



Bão! Mưa lớn! ताइफुन आयो! ठूलो वर्षा भयो!

ベトナム語・ネパール語版

Khi đó bạn sẽ làm như thế nào?
त्यस्तो बेला तपाईं के गर्नुहुन्छ?

Từ trước đến nay, bạn đã từng gặp bão hay mưa lớn bao giờ chưa?
Nhật Bản có nhiều bão và mưa lớn, từ mùa hè đến mùa thu thường hay có bão
तपाईंले विगतमा ताइफुन वा ठूलो वर्षाको अनुभव गर्नुभएको छ?
जापानमा धेरै ताइफुन आउँछ र ठूलो वर्षा हुन्छ।
प्रायः गर्मी ऋतुदेखि शरद ऋतुको बिचमा ताइफुन जापान नजिक आउँछ।



ベトナム語・ネパール語版

Động đất! भूकम्प आयो!



Khi đó bạn sẽ làm như thế nào?
त्यस्तो बेला तपाईं के गर्नुहुन्छ?

Từ trước đến nay, bạn đã từng gặp động đất bao giờ chưa? Nhật Bản là đất nước có nhiều động đất.
तपाईंले विगतमा भूकम्पको अनुभव गर्नुभएको छ? जापान धेरै भूकम्प आउने देश हो।



Thời điểm lánh nạn (Mức độ cảnh báo) सुरक्षित ठाउँमा जाने टाइमिङ (सतर्क श्रेणी) **Đảm bảo sơ tán khi có cảnh báo cấp 4!**
सतर्कता तह 4 आएपछि सुरक्षित स्थानमा जाने निश्चित गर्नुहोस्!

Mức độ 5 श्रेणी ५	Biện pháp bảo đảm an toàn khẩn cấp आकस्मिक सुरक्षा उपायहरू	Nguy hiểm đến tính mạng. Ngay lập tức đi đến nơi an toàn của tòa nhà đang ở hoặc những tòa nhà an toàn ở gần đó. ज्यानको लागि जोखिम छ। तुरुन्त अहिले रहेको भवनको सुरक्षित स्थान वा नजिकको सुरक्षित भवनमा जानुहोस्।
Mức độ 4 श्रेणी ४	Chỉ thị lánh nạn सुरक्षित स्थानमा जाने निर्देशन	Ngay lập tức chạy khỏi nơi nguy hiểm. Đi đến nơi an toàn. जोखिम स्थानबाट तुरुन्त भाग्नहोस्। सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।
Mức độ 3 श्रेणी ३	Sơ tán người cao tuổi, v.v... वृद्धवृद्धा आदिलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाने कार्य	Những người mất thời gian khi lánh nạn như: Người cao tuổi và trẻ em v.v... thì phải lánh nạn. Những người khác thì chuẩn bị lánh nạn. वृद्धवृद्धा र बालबालिका आदि हिँड्न समय लाग्ने व्यक्तिहरू सुरक्षित ठाउँमा जाने, अन्य व्यक्तिहरूले सुरक्षित ठाउँमा जाने तयारी गर्ने
Mức độ 1-2 श्रेणी १-२	Thông báo chú ý v.v... सावधानी आदि	Kiểm tra việc lánh nạn bằng bản đồ dự báo nguy hiểm. हजार्ड म्याप हेरेर सुरक्षित ठाउँमा जाने तरिका निश्चय गर्ने

Chấn độ (độ rung lắc - còn gọi là shindo) भूकम्पीय तीव्रता गुणाङ्क (सिन्दो) (कम्पन शक्ति)

