

が い こ く じ ん

外国人のための

ぼう さ い

防災

ガイドブック

Disaster Prevention Guidebook for Foreigners

外国人防災手冊

외국인을 위한 재해 방지 가이드북

Guia de Prevenção de Desastres
Naturais Para Estrangeiros

Правила Поведения и Действий во Время
Стихийных Бедствий для Иностранцев



いしかわけん こうえきざいだんほうじん いしかわけん こくさいこうりゅうきょうかい
石川県・公益財団法人石川県国際交流協会

Ishikawa Prefectural Government - Ishikawa Foundation for International Exchange / 石川县县厅及公益財団法人石川县国际交流协会
이시카와현·공익재단법인 이시카와현 국제교류협회 / Governo da Província de Ishikawa - Fundação de Intercâmbio Internacional de Ishikawa

Правительство пр-ы Исикава. Фонд международных связей пр-ы Исикава.

地震

Earthquake

地震 지진 Terremoto

Землетрясения

地面が揺れます。

Tremors in the ground.

地面会晃动 지면이 흔들립니다. A terra treme.

Колебания поверхности земли.

地震が起こると

When an earthquake strikes

发生地震时

지진이 일어나면

Quando ocorre um terremoto:

При землетрясении:

家が崩れることがあります。

Houses may be damaged.

房屋可能会倒塌。

집이 무너지는 경우가 있습니다.

Casas podem desabar.

Возможно обрушение зданий.

道路が通れなくなり、

電車、バスが動かなくなります。

Roads may be blocked.

Trains and buses may be out of service.

道路无法通行, 电车、公汽将停运。

도로를 통행할 수 없게 됩니다.

전철, 버스 운행이 정지됩니다.

As ruas e avenidas podem ficar intransitáveis.

Trens e ônibus param de circular.

Проезд по дорогам невозможен, движение поездов и автобусов остановлено.

ガス、水道、電気が使用できなくなり、
電話もつながりにくくなります。

Gas, water and electricity may be out of order. Phone lines may be down.

燃气、水、电将无法使用, 电话也可能难以接通。

가스, 수도, 전기를 사용할 수 없게 됩니다. 전화연결이 잘 안됩니다.

O fornecimento de gás, água e eletricidade são interrompidos.

Completar ligações telefônicas fica mais difícil.

Не работают газ, вода и электричество,

плохо работает телефонная связь.

火事、余震、津波、土砂災害に注意します。

Beware of fires, aftershocks, tsunamis (tidal waves) and landslides.

要注意火灾、余震、海啸、泥石流等灾害。

화재, 여진, 해일, 토사재해에 주의해야 합니다.

É necessário cuidado com incêndios, abalos sísmicos secundários,

tsunamis e deslizamentos de terra.

Необходимо остерегаться пожаров, повторных толчков,

цунами, обвалов и селей.

家にいるとき

If you are at home

在家中时

집에 있을 때

Quando estiver em casa:

Находясь дома:

1 まず、自分を守ろう。

First, ensure your own safety. 首先保护好自己。 우선 자신을 지키자.

Antes de mais nada, proteja-se. Первым делом защитите себя.

机やテーブルの下に隠れます。

Take cover under a table or a desk.

躲在桌子下面

책상이나 테이블 밑으로 숨습니다.

Proteja-se debaixo de escrivaninhas ou mesas.

Спрячьтесь под стол.

あわてて外へ行かないでください。

Do not rush outside.

不要匆忙地跑到屋外。

당황하여 밖으로 나가지 마십시오.

Não saia de casa apressadamente.

Не выбегать в панике на улицу.



2 地震じしんがとまったら火ひを消けします。出口でぐちを確保かくほします。

- Turn off the gas once the tremor stops. Secure a way out for yourself.
- 地震结束后关火,并确保出口顺畅。 | 지진이 멈추면 불을 끕니다. 출구를 확보합니다.
- Quando o terremoto parar, apague o fogo. Garanta que a porta de saída de sua casa esteja livre.
- После прекращения толчков потушить огонь. Обеспечить доступ к выходу.

3 逃にげるときのポイント

- Things to remember when you evacuate | 逃生时的关键点 | 대피할 때 주의점
- Pontos importantes ao refugiar-se: | На что обращать внимание при уходе из дома.

逃にげるときは走はしらず、荷物にもつは少すくなくします。

Do not run when you evacuate, and take only what you need with you.

- 逃生时不要奔跑,并携带最少的行李
- 대피할 때는 뛰지 말고, 소지품은 적게 합니다.
- Não corra e traga o mínimo de bagagem possível.
- Не бежать, не брать много вещей.

周まわりに気きを付つけて、塀へい、崖がけ、川かわに

近ちかづかないようにしましょう。

Be aware of the surroundings. Keep away from stone walls, cliffs and rivers.

- 注意周边环境,远离护栏、悬崖、河流
- 주위를 잘 살피고, 담벼락, 절벽, 강에 접근하지 않도록 합니다.
- Tome cuidado com as coisas ao seu redor e não se aproxime de paredes, muros, precipícios e rios.
- Смотреть по сторонам, не подходить к заборам, обрывам, рекам.

そと 外そとにいるとき

If you are outside 在室外时 밖에 있을 때
Quando estiver na rua: Находясь на улице:

1 商店街しょうてんがい・ビルちかの近ちか

- In a shopping or business district | 商业街,高楼附近 | 상업가·빌딩 근처
- Se estiver perto de lojas, shoppings ou edifícios:
- Поблизости от торговых районов или многоэтажных зданий

看板かんばんや割われた窓まどガラおスが落おちてきます。カバンあたまなどで頭たまごを守まもって建たて物ものから離はなれましょう。

Watch out for falling objects such as sign boards and glass from windows. Protect your head with a bag or something firm and get away from buildings.

- 广告牌或碎裂的玻璃会落下,使用包等随身物品保护好头部,尽快离开。
- 간판이나 깨진 창문유리가 떨어집니다. 가방 등으로 머리를 보호하고 건물에서 멀리 떨어지십시오.
- Outdoors e vidro de janelas quebradas caem.
- Proteja sua cabeça com malas, etc e afaste-se de edifícios.

Возможно падение вывесок и разбившегося стекла из окон. Прикрыть голову сумкой или другим подручным предметом и отойти от зданий.

