

CMYK

愛知県

防災・減災 お役立ちガイド

Disaster and Emergency Preparedness
Response Guidebook

Prevenção e redução dos danos em caso de catástrofes
Guia com informações úteis

防止灾害、減少灾害
实用指南



ポワサイ君



げんさい博士

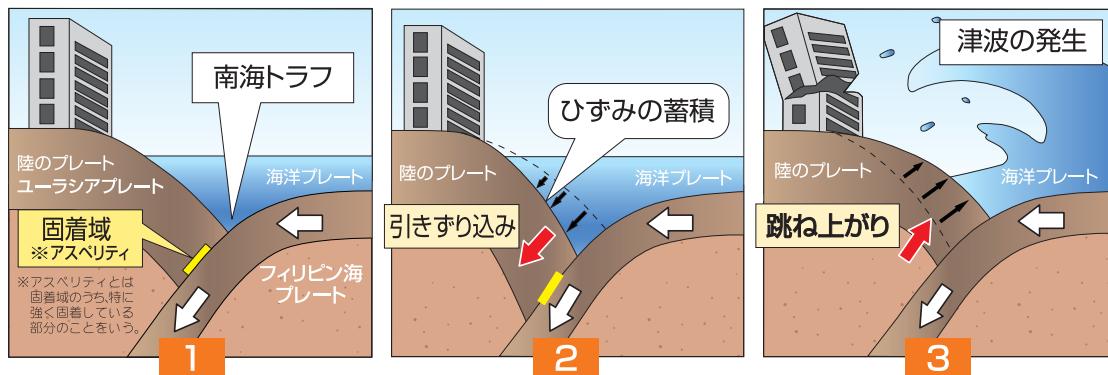
愛知県

地震の基礎知識

Basic Information on Earthquakes
Conhecimentos básicos sobre o terremoto
地震的基本知识



▼海溝型地震 発生のしくみ ▼Mechanism for ocean-trench earthquakes
▼Terremoto tipo fossa oceânica Como ocorre este tipo de terremoto ▼海沟型地震发生的机理



海洋プレート(フィリピン海プレート)が陸のプレート(ユーラシアプレート)の方へ移動し、その下へ潜り込む。

As an oceanic plate (Philippine Sea Plate) moves toward a continental plate (Eurasia Plate), the oceanic plate is subducted under the continental plate.

A placa oceânica (placa do mar das Filipinas) se desloca para o lado da placa continental (placa da eurásia), entrando debaixo dela.

海洋板状岩石层(菲律宾海板状岩石层)向着大陆板状岩石层(欧亚大陆板状岩石层)方向移动，并潜入其下方。

陸のプレートの先端部が引きずり込まれ、ひずみが蓄積する。

The tip edge of the continental plate is pulled in, and strain accumulates.

A ponta da placa continental é puxado para baixo, e as deformações são acumuladas.

大陆板状岩石层的端头部被拉入而产生变形积累。

ひずみがその限界に達したとき、陸のプレートが跳ね上がり、海溝型地震が発生する。

その際、津波も発生する。

When the strain reaches its limit, the continental plate bounces back, and an ocean-trench earthquake occurs. At the same time, a tsunami occurs.

Quando a deformação atinge o limite, a placa continental pula para cima, ocorrendo assim o terremoto do tipo fossa oceânica. Com isto, ocorre também o maremoto.

当变形达到极限时，大陆板状岩石层将向上弹起，而发生海沟型地震。同时，还将发生海啸。

気象庁震度階級

Japan Meteorological Agency Seismic Intensity Scale

Graus de magnitude sísmicos do Instituto Nacional de Meteorologia

日本国政府气象厅发布的震度等级



物が落ちたり、家具が動くことがある。

Objects may fall off shelves and furniture may move.

Os objetos podem cair e os móveis se deslocarem.

东西等可能会掉落，家具晃动。



重い家具が倒れることがある。

Heavy furniture may fall over.

Pode ocorrer dos móveis pesados virem a tombar.

大型家具可能会倒下。



耐震性の低い住宅は倒壊するものもある。

Houses and buildings which are less earthquake-resistant may collapse.

As casas, com baixa resistência a abalos, podem se desmoronar.

部分耐震性差的住宅可能会倒塌。



耐震性の高い住宅でも、かなりの壁や柱などが壊れる。

Even high earthquake-resistant houses and buildings may suffer damage to their walls and pillars.

Mesmo nas casas com alta resistência a abalos, ocorrerá a quebra nas paredes e nas colunas.

耐震性高的住宅也有相当部分的墙壁或柱子受损坏。



耐震性の高い建物でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。

Even high earthquake-resistant buildings may tilt or collapse badly.

Os prédios com alta resistência a abalos, podem se inclinar ou sofrer grandes destruições.

耐震性高的建筑物也可能会被震斜，或受到相当大的破坏。

あいち地震防災の日

Aichi Anti-Earthquake Day
Dia de Prevenção contra Terremotos de Aichi
爱知地震防灾日

「11月の第2日曜日は、あいち地震防災の日」です。

“Aichi Anti-earthquake Day is held on the second Sunday of November”
“2º domingo de novembro, Dia de Prevenção contra Terremotos de Aichi”

“11月的第2个星期日是爱知地震防灾日”。

県民、自主防災組織及び事業者のみなさんの地震防災に関する理解を深めるとともに、地震防災活動の一層の充実を図る日です。

Aichi Anti-Earthquake Day has been established to help people, companies, and autonomous anti-disaster organizations develop a better understanding of earthquake disaster prevention and to seek further improvement of anti-earthquake activities.

É o dia para que todos os cidadãos da província, as associações voluntárias de prevenção contra terremotos e os trabalhadores, além de aprofundar a compreensão em relação à prevenção de acidentes, procuram aperfeiçoar mais as atividades de prevenção de acidentes.

为提高包括外籍居民在内的广范群众对地震和抗震活动的认识制定了此日。

帰宅困難者への支援

Assistance to residents who need help returning home
Ajuda às pessoas com dificuldade de retornar às suas casas
对回家困难者给予支援

徒步帰宅支援ステーション

水、食料の購入、トイレの使用、一時休憩所としてコンビニエンスストア、ガソリンスタンド、宿泊施設、郵便局や公的施設等を指定することとなります。
(支援予定です。)



東海地震警戒宣言の発令までの流れ

Procedures leading to the Tokai Earthquake Warning

A ordem dos fatos até ser anunciado o Comunicado de Alerta em relação ao terremoto Tokai

东海地震警戒宣言发布前的过程(「东海」指日本本州岛中部的沿太平洋地区之名称)

東海地震に関する情報発表

Release of information on the Tokai Earthquake

Apresentação das informações relacionadas ao terremoto Tokai

关于东海地震信息的发表

気象庁による24時間観測体制のもとで異常値が発見されると、次のように情報が提供されます。

If an abnormality is detected by the 24-hour observation system run by the Japan Meteorological Agency, information will be provided as follows.

