

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Mở mang tầm mắt! Đó là điều đương nhiên ở Nhật?

いつ来ても慌てない！地震に備えよう

Khi nào xảy ra cũng không sợ hãi! Hãy chuẩn bị sẵn sàng khi động đất

日本は地震が多い国として知られています。また周りは海に囲まれています。これは地震が発生したときに、一緒に津波が発生する可能性が高いということでもあるのです。

実際に、ここ数年だけでも、以下のような大きな被害をもたらした地震がありました。

Nhật Bản được biết đến là đất nước có nhiều động đất. Thêm vào đó, mọi phía đều có biển bao bọc. Do vậy khi động đất xảy ra thường hay phát sinh sóng thần kèm theo.

Trên thực tế, chỉ trong những năm gần đây, đã có những trận động đất gây ra thiệt hại lớn như sau:

発生日	震源地	Tâm chấn	規模	震度
Ngày phát sinh			Quy mô	Cường độ
2022/3/16	福島県沖	Ngoài khơi tỉnh Fukushima	M7.3	6強 > 6
2021/2/13	福島県沖	Ngoài khơi tỉnh Fukushima	M7.3	6強 > 6
2019/6/18	山形県沖	Ngoài khơi tỉnh Yamagata	M6.7	6強 > 6
2019/2/21	北海道胆振地方中東部	Vùng Trung Đông Iburi Hokkaido	M5.8	6弱 < 6
2019/1/3	熊本県熊本地方	Kumamoto tỉnh Kumamoto	M5.1	6弱 < 6

このように、日本では大きな地震が発生する恐れは常にあります。日本で実習を続けていくには、地震への対策を知っておかなければなりません。

今月は地震対策について考えてみましょう。

Nhật Bản luôn có nguy cơ xảy ra động đất lớn như vậy. Để tiếp tục việc thực tập tại đây, các bạn cần phải biết các biện pháp ứng phó với động đất.

Lần này chúng ta hãy cùng suy nghĩ về các biện pháp ứng phó với động đất nhé!

地震が起きる前に(地震への備え)

Trước khi xảy ra động đất (chuẩn bị trước động đất)

もし地震が起きても、事前に準備をしておけば被害を最小限に食い止めることができます。

会社の人にも協力してもらい、以下の3点は実施しておきましょう。

Dù động đất xảy ra thì bạn vẫn có thể giảm thiệt hại ở mức tối thiểu nếu bạn có sự chuẩn bị từ trước. Với sự giúp đỡ của người trong công ty, hãy thực hiện 3 điều sau đây

①家具は倒れないように固定する。

家具の固定器具が売られているので設置しましょう。

① Cố định lại đồ đạc tránh nghiêng, đổ.

Dụng cụ cố định đồ gia dụng được bán tại các cửa hàng, hãy mua và lắp đặt

②避難場所(学校・公園など)を確認しておく。

避難場所と家からの道順を確認し、実際に避難場所まで歩いてみるようにしましょう。

Xác nhận các điểm sơ tán (như trường học, công viên)

Xác nhận điểm sơ tán và đường từ nhà đến đó, bạn hãy thử đi bộ đến nơi sơ tán nhé.

③2～3日分の水・食料・薬、包帯、懐中電灯を家に準備しておく。

家での保管場所を決めておきましょう。また職場での保管場所も確認しておきましょう。

③ Chuẩn bị sẵn đồ dự trữ với lượng nước, thực phẩm cho 2 đến 3 ngày, và thuốc, băng gạc, đèn pin.

Hãy quyết định nơi cất đồ dự trữ ở nhà và xác nhận nơi cất đồ dự trữ ở công ty.

地震が起きたとき Khi xảy ra động đất

揺れている間

Trong lúc rung lắc

地震が起きたら最初にするのは、“自分の体を守ること”です。すぐに外に飛び出したり、慌てて逃げる行為はかえって危険です。落ちてくる物や倒れてくる物などに当たる恐れがあります。

地震が起きたときは、すぐに以下の行動をとりましょう。

Điều đầu tiên cần làm khi xảy ra động đất là “bảo vệ bản thân”. Việc lao ngay ra ngoài hoặc vội vã đi trốn rất là nguy hiểm. Bạn có thể bị các đồ vật rơi, đổ vào người.

Khi xảy ra động đất, ngay lập tức thực hiện các hành động sau đây.

①落ち着いて、自分の身を守る

Thật bình tĩnh, bảo vệ cơ thể

②火の始末はすばやく

Tắt lửa ngay

③ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する

Mở cửa và cửa sổ, chuẩn bị sẵn lối thoát ra

避難するとき

Khi sơ tán

指定された避難場所へ行きます。避難する際は以下の点に注意しましょう。

Hãy đến địa điểm sơ tán được chỉ định. Hãy chú ý những điểm sau đây khi sơ tán.

