

Para guardar

Desde ja, providenciar as medidas preventivas ao terremoto.

~Com precaucoes suficientes,
o terremoto nao e mais um pesadelo~

Defesa pessoal de
vida e propriedade
自分の命、財産は
自分で守る

+

Defesa da região pe
los próprios moradores
自分たちの地域は
自分たちで守る

+

Socorros e apoios
administrativos
行政による
救助や支援

=

Redução
de
calamidad
減災

Nº1 --Esta tremendo.... Terremoto?!? CALMA, AJA COM CUIDADO

Nº2 --Nao ser influenciado pelo panico ao estar fora de casa

Nº3 --Como fixar os moveis

Nº4 --Prepare o kit de Emergencia

Nº5 --Prevenindo aos danos secundarios

Nº6 --Estabeleca com antecedencia o meio de comunicacao entre familiares

Nº7 --Analisando sobre a vida no local de refugio

Nº8 --Vamos aprender os procedimentos de primeiros socorros

Nº9 --Ficha de ajuda de comunicacao (Para guardar)



Edicao : Governo da Provincia de Shiga 発行 : 滋賀県

Compilacao ・Traducao :Grupo Voluntario "MIMITARO"

Associacao Internacional de Shiga

翻訳・編集 : 滋賀県国際協会 ・ボランティアグループ「みみタロウ」

URL : <http://www.s-i-a.or.jp/language/portugal/index.htm>

Está tremendo.... Terremoto?!!

CALMA, AJA COM CUIDADO

Recentemente têm ocorrido terremotos em diversas localidades do Japão. Também em Shiga, existe a possibilidade de tremores em amplas localidades, devido ao terremotos causados pelas falhas geológicas ativas da zona oeste do Lago Biwa, ou da região Nankai, ou To-nankai. Para sempre estarmos prevenidos, iniciaremos a série de informações detalhadas sobre prevenções ao terremoto.

TREMOR

Após
1 a 2
minutos

- Em primeiro lugar deve proteger-se. Acolher-se abaixo da mesa ou cama, e se estiver dormindo, proteger sua cabeça com cobertor ou travesseiro.
- Ter costume de apagar o fogo a qualquer pequeno tremor. Existe o sistema de desligamento automático do abastecimento de gás em casos de grandes tremores, por isso ao sentir perigo não se preocupe demasiadamente em ir apagá-lo.



- Assegurar o acesso à saída. Abrir as portas e janelas para poder sair. Em conjuntos habitacionais, há possibilidades de não conseguir abrir as portas, mas as janelas serão mais fáceis de abrí-las.
- Caso houver fogo, confirmar o foco e apagá-lo na etapa inicial.
- Calçar sapatos mesmo dentro de casa para proteger-se dos cacos de vidro, e poder refugiar-se prontamente.
- Confirmar a segurança da família. Se houver risco de desabamento da casa ou de desmoronamento de montanha, deve refugiar-se logo. Ao sair para fora, para o refúgio, ter bastante cuidado com os vidros quebrados ou telhas e placas que poderão cair .



Após
3 a 5
min.

- Preparar o Kit de Emêrgencia ao seu alcance.
- Confirmar se não há focos de incêndio na vizinhança.
- Obter informações. Estas devem ser precisas: informações pelo rádio, etc. e não ser influenciado com informações errôneas.
- Confirmar a segurança dos vizinhos que necessitam de ajuda (idosos acamados, pessoa com deficiência física, etc).



Estou no ○ ○
(local de refúgio, escola, etc)

Após
5 a 10
min.

- Refugiar-se ao sentir risco de desabamento da casa, alastramento de incêndios devidos aos abalos secundários.
- Ir buscar as crianças nas escolas, etc.
- Prevenir incêndios. Fechar a chave do gás. Se for afastar-se da casa, desligar a eletricidade geral da casa.
- Ao deixar a casa, colar o aviso nas portas da casa, ou locais de fácil visualização com a indicação de seu rumo.



Após 10
min. até
algumas
horas



- Retirar os mantimentos reservados. Em regra geral cada qual deve se auto-manter. Porém é muito importante a ajuda mútua com os vizinhos.
- Cooperar nos salvamentos e apagar os incêndios, juntamente com os grupos locais de ajuda, e vizinhos. Comunicar ao Corpo de bombeiros .
- Quando for refugiar-se, ir em grupos. Deve refugiar-se a pé, não aproximar dos muros de blocos, fios elétricos pendentes, janelas de vidros.
- Obter informações. Atenção aos comunicados municipais ou provinciais.