De acordo com o Instituto Nacional de Meteorologia, quando forem percebidos valores anormais no sistema de observação que funciona 24 horas ao dia, serão fornecidas as seguintes informações.

日本国政府气象厅实行24小时观察体制，如果发现异常数据，就提供如下所述的信息等。



東海地震観測情報

Tokai Earthquake Observation Announcement

Informações das observações do terremoto Tokai

东海地震观察信息

【発表基準】

東海地震発生との関係について、しばらく様子を見ない
と評価できない場合(東海地域に設置された歪計1カ所
で有意な変化が認められた場合。または想定震源域内な
どで地震が発生し、東海地震との関連性についてたゞち
に評価できない場合。)

平常時と同様に過ごして下さい。
テレビ・ラジオなどからの情報収集に努める。

【安心情報をお知らせ】

東海地震の恐れがなくなったと認められる場合や、ただ
ちに東海地震に関連がないと判断ができる場合は、安心
情報を併せて発表します。

Act the same as usual.
Try to collect updated information through the TV and radio.

【Providing reassurance】

Information will be provided to reassure people if it is determined that there is no possibility of the Tokai Earthquake occurring, or that there is no immediate connection with the Tokai Earthquake.

【Announcement Criteria】

An observation announcement will be made if it will take time to determine connections with the Tokai Earthquake (one of the strain indicators in the Tokai region shows a significant change; or an earthquake occurs in the predicted focal region but a connection with the Tokai Earthquake cannot immediately be determined).

Comportase normalmente.
Procure obter informações através da TV e da rádio.

【Avisos para a tranquilização】

Nos casos em que forem reconhecidos que não há o perigo da ocorrência do terremoto Tokai e nos casos em que forem avaliados de imediato que o fato não possui nenhuma relação com o terremoto Tokai, serão divulgadas, juntamente, as informações para a sua tranquilização.

【Padrão de apresentação】

No caso de ser necessário um intervalo de tempo, para se avaliar sobre o relacionamento com a ocorrência do terremoto Tokai (Casos em que forem reconhecidos a ocorrência de mudanças significativas em um dos locais do medidor de distorção, estabelecidos na região de Tokai. Ou então na ocorrência de terremotos dentro das áreas pressupostas de suas origens e que não é possível avaliar de imediato a relação com o terremoto Tokai.)

可与平时一样生活。

请主动地通过电视、收音机等收集有关信息。

【发布放心信息】

当气象厅认为暂时不可能发生东海地震时，或者能够判断与东海地震无关联时，就与观察信息一并发布放心信息。

【发布基准】

虽然计震机显示异常数据，但不一定能立即判断此数据与东海地震的关系时，发出此信息。

東海地震注意情報

Tokai Earthquake Precaution Announcement
Informações das precauções do terremoto Tokai

【発表基準】

東海地震の前兆現象の可能性が高
まつたと認められた場合

【解除基準】

東海地震発生の恐れがなくなっ
たと認められた場合。

【Announcement Criteria】

A precaution announcement will be made if it is determined that the possibility of the Tokai Earthquake precursors has risen (Two strain indicators in the Tokai region shows significant changes).

【Withdrawal Announcement Criteria】

A withdrawal announcement will be made if it is determined that there is no possibility of the Tokai Earthquake occurring.

【Padrão de apresentação】

No caso em que for reconhecido que a possibilidade de serem os fenômenos preliminares ao do terremoto Tokai aumentou.

【Padrão de cancelamento】

No caso em que for reconhecido que não há mais o perigo da ocorrência do terremoto Tokai.

Quando estiver fora de casa

● 戻るか尽可能迅速に家へ戻る。

【发布基准】

有东海地震的前兆现象，发生地震的可能性相当高时。

【解除基准】

暂时不可能发生东海地震时。

在外途中时

● 尽量迅速回到自己家里。

外出している場合

- できるだけ速やかに帰宅する。
- 学校・授業中止、児童・生徒は下校
- テレビ・ラジオでさらに正確な情報の把握に努める。
- 不用意に出歩かない。
- 家の中の整理、火の始末、動きやすい服に着替える。非常持出品の確認、準備などをする。

**If you are outside:**

- Go home immediately
- Schools will be dismissed, and students will go home.

If you are at home:

- Collect more updated information through the TV and radio.
- Do not go out unless you need to.
- Sort things out in the house. Turn off any open flames, gas or stoves. Change to casual clothes. Make sure earthquake kits are all prepared.

- As aulas nas escolas serão interrompidas e as crianças e alunos deverão retornar para suas casas.

Quando estiver em casa

- Procure obter informações precisas através da TV e da rádio.
- Não saia para fora sem motivos.
- Ordene as colchas dentro da casa, apague o fogo e procure vestir roupas que facilite os seus movimentos. Confira e prepare os materiais de emergência a serem levados.

- 学校应停止上课，让儿童、学生放学回家。

在家中时

- 不断通过电视机、收音机掌握正确的信息。
- 不要随便离家。
- 整理家中，关闭所有的用火器具，换上容易活动的服装。确认紧急携带物品，做好准备。

東海地震予知情報

Tokai Earthquake Prediction Announcement
Informações de previsão do terremoto Tokai

【発表基準】

東海地震の発生の恐れがあると
判断された場合に発表されます。

【解除基準】

東海地震の恐れがなくなったと
認められた場合。

【Announcement Criteria】

A prediction announcement will be made if it is determined that there is a possibility of the Tokai Earthquake occurring.

【Withdrawal Announcement Criteria】

A withdrawal announcement will be made if it is determined that there is no possibility of the Tokai Earthquake occurring.

【Padrão de apresentação】

Serão divulgadas nos casos em que forem avaliados que existe o perigo da ocorrência do terremoto Tokai.

【Padrão de cancelamento】

Nos casos em que forem reconhecidos que não há mais o perigo do terremoto Tokai.

【发布基准】

有可能会发生东海地震时发表此信息。

【解除基准】

暂时不可能发生东海地震时。

外出している場合

帰宅などのため移動する場合は徒歩となります。市内の施設や市立小中学校などで飲料水の提供、トイレの提供、休息場所の提供、帰宅経路の案内が受けられます。

自宅にいる場合

身を守るために、安全な場所を確保してください。

注意! 予知ができない場合もあります！

There may be cases where earthquakes cannot be predicted.
Há casos em que não é possível ser previsto.
也有可能来不及预报！

**If you are outside**

You have to walk home. At municipal facilities and public schools, services will be available including provision of drinking water, toilets, rest areas and information on routes to go home.