①避難場所へは歩いていく(自転車などは使わない)。

Đi bộ đến địa điểm sơ tán (không sử dụng xe đạp hay phương tiện khác)

②広い道を通る(狭い道や崖に近づかない)。

Đi trên đường rộng thoáng (không đến gần những con đường hẹp hoặc vách đá)

まとめ TÓM TẮT

地震はいつ起こるか分からない！ Chúng ta không biết trước khi nào động đất sẽ xảy ra!

日ごろから備えておけば被害を最小限に抑えることができる。地震が来ても、慌てずに、落ち着いて対応しよう。

Nhưng bạn có thể giảm thiệt hại đến mức thấp nhất nếu bạn làm quen với việc chuẩn bị hàng ngày. Ngay cả khi động đất đến, không vội vàng, hãy bình tĩnh để ứng phó nhé.

未来へつなげる大切なヒント

Gợi ý quan trọng dẫn tới tương lai.

賢く生活しよう！水道光熱費の節約法

Hãy sinh hoạt thật thông thái! Cách tiết kiệm chi phí tiện ích

会社の寮や賃貸住宅に住んでいる実習生のほとんどは、毎月家賃の他に「水道代」「電気代」「ガス代」を払っていると思います（給料から既に引かれている場合もあります）。この電気代、水道代、ガス代を合わせて「水道光熱費」といいます。水道光熱費は家賃と違って毎月の使用量に基づいて料金が決まるため、月によって料金が異なります。手元に残るお金をできる限り増やすためには、水道光熱費を節約することが大切です。今回は、水道・電気・ガスを無駄なく使い、節約する方法を紹介します。

Hầu hết các bạn TTS ở ký túc xá của công ty hay thuê nhà thì hàng tháng ngoài việc thanh toán tiền nhà, phải thanh toán “tiền nước”, “tiền điện” và “tiền ga” (cũng có trường hợp trừ từ lương). Những khoản thanh toán tiền điện, nước ga này gộp lại gọi là “chi phí tiện ích”. Chi phí tiện ích khác với tiền thuê nhà vì được tính theo lượng thực tế được sử dụng hàng tháng, nên tùy mỗi tháng mà chi phí khác nhau. Nếu bạn muốn số tiền có được còn lại ở mức nhiều nhất có thể thì việc tiết kiệm chi phí tiện ích là điều rất quan trọng. Bản tin tháng này xin được giới thiệu cách dùng nước, điện ga không lãng phí và cách tiết kiệm nó.

自分の生活を見直してみよう Hãy xem lại cách sinh hoạt của mình nhé

水道光熱費はちょっとした行動で節約することができます。季節が変わるときには、必ず今の水道・電気・ガスの使い方を見直し、節約できる部分がないか確認しましょう。

実習生の皆さんは毎月仕送りをしている人も多いと思います。水道光熱費を節約することができれば、その分皆さんの手元に残るお金が増えます。定期的に自分の身の回りで、節約できるところがないか考えましょう。

Với chi phí tiện ích nếu chúng ta để ý chút sẽ có thể tiết kiệm được. Khi thay đổi mùa, bạn hãy xem lại cách mình sử dụng nước máy, điện ga hiện nay, và xem phần nào có thể tiết kiệm được nhé. Nhiều bạn TTS hàng tháng phải gửi tiền về cho gia đình. Do đó nếu có thể tiết kiệm được chi phí tiện ích thì số tiền bạn còn giữ lại được sẽ nhiều hơn. Bạn hãy thử định kỳ xem xung quanh mình có chi phí nào tiết kiệm được không nhé.

水道代の節約方法 Cách tiết kiệm tiền nước

水道代を節約するためには水を出しっぱなしにしないことが重要です。

例えば食器を洗うときは、最初に鍋やボウルに水をためて、そこに食後の食器をしぼらく漬けておき、まとめて洗うと水の出しっぱなしを防ぐことができます。食器を漬けておくことは水の節約になるだけでなく、油や汚れが落ちやすくなるというメリットもあるため、おすすめです。

Để tiết kiệm tiền nước máy việc không để vòi nước luôn chảy là rất quan trọng.

Ví dụ khi rửa bát, ban đầu nên chứa nước vào nồi hoặc chậu rửa, sau khi ăn xong ngâm bát đĩa vào đó một lúc, nếu gom hết lại để rửa cùng thì có thể tránh việc để vòi nước chảy liên tục. Chúng tôi khuyên bạn ngâm bát đĩa không chỉ là tiết kiệm nước mà cũng giúp bạn dễ rửa vết dầu và thức ăn bám lại.