Ajuda mútua

~ 3º dia

~ Não ser influenciado pelo pânico ao estar fora de casa ~

Se estiver no Edifício

Estar atento ao desmoronamento de edifício, quedas de vidros, placas, etc, e das máquinas automáticas (de refrigerantes, etc). Proteger a cabeça com a bolsa e refugiar ao pátio.



Áreas residenciais

Estar atento com as quedas dos muros de blocos, portões, vidros, telhas, e cuidado com os fios pendentes.



Subterrâneo

As estruturas das áreas subterrâneas são fortes e com instalações contra fogos. Aguardar o tremor cessar e refugiar-se seguindo as instruções dos orientadores ou das indicações (placas) às saídas.



Ao estar dirigindo

Segurar firme ao volante, estacionar ao lado esquerdo da rua. Informar-se pelo rádio. Se for afastar do carro, fechar as janelas, deixar a chave na ignição e não travar a porta. Se possível leve os documentos de registro do carro (*shaken-sho*)



Elevador

Apertar os botões de todos andares, e descer onde parar. Se caso ficar preso, apertar continuamente o botão de emergência.



Supermercados , shopping center

Proteger a cabeça com a cesta, procurar um local seguro para não ser soterrado pelas estantes ou produtos, aguardar o tremor cessar. Refugiar-se seguindo as orientações dos vendedores.

Trem - Metrô - Onibus

Segurar firme ao assento ou corrimão. Quando for sair pela saída de emergência seguir as instruções dos encarregados.

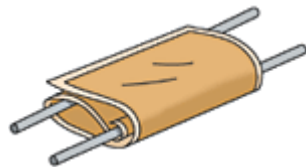


~ Dar assistências aos necessitados* em casos de calamidades ~

* As pessoas que necessitam de ajuda: pessoas idosas, bebês, ou pessoas acamadas, portadoras de deficiências, que sentem dificuldade em proteger-se , ou agir , em caso de calamidades

● Pessoas idosas - doentes ou feridos

Utilizar a maca provisória ou refugiar-se carregando-as nas costas



● Pessoas com dificuldade de auditiva

Falar abrindo a boca bem grande, ou através de gestos ou por escrito.



● Pessoas com dificuldade visual

Comunicar-lhe a atual situação e se caso for refugiar-se, orientá-la devagar, fazendo-a segurar abaixo de seu cotovelo com a mão livre, a que não segura a bengala. Andar explicando onde hajam obstáculos ou escadas.



Como fixar os móveis

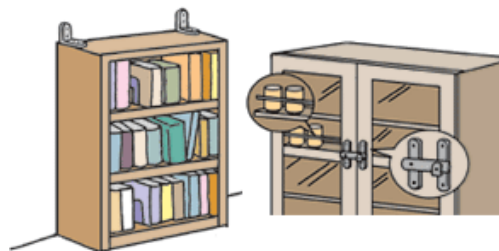
Móveis

- Quando for utilizar o suporte de fixação da parte superior dos móveis com o teto, deve confirmar a firmeza do teto.
- Os móveis que estão sobre carpetes ou tatamis, têm facilidade de tombar. Procure transferi-los para outro quarto, ou colocar madeiras de suporte embaixo dos móveis.
- Se não deseja parafusar diretamente o móvel para firmá-lo, coloque mais uma tábua sob o móvel e fixe com peças fixadoras.



Prateleiras • estantes de livros, etc

- Na estante de livros, colocar os livros mais pesados, na parte inferior e não deixar espaços vagos entre eles.
- Colar filmes adesivos nas vidraças, para evitar que os fragmentos de vidro se espalhem.
- Nas prateleiras, colocar os pratos etc, sobre panos para evitar que escorreguem.
- Evitar a colocar materiais em cima das estantes.



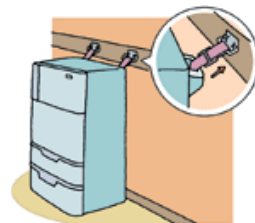
Televisão, computadores, etc

- Não colocar em locais altos.
- Para usar os suportes de resina confirmar sua validade e o limite de peso resistível. Não deve utilizá-los para materiais extremamente pesados.



