

外国人のための ぼうさい 防災 ガイドブック

English
えいご 英語

Disaster Preparedness Guidebook

Tagalog
たがろぐご タガログ語

Disaster Preparedness Guidebook

Tiếng Việt
べとなむご ベトナム語

Sổ tay hướng dẫn phòng chống thiên tai

Bahasa Indonesia
いんどねしあご インドネシア語

Buku Panduan Penanggulangan Bencana

Português
ぼるとがご ポルトガル語

Guia de Preparação contra Desastres



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 / Prefecture of Ishikawa • Ishikawa Foundation for International Exchange
Tỉnh Ishikawa - Hiệp hội Giao lưu Quốc tế tỉnh Ishikawa / Prefektur Ishikawa • Yayasan Asosiasi Pertukaran Internasional Prefektur Ishikawa
Governo da Província de Ishikawa - Fundação de Intercâmbio Internacional de Ishikawa

地震 JISHIN

Earthquakes

Lindol Động đất

Gempa Terremotos

地面が揺れます。

Ground Tremors.

Mặt đất rung chuyển.

Tremores de terra.

Uuga ang lupa.

Tanah bergetar.

地震が起きると

When an earthquake strikes

Saat terjadi gempa bumi

家が壊れることがあります。

Houses may collapse.

Maaring guguhu ang bahay.

Nhà có thể bị sập.

Rumah bisa runtuh.

Casas podem desabar.

道路が通れなくなります。

Roads may become blocked. Trains and buses may go out of service.

Hindi na makakadaan sa kalsada, at hihinto ang train at bus.

Đường sá có thể không đi lại được và tàu điện, xe bus cũng ngừng hoạt động.

Jalan bisa tertutup, sehingga kereta dan bus tidak dapat beroperasi.

As ruas podem ficar intransitáveis e trens e ônibus param de circular.

Kapag may lindol

Em caso de terremoto

ガス、水道、電気が使えなくなります。

インターネットや電話も使えなくなります。

Gas, water, electricity, internet and phone service may be cut off.

Hindi na magagamit ang gasul, tubig, kuryente, at hindi na maaring mag konekta sa internet o tawag.

Gas, nước, điện có thể không sử dụng được và mạng internet, điện thoại có thể bị mất kết nối.

Gas, air, dan listrik bisa tidak bisa digunakan, serta internet dan telepon juga mungkin tidak bisa tersambung.

Os serviços de gás, água e eletricidade são interrompidos e pode não ser possível usar internet e telefone.

続いて、他の災害(火事、地震、津波、土砂災害)が起きることがあります。

Other disasters may occur afterward, such as fires, earthquakes, tsunamis, or landslides.

Maaaring mangyari pa ang iba pang mga sakuna tulad ng sunog, lindol, tsunami, at pagguho ng lupa.

Có thể xảy ra các thảm họa khác như hỏa hoạn, động đất, sóng thần và sạt lở đất.

Setelah itu, bencana lain (kebakaran, gempa bumi, tsunami, dan tanah longsor) bisa terjadi.

Podem ocorrer outros desastres subsequentes, como incêndios, terremotos, tsunamis e deslizamentos de terra.

家にいるとき

If at home

Kapag nasa bahay

Khi đang ở nhà

Saat berada di rumah

Se estiver em casa

1 まず、自分を守りましょう。

Ensure your own safety above all else.

Đầu tiên, hãy bảo vệ bản thân.

Primeiramente, procure se proteger.

机やテーブルの下に入ります。

Take cover under a table or desk.

Mag tago sa ilalim ng mga mesa.

Hãy chui xuống bàn hoặc bàn làm việc.

Bersembunyi di bawah meja atau meja kerja.

Proteja-se embaixo de escrivaninhas ou mesas.

Kailangan muna iligtas ang iyong sarili.

Pertama-tama, mari lindungi diri sendiri.

あわてて外へ行かないでください。

Do not panic. Do not go outside.

huwag mag taranta at iwasan lumabas ng bahay.

Không vội vàng chạy ra ngoài.

Jangan terburu-buru keluar rumah.

Mantenha a calma e não se apresse em sair de casa.

災害の基礎知識
Basic Disaster Information
Pangunahing kaalaman ukol sa Sakuna
Kiến thức cơ bản về thiên tai
Pengetahuan Dasar tentang Bencana
Conhecimentos básicos sobre desastres

準備や行動
What to prepare and do
Mga dapat gawin kapag napinsala
Chuẩn bị và hành động
Persiapan dan Tindakan yang Harus Dilakukan
Como se preparar e agir

被害にあつたら
In the event of a disaster
Kapag napinsala
Khi gặp thiệt hại
Jika Mengalami Kerugian / Menjadi korban
Em caso de danos

自分のこと
Personal Information
Importasyon ng personal
Thông tin cá nhân
Informasi Pribadi
Informações pessoais

2 地震が止まったら火を止めましょう。出口を見つけておきましょう。

- Turn off the gas and any appliances when the tremors stop. Secure your exit.
- Kapag huminto ang pag lindol, patain ang apoy ng lutuan o heater, at siguraduhin ang ruta ng paglikas.
- Khi động đất dừng lại, hãy tắt lửa và tìm lối ra.
- Setelah gempa berhenti, matikan api. Setelah itu pastikan jalur keluar aman.
- Quando os tremores pararem, desligue o gás e a energia e procure uma saída.

3 逃げるときのポイント

- Points to remember when evacuating
- Punto kapag tumatakas
- Điều cần lưu ý khi sơ tán
- Tips Saat Menyelamatkan Diri
- Cuidados ao evacuar

逃げるときは走らないでください。
荷物は少なくしましょう。

- Do not run, take only the things you need.
- Kapag tumatakas, kailangan iwasan tumakbo, at bawasan ang mga bagahe.
- Khi sơ tán, không chạy và mang ít hành lý nhất có thể.
- Saat melarikan diri, jangan berlari dan bawalah barang sesedikit mungkin.
- Carregue o mínimo de bagagem possível e não corra.

周りに気を付けて、塙、崖、川に近づかないようにしましょう。

- Be aware of your surroundings. Keep away from stone walls, cliffs, and rivers.
- Kailangan mag ingat sa paligid, at iwasan lumapit sa bakod, bangin, ilog.
- Chú ý xung quanh, không đến gần tường rào, vách núi hoặc sông.
- Perhatikan sekitar, dan hindari mendekati pagar, tebing, atau sungai.
- Tenha atenção aos seus arredores e não se aproxime de muros, encostas e rios.

外にいるとき

If outside Kapag nasa labas Khi ở bên ngoài
Saat berada di luar Se estiver na rua

1 商店街・ビルの近く

- Near a shopping district or buildings
- Sa mga pamilihan, o sa tabi ng building
- Gần phố mua sắm hoặc tòa nhà
- Dekat kawasan pertokoan / gedung-gedung
- Perto de lojas ou edifícios

看板や割れた窓ガラスが落ちてきます。カバンなどで頭を守って建物から離れましょう。

- Beware of falling objects like sign boards and broken glass. Protect your head (eg. with a bag) and get away from buildings.
- Maaring mabagsakan ng signage o mga bubog. Kailangan ipag tanggol ang iyong ulo gamit ng mga bag, at lumayo sa mga building.
- Các biển hiệu, kính vỡ có thể rơi xuống. Hãy dùng cặp, túi,... để bảo vệ đầu và rời xa các tòa nhà.
- Papan billboard atau kaca jendela yang pecah bisa saja terjatuh. Lindungi kepala dengan tas dan menjauhlah dari bangunan.
- Placas e estilhaços de vidro podem cair em você. Proteja a cabeça com uma bolsa ou algo parecido e afaste-se de edifícios.



2 住宅地

- In a residential area
- Lugar na tirahan
- Tại khu dân cư
- Area perumahan
- Numa área residencial
- 狭い道では屋根が落ちます。塙が倒れるので危険です。
- Be careful of falling roof tiles in narrow streets. Stone walls may collapse.
- Kapag nasa masikip na kalsada ka, maaaring mabagsakan ka ng tehela. Delikado rin dahil maaaring matumba ang bakod papunta sa iyo.
- Do not touch any broken power lines.
- Huwag hawakan ang putol o nakalaylay na kable ng kuryente.
- Tại những con đường hẹp, ngói có thể rơi, tường rào có thể đổ, rất nguy hiểm.
- Không chạm vào dây điện bị đứt hoặc đang treo lơ lửng.
- Di jalan yang sempit, genteng bisa jatuh. Tembok pembatas juga bisa roboh sehingga berbahaya.
- Jangan menyentuh kabel listrik yang putus atau yang menggantung.
- Em ruas estreitas, podem cair telhas das casas.
- Muros também são perigosos, pois podem tombar.
- Não toque em cabos elétricos partidos ou pendurados.

3 自動車の運転中

- Driving Kasalukuyan ng mamaneho Khi lái xe ô tô
- Saat sedang berkendara Dirigindo

ゆっくり道路の左側にとめます。鍵をつけたままにしておきましょう。

- Calmly stop on the left hand side of the road. Keep your key in the ignition.
- Tumabi ng dahandahan sa kaliwa at hayaan naka saksak ang susi.
- Hãy từ từ dừng xe sang bên trái đường và để lại chìa khóa trên xe.
- Pelan-pelan hentikan kendaraan di sisi kiri jalan dan biarkan kunci tetap terpasang.
- Reduza a velocidade e encoste o carro à esquerda da via.



4 エレベーター

- In an elevator Sa elevator Trong thang máy Lift Num elevador

全部のボタンを押します。止まったらすぐに降りてください。

- Press all the buttons and get off as soon as the elevator stops at a floor.
- Pindutin ang lahat ng pindutan ng elevator, at kapag huminto, lumabas kaagad sa elevator.
- Nhấn tất cả các nút, ngay khi thang dừng lại, hãy lập tức chạy ra ngoài.
- Tekan semua tombol, dan ketika lift berhenti, segera keluar.
- Aperte os botões de todos os andares e desça assim que o elevador parar.

地震が止まってもエレベーターは使いません。階段で逃げましょう。

- Do not use elevators, even after the tremors have stopped. Evacuate using the stairs.
- Kahit huminto ang pag lindol, iwasan gumamit ng elevator at lumikas sa pag gamit ng hagdan.
- Ngay cả khi động đất đã dừng, tuyệt đối không sử dụng thang máy, hãy thoát ra ngoài bằng cầu thang.
- Meskipun gempa sudah berhenti, jangan gunakan lift. Mengungsilah melalui tangga.
- Mesmo que os tremores tenham parado, não use o elevador. Evacue pelas escadas.

