

# Bolsa de emergencia y artículos almacenados

**非常持出品**・**備蓄品**

Lo más indispensable en caso de desastres son alimentos y artículos imprescindibles en la vida cotidiana almacenados.

En caso de que se genere un terremoto de gran escala, se supone que la línea de vida como luz, gas y agua quedará dañada y el suministro de artículos se atascará.

Asimismo, es importante almacenar artículos necesarios siempre para poder llevar una vida de refugio en casa.

災害時になにより不可欠なのが、食料品や生活必需品の備えです。ひとたび大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。また、日ごろから自宅で避難生活をするために、必要なものを備えておくことが重要です。

## Bolsa de emergencia

**非常持出品**

Se trata de una bolsa que se lleva a la hora de refugiarse y contiene las cosas necesarias mínimas (Preparar según las necesidades de cada uno).

避難時に持ち出すもので、最低限必要なもの（各人の状況に応じてご準備ください）。

Bebidas y alimentos de emergencia <p>飲料水・非常食</p>	<input type="checkbox"/> <b>Lámina de vinilo</b> <p>レジャーシート</p>	<b>Objetos de valor</b> <p>貴重品</p>
<input type="checkbox"/> <b>Agua potable</b> <p><b>(1 litro por persona aprox.)</b></p> <p>飲料水(1人1リットル程)</p>	Artículos de uso diario <p>日用品</p>	<input type="checkbox"/> <b>Efectivo (billetes y monedas)</b> <p>現金(紙幣・硬貨)</p>
	<input type="checkbox"/> <b>Toalla</b> <p>タオル</p>	<input type="checkbox"/> <b>Sello</b> <p>印鑑</p>
<input type="checkbox"/> <b>Alimentos de emergencia</b> <p><b>(Comida que no hace falta cocinar, 3 comidas)</b></p> <p>非常食(調理不要のもの3食)</p>	<input type="checkbox"/> <b>Jabón, desinfectante</b> <p>石鹸手・消毒液</p>	<input type="checkbox"/> <b>Libreta de banco</b> <p>預金通帳</p>
	<input type="checkbox"/> <b>Pañuelos de papel</b> <p>ティッシュ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Copia del certificado de identidad</b> <p>身分証コピー</p>
Artículos contra desastres <p>防災用品</p>	<input type="checkbox"/> <b>Bolsa de vinilo</b> <p>ビニール袋</p>	<b>Medicamentos</b> <p>医薬品</p>
<input type="checkbox"/> <b>Teléfono móvil y cargador</b> <p>携帯電話・充電器</p>	<input type="checkbox"/> <b>Imperdible</b> <p>安全ピン</p>	<input type="checkbox"/> <b>Medicamentos para enfermedades crónicas</b> <p>持病薬</p>
<input type="checkbox"/> <b>Batería del teléfono móvil</b> <p>携帯電話用バッテリー</p>	<input type="checkbox"/> <b>Artículos para aseo como cepillo de dientes</b> <p>歯ブラシなど洗顔用具</p>	<input type="checkbox"/> <b>Termómetro</b> <p>体温計</p>
<input type="checkbox"/> <b>Lámpara de bolsillo</b> <p>懐中電灯</p>	<input type="checkbox"/> <b>Chaqueta/ abrigo</b> <p>上着・防寒着</p>	<input type="checkbox"/> <b>Antipirético, medicamentos para resfriados, medicamento gastrointestinal</b> <p>解熱剤・かぜ薬・胃腸薬</p>
<input type="checkbox"/> <b>Radio portátil</b> <p>携帯ラジオ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Ropa interior</b> <p>下着</p>	<input type="checkbox"/> <b>Esparadrapo, venda, medicamentos para heridas</b> <p>ばんそうこう・包帯・傷薬</p>
<input type="checkbox"/> <b>Pilas de reserva</b> <p>予備の電池</p>	<input type="checkbox"/> <b>Utensilios para escribir</b> <p>筆記用具</p>	<input type="checkbox"/> <b>Libreta de medicamentos</b> <p>おくすり手帳</p>
<input type="checkbox"/> <b>Casco, capucha contra desastres</b> <p>ヘルメット・防災ずきん</p>	<input type="checkbox"/> <b>Compresas higiénicas</b> <p>生理用品</p>	Artículos para lactantes <p>乳児用品</p>
<input type="checkbox"/> <b>Cerillas, encendedor, Velas</b> <p>マッチ・ライター・ローソク</p>	<input type="checkbox"/> <b>Mascarilla, Pantalla protectora facial</b> <p>マスク・フェイスシールド</p>	<input type="checkbox"/> <b>Leche en polvo, comidas para bebés</b> <p>粉ミルク・離乳食</p>
<input type="checkbox"/> <b>Guantes de trabajo, guantes</b> <p>軍手・手袋</p>	<input type="checkbox"/> <b>Manta</b> <p>毛布</p>	<input type="checkbox"/> <b>Biberón, tetera portátil, combustible</b> <p>哺乳瓶・携帯やかん・燃料</p>
<input type="checkbox"/> <b>Cuerda</b> <p>ロープ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Saco de dormir</b> <p>寝袋</p>	<input type="checkbox"/> <b>Pañal de papel, toallitas para limpiar nalgas</b> <p>紙おむつ・おしりふき</p>
<input type="checkbox"/> <b>Cuchillo, abrelatas</b> <p>ナイフ・缶切り</p>	<input type="checkbox"/> <b>Impermeable</b> <p>レインコート</p>	<input type="checkbox"/> <b>Soporte de tela para llevar al bebé a cuestas</b> <p>おんぶひも</p>
<input type="checkbox"/> <b>Reloj</b> <p>時計</p>	<input type="checkbox"/> <b>Pinzas de depilar, bastoncillos de algodón, cortaúñas</b> <p>毛抜き・綿棒・爪切り</p>	<input type="checkbox"/> <b>Artículos contra el frío</b> <p>防寒用品</p>
<input type="checkbox"/> <b>Silbato</b> <p>ホイッスル</p>	<input type="checkbox"/> <b>Cinta adhesiva de tela</b> <p>布ガムテープ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Libreta de maternidad</b> <p>母子手帳</p>

