

がいこくじんけんみん
外国人県民のための
ぼうさい
防災ハンドブック

Disaster Handbook (英語)

Sổ tay tra cứu về Phòng chống Thiên tai dành cho đối tượng người nước ngoài cư trú trong tỉnh (ベトナム語)

"विदेशी नागरिकहरूको लागि विपत्तिनिवारण (बोसई) सम्बन्धिको हाते-पुस्तिका" (ネパール語)

Buku Panduan Penanggulangan Bencana untuk Masyarakat Asing di Prefektur Miyagi (インドネシア語)



まえがき

このたび、^{みやぎけん}宮城県では、^{たげんご}多言語による^{ぼうさい}防災ハンドブックを^{さくせい}作成しました。
いつ^{はっせい}発生するかわからない^{じしん}地震や^{つなみ}津波、^たその他の^{さいがい}災害から^み身を守るために
は、^{ちゆうい}どのようなことに^{ちゆうい}注意しなければならぬのか、^{そな}どのような^{ひつよう}備えが必要なのか、^{おもな}おもしろい内容を^{まと}まとめました。
ひ^ひ日ごろから^{さいがい}災害について^{かんしん}関心を持ち、この^かハンドブックを^{かつよう}活用しながら^{さいがい}災害
に^{そな}備えていただければ幸いです。

Foreword

Here at the Miyagi Prefectural Government, we have created the multilingual Disaster Handbook.

The main purpose of this handbook is to provide you with information on how to protect yourself during unexpected occurrences such as earthquakes and tsunami as well as other natural disasters and also to outline the necessary precautions and preparations. We hope that you will find the information in this handbook useful as you educate yourself about natural disasters and take the necessary measures to prepare and protect yourself against danger.

Lời nói đầu

Nhân dịp này, tỉnh Miyagi đã soạn thảo cuốn Sổ tay tra cứu về Phòng chống Thiên tai bằng nhiều ngôn ngữ.

“Để tự bảo vệ bản thân trước những thiên tai như Động đất, Sóng thần hay những thảm họa tự nhiên khác có thể xảy đến bất cứ lúc nào, chúng ta cần phải chú ý những điều gì? và cần phải có những sự phòng bị như thế nào?” là những nội dung chính được chúng tôi tổng hợp lại trong cuốn Sổ tay tra cứu này.

Hy vọng rằng các bạn sẽ luôn quan tâm chú ý tới vấn đề thiên tai và tham khảo Sổ tay tra cứu này trong việc phòng chống thiên tai.

भूमिका

यसपल्ट मियागी प्रान्तले धेरै भाषाहरुमा विपतनिवारण सम्बन्धिको हाते-पुस्तिका बनाएको छ ।

जुनैपनि बेला आउन सक्ने भुकंप या सुनामी तथा अन्य विपतिहरु बाट आफ्नो ज्यान जोगाउन को लागि कस्ता कुराहरुमा सावधानी आपनाउनु पर्छ तथा कस्ता तयारीहरुको आवश्यकता पर्छ भन्ने मुख्य सामग्रीहरुलाई यसमा समेटेका छौं । हरेक दिन कुनैपनि बेला आइपर्ने विपतलाई ध्यानमा राखेर, यो पुस्तिकाको उपयोगले कुनै विपति आइपर्दाको लागि को तयारीमा यहाँहरुलाई सहयोग पुग्न गएमा हामी हर्षित हुनेछौं ।

Pendahuluan

Kali ini, Prefektur Miyagi menyusun Buku Pegangan Penanggulangan Bencana Alam dalam berbagai bahasa.

Disini kami menjelaskan apa yang perlu anda perhatikan dan persiapkan untuk menjaga keselamatan anda dari gempa bumi, tsunami atau bencana lain yang tidak bisa kita duga kapan akan terjadi .

Kami berharap anda memberikan perhatian terhadap masalah bencana alam dalam kehidupan sehari-hari, dan melakukan persiapan dengan memakai buku pegangan ini.

もくじ

Table of Contents

I おもな災害と対処方法

1 地震	4
(1) 地震による被害	4
(2) マグニチュードと震度階級	6
(3) 地震から身を守るための行動	8
(4) 地震から身を守るための備え	18
2 津波	20
(1) 津波の特徴①	20
(2) 津波の特徴②	21
(3) 津波から身を守るための行動	22
【参考】2011年東日本大震災について	24
3 風水害	26
(1) 洪水・局地的な大雨	26
(2) 土砂災害	28
(3) 風水害から身を守るための注意点	29
避難のときの一般的な注意点	32

II 災害への備え

1 災害への備えについて	34
2 非常備蓄品	36
3 非常持ち出し品	38

III 災害が起きたら

1 覚えておくと役に立つ知識	40
(1) 地震と津波に備えるために ～日本語単語・フレーズリスト～	40
(2) 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板	46
2 避難が必要になったら	48
(1) 津波に関する標識	48
(2) 避難場所の標識(例)	50
3 助けが必要なときの連絡先	51

I Main Types of Disasters and What to Do When They Happen

1 Earthquakes	4
(1) Damage Caused by Earthquakes	5
(2) Magnitude and the Seismic Intensity Scale	6
(3) Protecting Yourself During an Earthquake	8
(4) Preparing Yourself for an Earthquake	18
2 Tsunami	20
(1) Tsunami Characteristics – 1	20
(2) Tsunami Characteristics – 2	21
(3) Protecting Yourself During a Tsunami	22
* Ref. The 2011 Great East Japan Earthquake	24
3 Storms and Floods	26
(1) Floods and Localized Heavy Rain	27
(2) Landslide Damage	28
(3) Protecting Yourself During Storms and Floods	29
General Precautions When Evacuating	32

II Disaster Preparedness

1 Preparing for Disasters	34
2 Emergency Food Provisions	36
3 Emergency Supply Kit	38

III During a Disaster

1 Useful Disaster Knowledge	40
(1) Preparing for an Earthquake and Tsunami: Japanese Vocabulary and Phrase List	40
(2) Disaster Emergency Message Dial and Disaster Message Board	46
2 When Evacuating	48
(1) Tsunami-Related Signs	48
(2) Sign Indicating an Evacuation Site	50
3 When You Need Help – Emergency Contact Information	51

I NHỮNG THIÊN TAI THƯỜNG GẶP VÀ CÁCH XỬ TRÍ

1 Động đất	4
(1) Thiệt hại do động đất	5
(2) Quy mô động đất và cấp độ rung lắc ...	6
(3) Hành động để tự vệ khi xảy ra động đất	8
(4) Phòng bị để tự vệ trước khi xảy ra động đất	18
2 Sóng thần	20
(1) Đặc trưng của sóng thần①	20
(2) Đặc trưng của sóng thần②	21
(3) Hành động để tự vệ khi xảy ra sóng thần	22
[Tham khảo] Về thảm họa Động đất Sóng thần năm 2011 ở vùng Đông Bắc Nhật Bản. ...	24
3 Thiên tai bão lụt	26
(1) Lũ lụt • Mưa lớn cục bộ	27
(2) Tai nạn về đất, cát	28
(3) Điểm chú ý để tự vệ khi có thiên tai bão lụt	29
Điểm chú ý nói chung khi sơ tán lánh nạn ...	32

II PHÒNG BỊ ĐỐI PHÓ VỚI THIÊN TAI

1 Về sự phòng bị đối phó với thiên tai ...	34
2 Đồ tích trữ cho trường hợp khẩn cấp ...	36
3 Đồ mang theo trong trường hợp khẩn cấp ...	38

III Khi xảy ra thiên tai

1 Những kiến thức bổ ích cần ghi nhớ ...	40
(1) Để phòng bị đối phó với Động đất Sóng thần ~ danh sách từ & cụm từ tiếng Nhật ~ ...	40
(2) Số điện thoại để lại lời nhắn “171”, “Web 171” • Dịch vụ để lại lời nhắn khi xảy ra thiên tai	46
2 Khi cần sơ tán lánh nạn	48
(1) Biển báo liên quan đến sóng thần ...	48
(2) Biển báo địa điểm lánh nạn (ví dụ) ...	50
3 Nơi liên lạc (địa chỉ, số điện thoại) khi cần trợ giúp	51

I मुख्यतः-बिपत र बिपतबाट जोगिने उपाए

1 भूकंप	4
(1) भूकंपबाट हुने क्षति	5
(2) म्याग्निच्युड र शिन्डो (तिब्रता)को वर्ग	6
(3) भूकंपबाट ज्यान जोगाउनको लागि कार्य ...	9
(4) भूकंपबाट ज्यान जोगाउनको लागि तयारी ...	19
2 सुनामी	20
(1) सुनामीको प्रकृति①	20
(2) सुनामीको प्रकृति②	21
(3) सुनामीबाट ज्यान जोगाउनको लागि कार्य ...	23
[सन्दर्भ] 2011को पुर्बो-जापान महाभूकंपको बारेमा ...	25
3 हावाहुरी र बाढीको क्षति	26
(1) बाढी तथा भारी वर्षा	27
(2) पहिरो सम्बन्धि विपत्ति	28
(3) हावाहुरी र बाढीबाट ज्यान जोगाउनको लागि सावधानीहरू	29
आपतकालीन आश्रय लिने बेला अपनाउनु पर्ने सामान्य सावधानीहरू	33

II विपत्तिको लागि तयारी

1 विपत्तिको लागि तयारीको बारेमा	35
2 आपतकालको लागि भण्डारण	37
3 आपतकालको लागि अत्यावश्यक सामानहरू ...	39

III विपत्ति आइपरेमा

1 बुझिराख्दा उपयोगी हुने कुराहरू	41
(1) भूकंप र सुनामीको तयारीको लागि ~ जापानिज शब्द तथा वाक्यांश सूची ~ ...	41
(2) बिपतशन्देश डायल • बिपतशन्देश बोड	47
2 सेल्टरको आवश्यकता परेमा	48
(1) सुनामी सम्बन्धित संकेतचिन्ह	48
(2) आश्रय स्थलको संकेत चिन्हको उदाहरण	50
3 मददको आवश्यक पर्दाको सम्पर्क ठेगाना/नम्बर	51

Daftar Isi

I Bencana Alam Utama dan Penanggulangannya

1 Gempa Bumi	4
(1) Dampak kerusakan akibat gempa bumi	5
(2) Magnitud dan Skala Getaran Gempa	6
(3) Cara melindungi diri dari gempa bumi	9
(4) Persiapan untuk keselamatan diri dari gempa bumi	19
2 Tsunami	20
(1) Ciri-ciri Tsunami ①	20
(2) Ciri-ciri Tsunami ②	21
(3) Cara melindungi diri dari tsunami	23
[CT]Gempa Bumi Jepang Timur 2011	25
3 Fusuigai(Angin dan kerusakan Banjir)	26
(1) Banjir • Hujan deras	27
(2) Bencana longsor	28
(3) Cara melindungi diri dari Fusuigai	29
Hal-hal umum yang perlu diperhatikan pada saat mengungsi	33

II Persiapan untuk Bencana

1 Tentang Persiapan untuk Bencana	35
2 Persediaan Darurat	37
3 Barang yang Perlu Dibawa Saat Darurat	39

III Jika Terjadi Bencana

1 Hal-hal yang Berguna untuk Diingat	41
(1) Untuk persiapan gempa dan tsunami ~Daftar kata-kata bahasa Jepang~	41
(2) Dial untuk meninggalkan pesan waktu darurat • Papan untuk meninggalkan pesan waktu darurat	47
2 Jika Harus Mengungsi	48
(1) Tanda-tanda tentang tsunami	48
(2) Tanda untuk tempat mengungsi	50
3 Nomor yang dapat dihubungi ketika membutuhkan bantuan	51

I おもな災害と対処方法

1 地震

日本は世界でも地震が多い国の1つです。地震は、いつどこで起きるかわからないため、日ごろから地震に備えておく必要があります。



I Main Types of Disasters and What to Do When They Happen 1 Earthquakes

Japan is among those countries in the world which are most frequently affected by earthquakes. Since we do not know when or where an earthquake will occur, we need to take daily precautions in order to prepare for them.

