

# Bảo vệ bản thân khỏi lũ lụt

Dự báo thời tiết từ đài quan sát khí tượng sẽ được công bố đến từng thành phố. Bạn nên kiểm tra thông tin thời tiết trên TV, đài phát thanh, v.v. trong cuộc sống hằng ngày

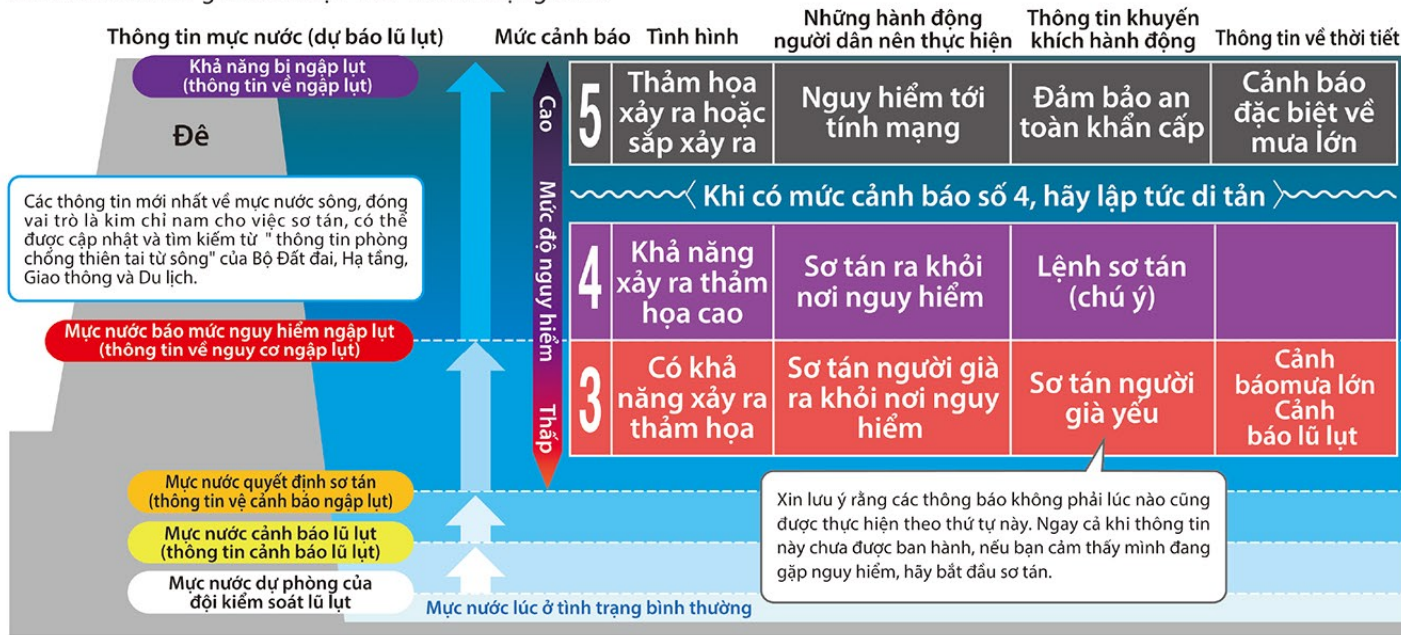
## ◆ Cách mưa và lượng mưa ◆

Lượng mưa có thể được đo bằng việc quan sát cách mưa. Bạn cần biết mối quan hệ giữa cách mưa và lượng mưa để có thể tự xem xét và quyết định thời điểm sơ tán trước khi tình hình trở nên nguy hiểm.

	Mưa vừa 10~20mm	Mưa vừa 20~30mm	Mưa to 30~50mm	Mưa rất to 50~80mm	Mưa rất nặng hạt 80mm trở lên
Mức độ mưa Lượng mưa trong một giờ (mm)					
Sự ảnh hưởng	Mưa xối xả	Mưa nặng hạt	Giống như xối nước mạnh từ xô nước	Mưa chảy như thác (tiếp tục chảy xối xả)	Mưa gây cảm giác bị áp bức khiến bạn ngẹt thở và cảm thấy sợ hãi
Tác động đến con người	Hạt mưa bắn ngược từ mặt đất làm ướt chân	Dù có sử dụng dù cũng bị ướt			Ô dù hoàn toàn vô dụng
Ở trong nhà (Trong trường hợp nhà gỗ)	Không thể nghe rõ giọng nói vì tiếng mưa rơi	Khoảng một nửa số người nhận biết mưa lúc ngủ			
Tình trạng mưa phía bên ngoài	Có nước đọng trên mặt đất		Con đường trở thành một dòng sông		Nước mưa bắn mạnh tung tóe hạn chế tầm nhìn
Lúc lái xe	Hầu như không có tác động đáng kể	Khó nhìn ngay cả khi gạt nước nhanh	Khi lái xe ở tốc độ cao, giữa bánh xe và mặt đường hình thành màng nước, phanh không hoạt động.		Lái xe là nguy hiểm

