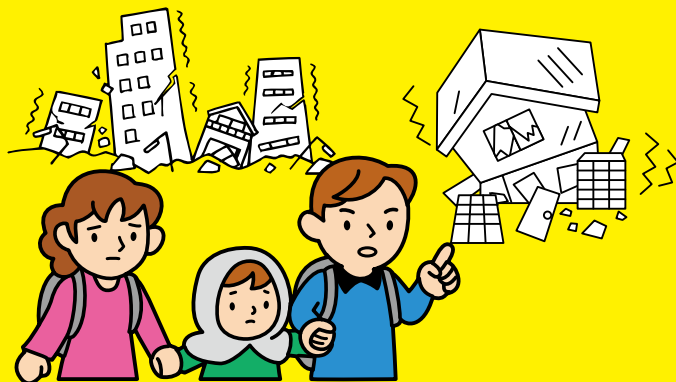




Manual de Prevenção e Procedimentos Contra Desastres Naturais

外国人住民のための防災マニュアル【ポルトガル語：Português】



TOYAMA City

富山市

Manual de Prevenção e Procedimentos Contra Desastres Naturais

O Japão é um país com histórico de frequentes desastres naturais como terremotos e furacões, e é imprevisível quando ocorrerá na cidade de Toyama e proximidades. É muito importante no dia-a-dia ter em mente os procedimentos para que em caso de emergência seja possível agir corretamente e com calma.

日本では過去に数多くの地震や台風等が発生しており、富山市周辺でもいつ地震が起こるかわかりません。地震は予知することが困難ですが、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震等の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

Procedimentos em casos de Terremotos

地震が発生したとき

! Garanta a sua segurança 身の安全を確保

- Fuja para debaixo de mesas e escrivaninhas, e se possível protegendo a cabeça com almofadas.
- Espere o tremor amenizar e saia com calma prestando atenção.
- 机やテーブル等の下に隠れて身の安全に努めましょう。
また、座布団などがあれば、頭部を保護しましょう。
- 大揺れがおさまるまで、あわてて外へ飛び出すことなく、落ち着いて行動しましょう。



! Evite incêndios mantendo a calma

冷静に火災を防ぐ

Não saia para rua precipitadamente. Espere o tremor passar e desligue todas as fontes de calor e fogo (pois a maior parte dos incêndios que ocorrem num terremoto é causado por aquecedores que foram deixados ligados). Caso encontre um foco de incêndio, utilize o extintor ou balde água para apagá-lo enquanto pequeno. Avise também os vizinhos para ajudar a extinguir o fogo.

- すぐに外に飛出さないで、使用中のガス器具やストーブなどは、地震が収まってから火を消しましょう（地震によって発生した火災の大半が使用中のストーブによるものです）。万一出火したら、消火器やバケツなどの消火用具でボヤのうちに消し止めましょう。また、大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって消しましょう。



! Não se aproxime de locais perigosos

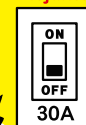
危険な場所に近寄らない

- Antes de se refugiar, confira se a válvula de gás está fechada e os equipamentos elétricos estão fora da tomada.
- Não utilize carro para ir aos locais de refúgio, vá a pé. E no trajeto evite passagens estreitas e proximidades de muros, pois telhas e blocos de concreto podem cair.

- 地震後に避難する場合は、ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜いてから避難しましょう。
- 避難は自動車は使わず必ず徒歩で避難しましょう。また、瓦などが落ちてきたり、ブロック塀が倒れてきたりするので、狭い路地や塀のある場所から、遠ざかりましょう。



Disjuntor プレーカー



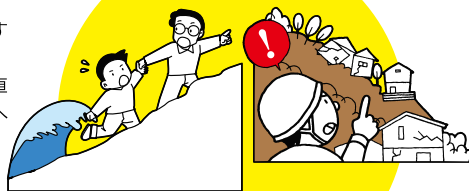
Desligue

Válvula de gás
ガスの元栓

• Os sopés das montanhas e locais íngremes estão sujeitos a deslizamentos. Vá para uma área de refúgio o quanto antes.

• Se o tremor for longo e lento afaste-se imediatamente das proximidades do mar, procure locais altos para se refugiar.

- 山ざわや急傾斜地域では、がけ崩れが起こりやすいので、早めに避難場所へ避難しましょう。
- 長時間のゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海から離れ、早めに高台や津波避難場所へ避難しましょう。



! Obtenha informações de fontes confiáveis

正確な情報を把握しましょう

• Esteja atento aos noticiários oficiais das radios e TVs, não se deixe levar por boatos.