Chấn độ 7 सिन्दो ७	Không thể đứng được उभिरहन सकिँदैन
Chấn độ 6 mạnh सिन्दो ६ माथिल्लो	Nhà ở và các tòa nhà có nguy cơ bị sập đổ घर वा भवन ढल्ने खतरा हुन्छ
Chấn độ 6 yếu सिन्दो ६ तल्लो	Khó có thể đứng được उभिरहन गाह्रो हुन्छ
Chấn độ 5 mạnh सिन्दो ५ माथिल्लो	Nếu không bám vào vật gì đó thì khó có thể đi bộ được केही कुरामा समातेन भने हिँड्न गाह्रो हुन्छ
Chấn độ 5 yếu सिन्दो ५ तल्लो	Có cảm giác sợ hãi, muốn bám vào vật gì đó डर लागेर कुनै कुरामा समात्न मन लाग्छ
Chấn độ 1-4 सिन्दो १-४	Hầu hết những người đang đi bộ cảm nhận thấy sự rung lắc हिँडिरहेका प्रायः मान्छेहरूले कम्पन महसुस गर्छन्

Việc cần làm khi bão hoặc mưa lớn đến ताइफुन आएमा वा ठूलो वर्षा भएमा गर्ने कुराहरू

Trường hợp bão ताइफुन आएमा

- ◆ Có trường hợp tàu điện dừng hoạt động từ trước khi có mưa. वर्षा हुनु अगाडि नै ट्रेन बन्द हुन पनि सक्छ (योजनात्मक सेवा स्थगित)।
Kiểm tra thông tin hoạt động trên trang web hoặc qua tin nhắn SNS HP hoặc SNS मा सञ्चालनसम्बन्धी जानकारी निश्चय गर्ने
- ※ Tàu điện “không chạy - futsu” : có nghĩa là tàu điện đang không hoạt động
ट्रेन स्थगित “फुचुउ” : यसले ट्रेन चलेको छैन भनेर बुझाउँछ

Trường hợp mưa lớn ठूलो वर्षा भएमा

- ◆ Không đi đến gần sông, hồ, biển... खोलानाला नजिक नजाने
- ◆ Nguy cơ ngập lụt dưới hoặc trên sàn nhà
घरको भुईँमुनि डुब्ने वा घरको भुईँ भन्दा माथिसम्म डुब्ने खतरा हुन्छ
- ◆ Nếu ở dưới đường tàu điện ngầm hoặc phố ngầm thì có khả năng không chạy kịp
सबवे वा अन्डरग्राउन्ड सपिड मल आदि भित्र भएमा त्यहाँबाट निस्कन ढिलाइ हुन सक्छ
- ◆ Khi việc đi ra ngoài nguy hiểm, घर बाहिर निस्कन खतरा भएमा,
hãy lánh nạn ở nơi an toàn gần nhất hoặc nơi cao của tòa nhà
नजिकको सुरक्षित ठाउँ वा सुरक्षित हुनको लागि घरको सबैभन्दा अग्लो ठाउँमा जाने
- ◆ Dù nước chỉ ngập đến cổ chân, cũng có khả năng không di chuyển được
गोलीगाँठासम्म मात्र डुबे पनि हलचल गर्न नसकिने सम्भावना हुन्छ

Thời điểm đến và quy mô thì có thể biết trước ở một mức độ nào đó
Hay xem tin tức v.v...

शक्तिशाली ताइफुन आउने र ठूलो वर्षा हुने समय र त्यसको साइजबारे केही जानकारीहरू पहिले नै थाहा पाउन सकिन्छ।
समाचार आदि हेरिखोस्।

Sử dụng trang tin tức “Tokyo My Time Line” để chuẩn bị! “टोक्यो माइ टाइमुराइन” प्रयोग गरेर तयारी गर्ने!

Xem xét về khu vực bạn đang sống và tình hình gia đình để quyết định trước các bước lánh nạn
तपाईं बसोबास गरिरहनुभएको क्षेत्र र परिवारको स्थिति विचार गरी त्यस्तो अवस्था आउनु अगाडि नै
सुरक्षित ठाउँमा जाने तरिका निश्चय गरिराख्नुहोस्।

