Sách hướng dẫn với ví dụ về Hoạt động và Quản lý Trung tâm Sơ tán (Bộ sưu tập quy tắc)

【Phiên bản: Trong trường hợp xảy ra tai họa】

Trung tâm Sơ tán ○○○

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

Tóm tắt các quy tắc khác nhau cần thiết tại Trung tâm sơ tán trong trường hợp xảy ra tai họa.

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

tháng 7 năm 2018

Phiên bản mới tháng 4 năm 2022

Phiên bản mới tháng 8 năm 2024

【Thành phố Chiba Cục Chính sách Tổng hợp Bộ Quản Lý Nguy Cơ

Phòng Biện Pháp Phòng Tai họa】

避難所開設・運営マニュアル例（ルール集）【ベトナム語】

Mục Lục

1.　Quy tắc về sinh hoạt Trung tâm Sơ tán (Ví dụ) --------------------------------------------1

2.　Quy tắc về sử dụng điện thoại công cộng dùng khi thảm họa (Ví dụ) ----------------- 2

3. Quy tắc vào hoặc rời Trung tâm sơ tán (Ví dụ) -------------------------------------------- 3

4.　Quy tắc về sử dụng nhà vệ sinh (Ví dụ) ---------------------------------------------------- 4

5.　Quy tắc về sử dụng lửa (Ví dụ) ------------------------------------------------------------ 10

6.　Quy tắc về nuôi thú cưng (Ví dụ) ---------------------------------------------------------- 11

7.　Quy tắc về duy trì môi trường vệ sinh (Ví dụ) -------------------------------------------12

8.　Quy tắc về phân phối đồ cung cấp (Ví dụ) ------------------------------------------------13

9. Quy tắc về việc cho con bú và thay tã (Ví dụ) --------------------------------------------14

10. Cho người sống trong khu vực sơ tán chuyên dụng (Ví dụ) ----------------------------15

Quy tắc về sinh hoạt Trung tâm Sơ tán(Ví dụ)

[Trung tâm Sơ tán○○○ Quy tắc Sinh hoạt]　　 (Quy định ngày 00 tháng 00 năm 0000)

Ủy ban Quản lý Trung tâm Sơ tán○○○

Trong thời gian trung tâm sơ tán này hoạt động, người sơ tán và tất cả những người có liên quan đến trung tâm sơ tán đều hiểu rằng người sơ tán đang sống một cuộc sống tạm thời ở đây vì tình huống tai nghiêm trọng, vì thế chúng ta hãy khuyến khích lẫn nhau nhau và hợp tác với nhau để mọi người có thể có một cuộc sống thoải mái hơn.

　Hãy thực hành các biện pháp nêu sau và tuân thủ quy tắc .

**[Biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm]**

* Đeo khẩu trang
* Thông gió ít nhất hai lần một giờ, mỗi lần trong khoảng một phút.
* Ngoài sự giử phép lịch sự khi ho, và khử trùng tay, tránh “3 Mitsu (không gian kín mít, nơi đông đảo, tiếp xúc gần gũi)”.
* Khu sơ tán và nhà vệ sinh cho người có triệu chứng như sốt, ho được phân chia bằng khu vực và lối đi, vì vậy chỉ người được phép mới có thể vào hoặc sử dụng nơi đó.
* Khử trùng tay trước và sau khi chạm vào các đồ dùng chung.
* Nếu bạn cảm thấy không khỏe, liên hệ với nhân viên uỷ ban quản lý trung tâm sơ tán.

