

わが家の防災ガイド（ポルトガル語版）翻訳

我が家の防災ガイド	Guia doméstico de prevenção e atendimento de desastres
高浜市	Município de Takahama
地震から身を守る 10 か条	10 regras básicas de segurança contra terremotos
まずは身の安全を！ 大きな揺れが続くのはせいぜい1分間程度。急いでテーブル、机、ふとんなどの下にもぐりましょう。あわてて外に飛び出さないことが大切。	1. Assegure primeiro a sua segurança ! Um grande abalo sísmico dura cerca de um minuto. Esconda-se rapidamente debaixo de alguma mesa ou de um edredon. O importante é não sair precipitadamente para fora.
すばやく火の始末 揺れが小さい場合はただちにガスやストーブの火を消し、コンセントを抜きましょう。揺れが大きいときは揺れがおさまってから火の始末を。	2. Apague rapidamente os fogos Em um pequeno abalo sísmico, apague imediatamente o fogão e os aquecedores e retire-os da tomada. Em um grande abalo sísmico, espere o tremor passar e depois, apague os fogos.
戸を開けて出口の確保 震動でドアが開かなくなることも。戸を開けて避難口の確保を。	3. Assegure uma saída de emergência Em virtude do tremor, a porta pode ficar emperrada, assegure uma saída de emergência.
火が出たらすぐ消火 万一出火しても天井に燃え移る前なら大丈夫。あわてず消火を。	4. Apague imediatamente os focos de incêndio Sem se afobar, apague os focos antes do fogo atingir o teto.
あわてて外に飛び出さない 飛び出しはけがのもと。 冷静な判断を。	5. Não saia precipitadamente Sair precipitadamente é causa de ferimentos. Tome decisões com calma.
狭い路地やブロック塀には近づかない ブロック塀や自動販売機は倒壊の恐れが。すばやく避難を。	6. Não se aproxime de ruas estreitas e muros Muros, máquinas de refrigerantes podem desabar. Procure abrigo imediatamente.
協力し合って応急救護 地域ぐるみで協力し合って応急救護の体制を。	7. Coopere com as atividades de salvamento Coopere nos programas de salvamento da comunidade local.
山崩れ、がけ崩れに注意 居住地の自然環境を把握して2次災害防止の心掛けを。	8. Precauções com desmoronamentos de encostas e penhascos Previna-se contra desastres secundários, conhecendo o ambiente natural da sua área residencial.
避難は徒歩で マイカーの避難は危険な上、緊急出動の障害に。ルールを守る心のゆとりを。	9. Evacue a pé Além de ser perigoso evacuar de carro, atrapalha as atividades de salvamento. Aja com calma e respeite as regras básicas.
正しい情報を聞く 事実はひとつ。間違った情報にまどわされず的確な行動を。	10. Obtenha informações corretas A verdade é uma só, não se engane com informações equivocadas e tenha atitudes precisas.
