telef. de mensajes)

※Por favor mire a P30

(6) Mantenga una buena relación con las personas que viven cerca de usted

Es importante mantener una buena relación vecinal con aquellas personas que viven cerca de usted, saludándose y teniendo una buena relación vecinal de residentes.

Durante los grandes desastres, las instituciones de bomberos y el departamento de policía pueden estar ocupados atendiendo a las personas heridas. En tales situaciones, es importante trabajar unidos con aquellas personas de la comunidad para ayudarse mutuamente y sobre todo a las personas heridas.

※Por favor mire a la columna de P26.

## Hãy ghi nhớ

### (1) Xác nhận lại những nơi nguy hiểm của ngôi nhà

Xem trong nhà và xung quanh nhà có nơi nào nguy hiểm khi xảy ra thiên tai hay không. Nếu có sửa lại.

### (2) Xác nhận lại xem trong nhà có an toàn không

Cố định (làm cho nó không di chuyển) những đồ nội thất (kệ sách, tủ đựng chén bát, tủ, v.v...) lại. Sắp xếp để đồ vật không rơi từ trên xuống.

### (3) Xác nhận lại đồ vật mang đi khi khẩn cấp

Xác nhận lại xem mình đã chuẩn bị những thứ cần thiết chưa.

※ Xem từ trang 20 ~ trang 22.

### (4) Những điều cần nói chuyện với người trong gia đình

Người trong gia đình có thể không ở cùng một lúc khi thiên tai xảy ra. Vì thế, trao đổi ý kiến với người trong gia đình và đặt ra việc làm từ mục ① đến ④ dưới đây khi thiên tai xảy ra.

- ① Đì sơ tán ở đâu?
- ② Ai sẽ mang theo những gì khi sơ tán?
- ③ Gia đình sẽ tập trung ở đâu?
- ④ Làm thế nào để liên lạc với người trong gia đình?

※ Xem trang 31.

### (5) Sống hòa hảo với những người trong khu phố

Chào hỏi làm quen với những người sinh sống ở xung quanh. Vâ hãy tham gia vào Hội tụ quản trong khu phố để làm quen với những người sinh sống ở xung quanh. Khi có thiên tai lón xảy ra, cứu hỏa và cảnh sát, v.v... sẽ rất bận rộn nên có thể không tiến hành hoạt động cứu trợ (hoạt động giúp đỡ cho những người bị thương) được. Khi đó, cần phải cùng với những người sinh sống xung quanh giúp đỡ cho những người bị thương.

※ Xem phần ghi chú ở trang 26.

## याद गरिराख्नुहोस्

### (1) घरमा रहेको खतरापूर्ण ठाउँ निश्चित गरिराख्ने

घरको भित्र र घरको बाहिरपरि विपद्को बेलामा खतरापूर्ण हुने ठाउँ छ कि निश्चित गरिराख्नुहोस् यदि खतरापूर्ण ठाउँ रहेछ भने सच्चाउनुहोस्।

### (2) घर भित्रको सुरक्षा स्थिति निश्चित गर्ने

फर्नीचर (बुकशेल्फ/भाँडा राख्ने च्याक/दराज आदि) नढल्ने गरी फिक्स (हलचल नहुने गरी) राख्नुहोस्। माथिबाट सामान नखस्ने गरी राख्नुहोस्।

### (3) अपर्याप्त लैजाने सामानहरू निश्चित गर्ने

आवश्यक सामानहरू तयारी गरेको छ कि छैन निश्चित गर्नुहोस्।

※ P20 - P22 हेर्नुहोस्।

### (4) परिवारसँग कुरा गरेर निर्णय गर्ने

विपद् आएको बेलामा परिवार साथमा नहुन पनि सक्छन्। विपद्को बेलामा के गर्ने हो भनेर छ देखि य सम्बन्धमा परिवारसँग सल्लाह गरेर निर्णय गरी राख्नुहोस्।

① कहाँ आश्रय लिन जाने हो ?

② कसले के लिए आश्रय लिन जाने हो ?

③ परिवार कहाँ भेला हुने हो ?

④ परिवारसँग कसरी सम्झक्क गर्ने हो ?