If you are at home

Secure safe places to protect yourself.

Quando estiver fora de casa

Para voltar para casa, deve se voltar a pé, sendo que as instituições e escolas públicas estarão prontas para fornecer água para beber, banheiros e locais para descanso e serão fornecidas também nestes locais, informações sobre o caminho para retornar à sua casa.

No caso de estar em casa

Procure um local seguro para se proteger

在外途中时

回家等行动时只能徒步。在公立机构、公立小学和中学等处将提供饮用水、厕所、休息场所，并向您介绍回家路径。

在家中时

为了确保自身安全，请寻找安全的位置。

Degree of risk
Grau de perigo
危險程度

危
險
度
↓
UP
UP alto
上升

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 antecipados 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.

Efectue 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、食品等の備蓄
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天所需的量



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.

参加町内各种活动

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。



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法，确认
避难场所。

家族で防災会議

お互いの連絡方法、避難場所の
確認をする。



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

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。

Protect yourself

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

Proteja-se a si próprio

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

保护自己

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

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。

Prevent fires and secure evacuation exits

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.

Previna-se contra o incêndio e procure garantir uma saída. 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.

防止起火，确保出口

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

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、徒步で避難する。

隣近所で消火・救出・救護

隣近所で協力し、消火、ケガ人の救出・救護にあたる。

Confirm family members' safety and watch out for aftershocks
Stay away from damaged houses and buildings. Make sure that neighbors are ok, and walk to an evacuation site depending on the situation.

Make collaborative efforts with neighbors in extinguishing fires, rescuing people and providing first aid
Help other community members to extinguish fires, rescue people and give first aid to injured people.

Verificação da segurança dos familiares e cuidado com os abalos secundários
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.

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

确认家人的安全，并注意余震
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。

与邻居互相帮助灭火、抢救和救护
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

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。

Maintenance and recovery

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

Manutenção e recuperação da vida normal

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.

维持和恢复原来生活

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。



地震発生 そんなときどうする

What would you do in an earthquake?
Aconteceu um terremoto O que fazer nestas horas?
发生地震时怎么办？



屋内編

Indoors
No interior de casas e prédios
在室内

集合住宅／エレベーター

Apartment / Elevator
Conjuntos residenciais / elevadores
集体住宅／电梯

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対使わない。
- Secure an evacuation exit by opening doors and windows.
- Do not use elevators to evacuate.
- Abra as portas e janelas para garantir uma saída
- Não utilize nunca o elevador para se refugiar.



- 打开门、窗以确保避难出口。
- 避难时绝对不要使用电梯。

家の中

At home
Dentro de casa
在自己家里

- 摆れを感じたら、テーブルなどの下に隠れ、身を守る(余裕がなければ、手近の座布団などで頭を保護する)。
- 火の始末はすみやかに
 - If you feel a tremor, get under a table or desk to protect yourself (if you don't have time, cover your head with a cushion or pillow near you).
 - Turn off open flames immediately
 - Ao sentir o abalo, proteja-se escondendo-se debaixo de mesas (se não tiver tempo para tal, proteja a cabeça com almofadas que estejam por perto).
 - Apague imediatamente o fogo
 - 感觉到晃动时，藏到桌子底下保护自己(如果来不及则可用身边的坐垫等物保护头部)。
 - 立即关掉火种



デパート・スーパー

Department store / Supermarket
Lojas e supermercados
百货公司、超级市场

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や窓ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ちついた行動を。

● Cover your head with a bag, and stay away from display cases and goods on the shelf. Stay near posts or windows and follow the instructions of the staff. Stay calm and do not panic.

● Proteja a cabeça com a bolsa e se distancie das vitrines e dos produtos. Encoste-se nas colunas ou ao lado das janelas, obedeça as indicações do encarregado da loja e procure agir com calma.

- 用提包等物保护头部，并远离橱窗和商品。将身体靠近柱子及窗户，听从工作人员的指示冷静地行动。



劇場・ホール

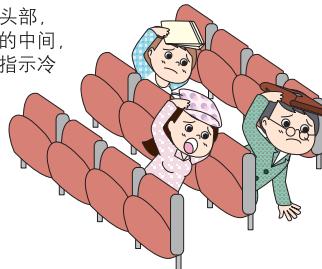
Theater / Concert hall
Teatros e salões
剧场、大厅

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてず冷静な行動を。

● Cover your head with a bag, protect yourself between seats, and follow the instructions of the staff. Stay calm and do not panic.

● Proteja a cabeça com as bolsas, esconda-se entre as cadeiras e siga as ordens do encarregado. Procure agir com calma e sem pressa.

- 用提包等物保护头部，将身体藏在座位的中间，听从工作人员的指示冷静地行动。



屋外編

Outdoors
Fora das casas e prédios
在室外

車を運転中

When driving a car
Dirigindo o carro
在驾驶汽车时

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に止め、エンジンを切る。
 - キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒步で避難を。
 - Holding the steering wheel firmly, reduce speed gradually. Pull over to the left side of the road and turn off the engine.
 - When you need to evacuate the scene on foot, leave the key in the car and keep the doors unlocked. Make sure to take your valuables including the car registration.
 - Segure firmemente a direção, diminua a velocidade, pare o carro no lado esquerdo da rua e desligue o motor.
 - Quando for necessário se refugiar, deixe o carro com a chave e sem travar as portas. Não se esqueça de consigo os objetos de valores, tais como o documento do carro, etc.
 - 握紧方向盘，慢慢地降低速度。
停靠在道路左侧，关掉发动机。
 - 需要避难时不要拔出点火钥匙，也不要锁上车门。不要忘记带走车检証等贵重物品，徒步去避难。
- 

路上

On the street
Nas ruas
在路上

- 窓ガラス看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
 - ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
 - 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意
 - Do not keep standing where you are. Protect your head with a bag or something else against falling objects such as broken window glass or signs, and evacuate to an open space or a park.
 - Stay away from walls and vending machines.
 - Watch out for electric poles and wires that may fall over.
 - Não fique parado em um local, corra para um terreno baldio ou parques, protegendo a cabeça contra os objetos que podem cair de cima, tais como vidros, placas,etc., com as bolsas.
 - Não se aproxime dos muros de blocos e nem das máquinas de vendas automáticas.
 - Cuidados com os postes que podem cair e os fios elétricos dependurados.
 - 用提包等物保护头部以防止窗玻璃、广告牌等的掉落，去空地或公园等处避难。
 - 不要接近混凝土板墙及自动售货机等。
 - 注意似乎要倒塌的电线杆及下垂的电线。
- 

海岸付近

Near the beach
Perto das praias
在海边附近

- ただちに高台へ避難し津波情報 をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

● As soon as you feel a tremor, evacuate to higher ground and listen for tsunami information. Stay away from the beach until precautions and warnings are lifted.