「想定東海地震、想定東南海地震および連動による当市の想定震度」	Estimativas da intensidade sísmica sobre a cidade em caso da ocorrência do terremoto de Toukai e Tounankai
想定東海地震 5 強～6 弱	Intensidade estimada do terremoto de Toukai 5 graus forte até 6 graus fraco
想定東南海地震 6 弱～6 強	Intensidade estimada do terremoto de Tounankai 6 graus fraco até 6 graus forte
連動 6 弱～6 強	Intensidade estimada da conexão 6 graus fraco até 6 graus forte

地震の揺れと想定される被害	Intensidades sísmicas e danos estimados
階 級 人 屋内の状況	Intensidade sísmica Pessoas Estado dentro das instalações
震度 3 屋内にいるほとんどの人が揺れを感じる 棚にある食器類が音を立てることがある	3 graus Quase todas as pessoas que estão dentro das instalações sentem o tremor Possibilidade das louças dentro das prateleiras tilintarem
震度 4 恐怖感があり、一部の人は身の安全を図ろうとする 不安定な置物が倒れることがある	4 graus Provoca pavor e uma parte das pessoas procurarão se abrigar Possibilidade de armários instáveis cairem
震度 5 (弱) 多くの人が身の安全を図ろうとする 棚の食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることもある	5 graus (fraco) Muitas pessoas procurarão se abrigar Possibilidade de cair louças e livros e de trincar os vidros das janelas
震度 5 (強) 非常な恐怖感があり、多くの人が行動に支障を感じる タンスなどの家具が転倒し、ドアが変形し開かなくなることがある	5 graus (forte) Provoca muito pavor e muitas pessoas terão dificuldades de se movimentar Possibilidade de móveis como guarda-roupas caírem e as portas se emperrarem por deformação
震度 6 (弱) 立っていることが難しい 固定していない家具が転倒し、開かなくなるドアが多くなる	6 graus (fraco) Dificuldade de ficar em pé Queda de móveis sem fixação e o emperramento de mais portas
震度 6 (強) 立っていることができず、這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転倒し、戸がはずれて飛ぶことがある	6 graus (forte) Impossibilidade de ficar de pé, permitindo movimentar-se somente rastejando Queda de quase todos os móveis pesados sem fixação, com possibilidade das portas se desajustarem e serem arremessadas
震度 7 揺れにほんろうされ自分の意志では行動できない ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある	7 graus Sob a dependência dos abalos sísmicos, impossibilita qualquer movimento por vontade própria Deslocamento de quase todos os móveis e alguns podem ser arremessados
津波	Tsunami
<車の中> 直ちに道路左側に停車 車を離れるときは、ドアはロックせずに、キーを付けたまま車検証、貴重品を持って避難。	Dentro do carro 1. Imediatamente, pare o carro do lado esquerdo da estrada. 2. No momento de afastar-se do carro, não tranque as portas e deixe a chave no contato mas leve o certificado de inspeção do carro (shakensho) e os objetos de valor.
<海岸や岸の近く> 海岸の場合は直ちに高所へ避難。 崖や川にいる時は、できるだけ遠くへ避難。	Perto das praias e costas Caso esteja cerca à praia, procure rapidamente um abrigo em um local alto. Se estiver em penhascos ou em rios, procure abrigo, afastando-se o mais longe possível deste local.
<電車、バスなどに乗っていたら> 出口に殺到せず、係員の指示に従い避難。	Dentro de trem, ônibus, etc. Sem tumultuar a saída, evacue obedecendo as indicações do responsável.

<p>台風 台風が来る前の備え</p> <p><家の外では・・・> 窓や雨戸に鍵をかけ、必要ならば外から板などを打ち付ける。</p>	<p>Tufões Preparativos antes da passagem de tufões</p> <p>Fora de casa Feche as janelas e as persianas, caso necessário fixe tábuas por fora.</p>