1. Không vào các khu vực ngoại trừ nơi được sử dụng.
2. Làm theo hướng dẫn của “Ủy ban quản lý trung tâm sơ tán” và "các trưởng đội / trưởng nhóm", kiềm chế các hành vi ích kỷ.
3. Một trưởng nhóm “chính và phó” được bầu cho mỗi nhóm người sơ tán.
4. Những người khoẻ mạnh là đội viên của đội hoạt động, tham gia công việc quản lý trung tâm sơ tán theo hướng dẫn của từng trưởng đội.
5. Liên hệ với ủy ban quản lý trung tâm sơ tán khi muốn vào hoặc rời trung tâm
6. Thực phẩm, đồ dùng, v.v.. sẽ được cung cấp theo nhóm (ví dụ: lối ra vào phòng thể dục).
7. Đeo thẻ tên được phân phối khi đi nhận phân phối thực phẩm, vật dụng v.v..
8. Về nhà vệ sinh
9. Lấy nước bằng thùng (nước hồ bơi) và xả nước sau khi sử dụng.
10. Thay phiên nhau làm sạch và lấy nước.
11. Thời gian dọn dẹp là 10 giờ sáng và 5 giờ chiều.
12. Về việc xử lý rác
13. Phân loại rác, bỏ bịch rác nơi và giờ ngày đã chỉ định, không mang ra nơi khác.
14. Thay phiên nhau dọn dẹp nơi gom rác.
15. Thời gian dọn dẹp là 10 giờ sáng và 5 giờ chiều.
16. Thời gian đăng của bảng thông tin là một tuần.
17. Giờ tắt đèn là 10 giờ tối. Nhưng, hành lang được thắp sáng suốt đêm.
18. Không vào phòng khách gọi điện thoại sau khi tắt đèn.
19. Không nói to sau khi tắt đèn.
20. Vật nuôi trong khu vực được chỉ định dưới sự kiểm soát (gồm nước và thức ăn) của chủ sở hữu. (Khu vực được quyết định bởi uỷ ban quản lý trung tâm sơ tán.)
21. Cấm uống rượu trừ những chỗ được chỉ định.
22. Cấm hút thuốc trong Trung tâm.
23. Không chỉ trích người ốm và gia đình người đó v.v., không phân biệt đối xử dựa trên sự hiểu lầm và thành kiến, không bắt nạt hoặc vu khống.
24. Hành động bình tĩnh dựa trên kiến ​​thức đúng đắn, và không phổ biến thông tin sai lệch hoặc không chắc chắn.

避難所生活のルール（例）【ベトナム語】

Quy tắc về sử dụng điện thoại công cộng khi thảm họa (Ví dụ)

　 Điện thoại công cộng để gọi xác nhận sự an toàn của những người sơ tán khi xảy ra tai họa là điện thoại miễn phí; dùng khi các đường dây điện thoại chung không thể sử dụng. (Điện thoại này chỉ dùng để gọi đi, nhưng không thể nhận gọi.)

　　Hãy sử dụng điện thoại theo quy tắc dưới đây.

**Các biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm**

* Đeo khẩu trang khi gọi điện thoại.
* Khử trùng tay trước khi cầm điện thoại.
* Rửa tay kỹ lưỡng sau một cuộc gọi.
* Khử trùng thiết bị cầm tay và các nút quay số sau khi gọi.

＊ Không sử dụng điện thoại này cho bất kỳ việc gì khác ngoài những vấn đề khẩn cấp (chẳng hạn như xác nhận sự an toàn của gia đình bạn).

＊ Đừng gọi nói trong một thời gian dài vì có những người khác muốn sử dụng nó.

**(Nguyên tắc, trong vòng 5 phút)**

＊ Hạn chế bất kỳ hành vi nào có thể làm phiền những người sơ tán khác như nói to.

＊ Không sử dụng điện thoại sau khi đèn tắt trong thời gian ngủ tối.

災害時用公衆電話の使用ルール（例）【ベトナム語】

Quy tắc vào hoặc rời Trung tâm sơ tán (Ví dụ)

Cho những người sơ tán mới đến

**Các biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm**

* Nếu bạn sống bên ngoài khu vực nguy hiểm và có thể đảm bảo sự an toàn cho bạn ở nhà, hãy xem xét việc sơ tán tại nhà. Bạn cũng có thể nhận phân phối phẩm vật đồ dùng qua thủ tục tại quầy tiếp tân của trung tâm sơ tán.
* Xem xét việc sơ tán tại nhà người thân hoặc bạn bè sống ở một nơi an toàn gần đó.
* Khi sơ tán, hãy mang theo thực phẩm, đồ uống, khẩu trang, chất khử trùng càng nhiều càng tốt và nhiệt kế.
* Con số người sinh hoạt trong một trung tâm sơ tán được giới hạn. Khi người cần chăm sóc đặc biệt sơ tán đến trong tình trạng số người trong trung tâm vượt quá số người có thể ở, chúng tôi có thể yêu cầu những người sơ tán nói chung (trừ những người cần được chăm sóc đặc biệt và gia đình của họ) di chuyển đến các địa điểm sơ tán gần đó.

　＜Khi vào Trung tâm sơ tán＞

1. Xác nhận có đeo hoặc không có đeo khẩu trang, khử trùng tay, và sau đó đo nhiệt độ cơ thể, điền vào “Danh sách kiểm tra chăm sóc sức khỏe”.

