

Tự tin khi có động đất

- những lúc như vậy thì phải làm gì

Magtiwala sa sarili kapag lumindol

~ ano ang gagawin sa kagipitan

じしん じしん

地震に自信を~いざというときどうするか~



Phát hành bởi hiệp hội (Công ích) Giao lưu quốc tế tỉnh Akita

Lathala ng Akita International Association

はっこう こうざい あきた けんこくさいこうりゅうきょうかい
発行 (公財) 秋田県国際交流協会

Mục lục	...	P.1
Lời mở đầu	...	P.2
●Hành động bảo vệ chính bạn●	...	P.3
1.Trước tiên là bình tĩnh, vì sự an toàn của chính mình	...	P.4
2.Phòng ngừa hỏa hoạn 1 cách bình tĩnh, không luống cuống	...	P.5
3.Các kỹ thuật lánh nạn	...	P.6-7
4.Nắm bắt các thông tin chính xác	...	P.8
●Các đối sách thông thường●	...	P.9
1.Huấn luyện phòng chống cứu nạn	...	P.10
2.Hội nghị phòng cháy của các hộ gia đình	...	P.11
3.Chuẩn bị các đồ dùng đặc biệt dùng trong tình trạng khẩn cấp	...	P.12
《 Tư liệu 1 》		
Bảng giải thích liên quan tới các cấp độ động đất của Cục khí tượng.	...	P.13-15
《 Tư liệu 2 》		
Thẻ cứu nạn người nước ngoài	...	P.16
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>		
Talaan ng Nilalaman	...	P.1
Pagpapakilala	...	P.2
●Protektahan ang sarili●	...	P.3
1.Una, kumalma at siguraduhin ang sariling kaligtasan	...	P.4
2.Huminahon at iwasan na magkaroon ng sunog	...	P.5
3.Mga pamamaraan ng paglikas	...	P.6-7
4.Kumuha ng tamang impormasyon	...	P.8
●Pang-araw-araw na pag-lingat●	...	P.9
1.Disaster Prevention Drills	...	P.10
2.Pag-usapan ng pamilya kung ano ang gagawin sa panahon ng sakuna.	...	P.11
3.Maghanda ng lista para sa mga kailangang dalhin pag may sakuna	...	P.12
《 Dokumento 1 》		
JMA (Japan Meteorological Agency) Seismic Intensity Class Related Explanation Table	...	P.13-15
《 Dokumento 2 》		
Foreign Rescue Card	...	P.16
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>		
もくじ	...	P.1
目次	...	P.1
はじめに	...	P.2
●あなたを守る行動●	...	P.3
1. まず落ち着いて身の安全を	...	P.4
2. あわてず冷静に火災を防ぐ	...	P.5
3. 避難のテクニック	...	P.6-7
4. 正しい情報の入手を	...	P.8
●ふだんの対策●	...	P.9
1. 防災訓練	...	P.10
2. 家庭の防災会議	...	P.11
3. 非常持出品の準備	...	P.12
《資料1》		
気象庁震度階級関連解説表	...	P.13-15
《資料2》		
外国人レスキューカード	...	P.16

Lời mở đầu

Khi có động đất xảy ra, từng người từng người một có những hành động thích hợp, không hoảng loạn để giữ thiệt hại ở mức tối thiểu là điều vô cùng quan trọng. Để làm được như vậy thì mọi người cần có sự quan tâm, hiểu biết về động đất. Việc quan trọng là cần có sự chuẩn bị trước một cách đúng đắn về các trường hợp xảy động đất ngay từ cuộc sống hàng ngày, bình tĩnh hành động khi xảy ra những tình huống như vậy. Tờ rơi này tóm tắt những điều cơ bản ở mức tối thiểu về việc nên làm gì thì tốt.

Nếu các gia đình quan tâm thì đó là điều hạnh phúc với chúng tôi.

Pagpapakilala

Kapag lumindol, napakahalaga na tayo ay hindi mataranta at kumilos lang ng tama upang hindi lumaki ang pinsala. Kung kaya, magkaroon tayo ng interes sa lindol, at mahalaga na magkaroon din ng tamang paghahanda upang manatiling kalma kapag lumindol. Nakasulat sa pamphlet na ito ang mga pangunahing bagay na maari mong gawin.