<p><家の中では・・・> ガラスの飛散防止フィルムを貼る。 避難道具、食料を備えて置く。</p> <p>断水に備え、飲料水を確保し、浴槽をためておく。</p>	<p>Dentro de casa Cole filme anti-estilhaçamento nos vidros. Prepare ferramentas e alimentos para casos de emergência. Esteje preparado para uma eventual interrupção de água, assegure água potável e encha as banheiras.</p>
<p>避難時のポイント 素足や長靴で外に出ない。ひものある運動靴で避難する。</p> <p>歩ける深さは 60cm。腰まで水に浸る場合、高所で救助を待つ。</p>	<p>Dicas importantes Não saia de casa descalço ou de botas. Procure abrigo, calçando sapatos confortáveis de cadarço. Limite de profundidade que permite caminhar: 60 cm. Se o nível da enchente ultrapassar a altura da cintura, espere socorro em um local alto.</p>
<p>【注意事項】 前もって、避難所はどこにあるか、市役所や消防署に確認しましょう!!</p> <p>災害が起きたとき、パニックにならないよう、日頃から対処法や知識を身につけて起きましよう!!</p> <p>災害はいつ起こるか分かりません。日頃から地域住民とコミュニケーションをとり、特に乳幼児、高齢者、障害者など手助けが必要な人には、積極的に地域の人と協力してお互いに助けあいましよう。</p>	<p>Advertências * Verifique de antemão um local de refúgio, a prefeitura local ou o corpo de bombeiros mais próximo!! * Para não entrar em pânico em um eventual desastre, adquira conhecimentos sobre os desastres e saiba como agir nestes momentos!! * Os desastres são imprevisíveis. Cotidianamente, mantenha comunicação com os moradores da região e colabore juntamente com eles, nas atividades de salvamento de bebês, idosos, deficientes e outras pessoas necessitadas.</p>

<p>火災 119 消防署に通報!! 火事になったら 早く知らせる 家族・近所の人に「火事」を知らせる。 火事だ!! 災害時は電話が通じなくなるときもあります。その際、直接、近くの消防署に駆けつけ知らせましょう。</p>	<p>Incêndios Ligue 119 e avise o Corpo de Bombeiros !! Em um incêndio 1. Avise rapidamente Avise a família e os vizinhos sobre o “incêndio”. “Kaji da” (Incêndio) * Nos incêndios, poderá ter problemas de comunicação telefônica. Neste caso, dirija-se pessoalmente ao Corpo de Bombeiros mais próximo.</p>
<p>早く消火を 炎が小さいうちに消火器や水バケツで消火する。</p>	<p>2. Apague os fogos rapidamente Apague chamas na sua fase inicial com extintores de incêndio ou com baldes d’ água.</p>
<p><消火器の使い方> 安全ピンを抜く ノズルを火元に向ける レバーを強く握る</p>	<p>Como usar os extintores de incêndio 1. Remover o lacre de segurança 2. Direcione a ponta do extintor para a base do fogo 3. Segure firme a alavanca</p>
<p>早く逃げる 天井に火が燃え移ったら、すぐに避難する。 煙を吸わないよう、ぬれたハンカチなどで口をおさえて低姿勢で避難!!</p>	<p>3. Fuja imediatamente Se os fogos atingirem o teto, procure abrigo rapidamente. Evacue o local cobrindo a boca e o nariz com um lenço molhado na boca e rastejando para não respirar as fumaças!!</p>
<p>緊急連絡先 119 (消防・救急車) 火事です、来てください。 急病です、来てください。 ケガです、来てください。</p>	<p>Telefones de emergência 119 (Bombeiros e ambulância) 1. Kaji desu, kite kudasai. (Para chamar o bombeiro em caso de incêndio) 2. Kyubyo desu, kite kudasai. (Para chamar a ambulância em caso de doença) 3. Kega desu, kite kudasai. (Para chamar a ambulância em caso de acidente)</p>
<p>110 (警察) 助けてください。 事故です、来てください。</p>	<p>110 (Polícia) 1. Tasukete kudasai. (Preciso de ajuda) 2. Jiko desu, kite kudasai. (Para chamar a polícia em caso de acidente)</p>
<p>役立つフレーズ 私の名前は です。 電話番号は です。 場所は です。</p>	<p>Frases úteis Watashi no namae wa _____ desu. (Meu nome é _____). Denwa bango wa _____ desu. (Meu telefone é _____). Basho wa _____ desu. (O local é em _____).</p>