※ P32 हेर्नुहोस्।

### (5) नजिके बसोबास गर्ने मानिसहरूसँग मिलजुल गर्ने

सधैँ छिमेकका मानिसहरूसँग अभिवादन गर्ने गर्नुहोस्। अनि च्योउनाइ जिचिखाइ भनिने टोलविकास समिति सामेल भएर नजिके बसोबास गर्ने मानिसहरूसँग मिलजुल गर्नुहोस्।

ठुलो विपद्को आएको बेलामा अनि नियन्त्रक या प्रहरीहरू व्यस्त भएर, उद्धार गतिविधि (चोटपटक लागेको व्यक्तिलाई सहायता गर्ने काम) गर्न नसक्ने भएको हुनसक्छन्। त्यस्तो बेलामा नजिके बसोबास गर्ने मानिसको साथमा चोटपटक लागेको व्यक्तिलाई सहायता गर्नु जस्ती हुन्छ।

※ P26 को कोलम हेर्नुहोस्।



こらむ  
コラム

「町内自治会」について

「町内自治会」はその地域に住む人たちでつくられています。生活するのに役に立つお知らせやお祭りなどもしています。「町内自治会」に入るには会費(お金)が必要ですが、地域に住んでいる人と知り合いになれます。災害のときは助けあうこともできますのでぜひ加入してください。

Nota

Asociación de Vecinos Residentes

Las asociaciones de los vecinos residentes están formadas por las personas que viven en cierta área. Las actividades que realizan incluyen el proveer información útil para la vida diaria y la organización de festivales. Para unirse a las asociaciones vecinales se requiere de una cuota anual, se puede conocer a los vecinos que viven en el área y así poder ayudarse mutuamente en momentos de desastres, por lo que es ampliamente recomendado pertenecer a una asociación.

Ghi chú

“Hội tự trị trong khu phố”  
 do những người sinh sống  
 tại khu vực đó lập nên.

“Hội tự trị trong khu phố” do những người sinh sống tại khu vực đó lập nên. Ở đây có thông báo những thông tin hữu ích cũng như tổ chức các lễ hội, v.v... Để tham gia vào “Hội tự trị trong khu phố” bạn phải nộp hội phí, tuy nhiên, có thể làm quen được với những người đang sinh sống tại khu vực. Tham gia vào Hội tự trị để có thể giúp đỡ lẫn nhau khi thiên tai xảy ra.

कोलम

“च्योउनाइ जिचिखाइ”  
 भनिने टोलविकास समिति बारेमा

“च्योउनाइ जिचिखाइ” उक्त क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरूले बनाएका हुन्छन् जीवनयापन गर्नका लागि उत्योगी हुने जानकारी दिने या चाडपर्वहरू मानाउने पनि गर्दछ। “च्योउनाइ जिचिखाइ” मा सामेल हुनको लागि सदस्यता शुल्क (पैसा) आवश्यक हुन्छ तर आमो टोलमा बसोबास गरिरहेका व्यक्तिहरूसँग चिनजान गर्न सकिन्छ। विपद्धको बेलामा एकअर्काको सहायता गर्न सकिने भएकोले अवश्य सामेल हुनुहोला।

ぼうさいくんれん  
防災訓練

Simulacro para la prevención  
 ante los desastres

Huấn luyện phòng  
 chống thiên tai

विपद्ध रोकथाम प्रशिक्षण



ぼうさいくんれん  
防災訓練とは なんですか？

ぼうさいくんれん  
防災訓練は災害のときに被害を  
 少なくするための練習です。

おぼえてください

まいとし がついたち ちばし  
 毎年9月1日ごろに千葉市のいろいろなところで防災訓練があります。  
 災害のときにあなたが助かる方法・家族を助ける方法を知ることができます。

また千葉市国際交流協会では外国人のための防災訓練をしています。  
 通訳する人がいますので日本語がわからない外国人も安心して参加できます。

Huấn luyện phòng chống thiên tai là gì?

Huấn luyện phòng chống thiên tai là luyện tập để hạn chế thiệt hại khi xảy ra thiên tai.

Hãy ghi nhớ

Vào khoảng ngày 1 tháng 9 hàng năm, tại thành phố Chiba có tổ chức huấn luyện phòng chống thiên tai ở nhiều nơi. Tại đây, bạn có thể biết được phương pháp có thể giúp đỡ bạn cũng như phương pháp có thể giúp đỡ người trong gia đình khi thiên tai xảy ra.

Ngoài ra, Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Thành phố Chiba có tổ chức huấn luyện phòng chống thiên tai dành cho người nước ngoài. Có thông dịch viên nên ngay cả người nước ngoài không biết tiếng Nhật cũng có thể an tâm tham gia.

