

Cartão de prevenção de desastres		ぼうさい 防災カード
Nome なまえ 名前	Corpo de Bombeiros しょうぼうしょ 消防署 119	
País くに 国		
Tipo sanguíneo けつえきがた 血液型		
Rh(+ ・ -) A ・ O ・ B ・ AB		
Número do passaporte パスポートナンバー	Delegacia de Polícia けいさつしょ 警察署 110	
Número do cartão de permanência (zairyu kâdo) / Número do cartão de registro de estrangeiro (gaikokujin tōroku) ざいりゅう 在留カードナンバー／がいこくじんとうろくしょう 外国人登録証ナンバー		
Endereço no Japão にほん 日本の住所	Mensagem de Emergência para Desastres (saigaiyō dengon daiyaru) さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル 171	
Número do telefone residencial e do celular でんわばんごう 電話番号 Residencial じたく 自宅： Celular けいたい 携帯：	Local para a família se reunir na ocasião de desastre さいがい 災害のときに家族で会うところ	
Nome dos membros da família かぞく 家族の名前		
Empresa, escola, etc. かいしゃ がっこう 会社・学校など Nome なまえ 名前： Endereço じゅうしょ 住所： Telefone でんわ 電話：	Embaixada e Consulado たいし かん りょうじ かん 大使館・領事館	
Amigos do Japão にほん 日本の友だち Nome なまえ 名前： Endereço じゅうしょ 住所： Telefone でんわ 電話：	Prefeitura やくば 役場	
	Gás ガス	
Meio de contato no exterior がいこく れんらくさき 外国の連絡先 Nome なまえ 名前： Endereço じゅうしょ 住所：	Energia elétrica でんき 電気	
	Água encanada すいどう 水道	

Guia de Prevenção de Desastres



ぼうさい 防災チェックガイド



公益財団法人愛知県国際交流協会
Associação Internacional de Aichi



- ✓ **Vamos nos preparar antes da chegada de um terremoto** 3
- ✓ **Conhecimentos básicos sobre terremoto** 5-8
- ✓ **O que acontece quando ocorre um grande terremoto!?** 9
- ✓ **Vamos olhar a área próxima da sua casa pelo mapa de risco (hazard map)** 11
- ✓ **Vamos examinar se a casa onde você mora é resistente** 11
- ✓ **Vamos preparar para que as mobílias não tombem** 13
- ✓ **Vamos deixar tudo pronto para quando tiver que refugiar ou não puder fazer compras** 15
- ✓ **Vamos saber o que fazer quando ocorrer um terremoto, independente do lugar onde esteja** 17,19
- ✓ **Vamos deixar combinado como entrar em contato com a família** 21
- ✓ **O que devemos fazer antes de sair de casa para se refugiar** 23
- ✓ **Vamos verificar o local de refúgio e o caminho para chegar lá** 25
- ✓ **Conhecimentos básicos sobre tufões (taifū) e chuvas fortes** 27,29
- ✓ **Vamos estar prontos para ouvir informações de desastres e de refúgio** 31

Lista de materiais para serem levados em casos de emergência

Cartão de prevenção de desastres

* Este "guia de prevenção de desastres" está escrito com japonês simples acessível aos residentes estrangeiros.



- ✓ **地震が来る前に用意しておきましょう** 4
- ✓ **地震について知りましょう** 6-8
- ✓ **大きな地震が起こったらどうなるでしょうか!?** 10
- ✓ **ハザードマップで家の近くを見てみましょう** 12
- ✓ **あなたの住む家が丈夫かどうか調べてみましょう** 12
- ✓ **家具が倒れないように用意しておきましょう** 14
- ✓ **逃げるときや、何日も買い物ができないときの用意しておきましょう** 16
- ✓ **どこで地震が起きても大丈夫なように、どうすればいいか知っておきましょう** 18,20
- ✓ **家族との連絡方法を決めておきましょう** 22
- ✓ **家から逃げる前にすべきことを知っておきましょう** 24
- ✓ **逃げる場所と行き方を確かめておきましょう** 26
- ✓ **台風や大雨について知りましょう** 28,30
- ✓ **災害の情報や逃げるための情報を聞く用意しておきましょう** 32

逃げるときに持っていくもの・何日も買い物ができないのために用意するもの

防災カード

※この「防災チェックガイド」は、外国人住民向けにやさしい日本語で表記しています。



Vamos nos preparar antes da chegada de um terremoto

● Preparar com antecedência.

- Preparar água e alimentos, etc. → Mais detalhes na página 15.
- Conhecer os seus vizinhos e a Associação do Bairro (associação que se reúnem os moradores)
- Participar do treinamento ou aula sobre prevenção de desastres (associação que realiza treinamento de como proceder quando ocorrer um terremoto ou incêndio).
- Conversar em casa como agir quando ocorrer um terremoto. → Mais detalhes na página 21.



● Japão é um país onde ocorre muitos terremotos.

Não sabemos quando ocorrerá um terremoto.

Neste “Guia de Prevenção de Desastres” está escrito o que preparar em casa antes da ocorrência de um terremoto.

Quando ocorrer um terremoto, comece com que se pode fazer no momento para proteger a sua vida e a da família.

E vamos saber também ajudar outras pessoas.



地震が来る前に用意しておきましょう

● 前もって用意しておくこと。

- 水・食料などを準備しておきましょう。 → くわしくは、16ページへ
- 町内会〈近所の人たちが集まる会〉や近所の人と知り合いになりましょう。
- 防災訓練や防災教室〈地震や火事が起こったときの行動を練習する会〉へ参加しましょう。
- 家庭で地震のときにどうすればいいか話し合ってみましょう。 → くわしくは、22ページへ



● 日本は地震の多い国です。

地震はいつ起こるかわかりません。

この「防災チェックガイド」は、自分の家でできる、地震が起こる前に用意するものを書いた本です。

地震が起きたとき、自分や家族の命を守るために、できることから始めましょう。

そして他の人も助けてあげられるようになりましょう。



Conhecimentos básicos sobre terremoto

● O que é intensidade sísmica (*shindo*)?

É o grau de intensidade de abalo do terremoto.

