

災害への備え

Preparations for Disasters
Preparativos para o caso de catástrofes
防灾准备

事前の備え

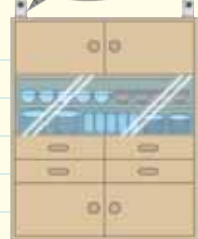
Preparations
Preparativos anticipados 事前准备

住宅の耐震診断・耐震改修・家具類の固定・ガラス飛散防止フィルムの張付け等を行う。

Check your house for earthquake resistance; Reinforce your house; Fix furniture with brackets onto the wall; Apply anti-scattering film on windows.

Efetue a avaliação da resistência aos terremotos das moradias, as reformas para a resistência aos terremotos, a fixação dos móveis, a colagem de filmes para evitar os espalhamentos de vidros devido a quebra, etc.

进行住宅的耐震诊断, 耐震改装, 固定家具, 张贴玻璃防飞散薄膜等工作。



水・食料などの備蓄

3日分以上の飲料水・食料等を備蓄しておく。

Save water and food for emergencies

Save enough food and drinking water for three or more days.

Armazenamento de água e alimentos

Deixe armazenado água e alimentos suficientes para mais de 3 dias.

水・食品等の储备

储备好3天以上的饮用水和食品等。

1人1日3L
3日分必要

Three liters of water are needed a day per person. Save enough water for three days.

São necessários 3 litros, por pessoa, por dia, para 3 dias.

1人1天3L, 3天所需量



町内会行事への参加

地域の人々と交流を深める。

Participate in community events

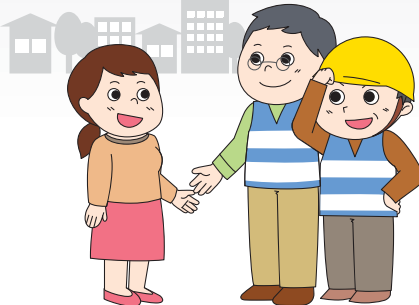
Try to foster fellowship with neighbors.

Participação das atividades das associações dos bairros e vilas

Procure aprofundar o intercâmbio com as pessoas da mesma região.

参加町内会各种的活动

加深与当地居民的交流。



防災訓練への参加

地域等で行われる防災訓練に、積極的に参加する。

Participate in anti-disaster training

Actively participate in anti-disaster training opportunities that are held in the community.

Participação nos treinamentos de prevenção de acidentes

Participe ativamente das atividades de treinamentos de prevenção de acidentes que são realizadas na região onde mora.

参加防灾训练

积极参加当地举办的防灾训练活动。



家庭で防災会議

お互いの連絡方法、避難場所の確認をする。

Discuss with family members what to do in case of an emergency

Confirm how to contact each family member and where to evacuate.

Reunião familiar sobre prevenção de acidentes

Certifique-se a maneira em que irão entrar em contato e o local de refúgio.

召开家庭防灾会议

确定相互间的联系方式, 确认避难场所。

避難所や近くの避難場所などを、現地に行って自分の目で確認しておきましょう。また、安全に避難場所などに向かうことができるか、経路を調べておくことも必要です。

また、勤務先近くの避難場所なども調べておくとよいでしょう。

Go and check out refuges and the nearest emergency evacuation site. It is important to check safe routes to get to the evacuation site. You may also need to confirm the location of the emergency evacuation site near your workplace.

Certifique-se os locais onde pode se refugiar e verifique por si próprio, indo até o local de refúgio mais próximo de sua casa. É necessário também que deixe pesquisado um caminho pelo qual poderá se dirigir com segurança até o local do refúgio. E ainda, é melhor que deixe verificado o local de refúgio próximo ao local de seu trabalho.

亲自去现场确认附近的避难场所等,而且,有必要事先调查能否安全地到达避难场所等的路径。此外,还要事先调查工作单位附近的避难场所。



地震発生後の行動の目安

What needs to be done after an earthquake occurs
Referências de como agir após a ocorrência do terremoto 发生地震后的行动准则

地震発生から0～2分

0-2 minutes after the earthquake
De 0 a 2 minutos após a ocorrência do terremoto 发生地震后的0-2分钟

自分の身を守る

Protect yourself
Proteja-se a si próprio 保护自己

転倒の恐れのある家具等から離れ、机等の下に身を隠す。あわてて外に飛び出さない。

Stay away from furnishings that may fall over, and get under a table or desk. Do not rush outside.

Distancie-se dos móveis que possam cair em cima, escondendo-se debaixo de mesas. Não saia com pressa para fora de casa.

远离可能会倒下的家具, 藏到桌子等的下面。不要急急忙忙地冲出屋外。

地震発生直後

Immediately after the earthquake
Logo após a ocorrência do terremoto 刚发生地震后

出火防止・脱出口確保

Prevent fires and secure evacuation exits
Previna-se contra o incêndio e procure garantir uma saída 防止起火, 确保出口

ガスの元栓を閉め、コンセントを抜く。火が出たら落ち着いて初期消火。ドア・窓を開けて脱出口を確保する。



Turn off the gas tap and unplug any electrical appliances. If a fire starts, stay calm and put out the fire in its early stages. Secure evacuation exits by opening doors and windows.

Feche a torneira de segurança do gás e retire os fios das tomadas. Quando pegar fogo, tenha calma e tente apagar na etapa inicial. Abra as portas e janelas para poder garantir uma saída.

关闭煤气主开关, 拔下电源插头。如果起火了, 则要镇静地进行初期灭火。打开门, 窗以确保出口。

地震発生から3日目まで

For three days after the earthquake
Da ocorrência do terremoto até 3 dias depois 在发生地震后的3天内

家族の安全確認、余震に注意

Confirm family members' safety and watch out for aftershocks
Verificação da segurança dos familiares e cuidado com os abalos secundários 确认家人的安全, 并注意余震

倒壊しかけた家屋に近寄らない。隣近所に声をかけ、状況により、徒歩で避難する。

Stay away from damaged houses and buildings. Make sure that neighbors are ok, and walk to an evacuation site depending on the situation.

Não se aproxime de casas que estão começando a se desmoronar. Entre em contato com a vizinhança e dependendo das circunstâncias, refugie-se a pé.

不要靠近将要倒塌的房屋。向邻居打招呼, 根据情况步行去避难所。

隣近所で消火・救出・救護

Make collaborative efforts with neighbors in extinguishing fires, rescuing people and providing first aid
Incêndios na vizinhança, salvamentos e socorros 与邻居相互帮助灭火, 抢救和救护



隣近所で協力し、消火、ケガ人の救出・救護にあたる。

Help other community members to extinguish fires, rescue people and give first aid to injured people.

Coopere com a vizinhança para apagar os incêndios e empenhe-se nos salvamentos e socorros de pessoas feridas.

协助邻居灭火, 并抢救和救护伤员。

地震発生から4日目以降

Four days or more after the earthquake
Depois de 4 dias a partir da ocorrência do terremoto 地震发生起的第4天以后

生活の維持と回復

Maintenance and recovery
Manutenção e recuperação da vida normal 维持和恢复原来生活

4日目以降も災害(余震)に注意し、生活情報の収集にあたる。復旧に向け努力する。

Keep paying attention for possible aftershocks, and collect updated information. Continue with restoration efforts.

Deve se tomar cuidado com os danos (abalos secundários), mesmo passado 4 dias, e procure obter informações da vida diária. Faça o esforço para voltar à vida normal.

第4天后仍要注意灾害(余震), 收集生活信息。努力做好复原工作。