Sana ay basahin mo ito kasama ang iyong pamilya.

はじめに

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。このパンフレットでは、最低限何をすればよいのかについて主なことをまとめています。ご家族でお読みいただければ幸いです。

Hành động để bảo vệ chính bạn

Mga magagawa upang maprotektahan ang sarili

まも こうどう
あなたを守る行動

1. Trước tiên là phải bình tĩnh bảo vệ an toàn chính mình

✿ Nấp dưới gầm bàn hoặc ghế

- Nếu có cảm giác rung lắc, trước tiên là phải trốn xuống dưới gầm của bàn hoặc ghế cứng.
- Nếu gần bạn có cái thảm ngồi nào thì hãy dùng để bảo vệ đầu của bạn.

✿ Xác nhận có lối thoát hiểm khẩn cấp

- Nếu cảm thấy rung lắc, hãy mở các cửa như cửa chính ra để đảm bảo có lối thoát hiểm cần thiết.

✿ Nghiêm cấm lao ra ngoài nhà một cách hoảng loạn

- Khi không còn rung lắc nữa thì cần phải xác nhận đúng tình trạng xung quanh, không hoảng hốt lao ra bên ngoài mà hãy bình tĩnh hành động.

1. Una , huminahon at siguruhing ligtas ang sarili

✿ Magtago sa ilalim ng mesa o desk.

- Kapag nakaramdam ng pag-alog, lumikas sa ilalim ng matibay na mesa o desk.
- Kung may malapit na unan o zabuton, gamitin ito upang protektahan ang iyong ulo.

✿ Siguraduhin na may malalabasan.

- Kapag maramdaman ang alog, buksan ang pinto ng pasukan upang masiguro na may malalabasan.

✿ Huwag mataranta at magmadaling lumabas.

- Hanggang tumigil ang pag-alog, suriin ang paligid , huwag tumalon palabas at manatiling mahinahon lamang.

1. まず落ち着いて身の安全を

✿ 机やテーブルに身をかくす

- 揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身をかくしましょう。
- 座ぶとんなどが身近にあれば、頭部を保護しましょう。

✿ 非常脱出口の確保

- 揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。

✿ あわてて外へ飛び出すな

- 揺れがおさまるまでは周囲の状況をよく確かめ、あわてて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動しましょう。



2. 地震動が起きても冷静に火災予防対策を

★ 地震動! 冷静に火災予防対策を

- ・ 冷静に火災予防対策をする。例えば、ガスコンロ、ガスレンジなど
- ・ 火災予防対策のガスコンロ、ガスレンジを止める。電源スイッチを切る
- ・ 地震動が起きたら、火災予防対策のガスコンロ、ガスレンジを止める。電源スイッチを切る

(地震動、電気機器が落下する恐れがある場合は、落下する前に避難してください)

★ 火災が起きたら冷静に火災予防対策を

- ・ 火災が起きたら、冷静に火災予防対策をする。例えば、消火器、消火栓など
- ・ 冷静に火災予防対策をする。例えば、消火器、消火栓など

2. Huwag mataranta at iwasan na magkaroon ng sunog

★ Lindol ! Mabilis na patayin ang apoy.

- ・ Patayin ang mga gamit na may gas tulad ng heating stove at iba pa.
 - ・ Patayin ang main valve ng gas appliances, tanggalin sa saksakan ang mga de-koryenteng gamit.
 - ・ Patayin ang circuit breaker ng koryente kapag lilikas pagkatapos ng lindol.
- (Maaring matumba ang mga kagamitang de-koryente dahil sa lindol at mahagi ang bagay na madaling mag-apoy, magiging sanhi ito ng sunog.)

★ Patayin ang anumang sunog na nag-umpisa.

- ・ Kapag may lumiyab, gumamit ng fire extinguisher o tubig para patayin ito habang maliit pa lamang.
- ・ Tumawag ng malakas sa mga kapitbahay at makipag-tulongan na patayin ang apoy habang hindi pa ito lumalaki.