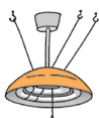
Geladeira

- Deve se utilizar fixadores nas portas para evitar que os alimentos guardados na geladeira se espalhem em caso delas abrirem com o tremor.
- Para fixá-la, deve acoplar a peça fixadora entre o verso da geladeira com a parede. (algumas já vêm com peças especiais fixadoras) ou passar arames entre as portas e conectar com a parede.



Lustres

- Deve fixar as duas pontas das lâmpadas fluorescentes com fitas adesivas refratárias.
- Os lustres pendentes, deve fixá-los em diversos pontos com arames ou correntes com o teto.



Piano

- Colocar fixadores nos pés do piano. Conectá-lo com a parede, utilizando arames com cobertura plástica ou arames com fitas protetoras para que não danifique o piano.

Confirmação do fôrro da parede

- Quando for fixar ganchos com rosca, arames, correntes ou cantoneiras em forma de "L" deve verificar o local adequado dos pilares, das paredes e montantes com forros firmes, assegurando a firmeza da rosca do parafuso.
- Pode ser que não consiga fixá-la com firmeza nas paredes de composição de gesso.

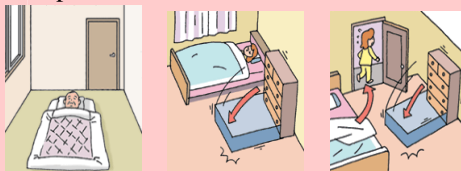
Ar condicionado, relógios de parede, quadros

- Fixar nas paredes utilizando cantoneiras em forma de "L" ou ganchos com rosca.

Pensar na disposição dos móveis

- Não colocar móveis no dormitório.
- Principalmente nos quartos de idosos ou de crianças, não colocar móveis de grande porte.

- Não dormir na posição em que o móvel poderá cair.



- Não colocar nada nas entradas e saídas.
- Posicionar o móvel no local em que não impediria a saída em caso de sua queda.

Prepare o kit de Emergência

Kit de Emergência

São os equipamentos e utensílios para serem levados no caso de refúgio. Prepare-os ao lado do travesseiro ou abaixo da cama, juntos com sapatos, luvas e capacete etc. O peso de cada mochila deve ser apropriada : até 15 kg para homens, 10 kg para mulheres e o de tamanho ideal para as crianças em que elas possam carregá-la. É melhor preparar um kit para cada pessoa, pois pode ser que tenham que refugiar-se separadamente.

- Dentre outros materiais , incluir a bateria para celular (recarregador de bateria, descartável, que pode acoplar à tomada do isqueiro do carro), leite em pó, mamadeira, fralda descartável, cremes para assaduras, algodão ou lenços de papel esterilizados, cópia da Caderneta Mãe-filho (*Boshi techo*) , papinhas instantâneas para bebê, remédios diários e a cópia da receita médica, canja em embalagem, aparelho auditivo, rádio, etc.
- As cadernetas bancárias, carimbo (*inkan*), escritura da casa, materiais de valor, ao incluí-los no kit, pode estar propício ao roubo, assim deve guardá-los num lugar seguro, mas de fácil acesso.



Reservas de manutenção

São as reservas (conservas, etc) suficientes para manutenção própria, até que possa receber socorros. A quantidade adequada seria para a família poder se manter aproximadamente por 3 dias. Guardar em lugar de fácil acesso.

Ao acrescentar um pouco nas compras diárias de comidas ou artigos, estes serão suficientes para as reservas . Mas não esqueça de verificar as datas de validade dos produtos!!



Água (9 litros por pessoa)

Outros equipamentos

Disponha sempre cada equipamento no local de fácil acesso.

- Na cozinha, sala de estar (extintor)
- Para refugiar-se , na entrada da casa (ferramentas)
- Para poder refugiar-se do 2º andar (cordas)



Precavendo à probabilidade de ter que regressar à sua casa à pé, deixar em seu armário ou na escrivaninha do local de trabalho os materiais como: luvas, tênis, toalhas, suplementos nutritivos, água, roupas leves, mapa da rota de retorno à casa, fotos de seus familiares, etc.

Onde comprar?

Nas seções de prevenção ou lojas de outdoor poderá encontrar muitos artigos específicos. É também possível adquiri-los comumente nas lojas ou supermercados.

O ideal é procurar comprá-los antecipadamente , nas compras cotidianas.

