

**THÔNG TIN HỎI & ĐÁP**  
**HỖ TRỢ NGƯỜI NƯỚC NGOÀI KHI CÓ THIÊN TAI**

Ủy ban Giao lưu Quốc tế Tokyo

## **Lời nói đầu**

Hiện tại đang là thời kỳ có mức độ hoạt động của động đất rất cao tại Nhật Bản và động đất ngay dưới khu vực thủ đô (cấp 7 độ Richter) được dự báo là sẽ xảy ra với xác suất 70% trong vòng 30 năm.

Chúng ta vẫn còn ghi nhớ thiệt hại chưa từng có đã xảy ra đối với trận động lớn Hanshin-Awaji vào năm 1995. Có rất nhiều người nước ngoài gặp thiệt hại, tính thiết yếu trong việc hỗ trợ người nước ngoài đang sinh sống cũng trở nên rõ ràng. Bài học rút ra từ trận động đất này là phải chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp lúc bình thường và phải hoàn thiện hệ thống liên kết giữa khu vực bị thiệt hại và các khu vực khác.

Đối với trận động đất Chuetsu và trận động đất ngoài khơi Chuetsu xảy ra 10 năm sau đó, nhờ liên kết với nhóm tình nguyện và Hiệp hội Giao lưu Quốc tế đã nỗ lực thực hiện trước đó nên đã có thể thực hiện hoạt động hỗ trợ người nước ngoài một cách tốt đẹp.

Hiệp hội Giao lưu Quốc tế - nơi thường xuyên có cơ hội tiếp xúc với người nước ngoài đang sinh sống thông qua lớp học tiếng Nhật, tư vấn sinh hoạt hay các sự kiện giao lưu quốc tế, v.v... là một tổ chức quan trọng, trở thành trụ sở hỗ trợ người nước ngoài khi có thiên tai. Khi xảy ra thảm họa, dự báo là sẽ có nhiều người nước ngoài liên hệ đến Hiệp hội Giao lưu Quốc tế. Do đó, đang kỳ vọng là Hiệp hội Giao lưu Quốc tế sẽ liên kết với chính quyền, tổ chức phi chính phủ (NGO) và tổ chức phi lợi nhuận (NPO) và tiến hành liên kết với vùng bị thiệt hại và vùng hỗ trợ từ hậu phương để hỗ trợ người nước ngoài một cách hiệu quả và chi tiết.

Bản Thông tin này là tài liệu được tổng hợp bởi Hiệp hội Giao lưu Quốc tế cũng như các tổ chức tư nhân thực hiện hoạt động hỗ trợ người nước ngoài khi phát sinh thiên tai qua hình thức Hỏi & Đáp với các câu hỏi được giả định và các câu trả lời cho các câu hỏi đó để có thể hỗ trợ được cho các liên lạc đến từ người dân. Tất nhiên, tùy vào các chính quyền địa phương mà hình thức của tổ chức, hệ thống hỗ trợ, điều hành quản lý cơ sở lãnh nạn, ngôn ngữ có thể hỗ trợ đối ứng, dịch vụ, v.v... sẽ khác nhau. Ngoài ra, hoàn toàn có thể hình dung được rằng tình trạng sẽ khác đi sau khi xảy ra thiên tai. Vui lòng tìm hiểu tình hình thực tế tại khu vực và chỉnh sửa thêm vào để tạo nên một bản Hỏi & Đáp có ích khi thiên tai xảy ra.

Thứ tự quan trọng được cho là rất quan trọng trong việc phòng chống thiên tai là "Tự giúp mình" - "Giúp đỡ lẫn nhau" - "Giúp đỡ từ tổ chức công". Mong Hiệp hội Giao lưu Quốc tế - nơi giữ vai trò trong việc "Giúp đỡ lẫn nhau" song song với việc kêu gọi cư dân người nước ngoài "Tự giúp mình", tiến hành hợp tác với chính quyền và các tổ chức tư nhân để xem xét, chuẩn bị sẵn sàng những việc khẩn cấp và cần thiết tại khu vực với tư thế "Bắt đầu từ những việc có thể". Mong là trong quá trình chuẩn bị khi có thiên tai, ý thức phòng chống thiên tai sẽ tăng lên, mạng lưới sẽ rộng ra.

Tháng 3 năm 2009

## **Về việc phát hành phiên bản sửa đổi**

Đã 10 năm trôi qua từ khi phát hành "Thông Tin Hỏi & Đáp Hỗ Trợ Người Nước Ngoài Khi Có Thiên Tai" vào tháng 3 năm 2009. Gần đây, do những sửa đổi trong cơ chế, v.v... có những điểm không còn phù hợp với tình trạng hiện tại nên đã dẫn tới việc phát hành phiên bản sửa đổi lần này.

Trong 10 năm nay cũng đã liên tục phát sinh những thảm họa tự nhiên như động đất, mưa lớn, v.v... Trong bối cảnh được dự đoán người nước ngoài sinh sống tại Nhật Bản sẽ tăng lên, việc hỗ trợ người nước ngoài khi có thiên tai trở thành một thách thức cấp bách. Chúng tôi rất mong những người đang nỗ lực trong việc hỗ trợ cho cư dân người nước ngoài sẽ sử dụng bản thông tin này.

Tháng 3 năm 2019

# Mục lục

1. Lánh nạn .....	1
1-1. Tôi nên lánh nạn ở đâu thì được? .....	1
1-2. Nhà tôi bị hỏng (bị cháy) nên tôi không có chỗ ngủ. Tôi nên đi đâu thì được? Nơi lánh nạn ở đâu? .....	1
1-3. Tôi muốn đi về nhà lấy đồ có được không?.....	2
1-4. Làm thế nào để từ công ty (nơi ở hiện tại) trở về nhà? .....	2
1-5. Tôi đang sinh hoạt trên xe ô tô. Tôi có thể nhận được thức ăn và thuốc uống không? .....	3
2. Cứu viện .....	3
2-1. Tôi đã bị thương tích (bệnh tật), tôi có thể đi khám bác sĩ ở đâu?.....	3
2-2. Tôi có thể đi đâu để nhận được thuốc uống và băng gạc y tế? Tôi đã bị cảm. Tôi có thể khám bác sĩ ở đâu? ...	4
2-3. Tôi không có tiền (Thẻ bảo hiểm). Bác sĩ có khám cho tôi trong trường hợp này không?.....	4
2-4. Tôi không biết tiếng Nhật. Khi bác sĩ khám bệnh, tôi phải làm thế nào thì được?.....	4
2-5. Người mà tôi quen biết đã chết. Tôi phải làm thế nào thì được?.....	4
3. Thực phẩm .....	5
3-1. Có thể nhận được thức ăn và nước uống ở đâu?.....	5
3-2. Tôi có thể nhận thực phẩm Halal (các loại thịt mà người Hồi giáo có thể ăn) ở đâu? .....	5
3-3. Tôi có thể chế biến thức ăn ở đâu? .....	5
3-4. Con tôi bị dị ứng trứng (sữa bò, bột lúa mì, v.v...). Thức ăn có thể ăn mà không có vấn đề gì ở đâu? .....	5
3-5. Sữa và thức ăn dặm cho trẻ con ở đâu?.....	6
3-6. Tôi có thể mua thức ăn ở đâu? .....	6
3-7. Tôi có thể ăn thức ăn nóng ở đâu? .....	6
3-8. Tôi đang ở nhà thờ gần đây, tôi có thể nhận được thức ăn không?.....	6
4. Liên lạc và thông tin .....	6
4-1. Tôi đang tìm kiếm người trong gia đình và người quen. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	6
4-2. Làm thế nào để có thể biết được thông tin khi thiên tai xảy ra?.....	7
4-3. Tôi có thể nghe được những thông tin phát sóng bằng tiếng nước ngoài không? .....	8
4-4. Không kết nối được internet. Tôi phải làm thế nào thì được?.....	8
4-5. Vui lòng cho tôi biết tình trạng tàu điện bên trong thủ đô Tokyo. ....	8
4-6. Tôi muốn đi bằng xe ô tô, đường xá có đi được không? .....	9
4-7. Có thể gửi qua đường bưu điện không? Gửi ở đâu thì được? .....	9
4-8. Trường tiểu học (trường trung học cơ sở) sẽ bắt đầu lại khi nào? .....	9
4-9. Trường trung học phổ thông (đại học, trung cấp chuyên nghiệp, trường học tiếng Nhật) sẽ bắt đầu lại khi nào? .....	9
4-10. Tôi có thể tham gia kỳ thi tuyển sinh trung học phổ thông (đại học) không? .....	10
5. Sinh hoạt.....	10
5-1. Tôi có thể nhận được quần áo và chăn mền ở đâu? .....	10
5-2. Tôi có thể tắm bồn tắm ở đâu? .....	10
5-3. Tôi có thú cưng. Tôi nên dẫn đi đâu thì được? Ở đâu có thức ăn cho thú cưng? .....	10

