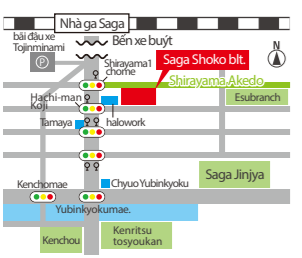


# Hướng dẫn sinh hoạt cho người nước ngoài sống tại Nhật Bản

\* Tư vấn cuộc sống: Nếu bạn có những khó khăn trong cuộc sống ở Saga, hãy liên lạc với chúng tôi

Thời gian tư vấn.	Tư vấn bằng ngoại ngữ.	Địa điểm tư vấn.
Thứ hai~ thứ bảy (9:00~20:00)	Tiếng Nhật Anh	Giao lưu quốc tế Saga Plaza Tp Saga Shirayama, 2-1-12, Shoko Build
Chủ Nhật, ngày lễ (9:00 ~ 16:00)	Tiếng Trung Tiếng Hàn.	TEL:0952-22-7830 (Tư vấn đặc biệt) E-mail : info@spira.or.jp

\* Tư vấn pháp lý. Cần hẹn trước. Trong trường hợp khẩn cấp có thể liên lạc trực tiếp.



- Tôi muốn đi bệnh viện nhưng tôi không biết tiếng Nhật.
- Thông tin các hoạt động.
- Hoạt động trao đổi quốc tế!
- Thông tin lớp học tiếng Nhật, lớp học cá nhân.

Ngày cả mọi người! Nếu bạn quan tâm hãy vào trang web tìm hiểu thông tin hoặc điện thoại liên lạc với chúng tôi  
 URL : <https://www.spira.or.jp/>

## Bệnh viện làm việc vào ngày nghỉ và ban đêm.

- Bạn hãy đến khám tại các cơ sở y tế sau đây trong trường hợp bị ốm hoặc bị thương vào ngày nghỉ hoặc ban đêm.
- <http://www.qq.pref.saga.jp/> Bạn có thể tìm kiếm thông tin trên trang web (tiếng Anh) về bệnh viện trong tỉnh Saga.
- Bạn nhớ mang theo Thẻ bảo hiểm và thuốc đã được bệnh viện khác cấp (nếu có) khi đến bệnh viện

\*\*Nghỉ tết cuối năm- năm mới: Từ 31 tháng 12 đến 3 tháng 1.

Khu vực	Cơ sở y tế	Số điện thoại	Thời gian tiếp nhận đăng ký
TP Saga	【Nhi khoa】 Phòng khám trẻ em phục vụ ngày nghỉ và ban đêm TP Saga.	0952-36-9174	Thứ 2 ~ Thứ 6 /20:00~22:00 Thứ bảy/17:00~22:00 Chủ nhật và ngày lễ, cuối năm/9:00~22:00
	【Nha khoa】 Phòng khám nha khoa phục vụ ngày nghỉ TP Saga.	0952-36-9164	Chủ nhật, ngày lễ, cuối năm và ngày 15 tháng 8 /9:30~15:30
TP Tosu	【Nội khoa, Nhi khoa, Ngoại khoa】 Trung tâm cấp cứu phục vụ ngày nghỉ TP Tosu	0942-83-0119	Chủ nhật, ngày lễ, cuối năm /9:00~18:30
TP Karatsu	【Nội khoa, Ngoại khoa】 Trung tâm cấp cứu phục vụ ngày nghỉ TP Karatsu	0955-75-5199	【Nội khoa, Ngoại khoa】 Chủ nhật, ngày lễ, cuối năm, ngày nghỉ bù /9:00~21:00
TP Imari	【Nội khoa, Nhi khoa, Ngoại khoa】 Trung tâm cấp cứu phục vụ ngày nghỉ và ban đêm TP Imari	0955-23-9910	【Nhi khoa】 Thứ 2 ~ Thứ 6/20:00~22:00 【Nội khoa, Nhi khoa, Ngoại khoa】 Chủ nhật, ngày lễ, cuối năm/9:00~17:00

# Cách Liên lạc khẩn cấp

**Tai nạn giao thông**

**Tội phạm**

**110 ( Cảnh sát )**

「じこです。きてください」  
**Jiko desu. Kitekudasai.**  
**Tai nạn, Hãy đến ngay!**  
 「たすけてください」  
**Tasuketekudasai.**  
**Xin hãy giúp đỡ!**

**Cấp cứu**

Khi bạn mắc bệnh khẩn cấp hay bị thương mà không thể tự mình đi tới bệnh viện.

