

II 災害への備え

1 災害への備えについて

ふだんからの備えで、自分や家族の安全は、自分達で守るよう心がけましょう。

- ◆自宅の耐震補強や補修、家具などの固定を行いましょ。
- ◆災害に備えた家族会議をしましょ。
 - ・家の周りの避難場所の確認をはじめ、崖やブロック塀など危険なところのチェック、非常時の連絡方法などをあらかじめ決めておきます。
- ◆地域で助け合いましょ。
 - ・いざというときに助け合えるのは、やはり近所の人たちです。ふだんから近所づきあいを大切に、防災訓練などに誘い合って参加することが大切です。
 - ・また、防災のことで困っていることがあったら、近所の人たちや、市町村役場に相談しましょ。

II Disaster Preparedness

1 Preparing for Disasters

It is important to be prepared at all times in order to protect yourself and your family.

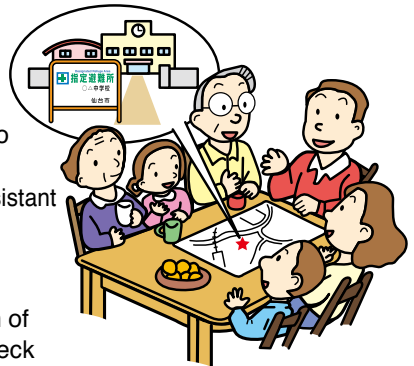
- ◆Reinforce or repair your house to make it more resistant to earthquakes and secure furniture with brackets.
- ◆Discuss as a family what to do during an earthquake.
 - ・Family members should confirm the location of evacuation shelters in the neighborhood, check for dangerous places to avoid (such as cliffs, brick walls, etc.), and decide on a communication method in case of emergency.
- ◆Join forces with other community members.
 - ・After all is said and done, neighbors can do a lot to help each other in times of emergency. You should value your relationships with your neighbors from the start and try to participate in such events as disaster preparedness drills together.
 - ・Furthermore, if you experience any troubles related to disaster preparedness, you should consult your neighbors and/or local government offices.

II PHÒNG BỊ ĐỐI PHÓ VỚI THIÊN TAI

1 Về sự phòng bị đối phó với thiên tai

Chúng ta hãy luôn có ý thức tự giữ gìn an toàn cho bản thân cũng như cho gia đình từ những việc làm mang tính dự phòng hàng ngày như sau.

- ◆Gia cố khả năng chống chịu động đất cho nhà ở, tu sửa nhà cửa nếu có hư hỏng suy yếu, cố định các đồ gia dụng.



- ◆Họp gia đình về những nội dung phòng bị đối phó với thiên tai.
 - Xác nhận địa điểm sơ tán xung quanh nhà ở, xác nhận những khu vực nguy hiểm có vách nghiêng, hay có tường gạch, quy ước trước với nhau về cách thức liên lạc... khi xảy ra tình trạng khẩn cấp bất thường.
- ◆Trợ giúp đỡ lẫn nhau trong cộng đồng khu vực
 - Trong trường hợp chẳng may xảy ra sự cố khẩn cấp, đối tượng có thể trợ giúp đỡ lẫn nhau là những người hàng xóm. Trong cuộc sống thường nhật, hãy coi trọng mối quan hệ giao lưu với hàng xóm, khi có những buổi diễn tập phòng chống thiên tai có thể rủ nhau cùng tham gia cũng là một việc làm rất quan trọng.
 - Ngoài ra, nếu có vướng mắc gì trong vấn đề phòng chống thiên tai, hãy hỏi những người hàng xóm hoặc đến các cơ quan hành chính ở thành phố, thị trấn, làng xã để được tư vấn, giúp đỡ.

II विपतको लागि तयारी

1 विपतको लागि तयारीको बारेमा

पहिले देखि तयारी गर्दै आफ्नो तथा परिवारको सुरक्षालागि, आफुहरुले आफुलाई जोगाउने बारेमा मन बनाएर बसौं।

- ◆ घरलाई भुकंप प्रतिरोधात्मक बनाउने तथा फर्निचर आदिलाई नदल्ने गरि अड्याउने काम गरौं ।
- ◆ विपत आइपर्दाको तयारीको लागि पारिवारिक बैठक गरौं ।
 - घर नजिकको आश्रयस्थलको बारेमा भुइँने, भिर पखेरा तथा बलकको पर्खाल लगाएतका खतरा हुने ठाउँको बारेमा भुइँने तथा आपातकालीन बेलाको लागि सम्पर्क विधि आदिको बारेमा पहिले देखिनै निर्णय गरि राखौं।
- ◆ टोल समाजमा एकअर्कालाई सर-सहयोग गरौं ।
 - आपत विपतको बेलामा सहयोग गर्ने भनेको खासमा छिमेकी हरुले नै हो । सधैँ छिमेकि संगको सम्बन्धलाई सुमधुर राखी, विपत्तिनिवारण सम्बन्धिको अभ्यास आदिमा सगैँ भागलिने कुराहरु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
 - साथै, यदि विपत्तिनिवारणको बारेको कुराले कुनै समस्यामा पर्नु भएको छ भने, छिमेकि वा सरकारी कार्यालयहरुमा सल्लाह गरौं ।

II Persiapan untuk bencana

1 Tentang persiapan untuk bencana

Menjaga keselamatan diri dan keluarga melalui persiapan sejak dini.

