

日本は地震の多い国です。いざというとき、あわてないように日頃からの準備が大切です。揺れたらあわてて外に出ないで、机の下に隠れるなど、まずは身の安全を確保するようにしましょう。地域の防災訓練に参加するのも良い経験です。また、災害時にはご近所同士の助け合いが欠かせません。そのためにも日頃からご近所付き合いを大切にしましょう。

**備え1** 部屋にある家具を固定しましょう。特に寝室は注意!

**備え2** 非常持出袋を用意しましょう。貴重品 (現金、パスポート、身分を証明するもの)、非常食 (調理しなくても食べられる缶詰、ビスケットなど)、水と携帯用簡易トイレなどを用意しておきましょう。

**備え3** 逃げる場所を確認しましょう。火災が発生したら、避難場所 (広い公園など) に避難しましょう。

**備え4** 家族や知人と逃げる方法や集合する場所を話し合っておきましょう。

詳しくは 11 ページの生活情報紙 (緊急時や災害に備えて) をチェック。

जाना धेरै भूकम्प आउने देश हो। हरेक समय तयार रहनु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ त्यसैले आपतकालीन अवस्थामा नआत्तिनुहोस्। भूकम्प जाँदा, आत्तिएर भवन बाहिर जाने प्रयास नगर्नुहोस्। बरू, टेबलको मुनि लुकेर वा अन्य कुनै सुरक्षित ठाउँमा बसेर आफ्नो सुरक्षा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। साथै, तपाईंको समुदायको प्रकोप रोकथाम डिलहरू मध्ये एउटामा सहभागी भएमा तपाईंको लागि राम्रो अनुभव हुनसक्नेछ। आपतकालीन अवस्थामा छिमेकमा पारस्परिक सहायता गर्नु अपरिहार्य हुन्छ, त्यसैले तपाईंको दैनिक जीवनमा आफ्ना छिमेकीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्नुहोस्।

**तयारी 1** तपाईंका कोठामा भएका फर्निचरका सामग्रीहरूलाई राम्रोसँग राखिएको निश्चित गर्नुहोस्। तपाईंको सुत्ने कोठामा फर्निचरलाई विशेष ध्यान दिनुहोस्।

**तयारी 2** बहुमूल्य कागजातहरू (नगद, राहदानी, व्यक्तिगत आईडी), जीविकोपार्जन खाना (डिब्बाबन्द खाद्य पदार्थ, बिस्कुट र पकाउन आवश्यक नहुने खानाका अन्य परिकारहरू), पानी र आपतकालीन शौचालय सामग्री समावेश गर्ने आपतकालीन झटपट झोलाको तयारी गर्नुहोस् आदि।

**तयारी 3** तपाईंको निकास स्थल निश्चित गर्नुहोस्। आगलागी भएमा ठूलो पार्क जस्तो निकास क्षेत्रमा निस्कनुहोस्।

**तयारी 4** अग्रिम रूपमा आफ्ना परिवार र साथीहरूसँग निकासको बारेमा छलफल गर्नुहोस् र प्रकोप अवस्थामा भेट हुने ठाउँ रोज्नुहोस्।

विस्तृत जानकारीका लागि पृष्ठ 11 मा रहेको जीवनयापन जानकारी "आपतकालीन र प्रकोप अवस्थाहरूको तयारी" हेर्नुहोस्।



非常持ち出し袋 / आपतकालीन झटपट झोला  
Túi mang theo khi khẩn cấp / အရေးဝေီသုံးပစ္စည်းအိတ်



貴重品袋 (現金、パスポート、身分を証明するもの)  
बहुमूल्य वस्तुहरूका लागि झोला (नगद, राहदानी, व्यक्तिगत ID)  
Đồ quý giá (Tiền mặt, hộ chiếu, giấy tờ tùy thân)  
အရေးဝေီပစ္စည်းအိတ် (ပိုက်ဆံ၊ ဝတ်စုံ၊ ဝေီကတ်စံးစာများ)