● Grau de intensidade sísmica da Agência Meteorológica do Japão

(o que ocorre de acordo com a intensidade do abalo do terremoto)

shindo 5 fraco

a maioria das pessoas sentem medo e querem agarrar em alguma coisa. Os pratos e os livros caem das estantes e as mobílias podem se deslocar.



shindo 5 forte

é difícil andar sem apoiar em algo. As mobílias e os muros de bloco podem chegar a cair.



shindo 6 fraco

é difícil permanecer em pé. As mobílias se deslocam e tombam. As casas de madeira vulneráveis ao terremoto tendem a se inclinar.



shindo 6 forte

não consegue se movimentar em pé. A maioria das mobílias irá tombar. As casas de madeira vulneráveis ao terremotos ficam destruídas. Aparecerá rachaduras em alguns lugares.



shindo 7

muitas construções vulneráveis ao terremoto irão tombar. Mesmo as casas feitas de madeiras resistentes ao terremoto podem inclinar.



地震について知りましょう

● 震度とは

地面がゆれる大きさのことです。

● 気象庁震度階級きしょうちょうしん ど かいきゅう 地面のゆれる大きさによって、どういふことが起きるか

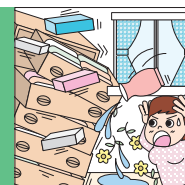
震度 5 弱

ほとんどの人が怖いと思います。物につかまらなくなりま
す。お皿や本が棚から落ちたり、家具が動いたりします。



震度 5 強

物につかまらな**い**と歩くことができません。
家具や、ブロックの壁が倒れます。



震度 6 弱

立**っ**て**い**ることが難しいです。家具が動いたり、倒れたりし
ます。地震に弱い木でできた家は傾きます。



震度 6 強

立**っ**て**い**ることができません。家具の多**く**が倒れます。地震に
弱い木でできた家は壊れます。地面が割れる場所があります。



震度 7

地震に弱い建物は、倒れます。
地震に強い木でできた家でも傾きます。



● O que é o terremoto Tokai e Tonankai?

É um grande terremoto que deverá ocorrer na área extensa da província de Shizuoka ao largo da península de Kii. Se ocorrer este terremoto, poderá causar grandes danos na província de Aichi.

Intensidade sísmica da província de Aichi por ocorrência simultânea dos terremotos Tokai e Tonankai

東海・東南海地震連動の愛知県内の震度

Intensidade sísmica prevista em Aichi

予想される愛知県の震度

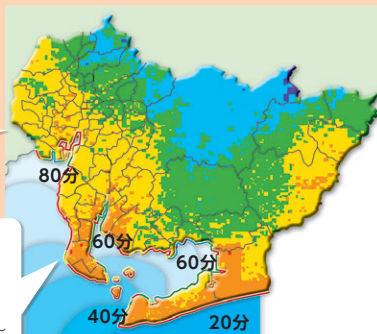
Intensidade sísmica instrumental 計測震度
 ■ 7 ■ 6強 ■ 6弱 ■ 5強 ■ 5弱 ■ 4 ■ 3以下

Altura do tsunami e horário de chegada

津波〈高い波〉の高さと津波が来る時間

Altura do tsunami (m) 津波の高さ (m)

■ 1.5~1.6 ■ 1.6~1.7 ■ 1.7~1.8 ■ 1.8~1.9 ■ 1.9~2.0 ■ 2.0~2.2 ■ 2.2~



● 東海・東南海地震とは

静岡県から紀伊半島沖までの広いところで起きるかもしれないとても大きな地震です。この地震が起きると愛知県にも大きな被害が出ます。



Grande Terremoto Hanshin-Awaji

阪神・淡路大震災

17 de janeiro de 1995 / 1995年1月17日



Grande Terremoto do Leste do Japão

東日本大震災

11 de março de 2011 / 2011年3月11日



As informações sobre terremotos e desastres podem ser anunciadas por cada região. Para obter as informações necessárias, confirme o nome da região onde você mora.

Província de Aichi	Região norte de Higashi Mikawa (Higashi Mikawa Hokubu)	Região norte de Higashi Mikawa (Higashi Mikawa Hokubu)	Shinshiro-shi, Shitara-chō, Tōei-chō, Toyone-mura
		Região sul de Higashi Mikawa (Higashi Mikawa Nanbu)	Toyohashi-shi, Toyokawa-shi, Gamagōri-shi, Tahara-shi
		Região nordeste de Nishi Mikawa (Nishi Mikawa Hokutōbu)	Zona leste de Toyota-shi
	Região oeste (Seibu)	Região noroeste de Nishi Mikawa (Nishi Mikawa Hokuseibu)	Zona oeste de Toyota-shi, Miyoshi-shi
		Região sul de Nishi Mikawa (Nishi Mikawa Nanbu)	Okazaki-shi, Hekinan-shi, Kariya-shi, Anjō-shi, Nishio-shi, Chiryū-shi, Takahama-shi, Kōta-chō
		Região leste de Owari (Owari Tōbu)	Nagoya-shi, Seto-shi, Kasugai-shi, Inuyama-shi, Komaki-shi, Owariasahi-shi, Toyoake-shi, Nisshin-shi, Nagakute-shi, Tōgō-chō
		Região oeste de Owari (Owari Seibu)	Ichinomiya-shi, Tsushima-shi, Kōnan-shi, Inazawa-shi, Iwakura-shi, Aisai-shi, Kiyosu-shi, Kitanagoya-shi, Yatomi-shi, Ama-shi, Toyoyama-chō, Ōguchi-chō, Fusō-chō, Ōharu-chō, Kanie-chō, Tobishima-mura
		Região de Chita (Chita Chiiki)	Handa-shi, Tokoname-shi, Tōkai-shi, Ōbu-shi, Chita-shi, Agui-chō, Higashiura-chō, Minamichita-chō, Mihama-chō, Taketocho-chō



地震や災害の情報は地域ごとに発表されます。

必要な情報を聞くためにあなたの住んでいる地域の名前を覚えましょう。

愛知県	東部	東三河北部	新城市, 設楽町, 東栄町, 豊根村
		東三河南部	豊橋市, 豊川市, 蒲都市, 田原市
		西三河北東部	豊田市東部
	西部	西三河北西部	豊田市西部, みよし市
		西三河南部	岡崎市, 碧南市, 刈谷市, 安城市, 西尾市, 知立市, 高浜市, 幸田町
		尾張東部	名古屋市, 瀬戸市, 春日井市, 犬山市, 小牧市, 尾張旭市, 豊明市, 日進市, 長久手市, 東郷町
		尾張西部	一宮市, 津島市, 江南市, 稲沢市, 岩倉市, 愛西市, 清須市, 北名古屋市, 弥富市, あま市, 豊山町, 大口町, 扶桑町, 大治町, 蟹江町, 飛島村
		知多地域	半田市, 常滑市, 東海市, 大府市, 知多市, 阿久比町, 東浦町, 南知多町, 美浜町, 武豊町



O que acontece quando ocorre um grande terremoto!?

