



# 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  
tapaईले विगतमा ताइफुन वा ठूलो वर्षाको अनुभव गर्नुभएको छ?  
जापानमा धेरै ताइफुन आउँछ र ठूलो वर्षा हुन्छ।  
प्रायः गर्मी क्रतुदेखि शरद् क्रतुको बिचमा ताइफुन जापान नजिक आउँछ।



# Động đất!

भूकम्प आयो!

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 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) सुรक्षित ठाउँमा जाने टाइमिङ (सतर्क श्रेणी)



Mức độ 5  
श्रेणी 5

Thảm họa đã xảy ra  
vिपद् आइंसकेको अवस्था

Mức độ 4  
श्रेणी 4

Khuyến cáo lánh nạn/ ra chỉ thị lánh nạn (khẩn cấp)  
सुरक्षित ठाउँमा जान सुभाव, सुरक्षित ठाउँमा जान निर्देशन (आपत्कालिन)



►

Ngay lập tức lánh nạn

►

tuần lán suรक्षित ठाउँमा जाने

Mức độ 3  
श्रेणी 3

Chuẩn bị lánh nạn  
सुरक्षित ठाउँमा जाने तयारी गर्ने

► Nhũng người mất thời gian khi lánh nạn  
वृद्धवृद्धा र बालबालिका आदि हिँडन

như: Người cao tuổi và trẻ em v.v... thì phải lánh nạn

समय लाग्ने व्यक्तिहरू सुरक्षित ठाउँमा जाने,

Những người khác thì chuẩn bị lánh nạn

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

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 आगाडि नै ट्रेन बन्द हुन पनि सक्छ (yojinatamk सेवा स्थगित)।

Kiểm tra thông tin hoạt động trên trang web hoặc qua tin nhắn SNS

HP वा 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

खोलानाला नजिक नजाने

◆ Nguy cơ ngập lụt dưới hoặc trên sàn nhà

घरको भुईयुनि डुब्ने वा घरको भुई भन्दा माथिसम्म डुब्ने खतरा हुन्छ

◆ Nếu ở dưới đường tàu điện ngầm hoặc phố ngầm thì có khả năng không chạy kịp

सबै 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 दुबे 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...  
सक्षिशाली ताइफुन आउने र ठूलो वर्षा हुने समय र त्यसको साइजबारे केही जानकारीहरू पहिले नै थाहा पाउन सकिन्छ।

Sử dụng trang tin tức “Tokyo My Time Line” để chuẩn bị! “टोक्यो माइ टाइमराइन” 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 आगाडि तै  
सुरक्षित ठाउँमा जाने तरिका निश्चय गरिराख्नुहोस्।



Chấn động (độ rung lắc - còn gọi là shindo) भूकम्पीय तीव्रता गुणांक (सिन्दो) (kampn shakki)



Chấn động 7  
सिन्दो ७

Chấn động 6 mạnh  
सिन्दो ६ mạn्हल्लो

Chấn động 6 yếu  
सिन्दो ६ तल्लो

Chấn động 5 mạnh  
सिन्दो ५ mạn्हल्लो

Chấn động 5 yếu  
सिन्दो ५ तल्लो

Chấn động 4-5  
सिन्दो ५-५

Không thể đứng được  
उभिरहन सकिन्दैन

Nhà ở và các tòa nhà có nguy cơ bị sập đổ  
घर वा भवन ढल्ने खतरा हुन्छ

Khó có thể đứng được  
उभिरहन गाहो हुन्छ

Nếu không bám vào vật gì đó thì khó có thể đi bộ được  
केही कुरामा समातेन भने हिँडन गाहो हुन्छ

Có cảm giác sợ hãi, muốn bám vào vật gì đó  
डर लागेर कुनै कुरामा समात्न मन लाग्छ

Hầu hết những người đang đi bộ cảm nhận thấy sự rung lắc  
हिँडिरहेका प्रायः मान्छहरूले कम्पन महसुस गर्न्

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

टेबलमुनि पस्तुहोस्।

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

आतिएर 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  
फोला 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

## 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 moi giá,  
hãy ở lại công ty hoặc trường học v.v...  
ट्रेन र बस आदि चलन बन्द 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 बसौं



## Thông báo sớm động đất khẩn cấp

### भूकम्प सम्बन्धी आपत्कालिन जानकारी

Thông báo được phát

trên tivi và điện thoại smartphone

trước khi động đất mạnh xảy ra một chút

शक्तिशाली भूकम्प आउनु केही क्षण आगाडि

टि.भि. र स्मार्टफोनद्वारा प्रदान गरिने जानकारी



## Việc cần làm khi động đất đã qua

### कम्पन रोकिएपछि गर्ने कुराहरू

Chú ý dư chấn

Tắt lúp

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



## Giới thiệu các nơi lánh nạn Áshrey 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

tapaiko dekemba surakshit rhenako laagi kahain jannuhoos?