5 電車・バス・新幹線

- On a train, bus, or Shinkansen (bullet train)
- Train, Bus, Bullet Train
- Trong tàu điện, xe bus, tàu shinkansen
- Kereta / Bus / Kereta Shinkansen
- Num ônibus ou trem

急に止まることがあります。座っているときは姿勢を低くしましょう。

立っているときは、手すりなどをしっかり握って倒れないようにしましょう。

運転手の言うとおりにしてください。

- The vehicle may stop suddenly. If you are seated, keep your body in a low position; if standing, hold on tightly to the handrail to prevent yourself from falling. Follow the driver/train operator's instructions.
- Maaring bigla ito huminto. Kapag nakaupo, manatiling mababa ang iyong posisyon.
- Tàu, xe có thể dừng đột ngột. Nếu đang ngồi, hãy hạ thấp tư thế. Nếu đang đứng, hãy nắm chặt tay vịn để không bị ngã. Đồng thời làm theo hướng dẫn của tài xế.
- Kereta / Bus dapat berhenti mendadak. Jika Anda dalam posisis duduk, rendahkan posisi tubuh. Jika Anda dalam posisis berdiri, peganglah pegangan yang ada dengan kuat agar tidak jatuh.
- Ikutilah instruksi dari pengemudi dengan baik.
- O veículo pode parar de repente. Caso esteja num assento, mantenha o corpo numa posição baixa. Caso esteja em pé, segure-se firme num corrimão ou outro apoio e tenha cuidado para não cair.
- Obedeça às instruções do condutor.



海や川からすぐに離れて高いところに逃げましょう。

- Immediately retreat to a high place far from the sea or rivers.
- Lumayo kaagad sa mga dagat at ilog at tumakas sa mataas na lugar.
- Hãy rời xa biển, sông ngay lập tức và sơ tán lên nơi cao.
- Segera menjauhlah dari laut atau sungai dan lari ke tempat yang lebih tinggi.
- Afaste-se imediatamente do mar e de rios e evacue para um lugar alto.



建物や車が流されます。

- Buildings and cars may be washed away.
- Tinataangay ang mga gusali at sasakyan.
- Có thể cuốn trôi nhà cửa, xe cộ.
- Bangunan dan mobil bisa terbawa arus.
- Construções e veículos podem ser arrastados pela água.

逃げたあと、安全になるまで家に戻らないでください。

- Once you have evacuated, do not return until it is safe.
- Kahit nakatakas na, huwag bumalik hangga't hindi pa tiyak ang kaligtasan.
- Khi đã sơ tán, tuyệt đối không quay lại đến khi thực sự an toàn.
- Sekalipun sudah melarikan diri sekali, jangan kembali sampai benar-benar aman.
- Depois de evacuar, não volte até que seja seguro.

津波は何回も来ることがあります。

- There may be multiple waves.
- Maaring tamaan ng tsunami ng ilang beses.
- Sóng thần có thể đến nhiều lần.
- Tsunami bisa datang berkali-kali.
- Tsunâmis podem ocorrer em mais de uma onda.

地震の起きたところが日本でなくても、津波が来ることがあります。

- Tsunamis may hit Japan, even if the earthquake that caused it did not occur in Japan.
- Maaaring magkaroon ng tsunami kahit hindi sa Japan naganap ang lindol.
- Ngay cả khi động đất không xảy ra tại Nhật Bản nhưng vẫn có khả năng xảy ra sóng thần.
- Meskipun gempa terjadi bukan di Jepang, kemungkinan tsunami tetap ada.
- Mesmo que o terremoto não tenha ocorrido no Japão, ainda pode haver risco de tsunâmi.

緊急地震速報

Earthquake Early Warning

Agarang Babala sa Lindol

Cảnh báo động đất khẩn cấp

Peringatan Dini Gempa Darurat

Alerta urgente de terremoto

緊急地震速報は、地震で強い揺れが来ることを知らせる情報です。

- The Earthquake Early Warning is a system that alerts you to the possibility of strong tremors due to an earthquake.
- Ang agarang babala sa lindol ay Impormasyon ito para ipaalam ang paparating na malakas na pagyanig mula sa lindol.
- Cảnh báo động đất khẩn cấp là thông tin thông báo về việc có rung chấn mạnh do động đất gây ra.
- Peringatan Dini Gempa Darurat adalah peringatan yang memberitahukan bahwa guncangan kuat akibat gempa akan datang.
- O alerta urgente de terremoto serve para informar sobre a vinda de fortes tremores causados por terremoto.

テレビやラジオ、スマホから、特別なアラーム音が鳴り、情報が届きます。

- You will hear a special alarm from your TV, radio, or cell phone. You will receive information on the current situation.
- Tutunog ang kakaibang alarma mula sa telebisyon, radyo, smartphone at may matatanggap na inpormasyon.
- Từ tivi, radio hoặc điện thoại thông minh, sẽ phát ra âm báo mà bạn thường không nghe thấy và nhận được tin thông báo.
- Dari televisi, radio, atau ponsel, akan terdengar suara alarm yang biasanya tidak Anda dengar, dan informasi mengenai gempa akan diberitahukan.
- Um som de alarme diferenciado é emitido com informações por televisões, rádios e celulares.

以下は日本で使う10階級の震度の説明です。

- Below is an explanation of the 10 level system for measuring seismic intensity used in Japan.
- Ang mga sumusunod ay paliwanag tungkol sa 10 antas ng “Shindo” (intensity ng lindol) na ginagamit sa Japan.
- Dưới đây là thang cường độ động đất ở Nhật Bản gồm 7 mức độ chia thành 10 cấp.
- Berikut ini merupakan penjelasan tentang skala intensitas gempa yang terdiri dari 10 tingkat yang digunakan di Jepang.
- Abaixo estão explicados os 10 níveis de intensidade sísmica usados no Japão.

	震度 0 seismic intensity 0 0 na antas ng tindi ng lindol Cường độ địa chấn 0 độ Skala intensitas gempa bumi dari 0 Intensidade sísmica 0	人は揺れを感じない。 Tremors cannot be felt. Ang tao ay hindi nakakaramdam ng pag lindol. Con người không cảm nhận rung lắc. Orang tidak merasakan guncangan. Os tremores não são sentidos por ninguém.
	震度 1 seismic intensity 1 1 na antas ng tindi ng lindol Cường độ địa chấn 1 độ Skala intensitas gempa bumi dari 1 Intensidade sísmica 1	屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。 A small number of people indoors will feel weak tremors. Iilan tao lamang na nasa loob ng building ang nakakaramdam ng kaunting lindol. Một số người trong nhà cảm nhận rung lắc nhẹ. Beberapa orang yang berada di dalam ruangan bisa merasakan guncangan ringan. Tremores leves são sentidos por algumas pessoas em ambientes fechados.
	震度 2 seismic intensity 2 2 na antas ng tindi ng lindol Cường độ địa chấn 2 độ Skala intensitas gempa bumi dari 2 Intensidade sísmica 2	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。 Many people indoors will feel the tremors. Some people may be woken up if asleep. Halos lahat ng tao ay makakaramdam ng lindol. Magigising ang ilang taong natutulog. Đa số người trong nhà cảm nhận rung lắc. Một số người đang ngủ tỉnh dậy. Kebanyakan orang yang berada di dalam ruangan bisa merasakan guncangan. Beberapa orang yang sedang tidur bisa terbangun. Os tremores são sentidos por muitas pessoas em ambientes fechados e podem acordar algumas pessoas dormindo.
	震度 3 seismic intensity 3 3 na antas ng tindi ng lindol Cường độ địa chấn 3 độ Skala intensitas gempa bumi dari 3 Intensidade sísmica 3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 Most people indoors will feel the tremors. Halos lahat ng tao ay makakaramdam ng lindol. Hầu hết mọi người trong nhà cảm nhận rung lắc. Hampir semua orang yang berada di dalam ruangan bisa merasakan guncangan. Os tremores são sentidos por quase todas as pessoas em ambientes fechados.
	震度 4 seismic intensity 4 4 na antas ng tindi ng lindol Cường độ địa chấn 4 độ Skala intensitas gempa bumi dari 4 Intensidade sísmica 4	ほとんどの人が驚く。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。 Most people will be shocked. Most people asleep will be woken up. Halos lahat ng tao ay magugulat. Halos lahat ng natutulog ay magigising. Hầu hết mọi người sẽ bất ngờ. Hầu hết những người đang ngủ tỉnh dậy. Hampir semua orang terkejut. Hampir semua orang yang sedang tidur akan terbangun. A maioria das pessoas se assusta e, se estiver dormindo, acorda.
	震度 5 弱 Seismic intensity 5-lower Antas 5(mahina) Cường độ 5 yếu Skala intensitas gempa bumi dari 5 lemah Intensidade sísmica 5 fraco	多くの人が恐怖を感じ、物につかまりたいと感じる。 Many people will be frightened, and feel the need to hold onto something. Halos lahat ng tao ay matatakot. magiisip humawak sa mga bagay para kumapit. Đa số mọi người thấy sợ hãi và muốn bám vào vật gì đó. Banyak orang merasa takut dan ingin memegang sesuatu untuk pegangan. Muitas pessoas ficam com medo e procuram algo para se segurar.
	震度 5 強 Seismic intensity 5-upper Antas 5(malakas) Cường độ 5 mạnh Skala intensitas gempa bumi dari 5 kuat Intensidade sísmica 5 forte	つかまらなと歩くことが難しい。 It will be difficult to walk without holding onto something. Mahirap mag lakad kapag hindi nakahawak. Nếu không bám vào vật gì đó sẽ khó đi chuyển. Sulit untuk berjalan tanpa berpegangan. É difícil andar sem se segurar em algo.
	震度 6 弱 Seismic intensity 6-lower Antas 6(mahina) Cường độ 6 yếu Skala intensitas gempa bumi dari 6 lemah Intensidade sísmica 6 fraco	立っていることが難しい。 It will be difficult to remain standing. Mahirap manatiling nakatayo. Khó có thể đứng vững. Sulit untuk berdiri. É difícil manter-se de pé.
	震度 6 強 Seismic intensity 6-upper Antas 6(malakas) Cường độ 6 mạnh Skala intensitas gempa bumi dari 6 kuat Intensidade sísmica 6 forte	立っていることができず、地面に体をつけないと動くことができない。揺れが強く、動くことができない。飛ばされることもある。 It will be impossible to stand. You can only move by crawling. You will be tossed around by the tremors, unable to move. You may be thrown into the air. Hindi na makatayo at mahirap gumalaw kapag hindi gumagapang. Maaari kang hindi makagalaw dahil sa tindi ng pagyanig, at may posibilidad na matulak o matangay. Không thể đứng, phải bò mới di chuyển được. Bị rung lắc làm cho mất thăng bằng, không thể di chuyển được. Có thể bị hất văng đi. Tidak bisa berdiri, dan hanya bisa bergerak merayap. Terombang-ambing oleh guncangan sehingga tidak bisa bergerak. Bisa juga terpental. É impossível ficar de pé e só é possível se mover engatinhando. É impossível se mover e todos ficam à mercê dos tremores. Algumas pessoas também podem ser arremessadas para longe.
	震度 7 seismic intensity 7 7 na antas ng tindi ng lindol Cường độ địa chấn 7 độ Skala intensitas gempa bumi 7 Intensidade sísmica 7	

気象庁資料から作成

- Created based on materials from the Japan Meteorological Agency
- Tài liệu dựa trên dữ liệu của Cơ quan khí tượng Nhật Bản
- Preparado a partir de materiais da Agência Meteorológica do Japão

- Gawa batay sa datos ng JMA
- Dibuat berdasarkan materi dari Badan Meteorologi Jepang

台風 TAIFŪ

Typhoons

Bagyo

Bão

Topan

Tufões

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. They are most common in summer and autumn.