A Casas

As casas são destruídas e ocorre tombamento das mobílias. Em áreas com aglomeração de habitações pode ocorrer incêndio por toda a parte.

B Ruas

As ruas ficam intransitáveis devido às construções destruídas. As ruas ficam muito congestionadas. Vidros de janelas podem cair de prédio.

C Trens

As linhas férreas se entortam com o terremoto e os trens param. Os trens em movimento podem tombar.

D Subterrâneo

As águas entram no subterrâneo, inúmeras pessoas aglomeram de repente na saída e se chocam e acabam se ferindo.

E Montanhas

As montanhas desabam, as casas são destruídas e as estradas se tornam intransitáveis.

F Rios

A ponte fica destruída e intransitável. O rio pode transbordar. O tsunami poderá chegar.

G Mar

Quando o terremoto ocorre no mar, o tsunami chega várias vezes. Há casos em que a segunda ou a terceira onda é mais alta que a primeira.



大きな地震が起こったらどうなるでしょう!?

A 家

家が壊れたり家具が倒れます。あちこちで火事になるかもしれません。

B 道

壊れた建物で道が通れなくなります。道がとても混みます。建物からガラスが落ちてくるかもしれません。

C 電車

電車が動かなくなります。走っている電車は倒れるかもしれません。

D 地下

地下に水が流れ込んだり、出口にたくさんの人が急にきて、人と人が当たってケガをします。

E 山

山の土が崩れて、家が壊れたり道が通れなくなります。

F 川

橋が壊れて通れなくなります。水があふれるかもしれません。津波<高い波>が来るかもしれません。

G 海

海で地震が起こると津波<高い波>が何度も来ます。1番目の波より2番目、3番目の波の方が大きくなる可能性があります。



Vamos olhar a área próxima da sua casa pelo mapa de risco (hazard map)

O “mapa de risco” mostra os pontos perigosos ao redor da sua casa. Há vários tipos de “mapa de risco”, tais como mapa para casos de terremoto, chuvas fortes, etc. Se desejar ter um “mapa de risco”, informe-se na prefeitura local.



ハザードマップで家の近くを見てみましょう

「ハザードマップ」は自分の家の周りで危ない場所を教えてください。
地震のとき、大雨のときなど、いろんな種類の「ハザードマップ」があります。

「ハザードマップ」がほしい人は、住んでいる場所の市町村役場で聞いてみましょう。



Vamos examinar se a casa onde você mora é resistente

Um total de 6.434 pessoas morreram no Grande Terremoto Hanshin-Awaji ocorrido em 1995, dentre as quais 4.831 pessoas perderam suas vidas em consequência da destruição de construções. Depois disso, passou-se a construir moradias resistentes ao terremoto.

As casas construídas antes do dia 31 de maio de 1981 podem ocorrer danos (desabamento) diante de um grande terremoto. Em caso dessas casas, peça à prefeitura local para examinar se a sua moradia é resistente ao terremoto. Não é cobrada nenhuma taxa.



Os moradores de apartamentos ou complexos residenciais devem perguntar ao administrador (tal como o dono do imóvel) sobre resistência do prédio ao abalo sísmico.



あなたの住む家が丈夫かどうか調べてみましょう

1995年の阪神・淡路大震災では6,434人が死にました。このうち、4,831人は建物が壊れて死にました。そのあと、地震で壊れにくい家をつくるようになっています。

1981年5月31日までにつくられた家は、大きい地震のとき壊れるかもしれません。あなたの家が1981年5月31日までに作られた木の家だったら、家が丈夫かどうかは、住んでいる場所の市町村役場に聞いて調べてもらいましょう。お金はいりません。



アパートや団地に住んでいる人は、建物が丈夫かどうかは管理者〈大家さんなど〉に聞いてみてください。



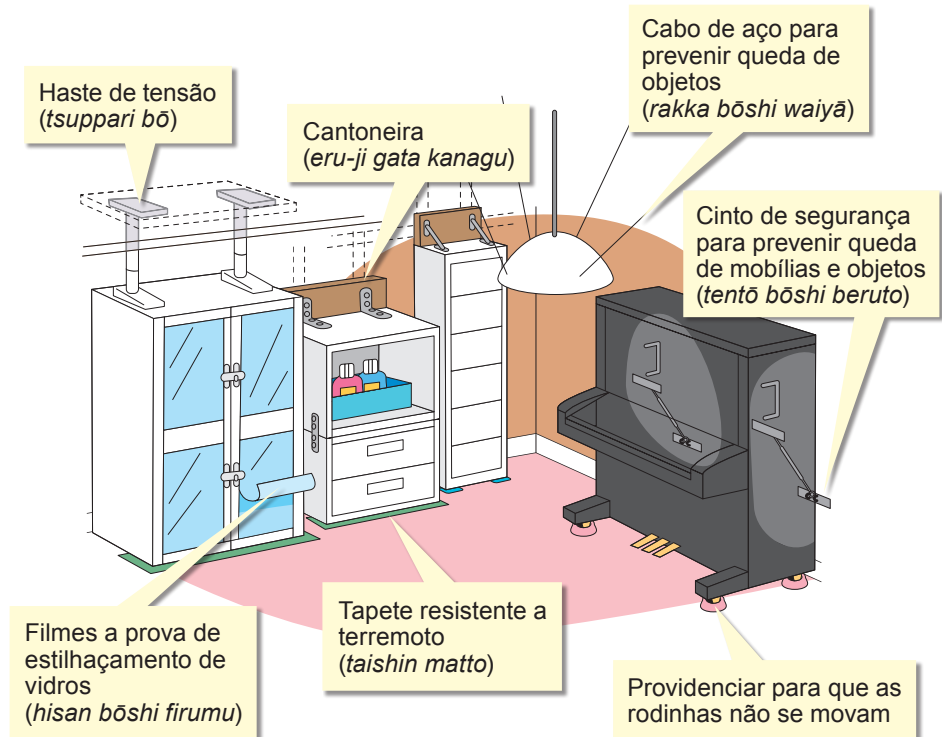
Vamos preparar para que as mobílias não tombem

É importante preparar-se para não se ferir com o tombamento das mobílias ou não ficar aprisionado por bloqueamento das passagens.