ラジオ  
रेडियो  
Radio  
ရေဒီယို



懐中電灯  
टर्च  
Đèn pin  
မာတ်ဖီး



タオル・衣類  
तौलिया/लत्ता कपडा  
Khăn, quần áo  
ပုဂါ၊ အဝတ်အစား

# Hãy chuẩn bị trước khi xảy ra động đất

# မြေငလျင်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

Nhật Bản là quốc gia xảy ra nhiều động đất. Vì vậy, việc chuẩn bị từ ngày thường để không hốt hoảng trong trường hợp khẩn cấp là rất cần thiết. Khi bị rung lắc, đừng hốt hoảng chạy ra ngoài, trước tiên hãy giữ an toàn cho bản thân như trốn dưới bàn, v.v...Việc tham gia tập huấn phòng chống thiên tai của khu vực là trải nghiệm rất hữu ích. Ngoài ra, chúng ta cũng cần phải tương trợ lẫn nhau khi xảy ra thảm họa. Vì vậy, hãy chú trọng tạo mối quan hệ gắn gũi với mọi người từ những ngày thường.

ဂျပန်နိုင်ငံသည် မြေငလျင်အဖြစ်များသော နိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ယူပျာမခတ်အောင် နေ့စဉ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ စားဖွဲ့အောက်တွင် ပုန်းခြင်း စသည်ဖြင့် ဦးစွာရွှေ့ကိုင်လိုက်သောကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ နယ်ဒေသများ၏သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို လေ့ကျင့်မှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းသည်လည်း ကောင်းသော အတွေ့အကြုံဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် သဘာဝဘေးကျရောက်သည့်အချိန်တွင် အနီးအနားရှိ လူများ၏ အပြန်အလှန် ကူညီမှုများသည် အရေးပါလှပါသည်။ ထို့အတွက် နေ့စဉ်အနီးအနားရှိ လူများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

- Chuẩn bị 1** Hãy cố định đồ đạc trong phòng. Đặc biệt hãy chú ý đến phòng ngủ!
- Chuẩn bị 2** Hãy chuẩn bị túi mang theo khi khẩn cấp. Hãy chuẩn bị đồ quý giá (Tiền mặt, hộ chiếu, giấy tờ tùy thân), thực phẩm khi khẩn cấp (Đồ hộp có thể ăn mà không cần chế biến, bánh quy, v.v...), nước và toilet vệ sinh di động, v.v...
- Chuẩn bị 3** Hãy xác nhận địa điểm sơ tán. Nếu phát sinh hỏa hoạn, hãy lánh nạn ở các địa điểm lánh nạn (các công viên rộng, v.v...).
- Chuẩn bị 4** Hãy nói cách sơ tán và địa điểm tập trung với gia đình và người quen.

- ပြင်ဆင်ခြင်း ၁ အခန်းအတွင်းရှိ ပရိဘောဂများကို အသေတပ်ဆင်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် အိပ်ခန်းကို သတိထားပါ။
- ပြင်ဆင်ခြင်း ၂ အရေးပေါ်အိတ်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ တန်ဖိုးရှိပစ္စည်းများ (ငွေသား၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ မိမိဖြစ်ကြောင်းသက်သေပြနိုင်သည့် အထောက်အထားများ)၊ အရေးပေါ်ရိက္ခာ (မချက်ပြတ်တဲ့ အသင့်စားသုံးနိုင်သော စည်သွတ်ဘူး၊ သီတီတော် အစရှိသည်)၊ ရေနံနှင့် ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော အလွယ်သုံး အိမ်သာ စသည်တို့ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ပြင်ဆင်ခြင်း ၃ ထွက်ပြေးရမည့်နေရာကို ရှာထားပါ။ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက ရွှေ့ပြောင်းရမည့်နေရာ (ကျယ်ဝန်းသောပန်းခြံစသည်) ဘေးကင်းရာ နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- ပြင်ဆင်ခြင်း ၄ မိသားစု အသိပိတ်တွေ့ရှိနှင့် ထွက်ပြေးမည့် နည်းလမ်းများနှင့် လူစုရမည့်နေရာများကို ပြောထားပါ။

