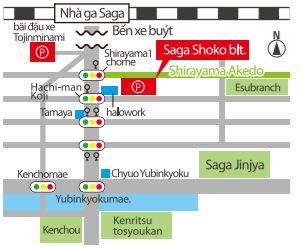


Hướng dẫn sinh hoạt cho người nước ngoài sống tại Nhật Bản

* 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 đến thứ Sáu 9 giờ sáng - 5 giờ chiều	Tiếng Nhật Anh Tiếng Trung Tiếng Hàn.	Giao lưu quốc tế Saga Plaza Tp Saga Shirayama, 2-1-12, Shoko Build 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/>

Cách Liên lạc khẩn cấp



「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!



「きゅうびょうです / 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

最寄りの避難所

Địa điểm sơ tán gần nhất

連絡してください。 (Hãy liên lạc ○○.)
 連れていってください。 (Hãy đưa tôi đến ○○.)

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 (Đậu nành)	乳製品 (Sản phẩm từ sữa)	エビ・カニ (Sò huyết)	豚肉 (Thịt lợn)
小麦 (bột mì)	鶏肉 (Thịt gà)	ピーナッツ (Lạc)	たまご (Trứng)
そば (Mi soba)	牛肉 (Thịt bò)	魚類 (Cá)	はちみつ (Mật ong)

Hãy viết bằng tiếng Nhật.

名前 (Họ và tên)
 住所 (Địa chỉ)
 電話番号 (Số điện thoại liên lạc)
 生年月日 (Ngày tháng năm sinh)
 性別 (Giới tính)
 国籍 (Quốc tịch)
 話せる言語 (Ngôn ngữ sử dụng)
 大使館の電話番号 (Điện thoại liên lạc lãnh sự quán)
 緊急連絡先 (日本) (Số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp)
 かかっている病気 (Hiện tại mắc bệnh)
 飲んでいる薬 (Tên thuốc đang uống)
 宗教 (Tôn giáo)
 アレルギー (Dị ứng thức ăn, những món không ăn được).

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

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-amic.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

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!

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.

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)
 Để 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 hoặc 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

Danh sách đăng ký, Danh sách đăng ký, Trang web sử dụng điện thoại

※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

~ Hãy thu thập thông tin chính xác từ radio ~

	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

- Cố định hoặc chuyển vào nhà những đồ đạc để ngoài sân hay ban công.
- Chuẩn bị sẵn đèn pin, đài phông khi mất điện.



- Gia cố cửa sổ bằng băng dính, đóng (kéo) cửa lưới, cửa cuốn, màn rèm.



- Chuẩn bị sẵn đồ sơ tán, lương thực.



- Chú ý theo dõi thông tin khí tượng qua tivi, đài.



Khi bão đến

- Không ra khỏi nhà.



- Không lại gần nơi có nguy cơ xảy ra triều cường (biển) hay lụt lội (sông ngòi, kênh thủy lợi) hoặc sụt lở đất đá.



- Chú ý theo dõi thông tin khí tượng và đi sơ tán khi có cảnh báo sơ tán.



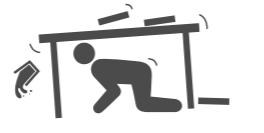
- Đi bộ khi đi sơ tán. Nhớ mang theo giày khi sơ tán trong trường hợp lụt lội để chú ý tránh cống rãnh.



Động đất

Nếu bạn đang ở trong tòa nhà

Bạn hãy chui vào gầm bàn đợi đất khi hết rung lắc



[Trong nhà]



[Trong trung tâm thương mại hay rạp chiếu phim v.v]

Kiểm tra trước lối thoát hiểm Bình tĩnh. Không được hoảng loạn.



[Trong thang máy]

- Ấn nút Thoát hiểm và ấn toàn bộ các tầng, ra khỏi thang máy khi thang máy dừng lại (cửa mở) ở tầng nào đó.

Thông tin chính xác

Bình tĩnh hành động theo các thông tin chính xác!

Nếu bạn đang ở ngoài đường

Đặt túi hoặc đồ khác lên đầu để tránh tổn thương đầu.



Tránh không lại gần các bức tường hay ngõ hẹp



[Trong xe ô tô]

- Từ từ đỗ xe vào bên trái đường.
- 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.



[Trong xe buýt hay tàu điện]

- Tuân thủ theo chỉ thị của nhân viên trên xe/tàu



Khi có sóng thần...