- Imobilize as mobílias.
- Procure não colocar mobílias no quarto onde costuma ficar e dormir ou na sala de estar.
- Há diversos utensílios de fixação de mobílias à venda nas lojas. Algumas prefeituras locais informam sobre este assunto.



Vamos deixar escrito o nome da loja próxima da sua casa onde é possível comprar utensílios para fixar as mobílias.



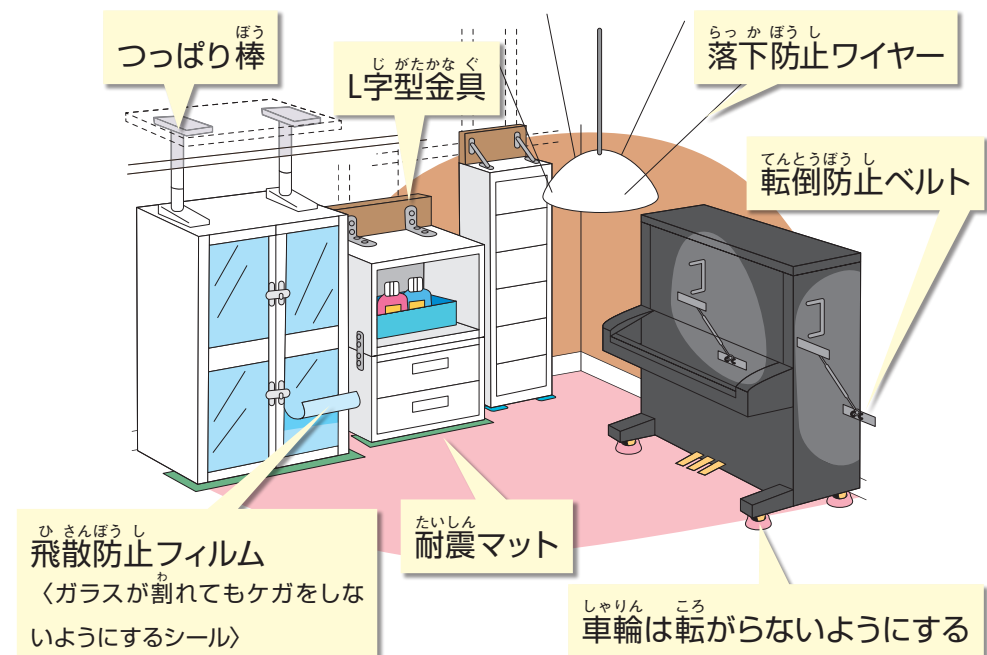
家具が倒れないように用意をしておきましょう

地震で家具が倒れてケガをしたり、通路をふさいでとじこめられないように、用意をしておくことが大切です。

- 家具は動かないようにしておきましょう。
- いつもいる部屋や寝るときの部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- 家具が動かないようにする道具はお店にいろいろ売っています。住んでいる場所の市町村役場で教えてくれるところもあります。



あなたの家の近くで家具が動かないようにする道具が買えるお店を書いておきましょう。





Vamos deixar tudo pronto para quando tiver que refugiar ou não puder fazer compras

● Exemplo do que levar para se refugiar

Dinheiro (notas e moedas), caderneta bancária, carimbo pessoal (*inkan / hanko*), passaporte, cartão de permanência (*zairyu kâdo* ou *gaikokujin tōroku*), cópia da carteira de seguro de saúde (*hoken*), cartão telefônico internacional pré-pago (cartão para poder realizar ligação ao exterior), anotação do número de celular da família ou telefone da escola / trabalho, carregador do celular, lenço de papel, toalha, papel de higienização (para limpar as mãos, etc.), máscara, capa de chuva, lanterna (que acende com a pilha), isqueiro, faca, roupas íntimas, luva, rádio, alimentos, capacete, pilhas, água, óculos, artigos para lentes de contato, absorvente higiênico, etc.

● Exemplos de alimentos entre outros itens para preparar para quando não puder fazer compras durante alguns dias

Água potável (3 litros/dia/pessoa), água para se usar na cozinha e banheiro, alimentos (não perecíveis e conserváveis), recipiente para água, fogão portátil (a gás), abridor de lata, cobertor, roupas, velas, banheiro portátil, folha de pasta de dente, toalha úmida, kit de emergência, utensílios de limpeza (vassoura e pá).



Verificar de vez em quando se os alimentos não estão vencidos.

★Pontos importantes★

Cada um deve pensar o que precisa levar para se refugiar e quais alimentos são necessários quando tiver que esperar pelo socorro em casa.
Vamos restringir o que leva para se refugiar em até 15kg para homens e até 10kg para mulheres. Se for muito pesado, será mais difícil para fugir.