電気代の節約方法 Cách tiết kiệm tiền điện

電気を使う製品はたくさんありますが、その中で最も電気を使用するのがエアコンです。

次の点に注意してエアコンの使い方を見直してみましょう。

Có nhiều đồ dùng sử dụng điện, trong đó máy điều hoà tiêu thụ nhiều điện năng nhất. Các bạn hãy thử xem lại cách dùng điều hoà theo những chú ý sau nhé

注意点 Điểm chú ý	理由・効果 Lý do và hiệu quả
「切タイマー」をセットする	エアコンのつけっぱなしを防げる。余計な電気代を節約できる
Đặt chế độ “hẹn giờ”	Tránh được việc luôn để điều hoà bật. Có thể tiết kiệm tránh lãng phí không cần thiết.

節電効果がある

設定温度を夏は 28℃、冬は 20℃で固定する	(冷房の設定温度を1℃高くすると約 13%、暖房の設定温度を1℃低くすると約 10%の節約になると言われています)
Mùa hè đặt cố định chế độ 28℃, mùa đông đặt chế độ 20℃	Có tác dụng tiết kiệm điện (Người ta tính nếu mùa hè đặt chế độ máy lạnh cao lên 1℃ tiết kiệm được 13%, và mùa đông máy sưởi giảm 1℃ tiết kiệm được 10% điện năng)
エアコンと一緒に扇風機やサーキュレーターを使う	エアコンから出た空気が部屋中に行き渡りやすくなり、部屋全体を涼しく保つことができる
Khi dùng máy điều hoà cùng quạt điện hoặc quạt luân chuyển khí	Giúp không khí từ máy điều hoà được lưu chuyển dễ trong phòng, có thể giữ mát toàn phòng.
エアコンのフィルターをこまめに掃除する	フィルターが汚れていると、エアコンの効率が下がり、その分無駄な電気代がかかる
Nên lau chùi kỹ bộ lọc máy lạnh	Nếu bộ lọc bị bám bụi thì hiệu quả máy lạnh sẽ bị giảm và phần đó sẽ làm lãng phí điện năng.

ガス代の節約方法 Cách tiết kiệm tiền ga

ガスの使用量が多いのはお風呂・シャワーです。暑い季節に、設定温度を冬に適した高い状態のままにしているのはもったいないです。お風呂・シャワーの温度は季節に合わせて設定しましょう。4～11月は40℃、12～3月は42℃が目安の温度です。また、お風呂・シャワー以外にも食器を洗うときや、洗顔・歯磨き・手洗いなどでお湯を使うこともあると思います。水で洗っても問題がないときは、水洗いになるとガスの使用量を減らすことができ節約に繋がります。

Lượng ga được tiêu thụ nhiều bởi bồn tắm và vòi tắm. Vào mùa nóng nếu nhiệt độ vẫn đặt ở mức cao cho mùa đông thì sẽ lãng phí. Do đó tùy theo mùa bạn nên đặt nhiệt độ cho bồn và vòi tắm. Nhiệt độ có thể đặt cho tháng 4 ~ tháng 11 là 40℃, tháng 12 ~ tháng 3 là 42℃. Hơn nữa, ngoài nhiệt độ đặt cho bồn tắm, vòi tắm thì bạn còn dùng nước nóng cho việc rửa chén đĩa, hay rửa mặt, rửa tay, đánh răng. Khi rửa nước lạnh cũng được thì việc rửa bằng nước lạnh đó sẽ giúp bạn tiết kiệm ga do việc giảm lượng tiêu thụ ga

何よりも安全最優先 Hơn bất cứ điều gì AN TOÀN ưu tiên hàng đầu!

事故はいつ起こる？ Tai nạn khi nào xảy ra?

今月は、「どんな時に事故が起こるか」と「あなたの危険度」について確認しましょう。

Tháng này chúng ta cùng kiểm tra “tai nạn xảy ra vào lúc như thế nào?” và “mức độ nguy hiểm của bạn” nhé.

1. どんな時に事故が起こるか Tai nạn xảy ra vào những tình huống nào?

①慣れた時・危険を軽視した時

Khi đã quen công việc và khi coi nhẹ nguy hiểm

「仕事にも慣れた」、「作業に自信がある」などと考え、油断した時に事故が起きます。例えば、危険を軽視して保護具を着用しなかったり、作業手順を守らなかったりすることで重大事故が起きています。

Khi bạn nghĩ “mình đã quen việc rồi” hay “mình tự tin trong công việc”, đây là lúc khinh suất làm tai nạn xảy ra. Ví dụ, bạn coi nhẹ nguy hiểm mà không trang bị đồ bảo hộ lao động, và không tuân thủ thứ tự thao tác, chính là lúc tai nạn lớn có thể xảy ra.

油断が事故を招きます！

Việc khinh suất dễ dẫn tới tai nạn!

