

Manual para Desastres

Confirme e preencha os dados abaixo ~すぐに確認して書いておきましょう~

Nome	なまえ 名前	
Nacionalidade	こくせき しゅっしんこく 国籍 (出身国)	
Tipo Sanguíneo	けつえきがた 血液型	
Número de passaporte	パスポート No.	
Cartão de Permanência (Registro de Estrangeiro)	ざいりゅう 在留カード No. (外国人登録証 No.)	
Telefone	でんわばんごう 電話番号	(casa) (celular)
Conhecidos no Japão	にほん ともだち 日本の友達	(Nome) (Telefone)
Hospital que costuma ir	い びょういん よく行く病院	(Nome) (Telefone)
Prefeitura / Repartição Pública	しやくしょ ちょうそんやくば 市役所・町村役場	(Nome) (Telefone)
Departamento de Imigração	にゅうこくかんりきょく 入国管理局	(Telefone)
Embaixada / Consulado	たいしかん りょうしかん 大使館・領事館	(Telefone)

Informações de familiares ~家族の情報~

Nome (名前)	Contato de Emergência (緊急連絡先) Local de trabalho / Escola	Telefone (電話)

Introdução

はじめに

Terremoto (地震)

No Japão ocorrem terremotos com frequência. Em 11 de março de 2011, durante o “Grande Terremoto do Leste do Japão”, um sismo de intensidade 5 (forte) na escala japonesa atingiu a Província de Yamanashi.

Na costa do mar ao leste do Japão (região conhecida como Tokai), costuma ocorrer terremotos de grande escala em períodos cíclicos que variam de 100 a 150 anos.

Caso o Terremoto de Tokai (Tokai Jishin) venha a acontecer, prevê-se que a Província de Yamanashi irá sofrer graves danos.

Esteja preparado e prevenido para proteger você e sua família, e minimizar os danos caso um terremoto de grande escala venha a atingir a região.

日本は地震が多い国です。2011年3月11日に発生した「東日本大震災」

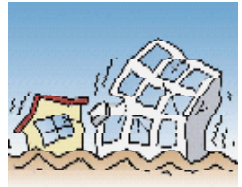
では、山梨県内でも震度5強の揺れを経験しました。

東海沖では100年から150年ごとに大きな地震が起こっています。

「東海地震」が発生すると、山梨県内は大きな被害が予想されます。

地震が発生した時、あなたとあなたの家族を守り、被害をできるだけ少なく

するため、日頃から地震に関する心構えと準備をしておきましょう。



Outros Desastres Naturais (その他の自然災害)

① Tufão e Chuvas fortes

É comum a ocorrência de tufões entre os meses de julho a outubro, quando podem alcançar o território japonês trazendo chuvas torrenciais e ventos fortes.

Evite sair de sua residência.

Esteja atento, é comum a água de rios transbordar e/ou casas serem inundadas.

② Desabamento de terra

Chuvas fortes e terremotos podem fazer terra e areia de encostas de montanhas desabar. Muitas vezes casas são soterradas e estradas obstruídas impedindo o tráfego de veículos. Evite se aproximar de encostas de montanhas e penhascos.

① 台風・大雨

台風は毎年7～10月ごろ発生し、日本に上陸すると激しい雨や強い風が吹き荒れます。

危険なのでできるだけ外出しないようにしましょう。

川の水があふれたり家が浸水することがあるので、充分気をつけましょう。

② 土砂災害

大雨や地震などの影響で、山の斜面の土や砂が一気に崩れ落ちてきます。

家が押し潰されたり、道路がふさがれて通行できなくなる場合もあります。

山沿いや崖の近くには行かないようにしましょう。



Prepare-se para enfrentar desastres

さいがいに
災害に備えて

～ É importante estar preparado ～

- Vamos **participar das simulações** realizadas pelas Prefeituras e Associações Internacionais. É uma oportunidade única para aprender sobre desastres e participar de simulações. (01 de setembro é o dia nacional de prevenção de desastres)
- Prepare um **Kit de Emergência** (bolsa c/ itens básicos úteis em emergências) e deixe em local de fácil acesso.

