

Bão! Mưa lớn!

(Mưa nặng hạt)!

ताइफुन आयो! भारी वर्षा भयो!

(ठूलो पानी पर्यो)

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 भारी वर्षाको अनुभव गर्नुभएको छ? जापानमा धेरै ताइफुन आउँछ र भारी वर्षा हुन्छ। प्रायः गर्मी ऋतुदेखि शरद ऋतुको बिचमा ताइफुन जापान नजिक आउँछ।

ベトナム語・ネパール語版

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) सतर्क श्रेणी (कति बेला सुरक्षित स्थानमा जाने?) **Đảm bảo sơ tán khi có cảnh báo cấp 4!** सतर्क श्रेणी १ बाट ४ सम्म देखाएको बेला सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।

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 भाग्यहोस्। 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 स्थानमा लैजाने कार्य 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 nơi lánh nạn và đường đi bằng bản đồ dự báo nguy hiểm. हजारि म्याप हेरेर सुरक्षित स्थान सम्म जाने बाटो र स्थान निधो गर्नुहोस्।

भागेर जाने स्थान तथा जोखिम स्थान आदि लेखेको नक्सा **Bản đồ hiển thị các khu vực nguy hiểm và nơi để trốn thoát v.v...**

Việc cần làm khi bão hoặc mưa lớn (Mưa nặng hạt) đến ताइफुन आएमा वा भारी वर्षा भएमा (ठूलो पानी परेमा) गर्नुपर्ने कुराहरु

Trường hợp bão ताइफुन आएमा

- Có trường hợp tàu điện và xe buýt dừng hoạt động từ trước khi có mưa. वर्षा हुनु अगाडि बाटै ट्रेन, बस सेवा बन्द हुन सक्छ।
Kiểm tra thông tin hoạt động trên trang web hoặc qua tin nhắn SNS. ट्रेन, बस सेवा संचालन सम्बन्धी जानकारी होमपेज वा SNS मा हेर्ने।
- ※ Tàu điện "không chạy - futsu": có nghĩa là tàu điện đang không hoạt động. ट्रेन "फुचुड": ट्रेन सेवा अवरुद्ध छ भन्ने जनाउँछ।

Trường hợp mưa lớn भारी वर्षा भएमा

- Nước sông có thể bị tràn. Không đi đến gần sông. नदी तथा खोला उल्लिंन सक्छ। नदी तथा खोला नजिक जानु हुन्दैन।
- Nước có thể vào đến trong nhà do mưa lớn. भारी वर्षाको बेलामा घर भित्र पानी पस्न सक्छ।
- Nếu ở dưới đường tàu điện ngầm hoặc phố ngầm thì có khả năng không chạy kịp. सबवे तथा चिकित्सेचुमा रहेको बेलामा भाग्न ढिला हुनसक्छ।
- 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 स्थान वा आफ्नो घरको अग्लो भागमा जाने।
- Khi nước ngập đến cổ chân, có thể sẽ không di chuyển được nữa. गोलीगाँठासम्म मात्र डुबे पनि हलचल गर्न नसकिने सम्भावना हुन्छ।

Trước khi có bão và mưa lớn, có thể biết trước thời điểm đến và quy mô ở một mức độ nào đó. Hãy theo dõi tin tức v.v... ताइफुन आउन वा भारी वर्षा हुन अगाडी कति ठूलो र कहिले आउँछ थाहा पाउन सकिन्छ। समाचार आदि हेरिराखौं।

Sử dụng trang tin tức "Tokyo My Time Line" để chuẩn bị! "टोकियो माइ टाइमलाइन" को उपयोग 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 गरिरहनु भएको क्षेत्र र परिवारको बारेमा विचार गरी एकदम ठूलो ताइफुन वा वर्षाको बेलामा कसरी भागेर सुरक्षित स्थानमा जाने भनेर अहिले बाटै निधो गरिराखौं।

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



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

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

Việc cần làm khi cảm thấy có động đất भूकम्प महसुस भएमा गर्ने कुराहरु

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. वस्तुहरु खसेर आउँछ। झोलाले टाउकोको सुरक्षा गर्ने।
- Tránh xa tường rào gạch đá/ kính/ bảng hiệu. पर्खाल, सिसा, साइनबोर्डहरुको नजिक जोखिम हुने हुनाले टाढा बस्ने।

Thông báo nhanh 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

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। मान्छेहरु धेरै भएको टोकियोमा ठेलाठेल भएर खतरा हुन्छ। ठेलाठेल हुने हुनाले, खतरा हुन्छ। जबरजस्ती घर फर्कन नखोजीकन, कम्पनी वा विद्यालय आदिमा बसौं।

Việc cần làm khi động đất đã qua भूकम्प रोकिएपछि गर्ने कुराहरु

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 त्यहाँ बाट भाग्ने।