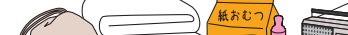
に 逃げる時や、何日も買い物ができないときの
よう い 用意をしておきましょう

● 逃げる時に持っていくものの例

お金（紙のお金と金属のお金）、銀行の通帳、印かん、パスポート、在留カード、健康保険証コピー、国際電話カード〈外国へ電話をかけるためのカード〉、家族の携帯電話や職場・学校の電話番号を書いたメモ、携帯電話の充電器、ティッシュ、タオル、除菌シート〈手などをふくためのもの〉、マスク、レインコート、懐中電灯〈電池でつくライト〉、ライター、ナイフ、下着、手袋、ラジオ、食べ物、ヘルメット、電池、水、めがね、コンタクトレンズ用品、生理用品、など

● 何^{なんに}日^ちも買^かい物^{もの}がで^たき^{もの}ない^{れい}ときの食^たべ物^{もの}な^{れい}どの例

の みず り にち りょうり つか みず た もの
 飲み水 (1人1日3リットル)、料理やトイレなどで使う水、食べ物
 わる た もの みず い よう き
 悪くなりにくい食べ物)、水を入れる容器、カセットコンロ (ガス)、
 かん き もう ふ ふく かん い は みが
 缶切り、毛布、服、ろうそく、簡易トイレ、歯磨きシート、ウェット
 タオル、救急セット、掃除用具 (ほ
 うき、ちりとり)



食べ物は古くなっているか、ときどきたしかめましょう。



★ポイント★

に逃げる^もときに持っていく^{おとこ}ものは、男^{ひと}の人で15kg、女^{おんな}の人で10kgくらいまでにしておきましょう。重^{おも}すぎると逃げる^にときに大変^{たいへん}です。

に逃げる^もときに持っていく^{いえ}もの、家^{いえ}で助け^{たす}を待つ^まときの食^たべ物^{もの}などは、それぞれが何^{なに}がいるのか^か考^{かんが}えて用^{よう}意^いしておきましょう。



Vamos saber o que fazer quando ocorrer um terremoto, independente do lugar onde esteja

Caso

① quando estiver em casa

Cobrir a cabeça com uma almofada ou entrar debaixo da mesa para evitar que se machuque caso as mobílias tombarem.



Os moradores de apartamentos ou complexos residenciais não podem usar o elevador para se refugiar. Depois de acalmar o abalo, deve abrir a porta ou a janela e garantir o caminho de fuga para que não fique preso por travamento da porta ou janela.

Caso

② quando estiver na rua ou na cidade

Vamos tomar cuidado com a queda de objetos, tais como vidros e placas ou com o tombamento de muros de blocos ou máquina automática de venda. É necessário também tomar cuidado com os carros. Vamos entrar num prédio aparentemente resistente.



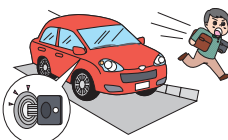
Não se aproxime dos fios elétricos rompidos. No centro comercial subterrâneo vamos manter a calma e sair para fora através de um lugar não congestionado.

Caso

③ quando estiver de carro

Quando ocorrer um abalo sísmico e estiver dirigindo, acenda o pisca-alerta e estacione o carro do lado esquerdo da pista. Não saia imediatamente do carro.

Vamos confirmar o que aconteceu ouvindo o rádio. Ao sair do carro deixe a chave na ignição para poder ser movido logo quando estiver obstruindo a passagem da ambulância ou do carro dos bombeiros. Porém, leve consigo o certificado de inspeção do automóvel (*shakenshō*). Deixe a janela fechada mas não trave a porta. Deixe no carro o número de telefone anotado. Quando estiver numa via expressa, tome cuidado ao sair do carro e refugie-se pela saída de emergência ou trevo.



どこで地震が起きても大丈夫のように、 どうすればいいか知っておきましょう

ケース

① 自分の家で

家具が倒れてもケガをしないように、机の下に入ったり、クッションで頭を守ります。



アパートや集合住宅に住んでいる人は、逃げる時にエレベーターを使ってはいけません。揺れが弱くなったら、ドアや窓が開かなくなるとじこめられてしまわないように、ドアや窓を開けて逃げる道を作りましょう。

ケース

② 道路、街中で

ガラスや看板など上から落ちてくるもの、ブロックの壁や自動販売機が倒れてくるのに気をつけましょう。車にも気をつけましょう。丈夫そうな建物に入りましょう。電線がちぎれている近くには行かないようにしましょう。地下街では急がずに混んでいないところから外に出ましょう。



ケース

③ 車で

運転中に地震が起きたら、ハザードランプをつけてゆっくりと道の左に止まります。すぐに車から出ないで、ラジオで何が起きたか確かめましょう。車から出るときは、救急車〈病氣・ケガをした人を助ける車〉や消防車〈火を消す車〉の邪魔になったときに、すぐに動かせるようにエンジンキーはつけたまま、車検証〈車の証明書〉をもっていきましょう。窓は閉めて、鍵はしないようにしましょう。電話番号を書いたメモを残しておきましょう。高速道路〈車が速く走れる道〉では、他の車に気をつけて車から出て、非常口やインターチェンジから逃げましょう。



Caso 4 quando estiver no trem

Ocorrendo um grande terremoto, o trem irá frear. Segure onde puder para não levar um tombo. Se ocorrer um terremoto quando estiver na plataforma da estação, tome cuidado para não cair na linha férrea. Tome cuidado com os objetos que possam cair e refugie-se protegendo a sua cabeça. Vamos ouvir as instruções do funcionário da estação para se refugiar.



Caso 5 quando estiver no local de trabalho

Fique longe das janelas e estantes de livros. Fique informado sobre a saída de emergência e local de evacuação (local para se refugiar).

Adesivo de apoio para pessoas no regresso a casa

Os trens e ônibus param ao ocorrer um grande terremoto e você terá que voltar a pé para casa a partir do local onde trabalha ou estuda. As lojas de conveniência, postos de gasolina e agências de correio, etc. que têm este adesivo colado fornecem águas e informações (em japonês). Poderá usar o banheiro também.



No caminho de volta para casa do trabalho ou da escola, procure saber onde se localiza as lojas de conveniência, postos de gasolina e agências de correio, etc. com tal adesivo.

Caso 6 quando estiver no mar

Se ocorrer um terremoto quando estiver próximo ao mar, refugie-se para um lugar alto. Mesmo que seja um abalo não muito forte, o tsunami chegará diversas vezes. Nunca aproxime do mar.