～ 普段から準備をしておくことが大切です ～

- 市町村や国際交流協会などが実施する**防災訓練**に参加しましょう。
防災に関することを学んだり、経験できる貴重な機会です。

(9月1日は防災の日です)

- **非常持出品** (避難する時に持っていくもの) を入れた袋を用意して、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。



① Verifique onde fica o local de refúgio e do abrigo de emergência perto da sua casa. É importante manter contato com as pessoas de sua vizinhança. Mesmo não entendendo a língua, as pessoas podem se ajudar.

① 住んでいる地域の避難場所や指定の避難所がどこにあるか確認しておきましょう。
近所の人たちと普段からつながりを持っておくことも大切です。言葉がわからなくても助け合うことはできます。

② Combine com a sua família como entrar em contato e onde se encontrar, caso estejam em locais diferentes (trabalho, escola, etc.) no momento do desastre. Para as famílias c/ crianças, verifique com o professor como será feito o contato com as famílias e como fazer para ir buscar a criança.

② 仕事や学校などで家族と一緒にいない時に災害にあった場合、どのように連絡を取ってどこで待ち合わせをするか、きちんと話しあっておきましょう。
子供のいる家庭では、家族への連絡や迎えの方法についてあらかじめ学校の先生に確認しておいてください。

③ Em caso de grandes desastres, escolas e prédios públicos são utilizados como abrigos. Nos abrigos especificados:

- são distribuídos cobertores e pessoas que tiveram suas moradias destruídas podem dormir no local
- são distribuídos água e alimento
- encontrará no local informações atualizadas sobre o desastre

③ 大きな災害がおきた時、学校や公共の建物が地域住民の避難所になります。
避難所では、家が壊れて戻れない人達のために毛布などが配られて寝泊まりできたり、食べ物や水などが配布されます。
また、災害に関する新しい情報を知ることできます。

O que deixar preparado

じゅんび
準備しておくもの

Ítems para seu Kit de Emergência

～ O que levar quando se refugiar ～

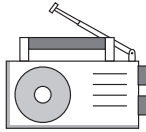
ひしょうもちだしひん
「非常持出品」 ひなん と き も
～避難する時に持っていくもの～



lanterna



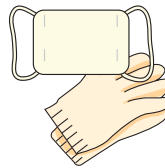
rádio a pilha



remédios
(receita médica)



máscara / luva



telefone celular



dinheiro /
objetos de valor
(moedas de 10 ienes para
usar o telefone público)



toalha / roupa



isqueiro / vela



água potável



alimento
(biscoitos • enlatados)



Para estocar em casa

～ Caso fique sem fornecimento de água e gás (básico para 3 dias) ～

びちくひん
「備蓄品」 さいがい ずいどう つか と き せいかつ ようい
～災害でガスや水道が使えない時の生活のため用意しておくもの(3日分)～

fogão portátil /
cartucho de gás



água potável



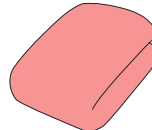
alimento



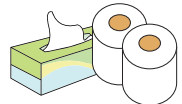
faca /
abridor de lata



cobertor /
roupa de frio



lenço de papel /
papel higiênico



Famílias com bebês e idosos, preparem ítems necessários como leite e fraldas!

* あかちゃんやお年寄りのいる家庭は、ミルクやおむつなどそれぞれ必要なものを用意しておきましょう！

Quando acontecer um terremoto

じしん お
地震が起きたら

Dentro de casa (家の中にいるとき)



1. No momento do terremoto, proteja-se embaixo da mesa.
2. Se estiver usando fogo (fogão, aquecedor, etc.), apague imediatamente. Caso o tremor seja forte, espere parar para desligar o fogo.
3. Abra portas e janelas para garantir uma rota de fuga.
4. Quando o tremor parar, verifique se sua família está a salvo.
5. Com calma, calce os sapatos e pegue o Kit de emergência antes de sair.
(quando sair de casa, desligue a chave do disjuntor)
6. Vá ao abrigo a pé. Tome cuidado com os tremores secundários e construções que estejam com a estruturas abaladas.

