

Aoba-ku, Tsutsumimachi 1-1-2, Tầng 2 TEL: 022-301-6611		Chủ nhật/ Ngày lễ	9:45-12:00 13:15-17:00 18:00-23:00
Phòng khám bệnh khẩn cấp cho trẻ em vào ban đêm và ngày nghỉ, thành phố Sendai Taihaku-ku, Asuto Nagamachi 1- 1-1, Tầng 1 TEL: 022-247-7035	Khoa nhi (chỉ 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.

Xem chi tiết tại: trang chủ của thành phố Sendai

ĐỘNG ĐẤT

Động đất có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Để chuẩn bị ứng phó cho tình huống khi động đất xảy ra, các bạn hãy ghi nhớ những điều sau.

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

(1) Thử tưởng tượng về tình huống đó

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

(2) Bảo đảm an toàn trong nhà

Các đồ nội thất hay tivi có dễ bị rơi, đổ xuống 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, xác nhận trước địa điểm an toàn

Hãy tìm trước các địa điểm an toàn ở gần nhà, nơi có diện tích rộng, không có nguy cơ có vật từ trên cao rơi xuống. Nếu bạn ở gần biển thì cần xác nhận trước địa điểm cao và an toàn để có thể chạy thoát khỏi sóng thần.

(4) Xác nhận các địa điểm lánh nạn

Các trường tiểu học, trung học cơ sở của Thành phố, v.v. được chỉ định là các địa điểm lánh nạn.

Xem “Danh sách các điểm lánh nạn” tại → trang chủ Bộ phận quốc tế hóa của SenTIA

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

Sau khi xảy ra động đất thì sẽ khó khăn trong việc liên lạc qua điện thoại di động trong một khoảng thời gian nhất định. Bạn 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 theo khi chạy khỏi nhà

Những 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/vớ
- 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, đài truyền hình NHK sẽ phát sóng trên hệ âm thanh phụ nhiều ngôn ngữ khác nhau bao gồm tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn Quốc/Triều Tiên, tiếng Việt, tiếng Bồ Đào Nha.

Kể từ tháng 4/2025, ứng dụng chính thức của kênh truyền hình quốc tế NHK WORLD-JAPAN đã bắt đầu sử dụng chức năng “đẩy” thông báo tự động để gửi thông tin khẩn cấp, chẳng hạn như cảnh báo động đất và sóng thần tại Nhật Bản, bằng 11 ngôn ngữ: tiếng Anh, tiếng Trung (giản thể và phồn thể), tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt, tiếng Pháp, tiếng Hindi, tiếng Indonesia, tiếng Hàn, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Thái.

※ SenTIA kết hợp với Cục Radio của thành phố Sendai cung cấp thông tin bằng nhiều ngôn ngữ bao gồm tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn. Nếu bạn đăng ký nhận tạp chí qua email hoặc Facebook, X (Twitter cũ) của SenTIA thì sẽ nhận được thông tin.

Ngoài ra, bạn hãy nhớ thêm là còn có Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ thành phố Sendai (trang 7).

**Đăng ký Tạp chí qua mail,
Facebook, X (Twitter cũ)
của SenTIA**



Tạp chí qua mail



Facebook



X (Twitter cũ)

●Khi 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 nguy cơ từ các bảng quảng cáo hoặc kính cửa sổ rơi xuống

* Nếu bạn đang ở trường hay trong cửa hàng *

- (1) Bảo vệ đầu của bạn (2) Chú ý những gì treo trên trần nhà như thiết bị chiếu sáng
(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 đi
- ③ Mở cửa để bảo toàn lối thoát
- ④ Thu thập thông tin trên tivi và radio: các bản tin được phát bằng tiếng nước ngoài. Thông tin cụ thể xem tại trang 19.
- ⑤ Chú ý sóng thần: nếu ở gần biển thì cần nhanh chóng di chuyển đi càng cao, càng xa, càng sớm, càng tốt.
- ⑥ Hỏi chuyện những người xung quanh và giúp đỡ nhau.
- ⑦ Nếu nhà bạn đang sống nguy hiểm, hãy sơ tán đến địa điểm an toàn như các điểm 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.

Tài liệu giải thích để hiểu về việc chuẩn bị đối với động đất và cách ứng phó 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)

※Cuốn sách nhỏ này được phát miễn phí tại

Trung tâm đa văn hóa Sendai