## Provisión en caso de desastres

**非常用備蓄品**

Provisión necesaria para mantenerse a sí mismo hasta que lleguen artículos de socorro. Almacene por lo menos 3 días de agua y alimentos y si es posible almacene 7 días de agua y alimentos.

救援物資が届くまで自給自足するためのもの。水や食料は最低3日分、できれば7日分を備蓄しましょう。

<input type="checkbox"/> <b>Agua (3 litros por persona al día)</b> <p>水(1人1日3リットル)</p>	<input type="checkbox"/> <b>Lámpara de bolsillo</b> <p>懐中電灯</p>
<input type="checkbox"/> <b>Alimentos (latas, alimentos precocinados conservados en bolsa retorta, fideos instantáneos en envases, etc.)</b> <p>食料(缶詰、レトルト食品、カップ麺など)</p>	<input type="checkbox"/> <b>Radio portátil</b> <p>携帯ラジオ</p>
<input type="checkbox"/> <b>Estufa portátil y bomba de gas</b> <p>カセットコンロ・ガスボンベ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Pilas de reserva</b> <p>予備の電池</p>
<input type="checkbox"/> <b>Bolsas plásticas y film transparente para alimentos</b> <p>ポリ袋・食品用ラップ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Bolsas para agua</b> <p>給水袋</p>
<input type="checkbox"/> <b>Baño portátil y papel higiénico</b> <p>簡易トイレ・トイレットペーパー</p>	<input type="checkbox"/> <b>Tanques plásticos para agua</b> <p>給水用ポリタンク</p>

# Artigos / Mantimentos de Emergência

**非常持出品**・**備蓄品**

São os alimentos e artigos de primeira necessidade, indispesáveis em caso de desastres.

