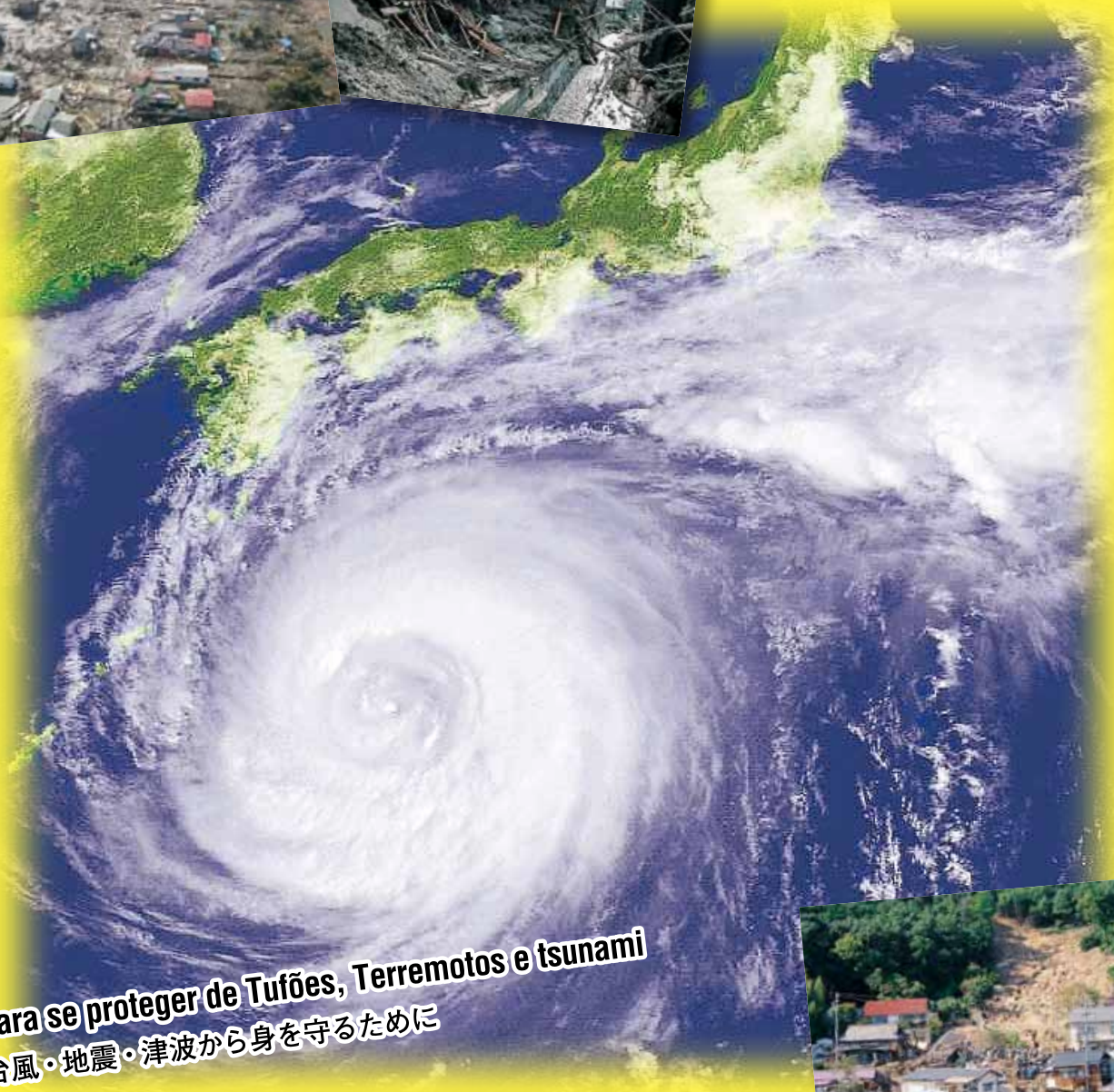


Manual de Prevenção de Desastres para Residentes Estrangeiros

外国人住民のための防災ガイドブック



Para se proteger de Tufões, Terremotos e tsunami
台風・地震・津波から身を守るために



Província de Okayama

岡山県

Medidas contra Tempestades e Inundações

- 01 | Danos causados por chuvas torrenciais e tufões
- 02 | Indicação de um tufão
- 02 | Cautelas com tempestades e inundações
- 04 | Cuidados para abrigar-se
- 04 | Preparativos no caso de tufões

Medidas contra terremotos

- 05 | Japão, um país de terremotos
- 06 | Cautelas quando ocorrer um terremoto
- 08 | Sobre tsunami
- 09 | Danos causados por terremotos
- 10 | Preparativos no caso de terremotos
- 10 | Aquisição de conhecimento e experiência sobre prevenção de desastres
- 11 | Como entrar em contato com a família e amigos
- 12 | Preparativo do kit de emergência
- 13 | Lista de checagem do kit de emergência
- 14 | Notas de prevenção de desastres

風水害対策

- 01 | 大雨・台風などによる災害
- 02 | 台風の示し方
- 02 | 台風のとき注意すること
- 04 | 避難するとき注意すること
- 04 | 台風への備え

地震対策

- 05 | 地震国、日本
- 06 | 地震発生、そのとき注意すること
- 08 | 津波について
- 09 | 地震による被害
- 10 | 地震への備え
- 10 | 防災知識の習得と防災体験
- 11 | 家族・友人との連絡方法
- 12 | 非常持出品を準備する
- 13 | 非常持出品チェックリスト
- 14 | 防災メモ

3 de 2009

Edição: Departamento Internacional da Divisão de Promoção e Planejamento, Província de Okayama
700-8570 Okayama-ken Okayama-shi Distrito Norte
Uchisange 2-4-6
Phone : 086-226-7283

Planejado por: Divisão de Assuntos Internacionais do
Governo Provincial de Okayama

2009年3月 発行
2012年3月 改訂

岡山県県民生活部国際課
〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目4番6号
電話(086)226-7283

Medidas contra Tempestades e Inundações 風水害対策

● No Japão, ocorrem muitos tufões entre verão e outono, causando muitos danos como deslizamentos de terra e inundações pelos ventos fortes e chuvas torrenciais. Preste atenção regularmente às previsões de tempo e esteja preparado para ventos fortes e inundações antes da chegada dos tufões. Ocorrem muitos danos causados por chuvas torrenciais súbitas quando as frentes estão estagnadas perto de Japão (principalmente no fim da estação chuvosa, em finais de julho).

● 日本では夏から秋にかけて台風が多く、強風や豪雨で地滑りや洪水などの被害が発生します。
日頃から天気予報に注意して、台風が近づく前に、強風や洪水に備えましょう。また、日本付近に前線が停滞しているとき（とくに梅雨期の終わり 7月下旬）、集中豪雨による被害が発生しやすくなります。

1 Danos causados por chuvas torrenciais e tufões

1 大雨・台風などによる災害

● Inundações

As chuvas fortes poderão causar transbordamento de rios e reservatórios, além de rompimento de diques.