2. あわてず冷静に火災を防ぐ

★ 地震! すばやく火の始末を

- ・ 使用中のガス器具、ストーブなどは、すばやく火を消しましょう。
 - ・ ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。
 - ・ 地震後に避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難しましょう。
- (地震により電気機器が転倒して、燃えやすい散乱物に接触し、出火することがあります。)



★ 火が出たらまず消火を

- ・ 万一出火したら、まず消火器やバケツなどの消火用具で火が小さいうちに消し止めましょう。
- ・ 大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって初期消火に努めましょう。

3. Các kỹ thuật lánh nạn

✿ Khi đi lánh nạn thì đi bộ, và chỉ mang theo những vật dụng tối thiểu

- Khi đi lánh nạn thì nhất định phải đi bộ.
- Mặc quần áo dễ hoạt động nhé.
- Chỉ đem theo những vật dụng cá nhân cần thiết để có thể đeo trên vai.

✿ Chú ý sóng thần

- Khi xảy ra động đất mạnh (Đô rung lắc trên 4 độ) hoặc là những trận động đất yếu nhưng có thể cảm nhận được rung lắc một cách từ từ trong 1 khoảng thời gian dài thì ngay lập tức hãy rời xa khỏi khu vực bờ biển, nhanh chóng đi tới những khu đất cao, những nơi an toàn như là khu lánh nạn sóng thần hay những toà nhà lánh nạn sóng thần.
- Hãy thường xuyên nghe những thông tin sóng thần qua Radio.

✿ Chú ý với sạt lở đất

- Ở các sườn núi và các vùng đất dốc thì sạt lở đất rất dễ xảy ra, vì thế hãy tự túc nhanh chóng đi sơ tán, hoặc sơ tán nhanh theo sự chỉ đạo sơ tán của chính quyền địa phương.

3. Mga pamamaraan ng paglikas

✿ Maglakad sa paglikas, konti lang ang dalhin.

- Maglakad lamang tayo kung lilikas.
- Magsuot ng komportableng damit, yung madali kang makakilos.
- Magdala lang ng mga kailangang gamit, at sarili niyo itong bitbitin.

✿ Mag-ingat sa tsunami.

- Kapag nakaramdam ng lindol (seismic intensity 4 pataas), o kahit mabagal ngunit matagal na pagyanig, lisanin agad ang dalampasigan at magmadaling umakyat sa isang burol o sa evacuation center for tsunami o sa isang ligtas na lugar.
- Makinig tayo sa radyo ukol sa impormasyon ng tsunami.

✿ Mag-ingat sa landslides, pag-guho ng bundok.

- Malamang na mangyari ang pagguho ng mga bundok at matarik na dalisdid, kung kaya madaliang lumikas o kaya sundin ang mga tagubilin ng inyong munisipyo tungkol sa paglikas.

ひなん 3.避難のテクニック

☆ 避難は徒歩で、持ち物は最小限に

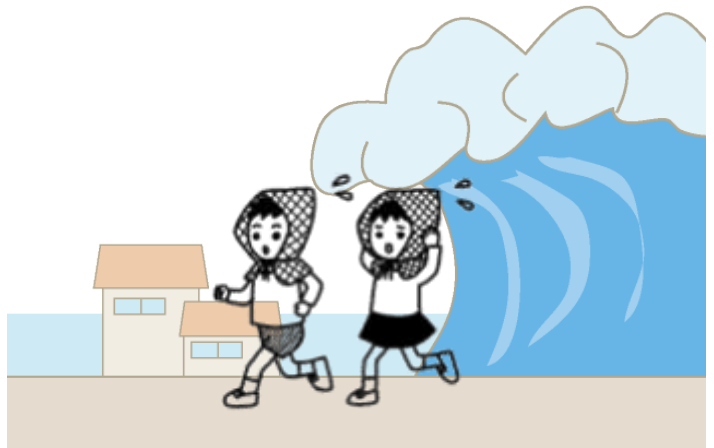
- ・避難をするときは、必ず徒歩で避難しましょう。
- ・服装は、活動しやすいものにしましょう。
- ・携帯品は、必需品のみにして、背負うようにしましょう。