ケース 4 でんしゃ 電車で

大きな地震のとき、電車はブレーキをかけます。つかまるところにつかまって転ばないようにしましょう。駅のホームで地震が起きたら、線路に落ちないように気をつけましょう。上から落ちてくるものに気をつけて、頭を守りながら逃げましょう。逃げるときは駅の係の人の言うことを聞きましょう。



ケース 5 しょくば 職場で

本棚や窓から離れてください。逃げられるように、非常出口〈逃げるための出口〉や避難場所〈逃げる場所〉を聞いておきましょう。

きたくしえん 帰宅支援ステッカー

大きな地震が起きて、電車やバスが止まってしまうと、職場や学校から家まで歩いて帰ることはできません。帰宅支援ステッカーが貼ってあるコンビニエンスストア、ガソリンスタンド、郵便局などでは水や情報（日本語）がもらえます。トイレも使わせてもらえます。



帰宅支援ステッカーの貼ってあるコンビニエンスストア、ガソリンスタンド、郵便局などが職場や学校から家に帰る途中のどこにあるか探してみましょう。

ケース 6 うみ 海で

海の近くで地震が起きたら、とにかく高いところに逃げましょう。あまり揺れなくても津波〈高い波〉が来ることがあります。津波は何度も来ます。絶対に海に近づいてはいけません。





Vamos deixar combinado como entrar em contato com a família

Quando ocorrer um grande desastre, as linhas telefônicas ficam congestionadas dificultando a ligação. Use o "Quadro de Mensagem para Desastres (saigaiyō dengenban)" ou "Disque 171 - Mensagem de Emergência para Desastres (saigaiyō dengen daiyaru 171)".

Treine regularmente para não entrar em pânico quando acontecer um desastre.

Além disso, vamos determinar o local dos familiares se reunirem antes da ocorrência de um desastre.

● Período disponível para fazer o treinamento

Dias 1º e 15 de todos os meses, entre 30 de agosto e 5 de setembro, e entre 15 e 21 de janeiro

● Quadro de Mensagem para Desastres(saigaiyō dengenban)

Se cadastrar os dados pelo celular para comunicar que você está em segurança, a mensagem registrada poderá ser visível pela internet em qualquer lugar do mundo.

Como cadastrar mensagem

Acessar a página saigaiyō dengenban através do celular e selecionar "tōroku" (cadastrar). Cadastrar a mensagem desejada (de até 100 letras).

Como ler a mensagem

Acessar a página saigaiyō dengenban através do celular e selecionar "kakunin" (confirmar). Digitar o número do celular da pessoa de quem deseja ler a mensagem. Ler.

● Quadro de Mensagem de para Desastres (web171) (saigaiyō dengenban web171)

<https://www.web171.jp/>

Atendimento em inglês, chinês e coreano.

● Disque 171 Mensagem de Emergência para Desastres (saigaiyō dengen daiyaru 171) * Instruções somente em japonês.

Tempo de gravação da mensagem é até 30 segundos. A mensagem é apagada depois de 48 horas.

Modo de gravar a mensagem

Disque 171 → Digite a tecla 1 → Seu próprio número do telefone (Digite a partir do código de área) → Grave a mensagem

Modo de ouvir a mensagem

Disque 171 → Digite a tecla 2 → Número do telefone desejado (Digite a partir do código de área) → Ouça a mensagem



家族との連絡方法を決めておきましょう

大きな災害のときは、混み合って電話はつながりにくくなります。連絡するときは「災害用伝言板」や「災害用伝言ダイヤル171」を使いましょう。災害が起こったときにあわてないように、普段から練習しておきましょう。また、家族が集まるところを災害が起こる前に決めておきましょう。

● 試しに練習できる期間

毎月1日と15日、8月30日から9月5日、1月15日から1月21日

● 災害用伝言板

携帯電話で自分が無事だと入力すると、インターネットで世界中どこでも見ることができます。

書く

携帯電話で「災害用伝言板」のページを開く。→「登録」を選ぶ。→伝えたいことを書く(100文字まで)。

読む

携帯電話で「災害用伝言板」のページを開く。→「確認」を選ぶ。→読みたい人の携帯電話の番号を押す。読む。

● 災害用伝言板 (web171)

<https://www.web171.jp/>

英語・中国語・韓国語で対応しています。

● 災害用伝言ダイヤル171 ※ガイダンスは日本語のみです。

30秒まで話せます。48時間たつと消されます。

録音

171にダイヤル→1→自分の電話番号(市外局番から)→録音

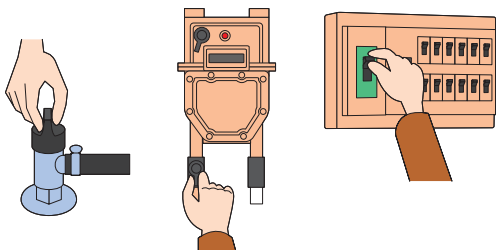
聞く

171にダイヤル→2→相手(家族や友だち)の電話番号(市外局番から)→聞く

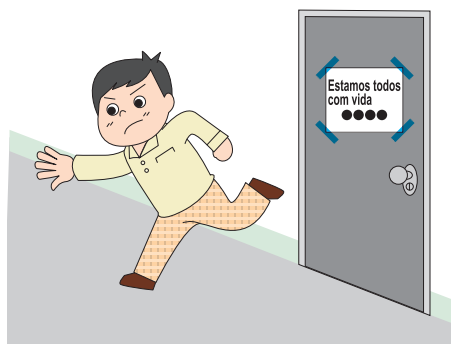


O que devemos fazer antes de sair de casa para se refugiar

- Trancar as portas e janelas de casa para evitar que algum estranho entre e também para que o fogo não se alastre.
- Fechar a válvula principal (não é torneira) de gás e de água. Além disso, desligue o disjuntor elétrico para evitar um incêndio quando voltar o fornecimento de energia.



- Colar uma mensagem escrita na entrada da sua casa como “estamos todos com vida”.



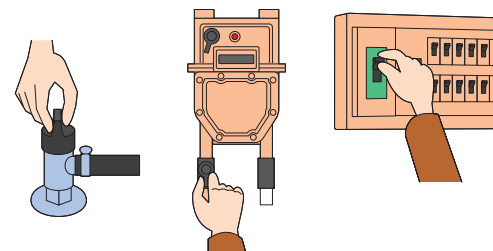
★Pontos importantes★

Quando ocorrer um incêndio, apague o fogo sem entrar em pânico. Se o fogo ultrapassar a sua estatura será difícil de apagá-lo. Se o fogo atingir o teto, desista de combater e fuja do local.