● 洪水

大雨により河川、ため池が急に増水、堤防が決壊しあふれ出ることがある。

● Deslizamento de terras

As chuvas fortes ou o terremoto poderão causar desmoronamento das serras ou queda de barrancos, e alagamento dos rios causado pelo fluxo de lama e pedra.



● 土石流

大雨や地震などが原因で、山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石が川からあふれることがある。

● Maré alta

Com a aproximação de um tufão ou pelos ventos fortes, o nível da maré se tornará elevado, causando transbordamento de diques.



● 高潮

台風の接近や強風などで潮位が高くなり、堤防を越えて浸水することがある。

2 O que é um tufão?

● O tufão é um tipo de ciclone tropical que se desenvolve no noroeste do Oceano Pacífico, e cuja velocidade máxima do vento deve ser mais que 17 metros por segundo. Muitos dos tufões chegam ao Japão entre agosto e outubro, necessitando portanto, de muito cuidado nesta época. As condições do tempo no Japão, incluso os “tufões”, mudam de oeste a leste.

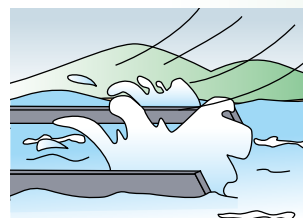


2 台風とは?

● 北西太平洋にある熱帯低気圧のうち、最大風速が 17m/s 以上のもの。8月～10月には日本に近づくことが多いので注意すること。日本の天気は「台風」を含め、西から東へ移り変わる。

3 O que é uma maré alta?

● É um fenômeno onde o nível da maré se eleva em proporções muito elevadas que o normal. É causada por um tufão ou por um ciclone desenvolvido. Ocasionalmente, a água do mar poderá fluir até a terra. É preciso muito cuidado quando a chegada do tufão coincidir com a época da maré cheia.



3 高潮とは?

● 潮位が通常より著しく高くなる現象。台風や発達した低気圧によって起きる。ときには海水が陸地に入ることもある。特に台風の接近が満潮時に重なるときは注意すること。

4 Indicação de um tufão

A aproximação de um tufão na região ocidental do Japão pode resultar em muitos danos. Fique atento às informações meteorológicas sobre tufão.

- Marca X: Indica o centro (olho) do tufão
- Zona de vento violento: Área onde a velocidade de vento ultrapassa os 25 metros por segundo.

O vento é tão forte que é difícil ficar de pé sem apoio.

- Zona de vento forte: Área onde a velocidade de vento ultrapassa os 15m por segundo.

O vento é tão forte que é difícil caminhar.

※Os ventos de um tufão sopram em sentido anti-horário, e eles normalmente são mais fortes do lado direito (lado oriental) do curso do tufão.



台風が西日本に近づくと、被害が予想されるので台風情報に注意しましょう。

- × 印: 現在の台風を中心位置
- 暴風域: 風速25m/s以上の風が吹く範囲。自分では立ってられないほどの強い風が吹く。
- 強風域: 風速15m/s以上の風が吹く範囲。歩くことが難しいほどの風が吹く。

※台風に吹き込む風は反時計回りで、ふつうは進行方向に対して右側(東側)で強くなる。

5 Precaução requerida no momento de tufões

Quando o vento é forte

● Na rua

Há perigo de letreiros voarem ou as árvores ao longo da rua caírem pelos ventos fortes.

Busque abrigo em algum prédio firme das proximidades.



● Em lugar fechado

Há perigo de vidros de janelas se quebrarem por pressão de vento forte ou por objetos levados pelo vento. Feche as portas corredeiras da janela, venezianas e cortinas. Não se aproxime de janelas quando o vento estiver forte. Evite sair de casa o máximo possível.



● No litoral

Há perigo de cair no mar e ser levado pelas ondas e maré alta. Afaste-se o mais depressa possível do litoral.



5 台風のときに注意すること

風が強いとき

● 路上では

強風で看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりする危険がある。近くの頑丈な建物に避難すること。

● 屋内では

風圧や飛ばされた物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険がある。雨戸、シャッター、カーテンを閉め、風が強いうちは窓に近づかないこと。できるだけ外に出ないこと。

● 海岸では

海への転落や高潮、高波に巻き込まれる危険がある。急いで海岸から離れること。

Cautelas no momento de tufões

Quando a chuva é forte

● Perto de rios e precipícios

Há perigo de inundações súbitas e desabamento de terras. Não se aproxime de rios ou precipícios.

● Ao dirigir

A chuva forte poderá dificultar a visão e poderá causar problemas na direção do carro. Escolha a pista do centro da estrada, onde relativamente há menos água que outros locais, e dirija lentamente em direção a uma região alta e segura.

Se o motor do carro parar por causa da água da chuva, não tente ligar novamente.

● Se ocorrer inundação nas ruas e estradas

Abrigue-se em um prédio alto. Nesse caso, use os degraus e não use os elevadores para evitar o perigo de ficar preso no



台風のとくに注意すること

大雨のとき

● 川や崖の近くでは

急な増水や土砂崩れの危険がある。川や崖には近づかないこと。

● 車の運転中では

視界が悪いうえ、ハンドル操作がきかなくなることもある。道路の中心よりの水が少ない場所を選び、ゆっくりと高台へ避難すること。浸水でエンストしたら、再始動させないこと。

● 路上で浸水してきたら

高い建物へ避難すること。その際、エレベーターは閉じこめられる危険があるので、階段を使うこと。

6 Se estiver preocupado com a possibilidade de danos.

(1) Preste atenção nas informações meteorológicas da televisão e rádio.

Adquira informações sobre o curso do tufão, previsão de chuva forte, danos causados nas regiões atingidas, condições do transporte público, etc.

Onde obter informações!

● Televisão/ Rádio

NHK: Nihon Hoso Kyokai (informações sobre o tufão com imagens visuais a cada algumas horas)

É possível obter dados a toda hora pela transmissão da televisão digital.

● Internet (informações multilingües)

Homepage da Agência de Meteorologia do Japão: <http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (em inglês)

Sistema de Informações sobre Prevenção de Desastre Geral da Província de Okayama: <http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/> (em inglês/ chinês/ coreano)

● Informativo publicitário emitido pelos municípios, cidades e vilas (recomendação de abrigo, indicação de abrigo, etc.)

● Amigos e vizinhos (se você estiver inseguro, peça para que ajudem com informações precisas e corretas)

(2) Evite sair

Quando você for sair, use capacete ou chapéu grosso.

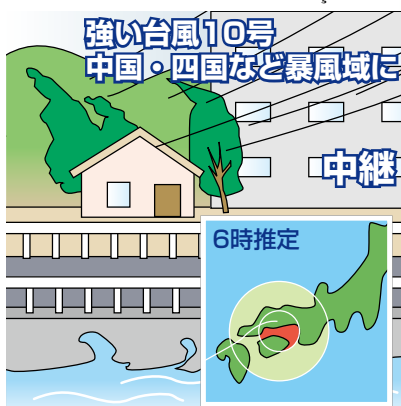
(3) prepare o kit de emergência

Verifique a lista de checagem e coloque os artigos necessários em uma mochila. ➔vide P13 (lista de checagem)

(4) Ao sentir qualquer perigo, abrigue-se rapidamente

Se o município, cidade ou vila anunciar advertências ou indicações de abrigo, procure se abrigar imediatamente. Se você não entender, pergunte a um vizinho. Famílias com pessoas idosas, pessoas doentes e crianças pequenas devem se abrigar rapidamente.