• Evite dar telefonemas que não sejam de caráter urgente, principalmente para departamentos dos corpos de bombeiros.

- ラジオやテレビの報道に注意して、風評にまどわされないようにしましょう。
- 不急な電話はなるべくかけないようにしましょう。特に消防関係機関等に対する災害状況の問い合わせは消防活動に支障をきたすのでやめましょう。



! Se estiver dirigindo

自動車の運転中は

• Se o terremoto acontecer quando estiver ao volante, pare o seu carro do lado esquerdo da pista, desligue o motor, e ouça o noticiário pelo rádio.

• Se precisar se refugiar, deixe o freio de mão puxado e refugie-se a pé.

- 運転中に地震が発生したら直ちに道路の左側に停車し、エンジンを止め、ラジオで災害状況を聞きましょう。
- 避難するときは、車のキーを付けたままにして、徒歩で避難しましょう。



! Participe ativamente dos treinamentos de prevenção para desastres da sua região

地域の防災訓練に積極的参加

• Participe das atividades de treinamento contra desastres, e mantenha-se informado dos procedimentos em caso de emergência.

(na Cidade de Toyama é realizado o treinamento anual, participem!)

- 日頃から地域の自主防災訓練に積極的に参加し、防災行動力を身につけましょう。
- (富山市では毎年防災訓練を行いますので、ぜひ参加してください)



! Deixe combinado na família as tarefas de cada um

家族分担を決めましょう

• Em caso de Terremoto, a família precisa se mobilizar rapidamente e sem se precipitar, é necessário a comunicação dentro da família, saber dos locais seguros dentro da casa, locais inflamáveis, confirmar o local do refúgio e a tarefa de cada membro da família.

• Tenha sempre em mãos o cartão de refúgio e o número de telefone do consulado do seu país.

• Tome cuidado com a queda dos utensílios domésticos, fixe móveis e aparelhos eletrodomésticos grandes.

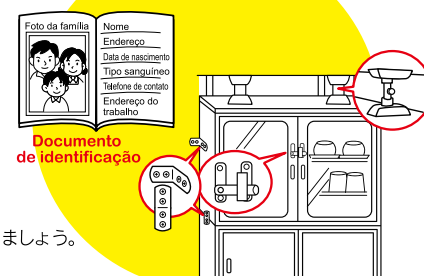
• Deixe preparado materiais que podem ser úteis para extinguir o fogo.

• 地震のとき、家族があわてずに行動できるように、普段から家の中でどこが安全か、火気の点検、避難場所、避難路などみんなの分担をはっきり決めておきましょう。

• 避難カードや各国の大使館連絡先を作成し、各自携帯しましょう。

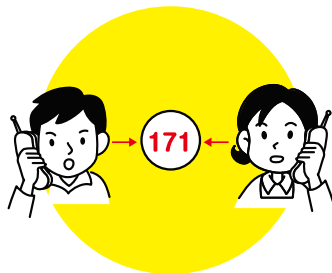
• 家具の転倒、落下等の防止するため、家族で協力しあってトメ金などで固定しておきましょう。

• 消火に役立つものをふだんから用意し、備えておきましょう。



- Deixe combinado com familiares a utilização dos serviços de recado de emergência em caso de desastres, como o 171 e os serviços das operadoras de telefonia.

- 「災害伝言ダイヤル171」や携帯電話会社の「災害時伝言板」の活用を家族で決めましょう。

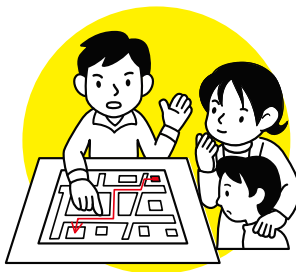


! Locais de Refúgio (Hinan Basho)

避難場所

- Conheça os Locais de Refúgio de sua região. (normalmente escolas primária/ ginasial e parques).

- 近くの避難場所 (小・中学校、公園など) を必ず確認しておきましょう。



Sobre a evacuação (hinan)

避難とは

Refugiar-se significa proteger-se do desastre para garantir a sua segurança.

Órgãos como o governo municipal emitem comunicados durante os desastres. Acompanhe e se refugie conforme o nível de alerta.

