

子どもと親の防災ガイドブック

Guia de Prevenção de Desastres para Pais e Filhos

災害とは地震や台風などにより発生する被害のことだよ。
防災とは災害への対策をとることだよ。
Desastres são danos causados por terremotos, tufões etc. Prevenção de desastres é tomar medidas contra os desastres.

いっしょに防災について考えてみよう!
Vamos pensar juntos sobre a prevenção de desastres!

日本は地震や台風などの自然災害が多い国です。兵庫県では、過去に阪神・淡路大震災(1995年)などの大きな被害を受けました。事前に災害・防災について学び、もしもの事態に備え、自分自身と大切な人を守りましょう。

O Japão é um país com muitos desastres naturais, como terremotos e tufões. A província de Hyogo sofreu grandes danos no passado, como com o Grande Terremoto de Hanshin-Awaji (1995). Aprenda sobre desastres e prevenção de desastres com antecedência e proteja a si mesmo e a seus entes queridos, caso haja algum imprevisto.

災害ってなに?
防災ってなに?
O que são desastres?
O que é prevenção de desastres?



I 災害 (Saigai) について学ぼう! Aprenda sobre os desastres (Saigai 災害)!

- 1 地震 (Jishin) Terremoto (Jishin 地震) 1
- 2 津波 (Tsunami) Tsunami (津波) 3
- 3 風水害 (Fuusuigai) など Vendaval, inundação (Fuusuigai 風水害) etc. 5

II 備え・避難 について学ぼう! Aprenda sobre preparativos e evacuação!

- 1 災害への備え Preparativos para desastres 7
- 2 避難 (Hinan) Evacuação (Hinan 避難) 9
- 3 避難先 Refúgio / Abrigo 11
- 4 家族で話し合っておきましょう! Converse em família! 13

III 覚えておこう! 調べよう! Lembre-se! Pesquise!

- 1 覚えておこう! Lembre-se! 15
- 2 災害時に役立つ多言語ツール Ferramentas multilínguas úteis em caso de desastre 17
- 3 防災訓練等 Treinamento de prevenção de desastres etc. 19

本ガイドブックは重要な言葉にローマ字(ヘボン式)で読み方を併記しており、長音は母音字を並べて表記しています。

Neste guia, as palavras mais importantes estão escritas em letras romanas (sistema de romanização Hepburn) e as vogais repetidas deverão ser pronunciados conforme a leitura.

公益財団法人 兵庫県国際交流協会

Associação Internacional de Hyogo

この防災ガイドブックは(公財)兵庫県国際交流協会のホームページからダウンロードできます。

Este Guia de Prevenção de Desastres pode ser baixado da homepage da Associação Internacional de Hyogo.



I 災害(Saigai)について学ぼう!

1

地震(Jishin)

日本は、世界の中で地震が多い国です。私たちの命や生活を守るために、地震について、よく知っておきましょう

◎ 震度(Shindo)

「震度」は私たちが住んでいる場所での揺れの大きさです。日本だけで使われています。大事な言葉なので覚えておきましょう。「マグニチュード」は、地震そのものの大きさです。

震度 7	建物が壊れたり、倒れます 山がくずれたり 地面が割れたりします	
震度 6強(6+)	立って歩くことができません 弱い建物が傾いたり 倒れたりします	
震度 6弱(6-)	立つのが難しくなります 壁のタイルや窓ガラスが落ちたり ドアが開かなくなったりします	
震度 5強(5+)	歩くのが難しいです 固定されていない家具が 倒れたりします	
震度 5弱(5-)	窓ガラスがわれたり たなのお皿や本が落ちます	



(イメージ) 震度とマグニチュード

阪神・淡路大震災

1995年1月17日、淡路島の近くで、マグニチュード7.3、最大震度7の大きな地震がありました。6千人以上が亡くなりました。25万の家が壊れ、多くの人が避難所で生活しました。

◎ 揺れはじめたら気をつけること

家にいたら

机の下などに入りましょう。あわてず外に出るはいけません



学校にいたら

先生のいうことをよく聞いて、机の下などに入りましょう



外にいたら

ブロックベいなど、倒れたり落ちてきたりするものから離れましょう



電車・デパートなどでは

あわてないで、係の人のいうことを聞きましょう



シェイクアウト訓練

地震の際の3つの安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。「ひようご防災ネット(☎P17)」から訓練の情報を発信しているので、登録して参加しましょう。



まず低く 頭を守り 動かない

◎ 揺れがおさまるまで待ちましょう

地震発生～2分、自分を守りましょう!

- ・大きな揺れがおさまってから、あわてず火を消します
- ・ドアや窓を開けて逃げる道をつくります
- ・ガラスでけがをしないようにくつをはきます

2分～5分、落ち着いてまわりをよく見ましょう!

- ・家族の安全を確かめます

◎ 「家には危ない」ときは避難所へ行きましょう(☞P11)

危ないとき

- ・地震で家がくずれそうなとき
- ・火事が近くで起こっているとき

避難しましょう!

- ・非常用持出品を持ちます(☎P7)
- ・ガス栓を閉め、電気のブレーカーを切ります


1

Terremoto (Jishin 地震)

O Japão é um país com muitos terremotos. Informe-se sobre os terremotos para proteger sua vida e o seu dia a dia.

◎ Intensidade sísmica (Shindo 震度)

“Intensidade sísmica” é a força do tremor no lugar onde vivemos. É usado apenas no Japão. Como é um termo muito importante, lembre-se dele. “Magnitude” é o tamanho do próprio terremoto.

Intensidade sísmica 7	Os prédios podem desmoronar ou tombar. As montanhas podem deslizar e o solo rachar.	
Intensidade sísmica 6 forte (6+)	Não é possível ficar em pé, nem andar. Prédios menos resistentes podem se inclinar e desabar.	
Intensidade sísmica 6 fraco (6-)	É difícil ficar em pé. Os azulejos das paredes e as vidraças podem cair e as portas podem emperrar.	
Intensidade sísmica 5 forte (5+)	É difícil caminhar. Móveis não fixados podem cair.	
Intensidade sísmica 5 fraco (5-)	As vidraças podem quebrar, e pratos e livros podem cair da estante.	



Grande Terremoto de Hanshin-Awaji

Em 17 de janeiro de 1995, ocorreu um grande terremoto perto da ilha de Awaji, de magnitude 7,3 e intensidade sísmica máxima de 7. Mais de 6 mil pessoas morreram. 250 mil casas foram destruídas e muitas pessoas tiveram que morar em abrigos.

◎ Os cuidados que devem ser tomados quando o tremor começar.

Se estiver em casa

Abrigue-se debaixo da mesa etc. Não saia de casa em pânico.



