Cẩm nang kiến thức phòng chống thiên tai cho phụ nữ mang thai, sản phụ và em bé



Hãy chuẩn bị sẵn những đồ dùng cần mang theo khi sơ tán

【Dành cho phụ nữ mang thai, sản phụ】

□ Sổ tay sức khỏe mẹ và bé □ Thẻ My Number □ Thẻ khám bệnh □ Sổ theo dõi thuốc □ Thuốc thường dùng □ Logo dành cho phụ nữ mang thai □ Băng vệ sinh □ Đồ lót, quần áo □ Bàn chải đánh răng □ Khẩu trang, Dung dịch sát khuẩn tay □ Đồ dùng chuẩn bị đi sinh (Tã giấy, Khăn, tấm trải nilon,v.v.) □ Miếng lót thấm sữa □ Đồ giữ ấm (Miếng giữ nhiệt, chăn mỏng, tất chân, v.v.)

【Dành cho em bé】

□ Sổ tay sức khỏe mẹ và bé □ Thẻ My Number, Thẻ hưởng trợ cấp y tế cho trẻ em □ Thẻ khám bệnh □ Sổ theo dõi thuốc □ Thuốc thường dùng □ Sữa bột □ Bình sữa □ Nước pha sữa □ Đồ ăn dặm, đồ ăn nhẹ □ Thìa, ống hút, ly giấy □ Mũ (Loại có thể bảo vệ đầu) □ Quần áo thay, giày □ Đồ giữ ấm (Chăn mỏng, tất chân, v.v.) □ Khăn choàng cho bú □ Tã giấy (Khoảng 20 miếng) □ Khăn ướt lau mông □ Khăn xô, khăn tay □ Bàn chải đánh răng □ Khăn, khăn tắm □ Địu □ Đồ chơi, sách tranh Ehon

Sữa công thức dạng nước (24 hộp dùng cho 3 ngày) hoặc túi nilon (có thể dùng để chế biến đồ ăn dặm) cũng rất tiện lợi nếu chuẩn bị sẵn.

【Những đồ dùng thông thường mang đi sơ tán 】

□ Nước (6 lít/người) □ Đồ ăn (9 suất/người) □ Toilet dung trong TH khẩn cấp □ Đèn pin □ Còi cứu hộ □ Túi nilon □ Kéo □ Giấy note, bút viết □ Khăn giấy □ Giày (Giày thể thao, v.v.) □ Radio □ Pin dự phòng

◆ Trên thực tế, bạn sẽ vừa phải bế em bé vừa sơ tán. Hãy kiểm tra xem bạn có thực sự mang theo được số lượng, trong lượng đồ đạc đó hay không.

◆ Nên áp dụng phương pháp "dự trữ luân phiên (rollingstock)", tức là vừa sử dụng những thực phẩm thường ăn hàng ngày, vừa bổ sung thêm để duy trì lượng dự trữ.

◆ Trường hợp bị dị ứng thực phẩm, hãy chuẩn bị đầy đủ những đồ cần thiết và chuẩn bị trước để có thể thông báo cho người phụ trách tại nơi sơ tán về tình trạng dị ứng của mình.

Có những việc bạn có thể chuẩn bị trước trong cuộc sống hàng ngày

○ Nhà bạn có an toàn không?

・**Phòng chống đồ đạc, đồ nội thất bị đổ** Hãy cố định chắc chắn đồ đạc, đồ nội thất vào tường để tránh bị đổ

・**Phòng chống cháy nổ khi điện được cấp trở lại** Có loại cầu dao tự ngắt khi động đất (Cầu dao sẽ tự động ngắt điện khi phát hiện động đất)

・**Phòng chống kính vỡ, mảnh kính văng ra** Hãy dán film chống vỡ , chống kính văn lên các bề mặt kính

Cách thức liên lạc khi có thiên tai

○ Bạn đã biết cách liên lạc trong tình huống khẩn cấp chưa?

Hãy thường xuyên trao đổi với gia đình về cách xác nhận tình trạng an toàn của nhau và địa điểm tập trung khi có thiên tai. Khi xảy ra thiên tai, điện thoại có thể khó kết nối. Trường hợp này, hãy sử dụng các dịch vụ dưới đây.

"Dịch vụ hộp thoại khẩn cấp khi có thiên tai 171"

Gọi đến số "171", không cần mã vùng
→ Để ghi âm lời nhắn, bấm phím 1, để nghe lại lời nhắn.