* Giữ "Danh sách kiểm tra chăm sóc sức khỏe" ngay sau khi bạn vào ở trung tâm sơ tán, và bạn tự đo nhiệt độ cơ thể của mình vào mỗi buỗi sáng; điền vào bảng

1. Điền vào "Phiếu Người Sơ Tán" tại quầy tiếp tân, và nộp thẻ.

　③ Nhận Thẻ tên của bạn.

④ Xác nhận quy tắc về sinh hoạt trong Trung tâm sơ tán trên bảng thông tin.

⑤ Nhân viên sẽ hướng dẫn bạn đến chỗ cư trú.

＜Khi rời Trung tâm sơ tán＞

1. Lau dọn chỗ cư trú của bạn. (Bỏ rác tại điểm thu gom rác hoặc mang rác về nhà.)

　 Nếu không thể dọn dẹp vì lý do cơ thể như đau ốm, hãy liên hệ với trưởng nhóm nhóm người sơ tán hoặc ủy ban quản lý trung tâm sơ tán.

1. Điền vào giấy "Thông Báo Rời Trung tâm Sơ tán" tại quầy tiếp tân, và nộp trình nó.

入退所のルール（例）【ベトナム語】

Quy tắc về sử dụng nhà vệ sinh (Ví dụ)

1. Sử dụng nhà vệ sinh của Trung tâm sơ tán

1) Về việc sử dụng nước bơm lên

\* Nhà vệ sinh kiểu phương Tây được ưu tiên sử dụng cho người khuyết tật hoặc những người cần chăm sóc hỗ trợ, vì thế hãy tích cực sử dụng nhà vệ sinh kiểu Nhật trước.

\* Giấy vệ sinh có thể làm tắc nghẻn, vì vậy đừng bỏ nó xuống bồn cầu mà hãy bỏ vào thùng rác được cung cấp sẵn. Sau khi vứt nó đi nhớ đậy nắp lại để tránh mùi hôi.

\* Sau khi đi vệ sinh, sử dụng nước bơm (dành cho rửa bồn cầu) trong xô và xả nước xuống bồn cầu.

\* Vì là nhà vệ sinh chung ai cũng dùng nên các bạn cố gắng sử dụng sạch sẽ.

\* Không sử dụng nước bơm trong xô để rửa tay.

Hãy sử dụng nước rửa tay và chất khử trùng được cung cấp trong phòng vệ sinh để rửa tay.

\* Tất cả những người sơ tán trong một Trung tâm sẽ thay phiên nhau bơm (lấy) nước và dọn sạch nhà vệ sinh.

Nhiệm vụ sẽ được giao cho mỗi nhóm người sơ tán trong Trung tâm, vì vậy hãy xác nhận nhiệm vụ và cùng nhau hợp tác.

Nếu nhà vệ sinh hết nước hoặc hết giấy vệ sinh, hãy hợp tác với những người nhận thấy và bổ sung nước, giấy vệ sinh dù đó không phải là nhiệm vụ của bạn.

トイレ使用ルール（例）

避難所施設のトイレを使用する場合

ア　汲み置きの水を使用する場合【ベトナム語】

Quy tắc về sử dụng nhà vệ sinh (Ví dụ)

1. Sử dụng nhà vệ sinh của Trung tâm sơ tán

2) Nhà vệ sinh di động

\* Việc sử dụng nhà vệ sinh di động như mô tả trong tài liệu "Hướng dẫn cách sử dụng nhà vệ sinh di động" đính kèm.

\* Vì là nhà vệ sinh chung ai cũng dùng nên mọi người cố gắng sử dụng nó sạch sẽ.

\* Hãy sử dụng nước rửa tay và chất khử trùng được cung cấp trong phòng vệ sinh để rửa tay.

\* Tất cả những người sơ tán trong một Trung tâm sẽ thay phiên nhau dọn sạch nhà vệ sinh.

Nhiệm vụ được phân bổ cho từng nhóm người sơ tán trong Trung tâm, vì thế hãy xác nhận nhiệm vụ của bạn và hợp tác với nhau.