I NHỮNG THIÊN TAI THƯỜNG GẶP VÀ CÁCH XỬ TRÍ 1 Động đất

Nhật Bản là một trong những quốc gia xảy ra nhiều động đất trên Thế giới. Vì chúng ta không thể dự đoán trước được Động đất sẽ xảy ra khi nào và ở đâu nên sự phòng bị thường xuyên để đối ứng với động đất là cần thiết.

I मुख्यतः विपत र विपतबाट जोगिने उपाए

1 भुकंप

जापान बिस्वमै भुकंप बढी जाने देस मध्ये एक हो । भुकंप कहिले कहाँ जान्छ भन्ने थाहा नहुने भएकोले, आजै बाट भुकंप जाँदाको लागि तयारी गर्नु आवश्यक हुन्छ ।



I Bencana Alam Utama dan Penanggulangannya 1 Gempa Bumi

Jepang adalah salah satu negara yang paling sering mengalami gempa bumi di dalam dunia. Lebih baik mempersiapkan diri dari awal karena tidak dapat diduga kapan dan dimana gempa bumi akan terjadi.

(1) 地震による被害

- ◆地震は、大きいものになると様々な種類の被害が発生します。
- ◆物が落下したり、建物や道路が崩れたり、地割れ、山崩れなどが発生することがあります。
- ◆建物が被害を受けることによって火災が発生したり、生活面では、電気・ガス・水道が止まったり、電話やインターネットが使えなくなることもあります。
- ◆日本は、海に囲まれているため、沿岸部では津波が発生することがあります。
- ◆大きい地震の後には、その後も長く余震が続く場合があるので注意が必要です。

(1) Damage Caused by Earthquakes

- ◆Earthquakes, especially large-scale ones, can cause various kinds of damage.
- ◆Objects may fall on you, buildings and roads may collapse, the ground may split/crack, and landslides may occur.
- ◆Furthermore, due to damage caused to buildings, fire may break out; electricity, gas, and water supply may be disrupted, and you might not be able to use telephones and/or internet.
- ◆Because Japan is surrounded by oceans, there is also danger of tsunami hitting coastline regions.
- ◆Aftershocks may continue for a long time after a big earthquake, so caution is necessary.



(1) Thiệt hại do động đất

- ◆Nếu xảy ra động đất lớn sẽ làm phát sinh nhiều hình thức thiệt hại.
- ◆Có thể phát sinh tình trạng: đồ đạc rơi vãi; nhà cửa đường xá bị đổ, sập; nền đất bị nứt, vỡ; núi bị sạt lở...
- ◆Cũng có thể phát sinh hỏa hoạn do nhà cửa bị hư hỏng thiệt hại; trong sinh hoạt phát sinh tình trạng mất điện, mất nước, gas không sử dụng được; điện thoại và internet cũng không thể kết nối...
- ◆Vì Nhật Bản được biển bao bọc xung quanh nên ở những khu vực gần biển còn có nguy cơ xảy ra sóng thần.
- ◆Sau khi một trận động đất lớn xảy ra sẽ có trường hợp những dư chấn còn tiếp diễn kéo dài nên cần hết sức chú ý cẩn thận.

(1) भूकंपबाट हुने क्षति

- ◆ ठुलो भूकंप गएको खण्डमा त्यसले अनेक किसिमका क्षतिहरु ल्याउन सक्दछ ।
- ◆ सामानहरु खस्ने, भवन तथा सडकहरु भत्कने, जमिन चर्कने, पहिरो जाने लगायतका कुराहरु हुन सक्छन् ।
- ◆ भवनहरुमा पुगेको क्षतिको कारणले आगलागी हुने, दैनिक जीवनयापनमा बिजुली, ग्यास, पानी रोकिने, फोन तथा इन्टरनेट चलाउन नमिल्ने हुन सक्छ ।
- ◆ जापान समुन्द्रले घेरिएको देश हुनाले, समुन्द्रको तटीय क्षेत्रमा सुनामी पनि आउने गर्छ ।
- ◆ ठुलो भूकंप पछि पनि लामो पराकंपनहरु आइरहन सक्ने हुनाले सावाधानी आपननु आवश्यक हुन्छ।

(1) Dampak kerusakan akibat gempa bumi

- ◆Jika gempanya cukup besar, bisa mengakibatkan berbagai macam dampak kerusakan.
- ◆Bisa terjadi jatuhnya barang-barang, kerusakan gedung atau jalan, terbelahnya tanah, atau longsornya tebing.
- ◆Bisa terjadi kebakaran karena kerusakan gedung. Di dalam kehidupan sehari-hari, bisa terjadi pemadaman listrik, gas atau air. Telepon dan Internet juga ada kemungkinan tidak dapat dipakai.
- ◆Karena Jepang dikelilingi laut, dapat terjadi tsunami di daerah dekat laut.
- ◆Setelah gempa bumi besar, perlu diperhatikan gempa susulan selama kurun waktu lama.

(2) マグニチュードと震度階級

地震の大きさは、「マグニチュード」と「震度」で表されます。

マグニチュード

◆地震の震源でのエネルギーの大きさを示すもので、マグニチュードの値が1 増えると、地震のエネルギーはおよそ32倍になります。

(2) Magnitude and the Seismic Intensity Scale

The scale of an earthquake is measured in such units as magnitude and seismic intensity.

Magnitude

◆Magnitude indicates the energy amount at the earthquake center. An increase of 1.0 in magnitude signifies a 32-fold increase in the amount of energy released.

(2) Quy mô trận động đất và cấp độ rung lắc

Độ lớn của một trận động đất được thể hiện bằng “Đơn vị đo quy mô động đất (Mãc-ni-tút)” và “Cường độ địa chấn”.

Đơn vị đo quy mô động đất (Mãc-ni-tút)

◆Đơn vị đo quy mô động đất Mãc-ni-tút là đơn vị thể hiện độ lớn năng lượng của động đất tại tâm chấn, trị số Mãc-ni-tút cứ tăng thêm 1 nghĩa là năng lượng của động đất sẽ tăng lên gấp khoảng 32 lần.

(2) म्याग्निच्युड र शिन्दो (तिब्रता) को वर्ग

भुक्कंपको मापनलाई “म्याग्निच्युड” र “शिन्दो” भनेर भन्ने गरिन्छ ।

म्याग्निच्युड

◆ म्याग्निच्युड भन्नाले भुक्कंपको केन्द्रबिन्दुको शक्तिको आकारलाई जनाउदछ । म्याग्निच्युडको मापन 1 ले बढ्दा भुक्कंपको शक्ति 32 गुणा हुन जान्छ ।

(2) Magnitud dan Skala Getaran Gempa(Shindo)

Kekuatan gempa diukur dengan “Magnitud” dan “Skala Getaran Gempa(Shindo)”

Magnitud

◆Magnitud menunjukkan skala kekuatan gempa di pusat gempa. Jika angka magnitud bertambah satu, maka kekuatan gempanya kira-kira 32 kali lipat dari sebelumnya.

震度 5 弱



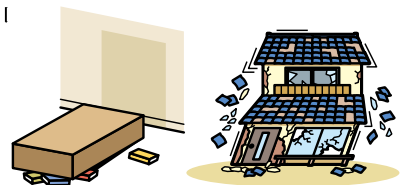
震度 5 強



震度 6 弱



震度 6 強



震度 7



しん ど 震 度

- ◆その場所での地震の揺れの大きさを表したもので、震度0・1・2・3・4・5弱・5強・6弱・6強・7の10段階で区分されています。
- ◆揺れによる状況としては、震度5弱の大きさになると棚にある食器類や本が落ちたり、震度6弱になると立っていることが難しくなり、耐震性の低い木造の建物は、建物が傾いたり、倒れたりする場合があります。

Seismic Intensity

- ◆The Seismic Intensity Scale measures the degree of shaking caused by an earthquake in a particular area and is made up of 10 levels: 0, 1, 2, 3, 4, 5-lower, 5-upper, 6-lower, 6-upper, and 7.
- ◆A 5-lower earthquake may cause dishes and books to fall from shelves, while a 6-lower earthquake may make it difficult to remain standing and may cause wooden buildings with low earthquake resistance to lean and/or collapse.



Cường độ địa chấn (shin-do)

- ◆Cường độ địa chấn là đơn vị thể hiện độ rung lắc của trận động đất tại địa điểm đó và được chia thành 10 cấp độ: cấp độ 0, 1, 2, 3, 4, 5 yếu, 5 mạnh, 6 yếu, 6 mạnh và 7.
- ◆Xét về tình trạng tùy thuộc vào độ rung lắc, nếu ở cấp độ 5 yếu có thể dẫn đến tình trạng bát đĩa hoặc sách vở trên giá sẽ bị rơi xuống; nếu ở cấp độ 6 yếu con người khó có thể đứng được trên sàn, những toà nhà làm bằng gỗ có lực chống chịu động đất yếu có thể bị nghiêng, đổ.

