



Manual de Prevenção contra as catástrofes 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 contra as catástrofes naturais

O Japão é um país assolado de Terremotos e furacões, não podemos prever quando acontecerá um ao redor de Toyama. Os Terremotos são imprevisíveis, quando isso acontecer é importante estar inteirado dos procedimentos e não entrar em pânico.

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

Proteger a sua Vida 身の安全を確保

- Refugiar-se debaixo de mesas ou escrivaninhas, se possível proteger a cabeça com almofadas.
- Espere o tremor amenizar, e sair sem se afobar.
- 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、落着いて行動しましょう。



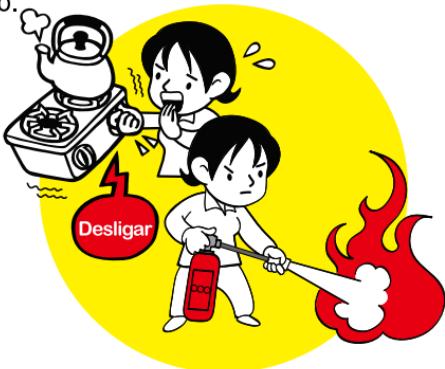


Prevenir-se contra incêndios

冷静に火災を防ぐ

- Não sair precipitadamente, desligar chave do gás e os aquecedores (grande parte dos incêndios se propagam por não desligar aquecedores em uso), para evitar queimaduras desligar o fogo só depois que o tremor amenizar. Se por acaso detectar um foco de incêndio, utilize o extintor ou um balde de água, extermine o fogo antes que ele se alastre, ou peça socorro aos vizinhos para apagar 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、地震が収まつてから火を消しましよう（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化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。



Afastar-se de locais perigosos

危険な場所に近寄らない

- Antes de ir a uma refúgio para catástrofes, certifique se desligou a chave do gás, e tirou todos os eletrodomésticos da tomada.
- Evite utilizar o carro para ir aos refúgios para catástrofes, deve-se ir à pé. No trajeto evite passagens estreitas, fique afastado dos muros e tomar cuidado com as telhas que caem das casas.
- 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。



- Os sopés das montanhas e caminhos ingremes estão sujeitos a deslizamentos, por precaução, procure logo um abrigo seguro.
- Se o tremor for longo e lento afaste-se imediatamente das proximidades do mar, procure locais altos para se refugiar.

- ・山ぎ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。



! Obter informações oficiais

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。



! Quando estiver ao volante

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 breque 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、徒步で避難しましょう。



! Participar ativamente dos treinamentos contra catástrofes da sua zona residencial

地域の防災訓練に積極的参加

- Procure participar das atividades de treinamento contra catástrofes, mantenha-se informado dos procedimentos em caso de catástrofes.

(o dia do treinamento contra catástrofes da Cidade de Toyama é no segundo sábado do mês de setembro, 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)



! Comunicação familiar

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 incumbência de cada membro da família.
- Tenha sempre em mãos o cartão de refúgio e o número de telefone do consulado do seu País.
- Tomar cuidado com a queda dos utensílios domésticos, fixar móveis e aparelhos eletrodomésticos grandes.
- Deixar preparado materiais que podem ser úteis para extinguir o fogo.

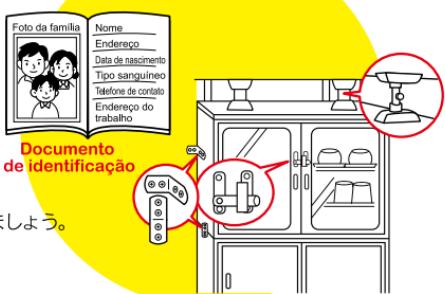
・地震のとき、家族があわてずに行動できるように、

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。

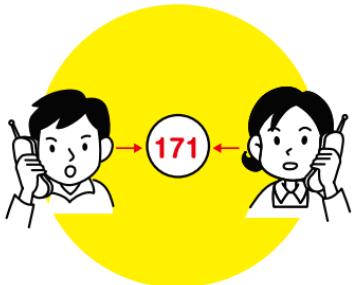
・避難カードや各国の大使館連絡先を作成し、各自携帯しましょう。

・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。



- Utilizar os Serviços de Emergências em caso catástrofes "Disque recados", e serviços de "Recados" das empresas de celular.
- 「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。



Refúgio contra catástrofes

避難場所

- Saber dos Locais de Refúgio contra Catástrofes perto da sua casa (escolas primárias e secundárias, 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。



Critérios para o refúgio (evacuar)

避難とは

Refugiar-se significa proteger-se da catástrofe para garantir a sua segurança.

A prefeitura ou órgãos competentes comunicam quando é necessário refugiar-se. Antes de se refugiar confira o nível da emergência e os locais estipulados para o refúgio.

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。

Estágio de emergência 5 警戒レベル5	Tomar medidas de Segurança de Emergência 緊急安全確保	*1
Estágio de emergência 4 警戒レベル4	Ordem de Evacuação 避難指示	*2
Estágio de emergência 3 警戒レベル3	Recomendação para tomar medidas de Segurança de Emergência para pessoas idosas, deficientes e outros 高齢者等避難	*3
Estágio de emergência 2 警戒レベル2	Situação de Emergência em Tempestade, Inundação e Maré alta (ressaca) 大雨・洪水・高潮注意報	
Estágio de emergência 1 警戒レベル1	Medidas preventivas após um comunicado de Alerta 早期注意情報	

Obs. 1: O Nível de alerta 5 nem sempre é emitido, porque, por exemplo, há casos como a impossibilidade da autoridade local depreender a situação do desastre.

Obs. 2: A Ordem de Evacuação será emitida no mesmo momento em que foi emitida a Recomendação de Evacuação.