Se ocorrer um grande terremoto, é previsível que ocorram interrupções das infraestruturas básicas como eletricidade, gás e água, assim como as de fornecimento de bens.

É muito importante deixar estocados os artigos necessários, desde as normalidades, preven-do passar os dias de pós-desastre em casa, no caso de o imóvel estar ileso.

災害時になにより不可欠なのが、食料品や生活必需品の備えです。ひとたび大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。また、日ごろから自宅で避難生活をするために、必要なものを備えておくことが重要です。

## Artigos de Emergência para Portar

**非常持出品**

São os artigos minimamente necessários, a serem levados consigo aquando da evacuação (Prepare a mochila, de acordo com a situação de cada um).

避難時に持ち出すもので、最低限必要なもの（各人の状況に応じてご準備ください）。

Água Potável / Alimentos de Emergência <p>飲料水・非常食</p>	<input type="checkbox"/> <b>Lona para Piquenique</b> <p>レジャーシート</p>	<b>Pertences de Valor</b> <p>貴重品</p>
<input type="checkbox"/> <b>Água Potável</b> <p><b>(cerca de 1 litro por pessoa)</b></p> <p>飲料水(1人1リットル程)</p>	Artigos de Uso Pessoal <p>日用品</p>	<input type="checkbox"/> <b>Dinheiro em Espécie (Cédulas e Moedas)</b> <p>現金(紙幣・硬貨)</p>
	<input type="checkbox"/> <b>Toalha</b> <p>タオル</p>	<input type="checkbox"/> <b>Carimbo</b> <p>印鑑</p>
<input type="checkbox"/> <b>Alimentos de Emergência</b> <p><b>(3 refeições que não precisem ser cozinhados)</b></p> <p>非常食(調理不要のもの3食)</p>	<input type="checkbox"/> <b>Sabonete / desinfetante</b> <p>石鹸手・消毒液</p>	<input type="checkbox"/> <b>Caderneta de Conta Bancária e / ou de Poupança</b> <p>預金通帳</p>
	<input type="checkbox"/> <b>Lenços de Papel</b> <p>ティッシュ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Cópia do Documento de Identidade</b> <p>身分証コピー</p>
Artigos de Prevenção de Desastres <p>防災用品</p>	<input type="checkbox"/> <b>Sacos de Plástico</b> <p>ビニール袋</p>	<b>Medicamentos e Artigos Médicos</b> <p>医薬品</p>
<input type="checkbox"/> <b>Telefone Celular e Carregador</b> <p>携帯電話・充電器</p>	<input type="checkbox"/> <b>Alfinetes de Segurança</b> <p>安全ピン</p>	<input type="checkbox"/> <b>Remédios de doenças crônicas</b> <p>持病薬</p>
<input type="checkbox"/> <b>Bateria do celular</b> <p>携帯電話用バッテリー</p>	<input type="checkbox"/> <b>Escova de Dentes e Outros Artigos para Lavar o Rosto</b> <p>歯ブラシなど洗顔用具</p>	<input type="checkbox"/> <b>Termômetro</b> <p>体温計</p>
<input type="checkbox"/> <b>Lanterna</b> <p>懐中電灯</p>	<input type="checkbox"/> <b>Jaquetas e Afins para o Frio</b> <p>上着・防寒着</p>	<input type="checkbox"/> <b>Antitérmicos, Antigripais e Remédios para Problemas Gastrointestinais</b> <p>解熱剤・かぜ薬・胃腸薬</p>
<input type="checkbox"/> <b>Rádio Portátil</b> <p>携帯ラジオ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Roupas Íntimas</b> <p>下着</p>	<input type="checkbox"/> <b>Esparadrapos, Ataduras e Pomadas para Ferimentos</b> <p>ばんそうこう・包帯・傷薬</p>
<input type="checkbox"/> <b>Pilhas de Reserva</b> <p>予備の電池</p>	<input type="checkbox"/> <b>Artigos para Escrita</b> <p>筆記用具</p>	<input type="checkbox"/> <b>Caderneta de Remédios</b> <p>おくすり手帳</p>
<input type="checkbox"/> <b>Capacete e / ou Capuz de Proteção</b> <p>ヘルメット・防災ずきん</p>	<input type="checkbox"/> <b>Artigos Sanitários Femininos/Absorventes</b> <p>生理用品</p>	Artigos para Amamentação <p>乳児用品</p>
<input type="checkbox"/> <b>Fósforos e / ou Isqueiro / Velas</b> <p>マッチ・ライター・ローソク</p>	<input type="checkbox"/> <b>Máscara / Máscaras de Proteção Facial</b> <p>マスク・フェイスシールド</p>	<input type="checkbox"/> <b>Leite em Pó / Alimento Infantil</b> <p>粉ミルク・離乳食</p>
<input type="checkbox"/> <b>Luvas Comuns e / ou de Trabalho</b> <p>軍手・手袋</p>	<input type="checkbox"/> <b>Cobertor</b> <p>毛布</p>	<input type="checkbox"/> <b>Mamadeiras, Chaleira Portátil e Combustível</b> <p>哺乳瓶・携帯やかん・燃料</p>
<input type="checkbox"/> <b>Cordas</b> <p>ロープ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Saco de Dormir</b> <p>寝袋</p>	<input type="checkbox"/> <b>Fraldas Descartáveis e Lenços Umedecidos</b> <p>紙おむつ・おしりふき</p>
<input type="checkbox"/> <b>Faca / Abridor de Lata</b> <p>ナイフ・缶切り</p>	<input type="checkbox"/> <b>Capa de Chuva</b> <p>レインコート</p>	<input type="checkbox"/> <b>Slings / Cangurus</b> <p>おんぶひも</p>
<input type="checkbox"/> <b>Relógio</b> <p>時計</p>	<input type="checkbox"/> <b>Pinças, Cotonetes e Cortador de Unha</b> <p>毛抜き・綿棒・爪切り</p>	<input type="checkbox"/> <b>Artigos de Proteção contra o Frio</b> <p>防寒用品</p>
<input type="checkbox"/> <b>Apito</b> <p>ホイッスル</p>	<input type="checkbox"/> <b>Fita Adesiva de Pano</b> <p>布ガムテープ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Caderneta Materno-Infantil</b> <p>母子手帳</p>