2 住宅地じゅうたくち

- In a residential area | 住宅区 | 주택지 | Se estiver em área residencial: | В жилых кварталах

狭せまい道みちでは瓦かわらが落おちます。

塀へいが倒たおれるので危き険けんです。

- Roof tiles may fall into narrow alleys.
- Bricks and stone walls may also fall over.
- 在狭窄的道路,会有瓦片落下。护栏有倒塌的危险。
- 좁은 길에서는 기와장이 떨어집니다. 담이 무너지므로 위험합니다.
- Em ruas estreitas escombros e telhas podem cair.
- Há perigo de queda de paredes e muros.
- На узких улицах падает черепица. Падение оград также представляет опасность.

切きれたりぶら下でんせんがっている電でん線せんに

触さわらないでください。

- Beware and do not touch any broken power lines.
- 不要触碰断掉或垂下的电线。
- 끊어져 있거나 매달려 있는 전선을 만지지 마십시오.
- Não toque em cabos elétricos partidos ou pendurados.
- Пожалуйста, не прикасайтесь к оборванным и висящим проводам.



3 自動車の運転中

Driving 驾驶机动车时 자동차 운전중 Se estiver dirigindo: За рулём автомобиля

道路の左側に寄せて、鍵をつけたままにしておきます。

Pull over to the left side of the road and leave the key in the ignition before leaving your car.

将车辆停放在道路的左侧，并将钥匙留在车内。

키를 꽂아둔 채로 도로 좌측에 정차해 놓습니다.

Encoste o carro do lado esquerdo da pista e deixe a chave na ignição.

Прижать машину к левой обочине, оставив ключ в замке зажигания.



4 エレベーター

Inside an elevator 乘坐电梯 엘리베이터 Se estiver em um elevador: В лифте

全部のボタンを押して、止まったらすぐに降りてください。

Push all buttons and get out of the elevator immediately once it has stopped.

将所有的楼层按钮点亮，电梯停止后立即离开电梯。

모든 층의 버튼을 누르고 정지하면 바로 내리십시오.

Aperte os botões de todos os andares e desça assim que o elevador parar.

Нажмите все кнопки и выйдите сразу, как только лифт остановится.

ドアが開かなかったら、「非常用呼び出しボタン」を押して外の人と連絡を取ります。

If the door does not open, push the emergency button and call for help.

如果电梯门无法开启，按“紧急呼救”按钮，与外界取得联系。

문이 열리지 않으면「비상용 호출 버튼」을 눌러 밖에 있는 사람과 연락을 취합니다.

Se a porta do elevador não abrir, aperte o botão de comunicação de emergência e comunique-se com alguém fora do elevador.

Если двери не открываются, нажмите кнопку экстренного вызова и свяжитесь с людьми снаружи.

5 電車・バス・新幹線

Inside a train, bus or Shinkansen (bullet train)

乘坐火车、公交、新干线

전철·버스·신칸센

Se estiver no ônibus, trem ou trem bala:

В поезде/автобусе/в Синкансэнэ

急に止まることがあります。座っている場合は姿勢を低く。

立っている場合は、手すりなどをしっかり握って倒れないように気を付けましょう。

運転手の言うとおりにしてください。

Vehicles may come to a sudden stop. If you are sitting, keep your body at a low position; if you are standing, hold tight onto a handrail to prevent yourself from falling over. Follow instructions given by the crew members.

有急刹车的可能。坐在座位时注意放低身体重心。站立时紧握扶手等物体，以防摔倒。听从驾驶员的指导。

급정거하는 경우가 있습니다. 앉아있을 때는 자세를 낮춥니다. 서있을 때는 손잡이를 꼭 잡고 넘어지지 않도록 조심합니다. 운전수의 지시에 따르십시오.

O veículo pode parar bruscamente. Se estiver sentado, abaixe o corpo. Se estiver em pé, segure firmemente em alguma coisa e tenha cuidado para não cair. Escute atentamente e obedeça às instruções do motorista.

Возможны резкие остановки. Если вы сидите, то садитесь глубже в кресло. Если вы стоите, то хорошенько схватитесь за поручни или что-либо ещё, чтобы не упасть. Следуйте указаниям водителя/машиниста.



6 海や川の近く

- Near rivers or the ocean 在海边或河边时 바다나 강 근처
- Se estiver perto do mar ou de um rio: Поблизости от моря или рек

津波がくるかもしれません。

ジェット機くらいスピードが速いです。

Tsunamis (tidal waves) may occur.

Waves will come at a speed faster than an airplane.

有发生海啸的可能。

海啸会达到喷气式飞机的速度。

해일이 일어날지도 모릅니다.

제트기 정도로 속도가 빠릅니다.

Existe a possibilidade de tsunami.

A onda move-se a uma velocidade tão alta como a de um avião.

Возможно возникновение цунами.

Скорость цунами невероятно высока, как у реактивного самолета.

7 山

- Near mountains 在山上时 산 Se estiver na montanha: В горах

石が落ちてきます。崖に近づかないでください。

Keep away from cliffs as stones may fall.

会有石头落下。不要靠近悬崖边。

돌이 떨어집니다. 절벽에 접근하지 마십시오.

Ha deslizamento de terra e rochas. Não se aproxime de precipícios.

Возможны камнепады. Пожалуйста, не приближайтесь к обрывам.



津波

Tsunami 海啸 해일(쓰나미) Tsunami Цунами

建物や車が流されます。

- Houses and vehicles may get washed away.
- 建筑物和车辆会被冲走。
- 건물이나 차가 떠내려 갑니다.
- Edifícios e carros podem ser arrastados por tsunamis.
- Смываются здания и машины.

高いところに逃げます。

- Evacuate to higher grounds.
- 向高处逃生。
- 높은 곳으로 대피합니다.
- Fuja para um local alto.
- Необходимо укрыться на возвышенности.



地震の起こった場所が日本でなくても、津波が来る可能性があります。

- Tsunamis may occur even if the earthquake did not happen in Japan.
- 即使地震没有发生在日本, 也有可能受到海啸的影响。
- 지진 발생지가 일본이 아닐 경우에도 해일이 일어날 가능성이 있습니다.
- Ainda que o terremoto não tenha ocorrido no Japão, existe a possibilidade de tsunami.
- Даже если землетрясение произошло не в Японии, есть возможность возникновения цунами.