こうえきざいだんほうじんちばしこくさいこうりゅうきょうかい  
公益財団法人千葉市国際交流協会を  
し  
知っていますか?

## ¿Qué es una práctica para la prevención de desastres?

El Simulacro para la prevención de desastres es una práctica que ayuda a disminuir el peligro durante un desastre.

### Por favor recuerde

Como cada año, el primero de septiembre, las prácticas de prevención de desastres se llevan a cabo en varios lugares alrededor de la ciudad de Chiba. Los participantes aprenden el cómo ayudarse a sí mismos y a sus familias en caso de desastres o contingencias.

Adicionalmente, la Asociación Internacional de Chiba lleva a cabo estas prácticas de prevención de desastres para los residentes extranjeros. Existen intérpretes que traducen a los extranjeros en caso de que no tenga los conocimientos suficientes del idioma.

### विपद् रोकथाम प्रशिक्षण भनेको के हो?

विपद् रोकथाम प्रशिक्षण भनेको विपद्को बेलामा क्षति कम गर्नेका निम्न गरिसे अभ्यास हो।

### याद गरिराख्नुहोस्

होक वर्ष सेप्टेम्बर 1 तारिख तिर चिबा नगरपालिकाको विभिन्न ठाउँहरूमा विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास हुने गरेको छ। विपद्को बेलामा तपाईंको उद्धार हुने तरिका थाहा पाउन सकिन्ना। तरिका/परिवारको उद्धार गर्ने तरिका थाहा धाउन सकिन्ना। साथै चिबा नगरपालिका अन्तर्राष्ट्रिय भेटघाट समितिमा विदेशीका निम्न विपद् रोकथाम प्रशिक्षण गर्ने गरिएको छ। दोभासेको व्यवस्था भएकोले जापानी भाषा नबुझ्ने विदेशी नागरिक पनि निर्धक्क भएर सहभागी हुन सक्छन्।

がいごくじんしえんちばしおもい  
外国人を支援している千葉市の団体です。  
かいくごそうちん  
外国語で相談ができます。  
じゆうしょちばしおもうくちばみなと  
住所: 千葉市中央区千葉港2-1  
ちばせちらおう  
千葉中央コミュニティセンター2階  
かい

### ¿Usted conoce acerca de la Asociación Internacional de la Ciudad de Chiba?

La Asociación Internacional de la Ciudad de Chiba es una organización dedicada al apoyo a residentes extranjeros. Las consultas están disponibles en varios idiomas extranjeros.

Dirección: 2-1 Chibaminato, Chuoku,  
1 Ciudad de Chiba  
Centro de la Comunidad  
Chiba Chuo, 2º. Piso

### Bạn có biết Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Thành phố Chiba không?

Là tổ chức của thành phố Chiba hỗ trợ cho người nước ngoài.  
Có thể thảo luận tự vẫn bằng tiếng nước ngoài.  
Địa chỉ: Tầng 2, Trung tâm Cộng đồng Chiba Chuo,  
2-1 Chibaminato, quận Chuo,  
thành phố Chiba

सार्वजनिक कल्याण कोष चिबा नगरपालिका  
अन्तर्राष्ट्रिय भेटघाट समितिको बारेमा थाहा छ?

विदेशी नागरिकलाई सहायता गर्ने चिबा नगरपालिकाको समूह हो। विदेशी नागरिकले प्रामार्श लिन सक्छन्।

ठेगाना: Chiba Shi Chuo ku Chiba Minato 2-1  
Chiba Chuo Community Center 2F

☎ 043-245-5750

ほむページ / Sitio web / Trang mạng / वेबसाइट

<http://www.ccia-chiba.or.jp/>



こらむ  
コラム/Nota /Ghi chú/コレム

ちばし こくさい こうりゅうこうかい さいがい じょうほう  
千葉市国際交流協会は災害の情報を  
がいこく こく し ふく  
外国語でお知らせしています。

おもにほんこえいこちゅうごく  
主にやさしい日本語・英語・中国語  
で災害の情報をフェイスブックと  
ふろくし  
ブログでお知らせしています。災害がないときはイベントや楽しい情報を  
いへんとたの  
お知らせしています。

**La Asociación Internacional de Chiba publica información relacionada a los desastres en diferentes idiomas.**

La información relacionada con los desastres está disponible en la página de Facebook de la asociación principalmente en un japonés sencillo, así como en inglés y en chino. También está reflejada la información acerca de muchos eventos interesantes y divertidos así como del aprendizaje del idioma japonés.

**Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Thành phố Chiba có thông báo thông tin về thiên tai bằng tiếng nước ngoài.**

Thông báo thông tin về thiên tai qua Facebook và Blog chủ yếu bằng tiếng Nhật đơn giản, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc. Khi không có thiên tai sẽ thông báo những sự kiện cũng như những thông tin thú vị khác.

चिबा नगरपालिका अन्तर्राष्ट्रीय भेटघाट समितिले विपद्को सूचनालाई विदेशी भाषामा सम्प्रेषण गर्ने गरेको छ।

मुख्यतः सजिलो जापानी भाषा/अंग्रेजी/चीनियाँ भाषामा विपद्को सूचना फेसबुक र ब्लगबाट सम्प्रेषण गर्ने गरेको छ। विपद्को नआएको बेलामा इभेन्ट या रमाइलो सूचनाहरू सम्प्रेषण गर्ने गरेको छ।

ふえいすふく  
フェイスブック/Facebook /Facebook /フェイスブック

<https://www.facebook.com/ccia1994>



## 緊急時の連絡先

**Información de Contacto de Emergencia**

**Nơi liên hệ khi khẩn cấp**

**आकस्मिक अवस्थाको सम्पर्क जानकारी**

緊急時(助けが必要なとき・  
とても危ないとき)に助けを  
よんだり家族に連絡したりする  
方法があります。おぼえて  
ください。

Existe la manera de realizar llamadas para asistencia o contactar a su familia durante una emergencia. Por favor tenga esta información a la mano.

Có các phương pháp để kêu gọi sự giúp đỡ (khi cần sự giúp đỡ hoặc khi rất nguy hiểm) hoặc liên lạc cho gia đình khi khẩn cấp. Hãy ghi nhớ nó.

आकस्मिक अवस्था (सहायता आवश्यक पर्ने बेला/एकदमै खतरापूर्ण बेला)मा सहायताको लागि बेलाउने, परिचारलाई सम्पर्क गर्ने तरिका रहेको छ। याद गरिराख्नुहोस्।

おぼえて ください

(1)消防と警察

けがした人を助けるため救急車※や  
火事で消防車※を呼ぶとき

119



交通事故や事件を警察に知らせるとき

110



※救急車(けがした人を助ける車) ※消防車(火事のとき火を消す車)

(2)大使館の電話番号

自分の国の言葉で情報を知るために  
日本にある自分の国の大使館の電話  
番号をおぼえてください。

(3)携帯電話会社の「災害用伝言板」

※外国からもメッセージ(文字)を見る  
ことができます  
大きな災害のときは携帯電話は使えないことがありますが「災害用伝言板」は使うことができます。あなたの安否情報(安全かどうかのお知らせ)について家族や友だちにメッセージ(文字)で知らせることができます。  
携帯電話会社の「災害用伝言板」のサイトに登録すると災害のときに使うことができます。使いかたは携帯電話の会社によって違います。大きな災害のとき使えるように今から登録してください。

災害がないときでも毎月1日や毎月15日などの日に使えます。家族や友だちと練習して災害のときに使えるようにしてください。

(4)災害用伝言ダイヤル(NTT東日本)

※外國からは使えません  
「災害用伝言ダイヤル」は大きな災害のときに使うことができます。固定電話(一般的の電話)・公衆電話・携帯電話から被災地(災害があったところ)の固定電話にあなたの安否情報(安全かどうかのお知らせ)について家族や友だちにメッセージ(声)で知らせることができます。災害がないときでも毎月1日や毎月15日などの日に使えます。家族や友だちと練習して災害のときに使うようにしてください。

【使いかた】

録音する(はなす)

→ 1 7 1 → 1

→ 被災地の家の固定電話番号

→ 録音する

再生する(きく)

→ 1 7 1 → 2

→ 被災地の家の固定電話番号

→ 再生する

**Por favor recuerde****(1)Departamentos de Bomberos y de Policía**

La **ambulancia** para ayudar a alguien herido o los **bomberos** para un fuego

 **119**


Para reportar un accidente de tráfico o un incidente a la **policía**

 **110**
**(2)Información de contacto de la Embajada**

Infórmese del contacto de su respectiva Embajada en Japón, así usted podrá tener información en su idioma materno.