5-4. Ngân hàng khi nào sẽ bắt đầu làm lại? Tôi có thể rút tiền được không? .....	11
5-5. Rác vứt bỏ ở đâu thì được? .....	11
6. Tiện ích quan trọng .....	11
6-1. Khi nào có thể sử dụng điện, nước máy, gas lại được? .....	11
6-2. Tôi muốn di chuyển bằng xe ô tô, tôi có thể mua xăng ở đâu? .....	12
6-3. Đường xá khi nào mới có thể đi được? Đường xá ở đâu có thể đi được? .....	12
6-4. Khi nào có thể đi tàu điện (thuyền, máy bay) được? Tàu điện (thuyền, máy bay) ở đâu có hoạt động? .....	12
7. Cư trú .....	12
7-1. Tôi sẽ rời khỏi nhà để đi đến chỗ của bạn, tôi phải làm thế nào thì được? .....	12
7-2. Nhà tôi bị hỏng, tôi phải làm thế nào thì được? .....	13
7-3. Nhà tôi bị hỏng. Tôi nên làm thế nào để sửa chữa nó? .....	13
7-4. Nhà tôi bị cháy, tôi phải làm thế nào thì được? .....	14
7-5. Nhà tôi đã bị hỏng. (Nhà tôi đã bị cháy). Tôi có thể nhận được các khoản tiền như tiền sinh hoạt, v.v... không? .....	14
7-6. Khu phố này sẽ làm như thế nào để trở lại trạng thái ban đầu vậy? .....	14
8. Thủ tục, giấy chứng nhận .....	15
8-1. Nhà tôi đã bị hỏng. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	15
8-2. Nhà tôi đã bị cháy. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	15
8-3. Tôi đã làm mất hộ chiếu. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	15
8-4. Thị thực của tôi đã hết hạn. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	15
8-5. Tôi đã làm mất Thẻ cư trú. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	15
8-6. Tôi đã làm mất Giấy phép lái xe. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	15
8-7. Tôi có thể nhận được tiền chia buồn không? .....	15
8-8. Tôi có thể mượn tiền tạm thời không? .....	16
8-9. Tôi không đủ tiền để trả tiền thuế cũng như phí bảo hiểm, v.v... Tôi phải làm thế nào thì được? .....	16
8-10. Tôi đã chuyển nhà. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	16
8-11. Người trong gia đình của tôi đã chết. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	17
9. Chăm sóc sức khỏe tinh thần .....	18
9-1. Con tôi đang suy sụp vì bị sốc bởi động đất. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	18
9-2. Người trong gia đình và người quen đã chết nên tôi đang suy sụp. Tôi phải làm thế nào thì được? .....	18
10. Khác .....	19
10-1. Tôi muốn gửi thức ăn và quần áo cho khu bị thiệt hại, tôi phải làm thế nào thì được? .....	19
10-2. Tôi muốn quyên góp tiền, tôi có thể quyên góp ở đâu? .....	19
10-3. Tôi biết tiếng Nhật và tiếng 〇〇. Tôi muốn giúp đỡ cho những người đang gặp khó khăn bởi động đất, tôi phải làm thế nào thì được? .....	19
10-4. Tôi không biết tiếng Nhật, vậy tôi có thể giúp được gì cho những người đang gặp khó khăn bởi động đất không? .....	19
《Thuật ngữ chuyên ngành》 .....	20

# 1. Lánh nạn

## 1-1. Tôi nên lánh nạn ở đâu thì được?

(1) Hiện tại, bạn đang ở đâu? Nơi bạn đang ở thuộc quận nào (thành phố nào) vậy? Thị trấn nào vậy? Khu phố nào vậy?

(... Tôi đang ở khu phố ○○, thị trấn ○○, quận ○○).

Công viên (trường ○○, khu vực ○○) ở gần đó là địa điểm lánh nạn.

Hãy mang những thứ chứng minh thân thể và những thứ quan trọng và đến đó để lánh nạn.

(2) Hãy tuân thủ theo chỉ thị người của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc), cảnh sát và người của phòng cháy chữa cháy để lánh nạn.

[Địa điểm lánh nạn]

Những địa điểm như công viên, v.v... là địa điểm lánh nạn tạm thời của cư dân địa phương khi thiên tai xảy ra.

## 1-2. Nhà tôi bị hỏng (bi cháy) nên tôi không có chỗ ngủ. Tôi nên đi đâu thì được? Nơi lánh nạn ở đâu?

(1) Hiện tại, bạn đang sống ở đâu? Nơi bạn đang sống thuộc quận nào (thành phố nào) vậy? Thị trấn nào vậy? Khu phố nào vậy?

(... Tôi đang sống ở khu phố ○○, thị trấn ○○, quận ○○).

Trường tiểu học ○○ (trường trung học cơ sở ○○, nhà văn hóa công cộng ○○) ở gần nhà bạn là nơi lánh nạn. Hãy đi đến đó. Tại nơi lánh nạn, người nước ngoài cũng có thể nhận được những món đồ sử dụng hàng ngày như thức ăn, nước uống, chăn mền. Cũng có thể ngủ ở đó.

Về không gian đặc biệt như nơi thờ cúng, v.v... thì hãy liên hệ cho người phụ trách.

(2) Tại nơi lánh nạn, người Nhật Bản hay người nước ngoài đều có thể nhận được những món đồ giống nhau. Hãy an tâm.

Nơi lánh nạn có những quy tắc riêng, hãy tuân thủ theo quy tắc và làm theo hướng dẫn của người phụ trách. Đối với nhà vệ sinh và thức ăn thì hãy xếp hàng theo thứ tự để chờ. Đừng nói chuyện lớn tiếng.

Bên trong nơi lánh nạn, có bảng thông báo (bảng thông tin) để thông báo (đưa tin).

(3) Nếu không biết tiếng Nhật thì hãy hỏi người ở cùng quốc gia của bạn biết tiếng Nhật.

Khi không có người ở cùng quốc gia hoặc người biết được ngôn ngữ thì hãy hỏi người của cơ quan

hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc). Hơi mất thời gian một chút nhưng người của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) sẽ tìm người thông dịch cho chúng ta.

[Nơi lánh nạn]

Là địa điểm như trường tiểu học và trường trung học cơ sở hoặc là nhà văn hóa công cộng, v.v... nơi mà những người lánh nạn đến khi thiên tai xảy ra ngủ trọ lại tạm thời.

Ở đây có dự trữ đồ ăn, đồ dùng sinh hoạt hàng ngày, chăn mền, v.v...

### 1-3. Tôi muốn đi về nhà lấy đồ có được không?

(1) Hãy đi về lấy đồ sau khi người biết rõ về ngôi nhà mà bạn đang đăng ký ở tòa thị chính Tokyo hoặc cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) đã đi xem thử ngôi nhà của bạn còn có thể sử dụng được hay không.