- ◆Menambah kekuatan atau memperbaiki rumah, mengikat atau membuat alat penahan pada perabotan supaya tahan terhadap gempa.
- ◆Membicarakan tentang persiapan bencana bersama keluarga.
 - Menentukan tempat mengungsi, membicarakan tempat yang kurang aman seperti tebing atau pagar blok, dan juga membicarakan tentang cara menghubungi pada saat darurat.
- ◆Saling bantu bersama tetangga disekitar lingkungan.
 - Pada saat darurat tetangga adalah orang yang dapat memberi bantuan. Menjalin hubungan dengan tetangga adalah sangat penting, saling mengajak dan ikut dalam latihan penganggulangan bencana juga sangat penting.
 - Jika memiliki kesulitan dalam hal penanggulangan bencana, bicarakan dengan tetangga atau shichoson yakuba (kantor walikota atau balai desa).

2 非常備蓄品

◆3日分の非常備蓄品を準備しましょう。

- ・非常食の備えは最低でも3日分とし、家族構成に応じて準備しましょう。
- ・はしやスプーン、ウェットティッシュなども忘れずに準備しておきます。

2 Emergency Food Provisions

◆Prepare emergency food provisions to last for 3 days.

- ・You should prepare enough food for at least 3 days, deciding how much is appropriate for your family/household.
- ・Don't forget to prepare chopsticks, spoons, wet tissues, etc.

2 Đồ tích trữ cho trường hợp khẩn cấp

◆Hãy chuẩn bị đồ tích trữ đủ dùng cho 3 ngày

- ・Chuẩn bị lương thực thực phẩm tích trữ tối thiểu đủ dùng cho 3 ngày phù hợp với các thành viên trong gia đình.
- ・Không quên chuẩn bị cả thìa, đũa, khăn giấy ướt

ひとりぶん び ちくひん れい 一人分の備蓄品 (例)	Supplies for one person (sample list)	
①レトルトのごはん・おかゆ ②アルファ化米等	5~7個	①Instant rice/rice porridge ②pre-cooked rice 5-7 packs
③栄養調整食品 ④長期保存パン	3~4個	③Nutritional supplements ④long-life bread 3-4 packs
⑤缶詰 (肉、魚)	3~4個	⑤Canned meat/fish 3-4 cans
⑥缶詰 (野菜類)	3~4個	⑥Canned vegetables 3-4 cans
⑦レトルトのおかずや即席の汁物等	3~4個	⑦Instant side dishes, instant soup 3-4 packs
缶やペットボトル入り飲料 (⑧野菜ジュース ⑨果汁100%ジュース ⑩お茶等) ※飲料水は、1日3リットル	6本~	Canned or bottled drinks (⑧Vegetable juice ⑨100% fruit juice ⑩tea etc.) * Prepare 3 liters of drinking water per day 6+ cans/bottles
その他 (⑪缶入りの果物 ⑫好きなおかずの缶詰 ⑬お菓子等)		Other (⑪Canned fruits/ ⑫canned side dishes of your choice ⑬sweets etc.)



2 आपतकालको लागिको भण्डारण

- ◆ आकस्मिक केहि आइपर्दाको लागि कम्तिमा 3 दिनलाई चाहिने सामानको भण्डारण गरि राखौं ।
- परिवारको संख्या अनुसार कम्तिमा 3 दिनको लागि आकस्मिक खानेकुराको तयारी गरि राखौं ।
- चपस्टिक तथा चम्चा, वेटटिस्यु लगायतका चिजहरु नबिसिक्न तयारी रूपमा राखौं ।

2 Persediaan Darurat

- ◆ Persiapkan persediaan darurat untuk 3 hari.
- Makanan darurat harap disiapkan sedikitnya untuk 3 hari sesuai jumlah anggota keluarga.
- Jangan lupa untuk mempersiapkan sumpit atau sendok, tisu basah dan lainnya.