☆ 津波に注意

- ・強い地震（震度4程度以上）を感じたとき、又は弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで高台や津波避難場所、津波避難ビルなどの安全な場所へ避難しましょう。
- ・ラジオなどで津波情報をよく聞きましょう。

☆ 山崩れ、がけ崩れに注意

- ・山ぎわや急傾斜地では、山崩れ、がけ崩れが起こりやすいので、自分で早めに避難したり、市町村の避難指示等に従い、直ちに避難しましょう。



4. Nắm bắt những thông tin chính xác

- Chú ý những thông tin chính thống trên Tivi hoặc Radio, đừng để bị hoang mang theo những tin đồn.
- Liên tục chú ý những thông tin phát sóng trên kênh thông tin vô tuyến về phòng chống thiên tai từ văn phòng thành phố, sở cứu hỏa, đồn cảnh sát..
- Tránh gọi những cuộc điện thoại không cần thiết hay không khẩn cấp. Đặc biệt là những cuộc gọi đến các sở cứu hỏa để hỏi tình trạng thiệt hại của hỏa hoạn gây cản trở tới hoạt động cứu nạn của sở cứu hỏa.
- Hãy nghe kênh NHK World Radio Japan (18 ngôn ngữ) hoặc cập nhật kênh NHK Internet Service (18 ngôn ngữ) để thu thập thông tin.

4. Kumuha ng tamang impormasyon

- Abangan ang balita sa radyo at telebisyon, huwag magpalito sa mga tsismis o haka-haka.
- Laging bigyan pansin ang mga impormasyon mula sa munisipyo, fire department, police station at mga emergency broadcasts.
- Iwasang tumawag kung hindi kailangan. Partikular na ang pagtatanong sa kala-gayan ng sunog atbp. Makaka-abala ito sa mga aktibidad ng bombero.
- Makinig sa NHK World Radio Japan (18 wika), o gamitin ang NHK World Internet service upang makakuha ng impormasyon.



4. 正しい情報の入手を

- テレビ、ラジオの報道に注意して風評にまどわされないようにしましょう。
- 市町村役場、消防署、警察署などからの情報や防災行政無線の放送には、たえず注意しましょう。
- 不要、不急な電話は、かけないようにしましょう。特に消防署等に対する災害状況の問合せ等は消防活動等に支障をきたすのでやめましょう。
- 「NHKワールドラジオ日本(18言語)」を聞いたり、「NHKワールド インターネット サービス(18言語)」を利用したりして、情報収集しましょう。

Các đối sách thông thường

Pang-araw-araw na pag-iingat

ふだんの^{たいさく}対策

1. Huấn luyện phòng chống cứu nạn

- Bình thường hãy tích cực tham gia huấn luyện phòng chống thiên tai, trang bị kiến thức phòng chống thiên tai.
- Ngày 1 tháng 9 là ngày phòng chống thiên tai, tuần từ 30 tháng 8 tới 5 tháng 9 là tuần phòng chống thiên tai. Trong khoảng thời gian này, hãy tham gia những hoạt động huấn luyện phòng chống thiên tai tại địa phương.
- Ngày 17 tháng 1 là ngày phòng chống thiên tai và làm tình nguyện. Tuần từ 15 tháng 1 tới 21 tháng 1 là tuần phòng chống thiên tai và làm tình nguyện.

1. Disaster Prevention Drills

- Maging aktibo sa pagsali sa mga drills , magkakaroon tayo ng kakayahan ng pagkilos at pag-iwas sa kalamidad.
- Ang Septyembre 1 ay disaster prevention day, disaster prevention week naman mula Agosto 30 hanggang Septyembre 5. Sumali tayo sa mga disaster prevention drills sa ating lugar.
- Disaster prevention ang volunteer day sa Enero 17, at disaster prevention week naman mula Enero 15 hanggang Enero 21.