(2) Sau những trận động đất lớn, có thể sẽ xảy ra dư chấn vài lần. Hãy cẩn thận khi tới gần những ngôi nhà.

[Đánh giá mức độ nguy hiểm khẩn cấp công trình kiến trúc]

Sau những trận động đất lớn, có thể sẽ xảy ra những dư chấn mạnh. Nhân viên thẩm định sẽ đi khảo sát xem các tòa nhà có an toàn hay không để không xảy ra thiệt hại thứ yếu do dư chấn gây ra.

### 1-4. Làm thế nào để từ công ty (nơi ở hiện tại) trở về nhà?

(1) Hãy tìm hiểu thông tin đường xá, người trong gia đình có an toàn hay không trước khi trở về. Đừng trở về nhà cho đến khi xác nhận được đường đi an toàn.

(2) Khi trở về nhà của bạn, hãy thông qua những con đường lớn để đi bộ về nhà. Khi bên ngoài tối, hãy chờ cho đến khi bên ngoài sáng lên rồi mới về nhà.

(3) Ở những con đường lớn, có trạm hỗ trợ cho người trở về nhà (cây xăng, v.v...).

Ở đó có thể nhận được thông tin đường đi cũng như nước uống. Người Nhật Bản hay người nước ngoài đều giống nhau. Không cần phải trả tiền. Ở đó cũng có thể sử dụng nhà vệ sinh.

(4) Khi không thể đi bộ về nhà, hãy ở lại nơi ở hiện tại hoặc đi đến nơi lánh nạn gần đó.

Ở đó có thể nhận được thức ăn và nước uống. Người Nhật Bản hay người nước ngoài đều giống nhau. Không cần phải trả tiền.

(5) Nếu bên ngoài tối dần lên thì hãy đi đến nơi lánh nạn gần đó. Có thể ngủ ở đó.

Hãy hỏi người ở trạm hỗ trợ cho người trở về nhà hoặc người đang sinh sống gần nơi bạn đang ở để biết vị trí của nơi lánh nạn.

[Trạm hỗ trợ cho người trở về nhà]

Khi thiên tai xảy ra, trạm xăng và cửa hàng tiện lợi sẽ trở thành nơi nghỉ ngơi tạm thời cho người đi bộ để trở về nhà.

Ở đó sẽ (1)- Cung cấp nước máy, (2)- Cho sử dụng nhà vệ sinh, (3)- Cung cấp thông tin đường đi, v.v...

### 1-5. Tôi đang sinh hoạt trên xe ô tô. Tôi có thể nhận được thức ăn và thuốc uống không?

(1) Có thể nhận được thức ăn và thuốc uống tại nơi lánh nạn ở gần đó. Hãy trao đổi với người phụ trách tại nơi lánh nạn về việc sinh hoạt trên xe ô tô.

(→ Hướng dẫn nơi lánh nạn)

(2) Khi không vận động trong một thời gian dài trong xe ô tô, máu sẽ đóng cục ở chân, có trường hợp gây tắc phổi gây tử vong. Hãy duỗi hoặc uốn chân và vận động cơ thể sau khoảng 2, 3 tiếng. Hãy cố gắng uống nước.

Khi bác sĩ đi tuần tra đến, hãy yêu cầu bác sĩ xem tình trạng của cơ thể. Không tốn tiền.

[Hội chứng hạ huyết khối tĩnh mạch sâu, thuyên tắc phổi]

Nếu ngồi một chỗ hoặc ngủ trong thời gian dài mà không vận động, máu sẽ đóng cục ở tĩnh mạch của chân (huyết khối tĩnh mạch sâu). Nếu nó di chuyển đến phổi và làm tắc mạch máu (chứng tắc mạch máu phổi → thuyên tắc phổi) sẽ dẫn đến tử vong.



## 2. Cứu viện

### 2-1. Tôi đã bị thương tích (bệnh tật), tôi có thể đi khám bác sĩ ở đâu?

Hiện tại, bạn đang ở đâu? Nơi bạn đang ở thuộc quận nào (thành phố nào) vậy?

Thị trấn nào vậy? Khu phố nào vậy?

(... Tôi đang ở khu phố ○○, thị trấn ○○, quận ○○).

Trường tiểu học (trường trung học cơ sở○○, công viên ○○) ở gần đó là nơi cứu viện y tế. Có thể khám bác sĩ ở đó. Không tốn tiền. Không cần Thẻ bảo hiểm.

[Nơi cứu viện y tế]

Nhân viên y tế sẽ tập trung tại nơi lánh nạn đã được chỉ định khi thiên tai xảy ra, v.v... đây là địa điểm điều trị y tế khẩn cấp cho bệnh nhân.

2-2. Tôi có thể đi đâu để nhận được thuốc uống và băng gạc y tế? Tôi đã bị cảm. Tôi có thể khám bác sĩ ở đâu?

(1) Hãy đi đến nơi cứu viện y tế ở gần để được thăm khám. Không tốn tiền. Không cần Thẻ bảo hiểm  
(→ Hướng dẫn nơi cứu viện y tế ở gần)

(2) Khi bị sốt thì hãy báo cho bác sĩ là bị sốt.  
(Có dịch cúm nên hãy cố gắng khám bác sĩ sớm nhất có thể).

2-3. Tôi không có tiền (Thẻ bảo hiểm). Bác sĩ có khám cho tôi trong trường hợp này không?

Hãy khám tại nơi cứu viện y tế ở gần đó. Ở đó không tốn tiền. Không cần Thẻ bảo hiểm. (→ Hướng dẫn nơi cứu viện y tế ở gần)

2-4. Tôi không biết tiếng Nhật. Khi bác sĩ khám bệnh, tôi phải làm thế nào thì được?

(1) Sẽ không có thông dịch viên liên ở nơi cứu viện y tế ngay sau khi động đất. Hãy đi cùng với người biết tiếng Nhật.

(2) Khi không tìm ra người biết tiếng Nhật thì hãy hỏi người của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc). Hơi mất thời gian một chút nhưng người của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) sẽ tìm người thông dịch cho chúng ta. Không tốn tiền.

2-5. Người mà tôi quen biết đã chết. Tôi phải làm thế nào thì được?

(1) Hãy báo cho cảnh sát ở gần đó. Hãy để nguyên như vậy cho đến khi cảnh sát đến.  
(→ Hướng dẫn Sở Cảnh sát ở gần)

(2) Nếu không biết Sở Cảnh sát, hãy liên hệ với người của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) ở nơi lánh nạn gần đó. (→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

(3) Nếu biết người nhà hoặc người quen của người đã chết thì hãy cho họ biết. Hãy cho cảnh sát hoặc người của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) biết số điện thoại, nơi sinh sống hoặc về gia đình của người đã chết.



### 3. Thực phẩm

#### 3-1. Có thể nhận được thức ăn và nước uống ở đâu?

(1) Có thể nhận nước uống, thức ăn cũng như chăn mền tại nơi lánh nạn. Người Nhật Bản hay người nước ngoài đều giống nhau.

Hãy xếp hàng và đợi khi nhận. (→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

(2) Nước máy đã bị hỏng. Hiện tại đang sửa chữa. Mất khoảng 1 tuần đến 2 tuần mới có thể sử dụng nước máy lại được. Trong khoảng thời gian đó, hãy nhận nước uống tại nơi cấp nước được thiết lập tạm thời, tại nơi cấp nước hoặc tại nơi lánh nạn, v.v...

#### 3-2. Tôi có thể nhận thực phẩm Halal (các loại thịt mà người Hồi giáo có thể ăn) ở đâu?

Sẽ không có ở nơi lánh nạn. Hãy tự mình tìm kiếm thực phẩm Halal. Hãy ăn những thứ có thể ăn được trong thức ăn tại nơi lánh nạn.