● Ao sentir o terremoto, refugie-se para um local alto e procure ouvir as informações sobre o maremoto. Não se aproxime da praia até o estado de alerta e advertência serem cancelados.

- 感觉到发生地震时应马上往高处避难，并注意听取海啸的信息。在解除注意信息、警报之前不要靠近海边。



電車などの車内

In vehicles such as train
Dentro dos trens
在电车内

- つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。
- 途中で止まても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。

● Hold on to a strap or handle with both hands tightly.

● Even when the vehicle stops, do not rush out by unlocking an emergency door or jumping out of the window.

● Segure firmemente com as duas mãos, nas argolas e nos corrimões.

● Mesmo que o trem pare no meio do caminho, não saia para fora abrindo a manivela de emergência ou pulando a janela, sem que seja dado a ordem para tais ações.

●抓紧吊环或扶手。

●即使中途停车，也不要胡乱打开紧急阀门冲出车辆或跳窗。



災害時要援護者へも心くばり

Care for people who need assistance in times of disaster
Ajuda às pessoas que necessitam de auxílio em casos de catástrofe
发生灾害时也要帮助不便于独自步行的人



災害時要援護者（一人暮らしや寝たきりなどの高齢者、身体的、知的な障害を有する人など）に対する援助も必要です。災害が発生した場合、情報把握、避難、生活の確保などの活動を、的確かつ迅速に行いにくい立場に置かれてしまします。私たち一人ひとりがお互いに協力しあい、地域が一丸となって積極的な支援を行えるよう心がけましょう。

In times of disaster, it is necessary to help people who need assistance (aged people who live alone and are bedridden or people with physical or mental disabilities). If a disaster occurs, it may be hard for them to collect information, evacuate or secure ways of living in an effective and efficient manner. Each individual's effort and the community's joint efforts will play a vital role in supporting the people who need assistance.

高齢者・傷病者

Aged people and injured people 对老人、伤员和病人
Pessoas idosas e feridas



- 援助が必要なときは、複数の人で対応する。
- 急を要するときは、ひもなどで背負い安全な場所まで避難する。

- Multiple people's assistance is required to help these people.
- In an emergency, you should evacuate to a safer place with the person strapped to your back.

- Quando alguém necessitar de socorros, procure atendê-la juntamente com outras pessoas.
- Em caso de emergência, utilize tiras de pano para amarrar a pessoa nas costas e levá-la para um local seguro.

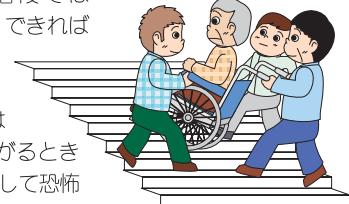
- 需要援助时，应由几个人一起进行。
- 在紧急的时候，可用背带等背到安全的场所去避难。

É necessário também a ajuda às pessoas que necessitam de auxílio (pessoas idosas que moram sozinhas ou acamadas e pessoas com deficiência física ou mental) em casos de catástrofe. No caso da ocorrência da catástrofe, estas pessoas ficam em uma situação com dificuldades de efetuar correta e rapidamente atividades tais como de obtenção de informações, de refúgio ou de assegurar uma vida normal. Por isso devemos, cada um de nós, cooperarmos uns com os outros, devendo todos da região, reunirmos as forças para podermos realizar os auxílios o máximo possível.

当灾害发生时，这些需要援助的人难于准确而迅速地掌握信息以确保安全避难和生活，我们应该大家合作，积极支援。

肢体の不自由な人

People with physical disabilities 对不能步行的残疾人
Pessoas com problemas nas pernas



- 車椅子は、階段では必ず2人以上、できれば3~4人で援助する。
- 上がるときは前向きに、下がるときは後ろ向きにして恐怖感を与えないように。
- とっさの脱出、避難の際に救援者が2人以上いるとは限らない。ひもなどで背負い、救援者の両手は自由がきくようにする。

- To carry a wheelchair on the stairs, two or more people's assistance is needed.
- Try to minimize the person's fear by going up with the person facing forward and going down with the person facing backward.
- If there are not two or more people who can assist them in an emergency, carry them strapped to your back, leaving their hands free.

- Ao carregar as cadeiras de rodas nas escadas, carregar com mais de duas pessoas. Se for possível, efetuar a ajuda com 3 ou 4 pessoas.
- Para subir, suba virado para frente e para descer, desça virado para trás, de modo a não atribuir sentimentos de medo à pessoa que está sendo carregada.
- Em uma situação de refúgio repentino, nem sempre é possível ter mais de 2 pessoas. Nestas situações, carregue-a amarrando nas costas com tiras de pano, de modo que as mãos da pessoa que está ajudando fique livre.

- 坐轮椅的人在上下楼梯时必须由二人以上，可能的话由3~4人给予帮助。
- 在上楼梯时轮椅要向前，下楼梯时轮椅要向后，以免使坐轮椅的人感到害怕。
- 瞬间的逃脱、避难时，能帮助的人也许就只有你一个人。用背带等背负，帮助者的双手要空着，以便能随时作其他动作。



耳が不自由な人

Hearing-impaired people Pessoas com problemas de audição 听觉残疾的人

- 話をするときはまっすぐ顔を向け、口はなるべく大きく動かして話す。
- 筆談（筆記法）は手のひらに指先で文字を書くやり方でもよい。

- When you talk to hearing-impaired people, look at their face and speak to them moving your mouth clearly and widely.
- You can also write letters on their palm with your finger.
- Para conversar com elas, vire o rosto de frente e fale abrindo bem a boca.
- Pode ser pelo método da escrita, escrevendo-se as letras com a ponta do dedo nas mãos destas pessoas.

- 说话时要正面对着他的脸，尽量张大嘴说话。
- 也可以采用用手指在手心上写字的笔谈(笔记法)方法。



目の不自由な人

Visually-impaired people Cegos 视觉残疾的人

- 杖を持った方の手はとらない。
- 手先や手首を持たないでひじのあたりに軽く触れて、ゆっくり歩く。
- 方向や目の前の位置などは、時計の文字盤の位置を想定して伝える。

- Do not grab the hand they hold their cane in.
- Walk slowly, touching them around their elbow, instead of holding their hand or wrist.
- To indicate directions or locations, tell them using hours on the clock.
- Não puxe as mãos de uma pessoa com bengala
- Não segure nos dedos ou na mão, segure levemente nos braços, perto do cotovelo e ande devagar.
- Informe sobre a direção e a posição a sua frente, imaginando a numeração de um relógio.