जापानमा भूकम्पले घर ढलेको/भत्केको बेला र ठूलो वर्षाको कारण घर डुब्ने 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 Áshrey 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  
धैरै मान्छेहरू एकै ठाउँमा बसोबास गर्न्छ



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

◆ Có thể yên tâm sinh sống  
दुक्क भएर बसन सकिन्छ

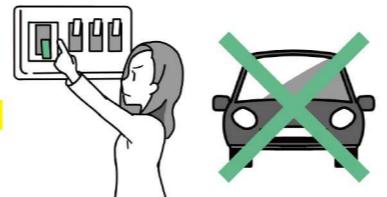
Kiểm tra trên trang web của thị trấn xã phường thành phố  
गाउँपालिका वा नगरपालिकाको HP मा आश्रय स्थल निश्चय गर्नुहोस!

Biểu tượng của nơi lánh nạn  
आश्रय स्थलको चिन्ह



### Khi đi lánh nạn Sûrakshit 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 Dैनिक 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 सकिन्दैन

दैनिक जीवनयापनमा आवश्यक चीजहरू किन्न सकिन्दैन

#### → Cần dự trữ tại nhà

घरमा तयारी गरेर राख्नुपर्ने चीजहरू

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

खानेकुरा, पिउनेकुरा, पोर्टबल ट्वाइलेट,

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

टर्चलाइट, मोबाइल फोन चार्जर आदि तयार गर्ने



#### ~ Mua nhiều: ॲलि धैरै किनेर राख्ने चीजहरू ~

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

◆ Bỉm và sữa khi có trẻ nhỏ  
दूधे शिशु भएमा डाइपर र मिल्क

◆ Thực phẩm khẩn cấp mà mình có thể ăn được nếu bản thân có những  
điểm đặc biệt như là một người già, một người khuyết tật, một người bị  
tai nạn, v.v... và không thể tự chế biến thức ăn

हुने आपत्कालिन अवस्थामा खाने खानेकुरा



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

Khi có thiên tai thảm họa, tin đồn và các thông tin sai rât 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 छाटै फैलिन्छ

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

Ứng dụng phòng chống thiên tai thảm họa Tokyo  
टोक्यो विपद्को रोकथाम एप्लिकेशन

Bản đồ dự báo nguy hiểm và thông tin thiên tai thảm họa  
हजार्ड स्पायर र विपद्सम्बन्धी जानकारी



Ứng dụng Tokyo Amesh  
टोक्यो आमेस्स्यु

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



Vietnamese

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

http://www.immi-moj.go.jp/



Twitter của Hiệp hội giao lưu quốc tế Tokyo

टोक्यो महानगरपालिका अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान समिति twitter

Thông tin dành cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकहरूको लागि जानकारी

https://twitter.com/tokyoicec



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 विपद्को 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/



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

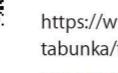
Thẻ trợ giúp cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकहरूको लागि हेल्प कार्ड

Giao tiếp bằng chỉ tay  
ऑलाले देखाएर कुराकानी



Android



iOS

VoiceTra

Ứng dụng dịch đa ngôn ngữ  
बहुभाषी अनुवाद एप्लिकेशन

https://www.nict.go.jp/nict/voicetra/



Android

iOS

NHK WORLD-JAPAN BOSAI

Phòng chống thiên tai thảm họa

विपद्को रोकथाम

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

Khu vực cấp nước  
khi 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)

khi có hỏa hoạn hoặc cứu hộ

आगलागी भएमा वा उद्धार गर्नु परेको बेला

११९ नम्बरमा फोन गर्नुहोस् (निःशुल्क)

① Gọi điện cho số 119

119 Ma phoan gern



② Nói rõ là "hỏa hoạn" hay là "cấp cứu"

"आगलागी" हो वा "उद्धार" हो भन्ने

③ Nói 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

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

आगलागीको स्थिति वा घाइते वा बिरामीको स्थितिबाटे जानकारी दिने

⑤ Nói rõ tên và số điện thoại của mình

आफ्नो नाम र फोन नम्बर भन्ने

#### ● Hãy luyện tập từ thường ngày!

Dैनिक जीवनमा गरिराखो!

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

</