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/>



Việc cần làm khi cảm thấy có động đất कम्पन महसुस भएमा गर्ने कुराहरू

Khi ở nhà hoặc trong các tòa nhà घर वा भवन भित्र भएको बेला

- ◆ Chui xuống gầm bàn
टेबुलमुनि पस्नुहोस्।
- ◆ Dùng gối đầu hoặc tạp chí v.v... để bảo vệ đầu
तकिया वा म्यागजिन आदिले टाउकोको सुरक्षा गर्नुहोस्।
- ◆ Không vội vã đi ra ngoài
आत्तिएर भवन बाहिर ननिस्कनुहोस्।
- ◆ Ở Nhật, bên trong tòa nhà thường an toàn hơn
जापानमा प्रायः भवन बाहिर भन्दा भवन भित्र सुरक्षित हुन्छ।

Khi đang ở ngoài बाहिर भएको बेला

- ◆ Dùng túi xách để bảo vệ đầu khỏi các vật rơi xuống
भोला प्रयोग गरेर खसेर आउने चीजहरूबाट टाउकोको सुरक्षा गर्ने
- ◆ Tránh xa tường rào gạch đá/ kính/ bảng hiệu
सिमेन्टको बल्कले बनाएको पर्खाल, सिसा र साइनबोर्डबाट टाढा जाने

**Thông báo sớm động đất khẩn cấp
भूकम्प सम्बन्धी आपत्कालिन जानकारी**

Thông báo được phát trên ti vi và điện thoại smartphone trước khi động đất mạnh xảy ra một chút
शक्तिशाली भूकम्प आउनु केही क्षण अगाडि टि.भि. र स्मार्टफोनद्वारा प्रदान गरिने जानकारी

**Việc cần làm khi động đất đã qua
कम्पन रोकिएपछि गर्ने कुराहरू**

Chú ý dư chấn Tắt lửa
Nếu có khói bay ra, dùng khăn tay v.v... để bịt mũi và miệng
Cúi người ở tư thế thấp và lánh nạn
पराकम्पन आउन सक्ने हुनाले सतर्क रहने आगो निभाउने धुवाँ आएमा रुमाल आदिले मुख र नाक छोप्ने कुप्रिने आदि गरी शरीरलाई होचो बनाई सुरक्षित ठाउँमा जाने

**Về nhà khó khăn
घर फर्कन कठिनाइ**

Tàu điện và xe buýt dừng hoạt động, nên việc về nhà sẽ trở nên khó khăn
Ở nơi dân cư đông đúc như Tokyo, việc chen chúc xô đẩy nhau giữa đám đông sẽ rất nguy hiểm
Đừng cố gắng về nhà bằng mọi giá, hãy ở lại công ty hoặc trường học v.v...

ट्रेन र बस आदि चलन बन्द हुने हुनाले, घर फर्कन कठिनाइ हुन्छ
टोक्यो जस्तो ठूलो जनसङ्ख्या भएको सहरमा भिड भएको बेला ठेलाठेल हुने हुनाले, खतरा हुन्छ
जबरजस्ती घर फर्कन नखोजीकन, कम्पनी वा विद्यालय आदिमा बसो



Giới thiệu các nơi lánh nạn आश्रय स्थलबारे जानकारी

Ở đất nước của bạn, khi có thiên tai thảm họa thì lánh nạn ở đâu?

Ở Nhật, khi nhà bị sập đổ do động đất hoặc khi có nguy cơ ngập lụt do mưa lớn thì sẽ lánh nạn tại các nơi lánh nạn.

Thường được thiết lập trong nhà rèn luyện thể chất của trường học hoặc hội trường công cộng

तपाईंको देशमा विपद्को बेला सुरक्षित रहनको लागि कहाँ जानुहुन्छ?

जापानमा भूकम्पले घर ढलेको/भत्केको बेला र ठूलो वर्षाको कारण घर डुबने जोखिम भएको बेला सुरक्षित रहनको लागि तोकिएको

आश्रय स्थलमा जानु पर्दछ। यस्ता स्थलहरू प्रायः विद्यालयको व्यायामशाला वा निवासी केन्द्रमा स्थापना गरिन्छ।



Những việc có thể làm tại nơi lánh nạn आश्रय स्थलमा गर्न सकिने कुराहरू

◆Có thể nhận miễn phí thức ăn và nước, chăn v.v...
निःशुल्क खानेकुरा र पानी, कम्बल आदि उपलब्ध हुन्छ

◆Sinh sống chung với nhiều người
धेरै मान्छेहरू एकै ठाउँमा बसोबास गर्छन्

◆Cũng có thể ngủ lại qua đêm
राती सुत्न पनि सकिन्छ

◆Có thể yên tâm sinh sống
ढुकक भएर बस्न सकिन्छ



Kiểm tra trên trang web của thị trấn xã phường thành phố
गाउँपालिका वा नगरपालिकाको HP मा आश्रय स्थल निश्चय गर्नुहोस्!