① Có thể xảy ra sóng thần khi có động đất mạnh.

② Tuyệt đối không được lại gần biển, sông ngòi.

③ 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...

① Thông báo luôn!

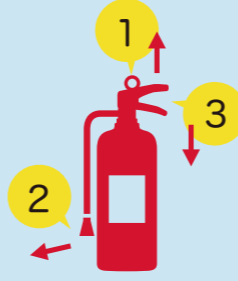
Báo cho hàng xóm. Gọi tới số 119.

② Tắt lửa ngay

Dùng bình cứu hỏa hoặc nước để dập lửa ngay khi ngọn lửa còn nhỏ.

③ 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 ○○

～はどこですか？ Where is ～?
～はどこですか？ là ～ ở đâu? Cái gì?
～が 痛いです。 My ～ hurts.
～が itai desu. Tôi đau ở～

場所	Basho	Places	Địa điểm	からだ 体	Karada	Body parts	Cơ thể
市役所	shiyakusho	city hall	Trung tâm hành chính Thành phố	頭	atama	head	Đầu
保健所	hokenjo	public health center	Trung tâm y tế công đồng	おなか	onaka	stomach	bụng
病院	byouin	hospital	Bệnh viện	て	te	hand	tay
入国管理局	nyuukoku kanri kyoku	immigration office	Cục quản lý xuất nhập cảnh	足	ashi	leg	chân
駅	eki	station	Nhà ga	ここ	koko	here(to point)	chỗ này (chỉ vào)
スーパー	suupaa	supermarket	Siêu thị	人	Hito	Family members	Thành viên trong Gia đình.
トイレ	toire	wash room	Nhà vệ sinh	父	chichi	father	Bố
避難所	hinanjo	refuge/evacuation site	Trại sơ tán	母	haha	mother	mẹ
				夫	ototo	husband	chồng
				妻	tsuma	wife	vợ
				子ども	kodomo	child	con
				女	onna	woman	phụ nữ
				男	otoko	man	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.
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
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
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 せうむか 嬉野市 総務課 Ban hành chính TP Ureshino. ☎ 0954-66-9111	ありたちょう せうむか 有田町 総務課 Ban hành chính Thị trấn Arita. ☎ 0955-46-2111
とすし せうむか 鳥栖市 総務課 Ban hành chính TP Tosu. ☎ 0942-85-3506	かんざきし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	おおまちちょうせうむか 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 せうむか 吉野ヶ里町 総務課 Ban hành chính thị trấn Yoshinogari. ☎ 0952-37-0330	こうほくまち せうむか 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	きやまちょうせうむかかくか 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 せうむか 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 せうむか 上峰町 総務課 Ban hành chính Thị trấn Kamimine. ☎ 0952-52-2181	たらちょう せうむか 太良町 総務課 Ban hành chính thị trấn Tara. ☎ 0954-67-0129
かしまし せうむか 鹿島市 総務課 Ban hành chính Kashima. ☎ 0954-63-2112	ちやう せうむか 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>Nước, đồ ăn</p> <ul style="list-style-type: none"> Bánh mì, đồ hộp, thực phẩm ăn liền không cần nấu Thực phẩm có lượng calo cao như sô cô la, bánh quy Nước uống: 3L/người/ngày 	<p>Vật dụng cấp cứu</p> <ul style="list-style-type: none"> Bộ đồ cấp cứu Thuốc uống thông thường 	<p>Đài (radio), đèn pin</p> <ul style="list-style-type: none"> Đài có thể bắt sóng FM-AM Đèn pin (mỗi người 1 cái nếu được) Pin
<p>Quần áo vật dụng sinh hoạt.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Tiền mặt, con dấu, sổ ngân hàng.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tiền mặt (cá tiền lẻ), con dấu, sổ ngân hàng, thẻ ngân hàng 	<p>Hộ chiếu, thẻ lưu trú</p> <ul style="list-style-type: none"> Hộ chiếu, thẻ lưu trú
<p>Điện thoại di động</p> <ul style="list-style-type: none"> Điện thoại di động, bộ sạc 	<p>Đồ dùng khác</p> <ul style="list-style-type: none"> Sữa bột cho bé, bình sữa, bím, Sô tay bà mẹ trẻ em v.v. Bím cho người già, vật dụng để chăm sóc khác, thuốc men v.v. Băng vệ sinh v.v. Túi ni lông, tấm trải ni lông, giấy nhôm, báo, băng dính v.v. 	