

Preparação para Terramotos

地震への備え

! O mobiliário e os aparelhos eléctricos são particularmente vulneráveis aos terramotos e devem ser fixados com segurança.

特に家具や電化製品は地震に弱いので、しっかりと固定する必要があります。

! Proteja a sua casa e prepare-se para menos danos.

家の中を安全な状態にして、被害が少なくなるように備える。

Trabalho Necessário
作業を行うもの

Rotina Diária
日ごろ心がけること

Estante, Cômoda 本棚・たんす
Use fixadores de móveis. Posicionar as Estante e Cômoda numa posição que não obstrua a direcção da cama ou da porta, no caso de caírem.
固定器具を設置する。万一倒れてもベッドの方向やドアを塞がない位置へ置く

Água para uso diário 生活用水
A água de banho restante pode ser utilizada como água doméstica para lavar roupa, sanitas, etc.
お風呂の残り湯は、洗濯やトイレ用の生活用水として使用できる

Armários de armazenamento, Armário 食器棚、収納棚
Rolhas de abertura de portas, película à prova de estilhaços nas portas de vidro, placas antiderrapantes sob talheres.
開き戸にストッパー、ガラス戸には飛散防止フィルム、食器下にはすべり止めシートを敷く

Electrónica de consumo 家電
Prevenir a queda de aparelhos e trancar portas.
固定して転倒防止、扉にストッパーを

Iluminação 照明
Tenha uma luz à sua cabeceira em caso de corte de energia.
停電にそなえて枕元に明かりを用意する

Sapatos スリッパ
Manter no quarto para evitar lesões nos pés.
足のけが予防に、寝室に置いておく

Artigos de Emergência para Portar 非常用持出袋
Colocar num local de fácil acesso no caso de uma evacuação e verificar regularmente o seu conteúdo.
避難時に取り出しやすい場所に置き、定期的に中身を確認する

Entrada 玄関
O corredor de entrada é uma via de evacuação, por isso não coloque aí artigos desnecessários.
避難経路になる玄関には余計なものを置かない

TVs e suportes de TV テレビ・テレビ台
Ambos devem ser fixados à parede.
どちらも壁に固定する

Cilindro de Gás Propano ガスボンベ
Prenda para evitar o tombamento.
転倒しないよう固定する

Janela de Vidro 窓ガラス
Aplicar película à prova de estilhaços.
飛散防止フィルムを貼る

Preparação para Inundações e Desastres Sedimentares

洪水・土砂災害に備えて

! Há tempo antes de ocorrerem inundações e desastres de sedimentos, por isso use o seu próprio julgamento e aja em conformidade.

洪水・土砂災害が発生するまでには時間があるので、自分で判断して行動する

! Deve ser tomado especial cuidado após chuvas prolongadas ou terramotos, uma vez que o risco de desastres sedimentares aumenta.

長雨が続きたり、地震の後などには土砂災害の危険が高まるので特に注意する

As medidas proactivas podem reduzir os danos.

事前の対策で被害を軽減することができます

Verificar regularmente as rotas de fuga

日頃からの避難経路の確認

Verificar a rota para o local de evacuação e verificar a existência de áreas perigosas.

避難場所へのルートを確認し、危険な場所がないかをチェックする。



Recolha de informação exacta e evacuação voluntária

正確な情報収集と自主避難

Verificar se há actualizações sobre o tempo, catástrofes, evacuações, etc. Esteja atento ao que o rodeia e evacue voluntariamente se perceber o perigo.

最新の気象情報・災害情報・避難情報に注意しましょう。周りの状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

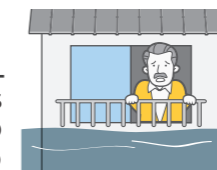


Se falhar a fuga...

もしも逃げ遅れたら

Abrigue-se no segundo andar ou mais alto da sua casa, numa sala do outro lado do penhasco, ou num edifício robusto e alto nas proximidades.

自宅の2階以上もしくは、崖の反対側の部屋や近隣の頑丈で高い建物に避難しましょう。



Manutenção de caleiras e esgotos

雨水ますや側溝の手入れ

Para assegurar uma drenagem suave, remover frequentemente os detritos e as folhas caídas.

スムーズに排水されるよう、普段からこまめにゴミや落ち葉を取りのぞきましょう。



Preparar sacos de areia e sacos de água

土のう・水のうの用意

Os sacos de areia podem impedir que alguns dos danos sejam causados por inundações. Um simples saco de água feito de uma dupla camada de sacos de plástico é também eficaz.

土のうで浸水の被害をある程度食い止めることができます。ビニール袋を二重にした簡易水袋も効果的です。



Cuidado com as passagens subterrâneas

アンダーパスに注意

Por ser inferior ao solo circundante, a água da chuva pode facilmente concentrar-se e inundar a área.

周辺の地面よりも低いので、雨水が集中しやすく冠水するおそれがあります。

Os mapas de risco de inundações e sedimentos nas páginas 8-37 estão marcados com ⚠️.

P8~37の「洪水・土砂災害マップ」には ⚠️ で表示しています



Vamos verificar.

確認しよう

1 Verifique a localização da casa onde mora.

家の場所を確認しよう

- Marque com ○ a casa onde você mora.
- Que tanto poderá vir a inundar a área em volta de sua casa?
- Existe o risco de desastre sedimentar ou de colapso de casas?
 - あなたの住んでいる家に○印をつけよう
 - 家のまわりは浸水しますか?
 - 土砂災害や家屋倒壊の危険はありますか?

2 Verifique os locais e rotas de evacuação.

避難場所と避難経路を確認しよう

- Trace uma linha em vermelho sobre a rota de sua casa até o local de evacuação.
- Marque o local de evacuação.
 - 避難場所までの避難経路に赤線を引こう
 - 避難場所に印をつけよう

3 Vamos dar uma volta e verificar.

歩いて確認しよう

- Vamos efectivamente para o local de evacuação e verificar os pontos de perigo e o tempo necessário para a evacuação.
- Imagine um desastre e esteja preparado para evacuar em segurança.
 - 実際に避難場所まで歩き、危険箇所や避難にかかる時間等を確認しよう
 - 災害時をイメージしながら安全に避難ができるように準備をしよう。

4 Vamos todos partilhar.

皆で共有しよう

- Deixe conversado em família e guarde o Mapa num lugar fácil de localizar.
 - 家族で話し合い、マップはわかりやすいところに保管しましょう。