"Bảng tin nhắn khẩn cấp khi có thiên tai"

Mở "Bảng tin nhắn khẩn cấp khi có thiên tai" từ trang chủ của nhà cung cấp dịch vụ điện thoại
→ Nếu muốn đăng ký lời nhắn, chọn "Đăng ký" (**登録**), nếu muốn xác nhận, chọn "Xác nhận" (**確認**)

○ Bạn có biết địa điểm sơ tán và tuyến đường sơ tán không?

Hãy tìm hiểu trước một số địa điểm sơ tán gần nhà ở, nơi làm việc, nhà trẻ của con.
Ngoài ra, hãy kiểm tra "Danh sách địa điểm sơ tán do thành phố chỉ định",
hoặc "Bản đồ Yasacity (やさシティマップ)" của thành phố Matsudo.
Chúng tôi khuyến khích bạn cùng con đến thử địa điểm sơ tán gần nhất.

Danh sách địa điểm sơ tán do TP chỉ định

Bản đồ Yasacity

○ Giao tiếp với hàng xóm

Hãy thường xuyên giao tiếp với hàng xóm bằng cách chào hỏi, chủ động chia sẻ về việc gia đình bạn có em bé. Bạn cũng nên tham gia các buổi diễn tập phòng chống thiên tai của địa phương.

～Khi có tình huống khẩn cấp, hãy bình tĩnh hành động～ Hãy lập "Lịch trình ứng phó thiên tai cá nhân" (My Timeline)～

Lịch trình ứng phó thiên tai cá nhân" (My Timeline) là bản kế hoạch sắp xếp theo trình tự thời gian các hành động phòng chống thiên tai mà bản thân và gia đình cần thực hiện, chẳng hạn như "khi nào" và "sẽ làm gì", trong trường hợp xảy ra thiên tai hoặc khi nguy cơ xảy ra thiên tai đang gia tăng.
Việc chủ động sắp xếp và chuẩn bị trước những hành động phòng chống thiên tai cần thực hiện sẽ giúp bạn có thể bảo vệ bản thân và em bé khi tình huống khẩn cấp xảy ra.

"Lịch trình ứng phó thiên tai (My Timeline)" của TP. Matsudo

Khi xảy ra thiên tai, hãy bình tĩnh hành động

【Động đất】



○ Hãy đảm bảo an toàn cho bản thân

Khi xảy ra động đất, hãy giữ tư thế bảo vệ bản thân khỏi các vật rơi xuống hoặc đồ vật bị đổ

○ Sau khi hết rung lắc, hãy xử lý lửa

Sau khi hết rung lắc, hãy khóa van gas chính.

○ Hãy xác định xem có cần sơ tán hay không

Khi nhà có nguy cơ bị sập, xảy ra hỏa hoạn hoặc khi sóng thần, hỏa hoạn đang đến gần, cần phải sơ tán. Sau khi hết rung lắc, hãy kiểm tra tình hình xung quanh và quyết định có cần đến nơi sơ tán hay không.

○ Khi đi sơ tán, nhất định phải ngắt cầu dao điện

Có nguy cơ xảy ra cháy nổ do điện trong những căn phòng/ căn nhà không có người. Khi rời khỏi nhà trong thời gian dài, hãy ngắt cầu dao điện trước khi đi.

【Mưa bão, lũ lụt・Thiên tai do sạt lở đất】

Khi có dự báo xảy ra thiệt hại nghiêm trọng, thành phố sẽ kêu gọi và hướng dẫn người dân trong khu vực bị ảnh hưởng đi sơ tán, đồng thời mở các địa điểm sơ tán. "Cảnh báo cấp độ 3" là thời điểm để cân nhắc bắt đầu sơ tán.

Khi xảy ra thiên tai, việc tiếp nhận thông tin chính xác là rất quan trọng. Hãy chuẩn bị để có thể cập nhật thông tin chính xác thông qua Radio, các ứng dụng, v.v. ngay cả khi không sử dụng được điện hay điện thoại.

Hãy luôn mang theo Sổ tay sức khỏe mẹ và bé bên mình

Trong trường hợp xảy ra thiên tai, Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em sẽ là hồ sơ y tế duy nhất của phụ nữ mang thai, sản phụ và em bé. Hãy thường xuyên ghi chép các kết quả xét nghiệm, thông tin liên lạc, v.v. vào sổ và luôn mang theo bên mình.



Trung tâm Trẻ em và Gia đình, Phòng phụ trách sức khỏe bà mẹ và trẻ em
Ban quản lý rủi ro Thành phố Matsudo biên soạn vào tháng 2 năm 2026