Se estiver na escola

Obedeça às instruções do professor e entre debaixo da carteira escolar.



Se estiver na rua

Afastar-se de muros e de outros objetos que podem tombar ou cair.



No trem, em lojas de departamento etc.

Obedeça às instruções dos responsáveis. Não entre em pânico.



Treinamento de Prevenção de Desastres

É um treinamento das três ações de segurança a serem tomadas no caso de um terremoto: “Primeiro abaixe-se, proteja a cabeça e não se mova”. Informações sobre o treinamento estão disponíveis na “Rede de Prevenção de Desastres de Hyogo (☞ pág. 18)” envia informações sobre os treinamentos, inscreva-se e participe.



◎ Espere até que os tremores diminuam

Mantenha-se protegido por, no mínimo, 2 minutos após o terremoto!

- Depois que o tremor diminuir, desligue o fogão / aquecedor.
- Abra as portas e as janelas, para abrir caminho de fuga.
- Calce os sapatos para evitar ferimentos com vidros.

Acalme-se e olhe a sua volta durante 2 a 5 minutos!

- Verifique a segurança de sua família.

◎ Quando for “perigoso ficar em casa” vá ao refúgio (☞ pág. 12)

Em situações de perigo

- Quando a casa estiver a ponto de desabar devido ao terremoto.
- Quando houver um incêndio nas proximidades.

Evacue!

- Leve o kit de emergência (☞ pág. 8)
- Feche o registro de gás e desligue o disjuntor elétrico.

I 災害(Saigai)について学ぼう!

2

津波(Tsunami)

津波は、早いスピードでやってくる高い波です。海で地震が起きたときにやってきます

地震が起きると、家や学校、職場に津波がくるかもしれません。

日頃からハザードマップ(☞P17)でどこに逃げるか確認しておきましょう。

また、海に遊びに行くときは、海拔標識や避難所案内標識(☞P11)を必ず確認しましょう。

◎ 津波警報・注意報

地震が起きて、津波が起こるときは、テレビ等で大津波警報・津波警報・津波注意報が発表されます。

警報・注意報の種類	予想される津波の高さ	
	数値での発表 基準(発表基準)	巨大地震の場合の 津波の表現
大津波警報 Ootsunami keihoo	10m超 (10m-)	巨大 Kyodai
	10m (5m-10m)	
	5m (3m-5m)	
津波警報 Tsunami keihoo	3m (1m-3m)	高い Takai
津波注意報 Tsunami chuuihoo	1m (0.2m-1m)	—

東日本大震災

2011年3月11日、宮城県の近くで、日本では最も大きいマグニチュード9.0の地震がありました。この地震で、10m以上の大きな津波がきました。約2万人が亡くなったり、行方不明になりました。40万棟以上の家が壊れました。47万人以上が避難所で生活しました。

避難するときの注意(☞P9)

- ◇地震が小さくても注意しましょう
- ◇津波は何度もやってきます
- ◇海から遠く、高いところへ逃げましょう



(イメージ)津波の高さと建物の比較

◎ 南海トラフ巨大地震

◇南海トラフ巨大地震が起きる可能性が高まっており、起きると必ず津波がきます

兵庫県内の津波の高さ・被害想定(市区町別)



兵庫県発表

市町名	最高津波水位	市町名	最高津波水位
神戸市	3.9m	赤穂市	2.8m
明石市	2.0m	尼崎市	4.0m
播磨町	2.2m	西宮市	3.7m
加古川市	2.2m	芦屋市	3.7m
高砂市	2.3m	洲本市	5.3m
姫路市	2.5m	南あわじ市	8.1m
たつの市	2.3m	あわじ市	3.1m
相生市	2.8m		

南海トラフ巨大地震

九州から静岡県までの太平洋で、大きな地震が起こるかもしれません。事前に備蓄などの備えをしておきましょう。



南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震が起きる可能性が高くなったと判断したときに、発表されます。

I Aprenda sobre os desastres (Saigai 災害)!

2

Tsunami (津波)

Tsunami é uma onda alta que se propaga em alta velocidade. Ocorre quando há um terremoto no mar.

Quando houver um terremoto, pode ser que um tsunami atinja sua casa, escola ou local de trabalho.

Mantenha-se informado para onde deve fugir (refúgio), no mapa de risco (☞ pág. 18).

Além disso, quando for passear na praia, verifique a placa do nível do mar e a placa de informações sobre o refúgio (☞ pág. 12).

🎯 Alerta / Aviso de tsunami

Quando um tsunami ocorre após um terremoto, a televisão e outros meios de comunicação anunciam alertas de grande tsunami, ou alerta de tsunami, ou aviso de tsunami.

Tipos de Alerta / Aviso	Altura prevista do tsunami	
	Anúncio numérico (anúncio padrão)	Representação de tsunami em caso de grandes terremotos
Alerta de grande tsunami Ootsunami keihoo	Mais de 10m	Mega Kyodai
	10m (de 5m a 10m)	
	5m (de 3m a 5m)	
Alerta de tsunami Tsunami keihoo	3m (de 1m a 3m)	Alto Takai
Aviso de tsunami Tsunami chuuihoo	1m (de 0,2m a 1m)	—

Grande Terremoto do Leste do Japão

Em 11 de março de 2011, ocorreu nas proximidades da província de Miyagi o terremoto de maior magnitude já registrado no Japão (magnitude 9,0). Este terremoto fez com que tsunamis de mais de 10m de altura atingissem o litoral japonês. Mais de 20 mil pessoas morreram ou desapareceram. Mais de 400 mil casas foram destruídas. Mais de 470 mil pessoas precisaram viver em abrigos.

Precauções ao evacuar (☞ pág. 10)

- ◇ Fique atento, mesmo que o terremoto seja pequeno.
- ◇ Os tsunamis podem chegar várias vezes, em sequência.
- ◇ Fuja para locais altos e distantes do mar.



(figura) Comparação da altura do tsunami com as construções

🎯 Mega Terremoto na Fossa de Nankai (Nankai Trough)

- ◇ A possibilidade de ocorrência do Mega Terremoto na Fossa de Nankai está aumentando, e quando isso acontecer, certamente ocorrerão tsunamis.