Faça o possível em locomover-se juntamente com os vizinhos e a pé, para abrigar-se nos locais especificados pelos distritos.



6 被害が心配なとき

(1) テレビやラジオなどの気象情報に注意する。

台風の進路、大雨の予想、各地の被害情報、公共交通機関の状況など情報を入手する。

情報の入手先!

● TV・ラジオ

NHK: 日本放送協会 (数時間おきに映像付の台風情報が流れる。) テレビのデジタル放送では、いつでもデータ受信できる。

● インターネット (多言語情報)

・気象庁ホームページ:

<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (英)

・岡山県総合防災情報システム:

<http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/index.jsp> (英、中、韓)

● 市町村による広報 (避難勧告、避難指示等)

● 近所の人や知人 (よくわからない時は、正しい情報を教えてもらうこと。)

(2) 外出は、控える。

外出する際は、ヘルメットか厚手の帽子をかぶる。

(3) 非常持出品を準備する

➔ P13(チェックリスト)を参照
チェックリストなどを確認し、リュックサックなどに入れる。

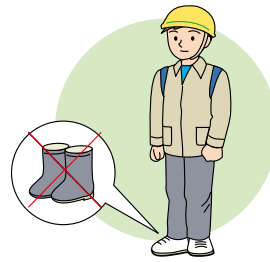
(4) 危険を感じたときは、早めに避難する

市町村から避難勧告や指示が出れば直ちに避難する。わからない時は近所の人に聞くこと。特にお年寄り、病人や乳幼児がいる家庭は早めに避難する。地域によって決められた避難場所にできるだけ近所の人と一緒に歩いて避難すること。

7 Cuidados para abrigar-se

● Use roupas seguras e que facilitam o movimento o corpo

Use roupas que conservam o calor e sejam impermeáveis. Escolha sapatos com cordões. Jamais vá descalço ou de botas! Coloque o kit de emergência em sua mochila e leve nas costas.



● Tome cuidado por onde caminha

Cuidado para não cair em sarjetas ou canais de irrigação. Use uma vara longa para conferir a segurança do caminho.



● Cuidado com a profundidade da água

O limite de profundidade de água para um homem caminhar é de aproximadamente 70cm e 50cm para uma mulher. Se o nível de água estiver até à cintura, abrigue-se em um lugar alto e espere por ajuda.



● Coopere uns aos outros

Ao se abrigar, forme grupos de 2 ou mais pessoas e para não se separar, use uma corda para que o grupo fique atado. Coopere com o abrigo, tomando cuidado com as crianças e idosos.



7 避難するとき注意すること

● 動きやすく安全な服装で

服装は、保温性があり、防水効果のあるものにし、くつはひもで締められる運動ぐつにすること。

素足、長ぐつは厳禁。
非常持出品はリュックサックなどに入れて、背負うこと。

● 足元に注意

側溝や用水路に落ちないように、長い棒などをつえがわりをして、安全を確認すること。

● 深さに注意

歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmが限界。
腰まで水深がある場合、高い所で救援を待つこと。

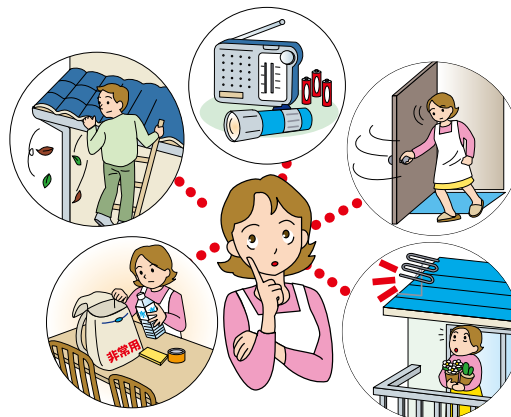
● 協力すること

避難するときは、2人以上ではぐれないように、ロープで結ぶこと。子どもや高齢者に配慮し協力すること。

8 Preparativos no caso de tufões

Em tempos normais

- (1) esteja preparado para blecautes e providencie uma lanterna e rádio.
- (2) inspecione todos os lugares na casa, reforce os vidro da janela com fitas crepe ou de vinil para impedir que se quebrem.
- (3) remova ou fixe artigos como vaso de flor, vara para secar roupas, etc. já que podem ser levados pelo vento. Fixe também o botijão de gás, antenas de televisão, etc.
- (4) prepare o kit de emergência e deixe em um local de fácil alcance.
➡vide P13 (lista de checagem)
- (5) remova a lama, pó ou sujeira dos canos de esgoto e sarjetas para assegurar uma boa drenagem.



8 台風への備え

平常時

- (1) 停電に備えて、懐中電灯やラジオを用意しておく。
- (2) 家の各所を点検し、窓ガラス等をガムテープやビニールテープで補強すること。
- (3) 鉢植え、物干しさおなど、飛ばされそうなものを移動、固定させる。ガスボンベ、テレビアンテナなども固定しておくこと。
- (4) 非常持出品を準備し、出しやすい場所に置いておくこと
➡P13(チェックリスト)を参照
- (5) 排水口や樋の中に溜まっている泥、ちりを取り除き排水をよくすること。

Japão, um país de terremotos

地震国、日本

Os terremotos são tão comuns no Japão, que é dito que “não há nenhum lugar do país onde não ocorrem terremotos”. Além disso, os terremotos acontecem repentinamente. No mês de março de 2011, a região leste do arquipélago japonês sofreu o maior desastre natural de toda história do país “O Grande Terremoto do Leste do Japão”. Até agora foram registrados cerca de 16.000 mortos, mais de 3.000 pessoas desaparecidas e cerca de 370.000 casas e edifícios parcialmente destruídos (dados cedidos pela Agência de Corpo de Bombeiros em fevereiro de 2012), este sim considerado o maior sismo a atingir o Japão. É bastante possível que um terremoto de tal escala ocorra em Okayama a qualquer momento. É aconselhável estarmos sempre preparados psicologicamente e materialmente para o inesperado.