[Thực phẩm Halal] Là thức ăn được phép ăn theo pháp luật của đạo Hồi.

#### 3-3. Tôi có thể chế biến thức ăn ở đâu?

Không thể chế biến thức ăn tại nơi lánh nạn. Hãy chế biến thức ăn sau khi trở về nhà và khi đã có thể sử dụng gas được. Mất khoảng 40 ngày mới có thể sử dụng được gas lại.

Gas sẽ bị ngắt sau khi có động đất lớn. Khi muốn sử dụng gas, hãy nhấn nút đồng hồ gas ở ngoài phòng hoặc bên ngoài tòa nhà. Sau khi ánh sáng màu đỏ của đồng hồ gas biến mất là có thể sử dụng được. Nếu gas bị rò rỉ sẽ có mùi. Hãy kiểm tra để đảm bảo gas không bị rò rỉ trước khi sử dụng.

#### 3-4. Con tôi bị dị ứng trứng (sữa bò, bột lúa mì, v.v...). Thức ăn có thể ăn mà không có vấn đề gì ở đâu?

Cũng có trường hợp có thức ăn đặc biệt không sử dụng trứng, v.v... tại nơi lánh nạn. Hãy hỏi người phụ trách ở nơi lánh nạn. Trường hợp được báo là không có thức ăn đặc biệt, hãy xác nhận để đảm bảo thức ăn có thể ăn được rồi mới ăn.

### 3-5. Sữa và thức ăn dặm cho trẻ con ở đâu?

Có sữa bột, sữa nhũ nhi, đồ ăn dặm, cháo tại nơi lánh nạn gần đó. Hãy hỏi người phụ trách. (→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

### 3-6. Tôi có thể mua thức ăn ở đâu?

Có lẽ khoảng 1~2 tuần sau khi động đất xảy ra, cửa hàng sẽ mở cửa trở lại. Sẽ không có tiền lẻ để thối lại nên hãy mang tiền mệnh giá nhỏ để đi mua.

### 3-7. Tôi có thể ăn thức ăn nóng ở đâu?

Sau khoảng 2~4 ngày sẽ có thể ăn thức ăn nóng tại nơi lánh nạn. Người Nhật Bản hay người nước ngoài đều có thể ăn được. Hãy xếp hàng theo thứ tự để nhận. (→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

### 3-8. Tôi đang ở nhà thờ gần đây, tôi có thể nhận được thức ăn không?

Có thể nhận thức ăn ở nơi lánh nạn. Hãy hỏi người phụ trách ở nơi lánh nạn.

Khi đó, hãy cho người phụ trách biết số người ở nhà thờ.

(→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)



## 4. Liên lạc và thông tin

### 4-1. Tôi đang tìm kiếm người trong gia đình và người quen. Tôi phải làm thế nào thì được?

(1) Bây giờ sẽ được hướng dẫn 5 phương pháp.

Thứ 1 là hãy hỏi người phụ trách tại nơi lánh nạn ở gần nơi mà người nhà hoặc người quen sinh sống.

(→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

(2) Thứ 2 là phương pháp sử dụng điện thoại để xác nhận tin nhắn.

Về phương pháp sử dụng điện thoại để gửi tin nhắn thì có dịch vụ tin nhắn báo khi thiên tai "171" của NTT và bảng tin báo khi thiên tai của hãng điện thoại di động.

Nếu điện thoại di động hay điện thoại thông minh có thể kết nối được internet thì có thể gửi tin nhắn đến cho bất kỳ điện thoại di động hay điện thoại thông minh của hãng nào.

Nếu đối phương mà mình muốn biết có đăng ký tin nhắn trên dịch vụ tin nhắn báo khi thiên tai hoặc trên bảng tin báo khi thiên tai của hãng điện thoại di động thì có thể sử dụng số điện thoại của người đó để tiếp nhận tin nhắn.

(3) Thứ 3 là hãy hỏi cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

(4) Thứ 4 là hãy hỏi Đại sứ quán của quốc gia của người mà mình muốn biết.

(5) Thứ 5 là hãy nghe thông tin phát sóng trên tivi hoặc radio. Khoảng 3 ngày ~ 1 tuần sau khi động đất xảy ra, có thể sẽ có thông báo trên tivi hoặc radio.

[Tin nhắn báo khi thiên tai]

Đây là dịch vụ của NTT, sử dụng bằng cách để lại tin nhắn hoặc nghe tin nhắn khi có động đất khoảng cường độ 6 trở lên, vì khi đó việc gọi điện thoại với khu vực bị thiệt hại sẽ trở nên khó khăn.

[Bảng tin báo khi thiên tai]

Đây là dịch vụ mà các hãng điện thoại di động cung cấp trong vai trò bảng tin báo, có thể đăng ký hoặc xác nhận tin nhắn bằng điện thoại di động hoặc điện thoại thông minh khi có động đất khoảng cường độ 6 trở lên.

#### 4-2. Làm thế nào để có thể biết được thông tin khi thiên tai xảy ra?

(1) Có thể biết được tại nơi lánh nạn gần đó. (→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

Hãy thường xuyên nghe và xem những thông báo từ cảnh sát, Cục Phòng cháy Chữa cháy hoặc cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

(2) Xe thông tin của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) sẽ đi quanh để thông báo. Nếu không biết tiếng Nhật, hãy hỏi những người biết được ngôn ngữ của bạn để biết nội dung thông báo đó là gì.

(3) Thỉnh thoảng có nghe thấy thông báo ở bên ngoài, đó là thông báo của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc). Hãy nghe thông báo từ cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc). Nếu không biết tiếng Nhật, hãy hỏi những người biết được ngôn ngữ của bạn để biết nội dung thông báo đó là gì.

(4) Hãy trao đổi thảo luận với cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) ở nơi lánh nạn gần đó.

(5) Hãy xem website hoặc sách báo thông tin của thủ đô Tokyo và cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

(6) Hãy xem ứng dụng phòng chống thiên tai của thủ đô Tokyo hoặc khu vực bạn đang sinh sống.

(7) Có trường hợp đó không phải thông báo từ cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) mà chỉ là tin đồn nhảm hoặc thông tin sai sự thật do người này truyền cho người kia.

Hãy cẩn thận. Khi nghe thông báo mà mình nghĩ rằng đó có thể là tin đồn nhảm hoặc thông tin sai sự thật thì hãy hỏi cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

#### 4-3. Tôi có thể nghe được những thông tin phát sóng bằng tiếng nước ngoài không?

(1) Giọng nói phụ trên truyền hình NHK và phát sóng lần 2 trên radio (Tokyo 693kHz 500kw) sẽ phát sóng bằng 4 ngôn ngữ tiếng Anh, tiếng Hàn Quốc (tiếng Triều Tiên), tiếng Trung Quốc, tiếng Bồ Đào Nha khi công bố cảnh báo sóng thần lớn và cảnh báo sóng thần trong phát sóng cảnh báo khẩn cấp.

(2) NHK WORLD TV phát sóng bằng tiếng Anh trong 24 giờ. Có thể xem bằng website hoặc ứng dụng của NHK WORLD.

NHK WORLD RADIO phát sóng bằng 17 loại ngôn ngữ nước ngoài. Có thể nghe bằng website hoặc ứng dụng của NHK WORLD.

(3) AFN (American Forces Network - Tokyo 810kHz) phát sóng bằng tiếng Anh. Cũng có thể nghe trên internet.

#### 4-4. Không kết nối được internet. Tôi phải làm thế nào thì được?

Các điểm Wi-Fi của các hãng điện thoại di động, v.v... sẽ mở miễn phí trong vòng 72 giờ khi thảm họa lớn xảy ra. Sau khi bật Wi-Fi ở gần các điểm Wi-Fi, hãy chọn tên mạng (SSID) là "00000JAPAN". Bất cứ ai cũng có thể sử dụng Wi-Fi miễn phí.