- **Alimentos emergenciais:** além do pão de conserva ("kanpan") , reserve comidas diárias de longa vida. Não esqueça de renová-los .
- **Lanterna, rádio:** Pode adquiri-los em lojas de eletrodomésticos. Existem também geradores manuais de eletricidade.
- **Capacete:** Se encontram disponíveis nas lojas de Homecenter, ou lojas de materiais para construção. Pode ser também capacetes para motos ou esportivos.

As Três chances para apagar o fogo

1 Quando sentir o tremor

Se o primeiro tremor não for tão forte, o apague imediatamente.

Ter o hábito diário em apagar o fogo por qualquer pequeno tremor.

2 Quando cessar o tremor

É perigoso se aproximar ao foco do fogo durante um forte tremor. Espere até que cesse e depois apague o fogo.

3 Quando pegar fogo

Os três minutos iniciais serão importantes para extingui-lo.

Embora o foco do fogo seja pequeno, peça ajuda aos vizinhos em voz alta, e disque “119” (chamada ao Corpo de Bombeiros). Além de usar extintor e águas, procure utilizar ao máximo todos materiais disponíveis em seu redor, como abafar com cobertor, etc. Porém se caso o fogo se alastrar até o teto, refugie-se subitamente. Se for possível, feche as portas e janelas das salas incendiadas para interceptar a entrada de ar.

Como operar o extintor

<1> Retirar para cima o pino de segurança com o dedo.



<2> Retirar a mangueira e orientar a ponta do jato ao foco do fogo



<3> Aperte o gatilho segurando-o firmemente.



<4> Jorrar lateralmente (da direita para esquerda, vice-versa), como se estivesse varrendo.

<5> Sempre posicionar-se de modo que a saída esteja em suas costas, para que não perca de vista o local de saída, pela fumaça ou produtos químicos.

Formas para extinguir o fogo a cada tipo de focos

Panela com óleo

- Nunca jogar água precipitadamente.
- Molhar cobertores ou toalhas grandes, cobrindo-a pela parte da frente da panela, interceptando o ar. (pode utilizar extintor).
- Proibido atirar maionese na panela.



Aquecedor de querosene

- Jorrar água de uma vez por cima.
- Se tiver vazamento ou tiver alastrado querosene, cobri-lo com cobertores e jorrar água. (pode utilizar extintor)



Produtos elétricos

- Primeiramente arranque o soquete da tomada prevenindo choques elétricos e apagar o fogo.



Se o fogo atingir uma pessoa

- Rolar-se, pedindo para as pessoas em volta baterem o corpo para apagar o fogo. (pode utilizar extintor)
- Se pegar fogo no cabelo, cubra a cabeça com toalhas ou roupas (evitar as de fibras sintéticas)

Cortina • Fusuma

- Para evitar que o fogo atinja o teto, arranque as cortinas e derrube o fusuma (porta divisória de papel) chutando-o e extinga o fogo.



No Banho

- É muito perigoso ao abrir a porta subitamente, pois poderá aumentar o volume do fogo.
- Desligue a chave do gás e abra a porta lentamente, e extinga o fogo de uma vez.

Pontos essenciais para se refugiar do incêndio

- Se o fogo alastrar até o teto, é o limite em tentar extingui-lo, refugie-se imediatamente.
- Em prioridade, socorra as pessoas que necessitem de ajuda.
- Não se preocupe com as roupas ou objetos a levar, refugie-se o quanto antes possível.
- Não pense duas vezes, hesitar é perigoso. Para atravessar ao meio do fogo, corra sem parar.
- Mantenha uma baixa postura para não ser envolvido pela fumaça.

- Não retorne ao local, depois de se refugiar.
- Caso haja ainda pessoas que não conseguiram se refugiar, comunique ao bombeiro mais próximo.



Sobre seguro de terremoto: No caso de danos por incêndio devido ao terremoto (inclusive incêndio secundário) não serão indenizados pelos seguros normais de incêndio (*kasai hoken*). O Seguro de terremoto (*jishin hoken*) é um seguro adicional ao de incêndio. Assim confirme com a companhia de seu seguro.

Estabeleça com antecedência o meio de comunicação entre familiares

Quando for comunicar entre familiares, utilize métodos além do telefone, reservando as linhas telefônicas para dar prioridade às comunicações urgentes.