日本では、「地震のないところはない」と言われるほど地震が多い国です。しかも地震は突然に発生します。2011年3月に発生した「東日本大震災」では、死者約16,000人、行方不明約3,000人以上、全半壊家屋約370,000棟（2012年2月消防庁発表）という、まさに甚大な被害が発生しました。岡山県でもいつこのような地震が発生しても不思議ではありません、常に精神的、物質的な準備をしておきましょう。



Exemplos de principais terremotos que aconteceram nas proximidades da Província de Okayama

Data de ocorrência	Escala japonesa "shindo"	Danos	Nome do lugar do epicentro (nome de terremoto)	Escala
1995.1.17	4	1 pessoa ferida	Ilha de Awaji (região sul da Província de Hyogo)	7.2
2000.10.6	5-forte	18 pessoas com ferimentos graves ou leves, 7 casas totalmente destruídas, 31 seriamente destruídas, 943 casas parcialmente danificadas	Região ocidental da Província de Tottori	7.3
2001.3.24	4	1 pessoa com ferimento leve, 18 casas parcialmente danificadas	Aki-nada (terremoto de Geiyo)	6.7

岡山県周辺で起きた主な地震の例

発生年月日	震度	被害	震央地名 (地震名)	規模 (M)
1995.1.17	4	負傷者1人	淡路島 (兵庫県南部)	7.2
2000.10.6	5強	重軽傷18人、住家全壊7棟、半壊31棟、一部破損943棟	鳥取県西部	7.3
2001.3.24	4	軽傷1人、住家一部破損18棟	安芸灘 (芸予地震)	6.7

Quadro de intensidade sísmica da Agência de Meteorologia do Japão

Escala japonesa "shindo"	Descrição
3	- A maioria das pessoas pode sentir o tremor em lugar fechado. - Os pratos de guarda-louças estarão tremendo e fazendo barulho. - Os cabos elétricos irão balançar um pouco.
4	- Pode se sentir um medo considerável. - Objetos suspensos irão balançar consideravelmente; os ornamentos poderão cair. - Os cabos elétricos irão balançar consideravelmente; os pedestres sentirão tremores.
5-fraco	- Dificuldade de controlar o movimento. - Objetos suspensos irão balançar violentamente; pratos e livros da estante irão cair. - Vidros das janelas poderão quebrar-se e cair; os muros de blocos poderão desmoronar-se.
5-forte	- Pode se sentir um medo extremo. Muitas pessoas terão dificuldade de controlar o movimento. - Guarda-roupas e outros móveis pesados poderão cair. - Máquinas automáticas de vendas poderão cair. Haverá dificuldade para controlar o carro ao dirigir.
6-fraco	- Muita dificuldade de permanecer de pé. - Muita mobília pesada solta irá mover-se e cair. - Azulejos das paredes e vidros das janelas de muitos edifícios irão quebrar-se e cair.
6-forte	- Impossível de permanecer de pé, e o movimento só poderá ser feito rastejando. - A maioria da mobília pesada e solta irá mover-se e cair. - Azulejos das paredes e vidros das janelas irão quebrar-se e cair.
7	- A pessoa não terá nenhum controle do seu movimento. - A maioria da mobília irá mover-se violentamente, e alguns móveis podem até voar. - Mesmo as moradias com alta resistência ao terremoto poderão ser seriamente danificadas.

※A intensidade sísmica apresentada pela Agência de Meteorologia do Japão é o valor medido pelo sismógrafo, e não é definido pelos fenômenos apresentados neste quadro.

気象庁震度階級表

震度	説明
3	・屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 ・棚にある食器類が、音を立てることがある。 ・電線が少し揺れる。
4	・かなりの恐怖感がある。 ・つり下げ物は大きく揺れ、置物が倒れる。 ・電線が大きく揺れ、歩行者も揺れを感じる。
5弱	・行動に支障を感じる。 ・つり下げ物は激しく揺れ、食器類、書棚の本が落ちる。 ・窓ガラスが割れて落ちる、ブロック塀が崩れることがある。
5強	・非常な恐怖を感じる。多くの人が、行動に支障を感じる。 ・タンスなど重い家具が倒れることがある。 ・自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となる。
6弱	・立っていることが困難になる。 ・固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。 ・かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
6強	・立っていることができず、はわないと動くことができない。 ・固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。 ・壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
7	・自分の意志で行動できない。 ・ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。 ・耐震性の高い住宅でも、大きく破損することがある。

※気象庁が発表する震度は、震度計による観測値であり、この表に記述される現象から決定するものではありません。

Se você está em casa

● Proteja-se

- Esconda-se debaixo da mesa e afaste-se da mobília.

● Se você está dormindo

- Proteja a sua cabeça com o acolchoado ou travesseiro, fique abaixado onde poderá ficar salvo de qualquer móvel que possa cair.

● Se você está tomando um banho ou estiver no banheiro

- Não se apresse para sair. Abra a porta/ janela para assegurar uma rota de fuga.

- Desligue o fogo da caldeira.

● Abra a porta e assegure uma rota de saída!

● Não se apresse para sair!

● Verifique a segurança de familiares

● Confira as fontes de fogo e se houver algum indício de fogo, tente apagá-lo o mais cedo possível. (Porém, antes de tudo, a sua segurança em primeiro lugar)

● Use sapatos (eles o protegerão de vidros quebrados, etc.)

● Prepare o kit de emergência vide

→ vide P13 (lista de checagem)

● Obtenha informações de terremoto!

- Obtenha informações da televisão (ex.: Notícias de Última Hora da NHK), rádio ou internet

- Homepage da Agência de Meteorologia do Japão: <http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (em inglês)

- Sistema de Informações sobre Prevenção de Desastre Geral da Província de Okayama: <http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/> (em inglês/ chinês/ coreano)

- Informativo publicitário emitido pelos municípios, cidades e vilas (recomendação de abrigo, indicação de abrigo, etc.)

● Feche a válvula principal do gás e desligue o interruptor de luz

● Tome cuidado com os tremores secundários (yoshin)* e tsunami

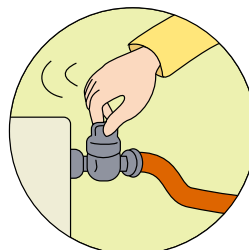
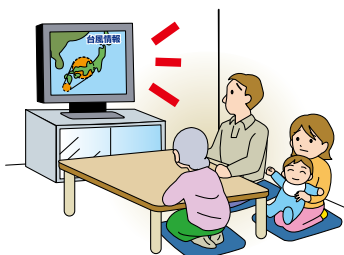
- Se houver perigo de tsunami, desmoronamento de serras ou queda de barrancos, abrigue-se imediatamente.

● Chame pelos seus vizinhos e abrigue-se

● Abrigue-se a pé

※O que é um tremor secundário (yoshin)?

É um terremoto que acontece logo depois, em escala menor, nas proximidades do terremoto principal.



自宅にいるとき

●自身の身を守る

机の下に入る、家具から離れる。

●寝ているとき

ふとんやまくらで頭を守り、家具が倒れてこないところに身をふせる。

●風呂やトイレの中

あわてて飛び出さず、ドア・窓を開け出口を確保。ボイラーの火を消す。

●ドアを開け、出入り口の確保!

●慌てて外へ飛び出さない!

●家族の安全を確認

●火元を確認、出火していれば初期消火(無理せず安全確保が最優先)

●靴をはく(ガラスの破片などから足を守る)

●非常持出品を準備

→ P13(チェックリスト)

を参照

●地震情報の入手先!

・テレビ(例: NHKの速報) ラジオ、インターネットから入手

・気象庁ホームページ

<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (英)

・岡山県総合防災情報システム

<http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/> (英・中・韓)

・市町村による広報(避難勧告、避難指示等)

●ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る

●余震*や津波に注意

津波、山・がけ崩れの危険がある場合はすぐ避難

●とより近所に声をかけ避難

●避難は徒歩で

※余震とは? 大きな地震の後に、その近くで発生する最初の地震より小さな地震。

Se você está fora de casa

● Se você está na escola/ trabalho

- Esconda-se debaixo de uma mesa e segure-se nas pernas.
- Mantenha distância de estantes, janelas, etc.
- Depois que os tremores acalmarem, verifique as fontes de fogo (apague o aparelho da caldeiras de água a gás, etc.)