家から逃げる前にすべきことを知っておきましょう

- 知らない人が入ってきたり、火事が広がらないように家に鍵をかけましょう。
- ガスの元栓、水道の元栓（蛇口ではなく、元のせん）をしめましょう。また、電気が復旧したときに火事にならないように、電気がつかないようにブレーカーを切っておきましょう。



- 玄関に「みんな生きています」のような、状況を知らせるメモを貼りましょう。



★ポイント★

火事が起きたときは、あわてないで火を消しましょう。
火が自分の背の高さをこえると消しにくくなります。
天井まで火が届いたら、消すのをあきらめて逃げましょう。





Vamos verificar o local de refúgio e o caminho para chegar lá

Há diversos locais para se refugiar.

● Local de evacuação temporária (*ichiji hinan basho*)

É um local para se refugiar provisoriamente antes de ir ao abrigo (*hinanjo*). São parques ou espaços abertos que se localizam perto da sua casa. Não é um local para viver. É um local para se refugiar por pouco tempo.



● Área de evacuação de segurança (*kōiki hinan basho*)

É uma área de evacuação quando o local para evacuação temporária passar a ser perigoso por causa de um incêndio, etc. É uma área como parques grandes ou campos de esportes que tenham poucas construções ao redor. Não é um local para viver. É um local para se refugiar por pouco tempo.

● Prédios para refugiar-se do tsunami (*tsunami hinan biru*)

É um local para se refugiar do tsunami provisoriamente quando não tiver um local elevado por perto. Não é um local para viver. É um local para se refugiar por pouco tempo.



● Abrigo (*hinanjo*)

É um local onde as pessoas que tiveram as suas casas destruídas e não têm onde morar possam refugiar e receber ajuda para sobreviver. Não é necessário ter qualificação ou dinheiro. Poderá se abrigar mesmo não sendo japonês.



逃げる場所と行き方を確かめておきましょう

逃げるところには色々あります。

● 一時避難場所

避難所に逃げる前に、まずはじめに逃げる場所。家の近くの広場や公園など。生活するための場所ではありません。少しの間逃げる場所です。



● 広域避難場所

火事などで一時避難場所が危なくなったとき、逃げる場所。周りに建物の少ない大きな公園や運動場など。生活するための場所ではありません。少しの間逃げる場所です。

● 津波避難ビル

近くに高い場所がないときに、ひとまず津波(高い波)から逃げる場所。生活するための場所ではありません。少しの間逃げる場所です。



● 避難所

家が壊れたりして住むところがない人が、生活を助けてもらえる場所です。お金や資格はいりません。日本人でなくても入れます。

★Pontos importantes★

Vamos verificar a localização do *hinanjo* e caminhar em família até lá. Há possibilidade da rua estar intransitável, portanto verifique outra rota também. Além do terremoto, tome cuidado com tufões e chuvas fortes. Quando a água invadir a sua casa, vamos fugir para um edifício alto (com mais de 2 andares) perto da sua casa.

★ポイント★

避難所がどこにあるかを調べて、家族みんなで歩いてみましょう。地震で道が通れなくなることもあるので、別の行き方も確かめておきましょう。地震のほか、台風や大雨にも気をつけましょう。家の中に水が入ってくるときは、家の2階より上や、家の近くの高い建物に逃げましょう。



Conhecimentos básicos sobre tufões (*taifū*) e chuvas fortes

● Tufão (*taifū*)

Grande quantidade de tufão atinge a província entre agosto e outubro. Sopra um vento muito forte e chove muito.

No passado, na província de Aichi passaram tufões de grande escala como o “tufão Ise-wan” causando grandes prejuízos.



Tufão Ise-Wan

● Chuva torrencial

A província de Aichi sofreu prejuízo por várias vezes, tais como na “chuva torrencial Tokai” ocorrida em 2000.

Ocorre com facilidade no final das estações chuvosas e na época de tufões. Deve prestar atenção, pois as águas dos rios transbordam e as montanhas deslizam.



Chuva torrencial Tokai



台風や大雨について知りましょう

● 台風

8月から10月にたくさんきます。とても強い風が吹きます。

たくさんの雨が降ります。

愛知県では過去に「伊勢湾台風」などの大きな台風が来たことがあります、大きな被害がありました。



伊勢湾台風

● 大雨

愛知県では、2000年の「東海豪雨」など、何度も被害にありました。

大雨は梅雨の終わりごろや台風 of 来る季節に起こりやすいです。川の水があふれたり、山がくずれたりすることがあるので、注意が必要です。



東海豪雨

● Cuidados a tomar quando aproximar um tufão, etc.

- Ouvir informações atualizadas pela televisão, etc.
- Não se aproximar de locais perigosos, tais como rios cheios, precipícios (montanha íngreme), etc.
- Pessoas doentes, bebês, idosos ou com dificuldade física devem refugiar-se num local seguro o mais rápido possível.

● Cuidados a tomar na ocasião do refúgio

- Na ocasião do refúgio usar calçado tipo tênis com cadarço. Evite usar bota de cano longo, pois entra água e dificulta andar.
- Amarrar um corpo com o outro com a corda para que a família não se disperse. Nunca desvie o olho das crianças.
- A profundidade de água que os homens são capazes de andar é de até 70cm e as mulheres, até 50cm. Além disso, quando o fluxo de água for rápido e o nível de água chegar acima do tornozelo, poderá ser levado pela água. Não force e espere a ajuda num lugar alto.
- Carregue os pertences nas costas para ficar com ambas as mãos livres para se mover.
- No fundo da água existem muitos locais perigosos, tais como bueiro sem tampa, lugares mais profundos, degraus, etc. Vamos caminhar verificando a segurança, usando uma vara comprida como bengala.
- Vamos refugiar carregando os idosos ou pessoas com dificuldade física nas costas. Para as crianças pequenas, coloque bóia e coloque os bebês na banheira infantil, etc. e locomova-se com segurança.

