

防災ガイド

Disaster Guide

防災指南

Guia para Prevenção de Desastres

日本では地震や台風による災害がいつおこるかわかりません。災害に備えて、必要な情報を記入し、いつも携帯しましょう。

In Japan we do not know when a disastrous earthquake or typhoon will happen. To be prepared for such an event, fill out your essential details and always keep them with you.

日本经常会遭到地震、台风的袭击，为了做好防灾准备，该指南已记录所有必要信息，请隨身携带。

No Japão não sabemos quando irá ocorrer um desastre como terremoto ou furacão. Vamos nos preparar para estes desastres, preenchendo com as informações necessárias e andando sempre com este guia.

発行：(財)岐阜県国際交流センター
 Published by the Gifu International Center
 发行：(財)岐阜县国际交流中心
 Publicação: Centro Internacional de Gifu

監修：岐阜県
 Supervised by Gifu Prefecture
 监制：岐阜县
 Supervisão: Província de Gifu

● 火事・救急 119
 Fire Brigade and Ambulance
 火災・急救

● 警察 110
 Police / 警察 / Polícia

● 市町村の電話番号 / Local Authority Telephone Number
 市町村電話番号 / Telefone das cidades

● 病院 / Hospital / 医院 / Hospital

● 学校 / School / 学校 / ESCOLA

地震の発生 When an Earthquake Hits

地震的发生 Ocorrência de Terremoto



机の下に入り、身を守りましょう。

Shelter under a table and protect your self.

钻到桌子下保护身体。

Proteger-se ficando embaixo da escrivaninha.

● 携帯の防災情報
 携帯の防災情報
 http://www.nhk.or.jp/nhkworld/

● 多言語対応「インターネット」
 多言語対応「インターネット」
 http://www.nhk.or.jp/nhkworld/

● 市町村の電話番号 / Local Authority Telephone Number
 市町村電話番号 / Telefone das cidades
 http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index.html

● 岐阜県国際交流センター
 岐阜県国際交流センター
 FM 80.0 MHz
 AM 1431 KHz
 058-277-1013

火事を防ぐ Preventing Fires

预防火灾 Proteger contra incêndio



ブレーカーのスイッチを切る
Turn off the circuit breaker switch.
关掉电源总闸
Desligar o disjuntor.

コンセントを抜く
Remove plugs from sockets.
拔掉插头
Tirar o fio da tomada.

ガスの火を消す
Turn off gas flames.
灭掉煤气上的火
Apagar o gás.

ストーブの火を消す
Turn off stove flames.
灭掉炉子上的火
Desligar o fogo do aquecedor.

火事の発生 When a Fire Breaks Out

火灾的发生 Ocorrência de incêndio



消火器で火を消す
Extinguish fires with a fire extinguisher.
用消防器灭火
Apagar o fogo com extintor.

TEL 119

非常持ち出し品 Emergency Provisions

非常时刻携带品 Suprimentos de emergência



現金、携帯ラジオ、懐中電灯、水、食べ物などをリュックに入れて、事前に準備しておきましょう。

Place objects such as money, a portable radio, an electric torch, water and food into a rucksack and have it prepared in advance.

将现金、便携式收音机、电筒、水、食物等收入帆布背包中，以备不时之需。

Preparar com antecedência uma mochila com dinheiro, rádio portátil, lanterna, água, comida e outros.

避難するときの注意 Points to Remember when Evacuating

避难时注意事项 Cuidados ao se abrigar



エレベーターは使わない
Do not use elevators.
不要使用电梯
Não usar o elevador.

ガラス窓の落下注意
Beware of shattering or falling glass.
注意玻璃窗砸下
Tomar cuidado pois os vidros da janela poderão cair.

緊急車両が通れないので車は使わない
Do not drive cars as it may impede emergency vehicles.
不要开车，以防止阻挡救援车辆
Não usar automóvel pois poderá impedir a passagem de ambulâncias.

ブロック塀の倒壊注意
Beware of collapsing block walls.
注意围墙倒塌
Tomar cuidado, pois muros poderão desabar.

不要靠近河流

Do not approach rivers or seas.

河川に近づかない。

不要靠近河流

Não se aproximar de rios.

固定晾衣杆、脸盆等物品。

Fixar vasos e varais.