Vì đây là Wi-Fi mà ai cũng có thể truy cập được nên hãy cẩn thận về bảo mật. Chỉ sử dụng để xác nhận an toàn của người trong gia đình và tìm kiếm thông tin.

#### 4-5. Vui lòng cho tôi biết tình trạng tàu điện bên trong thủ đô Tokyo.

(1) Tất cả các tàu JR, tàu điện ngầm, đường sắt tư doanh sẽ không hoạt động.

(2) Tàu điện của tuyến ○○ không hoạt động giữa ga ○○ và ga ○○.

(3) Tàu điện của tuyến ○○ có hoạt động giữa ga ○○ và ga ○○.

#### 4-6. Tôi muốn đi bằng xe ô tô, đường xá có đi được không?

(1) Đường xá chỉ dành cho cảnh sát hoặc phòng cháy chữa cháy, xe ô tô hoặc xe máy cứu người chạy (dành khi khẩn cấp, dành để vận chuyển hàng hóa, v.v...). Đừng sử dụng cho đến khi xe ô tô và xe máy bình thường đi được.

Ngoài ra, bên trong vòng tròn của tuyến số 7 và những con đường lớn đang cấm đi lại.

(2) Thông tin đường xá được thông báo qua tivi và radio.

(3) Bạn muốn đi đâu? Hãy đi qua tuyến số ○○ để đi từ ○○ đến ○○. Tuyến số ○○ là đường đi qua trước ○○.

#### 4-7. Có thể gửi qua đường bưu điện không? Gửi ở đâu thì được?

(1) Có thể đến nơi lánh nạn gần đó để biết có thể gửi bưu điện được hay không. (Khác nhau tùy vào quy mô của thiên tai) (→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

(2) Ngoài nơi lánh nạn còn có thông báo trên tivi cũng như radio.

#### 4-8. Trường tiểu học (trường trung học cơ sở) sẽ bắt đầu lại khi nào?

(1) Trường tiểu học (trường trung học cơ sở) sẽ thông báo bằng điện thoại hoặc email đến. Nếu điện thoại bị hỏng thì hãy cho trường học biết số điện thoại có thể sử dụng.

(2) Có thể biết được tại trường tiểu học (trường trung học cơ sở) hoặc tại nơi lánh nạn gần đó. Hãy xem bảng thông báo (bảng thông tin) tại nơi lánh nạn. Hãy hỏi người phụ trách ở nơi lánh nạn. (→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

(3) Hãy hỏi cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) có trường tiểu học (trường trung học cơ sở).

#### 4-9. Trường trung học phổ thông (đại học, trung cấp chuyên nghiệp, trường học tiếng Nhật) sẽ bắt đầu lại khi nào?

(1) Hãy hỏi trường trung học phổ thông (đại học, trung cấp chuyên nghiệp, trường học tiếng Nhật).

(2) Hãy hỏi cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) có trường trung học phổ thông (đại học, trung cấp chuyên nghiệp, trường học tiếng Nhật).

(3) Hãy tìm hiểu trên internet.

#### 4-10. Tôi có thể tham gia kỳ thi tuyển sinh trung học phổ thông (đại học) không?

(1) Hãy hỏi trường trung học phổ thông (đại học).

(2) Hãy hỏi cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) có trường trung học phổ thông (đại học).

(3) Hãy tìm hiểu trên internet.



## 5. Sinh hoạt

### 5-1. Tôi có thể nhận được quần áo và chăn mền ở đâu?

Có thể nhận chăn mền, khăn, đồ lót, v.v... ở nơi lánh nạn gần đó. Người Nhật Bản hay người nước ngoài đều giống nhau. Hãy an tâm. Hãy xếp hàng và đợi khi nhận. (→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

### 5-2. Tôi có thể tắm bồn tắm ở đâu?

Không có bồn tắm ở nơi lánh nạn. Hãy xem bảng thông báo (bảng thông tin) tại nơi lánh nạn gần đó để xem thông báo về bồn tắm. (→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

### 5-3. Tôi có thú cưng. Tôi nên dẫn đi đâu thì được? Ở đâu có thức ăn cho thú cưng?

Hãy dẫn thú cưng đến nơi lánh nạn. Cũng có nơi có nhà (chuồng) dành cho thú cưng. Nếu mình có nhà (chuồng) dành cho thú cưng thì hãy mang theo khi đi lánh nạn. Ở nơi lánh nạn không có thức ăn dành cho thú cưng. Hãy tự mình mang theo.

(→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

#### 5-4. Ngân hàng khi nào sẽ bắt đầu làm lại? Tôi có thể rút tiền được không?

Ngày mà ngân hàng sẽ mở cửa có thông báo trên tivi, radio hoặc trên bảng thông báo của nơi lánh nạn. Có lẽ khoảng 3 ngày ~ 1 tuần sau đó có thể rút tiền được. Khi khó rút tiền được thì hãy mang những thứ chứng nhận thân thể và sổ tài khoản ngân hàng đến ngân hàng.

[Những thứ chứng nhận thân thể]

Hộ chiếu, Thẻ cư trú, Giấy phép lái xe, Thẻ bảo hiểm, Thẻ nhân viên, Thẻ sinh viên, v.v...

#### 5-5. Rác vứt bỏ ở đâu thì được?

(1) Xe thu gom rác của quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) sẽ đến để thu gom rác gia đình. Hãy hỏi nơi lánh nạn ở gần để biết khi nào họ sẽ đến.

Hãy phân loại ra rác cháy được (giấy, vinyl, nhựa, v.v...), rác không cháy được (kim loại, thủy tinh, v.v...) và lon, chai và bỏ ra.

Họ sẽ đến thu gom rác quá khô theo ngày giờ quy định. Hãy bỏ rác lớn như đồ nội thất, v.v... vào ngày hôm đó. (→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

(2) Hãy xem bảng thông báo ở nơi lánh nạn gần đó hoặc hỏi người phụ trách để biết địa điểm tập hợp rác và ngày giờ (ngày trong tuần) thu gom rác.

(→ Hướng dẫn nơi lánh nạn ở gần)

(3) Để hủy bỏ nhà đã bị hỏng hoặc nhà đã bị cháy, cần phải có "Giấy chứng nhận bị tai họa". Hãy trao đổi thảo luận với cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc). (→ Giải thích về "Giấy chứng nhận bị tai họa")



## 6. Tiện ích quan trọng

### 6-1. Khi nào có thể sử dụng điện, nước máy, gas lại được?

(1) Hiện tại, bạn đang sống ở đâu? Quận nào? Thị trấn nào?

(Quận ○○, thị trấn ○○).

Điện, nước máy, gas của khu vực ○○ thuộc quận ○○ đang bị ngắt. Tạm thời sẽ không thể sử dụng trong một thời gian. Nếu nhanh thì khoảng 2~3 ngày sau, nước máy khoảng 1~2 tuần sau, gas mất khoảng 40 ngày sau có thể sử dụng được.

(2) Điện của khu vực ○○ thuộc quận ○○ có thể sử dụng được sau khoảng ○○ ngày. Hãy xác nhận xem công tắc của các sản phẩm điện có bị ngắt không rồi sử dụng. Hãy kiểm tra để đảm bảo gas không bị rò rỉ trước khi sử dụng. Nếu gas bị rò rỉ sẽ có mùi gas.

(3) Mất khoảng ○○ ngày mới có thể sử dụng được gas lại. Khi sử dụng, nhấn nút của đồng hồ gas, ánh sáng màu đỏ biến mất là có thể sử dụng được.  
Hãy kiểm tra để đảm bảo gas không bị rò rỉ trước khi sử dụng. Nếu gas bị rò rỉ sẽ có mùi gas.

### 6-2. Tôi muốn di chuyển bằng xe ô tô, tôi có thể mua xăng ở đâu?

(1) Hãy xác nhận xem đường đi đã hết cấm đi lại chưa.