ぼうさい くんれん

1. 防災訓練

ひごろ ぼうさいくんれん せつきよくてき さんか ぼうさいこうどうりよく み

- 日頃から防災訓練に積極的に参加し、防災行動力を身につけましょう。

がついつち ぼうさい ひ がつ にち がついつか ぼうさいしゅうかん じき

- 9月1日は防災の日、8月30日～9月5日は防災週間です。この時期、

ちいき おこな ぼうさいくんれん さんか

地域で行われる防災訓練に参加しましょう。

がつ にち ぼうさい

ひ がつ にち がつ にち ぼうさい

しゅうかん

- 1月17日は防災とボランティアの日、1月15日～1月21日は防災とボランティア週間です。



2. Hội nghị phòng chống thiên tai của các gia đình

- ✿ Khi xảy ra động đất lớn thì để cho gia đình không trở nên hoảng loạn, thì hãy quyết định chia sẻ từng thứ một, từ những điều thông thường tới những điều sau đây.
 - Trong nhà thì chỗ nào là chỗ an toàn nhất
 - Kiểm tra thuốc cấp cứu và chữa cháy
 - Ai sẽ đảm nhiệm việc sơ tán trẻ em và người già
 - Nơi sơ tán và đường đi sơ tán là ở đâu
 - Khi đi sơ tán ai sẽ mang cái gì? Túi cứu nạn khẩn cấp đặt ở đâu
 - Cần quyết định rõ ràng xem trong gia đình ai sẽ phụ trách việc gì khi xảy ra thiên tai vào ban trưa hoặc ban đêm
- ✿ Chuẩn bị thẻ lánh nạn và mỗi người tự mang theo mình.

2. Pag-usapan sa pamilya ang mga magagawa ukol sa sakuna

- ✿ Upang mahinahon na makakilos ang bawat miyembro ng pamilya kapag nagkaroon ng malakas na lindol, palagi ng pag-usapan ang mga susunod na bagay, pagpasyahan na ang gagawin ng bawat isa.
 - Saan ang pinakaligtas na bahagi ng bahay.
 - Suriin kung mayroong gamot pang emergency at sunog.
 - Kanino ang responsibilidad sa paglisan ng sanggol o matanda.
 - Nasaan ang evacuation sites at daan papunta doon.
 - Sino at ano ang daladalhin ng bawat isa kapag lumikas, at saan ilalagay ang emergency bag.
 - Malinaw na pagbabahagi ng gawain kapag lumikas sa araw o sa gabi.
- ✿ Gumawa ng evacuation card at magdala ang bawat isa.



2. 家庭の防災会議

- ✿ 大地震のとき、家族があわてず行動できるように、ふだんから次のようなことを話し合い、それぞれの分担を決めておきましょう。
 - 家の中でどこが一番安全か ● 救急医薬品や火気などの点検
 - 幼児や老人の避難はだれが責任をもつか ● 避難場所、避難路はどこにあるか
 - 避難するとき、だれが何をもち出すか、非常持出袋はどこに置るか
 - 昼の場合、夜の場合の家族みんなの分担をはっきり決めておく
- ✿ 避難カードを作成し、各自携帯しましょう。

3. Chuẩn bị những vật phẩm cứu nạn khẩn cấp

- Hãy chuẩn bị những thứ cần thiết tối thiểu cho cuộc sống ở nơi lánh nạn, ngoài ra cần chuẩn bị để có thể ứng cứu khi bị thương.
- Hãy cất giữ túi cứu nạn khẩn cấp ở nơi mà bất cứ lúc nào bạn cũng có thể đem nó ra ngoài.

«Bên trong túi cứu nạn khẩn cấp: ví dụ như»

- Con dấu ● Bản sao sổ ngân hàng ● Đèn pin
- Nến ● Dao ● Găng tay ● Nước ● Radio
- Pin ● Tiền mặt ● Bật lửa ● Dụng cụ mở
- Bình sữa ● Mỳ ăn liền ● Đồ ăn ● Bộ sơ cứu
- Quần áo ● Chăn ● Mũ bảo hiểm



3. Maghanda ng lista para sa mga kailangang dalhin pag may sakuna

- Maghanda ng konting gamit na kailangan sa pagtira sa evacuation site at maghanda din ng first aid sakaling masugatan.
- Siguraduhin panatilihin ang inyong emergency carry out bag sa lugar na mabilis niyo itong mailalabas.