शिनदो (तिब्रता)

- ◆शिनदो भन्नाले त्यस ठाउँको कंपनको आकार लाई जनाउदछ । सिन्दो 0・1・2・3・4・5 ज्याकु (कमजोर)・5 क्यो (बलियो)・6 ज्याकु (कमजोर)・6 क्यो (बलियो)・7 गरेर 10 चरणमा वर्गीकृत गरिएको छ ।
- ◆कंपनको प्रकृति अनुसार सिन्दो 5 ज्याकु (कमजोर) को भुकंपले र्याकमा भएको भाँडाकुडा तथा किताब खस्ने, सिन्दो 6 ज्याकु को मा उभिन गाह्रो हुने, भुकंप प्रतिरोधकको लागि कमजोर काठका घरहरु ढल्कने तथा ढल्न पनि सक्दछ ।

Skala Kekuatan Gempa (Shindo)

- ◆Shindo menunjukkan kekuatan getaran gempa di tempat tersebut. Itu dibagi dalam 10 tingkatan 0, 1, 2, 3, 4, 5 lemah, 5 kuat, 6 lemah, 6 kuat dan 7.
- ◆Tentang kekuatan getaran, jika Shindonya 5lemah dapat menyebabkan jatuhnya buku atau piring dari lemari. Shindo 6 lemah dapat menyebabkan susah berdiri dan jika rumah kayu yang dibangun tidak tahan gempa bisa miring atau roboh.

(3) 地震から身を守るための行動

家の中では

- ◆ じょうぶな机などの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握ります。また、頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちます。
- ◆ 揺れがおさまったら、ドアを開けて出口を確保します。
- ◆ 火が出たら、すぐに消火器で消しましょう。ただし、火元から離れているときは無理に火元に近づかないようにしましょう。
- ◆ あわてて外に飛び出さないようにしましょう。(上から物が落ちてきてけがをしたり、道路に飛び出すと車にぶつかったりすることがあります。)

(3) Protecting Yourself During an Earthquake

If you are at home

- ◆ Get under a desk or another sturdy piece of furniture and hold onto its legs for support. Protect your head with a cushion and wait for the shaking to stop.
- ◆ As soon as the shaking subsides, open the door to secure an escape route.
- ◆ In case of fire, use an extinguisher to put out the flames right away. However, if the source of the fire is far away from you, do not try to get close to it.
- ◆ Do not rush outside. (You could be injured by things falling from overhead or be hit by a car if you run out into the street.)



(3) Hành động để tự vệ khi xảy ra động đất

Khi ở trong nhà

- ◆ Chui xuống nắp dưới gầm bàn kiên cố vững chãi và nắm chắc chân bàn. Ngoài ra, dùng đệm ghế hay bất cứ vật gì khác có thể bảo vệ đầu để che đầu và cứ thế chờ cho đến khi rung lắc lắng xuống.
- ◆ Khi rung lắc lắng xuống, mở cửa ra vào để bảo đảm có lối thoát hiểm.
- ◆ Nếu có lửa cháy, ngay lập tức dùng bình cứu hỏa để dập lửa. Nhưng, trong trường hợp ở xa nguồn lửa thì đừng cố sức lại gần nguồn lửa.
- ◆ Không hấp tấp lao ra ngoài (vì có thể bị thương do vật rơi từ trên xuống, hoặc có trường hợp lao ra ngoài đường sẽ bị đâm vào ô tô).



(3) भुकंपबाट ज्यान जोगाउनको लागि कार्य

घर भित्र भएमा

- ◆ बलियो टेबुल आदिको मुनि घोप्टो परेर, टेबुल आदिको खुट्टा लाई राम्रोसँग समात्ने । अनि, आ-आफ्नो टाउकोलाई कुसन तथा चकटी आदिले जोगाएर, कंपन रोकिने बेलासम्म पर्खने ।
- ◆ कंपन रोकिएपछि, ढोका खोलेर बाहिर निस्कने बाटो तयार गर्ने ।
- ◆ यदी आगो देखिएमा तुरुन्तै घरमा हुने अग्नि नियन्त्रण यन्त्रले निभाऔं । यद्यपि तपाईं आगो भएको ठाउँबाट टाडा हुनुहुन्छ भने खतरा हुनेगरी आगोको नजिक नजाऔं ।
- ◆ आतिर बाहिर भाग्ने हामफाल्ने काम नगरौं ।
यदि त्यस्तो गरेमा माथिबाट सामान खसेर चोटपटक लाग्ने,
अथवा बाटोमा भाग्दा गाडीमा ठोकिने खतरा हुन्छ ।



(3) Cara melindungi diri dari gempa bumi

Jika sedang berada di dalam rumah

- ◆ Masuk ke bawah meja yang kuat atau yang lainnya, dan pegang kuat kaki meja. Menutup kepala anda dengan bantal atau yang lainnya, sambil menunggu getaran berhenti.
- ◆ Setelah getaran berhenti, buka pintu untuk persiapan jalan keluar.
- ◆ Jika ada api, segera padamkan dengan pemadam api. Tetapi jika anda berada cukup jauh dari sumber api sebaiknya tidak memaksakan diri untuk mendekati.
- ◆ Jangan keluar dari gedung dengan tergesa-gesa. (Karena bisa saja terluka jika ada barang jatuh dari atas atau jika berlari ke jalan bisa tertabrak mobil.)



住宅地・オフィス街・繁華街では

- ◆ 住宅地では、建物の外壁が崩れたり、上から物が落ちてくることもあるので、頭の上に注意しましょう。
- ◆ 自動販売機やブロック塀、コンクリート塀が倒れてくる危険性があるので、近寄らないようにしましょう。
- ◆ 中高層ビルが立ち並ぶオフィス街や商店街などでは、窓ガラスや外壁、看板などが落下してくる危険性があります。
- ◆ かばんなどで頭を保護して、安全な場所に避難しましょう。

If you are in a residential, business, or downtown area

- ◆ In residential areas, watch out for the exterior walls of buildings collapsing as well as objects falling from overhead.
- ◆ Stay away from vending machines and brick/cement walls since they might fall over.
- ◆ In business and downtown areas with mid- to high-rise buildings, there is a high risk of glass windows, exterior walls, and billboards falling down.
- ◆ Protect your head with a bag or a purse and evacuate to a safe place.

Khi ở khu dân cư, khu văn phòng, hay khu phố mua sắm sầm uất

- ◆ Ở các khu dân cư, có khả năng tường bao quanh nhà ở bị tróc lở hoặc vật từ trên cao rơi xuống nên hãy chú ý bảo vệ phần đầu.
- ◆ Máy bán hàng tự động, tường gạch khối, tường bê tông có nguy cơ đổ nên tránh lại gần.
- ◆ Những nơi nhiều nhà trung cao tầng nằm san sát như khu văn phòng hoặc khu phố mua sắm có nguy cơ kính cửa sổ, tường bao ngoài hoặc biển hiệu bị rơi xuống.
- ◆ Dùng cặp, túi v.v.. để che chắn bảo vệ đầu rồi tìm cách sơ tán vào nơi an toàn.

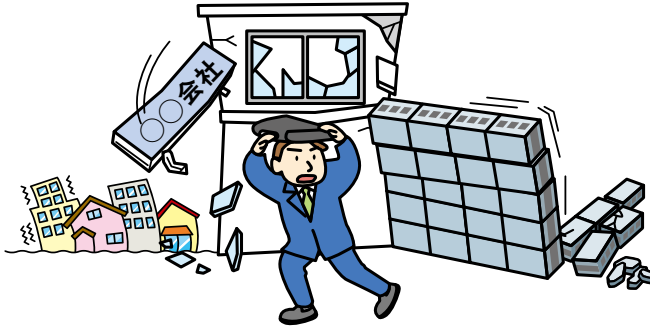


आवाषीय, कार्यालय, बजार क्षेत्रमा

- ◆ • आवाषीय क्षेत्रमा भवनको भित्ता भत्कने, माथिबाट सामान खस्ने कुरा हुने भएकोले, टाउको जोगाउन सावधानी अपनाऔं ।
- वैडिंग मशीनहरू, ब्लकका पर्खालहरू, र कंक्रीट पर्खालहरू ढल्ने खतरा भएकोले यी चिजहरूका नजिक नजाऔं ।
- ◆ • मझौला तथा बिल्डिङहरू धेरै हुने कार्यालय या बजार क्षेत्रहरूमा शिशाका झ्याल या बाहिरी पर्खाल, होडीबोर्ड आदी झरेर लाग्ने खतरा हुन्छ ।
- झोला आदिले आ-आफ्नो टाउकोलाई जोगाएर, सुरक्षित ठाउँमा आश्रय लिऔं ।

Jika sedang berada di daerah perumahan • perkantoran • pertokoan

- ◆ • Di daerah perumahan, sebaiknya perhatikan keamanan kepala anda karena bisa kejatuhan dinding gedung atau barang lain dari atas.
- Sebaiknya jangan mendekati mesin penjual (jidothanbaiki), pagar blok dan pagar semen, karena bisa robok.
- ◆ • Di daerah perkantoran atau pertokoan yang banyak terdapat gedung bertingkat, ada kemungkinan bahaya terjatuhnya kaca jendela, dinding dan papan tanda.
- Ungsikan diri anda ke tempat aman sambil melindungi bagian kepala anda dengan tas atau benda lainnya.



さんこう
【参考】

- 1978年に発生した宮城県沖地震では、亡くなった方の半数以上がブロック塀や石塀が倒れたことによるものでした。
- けがをした人は1万人を超えましたが、原因は、①ガラスが割れた、②転んだ、③家具が倒れた、④物が落ちてきた という順となっています。



【Reference】

- In the 1978 Miyagi Earthquake, over half of the casualties were caused by collapsed brick and stone walls.
- More than 10,000 people were injured because of the following (ranked according to number of injuries): 1) broken glass, 2) falling down, 3) furniture falling over, and 4) objects falling from overhead.

【Tham khảo】

- Trong trận động đất xảy ra ngoài khơi tỉnh Miyagi năm 1978, hơn nửa số người chết là do bị tường gạch tường đá đổ vào người.
- Hơn 10.000 người đã bị thương và nguyên nhân gây thương tích được xếp theo thứ tự là: 1. Kính vỡ, 2. Ngã, 3. Đồ đạc trong nhà đổ, 4. Vật rơi xuống.



【सन्दर्भ】

- सन 1978 मा गएको मियागी-ओकि-भुकंपमा मृत्यु भएको मध्य आधि भन्दा बढी संख्याको मृत्यु ब्लक या ढुंगाको बार ढलेर चेपिएको कारणले गर्दा भएको थियो ।
- घाइते हुनेको संख्या दस हजार भन्दा बढी थियो, कारण चाँही क्रमिकरूपमा ① शिशा फुटेर ② लडेर ③ फर्निचर ढलेर ④ झरेको सामानले लागेर भन्ने थियो ।

【Catatan Tambahan】

- Pada waktu Gempa Besar laut Miyagi (Miyagikenoki Jishin) yang terjadi tahun 1978, lebih dari setengah diantara korban yang meninggal dunia penyebabnya adalah karena terjepit pagar blok atau pagar batu yang roboh.
- Lebih dari sepuluh ribu orang korban yang terluka waktu itu penyebab terbesarnya dengan urutan sebagai berikut ① pecahan kaca ② terjatuh ③ perabotan yang jatuh ④ terjatuhnya barang-barang.

