

Português / ポルトガル語



Manual de Prevenção de Desastres para Estrangeiros Residentes no Japão

外国人住民のための防災マニュアル【ポルトガル語：Português】



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。

Cidade de TOYAMA

富山市

Manual de Prevenção de Desastres para Estrangeiros Residentes no Japão

Apesar de o Japão sofrer há muito tempo com catástrofes como terremotos e tufões, ainda não é possível dizer ao certo quando o próximo tremor atingirá a cidade de Toyama. Mesmo sendo difícil prever esses abalos, convém estar preparado para não entrar em pânico no caso de uma emergência dessa natureza.

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。

O que fazer em caso de terremoto

地震が発生したとき



Garanta a sua segurança 身の安全を確保

- Tente se proteger embaixo de uma escrivaninha ou mesa resistente. Além disso, tente cobrir a sua cabeça com uma almofada ou travesseiro.
- Não saia correndo para a rua precipitadamente até que os tremores mais fortes tenham terminado.
- 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。





Como evitar um incêndio agindo com calma

冷静に火災を防ぐ

- Não saia para a rua precipitadamente sem antes desligar todos os equipamentos a gás, aquecedores, e apagar todas as fontes de fogo (os aquecedores a gás ligados são responsáveis por boa parte dos casos de incêndio em terremotos). Se houver algum foco de incêndio, tente apagar o fogo usando extintor, balde etc. ainda no começo do incêndio. Além disso, peça socorro em alta voz para que os vizinhos possam ajudar também. Vamos todos colaborar para apagar 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。

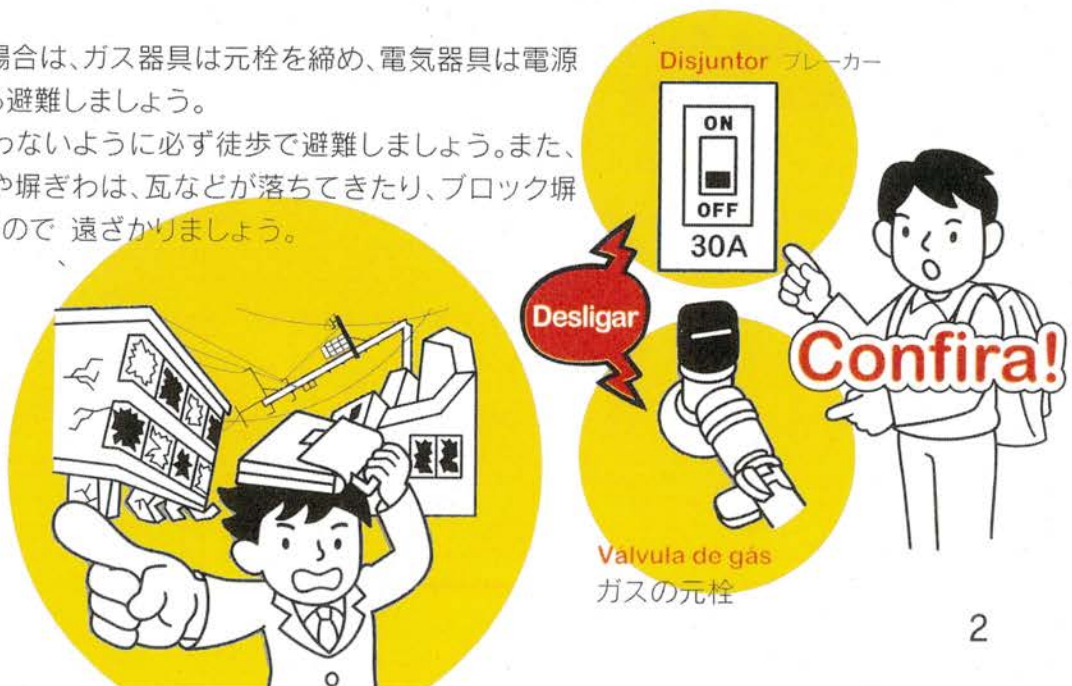


Evite lugares perigosos

危険な場所に近寄らない

- Em caso de evacuação após um terremoto, desligue a válvula de gás e todos os aparelhos elétricos que estiverem ligados.
- Evacue a pé, não de carro. Não fique embaixo de beirais de casas ou edifícios, pois telhas, tijolos, vidros e concreto podem cair sobre você.

