



☆Hãy chuẩn bị cho thiên tai☆

Từ tháng 5 đến tháng 11 là thời điểm có khả năng xảy ra “mưa lớn cục bộ” (mưa nhiều trong thời gian ngắn)!

liên hệ

**【Chuẩn bị trước】**

- Chuẩn bị khi thảm họa xảy ra

Khi thảm họa xảy ra, các nguồn sống như điện, ga, nước liên tục không có sẵn.

Đường có thể bị chặn hoặc nước có thể cạn, gây khó khăn cho việc nhìn thấy.

Những thứ đặc biệt quan trọng như nước, thức ăn, nhà vệ sinh di động cần chuẩn bị ít nhất trong 3 ngày, tốt nhất là 7 ngày.

- Kiểm tra khu vực xung quanh nhà bạn bằng bản đồ địa điểm nguy hiểm

Kiểm tra bản đồ địa điểm nguy hiểm và tìm hiểu địa điểm, cách thức và địa điểm sơ tán.

Chúng ta hãy thảo luận về nó với gia đình.

Ngoài ra, hãy đảm bảo rằng không có nơi nguy hiểm trên tuyến đường sơ tán và kiểm tra tuyến đường đến địa điểm sơ tán.

Kiểm tra thời gian di chuyển.

Bấm vào đây để xem bản đồ nguy hiểm →



〈kiểm tra bản đồ địa điểm nguy hiểm〉

- ☑ Nhà bạn có bị ngập không?
- ☑ Nó sẽ chìm sâu bao nhiêu?
- ☑ Nó sẽ chìm trong bao lâu?
- ☑ Nhà bạn nằm trong khu vực dễ bị lở đất?

**【Khi một cơn bão hoặc mưa lớn đến gần...】**

Liên hệ với chúng tôi Liên hệ với chúng tôi để chúng tôi có thể kiểm tra dự báo thời tiết.

◇Mọi thắc mắc: Phòng Quản lý Khủng hoảng(☎0284-20-2247)

☆Hãy sẵn sàng cho cái nóng mùa hè☆

Đang là mùa nhiệt độ tăng cao và chúng ta cần cẩn thận để phòng say nắng.

Bị xỉu trong nhà

để tránh say nắng...

○Làm mát (để hạ nhiệt) Sử dụng máy điều hòa trong phòng.

Khi ra ngoài, hãy di chuyển đến nơi thoáng gió, có bóng râm.

○Hãy uống nước trước khi cổ họng khát nước.

Khi tập luyện nên sử dụng dung dịch bù nước đường uống (đồ uống dùng khi bạn có nguy cơ cao say nắng và sợ nước).

○Nghỉ ngơi Thiếu ngủ khiến bạn dễ bị say nắng hơn.

Ngủ đủ giấc và hãy ăn sáng.

◇Mọi thắc mắc: Phòng Xúc tiến Y tế(☎0284-20-2372)