- 不要去搀扶拿着拐杖的那只手。
- 不要搀扶他的手指或手腕，要轻轻地扶着他的胳膊慢慢地行走。
- 用想象时钟上的指针位置来对他们说明方向和眼前位置等。



外国人・旅行者

Foreigners and tourists Estrangeiros e turistas 外国人、旅游者

- とっさのときは、身振り手振りで話かけ、孤立させないようにする。
- 旅先では非常口の確認を。

- In an emergency, try to communicate with them with gestures. Do not leave them on their own.
- Check the locations of emergency exits when traveling.

- Em uma situação repentina, tente se comunicar através de gestos, não deixando que ela fique sozinha.
- Quando for viajar, certifique sempre o local de saída de emergência.

- 在紧急时，可用做手势的方法来说话，不让他们感到孤立。
- 去旅行时，在饭店等里要确认紧急出入口。



警戒宣言時の対応(強化地域内)

Response to an Earthquake Warning (in the designated Areas under Intensified Measures)
Medidas a serem tomadas quando for divulgado o Comunicado de Alerta (dentro das áreas de alerta reforçadas)
警戒宣言時の対応(管制地区内)

避難 Evacuation Refúgio 避难

- 避難対象地区の方は、指定されている避難地（原則として屋外）へすみやかに避難。
- 避難対象地区以外の方は、耐震性が確保された自宅での待機等安全な場所で行動。
- Residents from an evacuation-designated area shall evacuate to designated refuges (*outdoor* in principle).
- Others shall stay at home in earthquake resistance buildings, or other safe places.
- As pessoas das regiões que precisam se refugiar, devem se dirigir rapidamente para o local de refúgio indicado (como regra, *local ao ar livre*)
- As pessoas das regiões além daquelas que precisam se refugiar, devem esperar dentro de suas casas se possuir a garantia que é resistente aos abalos sísmicos, ou em caso contrário, se deslocar para um local seguro.
- 住在避難対象地区の人へ、应速に避難地へ向かう。他の人が震度6弱未満の場所で行動。
- 住在避難対象地区以外の人へ、要逗留在耐震性高いの家中。在确保安全的场所行动。

ライフライン Lifeline Linhas de abastecimentos 生活设施

- 飲料水・電気・ガスは供給継続。
- The supply of drinking water, electricity and gas continues.
- Continuidade do fornecimento de água, de energia elétrica e gás.
- 继续供应饮用水、电和煤气。

電話 Telephone Telefone 电话

- 一般通話利用制限あり。(警戒宣言前の段階から「災害用伝言ダイアル171」を提供)
- Use of regular phone lines may be restricted (Prior to the announcement of an earthquake warning, "Disaster Emergency Dengo Dial 171" service starts).
- Ocorrerá limitações na utilização de uma ligação comum. (Antes mesmo de ser anunciado o Comunicado de Alerta, serão fornecidos os serviços do "Disque 171 - Para troca de mensagens em caso de catástrofes".)
- 限制使用电话进行一般通话。(从警戒宣言前阶段起，提供“灾害用传言电话171”服务)

鉄道・地下鉄 Railway and subway Ferrovias e metrô 铁路、地铁

- 強化地域内への進入を禁止、最寄の安全な駅に停車。
- 震度6弱未満、津波なしの地域では、安全に運行可能と判断した場合は、運行継続可。※JR東海の新幹線：名古屋～新大阪間の運行継続。
- Railway and subway operations are not allowed in the Areas Under Intensified Measures. Trains stop at the nearest safe stations.
- Railway and subway operations are allowed in the areas where the earthquake intensity level is below 6 and no tsunami occurs, when it is determined that the trains can be operated safely. * JR Tokai Shinkansen provides services between Nagoya and Shin-Osaka.
- Ficam proibidos de entrarem nas áreas de alerta reforçadas e devendo parar em uma estação segura, mais próxima.
- Nas áreas, cujos abalos foram de magnitude abaixo de 6 graus e que não tenham o perigo do maremoto, caso seja avaliado a possibilidade de funcionamento com segurança, poderá continuar a funcional. * Shinkansen JR Tokai: continuará o seu funcionamento entre o trecho Nagoya e Shin-Osaka.
- 禁止进入管制地区内，列车停在最近的，安全的车站。
- 在震度未满6级弱，没有海啸的地区，当判断可以安全运行时则可继续运行。
※JR东海新干线：名古屋～新大阪之间继续运行。

バス・タクシー Bus and Taxi Ônibus e táxis 公共汽车、出租车

- 運行中止。(安全な場所に停止し、旅客に避難地を教示)
- Bus and taxi services stop (drivers pull over at safe places and guide passengers on how to get to refuges).
- Ficam proibidos de funcionar. (Devem parar em locais seguros e indicar os locais de refúgio para os passageiros)
- 中止运行。(请停靠在安全的场所，并疏散旅客引导大家去避难地)

船舶 Boats Navios 船舶

- 入港制限、港内停泊中の船舶の移動。
- Use of harbors is restricted. Boats in the harbors are moved.
- Ficam limitados de entrar no porto e os navios parados dentro do porto serão deslocados.
- 限制进港。停泊在港口内的船舶也要相应移动。

一般道路・高速道路 Roads and expressways Estradas em geral e rodovias expressas 一般道路、高速公路

- 走行は極力抑制・流入を極力制限。(流出は制限無し)
- インターチェンジからの流入制限・強化地域内への流入制限。(流出は制限無し)
- Car travel is controlled as much as possible, The inflow of cars is minimized (no restriction on the outflow).
- The inflow from highway interchanges is restricted. The inflow to the Areas Under Intensified Measures is restricted (no restriction on the outflow).
- Restruturação máxima de uso. Limitação máxima da entrada (sem limitação para saídas)
- Limitação de entrada através dos trevos, limitação de entrada nas áreas de alerta reforçadas. (sem limitação para saídas)
- 限制通行並限制进入高速公路。(不限制离开高速公路)
- 限制从高速公路的进出口进入。限制进入管制地区内。(不限制离开管制地区)

金融機関 Financial institution Instituições financeiras 金融机关

- 一部のオンライン稼働を除き営業中止。
- 普通郵便局、集配特定郵便局は郵便貯金の払渡しの窓口取扱い(通常の営業時間内で)を行う。
- Business operations are suspended except for some online operations.
- Ordinary post offices and collection and delivery post offices provide services to withdraw money from postal savings accounts during usual window-service hours.
- Interrupção das atividades, com a excessão de algumas operações que funcionam on line.
- Os correios normais e os correios especiais de distribuição, efetuam as atividades do guichê de pagamento da poupança do correio (dentro do horário de atendimento normal).
- 除一部分在线服务外，其它都停止营业。
- 普通邮局、特定收发邮局中的储蓄业务可通过窗口照常取款(通常的营业时间内)。