エレベーターの中では

- ◆避難するときにエレベーターを使用してはいけません。
- ◆エレベーターの中で地震が起きたときは、全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りるのが原則ですが、停止した階であわてて降りるのではなく、階の状況を確認するのも大切です。
- ◆エレベーターに閉じ込められても、焦らずに「非常用呼び出しボタン」などで外部と連絡を取る努力をしましょう。



If you are in an elevator

- ◆Do not use elevators when evacuating.
- ◆If an earthquake happens while you are in an elevator, you should press the buttons for every floor and get off at whichever floor the elevator first stops. However, do not get off right away; make sure to first check the conditions on that floor.
- ◆Do not panic if you become trapped in an elevator; try to contact someone outside by using the emergency call button.

Khi ở trong thang máy

- ◆Không được sử dụng cầu thang máy khi sơ tán lánh nạn.
- ◆Trường hợp động đất xảy ra khi bạn đang ở trong thang máy, hãy bấm tất cả các nút chỉ số tầng và theo nguyên tắc, bạn sẽ ra khỏi thang máy ở tầng mà thang máy dừng lại đầu tiên, nhưng khi thang máy dừng, không phải là các bạn sẽ vội vàng đáp xuống tầng đó ngay mà việc kiểm tra xem xét tình hình ở tầng đó cũng rất quan trọng.
- ◆Khi bị nhốt trong thang máy, không hốt hoảng mà hãy bình tĩnh cố gắng tìm cách liên lạc với bên ngoài bằng cách như bấm “Nút gọi trong trường hợp khẩn cấp”.

लिफ्ट भित्र भाएमा

- ◆ यस्तो विपत्ति बेलामा आश्रय लिन जानको लागि लिफ्टको प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- ◆ लिफ्टको भित्र भएको बेलामा भुकंप गएमा सामान्यतया सबै तलाको बटन दबाएर, सुरुमा रोकिएको तलामा झर्नु पर्छ तर रोकिएको तलामा आतिएर झर्ने काम नगरी, तलाको अवस्था कस्तो छ भुङ्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- ◆ लिफ्ट भित्र फसेपनि संयमताका साथ “आपतकालीन कल बटन” आदिको माध्यमबाट बाहिर सम्पर्क गर्ने प्रयास गरौं ।

Jika sedang berada di dalam lift

- ◆Jangan menggunakan lift untuk mengungsi.
- ◆Jika gempa terjadi dan anda sedang berada di dalam lift, tekan tombol untuk setiap lantai dan keluar dari lift di lantai yang berhenti pertama. Tetapi ada baiknya juga tidak keluar tergesa-gesa namun mempertimbangkan dan melihat kondisi dari lantai tempat berhentinya lift tersebut.
- ◆Jika anda terjebak di dalam lift, jangan panik, berusaha menghubungi petugas di luar melalui tombol “emergency call” dan lainnya.

その他

- ◆がけや川べりは、地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるのでその場から離れましょう。
- ◆電車に乗っているとき、デパート、映画館などでは、係員の指示にしたがって行動しましょう。
- ◆自動車を運転しているときは、道路の左側や空き地に停車しエンジンを切りましょう。避難する時はキーをつけたままにして、歩いて避難しましょう。



If you are somewhere else

- ◆Stay away from cliffs and river banks because the ground there may have loosened, making a landslide possible.
- ◆Follow the instructions of the person in charge if you are on a train, in a department store, at a movie theater, etc.
- ◆If you are driving a car, park it on the left side of the road or in an open space and turn off the engine. Leave the key in the car and evacuate by walking.

Các trường hợp khác

- ◆Ở các khu vực vách đá hay bờ sông, có khả năng nền đất bị yếu đi dễ gây sạt lở nên hãy chú ý tránh xa những khu vực này.
- ◆Khi đang đi tàu điện, đang ở trong bách hoá, trung tâm mua sắm hay rạp chiếu phim thì hãy hành động tuân theo sự chỉ dẫn của nhân viên phụ trách.
- ◆Khi đang lái xe ô tô thì hãy dừng xe bên trái đường hoặc đỗ xe vào nơi đất trống rồi tắt máy. Khi sơ tán lánh nạn thì hãy cầm nguyên chìa khoá trong ổ rồi đi bộ đi sơ tán.

अन्य

- ◆ भिर पखेरा या खोलाको ढिस्को, भुकंपले खुकुलो भइ भत्कन सजिलो हुने भएकोले त्यस्तो ठाउँबाट टाडा जाऔं ।
- ◆ ट्रेन चडेको बेलामा, डिपार्टमेन्टल स्टोर तथा फिल्महल आदिमा भएको बेलामा, कर्मचारीको निर्देशन अनुसार काम गरौं ।
- ◆ गाडी चलाइरहेको बेलामा, सडकको देब्रे पट्टि या खाली ठाउँमा गाडी रोकेर इन्जिन बन्द गरौं । आश्रय लिनुपर्ने परिस्थितिमा चाबी त्यत्तिकै छोडेर, हिडेर नै सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिऔं ।

Tempat lainnya

- ◆ Jauhkan diri dari tebing atau pinggiran sungai karena tanahnya tidak kuat dan gampang longsor.
- ◆ Jika sedang berada di dalam kereta api atau ada di dalam shopping mall, bioskop dan lainnya, ikuti perintah dari petugas di tempat tersebut.
- ◆ Jika sedang mengenderai mobil, berhentikan di sebelah kiri jalan atau tanah kosong dan matikan mesinnya. Tinggalkan mobil beserta kuncinya dan mengungsilah dengan berjalan kaki.



【参考】緊急地震速報

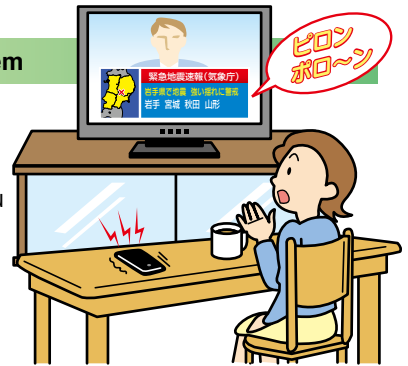
- 気象庁では、最大震度5弱以上の揺れが予想されたときに、その地震により震度4以上の揺れが予測される地域に対し、テレビ、ラジオ、携帯電話、防災行政無線等で揺れを知らせる専用音を鳴らすことにより、広く伝達しています。
- 地震速報から揺れがあるまで、数秒から数十秒しかないので、あわてず身の安全を確保しましょう。

※地震によっては、緊急地震速報が流れない場合もあるので、注意が必要です。

※携帯電話は、機種によっては受信できないものがあるので、買った店で確認しましょう。

【Reference】 Earthquake Early Warning System

- When an earthquake with a seismic intensity of 5-lower or higher is anticipated, the Japan Meteorological Agency will provide advance warning through the Earthquake Early Warning System (Kinkyu Jishin Sokuho) in all areas where a seismic intensity 4 or higher earthquake is expected to occur via a special sound signal broadcasted to TVs, radios, mobile phones, emergency broadcast systems, etc.
 - The earthquake will occur a few seconds after the Earthquake Early Warning, so it is important that you ensure your own safety without panicking.
- *Be aware that the Earthquake Early Warning System may not provide advance warning for some earthquakes.
- *Make sure your mobile phone is enabled to receive the Earthquake Early Warning at the shop where you bought it. Some types of mobile phones cannot receive the warning signal.



【Tham khảo】 Báo động động đất khẩn cấp

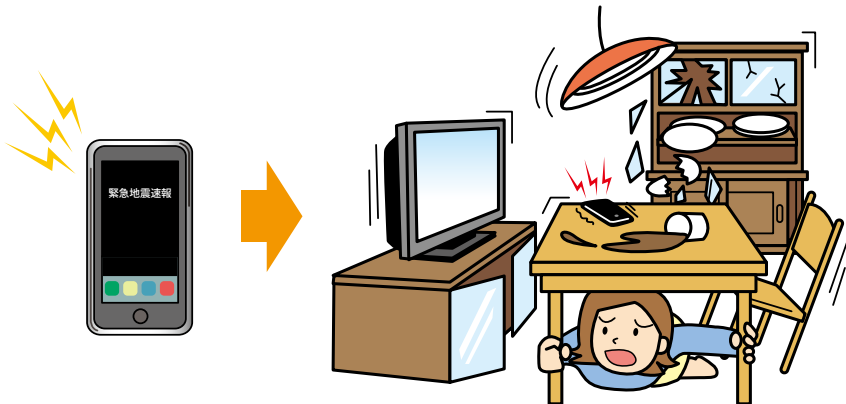
- Khi dự đoán cường độ rung lắc lớn nhất có thể đạt trên cấp độ 5 yếu, đối với những khu vực được dự đoán có thể chịu sự rung lắc trên cấp độ 4, Cục khí tượng thủy văn sẽ phát đi một âm thanh báo động chuyên dụng để thông báo về sự rung lắc này trên một loạt các phương tiện như ti vi, radio, điện thoại di động, phương tiện truyền tin không dây và phòng chống thiên tai của các cơ quan hành chính...và nhờ đó, báo động khẩn được loan truyền rộng khắp.
 - Từ lúc nhận được tín hiệu âm thanh báo động đến khi rung lắc xảy ra chỉ có từ vài giây đến vài chục giây nhưng các bạn đừng hốt hoảng mà hãy bình tĩnh tìm chỗ an toàn trú ẩn cho bản thân.
- ※Tuỳ vào từng trận động đất mà có trường hợp báo động động đất khẩn cấp không được phát đi nên các bạn cần phải chú ý.
- ※Tuỳ vào loại máy điện thoại di động mà có máy sẽ không nhận được báo động khẩn cấp nên khi mua máy các bạn hãy thử xác nhận trước điều này với nhân viên cửa hàng.