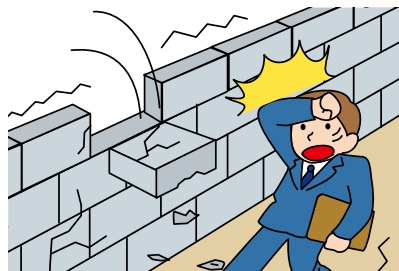
● Se você está em um elevador

- Aperte os botões de todos os pisos, e desça onde parar.
- Se você ficar preso, aperte o botão de emergência ou chame pelo interfone, e espere por ajuda.



● Se você está em uma área residencial

- Mantenha distância dos muros de blocos, pois há o perigo de se desmoronarem.
- Cuidado com os telhados ou outras coisas que possam cair.
- Não toque nos cabos elétricos cortados e caídos.



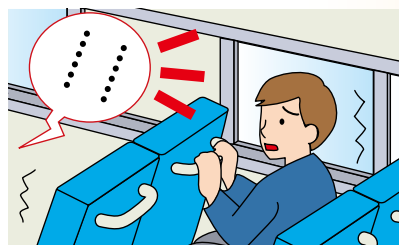
● Se você está dirigindo um carro

- Reduza a velocidade lentamente, estacione ao lado esquerdo da estrada e desligue o motor.
- Não saia do carro até parar o tremor.
- Feche as janelas do carro, deixe a chave na ignição e não tranque as portas quando você deixar o carro.



● Se você está em um ônibus ou em um trem

- Segure firmemente o corrimão ou a argola.
- Não deixe o veículo sem consentimento e siga as instruções dos funcionários.



● Se você está próximo do litoral ou de um precipício

- e você estiver próximo do litoral, abrigue-se para a uma região alta e preste atenção nas informações de tsunami.
- Se você estiver em um edifício próximo de um precipício, abrigue-se imediatamente fora deste prédio.



外出先にいるとき

● 学校・職場にいるとき

- ・机の下へもぐり、脚を持つ。
- ・本棚や窓から離れる。
- ・揺れがおさまったら、火の元確認（ガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど）。

● エレベーターの中

- ・すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- ・閉じこめられたら、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救出を待つ。

● 住宅街にいるとき

- ・ブロック塀などから離れる。倒れる危険あり。
- ・かわらなど落下物に注意する。
- ・切れて垂れ下がった電線には触らない。

● 車の運転中

- ・徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車しエンジンを切る。
- ・揺れがおさまるまで外には出ない。
- ・窓を閉め、キーをつけたまま、ロックせずに離れる。

● バス・電車に乗車中

- ・つり革、手すりにしっかりつかまる。
- ・勝手に降車せず、係員の指示に従う。

● 海岸や崖付近

- ・海岸の場合は、高台に避難し、津波情報に注意する。
- ・がけを背にした家屋では、ただちに外へ避難する。

2 Sobre tsunami

● O que é um tsunami?

Um terremoto ou uma atividade vulcânica que acontece no fundo do oceano causa rupturas verticais no leito oceânico, fazendo com que uma massa de água se desloque em movimento vertical, criando uma onda que é empurrada para a terra.

● Estar preparado para um tsunami

Um tsunami pode acontecer de repente logo depois de um terremoto.

Para se proteger de um tsunami fique normalmente sempre preparado para o inesperado:



1	Se você estiver próximo do litoral ou nas margens de rios e sentir um terremoto forte ou um tremor longo (mais de 1 minuto), abrigue-se rapidamente.
2	Abrigue-se rapidamente de acordo com as informações da televisão e rádio.
3	Se receber advertências ou indicações de abrigo através de funcionários da prefeitura, corpo de bombeiros, polícia, sirenes ou carros informativos, abrigue-se rapidamente.
4	Afaste-se do litoral e margens de rios. Se possível abrigue-se na direção da montanha. Ou abrigue-se em um edifício firme (construções de estruturas férreas ou de concreto armado).
5	Deixe seu veículo e abrigue-se a pé.
6	Os tsunamis atingem repetidamente. Não chegue perto do litoral ou das margens de rios até que as advertências e cuidados sobre o tsunami (keiho / chuiho) sejam cancelados.
7	Obtenha informações de rádio, televisão, veículos de anúncio e tome atitudes calmamente.

2 津波について

● 津波とは

海底で発生する地震や火山活動に伴う、海底地盤の隆起や沈降などにより、その周辺の海水が上下に変動することによって、陸地へ押し寄せてくる波。

● 津波に対する心構え

津波は地震発生に伴い、突発的に襲ってくることもある。

津波から身を守るためには、平常時から以下の心構えを持っておくこと。



1	海岸・河川敷周辺で、強い地震や長い時間(1分以上)の揺れを感じたら、すぐに避難する。
2	テレビやラジオの情報をもとに、すぐ避難する。
3	市町村職員・消防職員・警察官からの指示や、サイレン・広報車による避難勧告や指示があったら、すぐに避難する。
4	海岸・河川敷から離れて、できるだけ山側へ避難する。あるいは、より高い場所(鉄骨および鉄筋コンクリートの堅牢な建物)へ避難する。
5	自動車はやめて、歩いて避難する。
6	津波は、繰り返し襲ってくるので、津波警報や注意報が解除されるまで、海岸や河川敷に近づかない。
7	正しい情報をラジオ・テレビ・広報車などを通じて入手して、冷静に行動する。

Recomendamos desde já, que se mantenha informado frequentemente no seu dia-a-dia, caso haja a necessidade de se refugiar em casos de desastres naturais. Procure informações sobre lugares seguros, tais como abrigos e lugares altos, etc.

日頃から、避難することのできる山などの高い場所の位置を確認しておきましょう。

Preparativos no caso de terremotos

地震への備え

3 Danos causados por terremotos

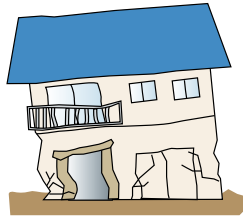
3 地震による被害

* Casa

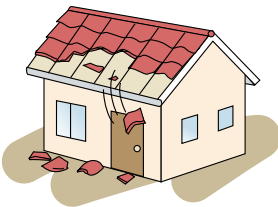
- Destruição de casas velhas e de piso único