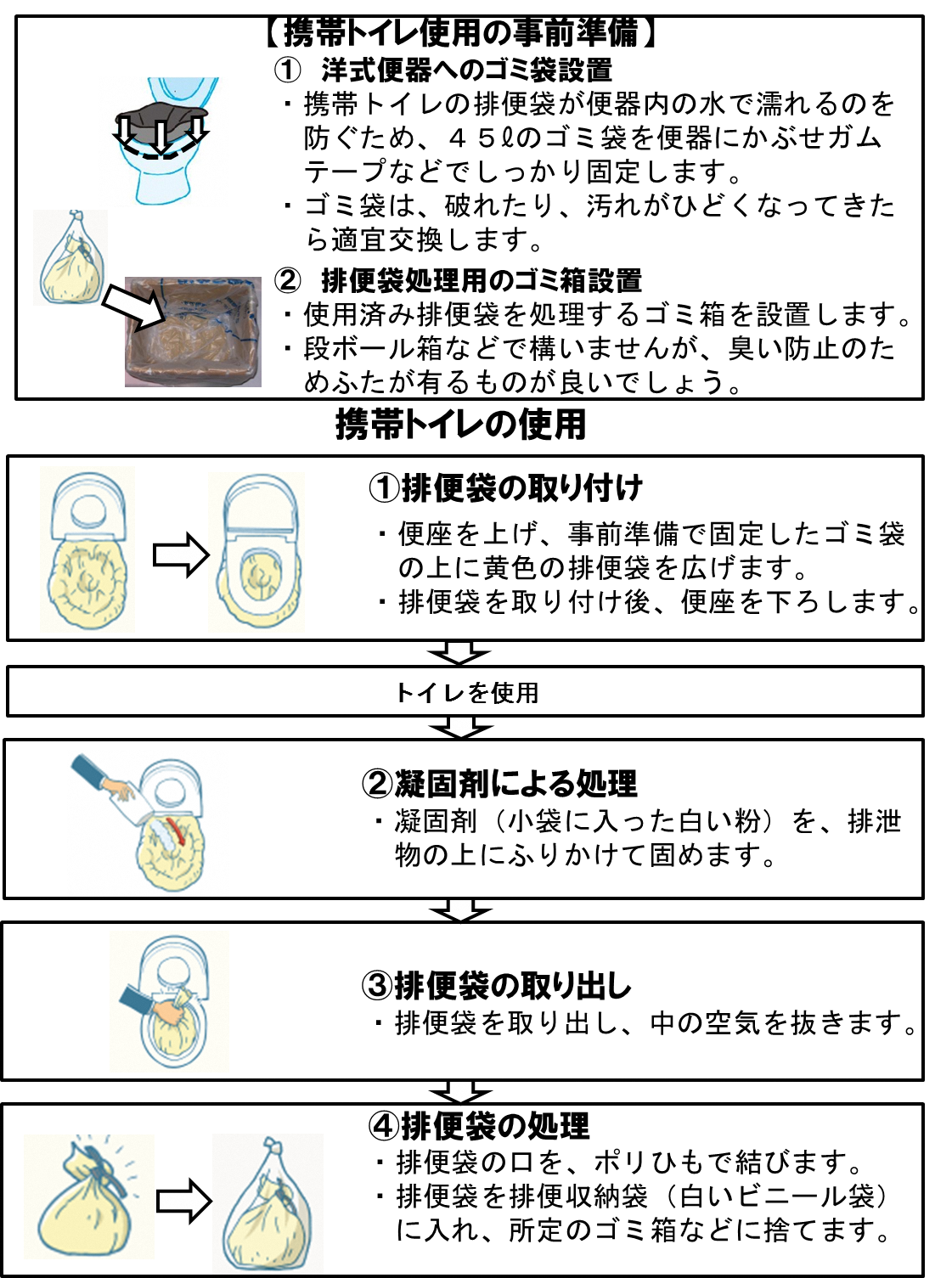
Cách sử dụng nhà vệ sinh di động

トイレ使用ルール（例）

避難所施設のトイレを使用する場合

イ　携帯トイレを使用する場合【ベトナム語】

Khi lắp đặt nhà vệ sinh di động theo kiểu phương Tây hãy sử dụng theo cách nêu sau.



Sử dụng bồn cầu nhà vệ sinh

**Sử dụng nhà vệ sinh di động**

**Chuẩn bị trước khi sử dụng nhà vệ sinh di động**

1. **Lắp đặt túi rác trong nhà vệ sinh kiểu phương Tây**

-Phủ bệ của bồn cầu bằng túi rác 45ℓ, cố định nó bằng băng cao su để tránh trường hợp túi đại tiện của nhà vệ sinh di động bị rò rỉ nước trong bồn cầu.

-Nếu túi rác bị rách hoặc quá bẩn, hãy thay túi rác thích hợp.

**2) Lắp đặt thùng rác để xử lý túi đại tiện**

-Lắp đặt thùng rác để vứt bỏ túi đại tiện đã sử dụng.