[सन्दर्भ] भूकंप प्रारंभिक चेतावनी

- मौसम बिवागबाट अधिकतम शिन्दो 5 ज्याकु (कमजोर) भन्दा माथिका अपेक्षित कंपनको बेलामा, त्यो भूकंपको शिन्दो 4 माथिको कंपनको पूर्वानुमान गरेको क्षेत्रमा टिभी, रेडियो, मोबाइल फोन, विपत्तिनिवारण सम्बन्धि प्रशासनिक प्रसारण लगायतका भूकंपको जानकारी गराउने विशेष आवाजले फराकिलो दायरा सम्म सुचित गराउने गरिएको छ ।
- भूकंपको प्रारम्भिक जानकारी बाट कंपन शुरुहुने समय केहि सेकेन्ड देखि दश-बिस सेकेन्ड भन्दा नहुने हुनले नआतिकन सुरक्षित रूपमा ज्यान जोगाने बारेमा सजक हौं ।
- ※ भूकंप अनुसार कुनै कुनै बेला भूकंप प्रारंभिक चेतावनी प्रसारण नहुने बेलापनि हुनसक्ने भएकाले सावाधानी अपनाउन अवाश्यक हुन्छ ।
- ※ मोबाइलफोनको मोडेल अनुसार यो सुबिधा प्रयोग गर्न नमिल्ने मोबाइल पनि हुने हुनाले, किनेको पसलमा यस बारेमा बुझेर हेरौं ।

[Catatan Tambahan] Kinkyu Jishin Sokuho (Peringatan gempa darurat)

- Jika diramalkan akan terjadi gempa lebih dari skala getaran 5 lemah maka Badan Meteorologi Jepang akan mengumumkan peringatan dengan suara alarm khusus melalui TV, radio, telepon genggam, radio pencegahan bencana administratif dan lainnya di daerah yang diduga akan terjadi getaran lebih dari skala 4.
- Walaupun jarak dari dikeluarkannya peringatan gempa sampai dengan terjadinya gempa hanya beberapa detik atau beberapa puluhan detik saja, jangan panik dan pastikan keselamatan diri anda.
- ※ Perlu diingat bahwa tidak setiap gempa didahului dengan pengumuman peringatan gempa sebelumnya.
- ※ Tidak semua telepon genggam mengumumkan peringatan gempa. Sebaiknya konfirmasi ditempat pembelian telepon genggam anda.

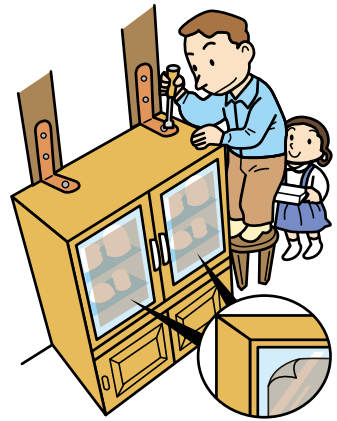


(4) 地震から身を守るための備え

- ◆家具や食器棚、テレビなどを固定し、家具などの転倒、物の落下を防ぎましょう。
ガラスには、ガラスが破れて飛び散るのを防ぐフィルムを貼るとよいでしょう。
- ◆夜寝るときには、枕元には、厚手のスリッパや運動靴、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難が出来る準備をしておきます。
- ◆寝室には、倒れそうなもの等をおかないようにし、頭の上にもものが落ちてこないところに寝ましょう。
- ◆万一、火が出たときに備えて、消火器を準備して使い方を覚えておきましょう。
- ◆地震により停電した後で電気が復旧する際には、通電火災が起きることもあるので、自宅を離れて避難する場合は、必ずブレーカーを落として避難します。

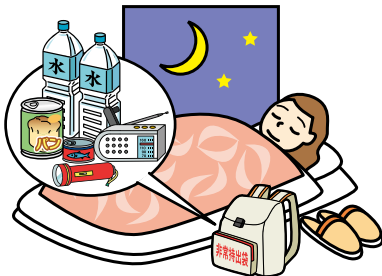
(4) Preparing for an Earthquake

- ◆ Prevent furniture and elevated furnishings from tipping over and falling down by securing furniture, cupboards, TVs, and other objects in place. It is a good idea to put safety backing film on glass to prevent it from shattering.
- ◆ Keep a pair of thick slippers or shoes, flashlight, portable radio, etc. by your bedside to use in case you must evacuate.
- ◆ Do not place furniture which can easily fall over in your bedroom and try to sleep where there is no danger of objects falling on your head.
- ◆ Make sure you have an extinguisher prepared and know how to use it should a fire break out.
- ◆ Turn off the breaker when you evacuate from your own house. Electrical fires may occur when electric power is restored after an earthquake.



(4) Phòng bị để tự vệ trước khi xảy ra động đất

- ◆ Cố định đồ gia dụng như tủ đựng bát đĩa, tivi...; phòng ngừa việc đồ gia dụng hay vật dụng trong nhà bị rơi, đổ xuống. Đối với vật dụng bằng kính hay có kính, dán tấm mỏng chuyên dụng lên kính để phòng ngừa mảnh vụn kính bị rơi vài lung tung khi kính bị vỡ.
- ◆ Khi đi ngủ, đặt ở đầu giường những vật dụng như dép có đế dày hay giày thể thao, đèn pin, radio xách tay... để luôn chuẩn bị tinh thần có thể sơ tán lánh nạn bất cứ lúc nào.
- ◆ Trong phòng ngủ không đặt để những vật có khả năng rơi đổ, ngủ ở vị trí vật không có khả năng rơi xuống đầu.



- ◆ Hãy chuẩn bị bình cứu hỏa và ghi nhớ cách sử dụng bình để phòng khi chẳng may xảy ra hỏa hoạn,
- ◆ Khi điện được khôi phục sau thời gian bị mất điện do động đất, có trường hợp xảy ra hỏa hoạn thông qua dòng điện nên nếu đi sơ tán lánh nạn xa nhà, nhớ chú ý nhất thiết phải tắt cầu dao điện trong nhà trước khi đi sơ tán.

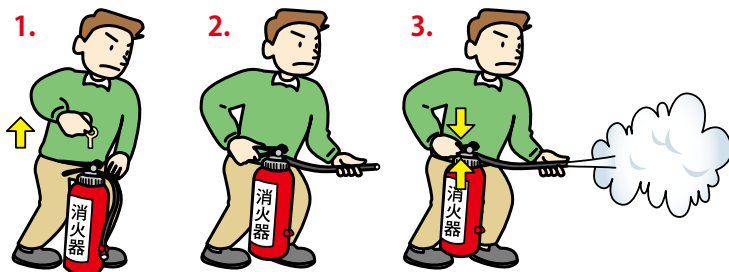
(4) भुकंपबाट ज्यान जोगाउनको लागिको तयारी

- ◆ फर्निचर या भाँडा राख्ने दर्राज, टिभी, फर्निचर आदिलाई राम्रोसँग अड्याएर, समानहरु झर्न बाट रोकोँ । शिशाहरुमा शिशा फुटेर छरिन नदिनको लागि प्लास्टिक-फिल्म टास्दा राम्रो हुन्छ ।
- ◆ राति सुत्दा सिरानीको छेउमा, घर भित्र लाउने बाकलो चप्पल वा खेलकुदको जुता, टर्चलाइट, सानो रेडियो आदि राखी, तुरुन्त सुरक्षित ठाउँ या आश्रय लिन जान मिल्ने गरि तयारी गरि राखौँ ।
- ◆ सुत्ने कोठामा ढल्ने खालको चिजहरु नाराखौँ, टाउकोमा सामानहरु नझर्ने ठाउँमा सुत्ने गरौँ ।
- ◆ केही गरि आगो लागिहालेमा तयारीको लागि, आगोनिभाउने यन्त्र राखी त्यसलाई चलाउने तरिका जानी राखौँ ।
- ◆ भुकंपले गर्दा हुने बिजली सट भाएपछि, फेरी बलि आउदा बिजुली सर्ट (सर्वा) भएर आगो लाग्ने कुरापनि हुन सक्ने भएकोले, घर बाहिर आश्रय लिनुपर्ने भएमा नबिसीकन मेनसुइच (circuit breaker) बन्द गरेर सुरक्षित ठाउँमा जाओँ ।



(4) Persiapan untuk keselamatan diri dari gempa

- ◆ Menyanggah perabotan, lemari, TV dan lainnya agar tidak gampang jatuh. Sebaiknya jendela kaca ditempel film khusus supaya jangan pecah dan berhamburan.
- ◆ Sebelum tidur sebaiknya mempersiapkan barang-barang untuk mengungsi dan letakkan didekat anda, misalnya sandal yang kuat, sepatu, senter, radio kecil dan lainnya.
- ◆ Di dalam kamar tidur, hindari meletakkan barang yang bisa jatuh. Tidurlah di tempat yang aman dari kejatuhan barang-barang.
- ◆ Persiapkan tabung pemadam kebakaran dan belajarliah cara memakainya untuk persiapan jika terjadi kebakaran.
- ◆ Jika terjadi gempa ada kemungkinan akan ada pemadaman listrik, jangan lupa untuk mematikan sakelar listrik sebelum pergi mengungsi karena bisa terjadi kebakaran dari percikan api.



2 津波

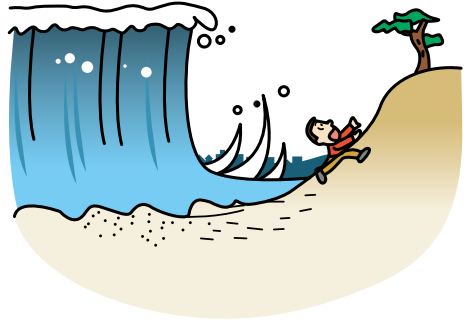
(1) 津波の特徴①

- ◆ 津波は、海底で地震が起きたときに、海底がもち上がったたり、沈みこんだりするこ
とで起こります。
- ◆ 津波のこわいところは、スピードがとても速いということです。
- ◆ ジェット機なみ（秒速200m）の速さで進むこともあると言われており、津波警報な
どが発表される前にやってくることもあります。

2 Tsunami

(1) Tsunami Characteristics – 1

- ◆ Tsunami are caused by the ocean floor rising or sinking when an earthquake occurs out in the ocean.
- ◆ Tsunami are particularly frightening because of their speed.
- ◆ Some tsunami have been known to rush in with almost the same speed as that of a jet plane (200 m/s) and have arrived at coastal areas before the tsunami warning.



2 Sóng thần

(1) Đặc trưng của sóng thần①

- ◆ Khi động đất xảy ra ở ngoài khơi, đáy biển bị nâng lên hạ xuống gây ra sóng thần.
- ◆ Đặc điểm đáng sợ của sóng thần là tốc độ của nó rất nhanh.
- ◆ Người ta cho rằng có khi sóng thần tiến nhanh với tốc độ không thua gì tốc độ của một chiếc máy bay phản lực (có vận tốc 200m/s), và có trường hợp sóng thần ập đến trước cả khi báo động được truyền phát.