いか にはん つか ど しん ど せつめい
 以下は日本で使われている7度からなる震度の説明です
 Below is an explanation of the 7 magnitude levels used in Japan.
 Abaixo estão explicados os níveis de magnitude até 7 que são utilizados no Japão.

以下は日本所使用的0至7级地震的震感说明。 이하는 일본에서 사용되고있는 7단계로 구성된 진도의 설명입니다.
 Ниже - пояснения к японской шкале мощности землетрясений из 7 уровней.

	<p>しん ど 震度0 Seismic Intensity Scale 0 震度0: 진도0 Escala Shindo Magnitude 0 Степень 0</p>	<p>ひと ゆ かん 人は揺れを感じない。 Tremors not felt by anyone. 人无法感觉到晃动。 사람은 흔들림을 감지하지 못한다. As pessoas não sentem o tremor. Не ощущается людьми.</p>
	<p>しん ど 震度1 Seismic Intensity Scale 1 震度1: 진도1 Escala Shindo Magnitude 1 Степень 1</p>	<p>おく ない ひと いち ぶ ゆ かん 屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。 Tremors felt by only a few people indoors. 在室内的一部分人能感到轻微的晃动。 집안에 있는 일부 사람들이 미세한 흔들림을 느낀다. Algumas das pessoas dentro de casa sentem um tremor leve. Некоторые люди в помещении могут почувствовать слабые колебания.</p>
	<p>しん ど 震度2 Seismic Intensity Scale 2 震度2: 진도2 Escala Shindo Magnitude 2 Степень 2</p>	<p>おく ない ひと おお ゆ かん おお ひと いち ぶ め さ 屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が、目を覚ます。 Tremors felt by many people indoors; some people may be woken by the tremors. 在室内的大部分人能感到晃动。一部分睡眠中的人会醒来。 집안에 있는 많은 사람들이 흔들림을 느낀다. 일부 사람들이 잠에서 깬다. A maioria das pessoas dentro de casa sentem o tremor. Algumas das pessoas que estão dormindo acordam. Большинство людей, находящиеся в помещении, чувствуют колебания. Некоторые могут проснуться от толчков.</p>
	<p>しん ど 震度3 Seismic Intensity Scale 3 震度3: 진도3 Escala Shindo Magnitude 3 Степень 3</p>	<p>おく ない ひと おお ゆ かん おお ひと 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。恐怖感を覚える人もいる。 Tremors felt by most people indoors; some may become frightened. 几乎所有在室内的人能感到晃动。会有人感到恐惧。 집안에 있는 사람들 대부분이 흔들림을 느낀다. 공포감을 느끼는 사람도 있다. Todas as pessoas dentro de casa sentem o tremor. Algumas pessoas se apavoram. Почти все люди, находящиеся в помещении, чувствуют толчки. Некоторых может охватить паника.</p>
	<p>しん ど 震度4 Seismic Intensity Scale 4 震度4: 진도4 Escala Shindo Magnitude 4 Степень 4</p>	<p>きょう ぶ かん いち ぶ ひと み あん ぜん はか かなりの恐怖感があり、一部の人は、身の安全を図ろうとする。 Most people become frightened; among which some will take protective actions. 有较强的恐惧感，一部分人会采取行动，保护自身安全。 공포감이 상당히하여 일부 사람들은 몸의 안전을 꾀한다. As pessoas são possuídas por um medo muito forte e algumas delas procuram proteger sua integridade física. Вызывает довольно сильное чувство страха. Некоторые люди начинают принимать действия по обеспечению собственной безопасности.</p>
	<p>しん ど じゃく 震度5弱 Seismic Intensity Scale 5-lower 震度5弱: 진도5약 Escala Shindo Magnitude 5 (fraco) Степень 5</p>	<p>おお ひと み あん ぜん はか いち ぶ ひと こう どう し しょう かん 多くの人が身の安全を図ろうとする。一部の人は、行動に支障を感じる。 Most people will take protective actions; some will have difficulty controlling their movements. 大部分人会采取行动，保护自身安全。一部分人会感觉行动不便。 많은 사람들이 몸의 안전을 꾀한다. 일부 사람들은 행동에 장애를 느낀다. A maioria das pessoas procura proteger sua integridade física. Algumas pessoas sentem dificuldade para mover-se. Многие люди начинают спасаться. Некоторые люди чувствуют затруднения в действиях.</p>
	<p>しん ど きょう 震度5強 Seismic Intensity Scale 5-upper 震度5強: 진도5강 Escala Shindo Magnitude 5 (forte) Степень 5 повышенная</p>	<p>ひ じょう きょう ぶ かん こう どう し しょう かん 非常な恐怖を感じる。行動に支障を感じる。 Most become considerably frightened and have difficulty controlling their movements. 会感到强烈的恐惧感，并且感到行动不便。 심한 공포를 느낀다. 행동에 장애를 느낀다. As pessoas são possuídas por um medo extremamente forte. Todos sentem dificuldade para mover-se. Вызывает сильный страх. Вызывает затруднения в действиях.</p>
	<p>しん ど じゃく 震度6弱 Seismic Intensity Scale 6-lower 震度6弱: 진도6약 Escala Shindo Magnitude 6 (fraco) Степень 6 пониженная</p>	<p>た こん なん 立っていることが困難になる。 People will have difficulty standing. 难以站立。 서있기가 힘들다. Torna-se difícil ficar em pé. Трудно сохранять стоячее положение.</p>
	<p>しん ど きょう 震度6強 Seismic Intensity Scale 6-upper 震度6強: 진도6강 Escala Shindo Magnitude 6 (forte) Степень 6 повышенная</p>	<p>た うご 立っていることができず、はわないと動くことができない。 People will find it impossible to stand and can only move about by crawling. 无法站立，只能靠爬行移动。 서있을 수가 없고 기지 않으면 움직일 수가 없다. Não é possível ficar em pé e somente é possível mover-se engatinhando. Стоять на ногах невозможно, передвигаться</p>
	<p>しん ど 震度7 Seismic Intensity Scale 7 震度7: 진도7 Escala Shindo Magnitude 7 Степень 7</p>	<p>ゆ じ ぶん い し こう どう 揺れにほんろうされ、自分の意志で行動できない。 People will be tossed around and will be unable to move by their own will. 被晃动所影响，无法控制自己的动作。 극심한 흔들림으로 자신의 의지대로 행동할 수 없다. As pessoas são derrubadas pelo tremor e é impossível mover-se por conta própria. Толчками кидает из стороны в сторону, передвижение по собственной воле не возможно.</p>

台風

Typhoons

台风

태풍

Tufão

ТАЙФУНЫ

台風が来ると雨や風が強くなります。

台風が多い時期は夏から秋です。

Typhoons cause heavy rain and strong winds.
Typhoon season is usually from summer to autumn.

