

Nhật Bản là một trong những quốc gia có nhiều động đất nhất trên thế giới. Vì vậy, việc hiểu đúng về động đất và trang bị cho mình những kiến thức, kỹ năng để ứng phó với động đất là rất cần thiết. Lần này, chúng tôi xin giới thiệu về sự chuẩn bị cần có trong cuộc sống hằng ngày đối với động đất, cũng như cách ứng phó khi xảy ra động đất.

Trước tiên, chúng ta sẽ tìm hiểu về những việc cần chuẩn bị hằng ngày để phòng ngừa động đất.

Khi xảy ra động đất, rất nhiều người bị thương do đồ đạc và thiết bị điện trong nhà bị đổ hoặc rơi xuống. Hãy cố định chắc chắn tủ, kệ và các đồ nội thất khác. Ngoài ra, nên sắp xếp hoặc thay đổi hướng đặt đồ đạc để dù có bị đổ cũng không gây nguy hiểm. Bằng những biện pháp đơn giản này, bạn có thể bảo vệ sự an toàn của bản thân và gia đình khi động đất xảy ra.



Để có thể sơ tán nhanh chóng khi xảy ra thiên tai, hãy kiểm tra trước các địa điểm sơ tán gần nhà hoặc nơi làm việc của bạn. Thông thường, các trường học, công viên lớn và những nơi công cộng rộng rãi được chỉ định làm nơi sơ tán khẩn cấp. Việc biết trước vị trí của các địa điểm này sẽ giúp bạn và gia đình di chuyển an toàn hơn khi có động đất xảy ra.

Nên chuẩn bị sẵn nước uống và thực phẩm đủ dùng khoảng 3 ngày, cùng với đèn pin, thuốc men thường dùng và các vật dụng cần thiết khác. Ngoài ra, hãy chuẩn bị sẵn các vật dụng y tế và sơ cứu để có thể xử lý kịp thời khi bị thương.

Những vật dụng tối thiểu cần thiết nên được tập hợp vào một túi riêng gọi là **“túi đồ khẩn cấp”** (非常持ち出し品). Khi



cần sơ tán, bạn có thể nhanh chóng mang theo túi này và di chuyển đến nơi an toàn. Việc chuẩn bị trước sẽ giúp giảm bớt khó khăn và bảo vệ bản thân cũng như gia đình trong trường hợp khẩn cấp.

Tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu về **Cảnh báo động đất khẩn cấp** (緊急地震速報). Cảnh báo động đất khẩn cấp là thông tin được phát đi ngay sau khi phát hiện một trận động đất được dự đoán sẽ gây rung lắc mạnh. Thông tin này sẽ được truyền tải qua các phương tiện như tivi, radio, điện thoại di động và các thiết bị thông tin khác. Khi nghe thấy hoặc nhận được cảnh báo động đất khẩn cấp, hãy

nhanh chóng thực hiện các hành động để bảo vệ an toàn cho bản thân, chẳng hạn như tránh xa các vật có thể đổ ngã, che chắn đầu và tìm nơi an toàn để trú ẩn. Việc phản ứng kịp thời có thể giúp giảm thiểu nguy cơ bị thương khi động đất xảy ra. Tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu cách ứng phó khi xảy ra động đất.

Trước hết, hãy nhanh chóng chui xuống dưới một chiếc bàn chắc chắn hoặc nơi trú ẩn an toàn để bảo vệ bản thân. Đặc biệt, không nên hoảng loạn chạy ra ngoài hoặc đến gần cửa sổ. Đồ vật có thể rơi từ trên cao xuống hoặc kính vỡ có thể gây thương tích. Ngoài ra, nếu đang ở gần bờ biển và cảm nhận được rung lắc mạnh hoặc rung lắc kéo dài, hãy nhanh chóng sơ tán đến nơi cao ráo và an toàn để đề phòng sóng thần. Sau khi rung lắc đã dừng lại, hãy tắt các nguồn lửa như bếp gas, bếp nấu hoặc bình đun nước nóng, đồng thời mở cửa ra vào và cửa sổ để đảm bảo có lối thoát hiểm. Nếu xảy ra hỏa hoạn, hãy cố gắng dập lửa ngay từ giai đoạn đầu nếu còn trong khả năng kiểm soát. Khi sơ tán, tuyệt đối không sử dụng thang máy hoặc ô tô. Hãy di chuyển bằng cầu thang bộ và tuân theo hướng dẫn của cơ quan chức năng để bảo đảm an toàn.