-Có thể dùng hộp các tông nhưng nên có nắp đậy để ngăn mùi.

**4) Xử lý túi đại tiện**

-Buộc miệng túi đại tiện bằng dây poly.

-Bỏ túi đại tiện vào túi đựng đồ đại tiện (Túi nhựa trắng) và vứt vào thùng rác cố định.

**3) Lấy túi đại tiện ra**

-Lấy túi đại tiện ra và không giử không khí bên trong.

**2) Dùng chất làm đông**

-Rắc chất làm đông (Bột trắng trong bao nhỏ) lên phân để làm cứng phân.

1. **Lắp túi đại tiện**

-Nâng bệ ngồi của bồn cầu lên và trải túi đại tiện màu vàng lên túi rác đã cố định trước**.**

-Sau khi gắn túi đại tiện, hạ bệ ngồi toilet xuống.

携帯トイレ使用方法【ベトナム語】

Quy tắc về sử dụng nhà vệ sinh (Ví dụ)

1. Sử dụng nhà vệ sinh của Trung tâm sơ tán

3) Nhà vệ sinh đơn giản

\* Vì là nhà vệ sinh chung ai cũng dùng nên mọi người cố gắng sử dụng nó sạch sẽ.

\* Hãy sử dụng nước rửa tay và chất khử trùng được cung cấp trong phòng vệ sinh để rửa tay.

\* Tất cả những người sơ tán trong một Trung tâm sẽ thay phiên nhau dọn sạch nhà vệ sinh.

Nhiệm vụ được phân bổ cho từng nhóm người sơ tán trong Trung tâm, vì thế hãy xác nhận nhiệm vụ của bạn và hợp tác với nhau.

\* Hãy sử dụng nhà vệ sinh đơn giản cùng với nhà vệ sinh di động.

\* Khi bài tiết trong túi xử lý chất bẩn tích lũy, những người để ý hãy hợp tác với nhau thay túi đó dù không phải trong phiên làm nhiệm vụ

Hướng dẫn tiêu chí: Thay túi xử lý khi chất bẩn tích lũy khoảng 30% trong tình trạng đang lắp vào bồn cầu.

トイレ使用ルール（例）

避難所施設のトイレを使用する場合

ウ　簡易トイレを使用する場合【ベトナム語】

Quy tắc về sử dụng nhà vệ sinh (Ví dụ)

1. Nhà vệ sinh nắp cống

\* Khi sử dụng, hãy gọi và xác nhận rằng không có người trong cống.

\* Khi sử dụng, hãy để thẻ "đang sử dụng"ở cửa vào để người khác biết rằng bạn đang sử dụng.

\* Vì là nhà vệ sinh chung nên mọi người hãy sử dụng sạch sẽ.

\* Sử dụng nước rửa tay và chất khử trùng để rửa tay.

\* Tất cả những người sơ tán trong Trung tâm thay phiên nhau làm sạch nhà vệ sinh.

Và thay phiên nhau xả nước thường xuyên để tránh gây mùi và tắc nghẽn.

Hướng dẫn tiêu chí: Hãy xả nước khoảng một lần một giờ. (Nhưng không vào thời giờ lúc ít người sử dụng nhà vệ sinh, chẳng hạn như vào ban đêm.)

トイレ使用ルール（例）

マンホールトイレを使用する場合【ベトナム語】

Quy tắc về sử dụng nhà vệ sinh (Ví dụ)

3. Nhà vệ sinh tạm thời

\* Khi sử dụng, hãy gọi và xác nhận rằng không có người bên trong.

\* Để thẻ "đang sử dụng" ở cửa vào để người khác biết rằng bạn đang sử dụng.

\* Nhà vệ sinh kiểu phương Tây được ưu tiên sử dụng cho người khuyết tật và những người cần hỗ trợ, vì vậy hãy sử dụng nhà vệ sinh kiểu Nhật.

\* Vì là nhà vệ sinh chung nên mọi người hãy sử dụng sạch sẽ.

\* Sử dụng nước rửa tay và chất khử trùng trong phòng để rửa tay.

\* Tất cả những người sơ tán trong Trung tâm thay phiên nhau làm sạch nhà vệ sinh.

nhiệm vụ sẽ được phân bổ cho từng nhóm người cư trú.

Việc dọn sạch nhà vệ sinh được phân bổ cho từng nhóm người sơ tán trong Trung tâm. Hãy xác nhận lượt của bạn và hợp tác cùng nhau.