当台风到来时雨势和风势将会加强。台风通常出现在夏季到秋季。

태풍이 오면 비나 바람이 강해집니다.태풍이 많은 시기는 여름에서 가을입니다.

Com a vinda do tufão, chove e venta mais forte. Tufões são mais frequentes durante o verão e o outono.

Во время прихода тайфуна усиливается ветер и дождь.
Больше всего тайфунов приходит летом и осенью.

風に飛ばされそうなものは家の中に入れてみましょう。

Secure outdoor objects or place anything that could be blown away indoor.

要将各种可能被风吹起的物品收到室内。

바람에 날아갈만한 것은 집 안으로 들여 놓으십시오.

Colocar dentro de casa todos os objetos que possam ser levados pelo vento do tufão.

Необходимо занести все предметы, которые может перевернуть.

風が強くなったら、外に出ないでください。(特に夜)

Avoid going outside when the wind starts getting stronger. (Especially at night)

若风势加强, 请不要外出。(尤其是夜晚)

바람이 강해지면, 밖으로 나가지 마십시오. (특히 밤)

Se o vento ficar forte, não sair de casa (principalmente durante a noite).

Если ветер усилится, не выходите на улицу (особенно в ночное время).

災害
その他のOther Natural Disasters
其他灾害
Outros desastres
Информация о стихийных бедствиях備え
日々のPreparation for Disasters
日頃の準備
Precauções cotidianas
Повседневные меры безопасности聞く
日本語でAsking in Japanese
用日语提问
Escreva em japonês
Что нужно уметь сказать по-японски

竜巻

Tornadoes

龙卷风

회오리바람

Tornado

СМЕРЧ

黒い雲が近づき、急に暗くなり、雷の光と音がしたら竜巻が発生する可能性があります。

A tornado may occur when black clouds approach, the sky suddenly becomes dark, and there is thunder and lightning.

如果乌云逼近, 天空突然变暗, 并伴随电闪雷鸣, 那么很可能是龙卷风要来了。

먹구름이 끼고 갑자기 어두워지면서 천둥 번개가 치기 시작하면/ 회오리 바람이 발생할 수 있습니다.

Nuvens negras se aproximam, escurece repentinamente,/ se houverem brilhos de raios e sons de trovoadas/ significa que há a possibilidade de se formar um tornado.

Если на улице внезапно потемнело и стучаются тучи, раздаются звуки грома, то это свидетельствует о возможном приближении смерча.

丈夫な建物の中に入ってください。

Get inside a sturdy building.

请到坚固的建筑物中避难

튼튼한 건물 안으로 들어가십시오.

Entre em prédios sólidos e seguros.

Укройтесь в надёжном здании.



洪水

Floods

洪水

홍수

Inundação

НАВОДНЕНИЯ

台風や雨がたくさん降ったとき、川などがあふれます。

When heavy rain is observed during typhoons or thunderstorms, water will overflow from rivers and streams.

当台风到来或大量降雨时，河流可能会溢出。

태풍이나 비가 많이 내렸을 때는 강물이 범람합니다.

Durante tempestades e chuvas fortes, os rios podem transbordar.

Реки выходят из берегов по причине обильных осадков во время тайфунов и т.п.

自分の住んでいるところの洪水ハザードマップを確認しましょう。

Check the Flood Hazard Map of the area of your residence.

请确认自己居住地区的洪水风险图。

자신이 살고 있는 곳의 홍수재해지도를 확인합니다.

Verifique o mapa de emergência em caso de inundações da região onde você mora.

Посмотрите карту мест, которые могут быть затоплены в случае наводнения в вашем городе.

川に近づかないでください。建物の2階以上に逃げましょう。

Stay away from rivers. Evacuate into buildings and stay above the 2nd floor.

请勿靠近河流附近。请向建筑物的2层以上逃跑避难。

강에 접근하지 마십시오. 건물 2층 이상 위로 대피합니다.

Não se aproxime de rios. Refugie-se no segundo andar ou andares superiores de prédios.

Не приближайтесь к рекам. Поднимитесь на второй этаж здания или выше.

土砂災害

Landslides and Debris Flow 泥石流灾害 토사재해
Desabamentos e deslizamentos de terra СЕЛИ

地すべり：地面にひび割れ、水が噴き出します。

Landslides: The ground cracks and water shoots out from below.

山体滑坡：地面出现裂缝并有水喷出

산사태 : 땅에 균열이 생기고 물이 뿜어져 나옵니다.

Deslizamento de terra : a terra racha e jorra água.

Оползень : Появляются трещины на поверхности земли, из них начинает вытекать вода.

土石流：川の水位が下がり、濁ったり流木が混ざります。

Mudslides: Water level of rivers decrease; water becomes muddy and driftwood could be seen floating down the river.

泥石流：河流水位下降，混杂着浮木

토석류 : 강의 수위가 낮아지고, 탁류에 유목들이 유입됩니다.

Enxurrada : diminui o volume de água dos rios e a água arrasta árvores e lama.

Селевой поток : Снижается уровень воды в реках, вода мутнеет, проплывают затопленные деревья.

崖崩れ：小石が落ちてきたり、崖からの水が濁ります。

Rockfalls: Rocks fall from higher grounds and muddy water flows down from cliffs.

悬崖崩塌：有碎石块掉落，流下的水流浑浊

절벽 붕괴 : 자갈이 떨어지거나 절벽에서 탁류가 흐릅니다.

Desabamento : pequenas pedras caem e a água torna-se lamacenta.

Обвалы : Сверху падают мелкие камни. Вода, стекающая со скал, мутнеет.