Ví dụ về đồ tích trữ dành cho 1 người		एक जनाको लागिको भण्डारण (उदाहरण)		(Contoh) Persediaan darurat untuk 1 orang	
① Cơm ăn liền, cháo ăn liền ② cơm khô	5-7 túi/hộp	① तयारी भात तथा जाउलो ② अल्फा-माइ (तातोपानी हालेर, केहि मिनेटमा खान मिल्ने चामल) आदि	5 ~ 7 प्याकेट	① Nasi • bubur siap saji ② nasi instant dll	5~7 buah
③ Thực phẩm cân bằng dinh dưỡng ④ bánh mì bảo quản được dài ngày	3-4 hộp/túi	③ पोषणयुक्त खाना ④ लामोसमय राख्न मिल्ने पाउरोटी	3 ~ 4 प्याकेट	③ Nutritional supplement ④ roti kering tahan lama	3~4 buah
⑤ Đồ hộp (thịt, cá)	3-4 hộp	⑤ क्यान (मासु, माछा)	3 ~ 4 वटा / प्याकेट	⑤ Makanan kaleng (daging, ikan)	3~4 buah
⑥ Đồ hộp (các loại rau)	3-4 hộp	⑥ क्यान (सागसब्जी)	3 ~ 4 वटा / प्याकेट	⑥ Makanan kaleng (sayuran)	3~4 buah
⑦ Thức ăn và các loại súp ăn liền	3-4	⑦ तयारी तरकारी तथा इन्स्टान्ट सुप आदि	3 ~ 4 वटा / प्याकेट	⑦ Lauk siap saji atau sup instant dll	3~4 buah
Đồ uống đóng lon hoặc đóng chai ⑧ nước ép rau ⑨ nước ép trái cây 100% ⑩ trà) ※Nước uống 1 ngày 3 lit	6 chai/lon ~	क्यान तथा पेटबोटलको पिउने चिजहरु (⑧ भेजिटेबल जुस ⑨ 100% फ्रुटजुस ⑩ ग्रीन-टि आदि) ※ पिउने पानि एक दिनलाई 3 लिटर	6 वटा ~	Minuman kaleng atau botol (⑧ jus sayur ⑨ jus buah 100% ⑩ teh dll.) ※Air minum, 3 liter/ hari.	6 botol~
Đồ tích trữ khác (⑪ hoa quả đóng hộp ⑫ thức ăn đồ hộp yêu thích ⑬ bánh kẹo)		अन्य (⑪ क्यानको फलफुल ⑫ क्यानको भातसँग खाने तरकारी लगाएतका चिजहरु ⑬ खाजा तथा मिठाइ आदि)		Makanan kaleng(⑪⑫ buah-buahan atau makanang yang disukai ⑬ kue dan lainnya)	



3 非常持ち出し品

◆万一の避難に備えて、『非常持ち出し品』の準備をしましょう。

・すぐに取り出しやすく、目につきやすい場所に保管するようにしましょう。

3 Emergency Supply Kit

◆Prepare an emergency kit in case of evacuation.

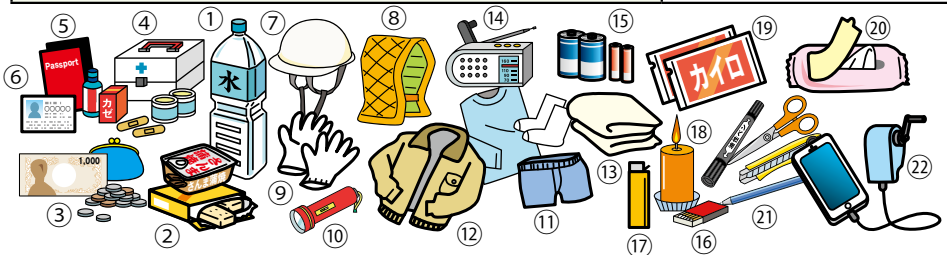
・Keep the emergency kit in a visible and readily accessible place.

3 Đồ mang theo trong trường hợp khẩn cấp

◆Hãy chuẩn bị “Đồ mang theo trong trường hợp khẩn cấp” để phòng bị cho việc sơ tán lánh chằng may có thể xảy ra.

• Để những đồ dùng này ở nơi dễ lấy ra, và nơi dễ nhìn thấy.