<<Mga nilalaman ng emergency bag>>

- Selyo / Seal ● Kopya ng bankbook ● Flashlight ● Kandila ● Kutsilyo
- Guwantes ● Tubig ● Radyo ● Baterya ● Pera ● Lighter ● De lata
- Feeding bottle ● Instant noodles ● Pagkain ● First aid kit ● Damit
- Kumot ● Helmet atbp.

3. 非常持出品の準備

ひじょう もちだしひん

じゅんび

- 避難場所での生活に最低限必要な準備をし、また負傷したときに応急手当ができるように準備をしておきましょう。

- 非常持出袋などは、いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう。

«非常持出袋の中身：例»

- 印鑑 ● 預金通帳のコピー ● 懐中電灯 ● ロウソク ● ナイフ ● 手袋 ● 水
- ラジオ ● 電池 ● 現金 ● ライター ● 缶切り ● ほ乳ビン ● インスタントラーメン
- 食品 ● 救急箱 ● 衣類 ● 毛布 ● ヘルメット など

Bảng giải thích liên quan tới các cấp độ động đất của Cục khí tượng



Cường độ địa chấn và tình trạng rung lắc (khái quát)	
0	Con người không cảm thấy rung lắc.
1	Trong phòng mà mọi người đều yên lặng, có 1 số ít người cảm nhận được rung lắc.
2	Trong phòng mà mọi người đều im lặng, nhưng có quá nửa mọi người cảm nhận được rung lắc.
3	Mọi người trong phòng đều có thể cảm nhận được rung lắc.
4	<ul style="list-style-type: none"> ● Mọi người đều cảm thấy hoảng hốt. ● Những đồ đạc treo như là đèn điện đều bị rung lắc mạnh. ● Những đồ vật mà đặt không chắc có thể bị đổ.
Mức độ 5 yếu	<ul style="list-style-type: none"> ● Đa phần mọi người đều cảm thấy sợ hãi và muốn nắm lấy thứ gì đó. ● Bát đĩa ở trên chạn, sách trên giá sách có thể rơi. ● Những đồ gia dụng không cố định thì có thể bị di chuyển, những đồ vật đặt chông chênh thì có thể rơi đổ.
Mức độ 5 mạnh	<ul style="list-style-type: none"> ● Sẽ khó khăn nếu đi lại mà không bám vào vật gì. ● Nồi niêu, bát đĩa ở trên giá, và sách ở trên giá sách sẽ rơi nhiều. ● Những đồ gia dụng mà không cố định thì có thể rơi đổ. ● Tường rào bê tông không được gia cố có thể bị đổ xuống.
Mức độ 6 yếu	<ul style="list-style-type: none"> ● Khó khăn khi đứng. ● Những đồ dùng gia đình không được cố định thì đa phần bị di chuyển và đổ vỡ, cửa cũng có khả năng không mở ra được. ● Gạch trên tường và kính cửa sổ có thể rơi vỡ. ● Những toà nhà cấu trúc gỗ có tính năng chống động đất kém thì ngói có thể rơi ra, toà nhà có thể bị nghiêng hoặc bị đổ.
Mức độ 6 mạnh	<ul style="list-style-type: none"> ● Không thể bò trườn để di chuyển. Thậm chí cũng có thể bị cuốn văng đi. ● Đồ dùng gia đình mà không cố định thì bị dịch chuyển, đổ vỡ nhiều. ● Những căn nhà cấu trúc gỗ có khả năng chống động đất kém thì nhiều khả năng nhà bị nghiêng hoặc đổ. ● Có thể xảy ra hiện tượng nứt đất, trôi đất trên quy mô lớn hoặc sụp lún núi.
7	<ul style="list-style-type: none"> ● Những căn nhà cấu trúc gỗ có khả năng chống động đất kém thì bị nghiêng và đổ nhiều hơn nữa. ● Cho dù những căn nhà cấu trúc gỗ có khả năng chống động đất cao thì tuy rất hiếm nhưng vẫn có thể bị nghiêng. ● Những kiến trúc được xây bê tông cốt thép nhưng có khả năng chống động đất thấp thì cũng sẽ bị đổ rất nhiều.