**(3)Servicio de mensajería en caso de Emergencia, desde las compañías de teléfonos móviles**

※**Los mensajes también pueden ser vistos desde el extranjero (mensajes impresos)**

En momentos de desastres mayores, hay posibilidad de falta de disponibilidad de los servicios teléfonos celulares, pero se puede hacer usos del sistema de mensajería. Es posible mandar un mensaje escrito a la familia o a los amigos dandoles a conocer el estado de su condición en caso de desastre o emergencia.

También usted puede usar este servicio con el registro de la mensajería de emergencias con el proveedor del servicio telefónico de su compañía o página web. Los procedimientos del uso difieren con cada compañía, así que por favor registre con anticipación y así usted podrá hacer uso de este servicio con facilidad en caso de un desastre mayor. El servicio también está disponible los días 1º y 15 de cada mes, no sólo para los casos de desastres. Sería una opción recomendable practicar con anticipación con su familia y así estar preparado para una emergencia.

**(4)Envio de Mensajería de Emergencia en caso de Desastres (NTT Este)**

※**No disponible para Llamadas desde el extranjero**

Número de mensajería de emergencia y desastres es un servicio de mensajes disponible en ocasiones de desastres mayores. Esto es posible dejando un mensaje de voz para sus familiares y/o amigos y haciendoles saber su condición en caso de desastre. El servicio también está disponible para casos normales el 1º y 15 de cada mes. Practique con su familia y amistades para prepararse en situaciones de emergencia.

**[Cómo usar]****Para grabar el mensaje, marque**

→ **1 7 1 → 1**

- Teclee el número fijo de la casa del área afectada
- Grabe su mensaje

**Para escuchar el mensaje, marque**

→ **1 7 1 → 2**

- Teclee el número fijo de la casa del área afectada
- Escuche el mensaje

## Hãy ghi nhớ

### (1) Cứu hỏa và cảnh sát

Khi gọi xe cứu thương để giúp đỡ những người bị thương hoặc xe cứu hỏa khi có hỏa hoạn

☎ 119



Khi thông báo tai nạn giao thông hoặc các vụ phạm tội cho cảnh sát

☎ 110



### (2) Số điện thoại của Đại sứ quán

Ghi nhớ số điện thoại của Đại Sứ Quán của nước mình tại Nhật Bản để biết được các thông tin bằng ngôn ngữ của nước mình

### (3) Bảng tin báo khi thiên tai của công ty điện thoại di động

※ Có thể xem tin nhắn (chữ) từ nước ngoài.

Khi thiên tai nghiêm trọng xảy ra có thể sẽ không thể sử dụng điện thoại di động nhưng có thể sử dụng "Bảng tin báo khi thiên tai". Có thể thông qua đây để thông báo cho gia đình và bạn bè về thông tin an nguy của bản thân (thông báo về an nguy của mình) bằng tin nhắn (chữ).

Bằng cách đăng ký trên trang web "Bảng tin báo khi thiên tai" của công ty điện thoại di động là có thể sử dụng khi thiên tai xảy ra. Cách sử dụng khác nhau tùy vào công ty điện thoại di động. Hãy đăng ký ngay từ bây giờ để có thể sử dụng khi có thiên tai xảy ra.

Khi không có thiên tai xảy ra vẫn có thể sử dụng vào các ngày như ngày 1, ngày 15, v.v... Tập cách sử dụng cùng với bạn bè và gia đình để có thể sử dụng khi có thiên tai xảy ra.

### (4) Tin báo khi thiên tai (NTT East)

※ Không thể sử dụng từ nước ngoài

"Tin báo khi thiên tai" có thể sử dụng khi có xảy ra thiên tai nghiêm trọng. Có thể thông qua đây để thông báo cho gia đình và bạn bè về thông tin an nguy của bản thân (thông báo về an nguy của mình) bằng tin nhắn (giọng nói) từ điện thoại cố định (điện thoại thường), điện thoại công cộng, điện thoại di động đến điện thoại cố định của vùng bị thiên tai (nơi xảy ra thiên tai). Khi không có thiên tai xảy ra vẫn có thể sử dụng vào các ngày như ngày 1, ngày 15, v.v... Tập cách sử dụng cùng với bạn bè và gia đình để có thể sử dụng khi có thiên tai xảy ra.