\* Nhà vệ sinh cần sự giải quyết của công ty bơm khi phân tích tụ và không chảy, vì thế người nào biết nên báo cáo ngay cho đội quản lý trung tâm.

トイレ使用ルール（例）

仮設トイレを使用する場合【ベトナム語】

Quy tắc về sử dụng lửa (Ví dụ)

\* Theo nguyên tắc chung, nơi sử dụng lửa trong trung tâm sơ tán là phòng ( ) và ( ) ở ngoài trời.

・ Không sử dụng lửa trong khu vực của nơi cư trú.

・ Khi sử dụng bếp cassette cá nhân, hãy sử dụng nó trong phòng ( ).

\* Không sử dụng lửa trong trung tâm sơ tán vào ban đêm (sau giờ ).

Nếu bạn có nhu cầu sử dụng, hãy liên hệ với đội tổng vụ.

\* Hãy kiểm tra với đội tổng vụ hoặc nhân viên quản lý Trung tâm khi bạn muốnsử dụng các thiết bị sưởi ấm như lò sưởi trong khu vực cư trú.

\* Không đặt bất cứ thứ gì có thể cháy xung quanh lò sưởi.

\* Khi thay đổi nhiên liệu của lò sưởi, hãy liên hệ với đội tổng vụ.

火気使用ルール（例）【ベトナム語】

Quy định chăm sóc thú cưng（Ví dụ）

**Gửi đến những người nuôi thú cưng**

Tại trung tâm sơ tán, chủ nuôi phải chịu trách nhiệm chăm sóc và quản lý thú cưng dựa theo những quy định dưới đây.

**１　Giữ thú cưng ở trong lồng hoặc buộc dây xích vào cột trong khu vực nuôi được chỉ định.**

　・Hãy làm theo hướng dẫn của ban quản lý trung tâm sơ tán về nơi đặt lồng hoặc nơi buộc dây.

　・Không để thú cưng của bạn ở bên ngoài khu vực được chỉ định.

　※Có thể có người bị dị ứng hoặc không thích động vật hay trẻ nhỏ vô tình chạm vào. Vì cân nhắc cho những người xung quanh, bạn không thể đưa thú cưng đến những nơi ngoài khu vực nuôi (như khu vực sinh hoạt chung.v.v.). Tuy nhiên, chó dẫn đường, chó trợ giúp và chó trợ thính, là chó hỗ trợ cho người khuyết tật về thể chất, không phải là thú cưng, nên được phép đi cùng trong các cơ sở công cộng theo "Đạo luật về chó hỗ trợ cho người khuyết tật".

**２　Thú cưng có thể đi cùng bạn đến nơi sơ tán là những chủng loại sau:**

　　Chó, mèo và các loài động vật nhỏ.

※Không tiếp nhận động vật có thể gây hại cho con người hoặc cần được chăm sóc đặc biệt.

**３　Các chủ nuôi hãy cùng hợp tác trong các công việc cần thiết liên quan đến chăm sóc thú cưng.**

（１）Nhóm các chủ nuôi sẽ quản lý môi trường nuôi dưỡng thú cưng（Công việc hợp tác）

　　A.　Lập nhóm các chủ nuôi.

　　B.　Thiết lập nơi chăm sóc thú cưng và đưa chúng vào.

　　C.　Tạo sổ quản lý thú cưng.

　　D.　Cả nhóm xác nhận quy định chăm sóc và quyết định phân công nhiệm vụ.

　　E.　Những việc có thể hợp tác thì xử lý theo nhóm.

（２）Cá nhân chủ nuôi phải quản lý và chăm sóc thú cưng của mình（Công việc cá nhân）

　　A.　Cho ăn, cho uống nước và dọn dẹp thức ăn thừa

　　B.　Đưa đi dạo, chải răng

　　C.　Những công việc như làm sạch trong, ngoài lồng và khu vực xung quanh

　　　※Vật dụng cần thiết trong việc quản lý và chăm sóc thú cưng（lồng, vật dụng khác）và thức ăn trong thời gian này, theo nguyên tắc là phải được chủ nuôi đem theo riêng.

**４　Hãy cho ăn vào thời gian được chỉ định và dọn dẹp sạch sẽ thức ăn thừa.**

　　Bằng cách giữ cho cơ thể, chuồng và môi trường sống của thú cưng sạch sẽ, mọi người tại trung tâm sơ tán sẽ có thể sinh hoạt thoải mái.