1. 地震が起きたら
丈夫な机やテーブルの下に入り
自分の体を守る。
2. 火を使っていたらすぐに消す。
大きく揺れている時は、揺れが止まってから消す。
3. ドアや窓を開けて、逃げる道を確保する。
4. 揺れがおさまったら、家族が無事か確認する。
5. 慌てずに靴を履き、非常持出品を持って外に出る
(外に出る前に電気のブレーカーを切る)。
6. 余震や傾いた建物に注意しながら、歩いて避難場所に移動する。

Fora de casa (外出しているとき)

1. Quando estiver ao ar livre, proteja sua cabeça com a bolsa ou sua mão. Proteja-se em baixo de árvores grandes ou dentro de algum prédio que pareça seguro. Evite ruas estreitas, refugie-se em locais abertos como praças e estacionamentos.
2. Se estiver dentro do elevador, aperte o botão de todos os andares e desça no primeiro que parar.
Caso a porta não abra por falta de energia, aperte o botão de emergência e aguarde pelo socorro.

1. 屋外にいる時は、カバンや手で頭を守る。近くの大きな木の下や丈夫そうな建物の中に逃げる。狭い道は危ないので、公園など広い場所に移動する。
2. エレベーターの中には、すべての階のボタンを押して止まった階ですぐに降りる。
停電でドアが開かない時は、緊急連絡ボタンを押して助けを待つ。



Dentro do veículo (車の中にいるとき)

Mantenha a calma, estacione o veículo no lado esquerdo da rua ou em algum terreno aberto e desligue o motor. Espere o tremor parar antes de sair do veículo. Ao se refugiar, deixe a chave no contato e pegue seus pertences de valor.



おちつき 落ち着いて道の左側か空き地に車を止めて、エンジンを切りましょう。地震の揺れが止まってから外に出てください。避難する時は貴重品を持って、キーをつけたまま歩いて逃げてください。

Telefonos de Emergência

きんきゆう と き れんらく
緊急の時の連絡



Polícia

けい さつ
警 察

110



Ambulância /
Bombeiros

きゆうきゆうしや しやうぼうしや
救急車・消防車

119

① Serviço de Mensagem 『災害用伝言ダイヤル』

Use este serviço para entrar em contato e confirmar a segurança de seus familiares em casos de grande desastre (quando é difícil fazer ligações).

おお さいがい でんわ と き かぞく ぶじ かにん れんらく りよう
大きな災害がおこって電話がつながりにくい時、家族が無事が確認したり連絡をとるために利用しましょう。

Gravar

ろくおん と き
(録音する時)



Ligue

171→1



número do
telefone (fixo)*

(メッセージを残したい電話番号)

Ouvir

さいせい と き
(再生する時)



Ligue

171→2



número do
telefone (fixo)*

(メッセージを聞きたい電話番号)

*número de telefone fixo onde quer deixar/ ouvir a mensagem (ex. tel. de sua casa)

Todos os meses nos dias 01 e 15, você pode testar o Serviço de mensagens.

* Horário / 00:00h ~ 24:00h * Tempo de gravação / 30 seg

* Ficará gravado por / 48h

Será cobrado o valor de uma ligação normal pelo serviço (para gravar/ ouvir).