JMA Seismic Intensity Class Related Explanation Table



Seismic intensity at pagyanig (outline)

0	Hindi nararamdaman ng tao ang pagyanig.
1	Mararamdaman ng ilang tao na tahimik sa loob ng bahay.
2	Karamihan ng tao na tahimik sa loob ng bahay ay makakaramdam ng pagyanig.
3	Halos lahat tao na nasa loob ng bahay ay makakaramdam ng pagyanig.
4	<ul style="list-style-type: none"> ●Ang karamihan ng tao ay magugulat. ●Ang mga nakasabit tulad ng ilaw ay mayayanig ng labis. ●Ang hindi maayos na pagkatayo na mga figurines ay maaring matumba.
Mas mahina sa 5	<ul style="list-style-type: none"> ●Karamihan sa mga tao ay matatakot at hahawak sa isang bagay. ●Maaring mahulog ang mga kagamitan sa pagkain tulad ng pinggan, at mga aklat sa aparador. ●Maaring gumalaw ang mga kasangkapan sa bahay at mahulog ang hindi matatag na mga bagay.
Mas malakas sa 5	<ul style="list-style-type: none"> ●Mahahirapang lumakad kung walang kinakapitan. ●Ang mga pinggan sa istante at mga aklat sa aparador ay magkakahulugan na. ●Maaring matumba ang mga kasangkapan sa bahay. ●Ang hindi matibay na mga sementadong pader ay maaring gumuho.
Mas mahina sa 6	<ul style="list-style-type: none"> ●Mahirap nang tumayo. ●Ang karamihan ng mga kasangkapan sa bahay ay gagalaw o matutumba. Maaring hindi na rin mabuksan ang pinto. ●Ang mga tiles at salamin sa bintana ay maaring masira o mahulog. ●Sa mga gusaling yari sa kahoy at mahina sa lindol, maaring mahulog ang mga tiles, o maaring kumiling ito. May ilan na bumabagsak din.
Mas malakas sa 6	<ul style="list-style-type: none"> ●Hindi makakilos o maaring kang maihagis sa lakas nito. ●Halos lahat ng kasangkapan sa bahay ay gagalaw, marami na ang matutumba. ●Marami na ang mga gusaling yari sa kahoy na mahina sa lindol ang mababaliko o guguhu. ●Maaring magkaroon ng malalaking pagguho ng lupa , landslides at pagguho ng bundok.
7	<ul style="list-style-type: none"> ●Marami ng magigiba at babagsak na mga gusaling gawa sa kahoy dahil mahina ang resistensiya nito sa lindol. ●Kahit ang gusaling yari sa kahoy na may high resistance sa lindol ay maaari ding kumiling. ●Marami sa mga gusaling gawa sa kongkreto subalit mahina sa lindol ay maaring bumagsak.

き しょうちょう しん ど かいきゅう かんれん かいせつ ひょう 気象庁震度階級関連解説表



しん ど ちゆう とう じょうきよう がいよう
震度と揺れ等の状況 (概要)

0	ひと ちゆう かん 人は揺れを感じない。
1	おくない しず ひと なか ちゆう かん ひと 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。
2	おくない しず ひと たいはん ちゆう かん 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。
3	おくない ひと のほとんどうが、ちゆう かん 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。
4	●ほとんどの人が驚く。 ●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 ●座りの悪い置物が、倒れることがある。
5弱	●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ●棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 ●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
5強	●物につかまらないと歩くことが難しい。 ●棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●補強されていないブロック塀が崩れることがある。
6弱	●立っていることが困難になる。 ●固定していない家具の大半が移動し倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。
6強	●はわなないと動くことができない。飛ばされることもある。 ●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。 ●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。 ●大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。
7	●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れる物が更に多くなる。 ●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ●耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物では、倒れるものが多くなる。