Chi tiết vui lòng kiểm tra [trang 11 trong Bản tin đời sống](#) (Chuẩn bị ứng phó khi khẩn cấp và thảm họa)

အသေးစိတ်အားစာမျက်နှာ ၁၁ ရှိ နေ့စဉ်မူ သတင်းစာ မျက်နှာ ("အရေးပေါ်အချိန်များ နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရေးအောင်") တွင် စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။

**非常持出袋**  
飲料水 (最低 3 日分)  
पानी (आपूर्ति भएको कम्तीमा पनि 3 दिनमा)  
Nước uống (phần dùng tối thiểu trong 3 ngày)  
သောက်ရေသန့် (အနည်းဆုံး ၃ ရက်စာ)

**非常食 (最低 3 日分)**  
जीवन निर्वाह गर्ने खाना (आपूर्ति भएको कम्तीमा पनि 3 दिनमा)  
Thực phẩm khi khẩn cấp (phần dùng tối thiểu trong 3 ngày)  
အရေးပေါ် (အနည်းဆုံး ၃ ရက်စာ)

**救急セット**  
प्राथमिक उपचारको सामान  
Bộ dụng cụ cấp cứu  
ဆေးသေတ္တာ

**常用している薬 (最低 3 日分) と処方箋**  
दैनिक औषधि (आपूर्ति भएको कम्तीमा पनि 3 दिनमा) र औषधि निर्देशहरू  
Thuốc thường sử dụng (phần dùng tối thiểu trong 3 ngày) và toa thuốc  
ပုံမှန်သောက်နေကျဆေး (အနည်းဆုံး ၃ရက်စာနှင့် ဆေးစာ)

**ティッシュ・ウェットティッシュ**  
टिशू, गीला तौलियाहरू  
Khăn giấy, khăn giấy ướt  
တစ်ရှူး၊ တစ်ရှူးအရို

**トイレットペーパー**  
ट्वालेट पेपर  
Giấy vệ sinh  
အိမ်သာသုံးစက္ကူ

**携帯用簡易トイレ**  
आपतकालीन शौचालयहरू  
Toilet vệ sinh di động  
အရေးပေါ် သုံး အိမ်သာများ

## ○ 部屋にいるとき地震が発生したら...

### 1. 体の安全を守る

たんす、戸棚、冷蔵庫など倒れたり、落ちてきそうなものから離れて、クッションや両手で頭を守ります。

### 2. 机やテーブルの下へ

テーブルなどの下に体を入れて、落ちてくるものから体を守ります。このとき、頭はテーブル台から離して、テーブルの脚をしっかりと押さえます。

### 3. 脱出口の確保

玄関などのドアを開けます。揺れで建物が歪み、ドアが開かなくなってしまうためです。

### 4. あわてて外に出ない

揺れがおさまるまでは、あわてて外に逃げ出す方が危険です。家が無事で火事の危険がなければ、外に逃げる必要はありません。家が倒れる危険がある場合は、落下物に注意して避難しましょう。

### 5. ケガに注意

揺れが止まっても、ガラスが割れたり、家具が倒れたりしていることがありますので、ケガをしないよう落ち着いて行動しましょう。

### 6. 火が出ても落ち着いて行動しましょう

万が一、出火したときは、家族や近所の人に大声で知らせ、119番に電話し、火が小さいうちは協力して、できる限り火を消しましょう。火が大きくなったら、無理せず周囲の人に知らせながら避難しましょう。

## ○ तपाईं कोठामा हुँदा भूकम्प गएमा...

### 1. आफूलाई बचाउनुहोस्

ड्रअर, र्याक वा रेफ्रिजिरेटर जस्ता ठोक्कन वा खस्र सक्ने वस्तुहरूबाट टाढा बस्नुहोस्। तपाईंको टाउकोलाई आफ्नो हात वा कुशनले छोप्नुहोस्।

### 2. डेस्क वा टेबल मुनि लुक्नुहोस्

खस्रे वस्तुहरूबाट आफैलाई बचाउन डेस्क वा टेबल मुनि लुक्नुहोस्। टेबल वा डेस्क मुनि लुक्दा, माथिको भागबाट आफ्नो टाउकोलाई जोगाउनुहोस् र टेबलको खुट्टा राम्रो समालुस्।