ひじょうも だ ひん れい 非常持ち出し品 (例)	Emergency supply kit (sample list)
① 飲料水	① Drinking water
② 食品	② Food
③ 現金	③ Cash
④ 救急用品	④ First aid kit
⑤ パスポートの写し ⑥ 在留カードの写し	⑤ Copy of passport ⑥ Copy of resident card
⑦ ヘルメット ⑧ 防災ずきん	⑦ Helmet ⑧ Disaster prevention hood
⑨ 軍手 (厚手の手袋)	⑨ Thick work gloves
⑩ 懐中電灯	⑩ Flashlight
⑪ 下着	⑪ Underclothes
⑫ 衣類	⑫ Clothes
⑬ タオル	⑬ Towels
⑭ 携帯ラジオ ⑮ 予備の電池	⑭ Portable radio ⑮ Spare batteries
⑯ マッチ ⑰ ライター ⑱ ろうそく	⑯ Matches ⑰ Lighter(s) ⑱ Candle(s)
⑲ 使い捨てカイロ	⑲ Hot packs
⑳ ウェットティッシュ	⑳ Wet tissues
㉑ 筆記用具	㉑ Writing utensils
㉒ 携帯電話の充電器	㉒ Cell phone charger



3 आपतकालको लागि अत्यावश्यक सामानहरू

- ◆ आकस्मिक रूपमा आश्रय लिनुपर्दाको लागि तयारी गर्दै "आपतकालको लागि अत्यावश्यक सामानहरू"को ब्यबस्ता गरि राख्ने ।
- यी सामानहरूलाई तुरुन्त निकाल्न मिल्ने तथा देखिने ठाउँमा राख्ने गरिने ।

3 Barang yang perlu dibawa saat darurat

- ◆ Harap mempersiapkan "barang yang perlu dibawa saat darurat" pada saat mengungsi.
- Harap disimpan ditempat yang mudah terjangkau dan terlihat.

Vi dụ về đồ mang theo trong trường hợp khẩn cấp	आपतकालको लागि अत्यावश्यक सामानहरू (उदाहरण)	(Contoh) Barang yang perlu dibawa saat darurat
①Nước uống	① पिउने पानी	①Air minum
②Đồ ăn	② खाने कुरा	②Makanan
③Tiền mặt	③ नगद पैसा	③Uang tunai
④Đồ cấp cứu	④ प्राथमिक उपचार सामग्री	④Kotak P3K
⑤Hộ chiếu	⑤ पासपोर्ट	⑤Photocopy paspor
⑥bản sao thẻ cư trú	⑥ रेसिडेन्स कार्डको फोटोकपी	⑥zairyu card
⑦Mũ bảo hiểm	⑦ हेलमेट	⑦Helm
⑧mũ trùm đầu dùng khi xảy ra thiên tai	⑧ विपत्तिमा टाउको जोगाउने कुसन अथवा गाँती	⑧Bosaizukin(alat pelindung kepala)
⑨Găng tay bảo hộ lao động (găng tay dày)	⑨ गुन्ते (बाक्लो पन्जा)	⑨Gunte (Sarung tangan yang tebal)
⑩Đèn pin	⑩ टर्चलाइट	⑩Senter
⑪Quần áo lót	⑪ भित्रि लुगा	⑪Pakaian dalam
⑫Quần áo thường	⑫ कपडा	⑫Pakaian
⑬Khăn mặt	⑬ तौलिया	⑬Handuk
⑭Radio cầm tay	⑭ सानो रेडियो	⑭Radio portable
⑮pin dự phòng	⑮ अतिरिक्त ब्याट्री	⑮batere persiapan
⑯Diêm ⑰bật lửa	⑯ सलाइ ⑰ लाइट	⑯Korek api ⑰macis
⑱nến	⑱ मैनबती	⑱lilin
⑲Tấm sơ cứu dùng 1 lần Kairo	⑲ डिस्पोजल खाइरो (शरीर तातेबनाउन प्रयोग गरीने वस्तु)	⑲Kairo sekali pakai
⑳Khăn giấy ướt	⑳ वेट टिस्सु	⑳Tisu basah
㉑Bút viết	㉑ जोमेट्रीबक्स	㉑Alat tulis
㉒Sạc pin điện thoại di động	㉒ मोबाइल फोनको चार्जर	㉒Alat cas HP

※その他、常備薬、赤ちゃんや小さい子どもがいる時は、紙おむつや子ども用品、その他生理用品など家族に合わせたものを追加します。

※Include other essentials your family might need, such as household medicine, diapers and/or other children's products, feminine products, etc.

※Ngoài ra, tùy vào từng trường hợp gia đình, có thể bổ sung thêm thuốc hay uống, bím giấy và đồ trẻ em trong trường hợp có trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ, băng vệ sinh và những đồ dùng cần thiết khác.

※ त्यसबाहेक सधैं खानेगरेको औषधि, साना बच्चा तथा शिशुहरु छन भने डायपर तथा बच्चाको सामानहरु, त्यस्तै महिलालाई मिन्स हुँदा चाहिने प्याड लगायतका परिवारलाई चाहिने वस्तुहरु पर्दछन ।

※Selain itu, harap menambah obat sehari-hari, popok kertas dan alat-alat untuk anak, pembalut dan lainnya sesuai dengan kebutuhan anggota keluarga.