2 सुनामी

(1) सुनामीको प्रकृति①

- ◆ समुन्द्र मुनि भुकंप गएमा समुन्द्रको तल्लो सतह माथि उठ्ने तल जाने गर्नाले सुनामी आउने गर्दछ ।
- ◆ सुनामीको डरलाग्दो पक्ष चाँही यसको गति अतिनै छिटो हुन्छ ।
- ◆ जेटप्लेन छाल भनिने (प्रतिसेकेन्ड 2 0 0 m) को गतिमा अघिबढ्ने बेलापनि छ भन्ने गरिन्छ, सुनामीको चेतावनीहरु घोषणा गर्नु पहिलेनै आइपुग्ने बेला पनि हुनसक्छ ।

2 Tsunami

(1) Ciri-ciri Tsunami①

- ◆ Tsunami disebabkan dasar laut terangkat dan terhempas ketika terjadi gempa bumi yang berpusat di dasar laut.
- ◆ Memiliki kecepatan yang tinggi adalah hal yang menakutkan dari tsunami.
- ◆ Kecepatannya bisa setara dengan pesawat terbang (200m/detik), bisa saja tsunami datang sebelum keluarnya peringatan tsunami.

(2) 津波の特徴②

◆津波は、地震の揺れが小さくても、また、日本から離れたところで発生した地震などにより、全く揺れを感じなくても来ることがあります。

※1896年に発生した明治三陸地震津波では、震度3程度の揺れでしたが、大津波が押し寄せ、宮城県内で約3,500人の人が亡くなりました。

※2010年、南米のチリ沿岸を震源とするマグニチュード8.8の大地震が発生し、翌日にこの地震による津波が日本にもやってきました。



(2) Tsunami Characteristics – 2

◆A tsunami may come even if there is little shaking or you feel no shaking at all (for example, if the earthquake occurs far from Japan).

*Although the 1986 Meiji Sanriku Earthquake had a seismic intensity of 3, a massive tsunami rushed the coastal area and caused approximately 3,500 casualties in Miyagi Prefecture.

*In 2010, a magnitude 8.8 earthquake with an epicenter along the coastline of Chile, South America caused a tsunami which arrived at Japan's coast the next day.

(2) Đặc trưng của sóng thần②

◆Cho dù động đất với độ rung lắc rất nhẹ, hay do động đất xảy ra ở một nơi cách xa Nhật Bản và chúng ta không hề cảm nhận thấy rung lắc đi chăng nữa thì cũng vẫn có trường hợp xảy ra sóng thần.

※Trong thảm họa động đất sóng thần xảy ra năm 1896 (năm Minh Trị 29) ở vùng biển Sanriku, cơn động đất với độ rung lắc tương đương cấp độ 3 nhưng một cơn đại sóng thần đã kéo tới cướp đi sinh mạng khoảng hơn 3500 người trong tỉnh Miyagi.

※Vào năm 2010, một trận động đất lớn xảy ra có quy mô 8.8 mức-ni-tút với tâm chấn ở bờ biển Chile thuộc Nam Mỹ nhưng vào ngày hôm sau sóng thần phát sinh từ trận động đất đó đã tràn tới Nhật Bản.

(2) सुनामीको प्रकृति ②

◆सुनामीचाँही भुकंपको कंषन सानो भएपनि अथवा जापान बाट टाडाको ठाउँमा गएको भुकंपको कारण अल्लिकती पनि कंषन महसुस नहुँदा पनि सुनामी आउन सक्छ ।

※सन 1 8 9 6मा गएको मेइजीसानरिकु-भुकंप सुनामीमा, शिन्दो 3 जतिको सानो कंषन थियो र पनि ठुलो सुनामी आएर मियागी प्रान्त भित्रमा लगभग पैतिस सय जनाको मृत्यु हुन गयो ।

※सन 2 0 1 0मा दक्षिण अमेरिकाको चिली तट लाई केन्द्रबिन्दु बनाइ गएको म्यागनीच्युड 8.8 को महाभुकंप आउँदा यसको कारण भोलिपल्ट जापानसम्म पनि सुनामी आइपुगेको थियो ।

(2) Ciri-ciri Tsunami②

◆Tsunami bisa saja datang walaupun getaran dari gempanya kecil atau sama sekali tidak terasa karena pusat gempanya jauh dari Jepang.

※Ketika Tsunami Meiji Sanriku Jishin tahun 1896, walaupun getaran gempa hanya Shindo (Skala Getaran Gempa) 3, tetapi terjadi tsunami yang besar dan memakan korban jiwa sekitar 3500 orang di dalam prefektur Miyagi.

※Pada tahun 2010, terjadi gempa sebesar Magnitud 8.8 di Chili, Amerika Selatan. Tsunami yang disebabkan oleh gempa ini bisa sampai ke Jepang pada hari berikutnya.

(3) 津波から身を守るための行動

◆ 次のような場合は、すぐに高いところや津波避難場所などの安全なところに避難します。

- ・ 海岸や河口付近にいるときに、大きな揺れを感じたとき、または、小さくても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたとき
- ・ 揺れが小さくても、また、揺れを感じなくても、津波を知らせる放送やサイレンを聞いたとき

- ◆ 津波は何度もやってくるので、最初の津波がすぎ去ったからといって安心はできません。
- ◆ 津波警報や避難勧告・指示が解除されるまで絶対に戻ってはいけません。
- ◆ 津波は、川をさかのぼります。流れに沿って上流側へ避難しても津波は追いついて来るので、流れに対して直角方向に素早く避難します。

(3) Protecting Yourself During a Tsunami

- ◆ Evacuate immediately to a safe place such as higher ground or a tsunami evacuation site if:
 - ・ You feel a strong earthquake or a weak earthquake for a long period of time near the coastline or the mouth of a river
 - ・ You hear a broadcast or a siren indicating a tsunami warning even if you feel little or no shaking
- ◆ Because tsunami waves come in succession one after another, don't assume you are safe after the initial tsunami has passed.
- ◆ Do not return until the tsunami warning and/or evacuation advisory are lifted.
- ◆ Tsunami tend to travel upstream along rivers. If you are evacuating by following the river upstream, there is a high risk of the coming tsunami overtaking you, so evacuate quickly at a right angle to the direction of the river.



(3) Hành động để tự vệ khi xảy ra sóng thần

- ◆ Khi xảy ra những trường hợp như sau, hãy nhanh chóng di chuyển ngay đến nơi an toàn để lánh nạn như khu vực cao hay địa điểm sơ tán sóng thần.
 - ・ Trường hợp đang ở gần bờ biển hay cửa sông và cảm thấy có rung lắc mạnh hoặc rung lắc nhẹ nhưng là rung lắc kéo dài từ từ.
 - ・ Trường hợp dù rung lắc nhẹ hoặc không cảm nhận thấy rung lắc nhưng nghe thấy thông báo hoặc tín hiệu cảnh báo sóng thần.
- ◆ Sóng thần có thể kéo đến nhiều lần nên cho dù cơn sóng thần đầu tiên đã rút đi vẫn không thể yên tâm chủ quan.
- ◆ Tuyệt đối không được rời khỏi nơi sơ tán cho đến khi cảnh báo sóng thần và khuyến cáo, chỉ thị sơ tán được dỡ bỏ.
- ◆ Sóng thần kéo đến sẽ tràn ngược hướng dòng sông. Cho dù có men theo hướng dòng chảy để sơ tán lánh nạn lên phía thượng nguồn cũng vẫn bị sóng thần đuổi theo, vì vậy hãy nhanh chóng sơ tán lánh nạn theo hướng vuông góc với hướng dòng chảy.

(2) सुनामीबाट ज्यान जोगाउनको लागि कार्य

- ◆ निम्न अवस्थाहरूमा, तुरुन्त अग्लो ठाउँ या सुनामीको लागि आश्रयस्थल आदिका सुरक्षित स्थानहरूमा आश्रय लिउं ।
 - समुन्द्री तट या खोला र समुन्द्र जोडिने ठाउँ नजिक हुँदा, ठुलो कंण महसुस भएमा अथवा सानो कंण भएनी लामो समयसम्म हल्लिरहेको अवस्थामा ।
 - कंण सानो भएपनि तथा कंण महसुस नगरेपनि यदि सुनामी चेतावनीको जानकारी संबन्धि प्रसारण या साइरेन बजेको अवस्थामा ।
- ◆ सुनामी भनेको पटकपटक आउन सक्ने भएकोले सुरुको सुनामी साम्य भयो भनेर ढुक्क हुन हुदैन ।
- ◆ सुनामीको चेतावनी या आश्रय लिनको लागि निर्देशन नरोकिए सम्म कुनैपनि हालतमा फर्कन हुदैन ।
- ◆ सुनामी चाँही खोलाको उल्टो हुदै माथि पनि जान्छ । खोलाको मूल या माथिल्लो भाग तिर सुरक्षित छु भनेर बस्दा या भाग्दा सुनामी आउन सक्ने हुनाले, खोलाको बहावको छडके दिसा तिर (समकोण दिसा) सक्दो चाडो आश्रय लिउं ।

(3) Cara melindungi diri dari Tsunami

- ◆ Untuk kondisi berikut ini, segeralah mengungsi ke tempat yang tinggi atau tempat evakuasi tsunami.
 - Ketika berada di pantai atau muara, dan juga merasakan getaran yang cukup besar ataupun kecil yang lambat dalam waktu yang lama.
 - Ketika mendengar pengumuman suara atau sirene peringatan tsunami walaupun tidak terasa getaran.
- ◆ Tsunami akan datang berulang-ulang, karena itu tetaplah waspada walaupun tsunami yang pertama sudah berakhir.
- ◆ Jangan kembali ke tempat sebelumnya, jika peringatan tsunami atau rekomendasi • perintah evakuasi belum dihapuskan.
- ◆ Tsunami bisa masuk melawan arus sungai. Jangan evakuasi ke arah hulu sungai karena ombak bisa datang dengan melawan arus. Sebaiknya segera menjauhkan diri dari sungai.



ねんむがしに ほんだいしんさい
【参考】2011年 東日本大震災について

- この地震は、マグニチュード9.0・最大震度7の巨大地震で、巨大な津波が沿岸部を襲い、宮城県内で死者・行方不明者は1万人を超え、そのうち約9割の方が津波により亡くなりました。
- 津波は、宮城県沿岸では最大で標高34.7mまで駆け上がり、また、仙台市などの平野部でも最大で海から5km離れたところまで到達しました。
- 内陸部においても大きな揺れが約3分間続き、広い範囲で電気、上下水道、ガスなどの被害が出たほか、道路、公共交通機関、電話や通信回線にも大きな被害が出ました。
- このため、県内では、一時最大32万人を超える被災者が避難所での生活を送りました。
- 後に、同様の規模の地震は、約600年の周期で起きていたことがわかりました。
- 今後も大きな地震の発生には注意が必要となっています。

The 2011 Great East Japan Earthquake

- The Great East Japan Earthquake, a massive earthquake with a magnitude of 9.0 and maximum seismic intensity of 7, caused a huge tsunami which attacked the coastal areas. Over 10,000 people died or went missing, with about 90% perishing as a result of the tsunami.
- At its highest, the tsunami reached 34.7m above sea level and traveled as far as 5km into flatland areas such as Sendai City.
- Strong shaking continued even inland for approximately 3 minutes. In addition to causing widespread damage to electricity, water and sewerage, and gas infrastructure, it caused serious damage to roads, public transportation, and telephone and communication lines.
- This forced more than 320,000 people in Miyagi Prefecture to temporarily evacuate to emergency shelters.
- After the disaster, it was reported that earthquakes of similar scale occur approximately every 600 years.
- It is necessary to be prepared for large earthquakes in the future.