Kapag may bagyo, lumalakas ang ulan at hangin. Kadalasan, ang panahon ng maraming bagyo ay mula summer hanggang autumn.

Khi bão đến sẽ kéo theo mưa lớn và gió mạnh. Thời điểm nhiều bão nhất là từ mùa hè đến mùa thu.

Saat topan datang, hujan dan angin menjadi sangat kencang. Musim topan biasanya terjadi dari musim panas hingga musim gugur.

Os tufões trazem consigo chuva e ventos fortes. Eles são mais frequentes no verão e no outono.

風に飛ばされそうなものは家の中に入れてみましょう。

Anything that might get blown away should be moved indoors.

Ipasok sa bahay ang bagay na madaling lumipad.

Hãy chuyển những đồ vật có thể bị gió thổi bay vào nhà.

Masukkan barang-barang yang bisa terbawa angin ke dalam rumah.

Coloque para dentro de casa os objetos que podem ser levados pelo vento.

風が強くなったら、外に出ないでください。(特に夜)

Do not go outside if the winds become stronger (especially at night).

Kapag lumakas ang hangin, iwasan lumabas. (mas lalo na sa gabi.)

Không ra ngoài khi gió mạnh. (Đặc biệt vào buổi tối)

Jangan keluar rumah saat angin sangat kencang. (Terutama pada malam hari)

Não saia de casa quando o vento estiver forte, principalmente à noite.



竜巻 TATSUMAKI

Tornadoes

Buhawi

Lốc xoáy

Angin puting beliung

Tornados

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ことがあります。

Tornadoes may form when black clouds approach, the sky suddenly turns dark and you hear thunder, and see lightning.

Kapag lumapit ang maitim na ulap at biglang didilim, at pag tumunog at umilaw ang kidlat, maaring magkaroon ng buhawi.

Mây đen kéo đến, trời bỗng tối lại và kèm theo sấm sét, khả năng cao lốc xoáy sẽ xảy ra.

Jika awan gelap mendekat, seketika menjadi sangat gelap, dan terdengar kilat serta guntur, kemungkinan angin puting beliung akan terjadi.

Quando houver nuvens escuras e escurecer de repente com raios e trovões, isso significa que um tornado pode se formar.

丈夫な建物の中に入ってください。

Get inside a sturdy building.

Pumasok sa matibay na building.

Hãy vào bên trong những tòa nhà kiên cố.

Masuklah ke dalam bangunan yang kokoh.

Abrigue-se dentro de uma construção robusta.



洪水・大雨 KÔZUI / ÔAME

Flooding and Torrential Rain Baha / ulan na malakas
Lũ lụt, mưa lớn Banjir / Hujan Lebat
Chuva forte e inundações

台風や雨がたくさん降ったとき、川があふれることがあります。

- Rivers are prone to overflowing after typhoons and heavy rain.
- Kapag magkaroon ng bagyo o umulan ng malakas, maaring aapaw ang ilog.
- Khi có bão hoặc mưa lớn kéo dài, sông có thể bị tràn.
- Saat topan atau hujan deras terjadi, sungai dan sekitarnya dapat meluap.
- Quando ocorre um tufão ou chuva forte, rios e outros cursos d'água podem transbordar.

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 where you live on the flooding hazard map.
- Suriin ang flood hazard map ng inyong tirahan o komunidad.
- Hãy kiểm tra bản đồ nguy cơ lũ lụt tại nơi bạn sinh sống.
- Periksalah peta risiko banjir untuk daerah tempat tinggal Anda.
- Verifique o mapa de risco de inundaçã da área onde você reside.

川に近づかないで、すぐに高いところや
避難所に逃げましょう。

- Stay away from rivers, immediately move to higher ground, or an evacuation center.
- Iwasan lumapit sa ilog at tumakas sa mataas na lugar o evacuation center.
- Không lại gần sông, hãy di chuyển lên nơi cao hoặc đến nơi sơ tán.
- Jangan mendekati sungai, dan segera lari ke tempat yang lebih tinggi atau ke tempat evakuasi.
- Evite se aproximar de rios e evacue para um lugar alto ou um abrigo.

土砂災害 DOSHA-SAIGAI

Landslides Pagguho ng lupa Sạt lở đất
Bencana Tanah Longsor Deslizamentos de terra

地震や大雨のあと、山の近くでは、石が落ちてきたり、崖がくずれることがあります。

- After earthquakes or heavy rainfall, rocks may fall and cliffs may collapse in mountainous areas.
- Pagkatapos mag lindol o ulan na malakas, maaring mabagsakan ng bato o gumuho ang bangin.
- Sau động đất hoặc mưa lớn, gần các ngọn núi, đá có thể rơi, vách núi có thể bị sạt lở.
- Setelah gempa bumi atau hujan deras terjadi, di daerah dekat pegunungan, batu-batu dapat jatuh dan tebing bisa longsor.
- Após um terremoto ou chuva forte, em áreas próximas a montanhas, pedras podem rolar ou encostas podem desmoronar.

地面が大きく動いて、
土や石が流れ落ちることもあります。

- Large tremors may cause soil and rocks to come loose and fall.
- Maaaring gumuho o bumagsak ang putik at mga bato, kapag uuga ng malakas ang lupa.
- Mặt đất có thể rung chuyển mạnh, đất đá có thể trôi xuống.
- Tanah dapat bergerak secara besar, dan tanah serta batu juga bisa longsor.
- Com a movimentação violenta do solo, podem ocorrer deslizamentos de terra e rochas.

自分の住んでいるところの
土砂災害ハザードマップを確認しましょう。

- Check where you live on the landslide hazard map.
- Suriin ang landslide hazard map ng iyong tirahan o komunidad.
- Hãy kiểm tra bản đồ nguy cơ sạt lở tại nơi bạn sinh sống.
- Periksalah peta risiko longsor untuk daerah tempat tinggal Anda.
- Verifique o mapa de risco de deslizamentos da área onde você reside.

土砂災害は突然起きます。

- Landslides occur very suddenly.
- Ang landslide ay maaring mangayari ng biglaan.
- Sạt lở đất có thể xảy ra bất ngờ.
- Bencana tanah longsor dapat terjadi secara tiba-tiba.
- Deslizamentos de terra podem ocorrer de repente.

地面が傾いたり、ひび割れがあれば、
安全な場所にすぐに逃げましょう。

- Immediately evacuate to a safe location if the ground begins to tilt or crack.
- Kung may nakitang lupa na nakatagilid o nabiyak, lumipat kaagad sa ligtas na lugar.
- Nếu mặt đất bị nghiêng hoặc có vết nứt, hãy nhanh chóng sơ tán đến nơi an toàn.
- Jika tanah miring atau retak-retak, segera lari ke tempat yang aman.
- Se houver inclinação ou fissuras no solo, fuja logo para um lugar seguro.

大雪 ŌYUKI

Heavy Snowfall
Salju Lebat

Matinding niyebe
Neve intensa

Tuyết lớn

雪がふる前に、スコップ、コート、手袋、長靴を準備しましょう。

- Make sure you have a shovel, warm clothes, gloves, and boots before it starts to snow.
- Bago bumagsak ang niyebe, maghanda ng pala, damit na pampainit, guwantes, at bota.
- Hãy chuẩn bị xẻng, quần áo ấm, găng tay, ủng trước khi tuyết rơi.
- Sebelum salju turun, siapkan sekop, pakaian hangat, sarung tangan, dan sepatu boots.
- Antes da neve chegar, procure se equipar com pás, roupas de frio, luvas e botas de cano longo.

車はスタッドレスタイヤに交換しましょう。

- Change your car's tires to winter tires.
- Kailangan mong palitan ang gulong ng sasakyan sa studless tire.
- Hãy thay lốp xe sang lốp mùa đông.
- Gantilah ban mobil dengan ban musim dingin (studded / studless tire).
- Troque os pneus do seu carro para pneus de inverno.

大雪が降ったら

If there is heavy snowfall

Kapag may matinding niyebe

Khi tuyết rơi dày

Saat turun salju lebat

Em caso de neve intensa

バスや電車は動かなくなることがあります。

- Trains and buses may go out of service.
- Hihinto ang bus at train.
- Xe bus, tàu điện có thể ngừng hoạt động.
- Bus dan kereta mungkin berhenti beroperasi.
- Trens e ônibus param de circular.

自転車、バイクに乗らないでください。

- Don't ride bicycles or motorcycles.
- Iwasan sumakay ng bisikleta o motor.
- Không đi xe đạp, xe máy.
- Jangan mengendarai sepeda atau motor.
- Não use motos nem bicicletas.

みんなで協力して雪かきをしましょう。

- Help others to shovel the snow.
- Magtulongan ang lahat para alisin ang niyebe.
- Hãy cùng mọi người dọn tuyết.
- Mari kita semua bekerja sama untuk membersihkan salju.
- Colabore com outros para tirar a neve.

滑りにくい靴(長靴など)を履いてください。

- Wear shoes that are unlikely slip.
- Gumamit ng sapatos na hindi nakakadulas. (bota)
- Hãy mang theo giày (ủng) chống trượt.
- Kenakan sepatu yang tidak licin (seperti sepatu boots).
- Calce botas antiderrapantes, como botas de borracha de cano longo.

車は雪にタイヤがはまって出られなくなることがあります。

- Tires may get stuck in the snow.
- Maaaring mabaon ang gulong ng sasakyan sa niyebe at hindi ito makagalaw.
- Lốp xe ô tô có thể bị mắc kẹt trong tuyết và không di chuyển được.
- Ban mobil bisa tersangkut di salju sehingga tidak bisa keluar.
- Os pneus do carro podem ficar presos na neve e impedir você de sair.

できるだけ外には出ないでください。

- Stay indoors as much as possible.
- Hanggat maaari, huwag lumabas.
- Hạn chế không ra ngoài nếu không cần thiết.
- Hindarilah keluar rumah sebisa mungkin.
- Evite sair o máximo possível.

落雷 RAKURAI

Lightning
Sambaran Petir

Pagkikidlat
Raios

Sét

外にいるときは大きな木から2m以上離れてください。

- Keep at least 2m away from large trees if outside.
- Umiwas ng dalawang metro galing sa malaking puno.
- Khi ở ngoài, hãy tránh xa các cây to ít nhất 2 mét.
- Jika berada di luar, jauhhi pohon besar minimal 2 meter.
- Quando estiver na rua, mantenha-se a uma distância de 2m ou mais de árvores grandes.

自動車、バス、電車などに乗っているときは中にいれば安全です。

- You will be safe during from lightning if you are in a car, bus or train.
- Kapag nasa loob ka ng sasakyan, bus, o tren, ligtas ka hangga't ikaw ay nasa loob.
- Nếu đang trên xe ô tô, xe bus, tàu điện thì ở trong đó sẽ an toàn.
- Saat berada di dalam mobil, bus, atau kereta, Anda aman.
- Se estiver num carro, trem ou ônibus, permaneça dentro do veículo para sua segurança.