**５　Hãy cho thú cưng đi bài tiết tại nơi cụ thể và dọn dẹp đúng cách.**

・Kể cả trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày thì việc xử lý chất bài tiết không đúng cách cũng là nguyên nhân cho những lời khiếu nại, vì vậy hãy chú ý.

**６　Việc đưa đi dạo hoặc chải răng, cần được thực hiện bên ngoài trung tâm sơ tán hoặc khu vực được chỉ định bên trong trung tâm.**

・Sử dụng dây xích với khoảng cách ngắn để tránh rắc rối khi di chuyển hoặc đi dạo.

・Quản lý vệ sinh và sức khỏe thú cưng để ngăn ngừa sự xuất hiện của bọ chét và ve.

**７　Vì ở nơi sơ tán có thể có chủ nuôi vì chấn thương mà không thể chăm sóc thú cưng, nên hãy hợp tác theo nhóm và cố gắng vừa chăm sóc thú cưng của mình, vừa giúp đỡ lẫn nhau.**

**８　Hãy cố gắng ngăn chặn những khiếu nại và tổn hại do thú cưng gây ra.**

・Để ngăn ngừa tổn hại, ngoài chủ nuôi và người chăm sóc ra thì người khác không được tự ý bước vào khu vực nuôi.

　・Ngay cả thú cưng thường ngày ngoan ngoãn cũng có thể bị căng thẳng và sủa khi gặp nhiều người hoặc động vật thuộc các loài khác nhau tụ tập lại, vì vậy cần phải cẩn trọng hơn.

**９　Hãy cân nhắc việc gửi tạm thú cưng cho người thân hoặc người quen ở xa.**

　　Nếu việc sơ tán kéo dài, căng thẳng cho cả chủ nuôi và thú cưng cũng sẽ tăng lên, vì vậy hãy xem xét các cách để giảm bớt vấn đề này.

ペット飼育ルール（例）【ベトナム語】

Quy tắc về duy trì môi trường vệ sinh (Ví dụ)

\* Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là trước bữa ăn và sau khi đi vệ sinh, khử trùng bằng chất sát khuẩn.

\* Đeo khẩu trang.

\* Ngoài lối ứng xử theo phép lịch sự khi ho và khử trùng bàn tay ngón tay, tránh “3 Mitsu (kín mít, đông đảo, gần gủi)”.

\* Thông gió ít nhất hai lần một giờ, mỗi lần vài phút.

\* Khu vực sơ tán riêng và nhà vệ sinh cho những người có triệu chứng như sốt và ho được cách biệt với những người sơ tán chung trong trung tâm sơ tán, bằng đường dây.

\* Người làm việc trong nhà bếp như nấu cơm hoặc phân phối thực phẩm, hãy kiểm tra danh mục kiểm tra quản lý sức khỏe (đo nhiệt độ, có hoặc không có biểu hiện choáng váng / khó thở mạnh) và triệu chứng tiêu hóa như tiêu chảy và nôn mửa. Rửa tay, khử trùng tay bằng chất sát khuẩn, đeo găng tay cao su và khẩu trang.

\* Tránh sử dụng chung khăn.

\* Tránh trò chuyện càng nhiều càng tốt trong bữa ăn khi không đeo khẩu trang.

\* Đối với thực phẩm trong túi, đừng xé bằng tay từng miếng để ăn, hãy ăn trực tiếp.

\* Để tránh tia nước bắn sang người khác khi ăn uống, hãy giữ khoảng cách khoảng 2 mét, hoặc ngồi quay lưng vào nhau.

\* Thay đổi giày dép dùng trong nhà và ngoài trời. Khi sử dụng nhà vệ sinh, hãy sử dụng giày dép dành cho nhà vệ sinh.

\* Hợp tác với mọi người trong trung tâm sơ tán và thay phiên nhau dọn dẹp.

\* Nếu bị nôn mửa, hãy khử trùng bằng chất khử trùng hoặc thuốc tẩy chlorine. Quần áo bị dính chất nôn cũng có thể là nguồn lây nhiễm, do đó hãy cho quần áo bẩn vào túi ni lông.

\* Người bị sốt từ 37,5 ° C trở lên hoặc bị mệt mỏi (khó chịu) hoặc khó thở, hãy thông báo ngay cho nhân viên của ban quản lý trung tâm sơ tán. Ngoài ra, nếu bạn nghi ngờ mắc bệnh truyền nhiễm như ho, nôn mửa, tiêu chảy, hãy liên hệ với nhân viên của ban quản lý trung tâm sơ tán.