Về thảm họa động đất sóng thần 2011 ở vùng Đông bắc Nhật Bản

- Trận động đất này là trận động đất cực lớn với quy mô 9.0 mắc-ni-tút và đạt cường độ mạnh nhất shin-do 7, cùng một cơn sóng thần khổng lồ kéo đến tấn công toàn bộ vùng ven bờ biển. Số người tử vong và mất tích trong tỉnh Miyagi do thảm họa này lên đến hơn 10.000 người, trong số đó 90% người tử vong do sóng thần.

- Ở khu vực ven biển tỉnh Miyagi, cơn sóng thần này lúc dâng cao nhất đạt tới độ cao 34.7m, và ở cả những vùng địa hình thấp bằng phẳng như trong thành phố Sendai, sóng thần cũng tràn vào tới nơi xa nhất cách biển 5km.
- Ở những khu vực trong đất liền xa biển cũng hứng chịu một rung lắc mạnh kéo dài khoảng 3 phút, ngoài những thiệt hại như mất điện trên diện rộng, mất nước, mất gas trên diện rộng, còn phát sinh những thiệt hại to lớn về đường xá, phương tiện giao thông công cộng, điện thoại cũng như tín hiệu đường truyền.
- Vì vậy, trong tỉnh, thời điểm cao điểm nhất đã có hơn 320.000 người sinh sống tại nơi sơ tán.
- Sau đó người ta đã tìm hiểu và biết được rằng cứ chu kỳ 600 năm sẽ có một trận động đất với quy mô tương đương như vậy xảy ra.
- Cần chú ý đề cao cảnh giác đối với những trận động đất lớn có thể xảy ra từ nay về sau.

【सन्दर्भ】 सन 2011को पुर्बी-जापान महाभुकंपको बारेमा

- यो भुकंप म्याग्निच्युड 9.0 तथा अति तीव्र शिन्दो 7 को महाभुकंप थियो, महाप्रलयको सुनामीले तटीय क्षेत्रमा ठुलो विनाश गरी, मियागी प्रान्त मात्रमा दस हजार भन्दाबढी मान्छेको मृत्यु तथा बेपत्ता भयो र जसमध्ये लगभग नब्य प्रतिशतको मृत्यु सुनामीको कारणले भयो ।
- यो सुनामी मियागी प्रान्तको तटीय क्षेत्रमा अधिकतम उचाइ 34.7m सम्म माथि उठ्नुका साथै सेन्दाई सिटि लगायतका सम्मक्षेत्रहरूमा समुन्द्रबाट अधिकतम 5 km टाडाको ठाउँसम्म पुग्यो ।
- समुन्द्रले नछोएको क्षेत्रमा पनि 3 मिनेटसम्म ठुलो कंपनले हल्लाइ रहयो, ठुलो दायरामा बिजुली, पानीको आपूर्ति, ग्यास सप्लाइ लगायतमा क्षति पुग्नुका साथै सडक, सार्वजनिक यातायातका सुविधा, टेलिफोन र संचार लाइनहरूमा ठुलो क्षति हुन गयो ।
- जसलेगर्दा मियागी प्रान्त भरिमा अस्थायी रूपमा कम्तिमा तिनलाख बिसहजार भन्दा बढी पीडितहरूले आश्रय स्थलहरूमा जिबनयापन गर्न बाध्य भएको थियो ।
- पछि थाहा भयोकी यस्तै परिमाणको भुकंप छ सय वर्षको अबधिमा गएको थियो ।
- अबका दिनहरूमा पनि आउने यस्ता ठुला भुकंपको लागि ध्यान पुर्याइराखु आवश्यक हुनेछ ।

Gempa Bumi Jepang Timur 2011

- Gempa ini berkekuatan mencapai Magnitude 9.0 dan Shindo (Skala kekuatan gempa) maksimum 7 dan menyebabkan Tsunami yang menyerang daerah pinggir laut. Jumlah korban jiwa mencapai 10 ribu di prefektur Miyagi dan 90 % meninggal karena tsunami.
- Tsunami bias sampai di daerah dengan ketinggian 34.7m di Prefektur Miyagi dan sejauh 5km dari laut di daerah daratan seperti kota Sendai.
- Di daerah pedalaman juga terjadi getaran gempa kuat sekitar 3 menit dan mengakibatkan kerusakan terbesar pada sistem listrik, air bersih, pembuangan air, dan gas. Selain itu, jalan raya, angkutan umum, telepon dan jaringan komunikasi juga mengalami kerusakan berat.
- Oleh sebab itu lebih dari 320 ribu orang hidup di rumah penampungan sementara di prefektur Miyagi.
- Selanjutnya diketahui bahwa gempa sebesar ini terjadi dengan siklus kira-kira 600 tahun.
- Untuk kedepannya perlu memberikan perhatian terhadap gempa besar seperti ini.

ふうすいがい
3 風水害

つよ かぜ おおあめ たいふう さいがい ふうすいがい にほん なつ あき
強い風や大雨、台風などによっておこる災害が風水害です。 日本では夏から秋
 にかけて台風が多く接近します。

3 Storms and Floods

Storm and flood damage is caused by strong winds, heavy rain, typhoons, etc. In Japan, typhoons are common during summer and autumn.



3 Thiên tai bão lụt

Những tai hoạ thiên nhiên xảy ra do gió lớn, mưa to, bão... gọi là thiên tai bão lụt. Ở Nhật Bản, bão xảy ra nhiều trong khoảng thời gian từ mùa hè đến mùa thu.

3 हावाहुरी र बाढीको क्षति (फुउसुइगाइ)

ठुलो हुरी या भारी वर्षा, टाइफुन आदिबाट हुने क्षतिलाई “फुउसुइगाइ” भनिन्छ ।
 जापानमा गर्मि देखि शरद ऋतु लाग्दा सम्म धेरै टाइफुनहरु आउने गर्दछ ।

3 Fusuigai (angin dan kerusakan banjir)

Fusuigai(風水害) adalah bencana yang disebabkan oleh angin kuat, hujan deras, typhoon dll.Selama musim panas sampai musim gugur banyak datang typhoon di Jepang.

こうずい きょくちてき おおあめ
(1) 洪水・局地的な大雨

こうずい
① 洪水：

◆**台風などの大雨で河川があふれ、堤防をこえたりした水が沿川に被害を与えます。**

きょくちてき おおあめ
② 局地的な大雨：

◆**急に強い雨が降り、降った雨が低い場所へ一気に流れ込むため、総雨量は少なく**

ても数十分で非常に大きな被害が発生することがあります。

- ・川の水が急に増え中州に取り残されたり、地下にいるときに雨水が流れ込む。
- ・周辺の地面よりも低くなっている道路が水につかり、車が動かなくなる。

(1) Floods and Localized Heavy Rain

① Floods:

◆Rivers may overflow their banks due to heavy rain (e.g. during typhoons), causing damage to riverside areas.

② Localized heavy rain:

◆When sudden and heavy rain floods a lowland area over a brief period of time, it may cause serious damage in just several tens of minutes even if the total amount of rainfall is small.

- The water level of rivers may rise suddenly, causing people to become trapped on sandbars. Heavy rain may also cause flooding and endanger those who are below ground level.
- Roads in lowland areas may become flooded, making travel by car difficult or impossible.

(1) Lũ lụt, mưa lớn cục bộ

① Lũ lụt:

◆ Khi mưa lớn do bão, nước sông dâng lên tràn qua đê, đập gây thiệt hại cho những vùng ven sông.

② Mưa lớn cục bộ:

◆ Mưa lớn đổ xuống bất ngờ, nước mưa cùng một lúc chảy tràn vào chỗ trũng nên cho dù với tổng lượng mưa nhỏ cũng có thể gây ra thiệt hại vô cùng to lớn trong vài chục phút.

- Nước sông dâng lên bất ngờ dẫn đến tình trạng bị chôn chân trong khu vực còn cát được bao bọc xung quanh là sông, hoặc khi đang ở dưới tầng ngầm sẽ bị nước mưa chảy tràn vào.
- Chỗ đường xá trũng hơn so với mặt đường xung quanh sẽ bị ngập nước khiến xe ô tô không di chuyển được.



(1) बाढी तथा स्थानीयकृत भारीवर्षा

① बाढी

◆ टाइफुन आदिले पर्ने भारी वर्षाको कारण खोला उल्लर, खोलाको डिल कटेर आएको पानीले खोलाछेउको ठाउँमा क्षति पुर्याउने गर्दछ ।

② स्थानीयकृत भारी वर्षा

◆ अकस्मात ठुलो पानी परी, परेको पानी एकैचोटि होचो ठाउँ तिर बग्ने हुनाले छोटो समयको बर्षाले पनि दर्शौं मिनेटमै धेरै ठूलो क्षति हुन सक्छ ।

- खोलाको पानी एकसाथी बढेर खोलाको बिच भागमा भएको बेलामा अड्कने, जमिनमुनिको ठाउँमा भएको बेलामा बर्षाको भेल बगेर आउने ।
- जमिन सतह भन्दा पनि होचोमा भएको सडकमा पानी भरिएर गाडि चलन नसकेर अड्कने ।

(1) Banjir • Hujan deras

① Banjir:

◆ Setelah Typhoon atau hujan deras air sungai bisa melebihi kapasitas dan melewati benteng pembatas sungai, hal ini bisa menyebabkan kerusakan disekitar pinggiran sungai.

② Hujan deras:

◆ Jika tiba-tiba turun hujan deras maka airnya akan dengan cepat turun kedaratatan yang lebih rendah, meskipun air hujannya tidak banyak, bisa saja menimbulkan kerugian yang besar hanya dalam hitungan beberapa puluh menit.

- Waktu hujan deras, jika sedang berada di sungai maka air sungai bisa naik dan anda tertinggal dibeting, jika berada di lantai bawah tanah ada kemungkinan air hujan akan masuk.
- jika sedang berada di jalan raya yang lebih rendah dari tanah sekitarnya maka kemungkinan air akan terkumpul di jalan raya, hal ini dapat mengakibatkan kerusakan mobil.

(2) 土砂災害

土砂災害には、おもにがけくずれ、地すべり、土石流があります。



(2) Landslide Damage

Landslide damage mainly includes rock-falls, landslides, and debris flows.