災害のときに使われることば

Useful words in disaster situations
Các từ vựng sử dụng khi có thiên tai

Kata-kata yang sering Digunakan Saat Terjadi Bencana
Palavras usadas em desastres naturais

ことば 言葉		やさしい日本語 にほんご	
さいがい 災害がおこったとき			
When a disaster strikes		Kapag nagkaroon ng sakuna	Khi xảy ra thiên tai
Saat terjadi bencana		Quando ocorrem	
とうかい 倒壊 TŌKAI	Collapse Sụp đổ Desabamento	Pagguho Runtuh	いえ 家や たてものが たおれて こわれます
ていでん 停電 TEIDEN	Power outage Mất điện Apagão	Brownout Mati lampu	でんきが つか 使えません
ぼうさい むせん 防災無線 BŌSAIMUSEN	Emergency radio Loa phát thanh Transmissão de emergência	Radyo ng Babala Radio darurat	いえ そと し まち 家の外で 市や町からの じょうほう 情報が きこえます
けいかい 警戒 KEIKAI	Alert Cảnh giác Alerta	Babala Waspada	じゅん び 準備を します き 気を つけます
ごう 豪雨 GŌU	Torrential rain Mưa lớn Tempestade	Malakas na ulan Hujan lebat	おおあめ 大雨より もっとあめ 雨がふります
に 逃げたあと			
After you have evacuated		Pagkatapos mag evacuate	Sau khi sơ tán
Setelah mengungsi		Após a evacuação	
ひ なん じょ 避難所 HINANJO	Evacuation center Evacuation Center Nơi sơ tán Tempat evakuasi Abrigo		に 逃げる ところ いえ (家の かわりに すむ ところ)
きゅうすい ば しょ 給水場所 KYŪSUIBASHO	Water refill area Nơi cấp nước Posto de água	Punto ng tubig Titik pengambilan air	みず 水を もらうところ
きゅうえん ぶつ し 救援物資 KYŪENBUSSHI	Relief supplies Vật tư cứu trợ Suprimentos	Relief goods Bantuan logistik	ひ なん じょ 避難所で もらえる た もの みず もうふ 食べ物や水、毛布 などの せいかつ ひつよう 生活に必要なもの
だん すい 断水 DANSUI	Water outage Mất nước Falta de água	Kawalan ng tubig Pemadaman air	みず つか 水は 使えません
た だ 炊き出し TAKIDASHI	Food distribution Pamamahagi ng pagkain Phát cơm miễn phí Dapur umum Distribuição de comida		た もの 食べ物を もらえます
ど そく げん きん 土足厳禁 DOSOKUGENKIN	No shoes Cấm giày dép Tirar calçados	Bawal ang sapatos Area tanpa sepatu	くつを めがなければなりません
ライフライン RAIFURAIN	Lifelines Hạ tầng thiết yếu Infraestrutura essencial	Lifeline Fasilitas Vital	すいどう でん き 水道、電気、ガス など せいかつ ひつよう 生活に必要なもの
よう はい りょ しゃ 要配慮者 YŌHAIRYOSHA	People needing special care Taong nangangailangan ng espesyal na tulong Người cần hỗ trợ đặc biệt Kelompok rentan Pessoa vulnerável		とくべつ たす ひつよう ひと 特別な助けが 必要な人 こうれいしゃ しょう しゃ こ にほんご わ (高齢者、障がい者、子ども、日本語が分からない人など)

災害の基礎知識
Basic Disaster Information
Pangunahing kaalaman ukol sa Sakuna
Kiến thức cơ bản về thiên tai
Pengetahuan Dasar tentang Bencana
Conhecimentos básicos sobre desastres

準備や行動
What to prepare and do
Mga dapat gawin kapag napinsala
Chuẩn bị và hành động
Persiapan dan Tindakan yang Harus Dilakukan
Como se preparar e agir

被害にあつたら
In the event of a disaster
Kapag napinsala
Khi gặp thiệt hại
Jika Mengalami Kerugian / Menjadi korban
Em caso de danos

自分のこと
Personal Information
Importasyong personal
Thông tin cá nhân
Informasi Pribadi
Informações pessoais

災害が起きたときに出る情報

Information to expect when a disaster strikes

Mga impormasyong lumalabas kapag may sakuna

Các thông tin xuất hiện khi xảy ra thiên tai

Informasi yang akan diumumkan saat terjadi bencana

Informações quando ocorre um desastre natural

市や町から次のような指示が出たらすぐに行動してください。

Take action immediately after receiving information from your city or town.

Kapag may utos tulad ng mga sumusunod galing sa lungsod o bayan, kumilos kayo kaagad.

Hãy hành động ngay lập tức khi chính quyền thành phố đưa ra các lệnh sơ tán như sau.

Jika pemerintah kota atau kabupaten mengeluarkan instruksi seperti berikut, segera ambil tindakan.

Aja o quanto antes caso o governo local emita alguma das orientações a seguir.



警戒レベル Alert Level antas ng babala Mức cảnh báo Tingkat Peringatan Nível de alerta	行動を促す情報 Announcements Mga impormasyong ng papakilos Thông tin yêu cầu hành động Informasi yang mengimbau kita untuk segera mengambil tindakan Informação	住民がとるべき行動 Actions Mga aksion na kailangan gawin ng taga-lugar Hành động người dân nên thực hiện Tindakan yang perlu dilakukan oleh warga O que fazer
5 特別警報 [Tokubetsu keihō] Emergency warning Espesyal na Babala Cảnh báo đặc biệt Peringatan khusus Alerta especial	緊急安全確保 [Kinkyū anzen kakuho] Emergency safety measures Agarang Pagtiyak sa Kaligtasan Đảm bảo an toàn khẩn cấp Tindakan Keselamatan Darurat Medidas de segurança de emergência	命が危ないです。少しでも安全な場所にすぐに逃げます。 Your life is in danger. Immediately evacuate to a safe location. Delikado ang buhay. Kailangan lumikas kaagad sa ligtas na lugar. Tính mạng của bạn đang gặp nguy hiểm. Hãy sơ tán ngay đến nơi an toàn nhất có thể. Nyawa Anda dalam Bahaya. Segera evakuasi ke tempat yang aman. Sua vida está em perigo. Evacue imediatamente para o local mais seguro possível.
警戒レベル4までに必ず避難! Evacuate before Alert Level 4! Kailangan mag likas bago mag antas na babala 4. Nhất định phải sơ tán trước khi cảnh báo đạt mức 4! Pastikan untuk mengungsi sebelum Tingkat Peringatan 4! Evacue antes que o nível de alerta ultrapasse 4!		
4 危険警報 [Kiken keihō] Urgent warning Babala ng Panganib Cảnh báo nguy hiểm Peringatan bahaya Alerta de perigo	避難指示 [Hinan shiji] Evacuation instruction Utos sa paglikas Chỉ thị sơ tán Instruksi Evakuasi Ordem de evacuação	危険な場所から全員すぐに逃げます。 Dangerous areas must be evacuated immediately. Lahat ay agad na lumikas mula sa mapanganib na lugar. Mọi người hãy ngay lập tức rời khỏi khu vực nguy hiểm. Semua orang segera mengungsi dari tempat berbahaya. Todos em áreas de risco devem evacuar imediatamente.
3 警報 [Keihō] Warning Babala Cảnh báo Peringatan Alerta	高齢者等避難 [Koureishatō hinan] Evacuation of the elderly, etc Paglikas ng mga Nakatatanda at Iba Pa Sơ tán người cao tuổi v.v Proses Evakuasi Lansia, dll Evacuação de idosos etc	逃げる準備をします。高齢者や子どものいる人は逃げてください。 Prepare to evacuate, the elderly, or people with children should evacuate immediately. Maghanda para mag likas. Kapag may senior o bata, tumakas kaagad. Chuẩn bị sẵn sàng sơ tán. Những người có người già hoặc trẻ nhỏ hãy sơ tán ngay. Persiapkan diri untuk mengungsi. Orang yang memiliki lansia atau anak-anak di rumah sebaiknya segera mengungsi. Prepare-se para evacuar. Idosos e pessoas com crianças devem evacuar.
2 注意報 [Chūihō] Advisory Abiso Tin cảnh báo Peringatan Alerta preventivo		逃げる場所や方法を確認します。 Confirm where you should evacuate to, and how. Titignan kung saan at paano mag likas. Xác nhận địa điểm và phương pháp sơ tán. Periksa tempat dan cara evakuasi. Verifique como e para onde você deve evacuar.
1 早期注意情報 [Sōki chūi jōhō] Early advisory information Maagang Babala Thông tin cảnh báo sớm Informasi peringatan dini Informação de alerta preliminar		災害の情報に気をつけます。 Pay attention for any further disaster information. Mag ingat sa impormasyon ng sakuna. Chú ý đến thông tin về thiên tai. Perhatikan informasi terkait bencana. Tenha atenção às informações sobre desastres.

内閣府(防災担当)・消防庁資料から作成

Created based on materials from the Disaster Management, Cabinet Office & FDMA

Inihanda batay sa mga materyales mula sa Cabinet Office (Disaster Management) at Fire and Disaster Management Agency ng Japan

Biên soạn dựa trên tài liệu của Văn phòng Nội Các (phụ trách phòng chống thiên tai) và Cục PCCC

Disusun berdasarkan materi dari Kantor Kabinet (Bidang Penanggulangan Bencana) dan Badan Pemadam Kebakaran Jepang

Preparado a partir de materiais do Escritório de Gestão de Desastres do Gabinete Oficial e da Agência de Gestão de Incêndios e Desastres

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。危険と思ったらすぐに逃げてください。

- No instructions does not mean that it is safe. Protect yourself. Evacuate immediately if you feel unsafe.
- Hindi ibig sabihin na ligtas dahil walang ipinapalabas na utos. Alagaan n'yo ang iyong buhay. Kung sa tingin n'yo ay delikado, aagang lumikas.
- Không có lệnh sơ tán không có nghĩa là bạn đang an toàn. Hãy tự mình bảo vệ tính mạng của bản thân. Nếu cảm thấy nguy hiểm hãy sơ tán càng sớm càng tốt.
- Bukan berarti sudah aman hanya karena belum ada instruksi. Lindungi nyawa Anda sendiri. Jika merasa berbahaya, segera mengungsi.
- Não receber essas orientações não significa que você está em segurança. Você é responsável pela sua própria vida. Se sentir que está em perigo, evacue o quanto antes.