### 3. भाग्नको लागि बाटो सुरक्षित गर्नुहोस्

भूकम्प जान सुरु भएपछि, अगाडिको ढोका र घरको अन्य ढोकाहरू खोल्नुहोस्। भूकम्पले घर टेढो हुनसक्छ, जसकारण केही ढोकाहरू खोल्न असम्भव हुन सक्छ।

### 4. अत्तालिएर बाहिर नदौडिनुहोस्

भूकम्प नरोकिँदै अत्तालिएर बाहिर दौडनु खतरा हुन्छ। यदि तपाईंको घर सुरक्षित छ र आगलागीको जोखिम छैन भने, घर भित्र नै बस्नु बुद्धिमानी हुन्छ। यदि तपाईंको घर भत्किने जोखिम छ भने, तपाईं बाहिर निस्कँदा माथिबाट खस्रे वस्तुहरूबाट बचेर सावधानपूर्वक बाहिरी ढोकाबाट निस्कनुहोस्।

### 5. चोटपटक लाग्न नदिन सावधानी

भूकम्प रोकिएपछि पनि, फुटेका काँच वा खसेका फर्निचर हुन सक्ने हुँदा चोटपटकहरूबाट बच्नको लागि शान्तिपूर्वक सावधान भएर हिडनुहोस्।

### 6. आगलागी सुरु भएपनि शान्त पूर्वक कार्य गर्नुहोस्

आगलागी सुरु भयो भने, ठूलो आवाजमा आफ्ना परिवार र छिमेकीलाई सूचना दिनुहोस्, 119 डायल गर्नुहोस् र आगलागी अझै पनि सानो र फेलिन नपाउँदै तपाईंले सक्दो रूपमा आगलागी निभाउन एकसाथ लाग्नुहोस्। यदि आगलागी नियन्त्रण बाहिर जान्छ भने, आफूमा धेरै बल प्रयोग नगरी आगलागी क्षेत्रबाट बाहिर निस्कनुहोस् र वरपरका व्यक्तिहरूलाई सूचित गर्नुहोस्।



## ○ Nếu xảy ra động đất khi ở trong phòng

### 1. Giữ an toàn cho cơ thể

Tủ kéo, kệ, tủ lạnh, v.v... có thể đổ xuống, vì vậy hãy tránh xa và bảo vệ đầu bằng gối hoặc hai tay.

### 2. Trốn dưới bàn

Trốn dưới bàn, v.v... để bảo vệ cơ thể tránh các đồ vật bị rơi xuống. Khi đó, hãy giữ đầu ra xa phần mặt bàn và giữ chặt chân bàn.

### 3. Đảm bảo lối thoát

Hãy mở cửa ở lối ra, v.v... Vì tòa nhà có thể bị biến dạng do rung lắc và không thể mở được cửa.

### 4. Không hốt hoảng chạy ra ngoài

Việc hốt hoảng chạy ra ngoài trước khi hết rung lắc là rất nguy hiểm. Nếu nhà của bạn vẫn an toàn và không xảy ra nguy hiểm do hỏa hoạn thì không cần phải chạy ra ngoài. Trường hợp nguy hiểm nhà có thể đổ sập, hãy sơ tán và chú ý tránh vật rơi xuống.

### 5. Chú ý tránh bị thương

Cho dù rung lắc đã dừng, có thể kính bị vỡ, đồ đạc trong nhà bị đổ xuống, do đó hãy bình tĩnh hành động để tránh bị thương.

### 6. Hãy bình tĩnh hành động ngay cả khi xảy ra hỏa hoạn

Ngược lại, nếu không may xảy ra hỏa hoạn thì phải hô hoán thông báo cho gia đình và hàng xóm, gọi 119 và tập trung cùng nhau để cố gắng dập lửa trong khi lửa vẫn cháy nhỏ. Nếu lửa đã cháy lớn, không cố dập lửa mà hô hoán mọi người gần đó sơ tán.