**Hỏa hoạn**

**119 (Cứu thương・Cứu hỏa)**

「きゅうぶょうです / けがです。きてください」  
**Kyuubyou desu/Kega desu. Kitekudasai.**  
**Tôi bị bệnh khẩn cấp / Tôi đang bị thương. Xin hãy đến ngay!**  
 「かじです。きてください」  
**Kaji desu. Kitekudasai.**  
**Có cháy. Xin đến ngay!**

Dịch vụ xe cấp cứu tại Nhật Bản được sử dụng miễn phí. Tuy nhiên, bạn chỉ có thể sử dụng khi mắc bệnh khẩn cấp hay bị thương mà không thể tự đi tới bệnh viện

Khu vực	Cơ sở y tế	Số điện thoại	Thời gian tiếp nhận đăng ký
TP Takeo	【Khoa cấp cứu, Nhi khoa】 Trung tâm cấp cứu phục vụ ngày nghỉ khu vực Takeo	0954-22-5599	【Nhi khoa】 Hàng ngày/19:00~21:00 【nhi khoa, Khoa cấp cứu】 Chủ nhật, ngày lễ, cuối năm /9:00~17:00
TP Kashima	【Nhi khoa】 Phòng khám trẻ em phục vụ ngày nghỉ TP Kashima	0954-63-1838	【Nhi khoa】 Chủ nhật, ngày lễ, cuối năm(1/1 ~ 1/3) 9:00~17:00
	【Nhi khoa】 Bệnh viện trẻ em khám ngoài giờ TP Kashima (nhi khoa)		【Nhi khoa】 Thứ tư/ 19:00 ~ 21:00 (1/1 ~ 1/3ngoài giờ)

・ Trung tâm thông tin y liệu AMDA  
 Là tổ chức hoạt động phi lợi nhuận, trung tâm sử dụng đa ngôn ngữ thông qua tiếng bản xứ của bạn giới thiệu các thông tin về y tế, phúc lợi xã hội. <http://amda-imic.com/>

Trung tâm Tokyo ☎03-5285-8088	Tiếng Anh.Tiếng Trung, Tiếng Thái Tiếng Hàn. Tiếng Tây Ban Nha	hàng ngày	9:00 ~ 20:00
	Tiếng Bồ Đào Nha	Thứ hai. Thứ tư Thứ sáu	9:00 ~ 17:00
	Tiếng Philipine	thứ tư	13:00 ~ 17:00
	Tiếng Việt	thứ năm	13:00 ~ 17:00

**最寄りの避難所**  
 Địa điểm sơ tán gần nhất

連絡してください。  
 Hãy liên lạc OO.

連れていってください。  
 Hãy đưa tôi đến OO.

警察署  
Đồn cảnh sát

消防署  
Phòng cứu hỏa

市役所  
Ủy ban thành phố

避難所  
Trại sơ tán

病院  
Bệnh viện

この料理には、この材料が入っていますか?  
 Có phải món ăn này chế biến từ các sản phẩm dưới đây?

大豆 豆腐	乳製品 牛乳	エビ・カニ	豚肉	鶏肉
小麦 小麦粉	鶏肉	ピーナッツ	卵	魚類
そば	牛肉	魚類	魚類	蜂蜜

## Mất đồ, bị đánh cắp

- Thẻ ngân hàng**  
 Ngân hàng Saga ☎ 0120-789-525  
 Ngân hàng Bưu điện ☎ 0120-794-889

- Hộ chiếu** Hãy liên lạc ngay tới Đại sứ quán hoặc Lãnh sự quán của nước bạn!