#### [Cách sử dụng]

Ghi âm (nói)

→ 1 7 1 → 1

→ Số điện thoại cố định của nhà ở vùng bị thiên tai

→ Ghi âm

Phát (nghe)

→ 1 7 1 → 2

→ Số điện thoại cố định của nhà ở vùng bị thiên tai

→ Phát

याद गरिराख्नुहोस्

(1) अग्नि नियन्त्रक र प्रहरी

चोटपटक लागेको व्यक्तिको उद्धार गर्नका  
निम्नि एम्बुलेन्स या आगलागीको कारणले  
दमकल बोलाउने बेलामा

火 119



सडक दुर्घटना या घटनाहस्तको बारेमा  
प्रहरी लाई जानकारी दिने बेलामा

火 110



(2) राजदूतावासको टेलिफोन नं.

आफ्ना देशको भाषामा सूचना थाहा पाउनका लागि  
जापानमा भएको आफ्नो देशको राजदूतावासको  
टेलिफोन नं. याद गरिराख्नुहोस्।

(3) मोबाइल फोन कम्पनीको "डिजास्टर म्यासेज बोर्ड"

※ विदेशबाट पनि मेसेज (अक्षर) हेर्न सकिन्छ।

ठुलो विपद्को बेलामा मोबाइल फोन प्रयोग गर्न  
नसकिने हुनसक्छ तर "डिजास्टर म्यासेज बोर्ड" भने  
प्रयोग गर्न सकिन्छ। तपाईं सुक्षित रहे नरहेको  
जानकारी (सुक्षित छु कि छैन भनेर दिने सूचना)  
बारेमा परिवार या साथीलाई मेसेज (अक्षर)बाट थाहा  
दिन सकिन्छ। मोबाइल फोन कम्पनीको "डिजास्टर  
म्यासेज बोर्ड" को साइटमा रजिष्टर गरेमा विपद्को  
बेलामा प्रयोग गर्न सकिन्छ। प्रयोग गर्ने तरिका  
मोबाइल फोनको कम्पनी अनुसार फरक पर्दछ। ठुलो  
विपद्को बेलामा प्रयोग गर्ने मिल्ने गरी अहिलेबाट तै  
रजिष्टर गर्नुहोस्।

(4) डिजास्टर म्यासेज बोर्ड डायल (NTT EAST)

※ विदेशबाट भने प्रयोग गर्ने मिल्दैन

"डिजास्टर म्यासेज बोर्ड डायल"लाई ठुलो विपद्को  
बेलामा प्रयोग गर्न सकिन्छ। ल्याण्ड लाइन फोन  
(साधारण टेलिफोन)/मोबाइल  
फोनबाट प्रभावित क्षेत्र (विपद्को आएको ठाउँ)को  
ल्याण्ड लाइन फोनमा तपाईं सुक्षित रहे नरहेको  
जानकारी (सुक्षित छु कि छैन भनेर दिने सूचना)  
बारेमा परिवार या साथीलाई मेसेज (आवाज) बाट  
थाहा दिन सकिन्छ। विपद्को नआएको बेलामा पनि  
हेरेक महिनाको 1 तारिख या हेरेक महिनाको 15  
तारिख लाग्यतका दिनमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। परिवार  
या साथीहरूसँग अभ्यास गरेर विपद्को बेलामा प्रयोग  
गर्न मिल्ने गरी राख्नुहोस्।

【प्रयोग गर्ने तरिका】

आवाज रेकर्ड गर्ने (बोल्ने)

→ 1 7 1 → 1

→ प्रभावित क्षेत्रको घरको  
ल्याण्ड लाइन फोन नं.

→ आवाज रेकर्ड गर्ने

बजाउने (सुन्ने)

→ 1 7 1 → 2

→ प्रभावित क्षेत्रको घरको  
ल्याण्ड लाइन फोन नं.

→ बजाउने

ひなんかーど

## 避難カード / Tarjeta de Evacuación

Thẻ sơ tán / हिनान् कार्ड भनिने आश्रय लिने कार्ड

ひなんかーど づく  
避難カードを 作っておいて  
ください。

Por favor haga una  
tarjeta de evacuación  
por adelantado.