- 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ないように必ず徒歩で避難しましょう。また、徒歩中に狭い路地や塀ぎわは、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 遠ざかりましょう。



- Em montanhas, existe o perigo de o solo rachar e provocar deslizamentos de terra. Procure sair o mais rápido possível destas áreas de risco e se dirija para um local de refúgio.
- Quando você sentir tremores fortes e duradouros, saia rapidamente de perto do mar e evacue para áreas elevadas ou locais de refúgio contra tsunamis.

- ・山ざわや急傾斜地域では、がけ崩れが起こりやすいので、自分で早めに避難場所へ避難しましょう。
- ・長い時間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。



Certifique-se sobre a veracidade das informações recebidas 正確な情報を把握しましょう

- Não se deixe enganar por boatos ou informações infundadas. Siga as notícias através da TV ou do rádio.
- Não utilize o telefone desnecessariamente para chamar os bombeiros, a polícia ou outros órgãos. em busca de informações sobre alguma calamidade. Essa atitude poderá atrapalhar as atividades de salvamento.

- ・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。



O que fazer quando estiver dirigindo

自動車の運転では

- Estacione o carro imediatamente no lado esquerdo da pista, desligue o motor e ouça o noticiário do rádio para saber mais sobre a situação da calamidade.
- Evacue a pé deixando a chave no carro

- ・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 na comunidade para prevenção e treinamento contra desastres

地域の防災訓練に積極的参加

- Participe ativamente dos treinamentos de prevenção de desastres em sua região e melhore as suas capacidades de prevenção contra catástrofes.

(A cidade de Toyama organiza um treinamento todos os anos no mês de setembro. Participe!)

- 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。
- (富山市では毎年の9月に防災訓練を行いますので、ぜひ参加してください)



Discuta em família sobre o que cada um deve fazer em uma situação de terremoto.

家族分担を決めましょう

- Os familiares devem conversar sobre os seguintes pontos e responsabilidades durante um terremoto:
 - Onde é o lugar mais seguro da casa
 - Olhar ao redor para verificar se há riscos de incêndio
 - Locais e rotas de evacuação
- Levar o cartão de evacuação e o número do telefone da embaixada do seu país em território japonês.
- Com a ajuda dos membros da família, fixe os móveis com acessórios de metal para evitar a queda.
- Prepare extintores, água para apagar incêndios, assim como outros equipamentos para combater incêndios e terremotos inesperados.

• 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。

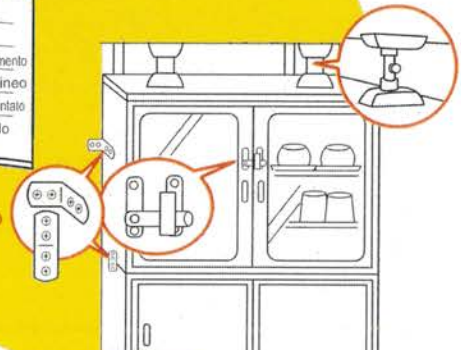
• 避難カードや各国の大使館連絡先を作成し、各自携帯しましょう。

• 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。

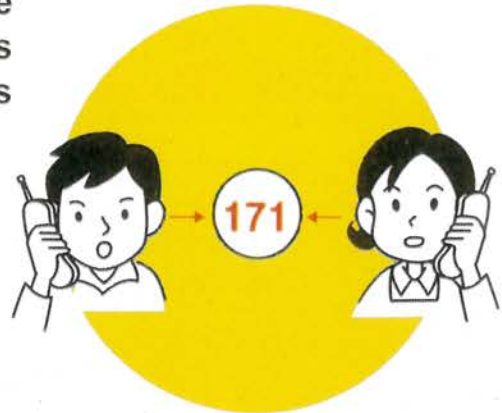


Documento de identificação



• Discutir entre os membros da família como usar eficazmente a "Linha de mensagens de desastres 171" e o "Quadro de mensagens de emergência" oferecidos pelas empresas de telefonia móvel.

・「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 避難場所

• Confirme a localização dos locais de refúgio (terreno de escolas ou 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。



Medidas de precaução contra terremotos

日頃からの備え

"Esteja preparado para tudo"
Coloque o kit de emergência onde você possa alcançá-lo facilmente.