ざいふくおかと なむ しゃいかしゅぎきょうわこくそりょうじかん  
 在福岡ベトナム社会主義共和国総領事館

Lãnh sự quán Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam tại Fukuoka

〒810-0801 福岡市博多区中洲 5-3-8 アクア博多 4階  
 ☎ 092-263-7668

- Thẻ cư trú** Hãy liên lạc ngay tới Văn phòng quản lý xuất nhập cảnh tại nơi bạn cư trú.  
 〒840-0801 佐賀市駅前中央3丁目3-20 佐賀第2合同庁舎 6階  
 ☎ 0952-36-6262

- Bằng lái xe** Hãy liên lạc để xin cấp lại Bằng lái xe với cơ quan quản lý tại nơi cư trú Trung tâm bằng lái xe thuộc Công an Tỉnh Saga  
 〒849-0901 佐賀市久保原町大字川久保 2121-26  
 ☎ 0952-98-2220

- Ví, xe đạp** Hãy thông báo đến đồn công an hoặc KOBAN gần nhất.

## Hãy viết bằng tiếng Nhật.

なまえ 名前  
 住所 住所  
 電話番号 電話番号  
 生年月日 生年月日  
 性別 性別  
 国籍 国籍  
 血液型 血液型  
 緊急連絡先 (日本) 緊急連絡先 (日本)  
 緊急性 緊急性  
 病名 病名  
 症状 症状  
 処方薬 処方薬  
 アレルギー アレルギー  
 食生活 食生活

## Cấp độ sơ tán

避難準備情報 Thông báo chuẩn bị sơ tán	Nguy cơ xảy ra hỏa hoạn do mưa bão, để người dân chú ý thông tin dự báo thời tiết và tự lánh nạn khi cần thiết.
避難勧告 Cảnh báo sơ	Đề nghị người dân bắt đầu sơ tán do có khả năng xảy ra hỏa hoạn.
避難指示 Lệnh sơ tán	Lệnh sơ tán khẩn cấp! Nguy hiểm do hỏa hoạn đang đến gần!

## Tin nhắn sử dụng khi thiên tai hoạn nạn (web171)

Khi xảy ra thiên tai bạn có thể khó liên lạc được bằng điện thoại. Khi đó bạn hãy sử dụng dịch vụ tin nhắn.

(web171) saver

※Tin nhắn tối đa là 20 tin x 100 ký tự  
 ※Có thể sử dụng từ nước ngoài.  
 ※Thời gian lưu tin nhắn tối đa 6 tháng.

## Đài phát thanh khi có thiên tai hỏa hoạn

	AM	FM
NBC Radio Saga	Imari 1116	Saga 77.9
	Saga, Karatsu, Arita 1458	Tosu 79.7
NHK Saga	Imari 531	Arita 79.9
	Saga 963	Saga 81.6
	Karatsu 1584	Hizen Arita 88.9
		Karatsu 86.8
		Saga 89.6

# Giông bão, lũ lụt

Trước khi bão đến	Khi bão đến
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cố định hoặc chuyển vào nhà những đồ đạc để ngoài sân hay ban công.</li> <li>Chuẩn bị sẵn đèn pin, đài phóng khi mất điện.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gia cố cửa sổ bằng băng dính, đóng (kéo) cửa lưới, cửa cuốn, màn rèm.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chuẩn bị sẵn đồ sơ tán, lương thực.</li> <li>Chú ý theo dõi thông tin khí tượng qua tivi, đài.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Không ra khỏi nhà.</li> <li>Không lại gần nơi có nguy cơ xảy ra triều cường (biển) hay lụt lội (sông ngòi, kênh thủy lợi) hoặc sạt lở đất đá.</li> <li>Chú ý theo dõi thông tin khí tượng và đi sơ tán khi có cảnh báo sơ tán.</li> <li>Đi bộ khi đi sơ tán. Nhớ mang theo giày khi sơ tán trong trường hợp lụt lội để chú ý tránh cống rãnh.</li> </ul>

