

Phòng khám bệnh khẩn cấp cho trẻ em vào ban đêm và ngày nghỉ, thành phố Sendai Tầng 1, 1-1-1 Asuto Nagamachi, Taihaku-ku TEL: 022-247-7035	Khoa nhi (các bệnh nội khoa)	Ngày thường	19:15-7:00 hôm sau
		Thứ 7	14:45-7:00 hôm sau
		Chủ nhật- Ngày lễ	9:45-12:00 13:15-17:00 18:00-7:00 hôm sau
Dịch vụ khám tại nhà • khám cho người khuyết tật • khám vào ngày nghỉ và ban đêm của hội nha sĩ Sendai Wakabayashi-ku, Arai 6-12-4 TEL: 022-261-7345	Nha khoa	Thứ 7	18:00-21:30
		Chủ nhật- Ngày lễ	10:00-11:30 13:00-15:30 18:00-21:30

※ Tại các bệnh viện (cơ sở y tế) cũng có chế độ trực vào ngày nghỉ để khám bệnh khẩn cấp cho bệnh nhân (khám bệnh ngày nghỉ). Thời gian khám bệnh: 9:00-16:00.
Thông tin chi tiết tại: Trang chủ thành phố Sendai

[Nhà](#)>[Thông tin cuộc sống](#)>[An toàn và an ninh trong cuộc sống hằng ngày](#)>[Bác sĩ cấp cứu và kì nghỉ làm nhiệm vụ](#)

ĐỘNG ĐẤT

Động đất có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Để chuẩn bị cho khi động đất xảy ra xin hãy nhớ những điều sau.

●Những việc có thể chuẩn bị trước khi có động đất●

(1) Tưởng tượng thử

Nếu như bây giờ động đất xảy ra bạn sẽ làm gì? Hãy vừa tưởng tượng các tình huống lúc đó và thử thảo luận cùng với gia đình và bạn bè.

(2) Bảo đảm an toàn trong nhà

Các đồ nội thất hay tivi dễ bị đổ hay không? Đèn trần nên sử dụng loại nhẹ sẽ an toàn hơn. Hãy chuẩn bị sẵn dép, radio và đèn pin ở bên cạnh giường ngủ.

(3) Kiểm tra trước xung quanh nhà, tìm trước địa điểm an toàn

Hãy tìm trước các địa điểm an toàn ở gần nhà có diện tích rộng, không có vật tử trên cao rơi xuống. Nếu ở gần biển thì cần kiểm tra trước địa điểm cao và an toàn có thể chạy khỏi sóng thần.

(4) Xác nhận các địa điểm lánh nạn

Các trường tiểu học, trung học của thành phố được chỉ định là các địa điểm lánh nạn.

Danh sách các điểm lánh nạn → Trang chủ Bộ phận quốc tế hóa của SenTIA [Trang chủ](#)>[Thông tin tiếng nước ngoài](#)>[Phòng chống thiên tai](#)>[Danh sách nơi lánh nạn](#)
(Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal)

(5) Thống nhất trước với bạn bè và gia đình về phương thức liên lạc

Sau khi xảy ra động đất có 1 khoảng thời gian sẽ khó khăn trong việc liên lạc qua điện thoại di động. Nên thống nhất trước với gia đình và người thân về cách liên lạc với nhau và địa điểm hẹn gặp trong trường hợp này.

(6) Tập hợp sẵn những thứ cần mang đi khi chạy khỏi nhà

Các thứ cần để vào trong balo (Sử dụng balo là tiện nhất vì có thể rảnh hai tay)

• Bản sao của thẻ lưu trú • Tiền mặt (Nên mang nhiều tiền xu) • Quần áo lót, tất
• Găng tay • Radio • Dụng cụ tránh mưa (dù.v.v.) • Đèn pin • Bộ đồ dùng cứu thương
• Điện thoại di động (sạc dự phòng) • Túi nilon • Đồ ăn liền • Các vật cần thiết đối
với bạn (Các loại thuốc thường uống, kính áp tròng, các vật phẩm sinh lý.v.v.)
• Đồ dùng vệ sinh (Khẩu trang, nhiệt kế, xà phòng, bộ đi vệ sinh di động để sử dụng,
nước sát khuẩn.v.v.)

(7) Giao lưu với mọi người trong khu vực sinh sống

Thường ngày, hãy chào hỏi, giao lưu cùng với mọi người gần nơi sinh sống. Tham gia vào các đợt tập huấn chống thiên tai của khu vực để nâng cao kiến thức về phòng chống thiên tai.