災害を避けて安全を確保することです

避難が必要なときは、市役所などが発表する警戒レベルを確認して避難します。

Alerta Nível 5 警戒レベル5	Tome ações emergenciais para garantir a sua sobrevivência	※1 緊急安全確保
Alerta Nível 4 警戒レベル4	Ordem de Evacuação (hinan shiji)	※2 避難指示
Alerta Nível 3 警戒レベル3	Evacuação de pessoas que têm dificuldades, como idosos e pessoas com deficiência	※3 高齢者等避難
Alerta Nível 2 警戒レベル2	Aviso de emergência de tempestades, inundação e maré alta	大雨・洪水・高潮注意報
Alerta Nível 1 警戒レベル1	Aviso preventivo	早期注意情報

Obs. 1: O Alerta Nível 5 nem sempre é emitido mesmo havendo o risco, pois o governo pode ter dificuldades para monitorar a real gravidade do desastre.

Obs. 2: Foi extinto o aviso prévio de “recomendação de evacuação” (hinan kankoku).

Obs. 3: O Alerta Nível 3 é o momento para pessoas com dificuldades se refugiarem. Porém é também para outras se prepararem para a evacuação, ou até mesmo já iniciarem, conforme o risco do local.

Busque por informações corretas

情報を集める

É muito importante obter informações corretas em caso de desastres.

災害の時は正しい情報を集めることが大切です。

web site (WEBサイト)

▶ Site Oficial da Cidade Toyama (prevenção para desastres)

富山市ホームページ(防災)

A Prefeitura Municipal de Toyama disponibiliza informações relacionadas a desastres e prevenções.

防災関連情報を掲載しています。

<https://www.city.toyama.lg.jp/bosai/bosai/index.html>

(富山市ホームページ検索番号No.1010653)

Site da Prefeitura Municipal de Toyama (Número para pesquisa: 1010653)



▶ Informações sobre desastres (Instituto Meteorológico)

災害情報(気象庁)

O Instituto Meteorológico disponibiliza informações em diversos idiomas.

気象庁ホームページの防災気象情報を多言語でチェックすることができます

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



▶ Informativo sobre desastres e procedimentos

外国人のための減災ポイント

Informativo direcionado a estrangeiros, disponibilizado pelo Gabinete Oficial do Governo.

内閣府作成ポスター



▶ Informativo sobre evacuação (atualizado)

避難情報(改訂版)

Informativo direcionado a estrangeiros, disponibilizado pelo Gabinete Oficial do Governo.

内閣府作成チラシ



対応言語: 英語、中国語(簡体字)、中国語(繁体字)、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、クメール語、ビルマ語、モンゴル語

app (アプリ)

▶ Safe Tips (14 idiomas) Departamento de Turismo

Safety Tips (14ヶ国語)【観光庁】

Aplicativo de informações sobre desastres no Japão e procedimentos, direcionado a estrangeiros.

外国人旅行者向け災害時情報アプリ 日本の災害情報を知るのに便利なアプリです。



Download here ▶
ダウンロードはここから



i OS



Android

▶ LINE Oficial da Prefeitura Municipal de Toyama

富山市LINE公式アカウント

Alertas e informações enviadas pelo LINE: de evacuação, avisos meteorológicos e outros de prevenção de desastres.

避難情報や気象警報等の防災情報をLINEで配信します。



LINEID: @toyama_city

Download here ▶
ダウンロードはここから



i OS Android

▶ NHK Word-Japan

NHK WORLD-JAPAN

Noticiário da NHK, oferece informações sobre terremotos e outros desastres, e o Estado da Emergência.

NHKのニュースを発信。地震等の緊急情報もお知らせします。



Download here ▶
ダウンロードはここから



i OS



Android

Mantenha contato durante o desastre

災害時に連絡をとる

Deixe combinado com seus familiares e amigos formas de entrar em contato em caso de desastres mesmo estando longe. Combine também locais de encontro.

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

Telefones úteis em casos de emergência

緊急時の通報番号

Polícia 警察	110
Bombeiros 消防・救急	119
Falta de Eletricidade 停電・故障の時	0120-837119
Vazamento de Gás ガス漏れの時	0570-024-099
Interrupção de água 断水の時	076-432-8580
TCA - Associação Cosmopolita de Toyama 富山市民国際交流協会	076-444-0642 (consulta)
Prefeitura de Toyama (Dep. Cult. e Internac.) 富山市役所文化国際課	076-443-2040 (consulta)

Serviço de recado telefônico em caso de desastres

災害用伝言ダイヤル

Disponibilizado nos desastres, é possível gravar e ouvir mensagens.