- Desmoronamento do piso térreo



- Queda de telhas



- Desabamento da parede externa

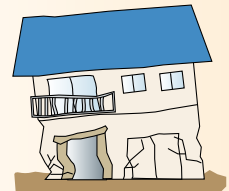


一戸建て

・古い平屋建ての倒壊



・1階部分の崩壊



・かわらの落下

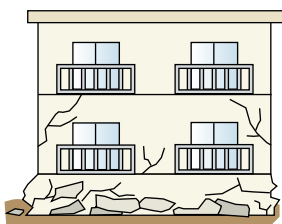


・外装材の落下

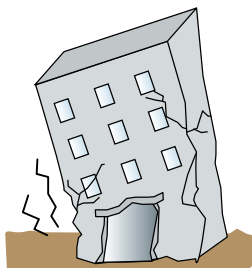


* Edifícios / Apartamentos

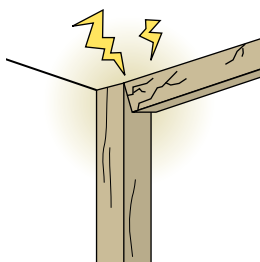
- Desmoronamento do hall (piso térreo)



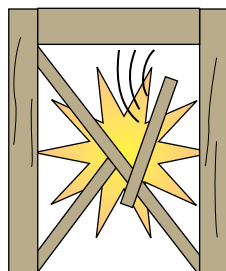
- Rachaduras em diagonal nos pilares, deixando os prédios bastante inclinados



- Rompimento das vigas das juntas e dos pilares

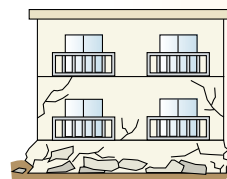


- Rompimento dos suspensórios (pilares) de apoio

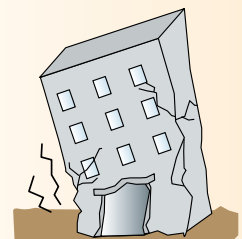


ビル・マンション

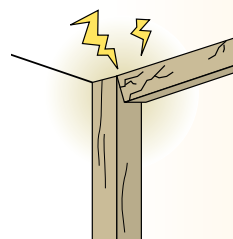
・1階部分の崩壊



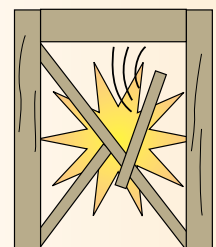
・柱に斜めにひび割れ、建物が大きく傾く



・柱、梁接合部の破断



・補強ブレース(支柱)の破断

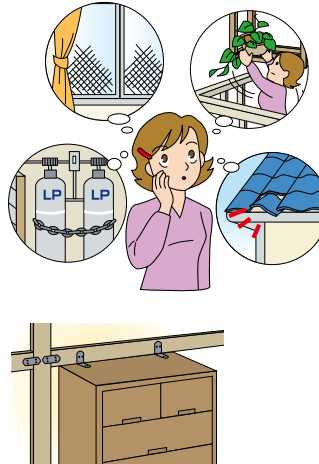


4 Preparativos no caso de terremotos

Em tempos normais

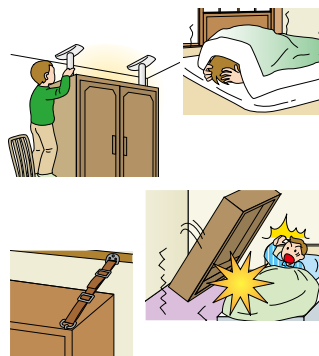
● Medidas de segurança da moradia

Varanda	limpar e ordenar os vasos de plantas. Não colocar nada em locais que tenha perigo de cair.
Telhado	reforçar a antena do telhado se caso estiver insegura e as telhas também.
Vidros das janelas	se possível, mudar para vidros com rede de reforço. Se a janela é normal, colar fitas de prevenção a dispersão de cacos de vidro.
Gás propano	fixar firmemente o botijão de gás com corrente.



● Prevenir a queda da mobília

- Utilizar peças metálicas anti-sísmicas (*as pessoas que moram em residências alugadas devem receber o consentimento do proprietário)
- Pensar em onde e como deixar os móveis.
- Não deixar objetos pesados em cima de estantes ou guarda-roupas.



4 地震への備え

平常時

● 自宅周辺の安全対策

ベランダ	植木鉢などの整理整頓をする。落ちる危険がある桟の上には何も置かない。
屋根	不安定な屋根のアンテナや、かわらは補強する。
窓ガラス	できれば網入りガラスにする。普通の窓ならガラス散乱を防ぐ飛散防止フィルムを貼る。
プロパンガス	ボンベをしっかりと鎖で固定しておく。

● 家具の転倒・落下を防ぐ

<ul style="list-style-type: none"> 耐震金具を利用する。 (※賃貸住宅に住んでいる人は、所有者に了解を得て行うこと)
<ul style="list-style-type: none"> 家具の置き方を工夫する。
<ul style="list-style-type: none"> 棚やタンスの上に重い物を置かない。

5 Aquisição de conhecimento e experiência sobre prevenção de desastres

● Participe de atividades de prevenção a desastres

- Participe ativamente das atividades de prevenção a desastre da comunidade, tais como treinamento de prevenção a desastres.

● Aquisição de conhecimentos sobre prevenção a desastres

- E-College de Prevenção a Desastres e Gerenciamento de Risco (versão inglesa): Ministério de Assuntos Internos, Agência de Corpo de Bombeiros:
<http://www.e-college.fdma.go.jp/foreigners/foreigners.html>
- Guia de Vida Cotidiana para Estrangeiros Residentes em Okayama:
http://www.opief.or.jp/?page_id=65

● Visita de estudo e experiência prática sobre prevenção a desastres

- No Japão, o dia 1º de setembro é designado como [Dia de Prevenção a Desastres] e a semana de 30 de agosto a 5 de setembro como [Semana de Prevenção a Desastres]. Durante este período, serão realizados diversos eventos com o tema [Prevenção a Desastres] por toda a província. Veículos para você poder experimentar o tremor poderão estar disponíveis.

5 防災知識の習得と防災体験

● 防災活動への参加

- 防災訓練などの地域の防災活動に積極的に参加すること。

● 防災知識の習得

- ・ 防災・危機管理 e カレッジ (英):
総務省消防庁:
<http://www.e-college.fdma.go.jp/foreigners/foreigners.html>
- ・ 岡山生活情報ハンドブック:
http://www.opief.or.jp/?page_id=65

● 防災体験・見学

- ・ 日本では、9月1日を「防災の日」、8月30日～9月5日を「防災週間」と定めている。この時期は県内各地で「防災」をテーマにしたイベントが開催される。起震車(地震体験ができる車輛)が準備されていることもある。

● **Determine um local para a reunião da família**

- Determinando um lugar para que a família possa se reunir quando ocorrer alguma grande calamidade, assim será possível confirmar a segurança de todos quando se reunirem.
- Verifique onde é o local de abrigo
Em muitos casos, as escolas primárias são designadas como abrigos.
- Entrar em contato com o celular
Torna-se difícil conseguir uma ligação em caso de alguma calamidade. É mais fácil enviar um e-mail através de celular.

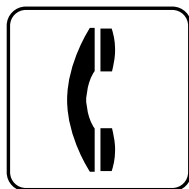


<Local de abrigo>
<避難場所>



● **Determine algum conhecido (que more longe) para que passe informações de segurança uns aos outros.**

- Use telefones públicos
Quando ocorrem desastres de grande escala, a NTT fornece serviços de ligação gratuita por telefones públicos especiais em abrigos.
- Há alguns telefones que podem ser feitas ligações internacionais. * Porém, é de se esperar que estes estejam muito ocupados.