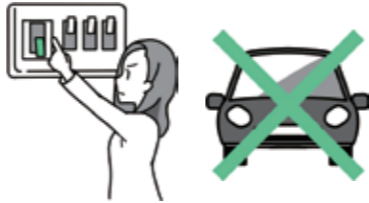
Biểu tượng của nơi lánh nạn
आश्रय स्थलको चिन्ह



Khi đi lánh nạn सुरक्षित ठाउँमा जाने बेला

Ngắt cầu dao điện nhà घरको बिजुलीको मेन स्विच बन्द गर्ने

Không sử dụng ô tô गाडीको प्रयोग नगर्ने



Chuẩn bị sẵn từ thường ngày दैनिक जीवनमा तयार गरेर राख्नुपर्ने कुराहरू

Khi có thiên tai thảm họa thì điện, ga và nước sẽ không thể dùng được

Không thể mua được vật dụng cần thiết cho cuộc sống

विपद्को बेला बिजुली, ग्यास र धाराको पानी प्रयोग गर्न सकिँदैन

दैनिक जीवनयापनमा आवश्यक चीजहरू किन्न सकिँदैन

→Cần dự trữ tại nhà

घरमा तयारी गरेर राख्नुपर्ने चीजहरू

Chuẩn bị đồ ăn, đồ uống, nhà vệ sinh đơn giản,

खानेकुरा, पिउनेकुरा, पोर्टेबल ट्वाइलेट,

đèn pin, sạc pin điện thoại di động v.v...

टर्चलाइट, मोबाइल फोन चार्जर आदि तयार गर्ने



~ Mua nhiều: अलि धेरै किनेर राख्ने चीजहरू ~

◆Thực phẩm đóng gói ăn liền và đồ hộp, nước
तयारी खाना, क्यान्ड फुड र पानी

◆Bim và sữa khi có trẻ nhỏ
दूध शिशु भएमा डाइपर र मिल्क

◆Thực phẩm khẩn cấp mà mình có thể ăn được nếu bản thân có những
धर्म वा एलर्जी आदिको कारण खान नहुने कुरा भएमा आफूले खान
thứ không ăn được do tôn giáo hoặc dị ứng v.v...
हुने आपत्कालिन अवस्थामा खाने खानेकुरा

Chỉnh sửa/ xuất bản Cục Văn hóa và Cuộc sống Tokyo Tháng 10 năm 2021

सम्पादन तथा प्रकाशन: टोक्यो महानगरपालिका जीवनयापन तथा संस्कृति विभाग 2021 साल अक्टोबर
03-5320-7738 https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/000000144.html

ACCESS



Nắm bắt thông tin chính xác! सही जानकारी प्राप्त गर्ने!

Khi có thiên tai thảm họa, tin đồn và các thông tin sai rất dễ phát tán

Xem trang web của thị trấn xã phường thành phố đang sinh sống và đại sứ quán của nước mình

विपद्को बेला अफवाह वा भूटो जानकारी छिटै फैलिन्छ

तपाईं बसोबास गर्ने गाउँपालिका वा नगरपालिका अथवा तपाईंको देशको राजदूतावासको HP हेर्नुहोस्

Ứng dụng phòng chống thiên tai thảm họa Tokyo

टोक्यो विपद् रोकथाम एप्लिकेशन

Bản đồ dự báo nguy hiểm và thông tin thiên tai thảm họa

हजार्ले म्याप र विपद्सम्बन्धी जानकारी



Android

iOS

Ứng dụng Tokyo Amesh

टोक्यो आमेस्यु

Tình hình mưa v.v...

