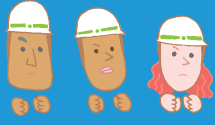


災害多言語情報

Informação Multilíngue sobre
Prevenção de Desastres



Terremoto

地震

O Japão é um país com grande ocorrência de terremotos. Saiba como proteger a sua vida e se preparar para eventuais ocorrências.

日本は地震が多い国です。命を守る方法を知り、準備しましょう。

1 Quando acontecer um grande terremoto

Antes de mais nada, pense em proteger a sua vida.

● Se estiver dentro de um edifício:



① Primeiro se abaixe

① まずひくく



② Proteja sua cabeça

② あたまをまもり



③ E não se mova

③ うごかない

● Se estiver num ambiente externo:

Afastar-se de paredes de blocos e outras estruturas frágeis e tenha cuidado com objetos em queda como fragmentos de vidro, etc.

● Se estiver dentro de um elevador:

Aperte todos os botões e saia do elevador no primeiro piso que este parar. Não use o elevador para fazer evacuação.

● Se estiver dirigindo um veículo:

Encoste o carro no lado esquerdo da estrada. Evacue sem trancar a porta e deixe a chave no contato.

● Se estiver próximo do mar:

Fuja para o local designado para evacuação (hinan-basho) ou para um lugar alto. Fique atento à ocorrência de tsunami.

● Se estiver próximo de precipícios/ encostas ou corredeiras de rios:

Umalis agad papalayo ng bangin o sapa. Mag-ingat sa mga landslide at rockslide.

1 大きな地震が起きたとき

まずは自分の命を守る。

● 建物の中にいたら

● 外にいたら

ブロック塀などから離れ、ガラス破片や落下物に注意する。

● エレベーターの中

ボタンを全部押して、最初に停止した階でおりる。エレベーターを避難に使わない。

● 車の運転中

道路の左側に停車する。ドアをロックせず、車に鍵をつけたまま避難する。

● 海に近くにいるとき

津波が起こる可能性がある。すぐに指定された避難場所や高台に逃げる。

● 崖の近く、渓流にいるとき

すぐに崖や渓流から離れる。がけ崩れや土石流に注意する。

2 Quando o tremor parar

● Assegure a sua segurança

Abra a porta de entrada da casa e as janelas para garantir a saída para fuga. Elimine os riscos de focos de incêndio (apague todos os fogos).

● Se estiver num ambiente externo

Não tente voltar para sua casa a qualquer custo. As estradas e as estações certamente estarão lotadas e é melhor esperar num lugar seguro.

2 揺れがおさまったら

● 安全の確保

玄関や窓を開けて出口を確保する。火の始末をする。

● 外出先にいるとき

無理に急いで家に帰らない。道や駅などは混雑するので、安全な場所で待つ。

3 Coletar informações · confirmar a situação de segurança

Logo após o terremoto será difícil fazer ligações pelo telefone. Não acredite em boatos e busque informações corretas.

● Uso da Internet e redes sociais

Confirme as informações mais recentes através de noticiários e outras fontes.

NHK World (transmissão em 18 idiomas)

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>



● Serviço de Mensagens em Caso de Catástrofes [171]

Serviço de gravação e reprodução de mensagens para confirmação da segurança dos seus familiares e amigos.

4 Locais de evacuação/abrigo

- ・ Permaneça na sua casa se não houver perigo de incêndio ou de colapso do próprio edifício.
- ・ Nos locais de evacuação você pode obter água e comida.
- ・ Nos locais de evacuação também é possível obter várias informações necessárias.

※ Deixe combinado com antecedência com os seus familiares, um local de encontro após a ocorrência de um desastre.

3 情報収集・安否確認

災害発生直後は電話がつながりにくくなる。うわさを信じないで、正しい情報を探す。

● インターネット、SNS

インターネットのニュースやSNSで情報を確認する。

NHKワールド (18言語によるニュース)

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

● 災害伝言ダイヤル「171」

家族や友人の安否確認のために、メッセージの録音・再生ができる。

4 避難所

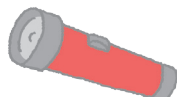
- ・ 火災や倒壊の危険がないときは、自宅で生活する。
- ・ 避難所では、水や食べ物をもらうことができる。
- ・ 避難所では、必要な情報を得られる。

※ 事前に、家族で落ち合う避難所を確認しておく。



5 Os pertences de emergência que deve levar consigo

Dinheiro (principalmente moedas), caderneta do banco, carimbo, passaporte, cartão de permanência, cartão do seguro de saúde, isqueiro, fósforo, lanterna, telefone celular, bateria móvel, pilhas, rádio, medicamentos.



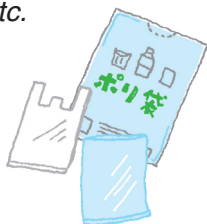
5 持ち出し用の荷物

お金 (小銭)、通帳、印鑑、パスポート、在留カード、保険証、ライター、マッチ、ヘッドライト、携帯電話、モバイルバッテリー、乾電池、ラジオ、薬

6 Os mantimentos que deve ter sempre na sua casa

※ Prepare mantimentos suficientes para passar no mínimo 3 dias.

Água (3 litros para cada dia), alimentos (enlatados, pré-prontos (retort), doces, etc.), banheiros portáteis, escovas de dente, fogão portátil de cassete, cartuchos de gás, artigos de higiene pessoal, sacos plásticos, celofane (wrap) para cozinha, aquecedores descartáveis, etc.



6 家にいつも準備しておくもの

※ 3日分より多く準備する。

水 (1日3リットル)、食べ物 (缶詰、レトルト食品、菓子など) 携帯トイレ、歯ブラシ、カセットコンロ、ガスボンベ、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、使い捨てカイロ等