# Động đất

Nếu bạn đang ở trong tòa nhà	Nếu bạn đang ở ngoài đường
<p>Bạn hãy chui vào gầm bàn đợi đất khi hết rung lắc</p> <p><b>[ Trong nhà ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nhớ tắt bếp</li> <li>Mở cửa ra vào, cửa sổ (đảm bảo lối ra vào)</li> </ul>	<p>Đặt túi hoặc đồ khác lên đầu để tránh tổn thương đầu.</p> <p>Tránh không lại gần các bức tường hay ngõ hẹp</p> <p>Cố gắng chạy thật xa khỏi biển, sông ngòi, vách đá nếu bạn ở gần đó</p>
<p><b>[ Trong trung tâm thương mại hay rạp chiếu phim v.v ]</b></p> <p>Kiểm tra trước lối thoát hiểm Bình tĩnh. Không được hoảng loạn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bảo vệ đầu.</li> <li>Không sử dụng thang máy.</li> <li>Thực hiện theo hướng dẫn của người có liên quan.</li> </ul>	<p><b>[ Trong xe ô tô ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Từ từ đỗ xe vào bên trái đường.</li> <li>Nếu bạn phải rời khỏi xe thì lưu ý cầm nguyên chìa khóa trên xe và mang theo Giấy đăng kiểm hay những đồ quý giá khác.</li> </ul> <p>Giữ nguyên chìa khóa trong ổ khóa.</p>
<p><b>Thông tin chính xác</b></p> <p>Bình tĩnh hành động theo các thông tin chính xác!</p>	<p><b>[ Trong xe buýt hay tàu điện ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuân thủ theo chỉ thị của nhân viên trên xe/tàu</li> </ul>

## Khi có sóng thần...

- Có thể xảy ra sóng thần khi có động đất mạnh.
- Tuyệt đối không được lại gần biển, sông ngòi.
- Cố gắng chạy đến nơi cao ráo và xa biển càng nhanh càng tốt. Sóng thần có thể xuất hiện nhiều lần.

## Khi có hỏa hoạn...

- Thông báo luôn!**  
Báo cho hàng xóm. Gọi tới số 119.
- Tắt lửa ngay**  
Dùng bình cứu hỏa hoặc nước để dập lửa ngay khi ngọn lửa còn nhỏ.
- Chạy ngay!**  
Chạy ngay khi thấy lửa bén lên trần nhà. Dùng khăn mùi soa hoặc vải ướt bịt kín miệng để không hít phải khói, khom người chạy ra ngoài.

## Cách sử dụng bình cứu hỏa

- Bật chốt an toàn**
- Cho vòi phun hướng về phía ngọn lửa**
- Nắm chặt tay cầm**

## Những câu tiếng Nhật hữu dụng.

わたしの なまえ は ○○ です。 Watashi no namae wa ○○ desu.	My name is ○○. Tên tôi là ○○
でんわばんごう は ○○ です。 Denwa bangou wa ○○ desu.	My phone number is ○○. Số điện thoại của tôi ○○
ばしょ は ○○ です。 Basho wa ○○ desu.	I am at ○○./ I am in ○○. Tôi đang ở ○○
○○は なんですか？ ○○ wa nan desuka?	What is ○○? Đây là cái gì ○○ ?
○○は いつですか？ ○○ wa itsu desuka?	When is ○○? Khi nào thì ○○
いくら ですか？ Ikura desuka?	How much is it? .Giá bao nhiêu?
○○ が ほしい です。 ○○ ga hoshii desu.	I want to get ○○. Tôi muốn ○○
どうしたら いいですか？ Dou shitara iidesuka?	What should I do? Tôi nên làm thế nào?
○○ が あります。/○○が ありません。 ○○ ga arimasu./○○ ga arimasen.	I have ○○./ I don't have ○○. Tôi có ○○ Tôi không có ○○