衛生環境保持のためのルール（例）【ベトナム語】

Quy tắc về phân phối đồ cung cấp (Ví dụ)

[Các biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm]

\* Tránh đông đúc và tiếp xúc gần nhau bằng các thay đổi giờ ăn uống.

\* Khi phân phát thực phẩm, nước và các vật phẩm khác, chúng tôi phân phối gián tiếp, chẳng hạn như bằng cách đặt chúng trên bàn. (Không giao tay trực tiếp).

\* Chúng tôi phân phối thức ăn, nước uống và các vật phẩm khác một cách công bằng.

Tuy nhiên, nếu số lượng không đủ, người già, người khuyết tật, phụ nữ có thai, trẻ sơ sinh, trẻ em, v.v., được ưu tiên phân phối.

\* Thực phẩm, vật phẩm sẽ được trao cho từng nhóm người sơ tán, vì vậy các nhóm sẽ phân phát lại cho các người sơ tán trong nhóm.

\* Những người sống tại nhà hoặc trong xe ô tô phải đăng ký tại quầy tiếp tân của Trung tâm trước khi nhận phân phối. Nếu không đăng ký, bạn sẽ không thể nhận được phân phối.

\* Theo nguyên tắc chung, thức phẩm và phẩn vật được phân phối mỗi ngày ( ) khoảng ( ) giờ bởi nhóm đảm trách phân phối thực phẩm/vật phẩm, hãy giữ trật tự khi nhận thực phẩm/vật phẩm.

\* Hãy chắc chắn rửa tay hoặc sử dụng chất sát khuẩn khi phân phối hoặc nhận thực phẩm/vật phẩm.

\* Thực phẩm có thể chứa chất gây dị ứng. Người muốn có thức ăn tránh chất gây dị ứng, hãy liên hệ trước với nhóm thực phẩm.

\* Người cần có các vật phẩm cấp cần thiết, hãy liên hệ với nhóm vật phẩm.

物資配給ルール（例）【ベトナム語】

Quy tắc về việc cho con bú và thay tã (Ví dụ)

\* Có nơi cho con bú và thay tã tại ( ), hãy sử dụng nơi đó khi cần thiết.

\* Khi sử dụng, hãy xác nhận xem có người bên trong hay không.

\* Nam giới không được phép vào nơi đó.

\* Đối với tã lót, cho vào túi ni lông nhỏ sau đó vứt vào khu vực thu gom rác quy định để tránh gây mùi hôi và nhiễm khuẩn.

授乳及びおむつ替えルール（例）【ベトナム語】

Cho người sống trong khu vực sơ tán chuyên dụng (Ví dụ)

Cảm ơn sự hợp tác của các bạn trong việc phòng chống lây lan bệnh truyền nhiễm tại Trung tâm sơ tán.

Khi sống trong nơi sơ tán, vui lòng hợp tác trong những điều sau đây.

* Làm Thẻ người sơ tán.
* Nếu bạn cảm thấy bị ốm đau bệnh tật, hãy liên hệ ngay với nhân viên của ban quản lý Trung tâm sơ tán
* Người sơ tán tự kiểm tra sức khỏe của mình vào mỗi buổi sáng.
* Thông gió thường xuyên. (Hai lần trở lên mỗi giờ, mỗi lần vài phút)
* Về nguyên tắc, vui lòng ở trong khu vực sơ tán chuyên dụng. Trong trường hợp rời khỏi khu vực sơ tán chuyên dụng hãy nói với nhân viên của ban quản lý trung tâm sơ tán, đeo khẩu trang, giữ khoảng cách thích hợp (2 m trở lên) với những người sơ tán khác, tránh tiếp xúc với người khác càng nhiều càng tốt. Khi trở lại khu vực ban đầu, hãy nhớ rửa tay hoặc khử trùng tay bằng chất khử trùng.
* Không sử dụng nhà vệ sinh khác với nhà vệ sinh riêng được chỉ định. Sau khi sử dụng, khử trùng bệ ngồi bồn cầu, v.v..
* Hãy tự làm sạch sẽ và gọn gàng nơi bạn sống trong trung tâm sơ tán.
* Vứt rác vào thùng rác chuyên dụng trong chỗ dành riêng.
* Không gặp gỡ với khách đến trung tâm.
* Khi muốn rời khỏi trung tâm sơ tán, vui lòng tham khảo ý kiến ​​của nhân viên ban quản lý.
* Khi sử dụng trung tâm sơ tán, vui lòng tuân theo sự hướng dẫn của nhân viên ban quản lý.

専用避難スペースで生活されている方へ（例）【ベトナム語】