「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



Água potável
携帯用飲料水



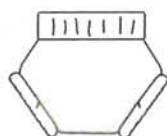
Comida instantânea
インスタント食品



Comida enlatada
缶詰



Leite em pó
Mamadeira
粉ミルク・哺乳瓶



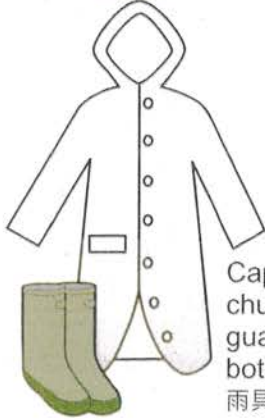
Fraldas descartáveis
紙オムツ



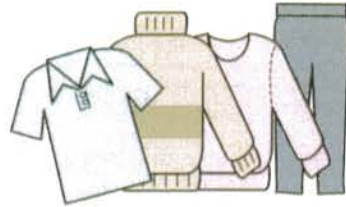
Sacolas plásticas
ビニール袋

Roupas

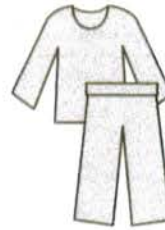
衣料



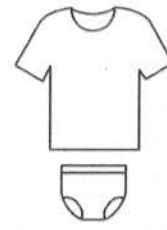
Capa de chuva, guarda-chuva, botas etc. 雨具



Roupas extras Dependendo da estação, artigos de proteção contra o frio 着替え、季節により防寒具



Pijamas 寝間着



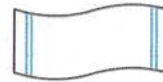
Roupas íntimas 下着



Meias 靴下



Luvas de trabalho 軍手



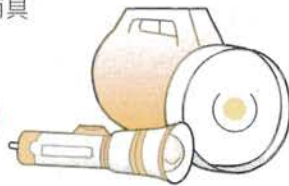
Toalhas タオル



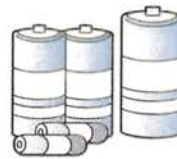
Cobertores 毛布

Utensílios do dia-a-dia

生活用品



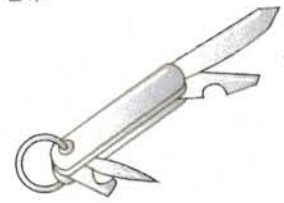
Lanternas 懐中電灯



Baterias 電池



Velas ローソク



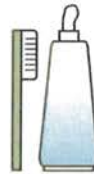
Facas, abridor de latas ナイフ、缶切



Fósforos, isqueiros マッチ、ライター



Detergente 洗剤



Artigos de higiene 洗面具



Papel higiênico トイレットペーパー



Barbeador ひげそり

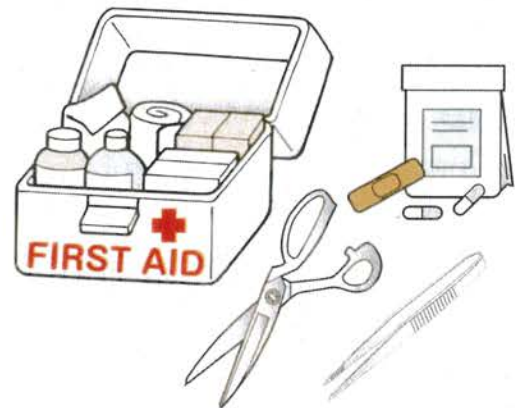


Xampu que não precise de água 水のいらぬシャンプー

Kit de Primeiros Socorros

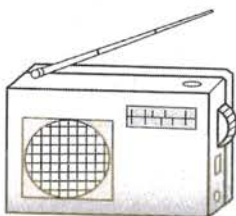
救急医薬品

- Remédios 常備薬
- Remédios para ferimentos 傷薬
- Antiácidos e digestivos 胃腸薬
- Algodão Hidrófilo 脱脂綿
- Ataduras de gaze 包帯
- Band-Aid 絆創膏
- Tesouras はさみ
- Pinças ピンセット



Outros

その他



Rádio ラジオ



Telefone celular 携帯電話



Carimbos 印かん



Dinheiro em espécie 現金



Documento de identificação 身分証明書



Caderneta do banco 預金通帳

Número de telefones de emergência

緊急時の通報番号

Polícia 警察	110
Bombeiros e Emergência 消防・救急	119
Pane/Apagão 停電・故障の時	0120-776453
Vazamento de gás ガス漏れの時	0120-181107
Suspensão do abastecimento de água 断水の時	076-432-8580
Associação Cosmopolitana de Toyama 富山市民国際交流協会	076-444-0642 (Balcão de consulta)
Divisão de Cultura e de Assuntos Internacionais da Prefeitura de Toyama 富山市役所文化国際課	076-443-2040 (Balcão de consulta)

Somente em japonês

Informações sobre prevenção de desastres

災害情報メール配信サービスの登録について 日本語のみ

Em casos de emergência ou desastres, a cidade de Toyama fornece aos seus moradores informações via e-mail sobre a prevenção de desastres. Os residentes estrangeiros que dominam a língua japonesa também podem utilizar este sistema de registro.

