|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 6 | 大雪や寒波の時の留意点 | Những điều cần lưu ý khi có tuyết rơi dày và luồng không khí lạnh |
| 大雪や寒波（急激に寒くなること）の時は、道路が滑りやすくなったり、電車などが止まることがあるので、外出するのはやめてください。  もし、外に出るときは、雪ですべらないように、  〇滑りにくい靴を履く  〇荷物はリュックにまとめて、両手が使えるようにする  〇ちいさな歩幅で歩く  〇靴の裏全体をつけて歩く  〇時間に余裕をもって歩く ようにしてください。  また、屋根など高い所から雪がまとまって落ちてくることがあります。頭上にも注意しましょう。  二輪車（バイクや自転車）は転倒のおそれが非常に高いため、運転しないでください。  公共交通機関を利用する場合は、普段より時間がかかり、混雑することが予想されます。運行情報や迂回ルートを確認してから行動しましょう。  いずれの移動手段でも、大雪のピーク時に行動すると、大きなケガにつながったり、帰宅困難になったりします。慎重に行動してください。 | Tránh ra ngoài khi tuyết rơi dày hoặc có luồng không khí lạnh (thời tiết lạnh đột ngột), vì đường có thể trơn trượt và tàu có thể ngừng chạy.  Nếu bạn đi ra ngoài, hãy cẩn thận để không bị trượt ngã trên tuyết:  〇 Đeo giày chống trượt  〇 Hãy cho đồ đạc vào ba lô để có thể sử dụng bằng cả hai tay  〇 Đi bộ từng bước nhỏ  〇 Hãy đi bằng toàn bộ đế giày của bạn  〇 Hãy để dư thời gian ra cho việc đi bộ  Ngoài ra, tuyết có thể tập hợp lại và rơi xuống từ những nơi cao như mái nhà. Vì vậy hãy cẩn thận trên đầu của bạn.  Không lái xe hai bánh (xe máy, xe đạp, v.v.) vì có nguy cơ bị ngã rất cao.  Nếu bạn sử dụng phương tiện giao thông công cộng, có thể sẽ đông đúc và mất nhiều thời gian hơn bình thường. Hãy kiểm tra thông tin vận chuyển và các tuyến đường vòng trước khi hành động.  Bất kể di chuyển bằng cách thức nào, nếu hành động vào thời điểm tuyết rơi dày đặc có thể dẫn đến thương tích lớn hoặc gây khó khăn cho việc trở về nhà.  Vì vậy hãy hành động 1 cách thận trọng. |