百貨店・コンビニ等 Department stores and convenience stores 百货公司、便利店等

- 原則営業中止・耐震性を有するなど安全性が確保される場合は、営業を継続できる。
- In principle, business operations are suspended unless the buildings are earthquake resistant.
- Como regra geral, interrompem a venda. No caso em que pode se assegurar a segurança, devido à resistência do prédio em relação ao terremoto, as atividades de venda podem ser continuadas.
- 原則上停止营业。具有相当耐震性并能确保安全时可以继续营业。

病院 Hospitals Hospitais 医院

- 原則外來診療中止・耐震性を有する病院は診療を継続できる。
- In principle, hospitals discontinue outpatient services unless the buildings are earthquake resistant.
- Como regra geral, interrompem os atendimentos de consultas. Os hospitais que possuem a resistência contra o terremoto podem continuar com as consultas.
- 原則上停止门诊。具有相当耐震性的医院可继续为病人治疗。

学校 Schools Escolas 学校

- 東海地震注意情報が発表された場合、授業中止、児童・生徒等は下校。(保護者引渡し)
- In the event that a Tokai Earthquake Precaution Announcement is made, classes will be dismissed, and children and students will be handed over to parents.
- No caso de serem anunciadas as informações para precauções em relação ao terremoto Tokai, as aulas serão interrompidas, e as crianças e alunos devem voltar para suas casas. (entrega para os responsáveis)
- 东海地震注意信息发布后，停止上课。让儿童、学生放学回家(交给家长)。

県の施設 Prefectural facilities Estabelecimentos da província 县营设施

- 県民が利用する施設は、東海地震注意情報が発表された場合、原則として閉鎖する。
- In the event that a Tokai Earthquake Precaution Announcement is made, in principle, the various facilities used by citizens will be closed.
- Os estabelecimentos utilizados pelos cidadãos da província, como regra geral, serão fechados, no caso de serem anunciadas as informações para precauções em relação ao terremoto Tokai.
- 提供县民使用的设施，在东海地震注意信息发布后，原则土应关闭，停止使用。



その他の災害

Other natural disasters

Outros danos

地震以外的灾害



台風による災害 Typhoon Danos causados pelo furacão 台风引起的灾害

台風とは

熱帯の海上で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼び、このうち北西太平洋で発達して中心付近の最大風速が17.2m/s以上になったものを「台風」と呼びます。

What is a typhoon?

A low pressure system that develops in the tropical ocean is called a "tropical weather system". A tropical weather system with maximum sustained winds of 17.2 meters or greater per second in the Northwest Pacific Ocean is called a "typhoon".

O que é o furacão

São as baixas pressões atmosféricas que ocorrem nos mares tropicais, denominados de "ciclone tropical", e dentre estes, a aqueles que se progredem no noroeste do oceano Pacífico, atingindo uma velocidade máxima, ao redor do seu centro, acima de 17.2m/s, chamamos de "furacão".

所謂台风

是指在热带海上发生的低气压气流并称之为“热带低气压”，其中在太平洋西北海面上产生的，中心附近最大风速达17.2m/s以上的称为“台风”。

大きさの階級分け Size of typhoon Divisão de classes por tamanho 以大小区分的等级

| 階級 Level Classe 等级 | | 風速 15m/s以上の半径 The radius of winds, 15m/s or greater Raio cuja velocidade do vento é acima de 15m/s 风速达15米/秒以上的半径 |
|---|---|--|
| 大型 (大きい) Large De grande porte (grande) 大型(大) | 500km以上 ~800km未満 500公里以上~未满800公里 | 500 km up to 799 km Maior que 500Km e menor que 800Km 500公里以上~未满800公里 |
| 超大型 (非常に大きい) Super large De muito grande porte (muito grande) 超大型(极大) | 800km以上 800km or greater Acima de 800Km 800公里以上 | 800 km or greater Acima de 800Km 800公里以上 |

強さの階級分け Strength Divisão em classes por intensidade 以强度区分的等级

| 階級 Level Classe 等级 | | 最大風速 Maximum sustained wind speed Velocidade máxima do vento 最大风速 |
|---------------------------------------|--|--|
| 強い Strong Forte 强 | 毎秒33m以上 33m/s up to 43m/s acima de 33m/s e abaixo de 44m/s 每秒33米以上~每秒未满44米 | 33m/s up to 43m/s acima de 33m/s e abaixo de 44m/s 每秒33米以上~每秒未满44米 |
| 非常に強い Extremely strong Muito forte 极强 | 毎秒44m以上 44m/s up to 53m/s acima de 44m/s e abaixo de 54m/s 每秒44米以上~每秒未满54米 | 44m/s up to 53m/s acima de 44m/s e abaixo de 54m/s 每秒44米以上~每秒未满54米 |
| 猛烈な Fierce Demasiadamente forte 猛烈 | 毎秒54m以上 54m/s or greater acima de 54m/s 每秒54米以上 | 54m/s or greater acima de 54m/s 每秒54米以上 |

風・水害 Wind and flood damage Ventos e inundações 风灾、水灾

| 平均風速 Average wind speed Velocidade media do vento 平均风速 | 予報用語 Term used in forecast Expressão usada na previsão 预报用语 | 人への影響 Impact on people Influência às pessoas 对人的影响 | |
|---|---|---|--|
| 20~25m/秒 20~25m/s de 20 a 25m/s 20~25米/秒 | 非常に強い風(暴風) Extremely strong wind (stormy wind) Vento muito forte (tempesta) 非常大的强风(暴风) | しっかり立っていないと転んでしまう。 People may be knocked over unless they make an effort to keep standing firm on both feet. Se não ficar firme de pé, poderá cair 站立不稳并容易跌倒。 | |
| 25~30m/秒 25~30m/s de 25 a 30m/s 25~30米/秒 | 立っていられない。 Vento de risco (暴風) 立不起来。 | 立っていられない。 People cannot stand. It is dangerous to go outside. Não é possível manter-se de pé. É perigoso sair para fora. 不能站立。在室外活动有危险。 | |
| 30m/秒~ 30m/s~ 30m/s~ 30米/秒~ | 猛烈な風 Fierce wind Vento demasiadamente forte 猛烈的风 | 立っていられない。 屋外での行動は危険。 People cannot stand. It is dangerous to go outside. Não é possível manter-se de pé. É perigoso sair para fora. 不能站立。在室外活动有危险。 | |
| 1時間の雨量(mm) Precipitation (mm) per hour Quantidade de chuva em 1 hora(mm) 1小时的雨量 | 予報用語 Term used in forecast Expressão usada na previsão 预报用语 | 人の受けけるイメージ Description O que imaginam as pessoas 落到人身上的感觉 | |
| 30~50mm 30~50mm de 30 a 50mm 30~50mm | 激しい雨 Heavy rain Chuva forte 大雨 | バケツをひっくり返したように降る Heavy rain as if a bucket of water were turned over Chove como se fosse virado um balde 好像天翻地覆地下着雨。 | |
| 50~80mm 50~80mm de 50 a 80mm 50~80mm | 非常に激しい雨 Extremely heavy rain Chuva muito forte 倾盆大雨 | 滝のように降る。 (ゴーゴーと降り続く) Heavy rain like a waterfall (torrential rainfall) Chove como uma cachoeira (chova muito forte continuamente) 像瀑布一样的冲下来。(哗啦哗啦不停地下雨) | |
| 80mm~ 80mm~ 80mm~ 80mm~ | 猛烈な大雨 Fierce rain Vento demasiadamente forte 暴雨 | 息苦しくなるような 圧迫感がある。恐怖を感じる。 The powerful rain is choking and oppressive. People panic. Há uma sensação de ser pressionado o que dificulta a respiração. Proporciona sentimentos de medo. 好像透不过气那样有压迫感，感到恐怖。 | |