Hãy làm thẻ sơ tán  
हिनान् कार्ड बनाएँ राखनुहोस्

なまえ  
①名前 / Nombre / Tên / नाम :

ごくせき

②国籍 / Nacionalidad / Quốc tịch / राष्ट्रियता :

じゅうしょ

③住所 / Dirección / Địa chỉ sinh sống / ठेगाना :

④生年月日：西暦 年 月 日  
せいねんがつび せいれき ねん がつ にち

Fecha de nacimiento : (YYYY/MM/DD) / /

Ngày tháng năm sinh : (YYYY/MM/DD) / /

जन्म मिति: सन् साल महिना तारिख

⑤性別: 男・女・その他( ) / Sexo : M • F • Otro ( ) / Giới tính: Nam • Nữ • Khác ( ) / लिंग: पुरुष • महिला • अन्य ( )

⑥血液型 / Tipo de sangre / Nhóm máu / ब्लड ग्रुप:

⑦連絡先 / No. de teléfono / Địa chỉ liên hệ / सम्पर्क जानकारी: ☎

⑧勤務 (学校)先 / Contacto diferente de la casa (escuela, trabajo) / Nơi làm việc (học tập) / कार्यस्थल (स्कूल) को जानकारी  
☎

⑨緊急連絡先 (家族・友だち など) / Contacto a una persona en caso de emergencia  
Địa chỉ liên hệ khi khẩn cấp (gia đình, bạn bè, v.v...) / आकस्मिक सम्पर्क जानकारी (परिवार/साथी आदि)

なまえ  
名前 / Nombre / Tên / नाम :



⑩避難所 / Nombre del Centro de Refugio / Trung tâm sơ tán / आश्रयस्थल

⑪日本にある 自分の国の 大使館の 電話番号 / Contacto de la Embajada  
Số điện thoại của Đại Sứ Quán của nước mình tại Nhật Bản / जापानमा भएको आफ्नो देशको राजदूतावासको टेलिफोन नं.



⑫その他の こと (アレルギー・薬など) / Otro tipo de información como alergias, medicamentos, etc  
Điều khác (dị ứng, thuốc v.v.) / अन्य जानकारी (एलर्जी/औषधी आदि)

この「防災ガイドブック」は千葉市のホームページでも見ることができます。動画もあります。

Este Guía de Prevención Ante Desastres también está disponible en la página web de la ciudad de Chiba con unos videos informativos.

"Sách phòng chống thiên tai" này có thể xem được trên website của thành phố Chiba. Có cả video.

यस "विपद् रोकथाम सम्बन्धी निर्देशिका" चिबा नगरपालिकाको वेबसाइटबाट पनि हेर्न सकिन्दा भिडियो पनि रहेको छ।

URL : [http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/bousaiguide\\_portal.html](http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/bousaiguide_portal.html)



## 外国人のための 防災ガイドブック【2020年8月発行】

発行: 千葉市総務局市長公室国際交流課

TEL: 043-245-5019  
編集: 公益財団法人 千葉市国際交流協会

TEL: 043-245-5750  
作成言語: やさしい日本語・スペイン語・ベトナム語・ネパール語

## Guia de prevencion de desastres para los extranjeros [Publicación Agosto 2020]

Publicación : Oficina Mayor de la División de Relaciones

Internacionales de la Ciudad de Chiba  
TEL : 043-245-5019

Edición : Asociación Internacional de la Ciudad de Chiba  
TEL : 043-245-5750

Disponible: Japonés simple,Español,Vietnamita,Nepalí.

## Sách phòng chống thiên tai cho người nước ngoài [Phát hành tháng 8 năm 2020]

Phát hành: Phòng quan hệ quốc tế, Văn phòng Thị trưởng,  
Cục Tổng hợp, Thành phố Chiba  
TEL: 043-245-5019

Biên tập: Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Thành phố Chiba  
TEL: 043-245-5750

Ngôn ngữ: Tiếng Nhật đơn giản,  
tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt Nam, tiếng Nepal

## विदेशीका निमित विपद् रोकथाम निर्देशिका 【2020 अगस्त जारी】

जारी: चिबा नगरपालिका प्रशासनिक व्यूरो मेयर कार्यकक्ष अन्तर्राष्ट्रिय भेटघाट कक्ष

TEL: 043-245-5019

सम्पादन: सार्वजनिक कल्याण कोष, चिबा नगरपालिका अन्तर्राष्ट्रिय भेटघाट समिति

TEL: 043-245-5750

तयार पारिएको भाषा: सञ्जलो जापानी भाषा/स्पेनिस भाषा/भियतनामी भाषा/नेपाली भाषा