土砂災害マップを確認します。安全な場所に早く避難します。

Check the Sediment Hazard Map and evacuate immediately to a safe place.

请确认泥石流的灾害地图，并尽早到安全的场所避难。

토사재해지도를 확인합니다. 안전한 장소로 신속히 대피합니다.

Verifique o mapa das regiões onde pode haver deslizamentos. Refugie-se rapidamente em locais seguros.

Посмотрите карту мест, которые могут пострадать в случае схода оползней и селей в вашем городе.

てん き よ ほう ちゅう い
天気予報に注意

- Pay attention to weather reports.
- 要关注天气预报
- 일기예보에 주의
- Preste atenção à previsão do tempo.
- Следите за прогнозом погоды.

おお ゆき ふ
大雪が降ったら

During heavy snowfall 大量降雪后 폭설이 내리면

Se nevar muito: Во время снегопадов

バスや電車は動かなくなります。

- Buses and trains may stop their services.
- 可能导致公交车或电车停运。
- 버스나 전철은 운행이 정지됩니다.
- Ônibus e trens param de circular.
- Прекращается движение автобусов и ж/д транспорта

じ てん しや の
自転車、バイクに乗らないでください。

- Do not ride bicycles or motorcycles.
- 请勿骑自行车或摩托车。
- 자전거, 오토바이를 타지 마십시오.
- Não ande de bicicleta ou de moto.
- Не ездите на велосипедах и мотоциклах.

みんなで協力して雪をどけましょう。

- Help each other in cleaning up the snow.
- 请大家一起进行除雪工作。
- 모두 협력하여 눈을 치웁시다.
- Colabore com os outros para retirar a neve.
- Участвуйте в уборке снега вместе со всеми.

すべ くつ ながぐつ は
滑りにくい靴(長靴など)を履いてください。

- Wear slip resistant winter boots.
- 请穿着防滑靴(长靴等)。
- 미끄러지지 않는 신발(장화 등)을 신으십시오.
- Calce sapatos (ou botas) que não escorreguem.
- Обувайте резиновые сапоги или другую обувь с нескользящей подошвой.

くるま の
車はスタッドレスタイヤに交換しましょう。

- Put on studless snow tires for your vehicle.
- 请将汽车的轮胎换为无钉防滑轮胎。
- 자동차는 미끄럼 방지용 타이어로 교체하십시오.
- Colocar pneus de neve.
- Установите зимние покрышки на автомобиле.

そと におお き
外にいるときは大きな木から
2m以上離れてください。

- If you are outside, stay away from trees taller than 2 meters.
- 当在户外时请远离大树至少2米以上。
- 밖에 있을 때는 큰 나무로부터 2m 이상 떨어지십시오.
- Quando estiver fora de casa: afaste-se pelo menos 2 metros de árvores altas.
- Если вы находитесь на улице, отойдите от высоких деревьев не менее чем на 2 метра.

じ どう しや でん しや の
自動車、バス、電車などに乗っているときは
中に入れば安全です。

- If you are in a car, bus or train, stay inside to keep safe.
- 乘坐汽车、公交车、电车站时，待在车内是安全的。
- 자동차, 버스, 전철 등에 타고 있을 때는 안에 있으면 안전합니다.
- Se estiver em um carro, ônibus, trem, etc: permaneça no veículo e estará a salvo.
- При нахождении в автомобиле, автобусе, поезде рекомендуется оставаться внутри.

いえ
家にいるときは、コンセントからプラグを抜き、部屋にいてください。

- If you are at home, unplug any electronic devices and stay indoors.
- 当在室内时请将插头全部拔出, 请待在室内。
- 집에 있을 때는 콘센트에서 플러그를 뽑고, 방에 계십시오.
- Quando estiver em casa: desligue os eletrodomésticos das tomadas e permaneça em casa.
- При нахождении в помещении отключите электроприборы, оставайтесь в помещении.



ひ ごと そな 日頃の備え

Preparation for Disasters 日常的准备 평소의 준비
Precauções cotidianas Повседневные меры безопасности

じ ぶん まわ あん ぜん かく にん
自分の周りの安全確認をしましょう。

- Check your surroundings to ensure your safety when disaster strikes.
- 请确认自己周围的安全情况。
- 자기 주위의 안전을 확인하십시오.
- Verifique as condições de segurança ao seu redor.
- Убедитесь в безопасности вашего жилья.



ひ なん じょ かく にん さい がい かん じょう ほう しゅう しゅう
避難所の確認や災害に関する情報収集をしましょう。

- Confirm shelters/points of evacuation and gather information related to the various disasters.
- 请确认避难场所并收集与灾害相关的信息。
- 피난처 확인과 재해에 관한 정보 수집을 합시다.
- Reúna informações sobre os abrigos e desastres.
- Проверьте где расположены места эвакуации, и ознакомьтесь с информацией о стихийных бедствиях.

じ ぶん くに たい し かん じ ぶん じょう ほう
自分の国の大使館に自分の情報を登録しましょう。

- Register yourself with the Embassy/Consulate of your nationality.
- 请在自己国家的大使馆登记自己的个人信息。
- 모국 대사관에 자신의 정보를 등록하십시오.
- Faça seu registro na embaixada de seu país.
- Зарегистрируйте свои данные в посольстве своей страны.

さい がい よう どん どん ばん かく にん とう ろく
災害用伝言板 すぐに確認して登録しましょう。

- Register yourself with the Disaster Message Board Service.
- 灾害用留言板 请立刻确认并登录。
- 재해용 전언판 즉시 확인하고 가입하십시오.
- Quadro de avisos sobre os desastres: verifique as informações e faça sua inscrição.
- Информационная рассылка на случай стихийных бедствий: зарегистрируйтесь как можно скорее.

きん じょ hito こと りゅう
近所の人との交流をしましょう。

- Get involved with your local community.
- 请与附近的人保持交流。
- 이웃사람들과 교류를 합시다.
- Troque informações com seus vizinhos.
- Общайтесь с соседями.

きん きゅう じ れん らく さき かく にん
緊急時の連絡先を確認しておきましょう。

- Check the emergency contact numbers.
- 事先确认好紧急联络电话
- 긴급시 연락처를 확인해두십시오.
- Confira e deixe preparado os contatos para casos de emergência:
- Узнайте телефоны экстренных служб, скорой помощи.