②急いでいる時・省略した時

Khi vội vàng và rút ngắn công đoạn

「時間が無いから」と急いだり、「これぐらい大丈夫だろう」と作業を省略したりした時に事故が起きます。例えば、建築現場で急いで資材を運ぼうと走ってつまずいて転倒し、骨折した実習生がいます。

“Không còn thời gian nữa” nên bạn vội vàng, hay suy nghĩ “chỉ thế này thì chắc không sao” mà bạn rút ngắn công đoạn làm việc thì lúc đó tai nạn xảy ra. Ví dụ, có bạn TTS khi làm trong công trường xây dựng do đang vội định vận chuyển vật liệu nên đã chạy và bị vấp ngã dẫn tới gãy xương.

時間に余裕を持ち、あせらず丁寧に作業をしてください！

Cần xếp thời gian làm việc khoa học, hãy làm việc thật cẩn thận không vội vàng !

③知識や経験が不十分な時

Khi còn thiếu kiến thức và kinh nghiệm

「新しい職場に入った初日に3割、1週間以内に6割の事故が起こる」と言います。これは、新しい作業の危険なポイントが分からなかったり、作業方法をしっかり理解しないで作業をしたりすることが原因です。

Thống kê cho rằng “tai nạn lao động xảy ra với người mới tới làm việc trong ngày đầu tiên chiếm 30%, trong vòng một tuần chiếm 60%”. Điều này bởi vì người làm chưa biết đâu là những nguy hiểm trong công việc mới và thực hiện công việc dù chưa thực sự hiểu các thao tác.

分からないことは必ず確認してください！（分からないのに「分かりました」と言っは いけません）

Nếu không hiểu bạn phải xác nhận lại nhé !(nếu không hiểu thì không được nói “em đã hiểu”

④寝不足・体調不良・不安がある時

Khi thiếu ngủ, không khỏe và bất an

体や心の状態が悪い時に事故が起きます。例えば、「遅くまでSNSやゲームをして寝不足だ」、「仕事が忙しくて疲れている」、「心配事がある」、このような時は集中力が低下しているので危険です。

Khi cơ thể và tinh thần mệt mỏi thì rất dễ xảy ra tai nạn. Ví dụ, “chơi SNS hay chơi game tới tận khuya nên thiếu ngủ” “công việc quá bận nên mệt mỏi” hay “có lo lắng trong lòng”, những lúc như vậy rất nguy hiểm do làm giảm sự tập trung trong công việc.

体や心に不安があったらすぐに会社の方や組合に相談して下さい！

Nếu cơ thể hay tinh thần mệt mỏi bất 自分の安全は自分で守るために、全て「No」と答えられるようになってください！

Để tự mình bảo vệ an toàn cho mình, mong các bạn có thể trả lời “NO” cho tất cả các câu hỏi trên!

2. あなたの危険度チェック(Yes か No で教えてください)

Kiểm tra mức nguy hiểm của bản thân (Hãy trả lời Yes (có) hoặc No (không))

「自分は絶対事故にあわない」と思いますか？

Bạn có nghĩ “mình sẽ không bao giờ gặp tai nạn” không?

必要な保護具を着用しないで作業をしたことがありますか？

Bạn có từng làm việc mà không trang bị đồ bảo hộ lao động cần thiết không?

遅刻をし、あせって作業をしたことがありますか？

Bạn có từng đi trễ rồi vội vàng làm việc không?

先輩がルールを守らない時は自分も守らなくて良いと思いますか？

Bạn có nghĩ nếu senpai không tuân thủ nguyên tắc làm việc thì mình không tuân thủ cũng được?

作業手順がよくわからないまま作業をしたことがありますか？

Bạn có từng vội thao tác làm việc cho dù không hiểu thứ tự thao tác không?

説明が分からないのに「分かりました」と答えたことがありますか？

Bạn có từng trả lời “em hiểu rồi” mặc dù không hiểu khi nghe giải thích không?

毎日遅くまで SNS やゲームをしていますか？

Hàng ngày bạn có sử dụng SNS hay chơi game cho tới tận khuya không?

体や心に不安がありますか？

Bạn có lo lắng gì về cơ thể và tinh thần không?

自分の安全は自分で守るために、全て「No」と答えられるようになってください！

Để tự mình bảo vệ an toàn cho mình, mong các bạn có thể trả lời “NO” cho tất cả các câu hỏi trên!

実習生の皆さんへ Gửi các bạn TTS thân mến

「後悔先にたたず」: 事故をした後で悔やんでも取り返しがつきません。作業前に自分の体と心の状態をチェックし、事故を予防してください。

“Ân hận thì quá muộn”: khi tai nạn xảy ra thì dù hối tiếc thế nào cũng không có thể quay lại được. Do đó, trước khi làm việc bạn hãy kiểm tra tình hình cơ thể và tinh thần của mình để phòng tránh tai nạn nhé.