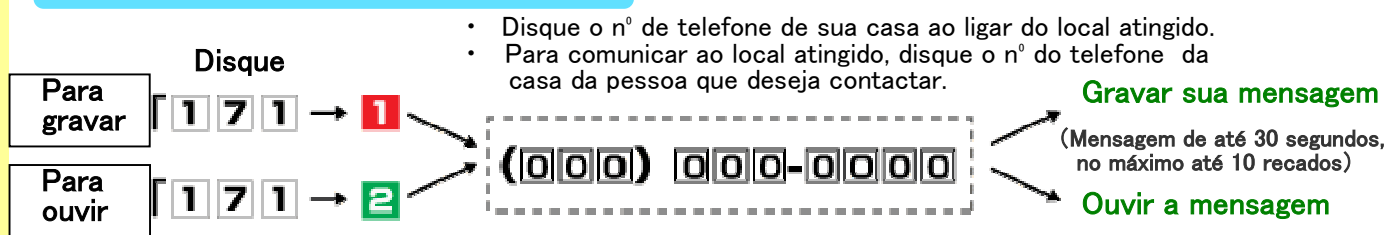
- Utilize o NTT *Dengon Dial* para Calamidades "171". (Sistema de intercâmbio de mensagens)
- As linhas serão conectadas preferencialmente nos telefones públicos, facilitando as ligações. Verifique com antecedência o local de telefones públicos nos seus arredores.
- Terá facilidade ao acesso à ligação aos locais distantes do desastre do que ao local atingido. Recomendamos para que defina o parente distante que possa centralizar as informações entre todos, para a comunicação.

Dengon Dial
para calamidades

Pode testar este serviço, no primeiro dia de cada mês exceto em janeiro, ou nos dias da Semana da prevenção contra calamidades (de 30 de agosto a 5 de setembro).

Lembre-se de 「171」!

Procedimento do *Dengon Dial*



Pode utilizar este sistema, pelos telefones :
comum (de botões e de disco), público, celular e PHS* etc.

* com exceção de algumas empresas telefônicas.



Pode utilizar o “Mural de recados - 災害用伝言板 (saigai-yo dengonban)” pelos telefones celulares

- Serviço de mensagem através do E-mail
- Já é possível utilizar este serviço pela NTT Docomo, AU, TUKA
- Confirme com antecedência como utilizá-lo.

(dados de março de 2005)



◆ 40 % responderam que não pôde fazer nada

O grande terremoto *Hanshin-Awaji* causou o maior dano desde o fim da segunda guerra mundial.

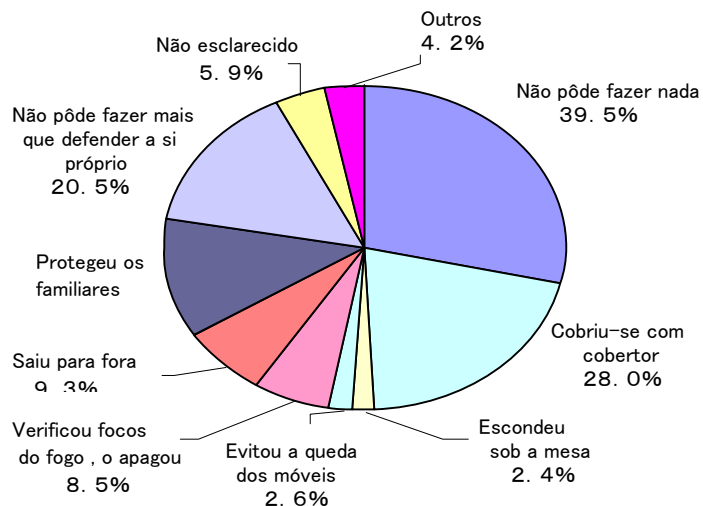
Pela enquete sobre qual a ação tomada no ato da ocorrência deste terremoto, 39,5% responderam que não pôde fazer nada neste momento.

A pessoa, ao ser dominada pelo temor, terá a tendencia de não conseguir se mover subitamente e entrar em pânico. Se não se comportar com calma, corre-se até risco de vida.



Para não se precipitar com a ocorrência do terremoto, é muito importante que conversem com todos os membros da família como proceder no momento crucial.

Ações tomadas no momento do grande terremoto de *Hanshin-Awaji* (respostas múltiplas)



(“Arquivo das atividades de bombeiros no terremoto *Hanshin-Awaji*” editado pelo departamento de bombeiros da Pref. Kobe)

Analisando sobre a vida no local de refúgio

É uma vida incômoda, sem privacidade no local de refúgio, mas justamente nestas horas, necessita-se mais a compreensão mútua, ajudando-se um ao outro.