Obs. 3: O Nível de alerta 3 é o momento para que outras pessoas além dos idosos, etc., possam ajustar suas condutas e preparar-se para a evacuação ou refugiar-se voluntariamente, caso sentirem perigo para suas vidas.

Em busca de informações corretas

情報を集める

É muito importante obter informações verdadeiras no caso de calamidade.

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)

► Central de Informações através de e-mail da cidade de Toyama

富山市メール配信サービス

Em caso de calamidade, a cidade de Toyama organizará uma Central de Informações pela qual emitirá e-mail oficial sobre a situação da calamidade.

富山市で災害対策本部が設置された場合に、その時の災害状況等をお知らせします。

Cadastro (登録方法)

Acessar a homepage da
cidade de Toyama
富山市ホームページ

(bousai jyouhou)
*informações sobre catástrofes
「防災情報」

receber informativos das
catástrofes através do e-mail.
「災害情報メール配信サービス」

► Informações sobre catástrofes (instituto meteorológico)

災害情報(気象庁)

Acessar a homepage do instituto meteorológico para obter 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>



app (アプリ)

► Safe Tips (14 idiomas) Departamento de Turismo

Safety Tips(14ヶ国語)【観光庁】

Aplicativo para auxiliar turistas em trânsito no Japão, também pode ser utilizado para obter informações sobre as catástrofes durante a estadia no Japão

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



iOS



Android

app (アプリ)

► Japan Official Travel app

Japan Official Travel App

Aplicativo de Informações sobre turismo no Japão, pode ser utilizado também para receber informações sobre as catástrofes correntes no Japão.

日本観光に便利なアプリ。災害時にも使えます。



Download here ▶
ダウンロードはここから



iOS 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



iOS



Android

► Informativos aos estrangeiros sobre calamidades

外国人のための減災ポイント

Posters explicativos direcionados aos estrangeiros, sobre procedimentos de quando ocorrer uma calamidade, confecnados pelo Gabinete oficial.



► Locais para refúgio (atualizado)

避難情報(改訂版)

Panfletos com a lista dos locais para refúgio em caso de catástrofe, distribuído pelo Gabinete Oficial.

内閣府作成チラシ



対応言語: 英語、中国語(簡体)、韓国語、ポルトガル語、ベトナム語

Manter o contato durante a catástrofe

災害時に連絡をとる

Estipular uma forma de manter contato com entes e amigos caso acontecer uma catástrofe. Se estiverem em locais separados e acontecer uma catástrofe devem estipular uma forma de descobrir o paradeiro e fixar um ponto 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 da água

断水の時

076-432-8580

Centro Internacional da Cidade de Toyama

富山市民国際交流協会

076-444-0642

(consulta)

Departamento de Cultura International da Prefeitura de Toyama

富山市役所文化国際課

076-443-2040

(consulta)

Linha de Mensagens quando ocorre Catástrofe

災害用伝言ダイヤル

Quando for necessário ir a um Local de Refúgio, deve-se utilizar o Sistema de recado por telefone : Linha de Mensagens durante a catástrofe, viável através do telefone público ou celular. É “Gratuito”.

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

171 → 1 → seu número de telefone → 1 → Mensagem
自分の電話番号
録音

Procedimento para reproduzir a mensagem

伝言を聞く

171 → 2 → seu número de telefone → 1 → Reproduzir a mensagem
相手の電話番号
再生

Linha de Mensagens de Desastres (web171)

災害用伝言版(web171)

<https://www.web.jp>

Locais para Refúgio em caso de catástrofes

災害時避難場所にて

Refúgio contra catástrofes

避難場所

Consultas

相談窓口

Atendimento

受付

Lavatório

トイレ

Alimentos serão distribuidos às : hs.

食べ物は 時 分に配ります

Com o "disque recados" 171 (telemensagem),
poderá certificar o bem estar do ente querido.

災害ダイヤル171で安否確認ができます

A declaração de "vítima de catástrofe"
será fornecido a partir de de .

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

Por favor traga o recipiente.

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

Favor não jogar o lixo aqui.

ここにゴミを捨てないでください

Independente da nacionalidade ou status do visto, qualquer um poderá ser acolhido nos Refúgios contra catástrofes.

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 “ofuro”(banho) está fora de uso.

風呂は使えません

Não lavar roupas neste local.

ここで洗濯できません

Entrada proibida.

立入禁止

A restauração da água encanada está prevista para o dia de .

水道は 月 日に復旧の予定です

Por favor, avisar se tiver algo que não pode comer por motivo de saúde ou 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



precauções com o kit de emergência

日頃からの備え

「Estar equipado」 Sempre deixar num local de fácil acesso

「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



Armazenar alimentos 食糧等	Mantimentos próprios para emergência 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	Fralda descartável 紙オムツ	roupas de cama 寝間着	sacos plásticos ピニール袋	sapatos 靴下	
	mudas de roupas dependendo da estação do ano	apetrechos de chuva 雨具	roupas íntimas 下着	luvas 軍手	
Itens essenciais em caso de emergência 生活用品	velas ローソク	fósforos マッチ、ライター	facas, abridor de latas ナイフ、缶切	shampoo próprio para lavagem a seco 水のいらないシャンプー	
	Lanternas 懐中電灯	pilhas 電池	aparelho para barbear ひげそり		
Estojo de primeiros socorros 救急医薬品	Remédios medicamentos remédios contra asma	bandaje 包帯	FIRST AID		
	cotonete	remédios para feridas	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	ID card
				documentos de comprovação pessoal 身分証明書	caderneta do banco 預金通帳

Deixe tudo pronto dentro de uma mochila.
リュックサック等に入れて用意しておきましょう。

Manual de Prevenção contra as catástrofes naturais

外国人住民のための防災マニュアル