情報のあつめかた

How to obtain information

Paraan para makuha ang impormasyon

Cách nhận thông tin

Cara Mendapatkan Informasi

Como obter informações

主なWEBサイト

Main websites
Situs Web Utama

Mga pangunahing website
Principais sites

Các trang web chính

気象庁

- Japan Meteorological Agency (JMA)
- Japan Meteorological Agency (JMA)
- Cơ quan Khí tượng Nhật Bản
- Badan Meteorologi Jepang
- Agência Meteorológica do Japão



NHK WORLD-JAPAN

- NHK WORLD-JAPAN
- NHK WORLD-JAPAN
- NHK WORLD-JAPAN
- NHK WORLD-JAPAN
- NHK WORLD-JAPAN



石川県国際交流協会 (IFIE)

- Ishikawa Foundation for International Exchange (IFIE)
- Ishikawa Foundation for International Exchange
- Tổ chức giao lưu Quốc tế tỉnh Ishikawa
- Asosiasi Pertukaran Internasional Ishikawa
- Fundação de Intercâmbio Internacional de Ishikawa



石川県防災ポータル

- Ishikawa Prefecture Disaster Prevention Portal
- Portal ng sakuna sa ishikawa prefecture
- Cổng thông tin phòng chống thiên tai tỉnh Ishikawa
- Portal Mitigasi Bencana Ishikawa
- Portal de Preparação contra Desastres Naturais da Província de Ishikawa



多言語アプリ

Multilingual Apps
Aplikasi Multibahasa

Multilingual na app
Aplicativos multilíngues

Ứng dụng đa ngôn ngữ

NHK WORLD-JAPAN



Safety tips



市や町からのお知らせもあります。住んでいる市や町のホームページも見てください。

- There will be official notices from your city or town, so make sure to check the official website.
- Mayroon paalala mula sa lungsod o bayan. Tignan nyo ang home page galing sa lugar ng iyong tinitirahan na lungsod o bayan.
- Có thông báo từ thành phố. Hãy truy cập vào trang page của thành phố hoặc thị trấn bạn đang sinh sống.
- Ada juga pengumuman dari pemerintah kota atau kabupaten. Silakan lihat juga situs web kota atau kabupaten tempat Anda tinggal.
- Verifique também os comunicados do governo local da cidade onde você mora.

準備や行動
What to prepare and do
Mga dapat gawin kapag napinsala
Chuẩn bị và hành động
Persiapan dan Tindakan yang Harus Dilakukan
Como se preparar e agir

被害にあつたら
In the event of a disaster
Kapag napinsala
Khi gặp thiệt hại
Jika Mengalami Kerugian / Menjadi korban
Em caso de danos

自分のこと
Personal Information
Impormasyon personal
Thông tin cá nhân
Informasi Pribadi
Informações pessoais

準備や行動

What to prepare and do
Mga dapat gawin kapag napinsala
Chuẩn bị và hành động
Persiapan dan Tindakan yang Harus Dilakukan
Como se preparar e agir

逃げるときに必要なもの

Items necessary in case of an evacuation

Mga kailangan kapag mag likas

Những vật dụng cần thiết khi sơ tán

Hal-hal yang Diperlukan Saat Mengungsi

O que levar ao evacuar

パスポート・在留カード

- Passport & Residence Card
- Passport, Residence card
- Hộ chiếu / thẻ cư trú
- Paspor / Kartu Izin Tinggal (zairyuu kaado)
- Passaporte, cartão de residente



マイナンバーカード

- Individual Number Card (My Number Card)
- My Number Card
- Thẻ my number
- My Number Card
- My Number Card



お金

- Cash
- Pera
- Tiền mặt
- Uang
- Dinheiro



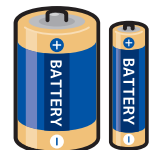
携帯電話バッテリー・充電ケーブル

- Power bank & chargers
- Battery ng Cellphone/ Charging cable
- Sạc dự phòng / cáp sạc điện thoại
- Baterai HP / Kabel charger
- Bateria portátil, cabo para carregar



予備の電池

- Spare batteries
- Extragay Battery
- Pin dự phòng
- Baterai cadangan
- Pilhas sobressalentes



水・食品 (非常食)

- Water & (Emergency) Food
- Tubig/ Pagkain (pagkaing pang-emergency)
- Nước uống / thực phẩm (Thực phẩm khẩn cấp)
- Air / Makanan (Makanan Darurat)
- Água, alimentos de emergência



救急用品

- First Aid Kit
- Mga kagamitang pang-unang lunas
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Perlengkapan Pertolongan Pertama
- Itens de primeiros-socorros



携帯トイレセット

- Portable toilet
- Portableng Toilet
- Bộ nhà vệ sinh di động
- Toilet Portabel
- Conjunto de banheiro portátil



携帯ラジオ

- Portable radio
- Mobile Radio
- Đài radio
- Radio portabel / Radio genggam
- Rádio portátil



懐中電灯 (ライト)

- Pocket flashlight (torch)
- Flashlight
- Đèn pin
- Senter
- Lanterna



このガイドブック

- This guidebook
- etong guide book
- Cuốn sổ tay hướng dẫn này
- Buku panduan ini
- Este guia



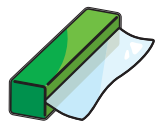
ウェットティッシュ

- Wet wipes
- Wipes
- Khăn ướt
- Tisu Basah
- Lenços umedecidos



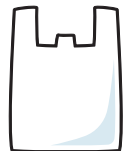
食品用ラップ

- Plastic wrap (for food)
- Plastic Wrap
- Màng bọc thực phẩm
- Plastik pembungkus makanan
- Plástico filme



ビニール袋

- Plastic bags
- Supot na plastik
- Túi nilong
- Kantong Plastik Bening
- Sacolas plásticas



衣類・下着

- Clothes & underwear
- Damit / Underware
- Quần áo / đồ lót
- Pakaian / Pakaian Dalam
- Roupas



逃げるときのポイント

Points to remember when evacuating

Punto kapag tumatakas

Những điều cần lưu ý khi sơ tán

Tips Saat Menyelamatkan Diri

Importante ao evacuar

逃げるときは、靴をはきましょう。

- Put your shoes on.
- Kapag tatakas ka, mg suot ng sapatos.
- Hãy đi giày khi sơ tán.
- Saat mengungsi, pastikan untuk memakai sepatu.
- Use calçados quando for evacuar.



非常用持出袋は、すぐに持ち出せるように玄関や寝室に置いておきましょう。

- Have a go-bag in your bedroom or at the entrance to your home with all of your necessary items, ready for you to take.
- Ilalagay ang iyong emergency bag sa may pintuan o sa silid-tulugan upang madaling madala kapag kinakailangan.
- Túi đồ khẩn cấp nên để ở lối ra vào, phòng ngủ hoặc những nơi có thể cầm đi ngay.
- Letakkan tas darurat di pintu masuk atau kamar tidur agar mudah dibawa saat diperlukan.
- Deixe uma bolsa para emergências num lugar de fácil acesso no quarto ou na entrada.



必要な人が持っていく物

Other items you may need

Mga gamit para sa mga taong may pangangailangan

Vật dụng cần mang theo cho những người có nhu cầu đặc biệt

Barang yang dibawa oleh orang yang membutuhkannya

Outros itens que podem ser necessários

赤ちゃんがいる人、病気の人、身体が不自由な人、高齢者

Parents of infants, people with illnesses, people with disabilities, the elderly

Para sa may sanggol, Para sa may sakit, PWD, Senior citizen

Người có trẻ nhỏ, người bệnh, người khuyết tật, người cao tuổi

Orang yang memiliki bayi, orang sakit, orang dengan keterbatasan fisik, lansia

Pessoas com bebês, debilitadas, deficientes ou idosas

ミルク・ほ乳瓶

- Milk & baby bottle
- Gatas/ Baby feeding bottle
- Sữa / bình sữa
- Susu / Botol Susu Bayi
- Leite e mamadeira



いつも飲むくすり

- Your prescription medications
- Gamot na palating iniinom
- Thuốc thường dùng
- Obat-obatan yang biasa diminum
- Medicamentos de uso recorrente



めがね・コンタクトレンズ

- Glass / contact lenses
- Salamin / Contact Lense
- Kính / kính áp tròng
- Kacamata / Lensa Kontak
- Óculos, lentes de contato



ベビーフード

- Baby food
- Baby food
- Thức ăn cho trẻ
- Makanan Bayi
- Papinha



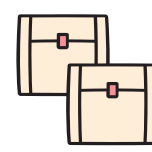
お薬手帳

- Prescription notebook
- Aklat ng gamot
- Sổ theo dõi thuốc
- Buku catatan obat
- Caderneta de Medicamentos



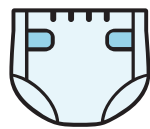
生理用品

- Menstrual products
- Sanitary Napkin
- Đồ dùng vệ sinh phụ nữ
- Perlengkapan Menstruasi
- Itens de higiene menstrual



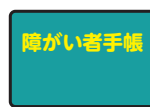
おむつ

- Diaper
- Diaper
- Tã giấy
- Popok
- Fraldas



障がい者手帳

- Disability Certificate
- Aklat ng PWD
- Sổ tay người khuyết tật
- Kartu Disabilitas
- Caderneta da Pessoa com Deficiência



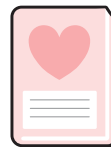
おしりふき

- Baby wipes
- Wipes
- Khăn lau
- Tisu Basah Bayi
- Lenços umedecidos infantis



母子健康手帳

- Maternal and Child Health Handbook
- Aklat ng Kalusugan ng Ina at Sanggol
- Sổ theo dõi sức khỏe mẹ và bé
- Buku Kesehatan Ibu dan Anak
- Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança



その他、自分に必要なものを
用意しましょう。

- Bring any other items that you need.
- Iba pang mga bagay, Maghanda ng mga bagay na kailangan para saiyó.
- Ngoài ra, chuẩn bị các vật dụng cần thiết khác theo nhu cầu của bản thân.
- Persiapkan juga barang-barang lain yang Anda butuhkan.
- Leve quaisquer outros itens que julgar necessários.

準備のポイント

Points to remember when preparing supplies

Punto para mag handa

Những điểm cần lưu ý khi chuẩn bị

Tips Persiapan

Importante ao se preparar

リュックのほか、十分な水や携帯トイレ、ヘルメットなどを家に準備しましょう。

- Aside from you backpack, keep a supply of water, a portable toilet, and a helmet at home.
- Bukod sa backpack, mag-imbak din sa bahay ng sapat na tubig, portable Toilet, at helmet.
- Ngoài ba lô, hãy dự trữ đủ nước, nhà vệ sinh di động, mũ bảo hộ,...tại nhà.
- Selain ransel, simpan juga persediaan air yang cukup, toilet portabel, helm, dan lainnya di rumah.
- Além de uma mochila, tenha guardados em casa água suficiente, banheiros portáteis, capacetes e outros itens importantes.

水や食べ物は古くなったら買い替えましょう。

期限が近い物は食べたり飲んだりして、新しく買い足しましょう。(ローリングストック)

- Replace water and food before they expire. Keep a rolling stock of supplies, and eat your food supplies as the expiration date gets close.
- Kapag naging luma ang mga pagkain at tubig, palitan ito ng bago. Habang nag-iimbak, ubusin ang mga pagkaing malapit na ang expiration at bumili ng kapalit. (Rolling stock)
- Thay thế nước và thực phẩm gần hết hạn. Trong quá trình dự trữ, hãy sử dụng các thực phẩm gần hết hạn rồi mua bổ sung (phương pháp rolling stock).
- Gantilah persediaan air dan makanan jika sudah kadaluarsa. Gunakan makanan yang mendekati tanggal kedaluwarsa sambil menambah persediaan baru (sistem persediaan bergilir / rolling stock).
- Consuma a água e os alimentos guardados que já estão próximos da data de validade e reponha-os conforme a necessidade.