場所 しやくしょ 市役所 shiyakusho 保健所 ほけんじょ hokenjo 病院 びょういん byouin 入国管理局 にゅうこくかんりきょく kanri kyoku 駅 えき eki スーパー すーぱー suupaa トイレ と い れ toire 避難所 ひなんじょ hinanjo	Basho Places Địa điểm	からだ 体 Karada あたま 頭 atama おなか onaka て 手 te あし 足 ashi ここ koko	Body parts Cơ thể Đầu head stomach bụng hand tay leg chân chỗ này (chỉ vào)
人 ひと Hito 父 ちち chichi 母 はは haha 夫 おつと otto 妻 つま tsuma 子ども こども kodomo 女 おんな onna 男 おとこ otoko	Family members Thành viên trong Gia đình.		Bố mẹ chồng vợ con phụ nữ nam giới

## 避難所

### Tại trại sơ tán:

- Đây là nơi bạn có thể sinh hoạt tạm thời khi nhà bị đổ do thiên tai hỏa hoạn và bạn không thể về nhà.
- Đây là nơi mọi người có thể vào ở không mất phí.
- Bạn được phát đồ ăn, nước uống, chăn tại nơi sơ tán.

Các loại hình trại sơ tán.	Giải thích	Trại sơ tán của tôi.
しんすいじきんきゅうひなんしせつ 浸水時緊急避難施設 Trại sơ tán khẩn cấp khi lũ lụt	Đây là nơi sơ tán khẩn cấp tạm thời khi có sóng thần, lụt lội v.v.	Tên địa điểm Địa chỉ
していきんきゅうひなんばしょ 指定緊急避難場所 Trại sơ tán khẩn cấp theo chỉ định	Đây là nơi sơ tán khẩn cấp khỏi những nguy hiểm do thiên tai để bảo vệ sự an toàn của bản thân.	Tên địa điểm Địa chỉ
していひなんじょ 指定避難所 Trại sơ tán theo chỉ định	Đây là nơi lưu trú trong thời gian nhất định của người bị nạn trong trường hợp xảy ra thiên tai hỏa hoạn. Có trường hợp giống với trại sơ tán khẩn cấp theo chỉ định.	Tên địa điểm Địa chỉ

## Tại trại sơ tán

- Trường tiểu học, trường trung học, nhà văn hóa v.v. thường được sử dụng làm trại sơ tán trong trường hợp có thiên tai hỏa hoạn.
- Bạn sẽ được biết thông tin về thiên tai hỏa hoạn.
- Đây là nơi lưu trú tạm thời của rất nhiều người và có nhiều quy định, do đó các bạn cùng hợp tác để sinh hoạt tại ngôi nhà chung này.

### Ví dụ:

- Bạn cần cởi giày khi ở trong trại sơ tán
- Quy định về việc sử dụng nhà vệ trại sơ tán sinh, cách bỏ rác.
- Thời gian phát đồ ăn và lượng đồ ăn được phát.
- Giữ trật tự

Bạn có thể lúng túng với sinh hoạt tại đây do thói quen sinh hoạt của mình hoặc do sự khác biệt về tôn giáo.  
Nếu có gì chưa rõ hoặc không thể thực hiện, bạn hãy hỏi và trao đổi với những người xung quanh!