वर्षा स्थिति आदि

<https://tokyo-ame.jwa.or.jp/>



NHK WORLD-JAPAN

Tin tức đa ngôn ngữ

बहुभाषी समाचार

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>



English

Tiếng Việt

Ứng dụng Safety tips

Safety tips एप्लिकेशन

Thông tin thiên tai thảm họa đa ngôn ngữ

बहुभाषी विपद्सम्बन्धी जानकारी



Android

iOS

Trang web của cục quản lý lưu trú xuất nhập cảnh

अध्यागमन ब्युरोको HP

Đăng ký xin lưu trú v.v...

बसोबास आवेदन आदि

<https://www.moj.go.jp/isa/index.html>



Tiếng Việt

नेपाली

Tokyo Intercultural Portal Site Twitter

Thông tin dành cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकहरूको लागि जानकारी

<https://twitter.com/tmtabunka>



Cổng thông tin phòng chống thiên tai thảm họa của Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông và Du lịch

भूमि, भौतिक पूर्वाधार, यातायात तथा पर्यटन मन्त्रालय विपद् रोकथाम पोर्टल साइट

Tình trạng giao thông và thông tin thiên tai thảm họa

सडक यातायात स्थिति र विपद्सम्बन्धी जानकारी

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/>



English

Tiếng Việt

Những điều giúp ích khi khẩn cấp आपत्कालिन अवस्थामा उपयोगी कुराहरू

00000JAPAN

Wifi miễn phí có thể dùng khi khẩn cấp

आपत्कालिन अवस्थामा प्रयोग गर्न सकिने

निःशुल्क wi-fi

<https://www.wlan-business.org/customer/introduction/feature>



日本語

Thẻ trợ giúp cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकहरूको लागि हेल्प कार्ड

Giao tiếp bằng chỉ tay

औलाले देखाएर कुराकानी



https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/000000144.html

NHK WORLD-JAPAN BOSAI

Phòng chống thiên tai thảm họa

विपद् रोकथाम

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/radio/bosaiweb/>



Android

iOS



English

Khu vực cấp nước

when có thiên tai thảm họa

विपद्को बेला

पानी आपूर्ति स्टेसन

Bản đồ cấp nước

पानी आपूर्ति नक्सा

<https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html>



● Gọi điện cho số 119 (miễn phí)

when có hỏa hoạn hoặc cứu hộ

आगलागी भएमा वा उद्धार गर्नु परेको बेला

११९ नम्बरमा फोन गर्नुहोस् (निःशुल्क)

①Gọi điện cho số 119

119 मा फोन गर्ने

②Nói rõ là “hỏa hoạn” hay là “cấp cứu”

“आगलागी” हो वा “उद्धार” हो भन्ने

③Nói rõ địa điểm bằng địa chỉ và dấu hiệu nhận biết v.v...

ठेगाना र ठाउँ पत्ता लगाउन सजिलो हुने जानकारी आदि दिई ठाउँ भन्ने

④Nói rõ tình trạng hỏa hoạn và tình trạng của bệnh nhân

आगलागीको स्थिति वा घाइते वा बिरामीको स्थितिबारे जानकारी दिने

⑤Nói rõ tên và số điện thoại của mình

आफ्नो नाम र फोन नम्बर भन्ने



● Hãy luyện tập từ thường ngày!

दैनिक जीवनमा गरिराखौं!

Bạn có biết tên người đang sống bên cạnh nhà bạn không?

Hãy đi chào hỏi người hàng xóm

Hãy tham gia các hoạt động của khu vực,

kết bạn với nhiều người Nhật

Khi có việc gì xảy ra,

nếu có người lo lắng cho mình thì sẽ rất yên tâm.

tपाईलाई तपाईंको छिमेकीको नाम थाहा छ?

छिमेकीलाई अभिवादन गरौं।

स्थानीय इभेन्टहरूमा भाग लिई, धेरै जापानी साथी बनाऔं।

केही भएमा तपाईंको चिन्ता गर्ने मान्छे भयो

भने ढुकक हुन सकिन्छ।