(8) Xác nhận phương thức thu thập thông tin

Một khi động đất xảy ra, trong vòng vài phút sau tivi và radio sẽ thông báo về quy mô, độ mạnh tại các nơi, có phát sinh sóng thần hay không. Trường hợp có cảnh báo sóng thần lớn hoặc cảnh báo sóng thần, tivi NHK sẽ phát sóng bằng các thứ tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn Quốc/Triều Tiên, tiếng Việt, tiếng Bồ Đào Nha trên hệ âm thanh phụ. Và radio NHK số 2 (Sendai 1089kHz, Gesennuma 1539kHz) sẽ phát sóng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn/Triều Tiên, tiếng Việt, tiếng Bồ Đào Nha lặp đi lặp lại nhiều lần. Một khi điện và điện thoại di động không thể sử dụng được, radio sẽ trở nên hết sức hữu ích.

※ SenTIA kết hợp với cục Radio của thành phố Sendai cung cấp thông tin bằng các thứ tiếng Anh, Trung, Hàn. Nếu bạn đăng ký tạp chí qua mail hoặc Facebook, X(Twitter cũ) của SenTIA thì sẽ nhận được thông tin. **Các bạn hãy nhớ là có cả Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ thành phố Sendai (Trang 7).**

Đăng ký tạp chí mail hoặc
Facebook, X(Twitter cũ)
của SenTIA



Tạp chí qua mail



Facebook



X(Twitter cũ)

●Trường hợp xảy ra động đất●

* Nếu bạn đang ở trong nhà *

(1) Hãy bảo vệ đầu của bạn

(2) Không vội vã chạy ra ngoài

* Nếu bạn đang ở bên ngoài *

- (1) Tránh xa các bờ tường và máy bán hàng tự động
- (2) Chú ý khả năng rơi xuống của bảng quảng cáo hoặc kính cửa sổ

* Nếu bạn đang ở trường hay trong cửa hàng *

- (1) Bảo vệ đầu của bạn
- (2) Chú ý các thiết bị chiếu sáng trên trần nhà
- (3) Không vội vã chạy ra ngoài

● Khi ngừng rung lắc ●

- ① Nhìn xung quanh • • • Kiểm tra an toàn
- ② Nếu có dùng lửa thì hãy tắt
- ③ Mở cửa để bảo toàn lối thoát
- ④ Thu thập thông tin trên tivi và radio • • • Phát thanh bằng tiếng nước ngoài. Thông tin cụ thể xem tại trang 20.
- ⑤ Chú ý sóng thần • • • Nếu ở gần biển cần nhanh chóng di chuyển đến địa điểm cao và xa.
- ⑥ Hỏi chuyện, giúp đỡ mọi người xung quanh.
- ⑦ Nếu nhà đang sống nguy hiểm hãy di chuyển đến địa điểm an toàn như các trạm lánh nạn.v.v.

[THÔNG BÁO ĐỘNG ĐẤT KHẨN CẤP]

Đây là hệ thống thông báo động đất trước khi có động đất lớn xảy ra. Từ điện thoại di động sẽ reo lên âm thanh báo động đặc biệt. Cụ thể hơn hãy xác nhận với công ty nhà mạng điện thoại mà bạn đang đăng ký sử dụng.

Giải thích dễ hiểu về chuẩn bị cho những trận động đất hay đối ứng khi động đất xảy ra.

● Video phòng thiên tai đa ngôn ngữ “Động đất! lúc đó phải làm gì?”

<https://www.youtube.com/watch?v=BFmiVrYI7ME>

(Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal • 6 ngôn ngữ khác)



● Cuốn sách nhỏ “Lời khuyên để bảo vệ bản thân khỏi động đất”

Trang chủ bộ phận quốc tế hóa của SenTIA

https://int.sentia-sendai.jp/v/download/information/bousai_vietnam.pdf

(Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal • 5 ngôn ngữ khác)

※ Có phát miễn phí cuốn sách nhỏ tại Trung tâm đa văn hóa Sendai.



BÃO – MƯA LỚN

Các đối sách sớm là hết sức quan trọng. Hãy thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết. Ngoài ra, giống với động đất, việc xác định nơi lánh nạn, cách thức liên lạc với gia đình, bạn bè, chuẩn bị các vật dụng để mang đi, hay những việc như giao lưu với những người trong khu vực cũng rất quan trọng.