さいがいようでんごん まいつき たいけんりよう
『災害用伝言ダイヤル』は、毎月1日と15日に体験利用ができます。

りようじかん ろくおんじかん ぼそんじかん じかん
・利用時間/00:00~24:00 ・録音時間/30秒 ・保存期間/48時間

でんごん ろくおん さいせい つうわりよう つうじよう でんわりようきん
* 伝言の録音・再生には通話料 (通常の電話料金) がかかります。

② Mural de Mensagem de Emergência 『災害用伝言板サービス』

As empresas de telefone celular informarão no menu principal, caso aconteça um desastre.

さいがい と き けいたいでんわがいしや ひょうじ
災害がおこった時、それぞれの携帯電話会社のトップメニューに表示されます。

Expressões Utilizadas em Desastres

さいがいに とき つか ことば
災害の時に使う言葉

よしん 余震	Yoshin	Abalo secundário (abalos que ocorrem após o terremoto principal)
がけくず がけ崩れ	Takekuzure	Desmoronamento de terra e rochas de barrancos
けいかい 警戒	Keikai	Agir com cautela
けいほう 警報	Keihō	Alarme/ alerta (geralmente usa-se "___keihō" ex: "kōzui keihō", alarme contra enchente)
ちゅういほう 注意報	Chūihō	Aviso de _____ (ex: "ōame chūihō", aviso de chuvas fortes)
ひさいしや 被災者	Hisaisha	Vítima (pessoas que sofreram danos c/ o desastre)
あんびかぐにん 安否確認	Anpikakunin	Verificar/ confirmar a segurança de alguém
ゆくえふめい 行方不明	Yukuefumei	Desaparecido (não é possível entrar em contato e seu paradeiro é desconhecido)
ひなんじよ 避難所	Hinanjo	Abriço/ refúgio (geralmente escolas e prédios públicos onde é possível viver por algum tempo)
ひじょうしょく 非常食	Hijyōshoku	Mantimento de emergência
た だ 炊き出し	Takidashi	Comida de emergência, feita em grande quantidade para ser distribuída
ていでん 停電	Teiden	Corte/ falta de energia elétrica
だんすい 断水	Dansui	Corte/ falta do abastecimento de água
しんすい 浸水	Shinsui	Inundação/ alagamento
つなみ 津波	Tsunami	Ondas altas que ocorrem após um terremoto (neste caso é perigoso ficar próximo ao mar), refugie-se em locais altos
とうかい 倒壊	Tōkai	Desabamento (de casas e prédios)
つうこうど 通行止め	Tsūkōdome	Trânsito interrompido



～ Sites ・ ホームページ ～

Província de Yamanashi

やまなしけんちやう
山梨県庁

<http://www.pref.yamanashi.jp/>

Associação Internacional de Yamanashi

やまなしけんこくさいこりやうきやうかい
山梨県国際交流協会

<http://www.yia.or.jp/>

Conselho de Autoridades Locais para
Relações Internacionais

じちたいこくさいかきやうかい
自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/>

Guia de conversação

ゆび かいわ
指さし会話



Aponte e Use

たす
助けてください。

- Por favor me ajude.

〇〇へ連れていってください。(避難場所・病院)

- Poderia me levar para o _____ (abrigo / hospital)

〇〇はいつ／どこでもらえますか？(食べ物・飲み物・毛布)

- Quando/ Onde posso receber _____
(comida / bebida / cobertor)

〇〇は使えますか？(トイレ・水道・電話・ガス)

- Posso usar o (a) _____
(banheiro / torneira / telefone / gás)

〇〇が痛いです。(頭・首・胸・おなか)

- Dói a (o) _____ (cabeça / pescoço / peito / barriga)

〇〇を呼んでください。(救急車・医者)

- Por favor chame a (o) _____ (ambulância / médico)

〇〇をさがしています。(家族・友達)

- Estou procurando a (o) _____ (família / amigo)

なに わたし
何か私におてつだいできることはありませんか？

- Posso fazer alguma coisa para ajudar?

Endereço do abrigo próximo a sua casa
(pesquise e escreva)

きんじょ ひなんばしょ しら か
近所の避難場所 (調べて書いておきましょう！)