Altura do tsunami e estimativa de danos na província de Hyogo (por cidade)



(Anunciado pela província de Hyogo)

Nome da cidade	Altura do tsunami mais alto	Nome da cidade	Altura do tsunami mais alto
Cidade de Kobe	3,9m	Cidade de Akō	2,8m
Cidade de Akashi	2,0m	Cidade de Amagasaki	4,0m
Harima	2,2m	Cidade de Nishinomiya	3,7m
Cidade de Kakogawa	2,2m	Cidade de Ashiya	3,7m
Cidade de Takasago	2,3m	Cidade de Sumoto	5,3m
Cidade de Himeji	2,5m	Cidade de Minami Awaji	8,1m
Cidade de Tatsuno	2,3m	Cidade de Awaji	3,1m
Cidade de Aioi	2,8m		

Mega Terremoto na Fossa de Nankai

Um grande terremoto pode ocorrer no Oceano Pacífico, de Kyushu à província de Shizuoka. Prepare antecipadamente o estoque de emergência.



Informações sobre o Terremoto na Fossa de Nankai

Serão anunciadas quando aumentar a probabilidade de ocorrência de terremoto na Fossa de Nankai.

1 災害(Saigai)について学ぼう!

3

風水害(Fuusuigai)など

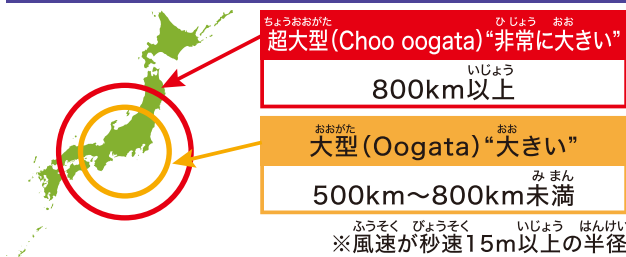
地震と津波以外に日本ではたくさんの災害が起こります。台風、大雨、洪水と土砂災害などの風水害は同時に起こる可能性がありますので、安全な場所を確認しておきましょう。

(兵庫県CGハザードマップ P17)

台風(Taifuu)

日本には台風がやってきます。台風がとおるときには、とても強い風が吹いて、たくさんの雨が降ります。なお、ヘクトパスカル(hPa)は気圧の単位で、ヘクトパスカルが低い方が台風は強くなります。

台風の大きさ



台風の強さ

最大風速	階級	影響
びょうそく 秒速 54m~	もうれつ 猛烈な Mooretsuna	そうこうちゆう 走行中のトラックなどが横転する可能性があります
びょうそく 秒速 44m~54m	ひじょう つよ 非常に強い Hijooni tsuyoi	でんちゆう おお じゅもく 電柱や多くの樹木が倒れたりします
びょうそく 秒速 33m~44m	つよ 強い Tsuyoi	なに 何かにつかまっていなくて立ってられない

台風がきたら

- ・外に出ない
- ・植木鉢など家の外にあると飛んでいきそうな物は中に入れる
- ・窓ガラスが割れるかもしれないので、けがをしないようにカーテンをしめる

大雨(Ooame)・洪水(Koozui)

たくさんの雨が降ると、川の水があふれたり、家の中に水がはいってくる場合があります。水のたまりやすい場所にいたら、高いところへ逃げましょう。小川や水路には近づいてはいけません



土砂災害(Dosha saigai)



雷(Kaminari)

「ゴロゴロ」と雷の音が聞こえたら、建物の中など安全な場所に避難しましょう。木のそばはとても危険です。傘をさしてはいけません



竜巻(Tatsumaki)

竜巻が起きると車などが飛ばされるかもしれないので、地下など安全な場所に避難しましょう。地下がないときには、家の真ん中で机などの下に入りましょう



- ・注意報・警報等が出ているか注意しましょう(☞P9)
- ・警報等がでると、学校が休みになることがあります。また、授業中でも学校から帰ることがあります
- ・避難指示等が出ることがあるので、注意しましょう(☞P9)

3

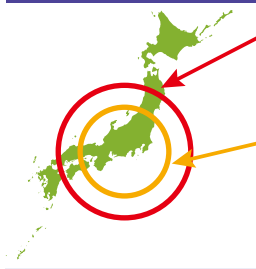
Vendaval, inundação (Fuusuigai 風水害) etc.

Além de terremotos e tsunamis, muitos outros desastres ocorrem no Japão. Tufões, chuvas fortes, inundações e movimentos de massa podem ocorrer ao mesmo tempo, de forma que devemos verificar quais são os locais seguros (Mapa de Risco da Província de Hyogo, ☞ pág. 18)

Tufões (Taifuu 台風)

O Japão está exposto a tufões. Quando passa um tufão, há ventos muito fortes e muita chuva. Quanto menor for a pressão atmosférica, cuja unidade de medida é o hectopascal (hPa), mais forte será o tufão.

Dimensão do tufão



Enorme, "muito grande"
Choo oogata

Mais de 800km

Grande
Oogata

De 500km a 800 km

※Raio de abrangência de vento com velocidade superior a 15 m/s

Intensidade do tufão

Velocidade máxima do vento	Nível	Efeitos
Cerca de 54m/s	Fortíssimo Mooretsuna	Um caminhão em movimento pode tombar ou capotar
De 45m/s a 54m/s	Muito forte Hijooni tsuyoi	Postes elétricos e muitas árvores podem cair
De 33m/s a 44m/s	Forte Tsuyoi	Não é possível ficar em pé, a menos que se segure em algo

Quando um tufão chegar

- Não sair.
- Colocar dentro de casa os vasos de plantas e outros objetos que podem voar com o vento.
- Como os vidros das janelas podem se quebrar, feche as cortinas para não se ferir.

Chuvas fortes (Ooame 大雨) · Inundações (Koozui 洪水)

Após precipitações intensas, os rios podem transbordar e atingir casas. Se estiver em um local onde a água tende a se acumular, fuja para um lugar mais alto. Não se aproxime de riachos nem de canais.



Deslizamento de solo (Dosha saigai 土砂災害)



Queda de blocos
Queda repentina de rochas



Deslizamento de terra
Deslizamento lento de terrenos inclinados



Fluxo de detritos
Fluxo rápido de solo, rocha fragmentada e água

Trovão (Kaminari 雷)

Ao ouvir o som do trovão, vá para um local seguro, como o interior de uma construção. É muito perigoso abrigar-se próximo a árvores. Não use guarda-chuva.



Tornado (Tatsumaki 竜巻)

Quando ocorre um tornado, carros e outros objetos podem ser carregados pelo vento. Então, abrigue-se em locais seguros, como no subsolo. Quando não houver subsolo, abrigue-se debaixo de mesas ou de outros móveis, no centro da casa, longe de janelas.



- Fique atento ao acionamento de avisos e alertas (☞ pág. 10)
- Quando um alerta for acionado, as escolas podem fechar. Além disso, há ocasiões em que, mesmo em aula, os alunos podem retornar cedo para casa.
- Fique atento, pois podem ser emitidas ordens de evacuação (☞ pág. 10)

II 備え・避難について学ぼう!