定期的に見直しをして、寒い時期は、あたたかい服なども用意しておきましょう。

- Periodically reassess your supplies. Remember to prepare warm clothes in the winter.
- Regular na suriin ang mga gamit at maghanda rin ng maiinit na damit kapag malamig ang panahon.
- Kiểm tra định kỳ, vào mùa lạnh hãy chuẩn bị thêm quần áo ấm, v.v.
- Periksa persediaan secara rutin, dan pada musim dingin, siapkan juga pakaian hangat.
- Reavalie suas necessidades regularmente. No inverno, tenha também aquecedores de bolso e agasalhos.

準備や行動

What to prepare and do
Mga dapat gayun kapag napinsala
Chẩn bị và hành động
Persiapan dan Tindakan yang Harus Dilakukan
Como se preparar e agir

被害にあつたら

In the event of a disaster
Kapag napinsala
Khi gặp thiệt hại
Jika Mengalami Kerugian / Menjadi korban
Em caso de danos

自分のこと

Personal Information
Impormasyong personal
Thông tin cá nhân
Informasi Pribadi
Informações pessoais

自分が住んでいる市や町の「ハザードマップ」や「避難所」を調べておきましょう。

- Check your city or town's hazard map, and evacuation centers.
- Kailangan tignan ang hazard map o evacuation center saiyong tinitirahan lungsod o bayan.
- Hãy tìm hiểu “bản đồ cảnh báo thiên tai” và “nơi sơ tán” tại thành phố hoặc thị trấn mình đang sống.
- Cari tahu terlebih dahulu “peta rawan bencana (hazard map)” dan “lokasi tempat evakuasi” di kota atau daerah tempat Anda tinggal.
- Verifique com antecedência o mapa de risco e a localização dos abrigos de evacuação da área onde você reside.

住んでいる場所の危険度を知って、準備しておきましょう。

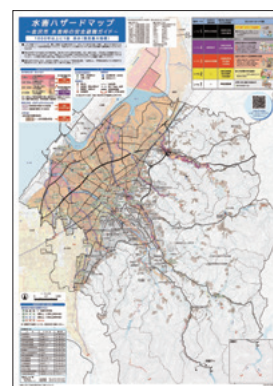
- Be aware of, and prepared for the kinds of disasters likely to occur where you live.
- Kailangan malaman kung gaano delikado ang iyong tinitirahan na lugar, at mag handa.
- Hãy tìm hiểu mức độ nguy hiểm tại nơi bạn sinh sống và chuẩn bị trước.
- Ketahui tingkat kerawanan daerah tempat Anda tinggal, dan lakukan persiapan yang diperlukan.
- Saiba o grau de risco da área onde você reside e prepare-se de acordo.

ハザードマップ

Hazard Map Hazard map Bản đồ cảnh báo thiên tai
Peta Rawan Bencana Mapa de risco

災害の種類ごとに危ない場所や逃げる場所がわかる地図です。

- The hazard map shows which areas are at risk, and where to evacuate depending on the kind of disaster.
- Isang mapa ito na nagpapakita ng mga mapanganib na lugar at mga lugar ng paglikas ayon sa uri ng sakuna.
- Bản đồ cảnh báo khu vực nguy hiểm và nơi sơ tán cho từng loại thiên tai.
- Peta yang menunjukkan tempat berbahaya dan tempat evakuasi berdasarkan jenis bencana.
- Mapa que mostra as áreas de risco e locais de evacuação conforme o tipo de desastre.



避難場所

Evacuation Area Evacuation Site Nơi sơ tán tạm thời Lokasi Evakuasi Locais de evacuação

命を守るために最初に逃げる場所です。公園や運動場など外が多いです。安全になるまでいます。

- This is the first place you will evacuate to to protect your life. It may be a public park or playground. It is likely somewhere outside. You will stay here until it is safe.
- Ito ang unang pupuntahan upang protektahan ang buhay. Kadalasan ay nasa labas tulad ng parke o sports ground. Mananatili rito hanggang maging ligtas ang paligid.
- Đây là nơi sơ tán đầu tiên nhằm bảo vệ tính mạng, thường là những nơi ngoài trời như công viên, sân vận động. Hãy ở lại đây cho đến khi an toàn.
- Merupakan lokasi pertama untuk menyelamatkan diri, biasanya berada di ruang terbuka seperti taman atau lapangan. Di tempat ini, Anda tetap menunggu sampai situasinya benar-benar aman.
- Primeiro lugar para onde se deve evacuar para se proteger. Normalmente, são parques ou campos esportivos. Deve-se permanecer neles até que seja seguro.

津波避難ビル

津波避難場所

Tsunami Evacuation Buildings / Tsunami Evacuation Areas Mga Gusali at Lugar ng Paglikas mula sa Tsunami
Tòa nhà / địa điểm sơ tán khi có sóng thần Gedung Evakuasi Tsunami / Tempat Evakuasi Tsunami
Prédios de evacuação contra tsunâmis / Locais de evacuação contra tsunâmis

津波から逃げる場所です。まわりの場所より高いところです。

- These are places to escape from a tsunami. They are located on higher ground than the surrounding area.
- Ito ay mga lugar kung saan maaaring tumakas mula sa tsunami. Mas mataas ang mga ito kaysa sa mga lugar na nakapaligid dito.
- Đây là những nơi để chạy trốn khi có sóng thần. Cao hơn so với khu vực xung quanh.
- Tempat untuk melarikan diri dari tsunami. Tempat ini lebih tinggi daripada area sekitarnya.
- São locais para onde se deve evacuar em caso de tsunâmi.
- Ficam em áreas mais altas que os arredores.



Evacuation Center

Evacuation Center

Nơi sơ tán chính thức

Tempat Pengungsian

Abrigos de evacuação

災害が起きたとき、家にいると危険な人が集まる場所です。

公民館や学校の体育館が避難所になります。泊まることもできます。

It can become unsafe to stay in your home after a natural disaster. Evacuation centers are where you, and many other people will go if this is the case. It may be a community center or a school gym. This is where evacuees will stay at night.

Ito ang lugar kung saan nagtitipon ang mga tao kapag nagiging delikado na manatili sa kanilang bahay dahil sa sakuna. Karaniwang ginagamit ang barangay hall, community center, o gymnasium ng paaralan bilang evacuation center. Maaaring manatili at matulog dito.

Là nơi tập trung những người không thể ở lại nhà do nguy hiểm. Nhà văn hóa, nhà thi đấu của trường học thường được sử dụng làm nơi sơ tán. Có thể ngủ lại tại đây.

Tempat ini digunakan ketika rumah sudah tidak aman lagi karena bencana. Biasanya balai warga atau aula sekolah dijadikan tempat pengungsian, dan Anda juga bisa menginap di sana.

Lugar para onde as pessoas vão quando é perigoso permanecer em casa por causa de um desastre natural. Centros comunitários e ginásios de escolas servem como abrigos. Neles também é possível pernoitar.

避難所に行けば、食べ物や情報がもらえます。誰でも使うことができます。お金はいりません。

You will receive food and information when you to an evacuation center. Anyone can use these centers. They are free of charge.

Isang mapa ito na nagpapakita ng mga mapanganib na lugar at mga lugar ng paglikas ayon sa uri ng sakuna. Kahit sino makakagamit nito. Hindi kailangan mag bayad.

Đến nơi sơ tán, bạn có thể nhận thức ăn và thông tin. Ai cũng có thể sử dụng. Không mất phí.

Jika pergi ke tempat pengungsian, bisa mendapatkan makanan dan informasi. Siapa saja boleh menggunakannya. Tidak dipungut biaya.

Indo a um abrigo de evacuação, você pode conseguir comida e informações. O acesso é livre e gratuito para todos.

避難所のルールや注意点

Rules and precautions at evacuation centers

Mga Panuntunan at Paalala sa Evacuation Center

Quy định và lưu ý tại nơi sơ tán

Aturan dan hal-hal yang perlu diperhatikan di tempat pengungsian

Regras e informações importantes dos abrigos de evacuação

避難所はたくさんの方が一緒に住みます。

他の人の生活場所に入らないようにしましょう。

大きな声を出したり、走り回ったりしないでください。

There will be many people living together in an evacuation center. Do not enter other people's living spaces. Please do not shout or run around.

Maraming taong magkakasamang maninirahan sa evacuation center. Huwag pumasok sa living place ng ibang tao. Huwag mag sigaw, at Huwag tumakbo sa paligid.

Nơi sơ tán là nơi sinh hoạt chung của nhiều người. Không đi vào khu vực sinh hoạt của người khác. Không nói to hoặc chạy nhảy lung tung.

Di tempat pengungsian, banyak orang tinggal bersama. Hindari masuk ke area tempat tinggal orang lain. Jangan berteriak atau berlari-lari di dalam.

Nos abrigos, muitas pessoas vivem juntas. Evite invadir o espaço de outras pessoas. Não fale alto nem corra pelo local.

食べ物や物資の数は限られています。みんなで分けましょう。

Food and supplies are limited and must be shared with others.

Limitado ang pagkain at mga suplay. Magbahagi tayo sa isa't isa.

Lượng thức ăn và vật tư có giới hạn. Hãy chia sẻ cho mọi người.

Jumlah makanan dan barang terbatas. Mari saling berbagi.

Comida e suprimentos são limitados. Tudo deve ser compartilhado.



災害の
基礎知識

Basic Disaster Information
Pangunahing kaalaman ukol sa Sakuna
Kiến thức cơ bản về thiên tai
Pengetahuan Dasar tentang Bencana
Conhecimentos básicos sobre desastres

準備や
行動

What to prepare and do
Mga dapat gawin kapag napinsala
Chẩn bị và hành động
Persiapan dan Tindakan yang Harus Dilakukan
Como se preparar e agir

被害に
あつたら

In the event of a disaster
Kapag napinsala
Khi gặp thiết hại
Jika Mengalami Kerugian / Menjadi korban
Em caso de danos

自分のこと

Personal Information
Impormasyong personal
Thông tin cá nhân
Informasi Pribadi
Informações pessoais

ほかの人のことも考えて、ルールを守ってください。

Be mindful of others, and follow the rules.

Isipin din ang kapakanan ng iba at sundin ang mga alituntunin.

Hãy tuân thủ quy tắc và nghĩ đến người khác.

Hormati aturan dan perhatikan sesama penghuni.

Pense no bem-estar do próximo e siga as regras.

避難所は地域の皆さんが協力して運営します。

元気な人は、避難所運営の手伝いをしましょう。

Everyone cooperates to run the evacuation center. If you are able, please help out at the evacuation center.

Ang evacuation center ay pinamamahalaan nang sama-sama ng mga tao sa komunidad. Kung malusog ka, tumulong ka sa pagpapatakbo ng evacuation center.

Nơi sơ tán được vận hành với sự hợp tác của mọi người trong khu vực. Những người khỏe mạnh hãy giúp đỡ trong việc vận hành nơi sơ tán.

Tempat pengungsian dikelola bersama oleh warga di daerah tersebut. Orang yang sehat diharapkan membantu mengelola tempat pengungsian.

