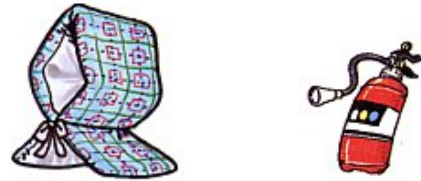


# COMO PROCEDER EM CASO DE TERRAMOTO

## 大地震発生！そのときあなたは・・・

### Quando estiver em casa 屋内にいたら



#### Em casa(vivenda) 家庭

Abrigar-se debaixo da mesa. Se não for possível então proteger a cabeça com uma almofada ou travesseiro. テーブルや机の下に隠れ、身を守りましょう。余裕がなければ、座ぶとんや枕で頭を保護しましょう。

Desligar de imediato o fogão, aquecedor ou qualquer outro dispositivo. 速やかにガスやストーブの火を消しましょう。



Abrir a porta frontal para facilitar a saída. ドアを開けて避難口を確保しましょう。

Acautelar-se com a mobília. 家具の移動や転倒に注意しましょう。

Evitar que se fere com pedaços de vidro ou outros entulhos. ガラスの破片などでけがをしないよう注意しましょう。

Colher informações a partir da rádio, televisão ou dos serviços de gestão de desastres, etc. ラジオやテレビまたは防災無線などで情報を集めましょう。

#### Dentro de um prédio ビルの中

Proteger a cabeça com uma pasta e abrigar-se debaixo de uma secretária ou mesa mais próxima. テーブルや机の下に隠れ、身を守りましょう。余裕がなければ、座ぶとんや枕で頭を保護しましょう。

Fazer atenção com os movimentos e queda de guarda-livros e armários com chave. 本棚やロッカーの移動・転倒に注意しましょう。



Não utilizar elevador; fica mais seguro utilizando escadas. エレベーターは使わず、階段から避難しましょう。

Se o elevador ir abaixo, utiliza o telefone de emergência para solicitar ajuda.  
エレベーターが止まってしまったら、非常電話を使って救出を待ちましょう。

## Na escola 学校

Se estiver na sala de aulas, abrigar-se debaixo de uma carteira e seguir as instruções do professor.

教室の中では先生の指示に従い、机の下に隠れ、身の安全をはかりましょう。



Se estiver no corredor, afastar-se da janela e prestar atenção aos objetos que caem.

廊下にいたら、窓から離れ、落下物に注意しましょう。

Se estiver no recinto escolar, afastar-se do prédio da escola ou de qualquer parede e seguir as instruções do professor.

校庭にいたら校舎やブロック塀から離れ、先生の指示に従いましょう。

## Na loja de departamento e no super-mercado デパート・スーパー

Proteger a cabeça com uma pasta e retirar-se fora das naveas laterais de forma a evitar os objetos que caem.

バッグなどで頭を保護し、倒れやすいショーケースなどから離れましょう。

Abrigar-se debaixo de uma mesa ou secretária, ou perto de uma coluna ou pilar ou parede.

近くの机の下にもぐり込むか、柱や壁ぎわに身を寄せましょう。

Não correr. Seguir as instruções do pessoal da loja.

あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。



## Estando fora 屋外にいたら

### Na rua 路上

Proteger a cabeça dos pedaços de vidro, ladrilhos ou azulejos ou outros objetos perigosos com uma pasta ou maleta. Refugiar-se num lugar seguro, de preferência, num terreno vazio, mais próximo, ou num prédio seguro.

その場に立ち止まらず、カバンなどで頭を保護して近くの安全なビルや広場に避難しましょう。(ガラス破片、看板、タイルなどの危険物の落下から身を守る。)



Manter-se fora do alcance de objetos eléctricos.

垂れ下がった電線には近づかないようにしましょう。

Não parar junto de estruturas de madeira, vendedoras automáticas ou paredes de bloco ainda que não apresentam sinais de perigo.

間口の広い木造の建物や自動販売機、ブロック塀のそば、ビルの壁際へは寄らないようにしましょう。

Fazer atenção aos pedaços de vidro e outros objetos que caiem do teto. Refugiar-se para um lugar aberto (parque, recinto escolar, etc).

窓ガラスの破片や屋根瓦などに注意して、近くの公園、学校の校庭などに避難しましょう。

## No carro 車を運転中

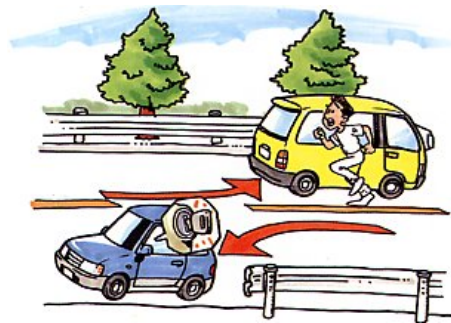
Logo que sentir o terremoto, reduzir a velocidade e procura estacionar do lado esquerdo da estrada e desligar o motor.

地震を感じたら、徐々にスピードを落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切りましょう。

Não abandonar o carro até que o terremoto abranda.

Seguir as informações a partir da rádio.

揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオで情報を聞きましょう。



Se deixar o carro, fechar os vidros, não bloquear as portas e deixar as chaves do carro.

車を離れるときは必ず窓を閉め、ドアロックをせず、キーはつけたままにしましょう。

Para evacuar-se não utilizar o carro.

車で避難はしないでください。

## No comboio ou trem ou passagem subterrânea 電車や地下鉄の車内

Certamente o trem ou comboio pára repentinamente. Agarrar-se bem com a correia.

急停車することがあるので、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。

Seguir as instruções com ordem e calma.

乗務員の指示に従って、冷静に行動しましょう。

Quando o trem ou comboio parar, não ousa sair pela janela nem tampouco (tão pouco) forçar a alavanca da porta de emergência.

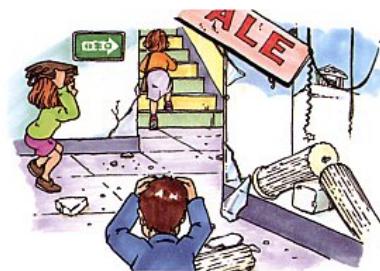
途中で止まっても、窓から飛び出したり、非常コックを開けて勝手に車外へ出たりしないで下さい。



## Num centro subterrâneo 地下街

Proteger a cabeça com uma pasta e abrigar-se perto de uma parede ou coluna ou pilar.

バッグなどで頭を保護し、壁面や太い柱に身を寄せましょう。



Não entrar em pânico. Se houver corte de energia eléctrica, uma iluminação de emergência será fornecida de imediato.

停電になっても非常用照明灯がすぐにつくので、慌てないで下さい。

Não correr para a saída. Seguir as instruções. Geralmente, há mais segurança no centro subterrâneo do que fora. (Em cada 60 metros há uma saída).

あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。一般的に、地下は地上より安全です。(出口は 60mおきに設置されています。)

## **Perto de rochedos ou penhascos がけのそば**

Evacuar-se imediatamente para um lugar seguro distante de uma montanha de modo a proteger-se de qualquer desmoronamento.

山際や急傾斜地では、がけ崩れが起きるおそれがあるので、すみやかに安全な場所へ避難しましょう。



## Áreas de evacuação de Hachioji . . .

### 八王子市の避難場所、避難所は . . .

Para uma fuga ou evacuação temporária em caso de desastre(terramoto), o Governo de Hachioji tinha indicado os pátios ou recintos de todas escolas elementares ou primárias do município, escolas preparatórias ou de ensino médio e as escolas secundárias localizadas no Município de Hachioji como áreas de evacuação.

災害時に一時的に避難することを目的として、八王子市が指定している避難場所は、市立の全小・中学校と市内の都立高校の校庭です。また、その他に大規模な火災が発生したときに火災から身を守ることを目的として、次の9ヶ所を広域避難場所に指定しています。

首都大学東京(Shuto Daigaku Tokyo) Universidade Metropolitana de Tóquio	1-1 Minami-Osawa, Hachioji-shi
中央大学(Chuo Daigaku) Universidade de Chuo	742-1 Higashinakano, Hachioji-shi
東京薬科大学(Tokyo Yakka Daigaku) Universidade de Farmacologia e Ciências de Vida	1432-1 Horinouchi, Hachioji-shi
東京工科大学(Tokyo Koka Daigaku) Universidade de Tecnologia de Tóquio	1404 Katakura, Hachioji-shi
浅川河川敷(Asakawa Kaserjiki) Rio ASA	proximidades da ponte de Naganuma e da Escola Primária de Kami Ichibukata
富士森公園(Fujimori Koen) Parque ou Jardim de Fujimori	2 Dai-machi 2 Chome, Hachioji-shi
陵南公園(Ryonan Koen) Parque de Ryonan	Nagabusa-machi e Higashi Asakawa-machi, Hachioji-shi
小宮公園(Komiya Koen) Parque de Komiya	Oya-machi e Akatsuki-cho 2 Chome, Hachioji-shi
清水公園及び工学院大学 (Shimizu Koen & Kogakuin Daigaku) Parque de Shimizu e Universidade de Kogakuin	Inume-machi e Narahara-machi, Hachioji-shi

Todas as escolas elementares do município, escolas preparatórias, escolas secundárias de Hachioji e os centros da Comunidade são os centros de abrigo temporário indicados pelo governo Municipal de Hachioji, cujo objectivo é acolher e albergar as pessoas que não poderão manter-se nos seus domicílios por causa do terramoto.

災害により自宅で生活ができない人を一時的に保護することを目的として八王子市が指定している避難所は、市立の全小・中学校と市内の都立高校及び各市民センターです。

# PREPARA UM EQUIPAMENTO DE EMERGÊNCIA !

## 非常持ち出し品を用意しよう !

### Viveres da primeira necessidade 一時持出品

#### O que deve levar consigo

避難時にまず最初に持ち出すもの

Bolachas de água e sal, comida enlatada, macarronete, água potável, pratos e copos de papelão, fachi (pauzinhos), faca, abridor de latas, abridor de garrafas.