土砂災害 Landslides Danos devido a desmoronamentos 土、砂灾害

土砂災害に注意しましょう

わが国には、斜面崩壊(山崩れやがけ崩れなど)、土石流(山津波、鉄砲水など)および地すべりの被害が予測される危険地域が、それぞれについて数万ヶ所あります。これらの地域は台風や集中豪雨、地震によって大きな被害を受けることが考えられますので、地域ぐるみで十分な注意が必要です。



Watch out for landslides

The Japanese archipelago has tens of thousands of dangerous areas where slope failures (mudslides and rockslides) and debris flows (debris avalanches, flash floods) and landslides can be expected. These areas suffer extensive damage from typhoons, torrential rains and earthquakes, and the whole community should be prepared for such potential disasters.

Tome cuidado com os danos desmoronamentos

No arquipélago japonês existem milhares de locais com previsão de danos devido à quebra das superfícies inclinadas (desmoronamento de montanhas e barrancos) e devido ao deslizamento de terras. Estas regiões são as previstas em receber grandes danos nos casos de furacão, chuvas fortes concentradas e terremotos, e por isso é necessário que todas as pessoas da região se informem para um suficiente estado de cuidado.

要注意土、砂引起的灾害!

在我国到外有可能会发生斜坡崩塌(山崩、崖崩等)、土石流(山洪暴发、水枪等)及滑坡灾害的危险地区。在这些地区，当遇到台风、连续暴雨或地震等灾害时预计会遭受极大的损害，所以这类地区应该居民整体充分注意。

防災対策チェックリスト

Emergency preparation checklist

Lista de checagem das medidas de prevenção de acidentes

防灾対策検査表

貴重品

- 現金(小銭も)
- 預金通帳
- 印かん
- 免許証などの身分証明書
- 権利証書
- 健康保険証



食品

- 水(1人1日3リットルが目安)
- カンパン
- 缶詰やレトルト食品
- 栄養補助食品
- アルファ米
- ドライフーズ
- インスタント食品
- 梅干し
- チョコレート
- 菓子類
- 調味料
- 粉ミルク、ほ乳びん
(赤ちゃんがいる場合)



応急医薬品

- ばんそうこう
- 傷薬
- 包帯
- 消毒液



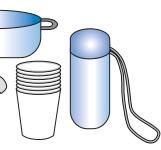
衣類関係

- 下着・上着・靴下
- 軍手
- タオル
- 毛布
- 雨具



食品関係

- なべ、水筒
- わりばし
- 缶切り
- 桟抜き
- プラスチックか紙の皿やコップ



燃料

- 卓上コンロ
- 携帯コンロ
- 固形燃料
- ガスボンベ



日用品

- 生活用水
- 寝袋
- 洗面用具
- ポリタンク
- パケツ
- 使い捨てカイロ
- ろうそく
- さらし
- ロープ
- バール
- スコップ
- 新聞紙
- ピニール袋
- 予備電池
- 生理用品
- 紙おむつ
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 底の厚い靴
- 防じんマスク
- ヘルメット、防災ズキン
- ライター、マッチ
- ドライシャンプー
- ビニールシート
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- 布製ガムテープ
- キッチン用ラップ



その他

- ()
- ()
- ()
- ()

Valuables

- Cash (including small change)
- Bankbook
- Personal seal
- Personal identification (driver's license)
- Title/deed
- Health insurance certificate



Food

- Water (three liters a day per person)
- Hardtack
- Canned food and pouch-packed food
- Dietary supplement
- Instant rice (Alpha Rice)
- Dry foods
- Instant foods
- Pickled plum (umeboshi)
- Chocolate
- Snacks
- Seasonings
- Formula (and baby bottle) for babies



First-aid kit

- Band-aids
- Remedy for wounds
- Bandages
- Antiseptic



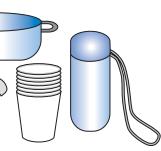
Clothing

- Underwear, jackets and socks
- Work gloves
- Towels
- Blankets
- Rain gear



Utensils

- Pots/pans and thermos bottle
- Disposable chopsticks
- Can opener
- Bottle opener
- Plastic/paper plates and cups



Fuels

- Tabletop stove
- Portable stove
- Solid fuel
- Compressed gas cartridges



Daily necessities

- Water for daily life
- Sleeping bag
- Toiletries
- Buckets
- Candles
- Rope
- Shovel
- Plastic bags
- Sanitary items
- Portable radio
- Shoes with thick soles
- Helmet/anti-disaster hood
- Lighter/matches
- Dry shampoo
- Plastic sheet
- Toilet paper
- Tissue paper
- Wet tissue
- Cloth packing tape
- Plastic wrap

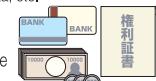


Others

- ()
- ()
- ()
- ()

**Artigos de valor**

- Dinheiro (inclusive moedas)
- Caderneta do banco
- Inkan (carimbo)
- Documentos de identidade tais como a carta de motorista, etc.
- Escrituras
- Certificado do seguro de saúde

**Produtos alimentícios**

- Água (mais ou menos 3 litros por pessoa por dia)
- Kanpan (bolachas de reserva)
- Comidas enlatadas e conservadas a vácuo
- Suplementos alimentares
- Arroz Alfa (arroz instantâneo)
- Alimentos secos
- Alimentos instantâneos
- Umeboshi (ameixa-azeda em conserva)
- Chocolate
- Doces
- Temperos
- Leite em pó, mameadeira (para os bebês)

**Medicamentos para os primeiros socorros**

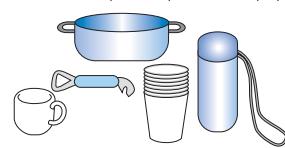
- Espandrapo
- Pomadas
- Faixas
- Desinfectantes