Nos abrigos, todos colaboram para o seu funcionamento. Se estiver em condições, ajude no abrigo.

災害時外国人サポーター



Disaster Support Volunteers for Foreigners

Tagasuporta para sa mga dayuhan sa panahon ng sakuna

Tình nguyện viên hỗ trợ người nước ngoài trong thời điểm xảy ra thiên tai

Relawan untuk Warga Asing saat Ada Bencana

Apoio Emergencial ao Estrangeiro

避難所や相談窓口で情報を翻訳して伝え、

困りごとを聞き取ってくれる人が近くにいるときがあります。

At evacuation centers and consultation centers there may be people who can translate important information or offer advice if you have any difficulties.

May mga taong maaaring tumulong sa iyo sa pamamagitan ng pagsasalin at pagpapaliwanag ng impormasyon sa evacuation center o sa mga consultation desk, at maaari rin silang makinig sa iyong mga pangangailangan o problema.

Tại nơi sơ tán hoặc quầy tư vấn, đôi khi sẽ có người ở gần giúp bạn phiên dịch thông tin và lắng nghe khó khăn của bạn.

Di tempat evakuasi atau pusat konsultasi, terkadang ada orang yang menerjemahkan informasi dan mendengarkan keluhan Anda.

Pode haver pessoas por perto que possam ajudar com problemas ou traduzir e transmitir as informações do abrigo de evacuação ou balcão de atendimento.

災害用無料Wi-Fi 00000JAPAN ファイブゼロジャパン

Emergency Free Wi-Fi Service

Libreng Wi-Fi para sa Sakuna – Paraan ng Paggamit

Wi-Fi miễn phí khi có thiên tai

Wi-Fi gratis untuk keadaan darurat

Wi-Fi grátis para desastres

避難所にWi-Fiがあることがあります。

Some evacuation centers will have Wi-Fi.

Sa ilang evacuation center, maaaring may libreng Wi-Fi.

Một số nơi sơ tán có Wi-Fi.

Di beberapa tempat evakuasi, Wi-Fi mungkin tersedia.

Alguns abrigos de evacuação contam com conexão Wi-Fi.

安全のため、

個人情報を入力しないでください。

This is an open network. For your own safety, do not enter personal information.

Para sa iyong kaligtasan, huwag maglagay ng personal na impormasyon.

Vì sự an toàn, không nhập thông tin cá nhân.

Demi keamanan Anda, jangan memasukkan informasi pribadi.

Para sua segurança, não insira informações pessoais.

家族・友人のことや情報を知るために、
無料で使えます。

It is free to use for contacting family and friends or for looking up information.

Libre itong gamitin para malaman ang kalagayan ng pamilya at mga kaibigan at makakuha ng impormasyon.

Sử dụng miễn phí để liên lạc với gia đình, bạn bè và biết thêm thông tin.

Bisa digunakan secara gratis untuk mengetahui kabar keluarga, teman, serta informasi.

Pode ser usado gratuitamente para se obter informações sobre amigos ou familiares.

使い方

How to connect

Paraan ng Paggamit

Cách sử dụng

Cara menggunakan

Como usar



被害にあったら

In the event of a disaster
Kapag napinsala
Khi gặp thiệt hại
Jika Mengalami Kerugian / Menjadi Korban
Em caso de danos

家の壊れたところが分かるように、家の中と外の写真を撮りましょう。
壊れたもの(車やテレビ、冷蔵庫など)も写真を撮りましょう。

Take pictures of the damage to your home (both inside and outside.) Photograph any belongings that were damaged (such as cars, televisions, refrigerators, etc.)

Ipicture ang mga sira sa loob at labas ng bahay, para malaman kung saan ang nasira. Mg litrato ng mga nasirang gamit (kotse, telebisyon, refrigerator, at iba pa).

Chụp ảnh bên trong và bên ngoài ngôi nhà để thấy rõ các chỗ bị hư hỏng. Hãy chụp ảnh những đồ vật bị hỏng (ô tô, TV, tủ lạnh, v.v.).

Agar kerusakan rumah dapat terlihat dengan jelas, ambillah foto bagian dalam dan luar rumah. Ambil foto barang-barang yang rusak (mobil, televisi, kulkas, dan lain-lain).

Tire fotos do interior e do exterior da casa para mostrar o que foi danificado. Tire fotos também dos itens danificados, como carros, televisões e geladeiras.



あとで、保険のお金や「り災証明書」をもらうときに、その写真を使います。

These pictures will be used to make an insurance claim or to receive a Disaster Victim Certificate.

Gagamitin ang mga litrato na iyan kapag kukuha ka ng insurance o sertipikasyon ng pinsala sa hinaharap.

Sau này, những hình ảnh này sẽ được dùng khi làm bảo hiểm hoặc xin giấy chứng nhận thiệt hại.

Foto-foto tersebut akan digunakan nanti saat mengurus asuransi atau saat mengajukan surat keterangan terdampak bencana.

Essas fotos serão necessárias ao solicitar o seguro e o comprovante de vítima de desastre.

り災証明書

Disaster Victim Certificate

sertipikasyon ng pinsala

Giấy chứng nhận thiệt hại

Surat Keterangan Terdampak Bencana

Comprovante de vítima de desastre

家が壊れたとき、市役所で「り災証明書」をもらいましょう。

If your home has been damaged in the disaster, you can receive a Disaster Victim Certificate at your city hall.

Kapag nasira ang bahay, kumuha ng “sertipikasyon ng pinsala” sa city hall.

Khi nhà bị hỏng, hãy đến tòa thị chính thành phố để xin “Giấy chứng nhận thiệt hại”.

Jika rumah Anda rusak, silakan ajukan permohonan untuk mendapatkan surat keterangan terdampak bencana di balai kota.

Caso tenha sofrido danos em sua residência, solicite o comprovante de vítima de desastre na sua prefeitura local.

「り災証明書」があると、生活するためのお金をもらえることがあります。

With a Disaster Victim Certificate you may receive a sum of money to help with your living expenses.

Kapag may Disaster Certificate, maaaring makatanggap ng tulong-pinansyal para sa pamumuhay.

Khi có “Giấy chứng nhận thiệt hại” bạn có thể nhận tiền trợ cấp sinh hoạt.

Dengan memiliki [surat keterangan terdampak bencana], Ada kemungkinan mendapat bantuan uang untuk kebutuhan hidup.

Com esse documento, você pode receber uma quantia em dinheiro para suas necessidades.

片づけをする前に

Before cleaning up

Bago magligpit

Trước khi dọn dẹp

Sebelum membersihkan

Antes de começar a arrumar

家が壊れたとき、保険に入っている人は、保険会社に電話しましょう。

If your house is damaged and you have insurance, call your insurance company.

Kapag nasira ang bahay at may insurance ka, tumawag sa kompanya ng insurance.

Nếu nhà bị hư hại và bạn có bảo hiểm, hãy gọi cho công ty bảo hiểm.

Jika rumah Anda rusak dan Anda memiliki asuransi, hubungi perusahaan asuransi Anda.

Se sua casa foi danificada e você tem seguro, entre em contato com sua seguradora.

アパートに住んでいる人は、不動産会社または大家さんへ連絡しましょう。

If you live in an apartment, contact the real estate company or your landlord.

Ang mga nakatira sa apartment ay makipag-ugnayan sa ahensya ng real estate o sa may-ari ng paupahan.

Nếu bạn sống trong căn hộ, hãy liên lạc với bất động sản hoặc chủ nhà.

Jika Anda tinggal di apartemen, hubungi perusahaan properti atau pemilik apartemen.

Se você mora de aluguel, avise o proprietário ou a corretora do imóvel.

片づけをするときには

When cleaning up

Kapag mag liligpit

Khi dọn dẹp

Saat membersihkan

Ao arrumar sua casa

長靴やゴム手袋をしましょう。マスクもしましょう。

Wear boots, rubber gloves and a mask.

Mag suot ng bota at rubber gloves. Kailangan mag suot din ng face mask.

Hãy đeo ủng, găng tay cao su và đeo khẩu trang.

Gunakan sepatu boots dan sarung tangan karet. Pakailah juga masker.

Use botas de cano longo, luvas de borracha e máscara.

ゴミの捨て方がいつもと違います。ゴミを出す場所や時間を確認しましょう。

The rules for disposing of trash will be different. Confirm the location of the collection point and the collection time.

Mag iiba ang mga patakaran sa pagtatapon ng basura kaysa sa karaniwan. Suriin ang oras at lugar kung saan dapat ilabas ang basura.

Quy tắc đổ rác sẽ khác với bình thường. Hãy xác nhận địa điểm và thời gian đổ rác.

Aturan pembuangan sampah dapat berbeda dari biasanya. Pastikan untuk memeriksa lokasi dan waktu pembuangan sampah.

As regras para descarte de lixo costumam mudar. Verifique o local e horários de descarte.



くるま れいぞうこ おお
車や冷蔵庫などの大きいゴミ

家族だけで片づけをするのではなく、災害ボランティアに手伝ってもらいましょう。

無料で手伝ってもらえます。

You don't have to clean up your home on your own. There are disaster volunteers who can assist you free of charge.

Huwag lamang ang iyong pamilya ang maglinis. Humingi ng tulong sa mga disaster volunteer. Libre ang kanilang pagtulong.

Không dọn dẹp riêng với gia đình, hãy nhờ tình nguyện viên giúp đỡ. Việc giúp đỡ này là miễn phí.

Tidak hanya membersihkan secara sendiri ataupun bersama keluarga. Libatkan juga relawan bencana, karena mereka bisa membantu tanpa dipungut biaya.

Você e sua família não estão sozinhos; peça ajuda aos voluntários. É gratuito.



ボランティアが片づけを手伝います

ちゅう い
注意!

Caution!

Mag ingat!

Chú ý!

Perhatian!

Atenção!

じしん お かぐ たお
地震が起きると家具が倒れます。

- When an earthquake occurs, your furniture may fall over.
- Kapag may lindol, maaaring matumba ang mga kasangkapan.
- Khi xảy ra động đất, đồ đạc có thể bị đổ.
- Saat gempa terjadi, perabotan bisa jatuh.
- Quando ocorre um terremoto, os móveis podem tombar.



ひ ごろ かぐ うご
日頃から家具が動かないようにしておきましょう。

- Ensure your furniture is secure.
- Siguraduhing nakapirmi o nakatali nang maayos ang mga ito bago pa man mangyari ang sakuna.
- Hãy cố định đồ đạc trước để chúng không bị di chuyển.
- Pastikan perabotan dipasang dengan aman sejak dini agar tidak mudah bergerak.
- Deixe seus móveis bem fixados para evitar que se movam.



どろぼう さぎ き
泥棒や詐欺に気をつけてください。

- Be careful of theft and scams.
- Mag ingat sa mag nanakaw at scammer.
- Hãy cẩn thận với trộm cắp và lừa đảo.
- Waspadalah terhadap pencurian dan penipuan.
- Tenha cuidado com roubos e golpes.