<p>災害用伝言ダイヤル「171」のかけ方 災害発生時(震度6弱以上の地震など)には NTT の災害用伝言ダイヤルサービスが稼働します。 事前契約などは一切不要。家族や友人などが被災した場合の安否の確認や連絡などに活用できます。</p>	<p>[171] Serviço de recados em caso de desastres O serviço de recados da NTT começa a funcionar nos casos de desastres (terremotos com intensidade sísmica superior a 6 graus fraco). Não é necessário um prévio contrato. Poderá utilizar para confirmar o paradeiro dos familiares e amigos.</p>
<p>災害用伝言ダイヤルサービスの開始は、テレビ・ラジオなどで通知されます。 日本国外からは利用できません。</p>	<p>*O início deste serviço é comunicado através de rádio e televisão. *Não é possível acessar de fora do Japão.</p>
<p>伝言の録音方法 ガイダンスが流れます。 被災地の方は自宅の電話番号を。被災地以外の方は被災地の方の電話番号を。</p>	<p>Como gravar os recados Operadora automática. Pessoas do local vitimado, devem discar o número do telefone residencial. Pessoas de</p>

<p>市外局番を入れてください。 携帯の電話番号は利用できません。 伝言を入れる（30秒）</p>	<p>outros locais, devem discar o número do telefone da pessoa do local vitimado. Disque o código de acesso da cidade. * Os telefones celulares não são acessíveis. Gravar o recado (30 segundos)</p>
<p>伝言の再生方法 ガイダンスが流れます。 被災地の方は自宅の電話番号を。被災地以外の方は被災地の方の電話番号を。</p> <p>市外局番を入れてください。 携帯の電話番号は利用できません。 伝言を聞く 災害用ブロードバンド伝言板： https://www.web171.jp</p>	<p>Como ouvir o recado Operadora automática. Pessoas do local vitimado, devem discar o número do telefone residencial. Pessoas de outros locais, devem discar o número do telefone da pessoa do local vitimado. Disque o código de acesso da cidade. * Os telefones celulares não são acessíveis. Ouvir o recado Página de recados de banda larga para desastres> https://www.web171.jp</p>

あわてないように日ごろからの備え	Preparativos cotidianos para eventuais desastres
災害は家族全員が一緒にいるときに発生するとは限りません。また、家が倒壊して避難するような場合や家が無事でも電気・ガス・水道が止まってしまう、食事、夜間の照明、テレビ・ラジオなど様々な不自由を強いられます。万が一に備えて各家庭で災害への対応について話し合っておくとともに、最低3日分程度の食料があるかを確認しておきましょう。	Os desastres podem acontecer a qualquer momento independentemente de estar com sua família ou não. Quando necessitar de abrigo ou mesmo que não necessite de abrigo e esteja em sua casa, a interrupção do fornecimento de luz, gás e água lhe trará vários inconvenientes como, a falta de iluminação a noite, televisão, rádio, etc. Esteja preparado para eventuais desastres, reúna a família para definir um plano familiar de desastre e assegure comida e bebida para no mínimo três dias.
非常持出品	Kit de Emergência
貴重品 現金、通帳、印鑑、保険証、免許証など	Objetos de valor Dinheiro vivo, cadernetas de bancos ou correios, carimbos, cartão de seguro de saúde, carteira de motorista, etc.
携帯ラジオ FM付がよい、予備電池など	Rádio portátil Recomendamos um rádio com FM e pilhas de reserva.
照明器具 懐中電灯、予備電池、ろうそく、ライター、マッチなど	Iluminação Lanternas, pilhas de reserva, velas, isqueiros, fósforos, etc.
衣類 下着、セーター、トレーナー、ジャンパー、軍手、雨ガッパなど	Roupas e similares Roupas íntimas, blusas de lã, agasalhos, casacos, luvas de algodão, capas para chuva, etc.
非常食料 缶詰、カンパン、ビスケット、チョコレート、水など	Provisões de emergência Enlatados, bolachas secas, biscoitos, chocolates, água, etc.
道具類 缶切り、栓抜き、ナイフ、割りばし、ロープ、ビニールシートなど	Ferramentas e similares Abridor de latas, saca-rolhas, faca, palitinhos descartáveis (waribashi), corda, esteira, etc.