## ○ အခန်းထဲတွင် ရှိနေသည့်အချိန်တွင်မြေငလျင်လှုပ်ပါက

၁။ ဘေးကင်းသော နေရာတွင် နေပါ  
ဗီရို၊ ကြောင်အိမ်၊ ရေခဲသေတ္တာစသည်တို့သည် လဲကျခြင်း၊ ပြတ်ကျခြင်းများဖြစ်နိုင်သော အရာများဖြစ်သည့်အတွက် ကျရှောင်၊ လက်နှစ်နှစ်ဖက်စသည်တို့နှင့် ခေါင်းကို ကာကွယ်ပါ။

၂။ စာရေးခုံ၊ စားပွဲအောက်သို့  
စားပွဲအောက်ထဲသို့ဝင်၍ ပြတ်ကျလာမည့် အရာများ နှင့် မထိခိုက်မိအောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ။ ထိုအချိန်မျိုးတွင်ခေါင်းကို စားပွဲမျက်နှာပြင်နှင့် မထိအောင် ခွာထားပြီးစားပွဲခြေထောက်ကို သေချာကိုင်ထားပါ။

၃။ ထွက်ပြေးမည့် အပေါက်ကို သေချာပြုလုပ်ထားပါ  
အဝင်၊ အထွက် အပေါက်စသည့် တံခါးများကို ဖွင့်ထားပါ။ မြေငလျင်လျင်လှုပ်ခြင်းကြောင့် အဆောက်အအုံများ ပုံပျက်သွားပြီး တံခါးဖွင့်၍မရသည့် အခြေအနေဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ပြုလဲမည့် အန္တရာယ်ရှိသောအခါမျိုးတွင် ပြတ်ကျလာသော ပစ္စည်းများကို ဂရုပြု ရှောင်တိမ်းကြရအောင်။

၄။ ပျာယာခတ်ပြီး အပြင်သို့ မထွက်ပါနှင့်  
မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း မရပ်သေးသည့်အချိန်တွင် ပျာယာခတ်ပြီး အပြင်သို့ ပြေးထွက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ အိမ်သည်ဘေးကင်းပြီး မီးမလောင်လျှင် အပြင်သို့ ပြေးထွက်စရာမလိုပါ။ မထိအောင် ခွာထား စားပွဲခြေထောက်ကို သေချာ ကိုင်ထားပါ။

၅။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို သတိထားပါ  
လှုပ်ရှားမှုရပ်တန့်သွားသော်လည်း မှန်များကျခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများလဲကျခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် မထိခိုက်မိအောင် စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားကာ လှုပ်ရှားပြုမူရမည်။

၆။ မီးထလောင်လျှင်လည်း စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး လှုပ်ရှားကြရအောင်  
ဖြစ်တောင့်ဖြစ်စဲ မီးထလောင်သောအခါမျိုးတွင် မိသားစုနှင့်အနီးအနားမှ လူများအား အသံကျယ်ကျယ်အော်၍ သတိပေးပြီး ဖုန်းနံပါတ် ၁၁၉ သို့ ဆက်သွယ်ကာ မီးနည်းသောသောအခါမျိုးတွင် ပူးပေါင်း၍ အတတ်နိုင်ဆုံး မီးငြိမ်းသတ်ကြရအောင်။ မီးများလာသောအခါတွင် အချိန်မဖြုန်းဘဲ အနီးအနားမှသူများအား

## 7. 正しい情報を聞く

テレビやラジオなどで正しい情報を得ましょう。区は外国語版 SNS (13 ページ) から情報提供します。

### ○ 外にいるとき地震が発生したら...

#### 1. 体の安全を守る

着板など落ちてきそうなものから離れて、持っている荷物や両手で頭を守ります。

#### 2. 道にいたら

住宅街では、ブロック塀や門など倒れてくるものから早く離れましょう。近くに頑丈な建物があるときは、その建物の中に入った方が安全です。

#### 3. ビルの中だったら

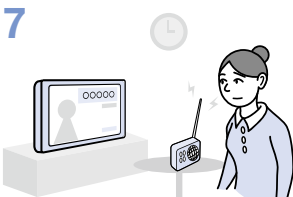
窓やガラスから離れましょう。エレベーターは利用しないでください。ビル内の放送や、係員の指示に従いましょう。