(2) Hiện tại, bạn đang ở đâu? Có thể mua tại trạm xăng ○○ ở gần đó. Địa chỉ là số ○○, thị trấn ○○, quận ○○. Đường xá sẽ bị kẹt nếu cố gắng dừng sử dụng xe ô tô.

### 6-3. Đường xá khi nào mới có thể đi được? Đường xá ở đâu có thể đi được?

Bạn muốn biết về con đường nào?

Tuyến số ○○ hướng từ ○○ đến ○○ sẽ không thể đi được trong khoảng ○○ đến ○○. Tuyến số ○○ có thể đi được khoảng vào ngày ○ tháng ○ (sau ○ tháng).

### 6-4. Khi nào có thể đi tàu điện (thuyền, máy bay) được? Tàu điện (thuyền, máy bay) ở đâu có hoạt động?

Thông tin tàu điện (thuyền, máy bay) được thông báo qua tivi và radio.



## 7. Cư trú

### 7-1. Tôi sẽ rời khỏi nhà để đi đến chỗ của bạn, tôi phải làm thế nào thì được?

(1) Khi đường bị phá hủy, hãy để lại giấy dán hoặc dấu hiệu ở đó để cho biết mình đã di chuyển đi đâu.

(2) Trường hợp rời khỏi nhà, hãy xem thông báo từ cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) mà mình đang sinh sống khoảng 1 tuần 1 lần.

Hãy xem bảng thông báo ở nơi lánh nạn gần đó hoặc hỏi người phụ trách để biết về thông báo từ cơ



quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

- (3) Khi rời khỏi nhà mình đang sinh sống trong một thời gian dài hoặc chuyển nhà đến một nơi nào đó, hãy làm thủ tục liên quan tại cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) mà mình đã chuyển đi.

### 7-2. Nhà tôi bị hỏng, tôi phải làm thế nào thì được?

- (1) Người biết rõ về ngôi nhà mà bạn đang đăng ký ở tòa thị chính Tokyo hoặc cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) sẽ đến xem thử ngôi nhà của bạn còn có thể sử dụng được hay không. Đừng vào nhà của bạn cho đến khi người đó đến xem. Sau khi người biết rõ về ngôi nhà của bạn đến xem thử ngôi nhà của bạn còn có thể sử dụng được hay không, kết quả đó sẽ được dán lên.
- (2) Sau những trận động đất lớn, có thể sẽ xảy ra dư chấn vài lần. Hãy cẩn thận khi tới gần những ngôi nhà.

### 7-3. Nhà tôi bị hỏng. Tôi nên làm thế nào để sửa chữa nó?

- (1) Nếu nhà bị hỏng, hãy trao đổi thảo luận với cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc). Nhận "Giấy chứng nhận bị tai họa" từ cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc). "Giấy chứng nhận bị tai họa" sẽ cần thiết khi muốn hủy bỏ tòa nhà bị hỏng cũng như dùng để nhận tiền chia buồn.
- (2) Khi nhà bị hư hỏng toàn bộ và phải xây dựng lại, có thể mượn tiền để xây nhà. Hãy trao đổi thảo luận với cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).
- (3) Khi sửa nhà, trước khi thi công xây dựng, hãy làm bản hợp đồng có ghi thông tin sẽ thi công xây dựng như thế nào, công trình xây dựng mất bao nhiêu chi phí. Hãy cẩn thận đừng để vội và mà bị lừa.
- (4) Khi không biết nên nhờ ai hoặc khi lo lắng thì hãy trao đổi thảo luận với cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

[Giấy chứng nhận bị tai họa]

Là Giấy chứng nhận do Chủ tịch quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) cấp để chứng nhận về mức độ thiệt hại sau khi quận, thành phố, thị trấn và làng mạc tiến hành khảo sát và xác nhận về căn nhà bị thiệt hại. Về nguyên tắc, mỗi hộ gia đình sẽ được cấp 1 tờ.

#### 7-4. Nhà tôi bị cháy, tôi phải làm thế nào thì được?

Hãy trao đổi thảo luận với Cục Phòng cháy Chữa cháy ở gần đó.

Xin "Giấy chứng nhận bị tai họa (giấy chứng nhận đã bị thiệt hại)" từ Cục Phòng cháy Chữa cháy. "Giấy chứng nhận bị tai họa" sẽ cần thiết khi nhận tiền chia buồn. (→Hướng dẫn Cục Phòng cháy Chữa cháy ở gần)

#### 7-5. Nhà tôi đã bị hỏng. (Nhà tôi đã bị cháy). Tôi có thể nhận được các khoản tiền như tiền sinh hoạt, v.v... không?

(1) Hãy trao đổi thảo luận với cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

Hãy xin "Giấy chứng nhận bị tai họa (giấy chứng nhận đã bị thiệt hại)". "Giấy chứng nhận bị tai họa" sẽ cần thiết khi nhận tiền chia buồn, v.v...

(2) Khi cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) phân phát tiền chia buồn hoặc hàng hóa, kể cả người nước ngoài có đăng ký cư trú cũng được nhận.

Ngoài ra, cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) còn cho những người đang gặp khó khăn mượn tiền cần thiết trong sinh hoạt hoặc cho mượn tiền để xây dựng, sửa chữa lại nhà cửa. Tùy vào cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) mà hạng mục cho mượn tiền sẽ khác nhau nên hãy trao đổi thảo luận với cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) để biết chi tiết.

(3) Trường hợp nhà của mình bị hỏng (không phải nhà thuê mà là nhà do mình sở hữu), nếu đang tham gia bảo hiểm sẽ nhận được tiền khi có động đất thì có thể nhận được tiền. Hãy làm thủ tục liên quan cho công ty bảo hiểm.

#### 7-6. Khu phố này sẽ làm như thế nào để trở lại trạng thái ban đầu vậy?

Sẽ trao đổi bàn bạc với những người đang sinh sống và quyết định sẽ xây dựng khu phố ra sao. Sau đó sẽ xây dựng các tòa nhà. Chúng ta có thể trao đổi bàn bạc với người của cơ quan nhà nước.

Việc trao đổi bàn bạc có thể mất 2, 3 năm hoặc trên 10 năm. Nếu tổng hợp được những suy nghĩ của những người đang sinh sống sớm thì có thể xây dựng các tòa nhà sớm. Hãy hợp tác trong việc trao đổi bàn bạc.

## 8. Thủ tục, giấy chứng nhận

### 8-1. Nhà tôi đã bị hỏng. Tôi phải làm thế nào thì được?

Hãy xin "Giấy chứng nhận bị tai họa (giấy chứng nhận đã bị thiệt hại)" tại cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

(→ Hướng dẫn cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc))

### 8-2. Nhà tôi đã bị cháy. Tôi phải làm thế nào thì được?

Hãy xin "Giấy chứng nhận bị tai họa (giấy chứng nhận đã bị thiệt hại)" tại Cục Phòng cháy Chữa cháy.

(→ Hướng dẫn Cục Phòng cháy Chữa cháy)

### 8-3. Tôi đã làm mất hộ chiếu. Tôi phải làm thế nào thì được?

Hãy làm thủ tục cấp lại hộ chiếu tại Đại sứ quán của nước mình. Hãy hỏi Đại sứ quán để biết các hồ sơ cần thiết. (→ Hướng dẫn Đại sứ quán)

### 8-4. Thị thực của tôi đã hết hạn. Tôi phải làm thế nào thì được?

Hãy làm thủ tục gia hạn thị thực tại Cục Quản lý Nhập cảnh Tokyo. Hãy hỏi Cục Quản lý Nhập cảnh Tokyo để biết các hồ sơ cần thiết.

Số điện thoại của Trung tâm thông tin của Cục Quản lý Nhập cảnh Tokyo (quầy tư vấn hỗ trợ ngôn ngữ nước ngoài) là 0570-013904.