- É necessário manter a comunicação suficiente entre todos no local de refúgio tomando cuidado para evitar o isolamento dos que não são associados à Associação do bairro, à comunidade de prevenção autônoma, dos que necessitam de ajuda (idosos, deficientes físicos, etc), turistas, etc. e também você próprio.
- Antes de sofrer por algum problema, procurar assistência com policial, funcionário público, assistente de saúde que se encontrem no local do refúgio.
- Procurar não incomodar aos outros.
- Tratar de extinguir o estresse. Os exercícios físicos leves também são eficientes.



- O local do refúgio será administrado principalmente, pela comunidade de prevenção autônoma, etc; não depender somente de voluntários ou administração pública.
- Procurar fazer gargarejos, lavar bem as mãos, e usar máscaras dependendo da necessidade, pois há risco de propagação da gripe ou influenza.
- Se caso for pousar no carro, cuidado com a Síndrome da Classe Econômica (pode causar trombose por permanecer sempre na mesma postura). Caso não tiver outra alternativa e necessitar permanecer no carro, deve tomar bastante líquido com frequência e fazer exercícios movimentando até as pontas dos pés. A pousada no carro deve ser limitado a somente alguns dias.



As instalações atingidas

Elas serão analisadas pelo inspetor de análise de perigos emergenciais e serão determinados o grau de riscos secundários de cada uma e os adesivos equivalentes serão colados nas proximidades da entrada de cada instalação.

Vermelho : 危険 (*kiken*)
Perigoso
立ち入り禁止
(*tati iri kinshi*)
Proibida a entrada
nesta instalação



Amarelo : 要注意 (*yō tyōi*)
Entrada limitada
立ち入りに十分注意
(*tati iri ni jubun tyōi*)
Necessita de muito
cuidado para entrar.



Verde : 調査済み (*tyōsa zumi*)
Inspeccionada
建物は使用可能
(*tatemono wa shiyō kanō*)
É possível o uso desta.



- Na maioria das casas, está acoplada o sistema de desligamento automático de fornecimento de gás na ocorrência do terremoto acima de 5º grau sísmico. É bom saber com antecedência a forma de segurança e de restauração do gás.
- Confirmar a restauração do sistema de esgoto testando a descarga com água no banheiro antes de utilizá-lo. Se tiver problemas, comunicar à Prefeitura local.
- Confirmar se não sente cheiro de gás antes de ligar a chave de restauração de eletricidade.
- Se tiver vazamento de gás, ventilar totalmente o local, e não deve ligar o exaustor.



Vamos aprender os procedimentos de primeiros socorros

No caso de desastre como terremoto em que terão muitos feridos ao mesmo tempo, podendo se encontrar numa situação na qual, não possam contar com a assistência imediata de um pronto-socorro. Para superar este momento, vamos aprender as medidas de primeiros socorros.

O método hemostático (estancamento de sangramento)

Ao ver sangrar muito, facilmente se surpreende e se atrapalha. Porém, deve manter a calma, e faça imediatamente os tratamentos de primeiros socorros. No caso de um adulto, normalmente, perder cerca de 400ml de sangue não causaria problema grave; porém ao perder acima de 1/3 da sangue do corpo todo (cerca de 1,500ml) correrá risco de vida. Observe de onde, como, e a quantidade da hemorragia que está saindo.

- Se hemorragia é abundante (em jatos) ⇒ Hemorragia arterial. Faça estancamento da hemorragia urgentemente.
- Se a hemorragia é de jorrar ⇒ Hemorragia venosa. Faça o estancamento da hemorragia imediatamente.
- Se é um simples escorrimento de sangue.

<O método hemostático de pressão direta.>

- Coloque, na parte lesada, uma gaze ou um pano limpo com tamanho suficiente para cobri-la e a pressione firmemente.
- Mantenha elevada a parte lesada à uma posição mais alta que a altura do coração.



<O método hemostático de pressão indireta.>

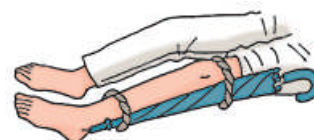
No caso da hemorragia abundante (arterial), comprima a artéria, que fica entre a ferida e o coração contra osso, até poder preparar o método hemostático de pressão direta.

- O lado interior do centro do braço
- O centro da axila
- A raiz do pulso
- Ambos lados do dedo
- A raiz da coxa



Fratura

- Depois de colocar a tala na parte da fratura para fixá-la, transporte-o até o hospital.
- Caso não encontre uma tala propícia, substitua com objetos acessíveis como tábua, revista, guarda-chuva ou papelão, etc.