けい さつ じ こ
110 警察、事故やどろぼう

- 110 Police (in case of accidents, burglaries, etc.)
- 110警察、事故或偷盗
- 110 경찰 사고나 도둑
- 110. Polícia (em casos de acidentes e roubos)
- 110 Полиция Несчастный случай, ограбление.

しょう ぼう か じ きゅう きゅう しゃ
119 消防、火事や救急車

- 119 Fire Department (in case of fire or in need for an ambulance)
- 119消防、火災或急救车
- 119 소방 화재 및 구급차
- 119. Bombeiros (em caso de incendios ou ambulância)
- 119 Пожарная В случае пожара, скорая медицинская помощь.

市町からの おしらせ

Announcements from City and Town Offices
市町发布的信息 시정으로부터의 알림 Avisos municipais
ОБЪЯВЛЕНИЯ МЕСТНЫХ ВЛАСТЕЙ

市町から次のような指示が出たらすみやかに行動をとってください。

- Take prompt action when the following guidance is provided by your city or town.
- 市町发布以下信息时, 请立即采取行动。
- 시정에서 다음과 같은 지시가 나오면 신속히 행동해주시요.
- Aja imediatamente se forem dadas os seguintes comandos pela prefeitura da cidade.
- Если местные власти выпустили оповещение, немедленно следуйте указаниям.



高齢者等避難

Evacuation of the Elderly 高齢者避難 고령자 등 피난
Evacuação de idosos Эвакуация пожилых людей

避難できる準備をします。お年寄りや子どものいる人は逃げてください。

- Be prepared to evacuate. Please evacuate if you have any children or elderly people with you.
- 做好可以避难的准备。有老人或小孩的人请逃生。
- 대피할 준비를 합니다. 노인이나 어린이가 있는 사람은 대피하십시오.
- Fazer todos os preparativos necessários. As pessoas que têm idosos ou crianças na família devem refugiar-se.
- Подготовьтесь к возможной эвакуации. Если на вашем попечении есть дети и пожилые люди, немедленно эвакуируйтесь.

避難指示

Evacuation Orders 避難指示 피난지시
Instruções de evacuação
Указание к эвакуации

全員すぐに逃げます。

- Evacuate altogether at once.
- 请全员立刻逃生。
- 모두 빠르게 대피합니다.
- Todos devem refugiar-se imediatamente.
- Всем срочно эвакуироваться.

緊急安全確保 ※必ず発令(出す)される情報 ではありません

Emergency Safety Assurance (Information may not always be announced)
紧急情况安全确保 ※该信息不一定会被发送出来。
긴급 안전 확보 ※반드시 발령되는 정보는 아닙니다.
Manutenção da Segurança em Emergências *Informações nem sempre emitidas.
Экстренное обеспечение безопасности *Необязательно выпускаемое оповещение

命が危ないです。近くの安全な場所にすぐ逃げます。

- Your life is in danger. Evacuate to a safe place nearby immediately.
- 有生命危险, 请逃向附近的安全场所。
- 생명이 위험합니다. 근처의 안전한 장소로 빠르게 대피합니다.
- A sua vida está em perigo. Refugie-se imediatamente em algum local seguro nas proximidades.
- Опасность для жизни. Эвакуируйтесь в ближайшее безопасное место.

指示が出ないから安全ということではありません。自分の命は自分で守ります。

危険と思ったら早めに逃げてください。

- Even if an Evacuation Order was not issued, it does not mean that it is safe. You are responsible for your own life.
- If you sense any danger, evacuate immediately.
- 没有指示不代表就是安全的。请保护自己的性命。如果认为有危险, 请尽早逃生。
- 지시가 없다고 안전한 것이 아닙니다. 자신의 생명은 자신이 지킵니다. 위험하다고 생각되면 서둘러 대피하십시오.
- O fato da ordem de refúgio não ter sido dada não significa que você está em segurança. Cada um deve proteger sua própria vida. Se sentir que está em perigo, refugie-se imediatamente.
- Если нет никаких указаний, это не означает, что опасность миновала. Вы ответственны за свою жизнь.
- Если вы считаете, что вам грозит опасность, эвакуируйтесь.

災害
その他の

Other Natural Disasters
其他灾害
Outros desastres
Información o сивийных бедствиях

備え
日々の

Preparation for Disasters
日常の準備
Precauções cotidianas
Повседневные меры безопасности

聞く
日本語で

Asking in Japanese
用日本語で
Escrita em japonês
Что нужно уметь сказать по-японски

気象庁からのお知らせ

Announcements from the Japan Meteorological Agency 气象台发布的信息

기상청의 발표 Avisos do centro de observações meteorológicas do Japão

Сообщения метеостанций

インターネット、テレビなどで最新の情報を確認して行動してください。

Please act accordingly after checking updated information online or on TV.

请通过网络或电视等方式确认最新情况并采取相关行动。

인터넷, 텔레비전 등으로 최신 정보를 확인하고 행동해 주십시오.

Verifique as últimas informações por internet, televisão, etc antes de fazer algo.

Действуйте после того, как уточните информацию по интернету или телевидению.



緊急地震速報

Earthquake Early Warning System 緊急地震速報 긴급지진속보

Alarme de emergência em caso de terremoto:

Экстренное сообщение о землетрясении

緊急地震速報は、地震による強い揺れが来ることをお知らせする情報です。

This is a system that alerts areas that are predicted to be hit by strong tremors when an earthquake was observed.

緊急地震速報, 是指当地震引起强烈震动时所发出的通知消息。

긴급지진속보는 지진에 의한 강한 진동이 오는 것을 알려주는 정보입니다.

O alarme de emergência em caso de terremoto é divulgado para alertar acerca de um tremor forte que está para ocorrer.

Получить экстренное сообщение о землетрясении можно по радио или телевидению (слышен непривычный сигнал серены). Кроме того, есть сотовые телефоны, которые также настроены на приём такого сообщения.

緊急地震速報の入手方法は、テレビやラジオによる放送(普段聞き慣れないアラーム音が鳴ります。)のほか、携帯電話では自動的に受信できる機種があります。

Warnings are sent to the public through TV or radio broadcasts (an alarm will go off).

Certain mobile phones will also receive warnings automatically.