## ◆ Mối quan hệ giữa thông tin sơ tán, hành vi sơ tán, mực nước và dự báo lũ lụt ◆

Khi mực nước sông dâng cao và nguy cơ lũ lụt gia tăng thì nhà nước, tỉnh và trạm khí tượng quản lý sông ngòi sẽ công bố thông tin về mực nước và công tác phòng chống thiên tai. Dựa trên những thông tin này mà thành phố sẽ ban hành lệnh sơ tán sau khi đánh giá toàn diện thời tiết và lượng mưa.



## ◆ Những điều cần chú ý khi đi lánh nạn ◆

- Độ sâu có thể đi bộ là 70 cm đối với nam và 50 cm đối với nữ**  
Độ sâu có thể đi bộ là 70 cm đối với nam và 50 cm đối với nữ. Nếu nước sâu hơn mức này, hãy di chuyển tới nơi cao hơn và đợi người tới giúp
- Mặc trang phục an toàn để di chuyển và đi lánh nạn hai người trở lên**  
Khi đi sơ tán, bạn nên mặc trang phục an toàn để di chuyển và đi lánh nạn hai người trở lên. Không được mang sandal mà nên mang giày thể thao để tiện di chuyển

- Nguy hiểm ở dưới nước**  
Không thể biết hết mọi nguy hiểm dưới mặt nước. Vì vậy, nên sử dụng một cây gậy dài làm gậy vịn đi vừa kiểm tra an toàn trong lúc đi lánh nạn
- Trong trường hợp không đi lánh nạn kịp**  
Hãy di chuyển lên tầng cao hơn của tòa nhà kiên cố và đợi đội cứu hộ tới  
Tùy thuộc vào vị trí mà ngay cả tầng hai của một ngôi nhà cũng có thể nguy hiểm

# Bảo vệ bản thân khỏi nguy cơ sạt lở đất và lũ quét

Thảm họa sạt lở đất và lũ quét chỉ việc dòng chảy mạnh vùn, sạt lở đất trên các sườn dốc và sạt lở đất xảy ra ở những nơi có núi dốc, vách đá và khe suối trên núi. Hầu hết các thảm họa này xảy ra đột ngột do mưa kéo dài và động đất. Đặc biệt trong trường hợp mưa lớn kéo dài, lượng nước thấm xuống đất lớn, lượng nước càng lớn thì nền đất trên dốc càng yếu và khả năng xảy ra thảm họa càng cao. Vì lý do này, bạn nên biết trước những khu vực có thể xảy ra thiên tai, thu thập thông tin thời tiết trong trường hợp mưa lớn và cố gắng sơ tán càng sớm càng tốt nếu cảm thấy nguy hiểm

### Vết nứt ở vách núi

Chiều cao từ 5m trở lên  
Độ dốc từ 30 độ trở lên

Hiện tượng mái dốc bị sập đột ngột do ảnh hưởng của mưa, tuyết tan, động đất, v.v.

**Hãy chú ý những hiện tượng báo trước như sau**

- Nước chảy ra từ vách đá
- Đá cuội rơi từ vách đá
- Có tiếng ầm ầm
- Vết nứt trên vách đá

### Dòng chảy mạnh vùn

Hiện tượng đá, đất, cát sông núi chảy xuống dữ dội cùng với nước do mưa lớn.

**Hãy chú ý những hiện tượng báo trước như sau**

- Có tiếng ầm ầm phát ra từ núi
- Đột nhiên nước sông trở nên đục ngầu và gỗ trôi dạt trộn lẫn vào nhau
- Mực nước sông giảm xuống dù trời vẫn tiếp tục mưa.