O serviço é gratuito, podendo ser utilizado via telefones públicos e celulares.

災害時に電話番号に伝言を録音したり聞いたりすることができます。
公衆電話・携帯電話からも利用できます。無料です。

Procedimento para gravar a mensagem

伝言を録音する



Procedimento para reproduzir a mensagem

伝言を聞く



Serviço de recados online em caso de desastres (web171)

災害用伝言版 (web171)

<https://www.web171.jp>

Locais para Refúgio em caso de desastres

災害時避難場所にて

Local de refúgio

避難場所

Consultas

相談窓口

Atendimento

受付

Banheiro

トイレ

Alimentos serão distribuídos às ____ 時(h) ____ 分(min)

食べ物は ____ 時 ____ 分に配ります

Com o serviço de recados para casos de desastres (171), é possível realizar a confirmação de segurança entre familiares e amigos

災害ダイヤル171で安否確認ができます

O certificado de vítima de desastre (*Risai Shōmeisho*) estará disponível a partir de ____ 月(mês) ____ 日(dia)

罹災証明書は ____ 月 ____ 日からもらえます

Cuide dos seus objetos de valor

貴重品は自分で管理してください

Temos tradutores

通訳がいます

Traga os recipientes

容器を持ってきてください

Estamos recrutando voluntários.

ボランティアを募集しています

Não jogue o lixo aqui

ここにゴミを捨てないでください

Independentemente da nacionalidade ou do visto, qualquer um pode utilizar os serviços do local de refúgio

避難場所では国籍や在留資格に関係なく、誰でもサービスを受けることができます

O banho (*ofuro*) não está disponível

風呂は使えません

Não lave roupas aqui

ここで洗濯できません

Entrada proibida

立入禁止

O retorno da água encanada está previsto para ____ 月(mês) ____ 日(dia)

水道は ____ 月 ____ 日に復旧の予定です

Avise o encarregado caso tenha alimentos que não pode consumir por motivos de saúde ou de religião

健康・宗教上、食べられないものがあるかたはお申し出ください

Proibido o uso

使用禁止

Doações/Auxílios

支援物資



Local de Refúgio

Deixe preparado o Kit de Emergência

日頃からの備え

Como diz o ditado popular “quem planta, colhe”, esteja preparado para poder fugir com os pertences a qualquer momento.

「備えあれば憂いなし」いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう



Alimentos

食糧等



garrafas de água potável
携帯用飲料水



alimentos instantâneos
インスタント食品



enlatados
缶詰



leite em pó, mamadeira
粉ミルク・哺乳瓶

Roupas e acessórios

衣料



roupas, conforme época do ano
着替え、季節により防寒具



roupas de cama
寝間着



apetrechos de chuva
雨具



roupas íntimas
下着



fraldas descartáveis
紙オムツ



meias
靴下



cobertor
毛布



toalhas
タオル



luvas
軍手

Itens do dia-a-dia

生活用品



lanternas
懐中電灯



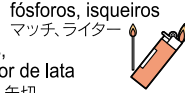
velas
ローソク



papel higiênico
トイレットペーパー



facas, abridor de lata
ナイフ、缶切



fósforos, isqueiros
マッチ、ライター



sacos plásticos
ビニール袋



sabão, sabonete
洗剤



higiene pessoal
洗面具



saco de banheiro portátil
携帯トイレ



aparelho para barbear
ひげそり



shampoo para lavagem a seco
水のいらないシャンプー

Primeiros socorros

救急医薬品

remédios diversos 常備薬
curativos 傷薬
remédio para azia 胃腸薬
algodão 脱脂綿

gazes e esparadrapos 包帯

band-aids 絆創膏
tesoura はさみ
pinça ピンセット



Outros

その他



rádio
ラジオ



celular
携帯電話



inkan
印かん



dinheiro
現金



documentos de identidade
身分証明書



caderneta do banco
預金通帳

Deixe preparado dentro de uma mochila.

Além do kit sugerido, verifique também outros itens que considerar necessário.

リュックサック等に入れて用意しておきましょう。このほかにもそれぞれ必要なものを準備しましょう。

Manual de Prevenção e Procedimentos Contra Desastres Naturais

外国人住民のための防災マニュアル