● 台風などが近づいたときに気を付けること

- テレビなどから新しい情報を聞きましょう。
- 雨で水が増えた川やがけ〈山の急なところ〉の下など、危ない場所には近づかないようにしましょう。
- 病気の人、赤ちゃん、お年寄り、体が不自由な人は早めに安全な場所へ逃げましょう。

● 逃げるときに気を付けること

- 逃げるときは、ひもでしめられる運動靴で逃げましょう。長靴は中に水が入って、動きにくくなるのでやめましょう。
- 家族がはぐれないように、お互いの体をロープで結んで逃げましょう。子どもからは絶対に目を離してはいけません。
- 歩ける水の深さは男の人が70cm、女の人が50cmまでです。また、水の流れが早いとき、足首より水が深いと、流されるかもしれません。無理をしないで、高いところで助けを待ちましょう。
- 持ち物はできるだけ背負って、手を自由に動かせるようにしましょう。
- 水の下には、ふたがなくなったマンホール、深いところ、段差など危ないところがたくさんあります。長い棒を杖のように使って安全を確認しながら歩きましょう。
- お年寄りや、体の不自由な人は背負って逃げましょう。小さい子どもは浮き袋、赤ちゃんは赤ちゃん用のお風呂などを使って、安全に移動しましょう。



Vamos estar prontos para ouvir informações de desastres e de refúgio

As informações na ocasião de um desastre são anunciadas pela prefeitura, rádio ou televisão.

Se tiver um rádio portátil que funcione com pilha, poderá ouvir as informações mesmo que a energia elétrica esteja cortada.

● Aviso (chūihō) >>>>>>>>

Quando há possibilidade de ocorrer um desastre por chuvas fortes, etc.

● Alerta (keihō) >>>>>>>>

Quando há possibilidade de ocorrer um grande desastre por chuvas fortes, etc.

● Alerta especial (tokubetsu keihō) >>>>>>>>

É anunciada quando há risco iminente por chuvas fortes nunca experimentadas que ocorrem 1 vez a cada várias décadas. Tome medidas imediatas para proteger a sua vida.

● Informação para preparativo de evacuação (hinan junbi jōhō) >>>>>>>>

Fique preparado para se refugiar.

● Advertência de evacuação (hinan kankoku) >>>>>>>>

É perigoso. Refugie-se.

● Ordem de evacuação (hinan shiji) >>>>>>>>

Refugie-se imediatamente por ser muito perigoso.

★Pontos importantes★

A maioria dos anúncios da prefeitura e outros são realizados somente em japonês. Procure aprender as palavras “hinan shiji” e “hinan kankoku”. Poderia ficar tranquilo se procurar conhecer os seus vizinhos e pedir-lhes para “avisar no momento de refúgio (Nigerutokini koewo kaketekudasai)”.



災害の情報や逃げるための情報を聞く用意をしておきましょう

災害時の情報は、市町村役場からの放送や、テレビやラジオから聞きます。

電池で動くラジオがあれば、電気が止まっても情報を聞くことができます。

● 注意報 (chūihō) >>>>>>>>

大雨などによって災害が起こるかもしれないとき

● 警報 (keihō) >>>>>>>>

大雨などによって大きな災害が起こるかもしれないとき

● 特別警報 (tokubetsu keihō) >>>>>>>>

今まで経験したことのない大雨など、数十年に一度しかないようなとても危ないとき。すぐに命を守る行動をとってください。

● 避難準備情報 (hinan junbi jōhō) >>>>>>>>

逃げる用意をしておいてください。

● 避難勧告 (hinan kankoku) >>>>>>>>

危ないです。逃げてください。

● 避難指示 (hinan shiji) >>>>>>>>

とても危ないので、すぐに逃げなさい。

★ポイント★

市町村役場などからのお知らせは日本語だけかもしれません。「避難指示」、「避難勧告」という言葉をおぼえておきましょう。家の近くのひとと知り合いになって、「逃げる時に声をかけてください」と普段からお願いしておくとう安心です。

防災チェックガイド

平成 25 年 12 月発行

- 編集・発行
公益財団法人愛知県国際交流協会
〒460-0001
愛知県名古屋市中区三の丸 2-6-1 愛知県三の丸庁舎内
- 編集協力
愛知県
岡崎市
犬山市
公益財団法人豊橋市国際交流協会
- 出典
防災・減災備えガイド 家庭編／愛知県
愛知県 防災・減災お役立ちガイド 外国語版／愛知県

この冊子は、財団法人自治体国際化協会の助成により作成しました。

Lista de materiais para serem levados em casos de emergência	逃げるときに持っていくもの
☐ Dinheiro (notas e moedas)	お金
☐ Caderneta bancária	銀行の通帳
☐ Carimbo pessoal (<i>inkan / hanko</i>)	印かん
☐ Passaporte	パスポート
☐ Cartão de permanência (<i>zairyu kâdo</i> ou <i>gaikokujin tōroku</i>)	在留カード
☐ Cópia da carteira de seguro de saúde (<i>hoken</i>)	健康保険証書コピー
☐ Cartão telefônico internacional pré-pago	国際電話カード
☐ Anotação do número de celular da família ou telefone da escola / trabalho	家族の連絡先を書いたメモ
☐ Carregador do celular	携帯電話の充電器
☐ Lenço de papel	ティッシュ
☐ Toalha	タオル
☐ Papel de higienização	除菌シート
☐ Máscara	マスク
☐ Capa de chuva	レインコート
☐ Lanterna	懐中電灯
☐ Isqueiro	ライター
☐ Faca	ナイフ
☐ Roupas íntimas	下着
☐ Luva	手袋
☐ Rádio	ラジオ
☐ Alimentos	食べ物
☐ Capacete	ヘルメット
☐ Pilhas	電池
☐ Água	水
☐ Óculos	めがね
☐ Artigos para lentes de contato	コンタクトレンズ用品
☐ Absorvente higiênico	生理用品
☐	
☐	

Lista de estoques	何日も買い物ができないときのために用意するもの
☐ Água potável	飲み水
☐ Água para se usar na cozinha e banheiro, etc.	料理やトイレなどで使う水
☐ Alimentos	食べ物
☐ Recipiente para água	水を入れる容器
☐ Fogão portátil (a gás)	カセットコンロ（ガス）
☐ Abridor de lata	缶切り
☐ Cobertor	毛布
☐ Roupas	服
☐ Velas	ろうそく
☐ Banheiro portátil	簡易トイレ
☐ Folha de pasta de dente	歯磨きシート
☐ Toalha úmida	ウェットタオル
☐ Kit de emergência	救急セット
☐ Utensílios de limpeza (vassoura e pá)	掃除用具（ほうき、ちりとり）
☐	
☐	