Queimadura

- Esfrie a ferida em água corrente.
- Caso esteja sensível, imerse na água a parte da queimadura, para não sofrer pressão da corrente d'água.
- Caso se queime por cima da roupa, jorre água devagar sobre a roupa.
- Caso sofra de queimadura extensa, jorre água com uma mangueira ou balde, ou esfrie com o lençol limpo molhado na água.
- Caso a criança sofra de queimadura extensa, esfrie-a na água da banheira, exceto em estações muito frias.



Além disso, pode-se encontrar em situações em que necessita executar a respiração artificial ou massagem no coração. É preciso aprender os métodos de ressuscitação cárdio-pulmonar nos cursos realizados pelo quartel de bombeiros, nos municípios e na Cruz Vermelha. Há alguns grupos de salto de mergulho de grande escala em que realizam cursos de salva-vidas.

FICHA DE AJUDA DE COMUNICAÇÃO (guarde-o)

TERMOS DE SOCORROS (Você → ao Japonês)

- ^{tasukete kudasai} 助けてください。 ⇔ SOCORRA-ME POR FAVOR
- ^{nihongo ga wakarimasen} 日本語が分かりません。 ⇔ NÃO ENTENDO JAPONÊS
- ^{porutogarugo ohanasemasu} ポルトガル語を話せませす ⇔ FALO PORTUGUÊS
- ^{ga imasu} ○ ○ がいませす。 ⇔ TEM UMA PESSOA ○ ○
- ^{byoujin (病人) - doente · keganin (けが人) - ferida · ie no naka ni hito (家の中に人) - dentro de casa} ⇔
- ^{kegashiteimasu} ケガしています。 ⇔ ESTOU FERIDO
- ^{taiyo ga warui desu} 体調が悪いです。 ⇔ ME SINTO MAL
- ^{ga itai desu} ○ ○ が痛いです。 ⇔ ESTOU COM DOR DE/NO ○ ○
- ^{atama (頭) CABEÇA · kubi (首) PESCOÇO · mune (胸) PEITO · koshi (腰) CINTURA} ⇔
- ^{onaka (おなか) BARRIGA · te (手) MÃO · ashi (足) PÉ/PERNA} ⇔
- ^{desu} ○ ○ です。 ⇔ SOFRO DE ○ ○
- ^{tounyoubyou (糖尿病) DIABETE · shinzoubyou (心臓病) DÇA CARDÍACA · tenkan (てんかん) EPILEPSIA} ⇔
- ^{ga fujiyu desu} ○ ○ が不自由です。 ⇔ TENHO DEFICIÊNCIA ○ ○
- ^{mimi (耳) AUDITVA · me (目) VISUAL · te (手) NA(O) MÃO · ashi (足) NO(A) PÉ/ PERNA} ⇔
- ^{kazoku to renraku o toritai} 家族と連絡を取りたい。 ⇔ QUERO CONTACTAR COM MINHA FAMÍLIA
- ^{wadokodesuka} ○ ○ はどこですか。 ⇔ ONDE ESTÁ ○ ○ ?
- ^{hinanjo (避難所) LOCAL DE REFÚGIO · isha (医者) MÉDICO · tabemono (食べ物) COMIDA · mizu (水) ÁGUA · seikatsuyourin no haikyu (生活用品の配給) DISTRIBUIÇÃO DE MANTIMENTOS · denwa (電話) TELEFONE · toire (トイレ) BANHEIRO · furo (風呂) BANHO · keitaidenwanoujuuden (携帯電話の充電) RECARREGADOR DE BATERIA DE CELULAR} ⇔
- ^{wa tsukae masuka} ○ ○ は使えますか。 ⇔ É POSSÍVEL USAR ○ ○
- ^{toire (トイレ) BANHEIRO · suido (水道) ÁGUA · denwa (電話) TEL · gasu (ガス) GÁS · basu (バス) ÔNIBUS · densha (電車) TREM} ⇔
- ^{ga hoshiidesu} ○ ○ がほしいです。 ⇔ QUERO ○ ○.
- ^{konomiruku (粉ミルク) LEITE EM PÓ · yu (湯) ÁGUA QUENTE · rinyuushoku (離乳食) PAPHINHA · omutsu (オムツ) FRALDA · moufu (毛布) COBERTOR · seiriyouhin (生理用品) ABSORVENTES · fuku (服) ROUPAS} ⇔
- ^{ga taberaremasen} ○ ○ が食べられません。 ⇔ NÃO POSSO COMER ○ ○
- ^{kenkojou (健康上) PELO PROBLEMA FÍSICO · shuukyoujou (宗教上) PELA RELIGIÃO · butaniku (豚肉) CARNE DE PORCO · gyuniku (牛肉) CARNE DE VACA · soba (そば) · tamago (卵) OVO · sakana (魚) PEIXE} ⇔