ざいりゅう たい し かん にゅうこくかん り きょく れんらく
パスポートや在留カードをなくしたら、大使館や入国管理局に連絡しましょう。

- If you lose your passport or residence card, contact your embassy or the immigration bureau.
- Kapag nawala ang iyong passport o residence card, tumawag sa embassy o imigration.
- Nếu mất hộ chiếu hoặc thẻ cư trú, hãy liên lạc đến Đại Sứ Quán và Cục Quản lý xuất nhập cảnh.
- Jika kehilangan paspor atau kartu izin tinggal, segera hubungi kedutaan atau kantor imigrasi.
- Caso tenha perdido seu passaporte ou cartão de residente, entre em contato com a embaixada ou a imigração.

いし かわ けん こく さい こう りゅう きょう かい
石川県国際交流協会 (IFIE)

Ishikawa Foundation for International Exchange (IFIE)

Ishikawa Foundation for International Exchange

Tổ chức giao lưu Quốc tế tỉnh Ishikawa

Asosiasi Pertukaran Internasional Ishikawa

Fundação de Intercâmbio Internacional de Ishikawa

わ こま
分からないことや困ったことがあったら、
そう だん
相談してください。

- Please contact us if you have any issues.
- Kung may hindi malinaw o may problema, mangyaring kumonsulta.
- Hãy trao đổi nếu có gì không hiểu hoặc gặp khó khăn.
- Jika ada hal yang tidak dimengerti atau mengalami kesulitan, silakan berkonsultasi.
- Em caso de dúvida ou dificuldade, entre em contato conosco.



こと ば そう だん
いろいろな言葉で相談できます。

- We offer our services in multiple languages.
- Maaaring kumonsulta sa iba't ibang wika.
- Có thể tư vấn bằng nhiều ngôn ngữ.
- Konsultasi tersedia dalam berbagai bahasa.
- Atendimento disponível em vários idiomas.

じぶん
自分のこと

Personal Information
impormasyong personal
Thông tin cá nhân
Informasi Pribadi
Informações pessoais

にほんご か
日本語で書きましょう。

- Fill out the following in Japanese.
- Isulat sa japanese.
- Hãy viết bằng tiếng Nhật.
- Mari tulis dalam bahasa Jepang.
- Escreva em japonês.

ひなんじょ い うけつけ み
避難所に行ったら、このページを受付で見せましょう。

- Show this page at the reception of the evacuation center.
- kapag pumunta sa evacuation site, ipakita ang pahinang ito sa reception.
- Khi đến nơi sơ tán, hãy mở trang này cho quầy tiếp nhận thông tin.
- Saat tiba di tempat pengungsian, tunjukkan halaman ini di bagian pendaftaran.
- Mostre esta página na recepção do abrigo de evacuação.

な 名	まえ 前	Name Pangalan Tên	:
ふりがな		Furigana patnubay sa pagbasa Phiên âm Furigana (penulisan dalam katakana / hiragana) Furigana	:
こく 国	せき 籍	Nationality Nasionalidad Quốc tịch Kewarganegaraan Nacionalidade	:
はな 話す言葉	ことば 言葉	Languages I speak Wikang sinasalita Ngôn ngữ nói Bahasa yang dikuasai Idiomias	:
けつ 血液型	えき がた	Blood type Blood type Nhóm máu Golongan darah Tipo sanguíneo	:
ざいりゅう 在留資格	し かく	Residence status Immigration Status Tư cách lưu trú Status Tinggal / Jenis Izin Tinggal Status de residência	:
じゅう 住	しょ 所	Address Address Địa chỉ Alamat Endereço	:
けいたいばん 携帯番号	ごう ごう	Mobile Phone Number Cellphone Number Số điện thoại Nomor Telephone Celular	:
じ 持	びょう 病	Illnesses sakit na matagal nang iniinda Bệnh nền Penyakit bawaan Doenças crônicas	:
じょう 常備薬	びやく 薬	Medicines I take Mga gamot na laging iniinom Thuốc dự trữ Obat yang biasa digunakan / dibawa Medicamentos de uso contínuo	:
しょく 食事制限	じ せいげん	Dietary restrictions Mga Paghihigpit sa Pagkain Pantangan makanan Restrições alimentares	:

わたし ひと
私のまわりの人 Your contacts Taong nasa paligid ko Người xung quanh tôi Orang disekitar saya Pessoas próximas

	な 名	まえ 前	Name Pangalan Tên	でん ばんごう 電話番号	Phone Number Phone number Số điện thoại Nomor Telephone N.º de telefone
か 家	ぞく 族		Family Pamilya Gia đình Keluarga Família		
ゆう 友	じん 人		Friends Kaibigan Bạn bè Teman Amigos		
がっこう 学校・会社	かいしゃ 会社		School/Work Skwela/kumpanya Trường học / Công ty Sekolah / Perusahaan Escola/Trabalho		
そう 相談先 (日本語教室など)	だん さき		Organisation (Japanese class etc.) Mga mapagtatanungan (tulad ng klase sa wikang Hapon) Nơi cần trao đổi (Ví dụ: Lớp học tiếng Nhật) Tempat konsultasi (misalnya kelas bahasa Jepang) Outros contatos (curso de japonês etc.)		
ひ 避難場所	なん ば	しょ 所	Evacuation area Lugar ng paglikas Lokasi Evakuasi Local de evacuação		
ひ 避難所	なん じょ	所	Evacuation center Evacuation Center Tempat Pengungsian Abrigo de evacuação		
ちょう 町内会	ない かい		Town Council Samahan ng mga residente sa komunidad Tổ dân phố Asosiasi warga / Rukun tetangga Associação de moradores		

とても困ったときに使えるにほんご

Use these phrases if you are in serious trouble

Mga salitang japanese kapag nasa situasyon na hirap

Tiếng Nhật dùng khi gặp khó khăn

Bahasa Jepang yang bisa digunakan saat darurat

Expressões em japonês para emergências

たすけて! たすけてください! Tasukete(kudasai).	Help! Please help! Patulong! Patulong po! Giúp tôi! Hãy giúp tôi! Tolong! Tolong bantu saya! Socorro! Me ajude!
けがを しています。 Kega o shiteimasu.	I'm injured. May sugat po. Tôi bị thương. Saya terluka. Tenho ferimentos.
びょうき です。 Byōki desu.	I'm sick. May sakit po. Tôi bị bệnh. Saya sakit. Estou doente.
にほんごが わかりません。 Nihongo ga wakarimasen.	I don't speak Japanese. Hindi ko alam ang japanese. Tôi không biết tiếng Nhật. Saya tidak bisa bahasa Jepang. Eu não sei japonês.
(みず)と (たべもの)を ください。 “Mizu” to “Tabemono” o kudasai.	Give me (water) and (food). Pahingi po ng (Tubig水) at (pagkain食物). Cho tôi nước và thức ăn. Tolong beri saya (air) dan (makanan). Preciso de (comida) e (água).
_____に れんらく したいです。 _____ ni renraku shitaidesu.	I would like to contact _____. Gusto kong makipag-ugnayan sa _____. Tôi muốn liên hệ với _____. Saya ingin menghubungi _____. Gostaria de entrar em contato com _____.

助けを呼びたいとき

If you need to call for help

Kapag kailangan nyo tumawag ng tulong

Khi muốn gọi giúp đỡ

Saat Ingin Meminta Pertolongan

Pedindo ajuda



警察 事故やどろぼう

- Police - for accidents and theft
- policia, aksidente o mag nanakaw
- Cảnh sát: Tai nạn hoặc trộm cắp
- Polisi – Untuk kecelakaan atau pencurian
- Polícia (para acidentes e roubos)



消防 火事や救急車

- Fire Dept. - for fires and ambulances
- Bumbero, sunog o ambulansya
- Cứu hỏa / Xe cứu thương: Cháy hoặc cấp cứu
- Pemadam Kebakaran – Untuk kebakaran atau ambulans
- Bombeiros (para incêndios e socorro)

災害時に便利なアプリとWEBサイト

Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster

Mga kapaki-pakinabang na aplikasyon at website kapag may sakuna

Các ứng dụng và trang web tiện lợi khi có thiên tai

Aplikasi dan situs web yang berguna saat bencana

Aplicativos e sites úteis em caso de desastres

おんせいほんやく

音声翻訳アプリ

Audio Translation App

Voice Translation app

Ứng dụng dịch giọng nói

Aplikasi penerjemah suara

Aplicativo de tradução por áudio

Voice Tra



たげんご

多言語アプリ

Multilingual Apps

Aplikasi Multibahasa

Multilingual na app

Ứng dụng đa ngôn ngữ

Aplicativos multilíngues

NHK WORLD-JAPAN



Safety tips



日本の災害情報を知ることができます。

Disaster information for Japan is available.

Maaari kang makakuha ng impormasyon tungkol sa mga sakuna sa Japan.

Có thể xem thông tin thiên tai tại Nhật Bản.

Anda dapat mengetahui informasi bencana di Jepang.

Disponibilizam informações sobre desastres naturais no Japão.

おも

主なWEBサイト

Main websites

Situs Web Utama

Mga pangunahing website

Principais sites

Các trang web chính

気象庁 (JMA)

気象情報を見ることができます。

You can view weather data.

Maaring makita ang impormasyon ng panahon.

Có thể xem thông tin về khí tượng.

Anda bisa melihat informasi cuaca.

Disponibiliza informações meteorológicas.



石川県国際交流協会 (IFIE)

外国人の皆さんが必要な情報や相談先が分かります。

Important information, and consultation services made available to foreigners.

Maaring malaman ang mga impormasyon o kung saan pwede magpa konsulta para malaman ang mga kailangan na impormasyon.

Giúp người nước ngoài biết được thông tin cần thiết và nơi cần tư vấn.

Orang asing bisa mengetahui informasi dan tempat konsultasi yang diperlukan.

Fornecer informações úteis para estrangeiros e orienta sobre onde conseguir atendimento.



NHK WORLD-JAPAN

日本の災害のニュースを見ることができます。

You can watch Japanese news reports on natural disasters.

Maaring makita ang impormasyon ng sakuna sa japan.

Có thể xem tin tức thiên tai tại Nhật Bản.

Anda bisa melihat berita bencana di Jepang.

Disponibiliza informações sobre desastres no Japão.



石川県防災ポータル (Ishikawa)

住んでいる地域の避難情報や避難所が分かります。

See information related to evacuation and evacuation centers in the area.

Maaring malaman dito ang mga lugar o impormasyon ng pag evacuate.

Biết được thông tin và nơi sơ tán tại nơi sinh sống.

Anda bisa mengetahui informasi evakuasi dan tempat evakuasi di daerah tempat tinggal Anda.

Contém informações sobre evacuação e abrigos de evacuação da sua área.



あなたの市や町からの情報

Information from your city/town

Impormasyon mula sa iyoung lungsod o bayan na tinitirahan

Thông tin từ thành phố bạn sống

Informasi dari kota anda

Informações do governo local

データ版はこちらから見られます。

Digital version available here.

Maaring makita dito ang Data versyon.

Bạn có thể xem bản pdf tại đây.

Untuk versi digital dapat dilihat di sini.

Acesse a versão digital por aqui.



発行: 石川県・(公財) 石川県国際交流協会

監修: NPO法人多文化共生マネージャー全国協議会

2026年3月