## Mantimentos de Emergência

**非常用備蓄品**

Mantimentos suficientes para o auto-sustento até a chegada dos bens de socorro:Mantenha água e alimentos para um mínimo de 3 dias ou, se possível, para 7 dias.

救援物資が届くまで自給自足するためのもの。水や食料は最低3日分、できれば7日分を備蓄しましょう。

<input type="checkbox"/> <b>Água (3 litros/pessoa/dia)</b> <p>水(1人1日3リットル)</p>	<input type="checkbox"/> <b>Lanterna</b> <p>懐中電灯</p>
<input type="checkbox"/> <b>Alimentos (enlatados, de embalagem retort pouch, macarrão em copo etc.)</b> <p>食料(缶詰、レトルト食品、カップ麺など)</p>	<input type="checkbox"/> <b>Rádio Portátil</b> <p>携帯ラジオ</p>
<input type="checkbox"/> <b>Fogareiro de Mesa a Gás de Cartucho</b> <p>カセットコンロ・ガスボンベ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Pilhas de Reserva</b> <p>予備の電池</p>
<input type="checkbox"/> <b>Sacos Plásticos / Rolo de Película Plástica para Alimentos</b> <p>ポリ袋・食品用ラップ</p>	<input type="checkbox"/> <b>Sacos para Carregar Água</b> <p>給水袋</p>
<input type="checkbox"/> <b>Sanitário Portátil de Emergência e Papel Higiénico</b> <p>簡易トイレ・トイレットペーパー</p>	<input type="checkbox"/> <b>Vasilhames Plásticos para Carregar Água</b> <p>給水用ポリタンク</p>