<Telefones públicos>
<公衆電話>

● **Confira como usar a NTT [Disque Mensagem de Emergência em Desastres 171] ou o [Serviço de Quadro de Voz em Emergências]**

- (1) Use a NTT Disque Mensagem de Emergência em Desastres 171
- No momento de uma grande calamidade, é possível usar o [NTT Disque Mensagem de Emergência em Desastres 171] para que familiares e conhecidos de fora da área de desastre possam escutar mensagens de voz registradas por pessoas da área afetada.
 - Para o registro e a reprodução de mensagens, é requerido um número de telefone. É necessário informar os familiares e conhecidos antecipadamente sobre o número (ex. telefone residencial) a ser usado.
 - As orientações de voz são feitas somente em japonês. Ao usar o serviço, peça ajuda a alguém que entenda o japonês.
 - O serviço não pode ser usado do exterior.
- <URL> <http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

(2) Use o [Serviço de Quadro de Voz em Emergências] do celular

- Do Co Mo : <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>
SoftBank : <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/>
a u : <http://www.au.kddi.com/notice/dengon/>
Y!mobile : <http://dengon.ymobile.jp/info/>

● **家族の集合場所を決めておく**

- ・大災害が起きた場合の家族の集合場所をあらかじめ決めておけば、そこで落ち合うことで無事を確認することができる。
- ・避難場所の確認をしておくこと。小学校などが避難所に指定されているケースが多い。
- ・携帯電話で連絡をとる。災害時、電話はつながりにくくなる。携帯電話のメールのほうが繋がりがやすい。

● **安否情報を取次してもらえ(る)る知り合い(遠方に住んでいること)を決めておく。**

- ・公衆電話を使う。
大規模災害の発生により、NTTが避難所等に設置された特設公衆電話は無料で使うことができる。
 - ・国際電話が利用できる公衆電話もある。
- ※ただし、大変な混雑が予想される。

● **NTT「災害用伝言ダイヤル171」、「災害用伝言板サービス」の利用方法を確認すること。**




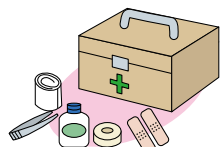
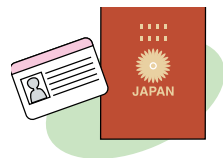
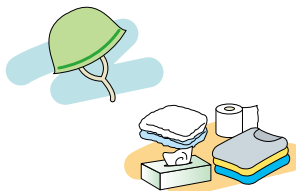

① **NTT災害用伝言ダイヤル(171)を使う**

- ・大災害時に「NTT災害用伝言ダイヤル(171)」を利用すると、被災地の人が録音した安否情報を、その他の地域の家族や知人が再生して聞くことができる。
 - ・伝言の録音・再生は電話番号を利用するので、連絡を取り合う家族・知人の間で予め利用する電話番号(自宅の電話番号など)を決めておく必要あり。
 - ・ガイダンスは日本語なので、利用するときは日本語がわかる人に手伝ってもらおうこと。
 - ・日本国外からの利用はできない。
- <URL>
<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

② **携帯電話の「災害用伝言板サービス」を使う**

- Do Co Mo : <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>
SoftBank : <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/>
a u : <http://www.au.kddi.com/notice/dengon/>
Y!mobile : <http://dengon.ymobile.jp/info/>


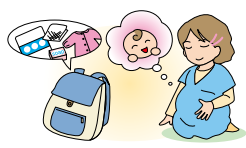
● Kit de emergência ● 非常持出品

<p>Lanterna (com pilhas de reserva) ・懐中電灯 (予備の電池)</p> <p>Lanterna (uma para cada pessoa) 懐中電灯 (一人に一個)</p> 	<p>Rádio portátil (com pilhas de reserva) ・携帯ラジオ (予備の電池)</p> <p>Prepare um rádio leve e pequeno para obter informações 情報収集のため小型で軽いラジオを準備</p> 	<p>Alimentos não perecíveis e água potável ・非常食・飲料水</p> <p>Prepare alimentos que podem ser consumidos sem cozinhar, tais como pão do tipo biscoito e latas de conserva. É prático preparar vasilhas PET de água. Comidas especiais (para pessoas com restrições alimentares por ser vegetariano ou pela religião) カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。水はペットボトルが便利。特別な食品(ベジタリアンや宗教上の制限がある人など)</p> 	<p>Objetos de valor ・貴重品</p> <p>Dinheiro (prepare moedas de 100 e 10 ienes para usar no telefone público), caderneta de poupança de instituições financeiras, carimbo pessoal, cópia de cartão de seguro médico, etc. 現金(100円、10円など小銭も公衆電話用で準備)、預貯金通帳、印かん、健康保険証のコピーなど</p> 
<p>Materiais de pronto socorro ・救急医薬品</p> <p>Medicamento para ferimentos, band-aid, analgésico, remédio para estômago, etc. (se necessário, prepare os remédios que tomam regularmente) 傷薬、絆創膏、鎮痛剤、胃腸薬。常備薬(いつも飲んでいる薬があれば準備)</p> 	<p>Artigos indispensáveis ・必携品</p> <p>Documentos de identidade, tais como passaporte ou cartão de permanência, celular, carregador de bateria パスポート、在留カード等身分のわかるもの、携帯電話・充電器</p> 	<p>Outros ・その他</p> <p>Capacete, adorno acolchoado de cabeça ou chapéu grosso, roupas, peças íntimas, toalhas, luvas de algodão, etc. ヘルメット・防災頭巾または厚手の帽子、上着・下着、タオル、軍手など</p> 	<p>● Materiais de emergência ● 非常備蓄品</p> <p>Alimentos, água, combustível e outros. ・食品、水、燃料・その他</p> <p>(fogão portátil, combustível sólido, botijão de gás extra, etc.) (cobertor, saco para dormir, artigos de toalete, etc.) (卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど) (毛布、寝袋、洗面用具など)</p> 

● Artigos úteis ● あると便利なもの

<p>Dados eletrônicos importantes ・重要な電子データ</p> <p>(HD、CD-R 等)</p> 	<p>Dicionário eletrônico ・電子辞書</p> <p>(para tradução) (翻訳用)</p> 	<p>Livro de endereço ・アドレス帳</p> <p>(necessário se seu celular não funcionar) (携帯電話が壊れたときに必要)</p> 
--	--	--

● Preparativos especiais ● 特別な準備

<p>Se há crianças ・乳幼児がいる場合</p> <p>Leite em pó, mamadeira, comida para bebê, fraldas, toalhas, caderneta de saúde materno-infantil, etc. ミルク、ほ乳びん、離乳食、おむつ、タオル、母子(親子)手帳など</p> 	<p>Se há gestantes ・妊婦がいる場合</p> <p>Artigos para crianças recém nascidas, sabão, caderneta de saúde materno-infantil, etc. 新生児用品、石鹸、母子手帳など</p> 	<p>Se há as pessoas que necessitam de tratamento ・要介護者がいる場合</p> <p>Roupas para trocar, fraldas, carteira de identidade de pessoa inválida, materiais extra de ajuda, medicamentos de uso regular, etc. 着替え、おむつ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬など</p>
---	--	--