TERMOS DE AJUDA (Japonês → a Você)

- ^{niguetekudasai} 逃げてください。 ⇔ FUJA!
- ^{tsuitekitekudasai} ついてきてください。 ⇔ VENHA JUNTO COMIGO
- ^{abunai desu} 危ないです。 ⇔ É PERIGOSO
- ^{daijoubudesu} 大丈夫です。 ⇔ NÃO HÁ PROBLEMA
- ^{nihinanshitekudasai} ○ ○ に避難してください。 ⇔ REFUGIE ATÉ ○ ○
- ^{hinanjo (避難所) LOCAL DE REFÚGIO · shogakko (小学校) ESCOLA PRIMÁRIA · tyugakko (中学校) ESCOLA GINASIAL · kouminkan (公民館) CENTRO PÚBLICO MUNICPL} ⇔
- ^{nihairanai dekudasai} ○ ○ に入らないでください。 ⇔ NÃO ENTRE NESTE(A) ○ ○
- ^{ie (家) CASA · tatemono (建物) EDIFÍCIO · kyokanaku (許可なく) SEM AUTORIZAÇÃO} ⇔
- ○ ○ を 時 分に配ります。 ⇔ DISTRIBUIREMOS ○ ○ ÀS _____ HS _____ MIN
- ^{shokuryou (食料) ALIMENTOS · mizu (水) ÁGUA · seikatsuyouhin (生活用品) MANTIMENTOS} ⇔

DADOS PESSOAIS

氏名 NOME : _____

生年月日 DATA DE NASC. _____ ano _____ mes _____ dia

血液型 TIPO SANGUÍNEO : _____ (RH + · -)

自宅の住所 END.CASA : _____

TEL (_____)

勤務先 LOCAL DE TRAB. : _____

TEL (_____)

緊急連絡先 CONTACTO EM CASO DE EMERGÊNCIA (NOME) : _____

TEL (_____)

TERMOS USUAIS

É BOM SABER!

避難指示 hinanshiji	ALERTA DE REFÚGIO
避難解除 hinankaijo	FIM DO ALERTA DE REFÚGIO
火事 kaji	INCÊNDIO
土砂崩れ doshakuzure	DESABAMENTO
危険 kiken	PERIGOSO
余震 yoshin	TERREMOTO SECUNDÁRIO
応急処置 oukyu shoti	PRIMEIROS SOCORROS
救護所 kyugojo	POSTO DE PRIMEIROS SOCORROS
ペースメーカー pe-su me-ka	MARCA- PASSO
人工透析 jinko toseki	HEMODIÁLISE
炊き出し takidashi	PREPARAÇÃO DE COMIDA
給水車 kyusuisha	CAMINHÃO DE ABASTECIMENTO DE ÁGUA
利用時間 riyou jikan	HORÁRIO DE USO
火気厳禁 kaki guenkin	PROIBIDO USAR FOGO
喫煙場所 kitsuenjo	LOCAL PARA FUMANTES
無料/有料 muryo / yuryo	GRATUITO/ COBRADO
貸し出し kashidashi	EMPRESTAR
通行可能 tsukou kanou	É POSSÍVEL TRAFEGAR
消灯時間 shoutou jikan	HORÁRIO A APAGAR LUZES
エコノミークラス症候群 economi-kurasu shokougun	SÍNDROME DA CLASSE ECONÔMICA
復旧 fukkyuu	REESTABELECIMENTO
り災証明書 risai shoumeisho	CERTIFICADO DE VÍTIMA

- # Guarde esta folha junto com o kit de emergência
- # Qualquer pessoa poderá utilizar o serviço do local de refúgio
- # Quanto ao sistema "171" de confirmação de segurança de familiar, vide Mimitaro no.60



LOCAL DE REFÚGIO



ENTRADA PROIBIDA



PROIBIDO FUMAR



TRÂNSITO PROIBIDO