1

災害への備え

大規模災害が発生した場合、避難所に十分な食料がない可能性があります。また、救援物資が届くまで数日かかるかもしれないので、日頃から防災グッズを準備し、備蓄品は「ローリングストック」で賢く備えましょう。

◎ 防災グッズの準備



- ◇一人ひとつ、両手が使えりリュックサックなどに準備し、家族構成に合わせ必要なものを考えましょう
- ◇定期的に中身を確認しましょう(最低、年2回)

持ち歩きグッズ ◇コンパクトなポーチなどにまとめ、外出するときは持ち歩きましょう

- 身分証明証 (パスポート・在留カード等)
- 健康保険証
- 貴重品 (大切なもの)
- お金
- あめやチョコレート
- キャッシュカード
- 薬・救急セット (お薬手帳)
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー

非常用持出品 ◇避難するときにすぐ取り出せる場所に保管しましょう

- 懐中電灯
- 非常食
- 飲み水
- 服・下着
- タオル
- 手袋
- 乾電池
- 感染症防止対策(マスク、消毒液、体温計)

《防災グッズについて必要なものをもっと詳しく確認しましょう》

●人と防災未来センター減災グッズチェックリスト(英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語)

<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>



◎ ローリングストック

普段から少し多めに
食材や加工品をストックしておく

普段使う食料品を多めにストックし、定期的に使用しながら非常時に備えることです。

使った分だけ
買い足す

日常生活で
備蓄を使う



備蓄品

- 食料や水
- 生活用品(トイレトペーパー、ウェットティッシュ、ゴミ袋など)

◇備蓄品は家族分用意し、「3日以上」、「できれば1週間分」を準備しましょう。

◇水は一人あたり3リットル/1日を自安に準備しましょう

◇常温保存でき、賞味期限が長いものを選びましょう

II Aprenda sobre preparativos e evacuação!

1 Preparativos para desastres

Em caso de grandes desastres, pode ser que não haja comida suficiente nos abrigos. Além disso, pode ser que leve vários dias até que chegue o suprimento de socorro. Então, mantenha seu kit de emergência sempre preparado. Consuma e reponha os produtos regularmente, de forma a mantê-los sempre dentro do prazo de validade.

Preparação dos itens de prevenção de desastres

- ◇ Prepare uma mochila para cada pessoa (para que fique com as duas mãos livres) pensando nos itens necessários de acordo com a estrutura familiar.
- ◇ Verifique o conteúdo regularmente (pelo menos duas vezes por ano).



Itens para carregar sempre

◇ Coloque-os em uma bolsa compacta e leve-os consigo quando sair.

- Documento de identidade (passaporte, zairyu card etc.)
- Cartão do seguro de saúde
- Objetos de valor (importantes)
- Dinheiro
- Balas e chocolates
- Cartão do banco
- Kit de medicamentos / primeiros socorros (caderneta de medicamentos)
- Rádio portátil
- Bateria portátil

Itens do kit de emergência

◇ Guarde-os em um local onde possa apanhá-los facilmente no momento da evacuação.

- Lanterna
- Alimentos de emergência
- Água potável
- Roupas / peças íntimas
- Toalha
- Luvas
- Baterias
- Itens de prevenção de doenças infecciosas (máscara, anti-séptico, termômetro)

Saiba mais detalhes sobre os itens necessários para prevenção de desastres.

- Lista de verificação para reduzir danos causados pelos desastres da “Instituição de Redução de Desastres e Renovação Humana” (inglês, chinês, coreano).
<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>



Estoque contínuo

Manter, um pouco acima do normal, o estoque de alimentos processados.

Armazene em maior quantidade os alimentos que você costuma consumir com mais frequência e use-os regularmente, mantendo sempre um estoque para emergências.



Estoque

- Alimentos e água
- Itens de uso diário (papel higiênico, lenços umedecidos e sacos de lixo, entre outros)

- ◇ Prepare o estoque suficiente para sua família, “para três dias ou mais”, “se possível, para uma semana”.
- ◇ Prepare três litros de água por pessoa por dia, como referência.
- ◇ Escolha produtos que possam ser armazenados a temperatura ambiente e tenham longo prazo de validade.

II 備え・避難について学ぼう!

2


避難(Hinan)

いのち まも さいゆうせん ひなん まな
命を守ることを最優先に、避難についてしっかり学び、
いざというときに冷静に判断して逃げましょう

◎ 災害別避難のタイミング

さいがい しゅるい ひなん ちが
災害の種類によって、避難のタイミングが違います。


地震 余震に注意!



- 1 きんきゅう そくほう きんきゅう じ しん そくほう
緊急速報メール(緊急地震速報)
- 2 あんぜん ばしょ ゆ 安全な場所で揺れがおさまるまで待つ
- 3 ゆ 揺れがおさまったら、落ち着いて避難

津波 すぐに避難!


- 1 じ しん ほんせい 地震発生
- 2 うみ ちか す 海などの近くに住んでいる場合は
津波警報がでていなくても、
高いところへ避難(逃げる準備は後回し)



風水害・土砂災害

「避難指示(警戒レベル4)」で必ず避難!

ふうすい がい どしゃ さいがい
風水害・土砂災害については、「5段階の避難情報」が使われています。災害が近づいたときは、テレビやインターネットなどで情報を確認しましょう



きしようじよほう かくにん
気象情報を確認!

5	さいがいはっせい 災害発生 また せつぱく 又は切迫		きんきゅう あんぜん かく ほ 緊急安全確保 Kinkyuu anzen kakuho	ひなん ばあい 避難していない場合は、 2階など高い場所へ!
警戒レベル4までに必ず避難				
4	さいがい 災害の おそれ高い		ひなん しじ 避難指示 Hinan shiji	すぐ近くの 安全な場所に避難!
3	さいがい 災害の おそれあり		こう れい しゃ とう ひ なん 高齢者等避難 Kooreeshatoo hinan	避難に時間のかかる方は 避難開始!
2	ましようじよきよう 気象状況 あつか 悪化		おおあめ こうすい たかしおちゆういほう 大雨・洪水・高潮注意報 Ooame koozui takashio chuuihoo	避難に備え、ハザードマップ等で 避難行動の確認をしましょう
1	こんごきしようきよう 今後気象状況 あつか 悪化のおそれ		そう き ちゆういじよほう 早期注意情報 Sooki chuuijooohoo	今後、大雨注意報などが発表される可能性が あります。災害への心得を高めましょう

しゅつてん ないかくふ あら ひなんじよほう かん
出典:内閣府「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」

◎ 災害時によく使うことば

ちゆう い ほう 注意報 (Chuihoo)	さいがい お 「災害が起こるかもしれない」というお知らせ おおあめ こうすい きようふう つなみ 大雨・洪水・強風・津波などがあります
けい ほう 警報 (Keihoo)	「とても大きくて危険な災害が起こるかもしれない」というお知らせ おおあめ とうすい ほうふう つなみ 大雨・洪水・暴風・津波などがあります
とく べつ けい ほう 特別警報 (Tokubetsu keihoo)	「経験したことのないとても大きくて危険な災害が起こるかもしれない」というお知らせ。大雨・暴風・津波などがあります
きんきゅう じ しん そく ほう 緊急地震速報 (Kinkyuu jishin sokuhoo)	「これからすぐに地震が起きるので注意してください」というお知らせ

II Aprenda sobre preparativos e evacuação!