### 8-5. Tôi đã làm mất Thẻ cư trú. Tôi phải làm thế nào thì được?

Hãy làm thủ tục cấp lại Thẻ cư trú tại Cục Quản lý Nhập cảnh Tokyo. Hãy mang những thứ chứng minh thân thể đến.

### 8-6. Tôi đã làm mất Giấy phép lái xe. Tôi phải làm thế nào thì được?

Hãy làm thủ tục cấp lại Giấy phép lái xe tại Sở Cảnh sát. Hãy mang những thứ chứng minh thân thể đến.

### 8-7. Tôi có thể nhận được tiền chia buồn không?

Người nước ngoài có đăng ký cư trú có thể nhận được tiền chia buồn. Hãy mang những thứ chứng minh

thân thể và đến làm thủ tục tại cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

[Những thứ chứng nhận thân thể]

Hộ chiếu, Thẻ cư trú, Giấy phép lái xe, Thẻ bảo hiểm, Thẻ nhân viên, Thẻ sinh viên, v.v...

#### 8-8. Tôi có thể mượn tiền tạm thời không?

(1) Người nước ngoài có đăng ký cư trú có thể mượn tiền cần thiết trong sinh hoạt.

Khác nhau tùy vào cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) nên hãy trao đổi thảo luận với cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) để biết chi tiết. Hãy mang những thứ chứng minh thân thể và đến làm thủ tục tại Hội đồng Phúc lợi Xã hội hoặc tại Phòng Phúc lợi của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc). (→ Hướng dẫn Hội đồng Phúc lợi Xã hội)

(2) Khi người nước ngoài có đăng ký cư trú sửa chữa nhà hoặc thuê nhà, xây dựng nhà có thể mượn một phần tiền.

Khác nhau tùy vào cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) nên hãy trao đổi thảo luận với cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) để biết chi tiết. Hãy mang những thứ chứng minh thân thể và đến làm thủ tục tại cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

#### 8-9. Tôi không đủ tiền để trả tiền thuê cũng như phí bảo hiểm, v.v... Tôi phải làm thế nào thì được?

Người nước ngoài có đăng ký cư trú có thể sẽ được miễn một phần hoặc toàn bộ những thứ sau đây.

Khác nhau tùy vào cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) nên hãy trao đổi thảo luận với cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) để biết chi tiết.

- Tiền thuê
- Phí bảo hiểm (phí bảo hiểm sức khỏe quốc dân \_\_\_\_\_, phí bảo hiểm hưu trí quốc dân, phí bảo hiểm người cao tuổi giai đoạn sau, phí bảo hiểm chăm sóc, phí sử dụng dịch vụ chăm sóc)
- Phí chăm sóc trẻ em (nhà trẻ, trường mẫu giáo do quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) xây dựng)

#### 8-10. Tôi đã chuyển nhà. Tôi phải làm thế nào thì được?

Hãy làm thủ tục tại cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) đã chuyển đi. Hồ sơ cần thiết thì hãy hỏi cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc).

## 8-11. Người trong gia đình của tôi đã chết. Tôi phải làm thế nào thì được?

(1) Khi chết vì tai nạn do nhà cửa ngã đổ, hãy thông báo cho Sở Cảnh sát.

Hãy để nguyên như vậy cho đến khi cảnh sát đến. Hãy hỏi cảnh sát để biết các thủ tục liên quan. Hãy đi cùng với người biết tiếng Nhật.

Khi không tìm ra người biết tiếng Nhật thì hãy hỏi người của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc). Hơi mất thời gian một chút nhưng người của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) sẽ tìm người thông dịch cho chúng ta. Không tốn tiền.

(2) Khi chết tại bệnh viện thì hãy hỏi người của bệnh viện.

(3) Hãy nộp Giấy báo tử cho cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc). Cần phải có Giấy chứng nhận đã kiểm tra thi thể từ cảnh sát hoặc Giấy xác nhận bệnh nhân đã tử vong (hoặc Giấy chứng nhận đã kiểm tra thi thể) từ bệnh viện.

(4) Về tang lễ thì hãy trao đổi thảo luận với phòng tang lễ hoặc nhà thờ thuộc tôn giáo của bạn.

Để hỏa táng thi thể, cần phải có Giấy phép hỏa táng. Giấy phép hỏa táng có thể nhận được tại cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) khi nộp Giấy báo tử. Khi hỏa táng có thể nhận được Giấy phép mai táng tại nơi hỏa táng.

(5) Khi chôn hài cốt (xương của người chết) tại nghĩa địa hoặc hầm mộ, hãy trao đổi thảo luận với đền chùa (nghĩa trang, nhà thờ, đền thờ, cơ sở tôn giáo khác).

Khi chôn hài cốt cần phải có Giấy phép mai táng tại nơi hỏa táng.

[Chế độ hỗ trợ người bị thiệt hại]

Có chế độ hỗ trợ cho người bị thiệt hại như hỗ trợ về kinh tế và về mặt sinh hoạt, đảm bảo cuộc sống, hỗ trợ để xây dựng lại nhà cửa, v.v...

Tham chiếu "Tổng quan về các loại chế độ liên quan đến việc hỗ trợ người bị thiệt hại" (Văn phòng Nội các)

[Giấy chứng nhận bị tai họa]

Là Giấy chứng nhận do Chủ tịch quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) cấp để chứng nhận về mức độ thiệt hại sau khi quận, thành phố, thị trấn và làng mạc tiến hành khảo sát và xác nhận về căn nhà bị thiệt hại. Về nguyên tắc, mỗi hộ gia đình sẽ được cấp 1 tờ.

[Thẻ cư trú]

Là vật chứng nhận người nước ngoài có tư cách cư trú sẽ lưu trú tại Nhật Bản từ 3 tháng trở lên.

[Những thứ chứng nhận thân thể]

Hộ chiếu, Thẻ cư trú, Giấy phép lái xe, Thẻ bảo hiểm, Thẻ nhân viên, Thẻ sinh viên, v.v...

[Giấy chứng nhận đã kiểm tra thi thể]

Là văn bản xác nhận đã kiểm tra thi thể do bác sĩ hoặc giám sát y khoa của cảnh sát cấp phát.

[Giấy xác nhận bệnh nhân đã tử vong]

Là văn bản xác nhận đã tử vong do bác sĩ hoặc bác sĩ y khoa xác nhận việc tử vong phát hành.

[Giấy phép hỏa táng]

Văn bản cần thiết để hỏa táng thi thể do cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) cấp phát khi tiếp nhận được Giấy báo tử.

[Giấy phép mai táng]

Văn bản cần thiết để mai táng hài cốt hoặc cất giữ vào trong hầm mộ do nơi hỏa táng phát hành.



## 9. Chăm sóc sức khỏe tinh thần

### 9-1. Con tôi đang suy sụp vì bị sốc bởi động đất. Tôi phải làm thế nào thì được?

- (1) Nhân viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) sẽ đi quanh các nơi lánh nạn, v.v... Hãy nhờ nhân viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá thăm khám con em.
- (2) Tình nguyện viên sẽ đi quanh các nơi lánh nạn, v.v... Họ sẽ vui chơi bắt cách hát hò, chơi game, vẽ tranh ảnh để cho con em khỏe lên. Hãy để con trẻ vui chơi cùng.  
Hãy xem thông báo tại bảng thông báo (bảng thông tin) tại nơi lánh nạn. Hãy hỏi người phụ trách ở nơi lánh nạn.

### 9-2. Người trong gia đình và người quen đã chết nên tôi đang suy sụp. Tôi phải làm thế nào thì được?

- (1) Nhân viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá của cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng

mạc) sẽ đi quanh. Hãy nhờ nhân viên chăm sóc sức khỏe hoặc y tá thăm khám.