### Lở đất

Hiện tượng mưa và nước tuyết tan ngấm vào tầng hầm và các mái dốc bắt đầu trượt liên tục

**Hãy chú ý những hiện tượng báo trước như sau**

- Nước trong đầm lầy và giếng trở nên bùn
- Vết nứt trên mặt đất
- Nước chảy ra từ dốc

**Khu vực cảnh báo thảm họa sạt lở đất và lũ quét (vùng màu vàng)**

Khu vực cảnh báo là khu đất được công nhận là có nguy cơ gây tổn hại đến tính mạng hoặc cơ thể của cư dân trong trường hợp xảy ra thảm họa lở đất và lũ quét

**Khu vực cảnh báo đặc biệt về thảm họa lở đất và lũ quét (vùng màu đỏ)**

Khu vực cảnh báo đặc biệt là khu vực đất nằm trong khu vực cảnh báo nơi được công nhận nếu xảy ra thảm họa sạt lở đất, nhà cửa có thể bị hư hại và tính mạng hoặc cơ thể của cư dân có thể bị tổn hại nghiêm trọng. Các hoạt động phát triển khu vực bị hạn chế và yêu cầu về cấu trúc xây dựng nhà cửa ở khu vực này rất khó khăn

\* Luật liên quan đến việc thúc đẩy các biện pháp phòng chống thảm họa lở đất và lũ quét trong các khu vực cảnh báo liên quan đến thảm họa này, v.v.

## ◆ Thông tin cảnh báo thảm họa lở đất và lũ quét ◆

Thông tin cảnh báo lở đất và lũ quét là thông tin do tỉnh và đài quan sát khí tượng cung cấp để thành phố dựa vào đó mà đưa ra quyết định ban hành lệnh sơ tán hay tham khảo tình hình tự nguyện sơ tán của người dân. Đây là thông tin phòng chống thiên tai được công bố chung. Tuy nhiên, không thể xác định thông tin chi tiết về sự thảm họa lở đất và lũ quét vì thảm họa này chịu ảnh hưởng lớn bởi địa chất, địa hình và điều kiện nước ngầm của từng khu vực. Ngay cả khi thông tin cảnh báo thảm họa lở đất và lũ quét chưa được công bố, hãy lập tức sơ tán đến nơi an toàn nếu thấy nguy hiểm

**Cảnh báo mưa lớn**  
Tinh huống mưa lớn có thể gây ra thảm họa

**Cảnh báo mưa lớn**  
Tinh huống mưa lớn có thể gây ra thảm họa nghiêm trọng

**Nếu mưa lớn tiếp tục**

**Thông tin cảnh báo thảm họa lở đất và lũ quét**

Chính quyền tỉnh và các trạm khí tượng sẽ cùng ra thông báo khi nguy cơ thảm họa lở đất và lũ quét do mưa lớn gia tăng

## ◆ Những điều cần chú ý khi đi lánh nạn ◆

**Trước tiên, hãy kiểm tra trước!**

Để sơ tán khỏi thảm họa lở đất và lũ quét, bạn cần phải xác nhận trước nơi nào nguy hiểm và nhận biết hiện tượng báo trước của thảm họa. Hãy sử dụng bản đồ cảnh báo nguy hiểm để kiểm tra khi cần thiết

**Chú ý vị trí ngủ!**

Thảm họa có thể xảy ra trong lúc bạn ngủ. Vì thế, hãy chuẩn bị, để phòng cho những rủi ro có thể xảy ra, ví dụ như ngủ trên tầng hai hoặc ngủ ở phòng xa hướng núi

**Sơ tán dọc**

Nếu phát hiện những dấu hiệu báo trước của lở đất hay lũ quét, hãy nhanh chóng di chuyển ra xa triển dốc. Trường hợp xảy ra dòng chảy mạnh vùn đất, hãy chạy ngược với hướng của dòng chảy

**Khi lở đất và lũ quét xảy ra (đặc biệt là dòng chảy mạnh vùn), ngay cả khi bạn được an toàn trong nhà nhưng toàn bộ ngôi nhà có thể bị sập, bị cuốn trôi hoặc bị chôn vùi, vì vậy hãy mau rời khỏi nhà và sơ tán sớm.**

**Đảm bảo an toàn trong nhà ( sơ tán theo chiều dọc ) :**  
Di chuyển đến nơi an toàn nhất có thể bằng cách leo lên tầng cao hoặc tránh ra vị trí gần hướng núi.  
**Đi sơ tán ( sơ tán theo chiều ngang ) :**  
Di chuyển đến địa điểm lánh nạn hoặc di chuyển từ nhà mình đến một nơi an toàn hơn (nơi công cộng, nhà người thân, bạn bè, v.v.), hoặc di chuyển đến một tòa nhà cao và vững chắc gần đó