2

Evacuação (Hinan 避難)


Dê prioridade em salvar a vida, informe-se sobre evacuação e, quando for necessário, tome decisões e fuja com calma.

◎ A hora certa para a evacuação

O momento da evacuação difere conforme o tipo do desastre.


Terremotos Cuidado com os tremores secundários!

- 1 E-mail de alerta prévio (alerta de terremoto prévio)
- 2 Espere em um lugar seguro até que o tremor diminua
- 3 Quando o tremor diminuir, evacue com calma



Tsunami Evacue imediatamente!


- 1 Ocorrência de terremoto
- 2 Se você mora perto do mar, evacue para um lugar alto, mesmo que o alerta de tsunami não seja emitido (deixe para depois os preparativos para a fuga)








Vendaval e inundação / deslizamento

Sempre evacuar com “ordem de evacuação (nível de alerta 4)”!

Em caso de vendaval, inundação ou deslizamento de solo, são usadas as “informações de refúgio em 5 estágios”. Quando um desastre se aproximar, verifique as informações na televisão ou na internet.



Verifique as informações meteorológicas!

5	Desastre ou perigo iminente 	Garantir com urgência sua segurança Kinkyuu anzen kakuho	Quando não houver mais condições de evacuação, vá para um lugar mais alto, como o segundo andar!
Atenção, todos devem refugiar-se no máximo até o nível 4 de alerta.			
4	Alto risco de desastre 	Ordem de evacuação Hinan shiji	Evacue imediatamente para o local seguro mais próximo!
3	Existe risco de desastre 	Evacuação de idosos etc. Kooreeshatoo hinan	As pessoas que demoram para se refugiar devem começar a evacuar!
2	Piora da situação meteorológica 	Alerta de chuva forte / maré alta / inundação Ooame koozui takashio chuuihoo	Prepare-se para evacuar, verifique no mapa de risco as ações de evacuação
1	Risco de piora da situação meteorológica 	Informação de aviso antecipado Sooki chuuijoo hoo	Há possibilidade de emissão de aviso de chuva forte. Aumente seu conhecimento sobre desastres.

Fonte: Gabinete “Cartazes e folhetos com novas informações sobre evacuação”

◎ Palavras frequentes em caso de desastre

Aviso (Chuuihoo 注意報)	Aviso de que “pode ser que ocorra um desastre”. Há avisos de chuvas fortes, inundações, ventos fortes, tsunamis e outros.
Alerta (Keihoo 警報)	Aviso de que “pode ser que ocorra um desastre muito grande e perigoso”. Há alertas de chuvas fortes, inundações, vendavais, tsunamis e outros.
Alerta especial (Tokubetsu keihoo 特別警報)	Aviso de que “pode ocorrer um desastre muito grande, perigoso e nunca antes vivenciado”. Há alerta especial de chuvas fortes, vendavais, tsunamis e outros.
Aviso antecipado de terremoto (Kinkyuu jishin soku hoo 緊急地震速報)	Aviso para “tomar cuidado, pois um terremoto ocorrerá em breve”.

II 備え・避難について学ぼう!

3

避難先

避難先を事前に調べて、どのようにして逃げるか家族と話し合い確認しましょう

◎ 避難先の種類・場所の確認

指定緊急避難場所
(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ 一時的に避難する場所
- ◇ 公園、学校など
- ◇ 災害ごとに違います

指定避難所
(Shitee hinanjo)



- ◇ 自宅が被害を受けた場合などに、一定期間を安全に生活する場所
- ◇ 学校、公民館など
- ◇ ペットを受入可能な避難所もあります

分散避難
(Bunsan hinan)



- ◇ 避難先は学校や公民館だけではありません
- ◇ 被災していない安全な親戚・知人宅への避難も考えてみましょう

避難先の調べ方

- ① 兵庫県CGハザードマップ (P17)
- ② 国土交通省ハザードマップポータルサイト



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

◎ 避難所での注意・感染症対策



避難所では、たくさんの方が集まるので、インフルエンザや風邪、嘔吐下痢症が流行します。可能な限りの感染症対策を行いましょ。

- ◇ マスク、アルコール消毒液、体温計などは必ず持っていきましょう
- ◇ 無い場合は、鼻と口を覆える大きさのタオル等を準備しましょう (P7)
- ◇ ごはんの前やトイレの後には手を洗い衛生・体調管理を徹底しましょう
- ◇ 3つの密(密閉・密集・密接)をできるだけさけましょ



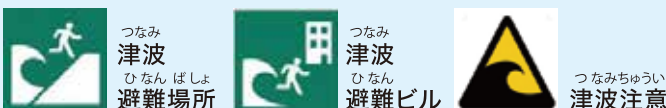
◎ 避難に関する図記号(ピクトグラム)

指定緊急避難場所や指定避難所に指定されている公共施設はピクトグラムで表示されています。近くの施設を確認して、災害別に避難方法を考えましょ。

■ 避難所案内標識・非常口誘導灯

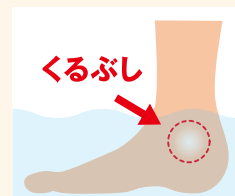


■ 津波標記



避難のときに気をつけること

- ・ ガス栓を閉め、ブレーカーを切る
- ・ 運動ぐつをはく
- ・ 非常用持出品は背負い、両手を使えるようにする
- ・ くるぶしより上の流れる水の中では、歩くのが難しいです



3

Refúgio / Abrigo

Pesquise com antecedência o refúgio / abrigo e converse em família sobre como fugir.

Tipos e confirmação de refúgio / abrigo

Local designado para evacuação de emergência
(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ Local de refúgio temporário
- ◇ Parques, escolas etc.
- ◇ Difere de acordo com o tipo de desastre

Refúgio / abrigo designado
(Shitee hinanjo)



- ◇ Um local seguro para morar por um determinado período de tempo, caso sua casa for danificada.
- ◇ Escolas, prédios públicos etc.
- ◇ Também existem refúgios / abrigos que aceitam animais de estimação.