**Roupas**

- Roupas íntimas, agasalhos e meias
- Luvas
- Toalhas
- Cobertores
- Equipamentos para se proteger da chuva

**Utensílios**

- Panela, cantil
- Pauzinhos para comer, de rachar
- Abridor de latas
- Abridor de garrafas
- Pratos e copos de plástico ou papéis

**Combustíveis**

- Fogareiro de mesa
- Fogareiro portátil
- Combustível sólido
- Bombas de gás

**Artigos de uso diário**

- Água para as necessidades diárias
- Produtos para a lavagem do rosto e corpo
- Balde
- Velas
- Corda
- Pá
- Sacos de plástico
- Produtos de menstruação
- Rádio portátil
- Sapato de sola grossa
- Capacete, capuz de pano
- Isqueiro, fósforo
- Shampoo seco
- Lona de plástico
- Papel higiênico
- Lenços de papel
- Lenços de papel umidificados
- Fita isolante de pano
- Filmes plásticos de cozinha

**Outros**

- ()
- ()
- ()
- ()

貴重物品

- 现钞(包括零钱)
- 存折
- 图章
- 驾驶证等身份证件
- 权利证书
- 健康保险证

**食品**

- 水(一个人一天大概三公升)
- 干面包
- 罐头、真空包装食品
- 营养辅助食品
- 干米
- 干食品
- 速煮食品
- 咸梅干
- 巧克力
- 糕点类
- 调味料
- 奶粉、喂奶瓶(有婴儿时)

**紧急药品**

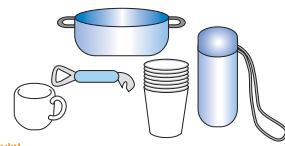
- 胶布
- 伤药
- 包扎带
- 消毒水

**衣服方面**

- 内裤、内衣、袜子
- 纱手套
- 毛巾
- 毯子
- 雨伞、雨靴、雨衣

**食品方面**

- 锅、水壶
- 一次性筷子
- 开罐头用具
- 拔瓶塞用具
- 一次性盘子和杯子(纸或塑料)

**燃料**

- 台式煤气灶
- 携带式煤气灶
- 固体燃料
- 携带式煤气瓶

**日用品**

- 生活用水
- 洗脸用具
- 水桶
- 蜡烛
- 绳子
- 铁锹
- 塑料袋
- 妇女卫生巾
- 携带式收音机
- 厚底鞋
- 安全帽、防灾头巾
- 打火机、火柴
- 干洗发精
- 塑料布
- 卫生纸
- 纸巾
- 湿纸巾
- 布胶带
- 保鲜薄膜

**其他**

- ()
- ()
- ()
- ()

安否の確認などの連絡に家族間や
知人間などの連絡に活用できます。NTT災害用伝言ダイヤル **1 7 1** ご利用にあたっての事前契約等
は一切不要です。

This service is available to contact and
confirm family members' and friends' safety.

É útil para entrar em contatos com os familiares e
os conhecidos, para confirmar se estão bem ou não.

能够用于家属成员之间或朋友之间确认安全
等的联系方法。

NTT Disaster Emergency **1 7 1**

Dengon Dial

NTT Disque **1 7 1** Para troca de mensagens
em caso de emergência

NTT 灾害用传言电话 **1 7 1**

No pre-registration is required for
use of the service.

Para a utilização, não é necessário
qualquer tipo de contrato antecipado.

事前不需要办理任何手续。

■ 利用可能な端末

NTTの一般電話、公衆電話、携帯電話、PHS

■ Terminal devices that can be used

NTT regular phones, public phones, cell phones
and PHS

■ Aparelhos que podem ser utilizados para este serviço

Telefones em geral da NTT, Telefones públicos,
Celulares e PHS

■ 可使用的终端设备

NTT普通电话、公用电话、手机、PHS

■ 錄音時間

1伝言 30秒以内

■ Recording time

30 seconds per message

■ Tempo de gravação

30 segundos por mensagem

■ 录音时间

一次传言的时间在30秒钟内

■ 蓄積伝言数

1電話番号あたり1~10伝言

■ The number of messages that can be recorded

1–10 messages per phone number

■ Número de mensagens armazenadas

De 1 a 10 mensagens para um número de telefone

■ 累计传言数

一个电话号码容许最多10次传言

■ 伝言保存期間

2日間(48時間:自動消去)

■ Message retention period

2 days (automatically deleted in 48 hours)

■ Tempo de conservação da mensagem

Durante 2 dias (A mensagem é apagada
automaticamente após 48 horas)

■ 传言保存时间

2天内(48小时: 自动消去)



伝言の録音方法 **1 7 1 ➡ 1 ➡**

ガイダンスが流れます

伝言の再生方法 **1 7 1 ➡ 2 ➡**

ガイダンスが流れます

How to record a message

1 7 1 ➡ 1 ➡

You will hear instructions

How to play a message

1 7 1 ➡ 2 ➡

You will hear instructions

Modo de gravar a
mensagem

1 7 1 ➡ 1 ➡

Você ouvirá a instrução

Modo de ouvir a
mensagem

1 7 1 ➡ 2 ➡

Você ouvirá a instrução

传言的录音方法

1 7 1 ➡ 1 ➡

引导语音声

传言的听取方法

1 7 1 ➡ 2 ➡

引导语音声

市外局番からダイヤルしてください。

(**× × ×**) **× × × — × × ×**

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を

市外局番からダイヤルしてください。

(**× × ×**) **× × × — × × ×**

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を

Enter a phone number, including the area code.

(**× × ×**) **× × × — × × ×**

If you are an earthquake victim, enter your home number, if you are not an
earthquake victim, enter the phone number of an earthquake victim.

Enter a phone number, including the area code.

(**× × ×**) **× × × — × × ×**

If you are an earthquake victim, enter your home number, if you are not an
earthquake victim, enter the phone number of an earthquake victim.

Disque a partir do código da cidade

(**× × ×**) **× × × — × × ×**

Pessoas das regiões afetadas pela catástrofe, discar o número da sua casa, e pessoas
além das regiões afetadas pela catástrofe discar o número da pessoa da região afetada.

Disque a partir do código da cidade

(**× × ×**) **× × × — × × ×**

Pessoas das regiões afetadas pela catástrofe, discar o número da sua casa, e pessoas
além das regiões afetadas pela catástrofe discar o número da pessoa da região afetada.

请先拨区号。

(**× × ×**) **× × × — × × ×**

受灾地的人请拨打您自己家的电话号码，非受灾地的人请拨打您要联系的受灾地亲友的电话号码。

请先拨区号。

(**× × ×**) **× × × — × × ×**

受灾地的人请拨打您自己家的电话号码，非受灾地的人请拨打您要联系的受灾地亲友的电话号码。