Deixe os artigos do kit de emergência em um lugar onde todos da família saibam e confira-os periodicamente. ➡ vide P13 (lista de checagem)

非常持出品は、家族全員がわかる場所に置いておき、時々チェックしておくこと。➡ P13(チェックリスト)を参照

Lista de checagem do kit de emergência

非常持出品チェックリスト

Nome dos artigos contidos 品名	Data da última checagem 点検日	Nome dos artigos contidos 品名	Data da última checagem 点検日	Nome dos artigos contidos 品名	Data da última checagem 点検日
<input type="checkbox"/> Alimentos não perecíveis 非常食	/ / /	<input type="checkbox"/> Objetos de valor (caderneta de poupança de instituições financeiras, carimbo pessoal, etc.) 貴重品(預貯金通帳、印かんなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Sacolas plásticas ビニール袋	/ / /
<input type="checkbox"/> Água potável 飲料水	/ / /	<input type="checkbox"/> Cópia de cartão de seguro médico 健康保険証のコピー	/ / /	<input type="checkbox"/> Roupas, peças íntimas 上着・下着	/ / /
<input type="checkbox"/> Rádio portátil (com pilhas reserva) 携帯ラジオ(予備の電池)	/ / /	<input type="checkbox"/> Cópia de Atestado de Residência 住民票のコピー	/ / /	<input type="checkbox"/> Luvas de algodão 軍手	/ / /
<input type="checkbox"/> Lanterna (com pilhas reserva) 懐中電灯(予備の電池)	/ / /	<input type="checkbox"/> Velas ろうそく	/ / /		/ / /
<input type="checkbox"/> Capacete, adorno acolchoado de cabeça ou chapéu grossot ヘルメット・防災頭巾または厚手の帽子	/ / /	<input type="checkbox"/> Isqueiro (fósforo) ライター(マッチ)	/ / /	Outros その他	
<input type="checkbox"/> Dinheiro (prepare moedas de 100 e 10 ienes) 現金(100円、10円など小銭も公衆電話用で準備)	/ / /	<input type="checkbox"/> Faca, abridor de lata, saca-rolhas ナイフ、缶きり、栓抜き	/ / /	<input type="checkbox"/> Passaporte パスポート	/ / /
<input type="checkbox"/> Materiais de pronto socorro 救急医薬品	/ / /	<input type="checkbox"/> Lenços de papel ティッシュ	/ / /	<input type="checkbox"/> Documentos de identidade, tais como o cartão de permanência 在留カード等身分のわかるもの	/ / /
<input type="checkbox"/> Medicamentos de uso regular 常備薬	/ / /	<input type="checkbox"/> Toalhas タオル	/ / /	<input type="checkbox"/> Celular e carregador de bateria 携帯電話・充電器	/ / /

Lista de checagem de materiais de emergência

非常備蓄品チェックリスト

Nome dos artigos contidos 品名	Data da última checagem 点検日	Nome dos artigos contidos 品名	Data da última checagem 点検日	Nome dos artigos contidos 品名	Data da última checagem 点検日
<input type="checkbox"/> Alimentos (latas de conserva, comida semi-pronta, comida seca, etc.) 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Cobertores, mantas de algodão, saco de dormir, etc. 毛布、タオルケット、寝袋など	/ / /	<input type="checkbox"/> Banheiro de plástico portátil 簡易トイレ	/ / /
<input type="checkbox"/> Alimentos (temperos, sopa, sopa de missô, etc.) 食品(調味料、スープ、みそ汁など)	/ / /	<input type="checkbox"/> Artigos de toalete 洗面用具	/ / /	<input type="checkbox"/> Óculos extras, aparelho de audição, etc. 予備のメガネ、補聴器など	/ / /
<input type="checkbox"/> Alimentos (chocolate, doce, etc.) 食品(チョコレート、あめなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Panela, chaleira 鍋、やかん	/ / /	<input type="checkbox"/> Ferramentas (corda, alavanca, pá, etc.) 工具類(ロープ、バール、スコップなど)	/ / /
<input type="checkbox"/> Água (provisão para 3 dias: 3 litros por pessoa por dia) 水(1人あたり1日3ℓ、3日分)	/ / /	<input type="checkbox"/> Pratos e talheres descartáveis (pauzinhos chineses descartáveis, pratos e copos de papel, etc.) 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)	/ / /		/ / /
<input type="checkbox"/> Combustível (fogão portátil, combustível sólido, botijão de gás extra, etc.) 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)	/ / /	<input type="checkbox"/> Filmes de plástico e de alumínio, etc. ラップ、アルミホイルなど	/ / /		/ / /
	/ / /	<input type="checkbox"/> Lenços de papel molhados, papel higiênico, etc. ウェットティッシュ、トイレットペーパーなど	/ / /		/ / /
	/ / /	<input type="checkbox"/> Máscara de gaze, aquecedor descartável (kairo), etc. マスク、使い捨てカイロなど	/ / /		/ / /

Contatos de emergência

緊急連絡先

Número do telefone	Assunto	Contato
	Informação de desastre e abrigo	Divisão Encarregada sobre Prevenção de Desastre da prefeitura local
110	Ocorrências/ acidentes (terrestre)	Delegacia de Polícia
118	Ocorrências/ acidentes (marítima)	Agência da Guarda Costeira do Japão
119	Fogo/ emergência/ salvamento	Corpo de Bombeiros
		Embaixada / Consulado
Pessoas que você poderá contar com a ajuda		
Telefone	Assunto	Nome
	Conhecido que mora por perto	
	Algum intérprete	
	Associação de Intercâmbio Internacional	
	Divisão Encarregada de Assuntos Internacionais da prefeitura local	

電話番号	内容	連絡先
	災害情報、避難所情報	市町村防災担当課
110	事件・事故(陸上)	警察署
118	事件・事故(海上)	海上保安庁
119	火事・救急・救助	消防署
		大使館・領事館
頼りになる人		
電話番号	内容	名前
	近くに住む知人	
	通訳してくれる人	
	国際交流協会	
	市町村国際担当課	

Notas de prevenção de desastres

防災メモ

Local de contato da família 家族の連絡先

Nome dos membros da família 家族の名前	Local de contato (trabalho/ escola, etc.) 連絡先(勤務先・学校など)	Telefone 電話番号	Celular 携帯電話番号

Local de contato de parentes / conhecidos 親せき・知人の連絡先

Nome 名前	Telefone 電話番号	Celular 携帯電話番号	Notas メモ

Dados familiares 家族のデータ

Nome 名前	Data de nascimento 生年月日	Tipo sanguíneo 血液型	Alergia アレルギー	Doença crônica 持病	Remédio de uso regular 常備薬

Local de abrigo 避難場所

Local de abrigo temporário 一時避難場所	Lugar de reunião da família para se reunir quando estiverem separados 家族が離ればなれになったときの集合場所

Vamos ajudar uns aos outros!

お互い助け合いましょう!