Evacuação distribuída
(Bunsan hinan)



- ◇ Os destinos de evacuação não se limitam a escolas e prédios públicos.
- ◇ Considere evacuar também para casas de parentes e conhecidos que não foram afetados pelo desastre.

Como descobrir para onde evacuar

- ① Mapa de Risco da Província de Hyogo (☞ pág. 18)
- ② Mapa de Risco do Ministério de Terra, Infraestrutura, Transporte e Turismo (website).



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

Precauções e medidas contra doenças infecciosas nos refúgios / abrigos

Como muitas pessoas se reúnem nos refúgios / abrigos, tendem a ser comuns casos de influenza, resfriado, vômito e diarreia. Adote medidas contra doenças infecciosas, na medida do possível.

- ◇ Levar máscara, desinfetante à base de álcool, termômetro etc. Caso não os possua, prepare uma toalha que cubra o nariz e a boca (☞ pág. 8).
- ◇ Para cuidar de sua higiene e condição física, lave as mãos antes das refeições e depois de usar o banheiro.
- ◇ Evite, tanto quanto possível, as “três situações” (local fechado, lotado e proximidade).



Sinalização gráfica da evacuação (pictograma)

Refúgios / abrigos designados e instalações públicas indicadas como refúgios / abrigos designados possuem pictogramas indicativos. Verifique as instalações próximas e pense sobre os métodos de evacuação para cada desastre.

Sinalização de abrigo / refúgio e sinalização de saída de emergência



Refúgio de emergência designado



Refúgio designado



Saída de emergência

Sinalização de tsunami



Refúgio em caso de tsunami



Prédio para evacuação em caso de tsunami



Local sujeito a tsunami

Cuidados durante a evacuação

- Feche a válvula de gás e desligue o disjuntor.
- Calce tênis.
- Carregue itens de emergência nas costas, para poder usar as duas mãos.
- É difícil andar em água corrente acima do tornozelo.



II 備え・避難について学ぼう!

4

家族で話し合っておきましょう!

災害発生時に家族みんながあわてないように、避難方法や連絡先について、日頃からよく話し合っておくことがとても重要です。一人ひとりが「いつ」「どこに」「どのように」行動するかなど、「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」を作成しながら、家族と事前に避難行動の確認をしましょう。

◎ マイ避難カード

災害の種類に合わせて避難方法を考えることが大事です。ホームページで記載例を確認しましょう。

マイ避難カード	
災害の種類	名前
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?)
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?)
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?) 昼(明るい時) 夜(暗い時)
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?) 昼(明るい時) 夜(暗い時)
(その他 メモ)	

事前に確認しよう!

① 役割分担

だれが、小さい子どもやお年寄りなどに逃げるか、子どもを学校へ迎えに行くか、などを決めておきましょう

② 避難所への道・逃げ道

避難所へ行く道の地図をつくりましょう。家から避難所まで歩いて、かかる時間を計ったり、危険な場所をチェックして、安全な道を見つけおきましょう

③ 連絡のしかた

2つ以上の連絡のしかたを決めておきましょう

◎ 緊急連絡先カード

連絡先を携帯電話にしか保存していない人が多いです。遠くに住む親戚や友人の連絡先等、緊急連絡先を決めておきましょう。

緊急連絡先カード			
親戚の電話番号	☎	友人の電話番号	☎
市役所・町役場	☎	大使館・領事館	☎
警察署	☎110	消防署(火事、救急車)	☎119
海上保安庁	☎118	災害用伝言ダイヤル	☎171(☎P15)
NPO関西ブラジル人コミュニティCBK	☎078-222-5350	外国人県民インフォメーションセンター	☎078-382-2052
その他の連絡先	☎	その他の連絡先	☎

災害にあった場合の連絡手段として、SNS(フェイスブック、twitterなど)も活用しましょう。

こちらから
ダウンロード
できます

(公財)兵庫県国際交流協会のホームページから「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」をダウンロード・コピーして、冷蔵庫等の見える場所に貼っておきましょう



4

Converse em família!

É muito importante conversar em família, no dia a dia, sobre métodos de evacuação e informações de contato, para que ninguém entre em pânico em caso de desastre. Confirme, com antecedência, as ações de cada membro da família durante a evacuação, discutindo sobre “quando”, “onde” e “como” evacuar, criando o “Meu Cartão de Evacuação” e “Cartão de Contatos de Emergência”.

Meu Cartão de Evacuação

É importante pensar nos métodos de evacuação de acordo com cada tipo de desastre.

Verifique o exemplo da homepage.

Meu Cartão de Evacuação	
Tipo de desastre	Nome
Confirmar!	Obtenção do material orientativo (O que é perigoso? O que verificar no caso de chuvas fortes e tufões?)
Quando?	No momento da fuga Quando acontecer o quê?
Onde?	Refúgio / abrigo (Onde? Por qual rota?)
	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Durante o dia</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">Durante a noite</div>
Como?	Método de evacuação (Com quem? Caminhando? De carro?)
	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Durante o dia</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">Durante a noite</div>
(Outros, anotações)	

Verifique com antecedência!

1 Divisão de funções

Defina com antecedência quem vai fugir com as crianças pequenas e com os idosos, e quem vai buscar as crianças na escola, por exemplo.

2 Caminho e rota de fuga para o refúgio / abrigo

Faça um mapa do caminho para o refúgio / abrigo. Ande de casa até o refúgio / abrigo para medir o tempo, verifique se há lugares perigosos e encontre um caminho seguro.

3 Como entrar em contato

Defina com antecedência como entrar em contato com duas ou mais pessoas.

Cartão de Contatos de Emergência

Muitas pessoas armazenam seus contatos unicamente em seus telefones celulares. Defina com antecedência as informações de contato de parentes e amigos que moram longe, e os contatos em caso de emergência.

Cartão de Contatos de Emergência	
Números de telefone de parentes ☎	Números de telefone de amigos ☎
Prefeitura ☎	Embaixada / Consulado ☎
Delegacia de polícia ☎ 110	Corpo de bombeiros (incêndio, socorro) ☎ 119
Agência da Guarda Costeira Marítima ☎ 118	Discagem de mensagem de desastre ☎ 171 (☎P16)
NPO Comunidade Brasileira de Kansai CBK ☎ 078-222-5350	Centro de Informações para Estrangeiros da Província ☎ 078-382-2052
Outros contatos ☎	Outros contatos ☎

Use também as redes sociais (Facebook, Twitter etc.) como meio de contato em caso de desastre.

