

# ひごろ そな 日頃からの備え Prevenir é garantir

## 1 ご近所づきあい Associe-se com os vizinhos

・ご近所の方と日頃からお付き合いをしておくことで、いざという時に、自然に助け合うことができます。  
Conheça a seus vizinhos e as suas habilidades. Vocês mesmos podem-se ajudar.

## 2 近くの避難所の確認 Tome nota dos refúgios mais próximos

・災害の時に避難する避難所や、危険な通路を確認しておきましょう。  
Tome nota das vias de evacuação e dos refúgios de emergência, também dos caminhos perigosos.

・普段から家族で避難について話し合っておきましょう。  
Tenha uma conversa com a sua família sobre o procedimento de evacuação.



## 3 非常時の持ち出し品の準備 Preparação de um kit de emergencia

・避難するときに持ち出す食料や生活用品を準備しておきましょう。  
Prepare um kit de emergência.



(例) (exemplo)

3日分程度の食料・水、常備薬、救急セット、衣類、懐中電灯、携帯ラジオなど  
Alimentos e água para três dias, medicina doméstica, kit de primeiros socorros, roupas, lanterna e rádio

## 4 家具の固定 Fixe móveis pesados

・地震の時に、家具の下敷きにならないように固定しておきましょう。  
Fixe móveis para que eles não possam entrar em colapso durante um terremoto.



# あんぜん あんしん みきし 安全・安心のまち「三木市」へようこそ Bem-vindo a Miki, uma cidade tranquila e segura

これは、自然災害から身を守る「防災」に関するチラシです。  
Este manual é sobre "prevenção de desastres" para proteger-se dos desastres naturais.

このチラシは、三木市国際交流協会 ことばの教室 日本語クラスの皆様の協力を得て作成しました。  
Este trabalho foi feito por membros do co-patrocinio da classe japonesa MIA.

## 1 三木市での生活 Modo de vida na cidade de Miki



～家の周りを歩いて回しましょう～  
Caminhe pelo bairro

学校や公民館、病院などの場所を確認しておきましょう。

Tome nota de onde ficam as escolas, centros comunitários e hospitais.

～三木市内を見て回しましょう～  
Vamos dar uma olhada ao redor da cidade de Miki

三木の町を知っておくことで、いざという時に便利です。  
Seria útil conhecer sobre Miki com antecipação (antecipadamente) no caso aconteça alguma coisa.



## 2 三木市での生活が始まったら Quando você começa morar na cidade de Miki



～日本の文化を理解しましょう～  
Tente ter um conhecimento da cultura japonesa

地域のイベントや行事に参加し、お互いの文化を理解することが大切です。  
É importante entender a cultura do outro, participar de eventos e atividades locais.

～日本の社会のルールを守りましょう～  
Vamos seguir as regras da sociedade japonesa

たとえば、ごみ出しのルールなどを守りましょう。  
Por exemplo, quando você joga o lixo.



～自然災害から身を守る方法は、世界共通です～  
É comum em todo mundo, conhecer como se proteger de desastres naturais

大事なのは、日頃から備えをしておき、災害が発生したら落ち着いて行動をすることです。  
A coisa mais importante é a preparação e ter calma quando o desastre acontecer.

# 台風や大雨のときは Durante um tufão e chuva forte

## 1 気象情報に注意 Preste atenção à informação meteorológica



テレビやラジオなどの気象情報に注意しましょう。

Sintonize a estação de radiodifusão de emergência na televisão ou no rádio. Escute os boletins de emergência.

台風の進路や大雨の予想などから危険と感じたときは、早目に避難しましょう。

Se você sente o perigo do caminho do tufão ou da chuva forte, por favor evacue o mais rápido possível.

## 2 避難情報 Informações de evacuação



三木市から、「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」がでたら、隣近所の方と一緒に避難しましょう。

Quando a cidade de Miki anuncie oficialmente “Informações de preparação”, “assessoria de evacuação”, “instrução de evacuação”, evacuar com seus vizinhos.

これら避難に関する情報は、広報車、携帯電話のメール、テレビ、ラジオ、などでお知らせします。

Será anunciado pelo furgão alto-falante, telefone celular e-mail, televisão e rádio.

## 3 避難する時間がないとき Sem tempo para evacuar

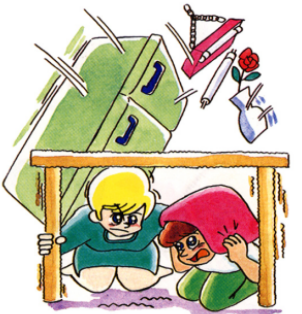
避難所まで避難する時間がないときは、家の2階や近所の頑健な建物に避難しましょう。

Se você não tem tempo de evacuar ao refúgio, fique no segundo andar o tome refúgio num edifício vizinho seguro.



# 地震が起きたら Após o terremoto

## 1 家族の安否確認 Verifique a existência de membros da família



身の安全を守るため、冷静に行動しましょう。  
Mantenha a calma e mantenha-se seguro.

自分の身が守れたら、次に家族の安否を確認しましょう。

Esteja preparado para tremores e tranquilize a sua família e outros.

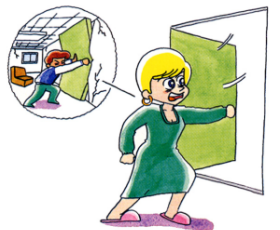
## 2 火事にならないための対策 Prevenção de incêndios



素早く火の始末をしましょう。

Verifique o gás e as linhas elétricas. Antes de evacuar desligue o gás.

電気のブレーカーを落としましょう。  
Desligue a eletricidade.



## 3 出口を確保 Assegure uma saída

外へ避難するため、戸をあけて出口を確保しましょう。  
Abra a porta para garantir uma saída.

## 4 屋外へ避難 Evacue o edifício

自分の頭をまもりながら、非常持ち出し品を持ってあわてずに外へ避難します。  
Não se apresse para a saída, proteja sua cabeça e traz o kit de emergência.



## 5 避難所へ避難 Dirija-se para os refúgios de emergência

避難所へ避難するときは、隣近所に声を掛け合って徒歩で避難します。  
Quando você evacue para um refúgios de emergência de pé, verifique ver a seus vizinhos ou outros.

途中でけが人がいたら、協力し合って応急的な手当てをしましょう。  
Verifique a existência de lesões. Dé os primeiros socorros se for necessário.

避難するときは、遠回りになっても安全な経路を利用しましょう。  
Tomar a via segura para evacuar, mesmo que possa ser um desvio.