- (2) Không chỉ có mỗi mình bạn có cảm giác buồn bã. Trong những người có cảm giác buồn bã giống như bạn, có người có thể hiểu được ngôn ngữ của bạn. Hãy nói chuyện với những người đó hoặc nói chuyện với bạn bè có quan hệ tốt tại nơi lánh nạn hoặc tại nhà thờ, v.v...



## 10. Khác

### 10-1. Tôi muốn gửi thức ăn và quần áo cho khu bị thiệt hại, tôi phải làm thế nào thì được?

- (1) Bạn muốn gửi gì?

(Tôi muốn gửi ○○).

Đang tiếp nhận ○○ tại ○○. Nơi gửi đến là ○○... thuộc quận ○○. Tùy theo đồ gửi, có thể có những điều kiện kèm theo, vì vậy hãy xác nhận cho kỹ.

- (2) Bạn muốn gửi đi đâu? Đang tiếp nhận ○○ ở gần đó. Nơi gửi đến là ○○... thuộc quận ○○.

### 10-2. Tôi muốn quyên góp tiền, tôi có thể quyên góp ở đâu?

Hiện tại, nơi đang tiếp nhận là Hội Chữ thập đỏ Nhật Bản và ○○, ○○... Bạn muốn quyên góp đến đâu? Nơi chuyển khoản là ○○.

### 10-3. Tôi biết tiếng Nhật và tiếng ○○. Tôi muốn giúp đỡ cho những người đang gặp khó khăn bởi động đất, tôi phải làm thế nào thì được?

Đang tiếp nhận tại trung tâm tình nguyện thiên tai trong quận (thành phố, thị trấn và làng mạc), v.v... Số điện thoại là ○○○○.

### 10-4. Tôi không biết tiếng Nhật, vậy tôi có thể giúp được gì cho những người đang gặp khó khăn bởi động đất không?

Bạn biết tiếng gì?

Có rất nhiều người nước ○○ tại quận ○○. Ở đó có nhóm tình nguyện tên là ○○. Hãy hỏi ở đó. Số điện thoại là ○○○○.

## 《Thuật ngữ chuyên ngành》

### [Nơi cứu viện y tế]

Nhân viên y tế sẽ tập trung tại nơi lánh nạn đã được chỉ định khi thiên tai xảy ra, v.v... đây là địa điểm điều trị y tế khẩn cấp cho bệnh nhân.

### [Hội chứng hạm phở thông (huyết khối tĩnh mạch sâu, thuyên tắc phổi)]

Nếu ngồi một chỗ hoặc ngủ trong thời gian dài mà không vận động, máu sẽ đóng cục ở tĩnh mạch của chân (huyết khối tĩnh mạch sâu). Nếu nó di chuyển đến phổi và làm tắc mạch máu (thuyên tắc phổi) sẽ dẫn đến tử vong.

### [Giấy phép hỏa táng]

Văn bản cần thiết để hỏa táng thi thể do cơ quan hành chính quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) cấp phát khi tiếp nhận được Giấy báo tử.

### [Trạm hỗ trợ cho người trở về nhà]

Khi thiên tai xảy ra, trạm xăng và cửa hàng tiện lợi sẽ trở thành nơi nghỉ ngơi tạm thời cho người đi bộ để trở về nhà. Ở đó sẽ (1)- Cung cấp nước máy, (2)- Cho sử dụng nhà vệ sinh, (3)- Cung cấp thông tin đường đi, v.v...

### [Đánh giá mức độ nguy hiểm khẩn cấp công trình kiến trúc]

Sau những trận động đất lớn, có thể sẽ xảy ra những dư chấn mạnh. Nhân viên thẩm định sẽ đi khảo sát xem các tòa nhà có an toàn hay không để không xảy ra thiệt hại thứ yếu do dư chấn gây ra.

### [Tin nhắn báo khi thiên tai]

Đây là dịch vụ do NTT East, NTT West cung cấp và do NTT Communications quản lý điều hành, sử dụng bằng cách để lại tin nhắn hoặc nghe tin nhắn khi có động đất khoảng cường độ 6 trở lên, vì khi đó việc gọi điện thoại với khu vực bị thiệt hại sẽ trở nên khó khăn.

### [Bảng tin báo khi thiên tai]

Đây là dịch vụ mà các hãng điện thoại di động cung cấp trong vai trò bảng tin báo, có thể đăng ký hoặc xác nhận tin nhắn bằng điện thoại di động hoặc điện thoại thông minh khi có động đất khoảng cường độ 6 trở lên.

### [Thẻ cư trú]

Là vật chứng nhận người nước ngoài có tư cách cư trú sẽ lưu trú tại Nhật Bản từ 3 tháng



trở lên.

[Chế độ hỗ trợ người bị thiệt hại]

Có chế độ hỗ trợ cho người bị thiệt hại như hỗ trợ về kinh tế và về mặt sinh hoạt, đảm bảo cuộc sống, hỗ trợ để xây dựng lại nhà cửa, v.v... Tham chiếu "Tổng quan về các loại chế độ liên quan đến việc hỗ trợ người bị thiệt hại" (Văn phòng Nội các)

[Giấy chứng nhận đã kiểm tra thi thể]

Là văn bản xác nhận đã kiểm tra thi thể do bác sĩ hoặc giám sát y khoa của cảnh sát cấp phát.

[Giấy xác nhận bệnh nhân đã tử vong]

Là văn bản xác nhận đã tử vong do bác sĩ hoặc bác sĩ y khoa xác nhận việc tử vong phát hành.

[Thực phẩm Halal]

Là thức ăn được phép ăn theo pháp luật của đạo Hồi.

[Nơi lánh nạn]

Là địa điểm như trường tiểu học và trường trung học cơ sở hoặc là nhà văn hóa công cộng, v.v... nơi mà những người lánh nạn đến khi thiên tai xảy ra ngủ trọ lại tạm thời. Ở đây có dự trữ đồ ăn, đồ dùng sinh hoạt hàng ngày, chăn mền, v.v...

[Địa điểm lánh nạn]

Những địa điểm như công viên, v.v... là địa điểm lánh nạn tạm thời của cư dân địa phương khi thiên tai xảy ra.

[Giấy phép mai táng]

Văn bản cần thiết để mai táng hài cốt hoặc cất giữ vào trong hầm mộ do nơi hỏa táng phát hành.

[Những thứ chứng nhận thân thể]

Hộ chiếu, Thẻ cư trú, Giấy phép lái xe, Thẻ bảo hiểm, Thẻ nhân viên, Thẻ sinh viên, v.v...

[Giấy chứng nhận bị tai họa]

Là Giấy chứng nhận do Chủ tịch quận (thành phố, thị trấn và làng mạc) cấp để chứng nhận về mức độ thiệt hại sau khi quận, thành phố, thị trấn và làng mạc tiến hành khảo sát và xác nhận về căn nhà bị thiệt hại. Về nguyên tắc, mỗi hộ gia đình sẽ được cấp 1 tờ.

Phát hành phiên bản đầu tiên tháng 3 năm 2009  
Phát hành phiên bản sửa đổi tháng 3 năm 2019  
Thông Tin Hỏi & Đáp Hỗ Trợ Người Nước Ngoài Khi Có Thiên Tai

Ủy ban Giao lưu Quốc tế Tokyo biên soạn và phát hành  
Tầng 3, tòa nhà Ono,  
17-15, thị trấn Kanda Matsunaga, quận Chiyoda, thủ đô Tokyo.  
Mã số bưu chính: 101-0023  
TEL: 03-5294-6542  
URL: <http://www.tokyo-icc.jp/>

Hợp tác chế tác: Kyojukon  
Ban Thông tin Truyền thông, Hội liên lạc Tokyo Hợp tác & Giao lưu Quốc tế

Dịch thuật: Công ty Urban Connections Co., Ltd.  
Tầng 15 Osaki Bright Core  
5-5-15, Kitashinagawa, quận Shinagawa, thủ đô Tokyo.  
Mã số bưu chính: 141-0001  
TEL: 03-6432-5691