Você pode fazer o download aqui

Baixe ou copie o "Meu Cartão de Evacuação" e o "Cartão de Contatos de Emergência" da homepage da Associação Internacional de Hyogo e cole-os em um local visível, como a geladeira.



III 覚えておこう! 調べよう!

1 おぼ 覚えておこう!

事前に正しい情報を学び、根拠のない情報やデマに惑わされないよう、冷静に判断して行動しましょう

◎ 情報を知るには 災害が起きたら、テレビやラジオをつけましょう

- ① テレビ ② ラジオ
- ③ 防災行政無線 ④ 広報車
- ⑤ 兵庫県CGハザードマップ(日本語、英語のみ) (P17)
- ⑥ 防災ツール・アプリ (P17)



ラジオ周波数(日本語のみ)

【AM(kHz)】 NHK第1 666 / NHK第2 828 / 朝日放送 1008 / 毎日放送 1179 / ラジオ関西 558
 【FM(MHz)】 NHK FM 86.5 / FM COCOLO 76.5 / Kiss-FM 89.9
 上記は神戸の周波数です。NHKのほかの地域は http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html (日本語のみ) で確認してください

⚠️ 緊急速報メール(エリアメール)

緊急速報メール(エリアメール)は、緊急地震速報や津波警報、地方公共団体が発信する災害・避難情報などを配信する携帯電話向けサービスです

⚠️ Jアラート(全国瞬時警報システム)

Jアラート(全国瞬時警報システム)は、緊急情報(弾道ミサイル情報、緊急地震速報等)を住民へ瞬時に伝達するシステムです。外にあるスピーカーでお知らせする場合もあります

マナーモードにしている場合でも、大きなサイレン音でお知らせします

緊急速報メールやJアラートの連絡を受けたら、安全を確保し、避難が必要な場合は逃げましょう

緊急速報メール

- 市
- 沖で地震発生。強い揺れに備えてください

◎ 災害用伝言ダイヤル「171」

大きな災害が起きて、電話がかからないときに、家族や友達と連絡する方法です。家の電話、携帯電話、公衆電話を使って、メッセージを30秒以内で録音することができます。毎月1日と15日にはかけることができますので、練習しておきましょう。

- #### 伝言の録音方法

 - ①「171」に電話をする ②「1」と電話番号(固定電話の場合は市外局番から)を押す

※暗唱番号を利用する場合は「3」を押す▶録音
- #### 伝言の再生方法

 - ①「171」に電話をする ②「2」と録音者の電話番号(固定電話の場合は市外局番から)を押す

※暗唱番号を利用する場合は「4」を押す▶再生

◎ フェニックス共済

兵庫県には、県内に家をもっている人が入ることができる「フェニックス共済」(住宅再建共済制度)があります。「フェニックス共済」に入れば、災害が起きたときに家をたてなおしたり、修理する際に支援を受けることができます。

<https://www.jutakusaiken.jp/> (日本語のみ)

1

Lembre-se!

Obtenha informações corretas, e não se deixe enganar por informações falsas e boatos. Analise com calma, antes de agir.

Como obter informações

Quando ocorrer um desastre, ligue a televisão ou o rádio.

- (1) Televisão (2) Rádio
- (3) Rádio governamental de prevenção de desastres
- (4) Veículo de informação pública
- (5) Mapa de risco da província de Hyogo
(Em japonês e inglês → pág. 18)
- (6) Ferramentas e aplicativos de prevenção de desastres (→ pág. 18)



Frequências de rádio (apenas em japonês)

[AM(kHz)] NHK 1 666 / NHK 2 828 / Asahihōsō 1008 / Mainichihōsō 1179 / Rádio Kansai 558

[FM(MHz)] NHK FM 86.5 / FM COCOLO 76.5 / Kiss-FM 89.9

As frequências apresentadas referem-se à cidade de Kobe. Para outras áreas da NHK, consulte http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html (somente em japonês)



E-mail de aviso antecipado de emergência (e-mail por área)

O e-mail de aviso antecipado de emergência (e-mail por área) é um serviço para telefones celulares que transmite alertas de terremoto, avisos de tsunami e informações sobre desastres e evacuação emitidas pelos governos locais.

Mesmo que o telefone celular esteja no modo silencioso, a notificação será feita com um som de sirene alto.

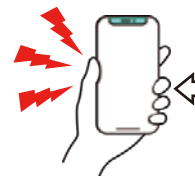
Se receber um e-mail de aviso antecipado de emergência ou um J-Alert, certifique-se de estar em local seguro. Caso precise, evacue!



J-Alert

(Sistema Nacional de Alerta Instantâneo)

O J-Alert (Sistema Nacional de Alerta Instantâneo) é um sistema de transmissão instantânea de informações de emergência para os residentes (informações sobre mísseis balísticos, alerta antes de um terremoto etc.). Em alguns casos, as informações serão anunciadas através de alto-falantes localizados fora do edifício.



E-mail de aviso antecipado de emergência
Ocorreu um terremoto na costa
○ da cidade de
●●. Prepare-se para fortes tremores.

Disque-Mensagem em caso de desastres "171"

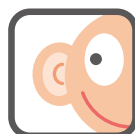


O disque-mensagem é uma forma de entrar em contato com familiares e amigos quando ocorrer um grande desastre e o serviço telefônico não estiver funcionando. Pode-se gravar uma mensagem de até 30 segundos, usando telefone fixo, celular ou telefone público. Treine como usá-lo nos dias 1º e 15 de todo o mês, quando o sistema funciona para este fim.



Como gravar uma mensagem

① Disque "171" ② Disque "1" e o número de telefone (digite o código de área antes do número de telefone se você estiver usando um telefone fixo). ※ Quando for usar a senha, digite "3" ▶ Grave a mensagem.



Como ouvir a mensagem

① Disque "171". ② Digite "2" e o número de telefone do gravador (para telefones fixos, comece com o código de área) ※ Quando for usar a senha, digite "4" ▶ Ouça a mensagem

Sistema de ajuda Mútua Phoenix

Na província de Hyogo, os residentes podem cadastrar-se no " Sistema de Ajuda Mútua Phoenix " (Sistema de Ajuda Mútua para Reconstrução de Moradias). Ao cadastrar-se no "Sistema de Ajuda Mútua Phoenix", você pode obter ajuda para reconstruir ou reparar sua casa, em caso de desastres. <https://www.jutakusaiken.jp/> (apenas em japonês)

III 覚えておこう！調べよう！

2

災害時に役立つ多言語ツール

緊急情報・災害情報を知りたいときや言葉が伝わらないときに困らないように
 普段からホームページやアプリで情報収集する癖を身につけましょう。
 特に家の周りの危険な場所を事前に把握しておきましょう！