Thẻ cứu nạn dành cho người nước ngoài

Có thể nói rằng khi xảy ra thiên tai thì khả năng ngôn ngữ cũng như khả năng suy nghĩ trở nên giảm sút. Tại AIA, Chúng tôi có tạo ra THẺ CỨU NẠN DÀNH CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI để họ có thể sử dụng trong những trường hợp khẩn cấp như là thiên tai. Trong trường hợp khẩn cấp thì hãy sử dụng thẻ này hoặc trình nó ra cho người Nhật. Những người cần thẻ hãy liên lạc với AIA. (Có cả bản tiếng Tagalo Phi-líp-pin và bản tiếng Việt)

Foreign Rescue Card

Sinasabi na sa oras ng kalamidad, bumababa ang kakayahan sa pag-iisip at pag-salita. Gumawa ang AIA ng Foreign Rescue card na maari niyong gamitin kapag may emergency tulad ng sakuna. Sa pagkakataong may emergency gamitin niyo ito, ipakita ito sa isang taong Hapon. Tumawag lang sa AIA kung kailangan ninyo ito. (Mayroon Tagalog at Vietnamese)

がいこくじん 外国人レスキューカード

さいがいじ しこうのうりょく げんごりょく ていか い
 災害時は、思考能力や言語力などが低下すると言われています。AIAでは、
 がいこくしゅっしん かた さいがい きんきゅうじ しょう がいこくじん さくせい
 外国出身の方が災害などの緊急時に使用できる「外国人レスキューカード」を作成
 きんきゅうじ にほんじん ていじ しょう
 しています。緊急時には、このカードを日本人に提示するなどしてご使用くださ
 ひつよう かた れんらく こ ごばん
 い。必要な方は、AIAまでご連絡ください。(※ベトナム語・タガログ語版あり)



おもて
 < 表 >

うら
 < 裏 >



【といあわLiên hệ / Makipag-ugnay sa amin / お問い合わせ】

● **Hiệp hội (công ích) giao lưu quốc tế tỉnh Akita**

010-0001 tầng 1 toà nhà Otorion, Nakadori 2-3-8, thành phố Akita

Tel: 018-893-5499 Fax: 018-825-2566

Email: aia@aiahome.or.jp URL: <http://www.aiahome.or.jp>

Thời gian mở cửa: Thứ 2 tới thứ 6 từ 9:00 tới 17:45

Tuy nhiên sẽ mở cửa và đóng cửa vào ngày thứ 7 tuần
thứ 3 trong tháng, thứ 2 kế tiếp

★Tờ rơi này được trích từ tài liệu TƯ TIN VỚI ĐỘNG ĐẤT của trung tâm khoa học tổng hợp,
phòng cháy chữa cháy, được biên soạn bởi hiệp hội giao lưu quốc tế Akita.

● **Akita International Association**

010-0001 Akita City Nakadori 2-3-8 Atorion 1st Floor

Tel: 018-893-5499 Fax: 018-825-2566

Email: aia@aiahome.or.jp URL: <http://www.aiahome.or.jp>

Bukas : Lunes ~ Biyernes 9:00 ~ 17:45

Bukas tuwing ika - 3 na Sabado, Sarado sa susunod na Lunes

★Ang pamphlet na ito kumuha ng sipi mula sa 「Confidence in Earthquake」 ng Firefighting
Science Center at ginawa ng Akita International Association .

こうざい あきたけんこくさいこうりゅうきょうかい

● **(公財) 秋田県国際交流協会**

あきたしなかどおり
〒010-0001 秋田市中通2-3-8 アトリオン1F

Tel : 018-893-5499 Fax : 018-825-2566

Email : aia@aiahome.or.jp URL : <http://www.aiahome.or.jp>

かいかんじかん げつようび きんようび
開館時間：月曜日～金曜日 9：00～17：45

だい だようびかいかん よくげつようびきゅうかん
ただし第3土曜日開館、翌月曜日休館

★このパンフレットは、ざいだんほうじんしょうぼうか がくそうごう財団法人消防科学総合センターの「じしん じしん地震に自信を」より

ぼっすい あきたけんこくさいこうりゅうきょうかい さくせい
抜粋して秋田県国際交流協会が作成したものです。

ほんやくきょうりよく あきたけんかんにほんかいこうりゅうすいしんきょうぎかいゆうこうこうりゅうぶかい
翻訳協力：秋田県環日本海交流推進協議会友好交流部会