(2) Tai nạn về đất, cát

Tai nạn về đất, cát chủ yếu bao gồm lở vách đất vách núi, sạt lở đất, mưa lớn cuốn theo đất, đá.

(2) पहिरो सम्बन्धि विपत्ति

पहिरो जन्य विपत्तिमा मुख्यतः भिरालो पहाड खस्ने, जमिन भासिने, ढुंगामाटो झर्ने-बहने कुराहरु हुन्छन् ।

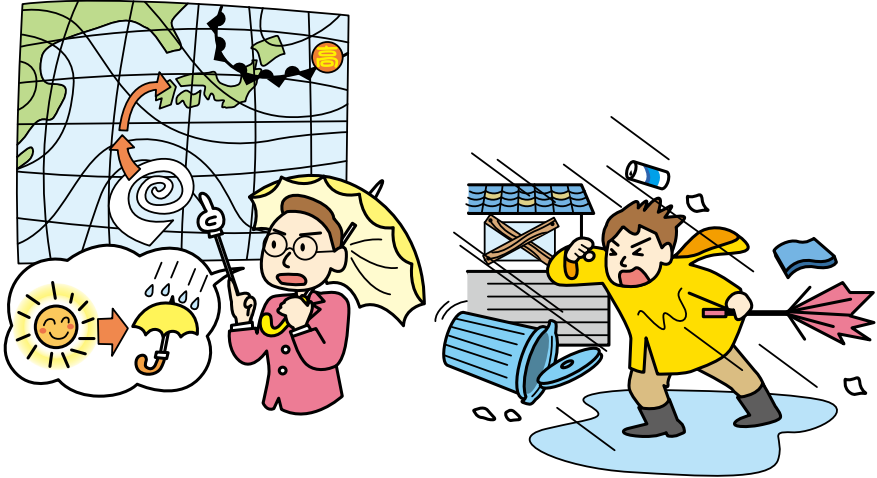
(2) Bencana Longsor

Ada beberapa jenis bencana longsor, misalnya tebing yang longsor, tanah longsor dan aliran debris.



(3) 風水害から身を守るための注意点

- ◆ 天気予報に注意し、警戒と早めの避難を行います。
てんきよほうちゅうい けいかい はや ひなん おこな
- ◆ 防災行政無線の情報に注意します。
ぼうさいぎょうせいむせん じょうほうちゅうい
- ◆ 強い風、風で飛ばされてくるものに注意します (外出を控えます)。
つよ かせ かせ と ちゅうい がいしゅつ ひか



(3) Protecting Yourself During Storms and Floods

- ◆ Pay attention to the weather report, be cautious and swift in evacuating to a safe place.
- ◆ Follow instructions given over the emergency broadcast system.
- ◆ Watch out for strong wind and objects which may come flying at you. (Avoid going outside.)

(3) Điểm chú ý để tự vệ khi xảy ra thiên tai bão lụt

- ◆ Chú ý theo dõi dự báo thời tiết để có sự cảnh giác và có hành động sơ tán sớm sửa kịp thời.
- ◆ Chú ý theo dõi thông tin được phát qua phương tiện truyền tin không dây về phòng chống thiên tai của các cơ quan hành chính.
- ◆ Cảnh thận đề phòng gió mạnh, đề phòng các vật bị gió thổi bay tới (hạn chế đi ra ngoài).

(3) हावाहुरी र बाढीबाट ज्यान जोगाउनको लागि सावधानीहरू

- ◆ मौसम पूर्वानुमालाई ध्यानमा राखेर, सतर्कता तथा प्रारम्भिक सुरक्षा अपनाउने ।
- ◆ विपत्तिनिवारण सम्बन्धि प्रशासनिक प्रसारणको सुचनालाई ध्यान दिने ।
- ◆ ठुलो हावाहुरी तथा हावाले उडाएर ल्याउने चिजहरू सँग सावधानी अपनाउने (काम नपरी बाहिर निस्कने) ।

(3) Cara melindungi diri dari Fusuigai(angin dan kerusakan banjir)

- ◆ Perhatikan ramalan cuaca,tetap waspada dan secepatnya mengungsi.
- ◆ Memperhatikan informasi dari radio pencegahan bencana administratif.
- ◆ Waspada terhadap angin kencang dan barang-barang yang terbawa bersama angin tersebut (Jika tidak perlu jangan keluar rumah)

◆大雨によって山やがけの地盤がゆるみやすくなります。がけや斜面などのそばには近寄らないようにしましょう。

◆川や海に近づかないようにしましょう。

◆川の上流で雨が降ると急激に川が増水することがあるので、早く川から離れることが重要です。次のような様子に注意してください。

- 水辺の近くでサイレンの音が聞こえる。
- 川の水かさが増えてきた、水が濁ってきた。
- 空を見上げると積乱雲（雷雲）が近づく兆しがある。

◆Mountain and cliff soil may loosen up as a result of heavy rain. Stay away from cliffs, slopes, hills, etc.

◆Stay away from rivers and coastal areas near the ocean.

◆Get away from any rivers immediately since they may rise suddenly if it rains upstream. Be aware of the following conditions:

- A siren goes off nearby.
- The river rises or becomes muddy.
- You see cumulonimbus clouds (storm clouds) in the sky.



◆Mưa lớn khiến cho nền đất ở khu vực núi hay vách núi dễ bị yếu đi. Hãy chú ý không đến gần khu vực vách núi hay khu vực có dốc nghiêng.

◆Không đến gần khu vực sông, biển



◆ Khi mưa xuống ở khu vực thượng lưu sông, có trường hợp nước sông sẽ dâng nhanh đột ngột nên việc nhanh chóng tránh xa khu bờ sông là điều rất quan trọng. Ngoài ra, chú ý những tình huống sau:

- Nghe thấy âm thanh báo động ở gần khu vực sông nước
- Lượng nước sông tăng lên, nước trở nên đục.
- Ngược nhìn lên trời thấy có dấu hiệu đám mây lớn tích tụ đang tiến lại gần.

◆ ठुलो वर्षाले गर्दा भीर तथा पहाडको जमिन खुकुलो हुन्छ । भिर पखेराको छेउछाउमा नजाऔं ।

◆ खोला तथा समुन्द्रको नजिक नजाऔं ।

◆ खोलाको मूलमा पानी पर्दा अचानक खोला बढ्ने हुनाले, सक्दो चाडै खोलाबाट टाडा जानु महत्वपूर्ण हुनजान्छ । निम्न परिस्थितिहरूमा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

- खोला तथा समुन्द्र किनारमा साइरेनको आवाज सुनिएमा ।
- खोलाको पानी बढेर आएमा तथा धमिलिएर आएमा ।
- आकाशमा मडारिएको बादल (चट्याङ पार्ने बादल) नजिकिदै आएको देखिएमा ।

◆ Jika hujan deras maka ada kemungkinan tanah gunung dan tebing menjadi tidak kuat. Oleh karena itu jangan mendekati tebing dan pinggiran gunung.

◆ Jangan mendekati sungai dan laut.

◆ Jika turun hujan deras di hulu sungai bisa terjadi aliran air yang deras secara tiba-tiba. Menjauhlah dari sungai secepatnya. Waspada! kondisi seperti berikut ini:

- Ada suara sirene di pingir sungai.
- Air sungainya bertambah atau berlumpur.
- Jika ada terlihat tanda awan gelap dilangit.



避難のときの一般的な注意点

- ◎「空振りで辛い」という気持ちで、早めに避難します。
- ◎正しい情報による避難を行います。
避難の際、情報は大変重要です。ラジオ、テレビ、携帯電話、防災行政無線などからの正しい情報を基に落ち着いて避難しましょう。
- ◎原則として歩いて避難します（車を使用すると危険な場合があります）。
- ◎避難の際、隣近所への声かけを行きましょう。



General Precautions When Evacuating

- ◎Evacuate quickly – remember it's better to be safe than sorry!
- ◎Be sure that the information you receive is accurate.
It is important to be informed when evacuating. Evacuate calmly based on accurate information you hear on the radio, TV, cell phone, emergency broadcast system, etc.
- ◎As a general rule, evacuate on foot. (Evacuation by car may be dangerous.)
- ◎When evacuating, call out to your neighbors and evacuate as a group.

Điểm chú ý nói chung khi sơ tán lánh nạn

- ◎Nhanh chóng sơ tán lánh nạn với tâm lý “Sơ tán để phòng cho chắc ăn nhưng sẽ thật may mắn nếu diễn biến xấu không xảy ra”.
- ◎Thực hiện việc sơ tán lánh nạn dựa trên những thông tin xác thực.
Khi sơ tán lánh nạn, nắm bắt thông tin là điều vô cùng quan trọng. Bình tĩnh sơ tán lánh nạn dựa trên những thông tin xác thực có được thông qua radio, ti vi, điện thoại di động, phương tiện truyền tin không dây về phòng chống thiên tai của các cơ quan hành chính...
- ◎Về nguyên tắc, khi sơ tán sẽ đi bộ (có trường hợp có thể gặp nguy hiểm nếu dùng ô tô)
- ◎Khi sơ tán, hãy lên tiếng gọi, rủ những người hàng xóm láng giềng.

आश्रय लिनु पर्ने बेलाको सामान्य सावधानीहरू

- ◎ “भाग्यले गर्दा केहि भएन” भन्ने मन लिएर, चाडै आश्रय लिने ।
- ◎ सही सुचनाको अनुसार आश्रय लिऔं ।
आश्रय लिने बेलाको सुचना अतिने महत्वपूर्ण हुन्छ । रेडिय, टिभी, मोबाइल फोन, विपत्तिनिवारण सम्बन्धि प्रशासनिक प्रसारण लगायतबाटको सही सुचनाको आधारमा नआतकन आश्रय लिऔं ।
- ◎ सिद्धान्त समेत पैदल हिंडेर आश्रय लिनु पर्छ (गाडीको प्रयोग गर्दा खतरा हुन सक्दछ) ।
- ◎ आश्रय लिने बेलामा नजिकका छिमेकीलाई पनि बोलआउने काम गरौं ।

Hal-hal umum yang perlu diperhatikan pada saat mengungsi

- ◎Mengungsilah secepatnya dengan perasaan “lebih baik seandainya tidak terjadi”.
- ◎Mengungsilah dengan memakai informasi yang benar.
Informasi sangat penting pada saat mengungsi. Mengungsilah dengan informasi yang benar dari radio, TV, handphone, radio pencegahan bencana administratif dan lainnya.
- ◎Pada prinsipnya mengungsilah dengan berjalan kaki (karena ada kemungkinan resiko bahaya jika menggunakan mobil)
- ◎Saling memberitahukan pada orang sekitar pada waktu mengungsi.