#### 4. 地下街にいたら

階段や避難口等の出口に殺到しないでください。あわてずに、地下街の放送の指示に従いましょう。

#### 5. 自動車を運転していたら

減速して、左側に寄せて停車し、近くに駐車場や空き地がある場合は、そこに移動しましょう。避難するときはキーを差し込んだまま車から降りて避難しましょう。



## 7. सही जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्

TV वा रेडियोबाट सही जानकारी प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। सिन्जुकु सिटी कार्यालयले सिन्जुकु सिटी विदेशी-भाषा SNS (पृष्ठ 13 हेर्नुहोस्) मार्फत पनि जानकारी उपलब्ध गराउँछ।

### ○ तपाईं बाहिर हुँदा भूकम्प गएमा...

#### 1. आफुलाई सुरक्षित राख्नुहोस्।

खस्र सक्ने वस्तुहरू बाट टाढा रहनुहोस्, जस्तै विज्ञापनका बोर्डहरू। तपाईंको हात वा झोलाले आफ्नो टाउको छोप्नुहोस्।

#### 2. यदि तपाईं सडकमा हुनुहुन्छ भने

आवासीय क्षेत्रमा, खस्र सक्ने इट्टाका पर्खाल वा गेटहरूबाट छिट्टै नै पर जानुहोस्। यदि तपाईंको नजिके भूकम्प प्रतिरोधी घर छ भने त्यसभित्र गएर बस्नु अझ सुरक्षित हुन्छ।

#### 3. यदि तपाईं भवन भित्र हुनुहुन्छ भने

झ्याल र अन्य सिसाहरूबाट टाढा रहनुहोस्। लिफ्टको प्रयोग नगर्नुहोस्। आन्तरिक प्रदारण र भवन अधिकारीहरूका निर्देशनहरू सुन्नुहोस्।

#### 4. यदि तपाईं जमिन मुनिको तलामा हुनुहुन्छ भने

कृपया सिँदी र अन्य निकास क्षेत्रहरू तर्फ नदौडिनुहोस्। शान्त रहनुहोस् र तपाईंले सुन्नुभएको घोषणाहरूको निर्देशनहरूलाई पालना गर्नुहोस्।

#### 5. यदि तपाईं सवारी चलाउँदै हुनुहुन्छ भने

तपाईंको सवारीको गति कम गर्नुहोस्, सडकको बायाँ भागमा जानुहोस् र कार रोक्नुहोस्। यदि त्यहाँ नजिकमा पार्किङ स्थल वा खुला ठाउँ छ भने, त्यहाँ जानुहोस्। तपाईं कारबाट बाहिर निस्कदा कारको चाबीलाई इग्निशनमा राख्नुहोस्।

## 7. Thu thập thông tin chính xác

Hãy thu thập thông tin chính xác trên tivi, radio, v.v...  
Quận sẽ cung cấp thông tin từ SNS Phiên bản tiếng nước ngoài (trang 13).

### ○ Nếu xảy ra động đất khi đi ra ngoài

#### 1. Giữ an toàn cho cơ thể

Tránh xa đồ vật có thể rơi như bảng quảng cáo, v.v...  
và bảo vệ đầu bằng đồ vật đang có hoặc bằng hai tay.

#### 2. Nếu đang trên đường

Khi trong khu dân cư, hãy nhanh chóng tránh xa vật dễ đổ như tường bê tông hoặc cửa, v.v... Nếu có các tòa nhà kiên cố gần đó, sẽ an toàn khi vào các tòa nhà đó.

#### 3. Nếu đang ở trong tòa nhà

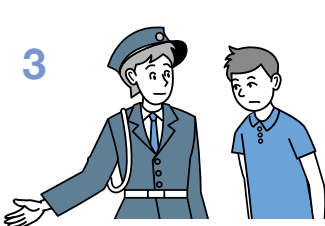
Hãy tránh xa cửa sổ và kính. Không được sử dụng thang máy. Hãy làm theo loa phát thanh trong tòa nhà, hướng dẫn của nhân viên phụ trách.