获取紧急地震速报的方法, 除了通过电视或收音机(将会发出平常没有的警报声。), 有些类型的手机也可以自动接收预警信息。

긴급지진속보 입수방법은 텔레비전이나 라디오 방송(평소 귀에 익지 않은 알람소리가 울립니다) 외에 휴대폰전화는 자동적으로 수신할 수 있는 기종이 있습니다.

Você pode obter informações sobre o alarme por televisão ou rádio (um alarme com som incomum soará).

Além disso, alguns modelos de celular recebem as informações automaticamente.

Получить экстренное сообщение о землетрясении можно по радио или телевидению. (Слышен непривычный сигнал серены). Кроме того, есть сотовые телефоны, которые также настроены на приём такого сообщения.



避難するときに必要なもの

Important Items for Evacuation 避难时应携带的物品 피난시에 필요한 물건
Materiais necessários para levar consigo em caso de emergência durante um desastre natural Что вам понадобится во время эвакуации

パスポート
Passport 护照 여권 passaporte Паспорт

在留カード
Residence Card 在留卡 재류카드
cartão de residente Карточка резидента

外国人のための防災ガイドブック
Disaster Prevention Guidebook for Foreigners 外国人防災手册
외국인을 위한 재해 방지 가이드북
Guia de Prevenção de Desastres Naturais Para Estrangeiros
Правила поведения и действий во время стихийных бедствий для иностранцев

携帯用飲料水
Drinking Water 携帯用饮用水 휴대용 음료수
Água potável portátil
Питьевая вода в удобной для переноса упаковке

食品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
Food (Cup Noodles, Canned Foods, Crackers, Chocolates, etc.)
食品(方便面, 罐头, 压缩饼干, 巧克力等) 식품(컵라면, 통조림, 비스킷, 초콜릿 등)
Alimentos (ramen instantâneo "cup ramen", enlatados, biscoito, chocolate, etc.)
Еда (быстрозавариваемая лапша, консервы, печенье, шоколад и т.п.)

貴重品(預金通帳、印鑑、現金など)
Valuables (Bank Book, Personal Seal, Cash, etc.)
貴重品(銀行存折, 印章, 現金等) 귀중품(예금통장, 인감, 현금 등)
Objetos de valor (caderneta bancária, carimbo, dinheiro, etc.)
Ценные вещи (банковские книжки, печать, наличные и т.п.)

救急用品
First Aid Supplies 救急用品 구급용품
Kit de primeiros socorros Аптечка

ヘルメット、防災ずきん
Helmet, Disaster Protective Hood 安全帽, 防災头巾
헬멧, 방재 두건 Capacete, colete de proteção "bousai zukin"
Каска, защитный колпак/повязка на голову

軍手(厚手の手袋)
Work Gloves (Thick Gloves) 劳保手套(厚手套) 목장갑(두꺼운 장갑)
Luvas de trabalho "gunte" (de tela grossa e resistente)
Рабочие перчатки (толстые тканевые перчатки)



懐中電灯
Flash Light 手电筒 손전등 Lanterna Карманный фонарь

衣類(セーター、ジャンパー類)
Clothing (Sweater, Jacket, etc.) 衣服(毛衣, 夹克类)
의류(스웨터, 점퍼 류) Roupas (blusa de manga comprida, casaco)
Одежда (свитер, джемпер и т.п.)

下着
Underwear 内衣 속옷
Roupa de baixo Нижнее бельё

毛布 携帯ラジオ
Blanket, Portable Radio 毛毯 便携式收音机 담요, 휴대용 라디오
Cobertor de lã "moufu", rádio portátil Одежда Переносное радио

予備電池
Extra Batteries 预备电池 예비 건전지
Pilhas de reserva Зарпасные батарейки

マッチ、ろうそく(水にぬれないようにビニールでくるむ)
Matches, Candles (wrapped in plastic bags to avoid getting wet)
火柴, 蜡烛(用塑料包裹好以防止沾水受潮)
성냥, 양초(물에 젖지 않도록 비닐로 싸다)
Fósforos, velas (envolver em plástico para que não se molhem)
Спички, свечи (завернуть в пакет чтобы не намокли)

使い捨てカイロ
Pocket Warmer 一次性取暖袋(暖宝宝) 일회용 핫팩
Aquecedores portáteis "kairo" descartáveis Одноразовые грелки

ウェットティッシュ
Wet Wipes 湿巾 물티슈
Lenços úmidos "wet tissue" Влажные салфетки

筆記用具(ノート、えんぴつなど)
Stationery (Notebook, Pencil, etc.) 笔记用具(笔记本, 铅笔等)
필기도구(노트, 연필 등) Material para escrever (caderno, lápis, etc.)
Письменные принадлежности (тетрадь, карандаш и т.п.)



小さな子どもがいる家庭は Families with small children should bring 有小孩的家庭 어린 아이가 있는 가정은
Para as famílias que têm crianças pequenas: Если у вас маленький ребёнок

ミルク Milk 牛奶 우유 Leite Молочная смесь 紙おむつ Diapers 纸尿裤 종이저귀 Fraldas descartáveis Одноразовые подгузники

ほ乳びん Feeding Bottle 奶瓶 젖병 Mamadeira Бутылочка для кормления

総務省 消防庁 わたしの防災手帳より 自分にあつた防災グッズを用意しましょう Ref: Fire and Disaster Management Agency "My Disaster Prevention Handbook" Prepare your own emergency supply kit
参考資料: 总务省 消防庁 我的防灾手册 让我们准备好适合自己的防灾用品吧 총무성 소방청 나의 방재수첩에서 자신에게 맞는 방재용품을 준비하십시오.
Do Guia de Prevenção à desastres do Departamento de Controle de Incêndios e Desastres do Ministério de Assuntos Internos e Comunicação: Prepare objetos e materiais de emergência de acordo com suas necessidades pessoais.
Из памятки главного пожарного управления министерства общих дел. Приготовьте те вещи, которые подходят вам.

わたし
私のこと

About yourself 关于我的事 개인정보

Informações pessoais O себе

1 ^{わたし なまえ}私の名前は____です。(Watashi no namae wa ____ desu)

My name is _____.

我的名字是_____。

제 이름은 _____입니다.(와타시노 나마에와 _____테스)

Meu nome é _____.