WEB 兵庫県CGハザードマップ



洪水、津波などの
 自然災害の浸水
 エリアや危険箇
 所、避難情報が
 学べます

(日本語、英語のみ)

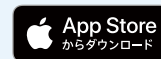
<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>



アプリ ひょうご防災ネット



災害に関する緊
 急情報や避難情
 報をすぐに県民
 の皆様にお知らせします
 (多言語対応)



WEB 気象庁



最新の防災情報を英語、中国語、
 その他の言語で提供しています

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

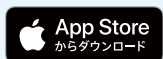


アプリ Safety Tips



最新の災害情報を
 提供するアプリ(多
 言語対応)。交通機
 関や医療機関の情報や応急処置
 についても学べます

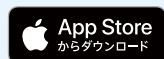
交通機
 関や医療機関の情報や応急処置
 についても学べます



アプリ Voice Tra



話しかけると外国
 語に翻訳してくれ
 ます(多言語対応)



その他お役立ちツール

●内閣府 災害時に便利な多言語アプリとWEBサイト
<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



※紹介ツールの利用料は無料ですが、
 別途ポケット通信料がかかります。

◎ 避難所で困ったとき

多言語指差しボード

困っていることや、体調、食事制限など支援に必要な情報
 を多言語で確認、伝えることができます。

(公財)兵庫県国際交流協会の
 ホームページからダウンロードできます



(例) Wi-Fiを使いたいです



- ① I would like to use wifi.
- ② 想使用 WiFi
- ③ 想用 W i - F i
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quero usar o Wi-Fi.
- ⑦ Quiero usar Wi-Fi.
- ⑧ Je voudrais accéder au Wi-Fi.
- ⑨ Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.

2

Ferramentas multilíngues úteis em caso de desastre

Adquira o hábito de coletar informações regularmente em homepages ou em aplicativos, para não ter problemas quando precisar de informações em casos de emergência, desastres ou não compreender o idioma. Verifique com antecedência os locais de perigo, especialmente nas proximidades de sua casa!



Internet **Mapa de Risco da província de Hyogo**

Saiba mais sobre áreas sujeitas a inundação, áreas de risco e informações sobre evacuação em caso de desastres naturais, como inundações e tsunamis.

(Em japonês e inglês)
<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>

Aplicativo **Hyogo e-net**

Em caso de desastre, os cidadãos da província receberão imediatamente informações urgentes e informações sobre evacuação (em vários idiomas).

Internet **Agência Meteorológica do Japão**

A Agência fornece informações atualizadas sobre prevenção de desastres em inglês, chinês e outros idiomas.

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

Aplicativo **Safety Tips**

Trata-se de um aplicativo que fornece informações atualizadas sobre desastres (em vários idiomas). Você também pode aprender sobre meios de transporte, instituições médicas e primeiros socorros.

Aplicativo **Voice Tra**

Tradução de voz, traduz para um idioma estrangeiro (disponível em vários idiomas)

Outras ferramentas úteis

- Aplicativos e sites governamentais multilíngues que são úteis em caso de desastre

<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>

※ O uso das ferramentas apresentadas é gratuito, mas o plano de internet é cobrado à parte.

Quando tiver algum problema no abrigo
Quadro de indicação multilíngue

É possível confirmar ou transmitir, em diversos idiomas, informações necessárias em caso de problemas como condição física, restrições alimentares etc.

É possível fazer o download a partir da homepage da Associação Internacional de Hyogo.

(例) Wi-Fiを使いたいです

- ① I would like to use wifi.
- ② 想使用 WiFi
- ③ 想用W i - F i
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quero usar o Wi-Fi.
- ⑦ Quiero usar Wi-Fi.
- ⑧ Je voudrais accéder au Wi-Fi.
- ⑨ Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.

III 覚えておこう！調べよう！ Lembre-se! Pesquise!

3

防災訓練等 Treinamento de prevenção de desastres etc.

◎ 防災訓練に参加しましょう Participe dos treinamentos de prevenção de desastres

日頃から防災訓練や祭、掃除など地域の行事に参加し、近所の人と知り合いになって、いざという時に助け合しましょう。

また、兵庫県内には防災を学ぶ体験型施設があります。訪れて実際に体験してみましょう！

Procure sempre participar de eventos comunitários, como simulações de desastres, festivais e limpeza.

Procure também conhecer seus vizinhos, e ajudem-se mutuamente, em caso de emergência.

Além disso, a província de Hyogo possui instalações onde você pode aprender sobre prevenção de desastres. Visite-as e participe!

人と防災未来センター(神戸市)

Instituição de Redução de Desastres e Renovação Humana (cidade de Kobe)



1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」の被害や復興の記録、防災に関する情報を映像・ジオラマ・展示等で紹介する施設

A Instituição apresenta, por meio de vídeos, dioramas e exposições, os danos causados pelo Grande Terremoto Hanshin-Awaji, ocorrido em 17 de janeiro de 1995, o registro da reconstrução, e informações sobre prevenção de desastres. <https://www.dri.net.jp/>



兵庫県広域防災センター(三木市)

Centro Regional de Prevenção de Catástrofes da Província de Hyogo (cidade de Miki)



一般の人を対象とした防災学習や体験型の防災訓練を実施している総合防災施設

Instalação de prevenção de desastres direcionada ao público em geral, que implementa treinamento de prevenção de desastres e simulações práticas de prevenção de desastres.



<https://www.fire-ac-hyogo.jp/>

◎ 消火器の使い方 Como usar o extintor de incêndio

火事など突然の災害に備え、一家に一台消火器を置きましょう。消火器の置き場所を確認し、使い方を覚えておきましょう。消火器には有効期限があるので、確認しておきましょう。

Prepare-se para um desastre repentino, como um incêndio, tenha um extintor em casa. Certifique-se da localização do extintor e saiba como usá-lo. O extintor tem prazo de validade, confira-o.

① 安全ピンを引いて抜く



① Puxe e retire o pino de segurança

② ホースの先を火の下の方に向ける



② Aponte a ponta da mangueira em direção à base do fogo

③ レバーを強く握る



③ Segure a alavanca firmemente

公益財団法人 兵庫県国際交流協会

Associação Internacional de Hyogo

神戸市中央区脇浜海岸通1-5-1 国際健康開発センター2階

Kobe-shi Chuo-ku Wakihama Kaigan dori 1-5-1 Kokusai Kenko Kaihatsu Center 2F

TEL:078-230-3260

FAX:078-230-3280

WEB : <https://www.hyogo-ip.or.jp>



ホームページ
Homepage



フェイスブック
Facebook

この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により作成されています。

Este guia foi produzido com o apoio do Conselho de Autoridades Locais para Relações Internacionais (CLAIR).