#### 4. Nếu đang ở khu vực tàu điện ngầm

Không chen lấn trong lối ra như cầu thang, lối thoát hiểm, v.v...  
Hãy giữ bình tĩnh không hoảng loạn và làm theo hướng dẫn của loa phát thanh hoặc nhân viên phụ trách của khu vực tàu điện ngầm.

#### 5. Nếu đang lái xe ô tô

Giảm tốc độ và tấp vào lề trái, nếu gần đó có bãi đậu xe hoặc bãi đất trống, hãy di chuyển đến đó. Khi sơ tán, hãy xuống xe và sơ tán nhưng vẫn để lại chìa khóa trên xe.



၇။ မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ရယူခြင်း  
တိစ္ဆိ၊ ရေဒီယို စသည်တို့မှ မှန်ကန်သောသတင်း အချက်အလက်များ  
ကို ရယူပါ။ ရပ်ကွက်က နိုင်ငံခြားဘာသာစကားသုံးလူမှုကွန်ယက်  
ဆိုဒ် SNS (စာမျက်နှာ၁၃) မှ သတင်းပေးပါမည်။

○ အပြင်ရောက်နေသည့် အချိန်တွင် မြေငလျင်လှုပ်လျှင်

၁။ ဘေးကင်းသောနေရာတွင် နေပါ  
ဆိုင်းဘုတ်စသည့် ပြုတ်ကျနိုင်သော အရာများနှင့်ဝေးသော နေရာ  
တွင် နေ၍ ပါလာသော အိတ်၊ လက်နှစ် ဖက်စသည်တို့ဖြင့် ကာ  
ကွယ်ပါ။

၂။ လမ်းမပေါ်တွင်ရောက်နေလျှင်  
လူနေလမ်းမပေါ်တွင် ရောက်နေလျှင် အုတ်တံတိုင်းများ၊ တံခါး  
ပေါက်များ စသည့် ပြိုလဲနိုင်သော အရာများနှင့်ဝေးအောင်နေပါ။  
အနီးအနား တွင် နိုင်မာသည့် အဆောက်အအုံရှိလျှင် ထိုအဆောက်  
အတွင်းသို့ ဝင်သည်မှာ လုံခြုံစိတ်ချရပါသည်။

၃။ အဆောက်အဦးအတွင်း ရောက်နေပါက  
ပြတင်းပေါက်မှန်များနှင့် ခပ်ခွာခွာနေကြရအောင်။ ဓာတ်လှေကား  
အသုံးမပြုဘဲ နေကြရအောင်။ အဆောက်အဦးအတွင်းရှိ အသံလွှင့်  
ကြေငြာခြင်း၊ တာဝန်ရှိသူများ၏ ညွှန်ကြားချက်များ အတိုင်း လိုက်နာ  
ကြရအောင်။

၄။ မြေအောက်လမ်းတွင် ရောက်နေပါက  
လှေကားထစ်များ၊ အန္တရာယ်တိမ်းရှောင်အပေါက်များ စသည့် ထွက်  
ပေါက်များဆီသို့ အတင်းပြေးကူးမသွားပါနှင့်။ ပြာယာခတ်မနေပဲ  
မြေအောက်လမ်းအသံလွှင့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာကြရ  
အောင်။

၅။ ကားမောင်းနေသောအခါ  
အချိန်လျော့ပြီး ဘယ်ဘက်ကပ်၍ ကားရပ်ကာ အနီးအနားရှိကား  
ရပ်နားရာနေရာများနှင့် မြေကွတ်လပ်များ ရှိသောအခါမျိုးတွင်ထို  
နေရာများသို့ သွားကြရအောင်။ အန္တရာယ်တိမ်းရှောင်သောအချိန်၌  
သော ထိုးထားသည့်အတိုင်း ထားခဲ့ပြီး ကားပေါ်မှဆင်း၍တိမ်းရှောင်  
ကြရအောင်။