Меня зовут _____.

2 ^{わたし じゅうしょ}私の住所は____です。(Watashi no ju-sho wa ____ desu)

My address is _____.

我的住址是_____。

제 주소는 _____입니다.(와타시노 주소와 _____테스)

Meu endereço é _____.

Мой адрес _____.

3 ^{かぞく なまえ}家族の名前は____です。(Kazoku no namae wa ____ desu)

My family member's name is _____.

我家庭成员的名字是_____。

가족 이름은 _____입니다.(가조쿠노 나마에와 _____테스)

O nome da minha família é _____.

Членов семьи зовут _____.

4 ^{わたし かぞく}ここに私の家族はいますか?(Kokoni watashi no kazoku wa imasuka?)

Is my family here?

这里有我的家人吗?

여기에 우리 가족이 있습니까?(고코니 와타시노 가조쿠와 이마스카?)

Minha família está aqui?

Есть ли здесь члены моей семьи?

5 ^{たす くだ}助けて下さい。(Tasukete kudasai)

Help.

请帮助我。

살려주세요.(다스케테 구다사이)

Socorro.

Помогите мне, пожалуйста.

6 ^{きゅうきゅうしゃ} ^よ
救急車を呼んで下さい。(Kyu'kyu'sya wo yonde kudasai)

- Please call an ambulance.
- 请帮忙叫一下救护车。
- 구급차를 불러주세요.(규큐샤오 온데 구다사이)
- Chame uma ambulância por favor.
- Вызовите скорую, пожалуйста.

7 ^{いっしょ} ^つ ^{くだ}
一緒に連れて行って下さい。(Isshoni tsurete itte kudasai)

- Please take me with you.
- 请带上我一起。
- 함께 데려가 주세요.(잇쇼니 츠레테이테 구다사이)
- Me leve com você por favor.
- Возьмите меня с собой, пожалуйста.

メモ Notes 笔记 메모장 Anotações Для заметок

あんしん 安心シート Evacuation Memo 安心小卡片 安心기록표

Ficha de Segurança Лист безопасности

さいがいじ きんぎゆうじ じょうほう ていぎょう
災害時・緊急時にあなたの情報を提供してください。
Please provide your information in case of disasters / emergencies. | 災害或紧急情况时, 请提供你的个人信息。 | 재해시나 긴급시에 귀하의 정보를 제공해 주십시오.
Forneca suas informações pessoais em caso de desastres e emergências.
Пожалуйста, укажите свои данные на случай чрезвычайных происшествий.

すぐに記入してください。
Fill this in immediately. | 请马上填写以下信息。 | 바로 기입해주시기 바랍니다 | Deixe preenchido previamente para caso necessário | Заполните как можно скорее.

きにゅうび ねん がつ にち
記入日 年 月 日
Date: Year Month Day
填写日 年 月 日
기입일 년 월 일
Data de preenchimento: ano mês dia
Дата заполнения: год месяц

自分のこと About yourself 个人信息 개인 정보

Informações pessoais О вас

ふりがな Furigana 假名读音 가나표기 Furigana Написание имени японской азбукой: :
なまえ Name 姓名 이름 : Nome Имя :
こくせき Nationality 国籍 국적 : Nacionalidade Гражданство : げんご Spoken languages 语言 언어 : Eu falo Я говорю на :
けつえきかた Blood Type 血型 혈액형 : Tipo sanguíneo Группа крови :
パスポートNo. Passport No. 护照编号 여권번호 : Número do passaporte Номер паспорта :
ざいりゅう Residence Card No. 在留卡编号 재류카드번호 : Número do cartão de residente Номер карточки резидента :
じゅうしょ Address 住址 주소 : Endereço Адрес :
けいたいばんごう Mobile Phone No. 手机号码 휴대폰번호 : Número de telefone celular Номер сотового :
じびょう Chronic Disease 病史 지병 : Doença crônica: Болезни :
じょうびやく Daily Medication 常备药 상비약 Remédio de uso constante: Постоянно употребляемые лекарства :
アレルギー Allergies 过敏 알레르기 : Alergia Аллергии :

가족·友人·会社のこと About your family, friends and others 家人,朋友,公司的情况 가족, 친구, 회사 정보

Informações familiares, acerca de conhecidos e da empresa onde trabalha: О вашей семье, друзьях, работе

	なまえ Name 姓名 이름 Nome Имя	でんわばんごう Phone No. 手机号码 전화번호 Número de telefone Номер телефона
かぞく Family 家人 가족 Famíliares Члены семьи		
ゆうじん Friend 友人 친구 Conhecidos Друзья		
がっこう School 学校 학교 Escola Школа		
かいしゃ Work Place 公司 회사 Empresa Работа		

その他大事なところ Other important contacts 其他重要 기타 중요한 곳

Outras informações importantes: Другая важная информация

ばしょ Contacts 场所 장소 Local Место	でんわばんごう Phone No. 电话号码 전화번호 Número de telefone Номер телефона
たいしかんりょうじかん Embassy/Consulate 大使馆 领事馆 대사관·영사관 Embaixada / Consulado Посольство, консульство	
びょういん Hospital 医院 병원 Hospital Больница	
でんき Electricity 电 전기 Eletricidade Электричество	
가스 Gas 燃气 가스 Gás Газ	
すいどう Water 水 수도 Água Вода	
やくしょ City Hall/Town Hall 政府机关 동사무소 Prefeitura Мэрия	
かいこくれんらくさき Overseas Contact 国外的联系方式 외국의 연락처 Informação de contato no exterior Контактные данные в вашей стране	

避難場所・避難所 Evacuation Site / Emergency Shelter 避难场所·避难所 피난장소·피난처

Local de Refúgio "Hinan Bashyo" / Abrigo "Hinanjyou" Места эвакуации, убежища

ひなんばしょ Evacuation Site 避难场所 피난장소 Local de Refúgio "Hinan Bashyo": Места эвакуации	
ひなんじょ Emergency Shelter 避难所 피난처 Abrigo "Hinanjyou": убежища	

*事前に必ず調べてください。 *Please check beforehand *请务必事先调查。 *사전에 반드시 알아두십시오。 *Determine os locais sem falta com antecedência。 *Обязательно заранее узнайте, где это。

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しました。