Tìm hiểu các trại sơ tán trong khu vực bạn sống Bạn có thể liên lạc với TP/Thị trấn theo các thông tin cụ thể.		
さがし しょうぼうほうさいか 小城市 消防防災課 Ban Phòng chữa cháy chống thiên tai TP Saga. ☎ 0952-40-7013	おぎし ぼうさいたいさくか 玄海町 総務課 Ban phòng chống thiên tai TP Ogi. ☎ 0952-37-6119	げんかいちょうそうむか 玄海町 総務課 Ban hành chính thị trấn Genkai. ☎ 0955-52-2111
からつし ききかんりぼうさいか 唐津市 危機管理防災課 Ban phòng chống khủng hoảng thiên tai TP Karatsu. ☎ 0955-72-9260	うれしのし そうむか 嬉野市 総務課 Ban hành chính TP Ureshino. ☎ 0954-66-9111	ありたちょう そうむか 有田町 総務課 Ban hành chính Thị trấn Arita. ☎ 0955-46-2111
とずし そうむか 鳥栖市 総務課 Ban hành chính TP Tosu. ☎ 0942-85-3506	かんざきぼうさいききかんりか 神崎市 防災危機管理課 Ban quản lý khủng hoảng thiên tai TP Kanzaki. ☎ 0952-37-0104	おおまちちょうそうむか 大町 総務課 Ban hành chính thị trấn Omachi. ☎ 0952-82-3111
たくし ぼうさいあんぜんか 多久市 防災安全課 Ban thiên tai an toàn TP Taku. ☎ 0952-75-2181	よしのがりちょう そうむか 吉野ヶ里町 総務課 Ban hành chính thị trấn Yoshinogari. ☎ 0952-37-0330	こうぼくまち そうむか 江北町 総務課 Ban hành chính Thị trấn Kohoku. ☎ 0952-86-2111
いまりし ぼうさいききかんりか 伊万里市 防災危機管理課 Ban quản lý khủng hoảng thiên tai TP Imari. ☎ 0955-23-2130	きやまちょうそうむかかくか 基山町 総務企画課 Ban kế hoạch hành chính Thị trấn Ki-yama. ☎ 0942-92-7915	しろいしちょうそうむか 白石町 総務課 Ban hành chính thị trấn Shiroishi. ☎ 0952-84-7111
たけおし ぼうさいききかんりか 武雄市 防災危機管理課 Ban quản lý khủng hoảng thiên tai TP Takeo. ☎ 0954-23-9223	かみみねちょうそうむか 上峰町 総務課 Ban hành chính Thị trấn Kamimine. ☎ 0952-52-2181	たらちょう そうむか 太良町 総務課 Ban hành chính thị trấn Tara. ☎ 0954-67-0129
かしまし そうむか 鹿島市 総務課 Ban hành chính Kashima. ☎ 0954-63-2112	ちようそうむか みやき町 総務課 Ban hành chính Miyaki. ☎ 0942-89-1651	

**Danh mục đồ dùng mang theo trong trường hợp khẩn cấp**  
Bạn hãy tham khảo danh mục dưới đây để chuẩn bị đồ mang theo cho 3 ngày

## Việc chuẩn bị trước là vô cùng quan trọng!

<p><b>Nước, đồ ăn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh mì, đồ hộp, thực phẩm ăn liền không cần nấu</li> <li>Thực phẩm có lượng calo cao như sô cô la, bánh quy</li> <li>Nước uống: 3L/người/ngày</li> </ul>	<p><b>Vật dụng cấp cứu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bộ đồ cấp cứu</li> <li>Thuốc uống thông thường</li> </ul>	<p><b>Đài (radio), đèn pin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Đài có thể bắt sóng FM-AM</li> <li>Đèn pin (mỗi người 1 cái nếu được)</li> <li>Pin</li> </ul>
<p><b>Quần áo vật dụng sinh hoạt.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Đồ lót, áo khoác, khăn mặt, giấy, bút viết, áo mưa, giấy vệ sinh, găng tay bảo hộ, đồ tắm rửa, miếng dán ẩm dùng 1 lần, diêm, bật lửa, nến, mũ bảo hiểm, mũ v.v.</li> </ul>	<p><b>Tiền mặt, con dấu, sổ ngân hàng.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiền mặt (cá tiền lẻ), con dấu, sổ ngân hàng, thẻ ngân hàng</li> </ul>	<p><b>Hộ chiếu, thẻ lưu trú</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hộ chiếu, thẻ lưu trú</li> </ul>
<p><b>Điện thoại di động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Điện thoại di động, bộ sạc</li> </ul>	<p><b>Đồ dùng khác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa bột cho bé, bình sữa, bím, Sô tay bà mẹ trẻ em v.v.</li> <li>Bím cho người già, vật dụng để chăm sóc khác, thuốc men v.v.</li> <li>Băng vệ sinh v.v.</li> <li>Túi nilon, tấm trải nilon, giấy nhôm, báo, băng dính v.v.</li> </ul>	