Você pode se informar como se registrar através da página inicial do site da cidade de Toyama.

Como Registrar → Inf. sobre prevenção de desastres → Inf. sobre desastres → Serviços de notificações via e-mail

• Para mais informações

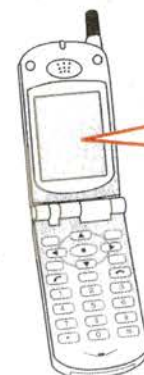
Divisão de Cultura e de Assuntos Internacionais da Prefeitura de Toyama (TEL: 076-443-2040)

Associação Cosmopolitana de Toyama (TEL: 076-444-0642)

富山市では、緊急時や災害発生時などにその状況を電子メールで配信するサービスが行っています。日本語のわかる外国人住民も是非ご登録してください。

登録方法などについては、富山市のホームページのトップページに防災情報→災害情報メール配信サービス→登録方法

- お問合せ先：富山市文化国際課 (TEL.076-443-2040)
富山市民国際交流協会 (TEL.076-444-0642)



Inf. sobre desastres
Notificações via e-mail

“Linha de Mensagens de Desastres 171”

(Em caso de abalos de intensidade sísmica "6" fraco ou mais forte, de acordo com a escala japonesa).

災害時の伝言ダイヤル171 (震度6弱以上)

Depois de uma catástrofe de grandes proporções, Você pode gravar ou reproduzir uma mensagem. O tempo de preservação da mensagem é de 48 horas a partir do seu registro.

災害時に電話が繋がりにくくなった時に、伝言の録音・再生ができます。保存時間は録音してから48時間です。



Como gravar 録音方法

Limite de 30 segundos para cada caso (1件あたり30秒以内)



Como reproduzir uma mensagem 再生方法



* Além dos momentos de desastres, a NTT criou para você o "Dia da Experiência" nos seguintes horários:

- 1º dia de cada mês: das 00:00 às 24:00
- De 1º a 03 de janeiro. Horário: 00:00 às 24:00
- Semana de prevenção de desastres: A partir das 09:00 do dia 30 de agosto até as 17:00 horas do dia 05 de setembro.

* 災害時以外にもNTTは「体験利用日」を設定しております。

- 毎月1日 0時から24時
- 正月1日から3日 0時から24時
- 防災週間 8月30日 9時から、9月5日 17時

Frases comuns em locais de refúgio

災害時避難場所にて

Locais de refúgio

避難場所

Balcão de consulta

相談窓口

Recepção

受付

Banheiros

トイレ

Horário de distribuição de alimentos :

食べ物は 時 分に配ります

Disque 171 para obter informações sobre a segurança de algum parente ou amigo. ("Linha de mensagens de desastres 171")

災害ダイヤル171で安否確認ができます

Você pode obter um Risai Shomei-sho (Certificado de vítima de desastre) A partir de / /

罹災証明書は 月 日からもらえます

Guarde objetos de valor com você

貴重品は自分で管理してください

Temos intérpretes disponíveis

通訳がいます

Traga uma vasilha com você

容器を持ってきてください

Estamos à procura de voluntários

ボランティアを募集しています

Não jogue lixo aqui!

ここにゴミを捨てないでください

Todas as pessoas presentes nos locais de refúgio podem receber os serviços de ajuda independentemente da sua nacionalidade ou situação de residência

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 banheiro não está disponível

風呂は使えません

Você não pode lavar as suas roupas aqui

ここで洗濯できません

Entrada proibida

立入禁止

O serviço de abastecimento de água está programado para ser restaurado em / /

水道は 月 日に復旧の予定です

Informe-nos se você tem algum tipo de restrição alimentar específica devido a motivos de saúde ou religiosos

健康・宗教上に食べられないものがあるかたはお申し出ください

Uso proibido

使用禁止

Mantimentos de ajuda

支援物資



**Manual de Prevenção de Desastres para
Estrangeiros Residentes no Japão**

外国人住民のための防災マニュアル