クラッカー、缶詰、インスタントラーメン、飲料水、紙皿、紙コップ、割り箸、ナイフ、缶切り、栓抜き



★非常食品  
Emergency rations  
緊急食品  
비상식품

★救急薬品  
First aid kit  
急救薬品  
구급약품



Esparadrapo, gaze, ligaduras, ligaduras triangulares, desinfetantes, calmantes, medicamento para resfriamento ou constipação, remédio para febres, estômago e outro medicamento de uso no lar.

ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、鎮痛剤、風邪薬、解熱剤、胃腸薬、その他常備薬



★ラジオ  
Radio  
收音机  
라디오

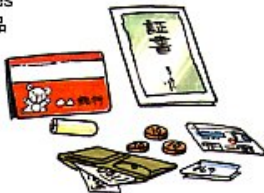
Rádio portátil e pilhas de reserva  
ラジオと予備の電池

★懐中電灯  
Flashlight  
手电筒/회중전등



Lanterna e pilhas de reserva  
懐中電灯と電池

★貴重品  
Valuables  
貴重物品  
귀중품



dinheiro, caderneta do banco, carimbo pessoal, passaporte, cartão de residência para estrangeiros, cartão de seguros e outro documento de extrema importância.

現金、通帳、印鑑、パスポート、外国人登録証、証書類、健康保険証

★その他  
Others  
其它  
기타



Roupa interior, casaco, meias (péguas), luvas, lenço de bolso, toalha, papel de seda, capacete, esqueiro, fósforo, capa de vinil, equipamento de chuva, objetos sanitários, fralda.

下着、上着、靴下、手袋、ハンカチ、タオル、ティッシュ、ペーパー、ヘルメット、ライター、マッチ、ビニールシート、雨具、生理用品、紙おむつ

## Viveres complementares 二次持出品

O que é necessário para a sua sobrevivência durante um mínimo de 3 dias  
災害復旧までの数日間(最低3日分)自活するために。

### ★食品

Food/食品/식품



Alimento

食品

Bolachas de água e sal, comida enlatada,  
macarronete, arroz destilado, doces;  
クラッカー、缶詰、インスタントラーメン、  
レトルトご飯、食品、お菓子



### ★水

Water/饮用水/물

Água

水

1 pessoa 3 litros por dia

1日1人3リットルを目安に

### ★燃料

Fuel/燃料/연료



Combustível

卓上コンロ

Fogão de mesa portátil, cilindro  
de gás de reserva.

固形燃料、予備のガスボンベ

### ★その他

Others/其它/기타



Anexos

その他

Água(para o banho e lavar a roupa), lençóis, colchão individual, objetos  
para o banho, panelas, chaleira, sacos de plástico, capas de vinil, baldes,  
jornais, fraldas, etc.

生活用水、毛布、寝袋、洗面用具、なべ、やかん、ビニール袋、ビニール  
シート、バケツ、  
新聞紙、紙おむつなど

## Números de emergência 緊急連絡先

連絡先 Local	所在地 Endereço	電話 Nº. de tel	緊急連絡番号 Nº. de tel. de emerg
八王子市役所 Administração da cidade de Hachioji	24-1 Motohongo-cho 3 Chome, Hachioji-shi	0426-26-3111	—
警視庁八王子警察署 Departamento de Policia de Hachioji	4-13 Motoyokoyama-cho 2 Chome, Hachioji-shi	0426-45-0110	110
警視庁高尾警察署 Policia de Takao	23-34 Higashi Asakawa-machi, Hachioji-shi	0426-65-0110	
東京消防庁八王子消防署 Departamento de Bom-beiros de Tóquio – Seção de Hachioji	1-4 Oyoko-cho, Hachioji-shi	0426-25-0119	119

## TERMOS FREQUENTEMENTE EMPREGUES NO MOMENTO DE DESASTRE: 災害に関する日本語

Taskete たすけて! = Socorro!    Abunai あぶない! = Perigo!    Nigero にげろ! = Foge!    Kajida かじだ! = Incêndio!

Taoreteiru hitoga imasu たおれているひとがいます! = Está alguém estendido!

Kegao Siteimasu けがをしています。 = Feri-me    kega-nin ga imasu けが人がいます。 = Alguém está ferido

Kyukyusha o yonde kudasai きゅうきゅうしゃをよんでください! = Por favor chama uma ambulância!

shobosha o yonde kudasai しょうぼうしゃをよんでください! = Por favor chama os bombeiros!

porutogarugowo hanaseru hito wa imasenka ポルトガル語を話せる人はいませんか。 = Há alguém que fala Português?

\_\_\_\_\_ wadokodesuka はどこですか。 = Onde está.....?

\_\_\_\_\_ wa arimasenka ありませんか。 = Tens.....?

\_\_\_\_\_ wokudasai をください。 Podes....., por favor?

Hinan-basho 避難場所 = Área de evacuação    Hinan-jo 避難所 = Abrigo de evacuação    Byoin 病院 = Hospital

Toire トイレ = Banheiro    Mizu 水 = Água    Shokuryo 食料 = Alimento    Kusuri 薬 = Medicamento