救急・衛生用品 消毒液、傷薬、目薬、胃腸薬、鎮痛解熱剤、生理用品、ばんそうこう、ほう帯、せっけんなど	Medicamentos de primeiros socorros e artigos de higiene Esterilizantes, anti-sépticos, colírios, remédios gastro-intestinais, analgésicos e antitérmicos, artigos de higiene feminina, esparadrapo, gaze, sabonetes, etc.
備蓄品	Estoque de artigos
燃料 卓上コンロ、スベアガス、固形燃料など	Combustível Fogão portátil, gás de reserva, combustíveis sólidos, etc.
洗面具 歯ブラシやタオルなど	Artigos de higiene pessoal Escova de dentes, toalhas, etc.
食料品 賞味期限の長いものをストックしておく	Alimentos Estoque de alimentos com longo prazo de vencimento
水 飲料水	Água Água potável
消火器	Extintor
ベビー用品 粉ミルク、ほ乳ビン、紙おむつなど	Artigos para bebês Leite em pó, mamadeiras, fraldas descartáveis, etc.
家の中の安全対策	Medidas de segurança dentro de casa
家の中に逃げ場となる家具のない安全なスペース	Determine um cômodo dentro da casa sem

<p>をつくる 家具が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるように、配置換えをする。</p>	<p>móveis para se abrigar Caso tenha muitos móveis, junte-os em um quarto de pouco uso. Se não puder, mude o lay-out dos móveis e determine um espaço seguro.</p>
<p>寝室、子ども・高齢者・病人のいる部屋には家具を置かない 就寝中に地震に襲われたとき、倒れやすい家具があると危険。</p>	<p>Não coloque móveis no dormitório nem nos quartos das crianças, idosos e doentes Se o terremoto acontecer durante o sono, os móveis podem tombar constituindo um risco em potencial.</p>
<p>出入り口や通路には物を置かない 安全に避難するための通路を確保するため、できるだけ物を置かない。</p>	<p>Não obstrua as entradas e saídas com objetos Para evacuar com segurança, assegure uma saída e de preferência deixe a passagem livre.</p>
<p>家具の転倒や落下を防止する対策をとる 重い家具や背の高い家具は、固定器具や耐震粘着マットなどを利用して対策を。ただし金具や支え棒の場合、取り付ける天井や壁に相応の強度が必要になるので設置場所を十分検討する。</p>	<p>Previna-se da queda dos móveis Use fixadores de móveis, tapetes anti-derrapantes nos móveis pesados e altos. Entretanto, no caso de instalação de fixadores e bastões, é necessário uma solidez compatível dos tetos e paredes, por isso verifique suficientemente o local antes da instalação.</p>
<p>タンス・本棚 L字金具や支え棒などで固定。二段重ねの場合はつなぎ目も金具でしっかり連結しておく。</p>	<p>Guarda-roupas e estantes de livros Fixe com cantoneiras, bastões, etc. Em caso de sobreposição, fixe o ponto de sobreposição de forma segura.</p>
<p>食器棚 扉が開かないようにとめ金をつける。さらに収納物の落下を避けるために棚板には滑り止めのシートやふきんを敷くと安心。</p>	<p>Prateleiras Coloque fechos nas portas para evitar que se abram facilmente. Por precaução, coloque guardanapos ou folhas anti-derrapantes nas estantes das prateleiras.</p>
<p>テレビ できるだけ低い位置に置き、柱などに金具でしっかりと固定する。上には水槽や花瓶などを置かないこと。</p>	<p>Televisão De preferência, instale o aparelho em uma posição baixa e fixe-o de forma segura nas colunas, etc. Não coloque aquários nem vasos sobre o aparelho.</p>
<p>照明器具 鎖と金具で数か所留めて補強。蛍光灯は蛍光管の落下を防ぐため、両端を耐熱テープで留めておく。</p>	<p>Lustres Reforce os lustres de forma segura no teto, com fixadores ou correntes. Para prevenir a queda das lâmpadas fluorescentes, fixe suas laterais com uma fita anti-térmica.</p>