安全な所へ Finding Safety

移至安全场所 Ficar em local seguro



避難所へ To a Refuge Shelter
前往避难所 Ao abrigo



● 名前 / Name / 姓名 / Nome

● 住所 / Address / 住址 / Endereço

● 最寄の避難所 / Closest Refuge Shelter / 最近的避难所 / Abrigo mais próximo

● 私の話せる言語 / Languages I Speak / 我会说的语言 / Idiomas que falo

● 国内の緊急連絡先 / In Case of Emergency Contact (Japan) / 国内紧急联络地点 / Contato de emergência no Japão

● 国外の緊急連絡先 / In Case of Emergency Contact (Abroad) / 国外紧急联络地点 / Contato de emergência fora do Japão

● 身分証明書番号 (旅券など) / ID, Number (Passport or other) / 身份证号码 (护照等) / Documento de Identidade (passaporte ou outros)

私を避難所に連れて行ってください

避難所の場所がわからないとき、近くにいる人に見せましょう。

“Please take me to an emergency shelter”, is written above. When you don't know where the refuge shelter is, show the above sentence to someone close by.

写上「请把我带往避难所。」不知道避难所地点时，请给身边的人看上面这句话。

Está escrito: “Por favor leve-me para um abrigo.” Quando não souber onde fica o abrigo, mostre para as pessoas ao seu redor.

避難カード Emergency Details Card 避难卡 Cartão para prevenção de desastres

じしん

地震がおこったら **When an Earthquake Hits** **发生地震时** **Quando ocorrer um terremoto**

①体を守りましょう。

◆家の中→地震の揺れて、家や大きい家具が倒れてきて、危ないです。家具から離れて、テーブルや机の下に入ります。
◆外→ブロック塀が倒れたり、看板や窓ガラスが落ちてきて、危ないです。崖や川の近くも危ないので、すぐに離れましょう。

②揺れがおさまったら

◆火事にならないよう、火を消します。キッチンやストーブの火を消し、ガスの元栓をしめます。電気のブレーカーを切ります。
◆地震は1回だけではありません。大きい地震の後、何回も揺れますから、気をつけましょう。

①Protecting Yourself

◆Danger is posed at home in an earthquake as houses and large furniture topple or collapse from the trembling. During an earthquake stay away from furniture and get under a table or desk.
◆Danger is posed outside as concrete block walls collapse, glass windows smash and signs topple over. Being near cliffs and rivers is dangerous so immediately get away from them.
②When the Trembling Weakens
◆Prevent fires by putting out any flames. Extinguish any flames in the kitchen, shut off the gas valves and turn off the electricity breaker.
◆An earthquake is not a one off shock. After a strong earthquake there will be many aftershocks so remain on alert.

ひなん

避難について **Evacuating** **关于避难** **Sobre os abrigos**

①避難場所（逃げるところ）

◆建物が壊れたり、火災が発生したら、安全な場所（学校のグラウンドや公園など）へ避難しましょう。
◆避難場所がわからないときは、市町村に聞いておきましょう。

②避難所（生活できるところ）

◆家が壊れて濡れないときは、避難所に一時的に住むことができます。無料です。食べ物・水・情報ももらえます。
◆避難所へは、車ではなく歩いて行きましょう。
◆避難所がどこにあるか、市町村に聞いておきましょう。

③避難するときに持って行く物

◆避難するとき、荷物は少ないほうがいいです。外国人登録証、パスポート、現金（小銭も必要）、預金通帳、携帯ラジオ、水、食べ物、着替え、懐中電灯、携帯電話の充電器《乾電池対応》など

①Evacuation Areas

◆If your building is damaged or a fire breaks out, evacuate to a safe place (such as a school ground or park).
◆If you do not know where the refuge shelter is, ask your local authority in advance.

②Refuge Shelter

◆Should you be unable to return to your home because it has collapsed, you can temporarily live at the refuge shelter free of charge. There you will find food, water and information.

◆Go on foot to the refuge a shelter, not by car.
◆Check in advance with your municipal office, the location of your refuge shelter.

③Items to Bring when Evacuating

◆When evacuating it is better to carry as little as is needed. (Alien registration card, passport, cash (coins are also necessary), bankbook, portable radio, water, food, a change of clothes, flashlight, mobile phone charger (with corresponding battery) and other such items.)

①要保护身体

◆屋内→由于地震的晃动，房屋以及大件家具容易倒塌，十分危险。请避开大件家具，躲到桌子下边。
◆屋外→围墙容易倒塌，广告牌、窗户玻璃也极易砸下来，十分危险。请远离悬崖峭壁、河流等。

②停止晃动时

◆为了避免发生火灾，注意灭火。例如厨房、炉子的火源，关闭煤气闸，切断电源。

◆地震往往不止发生一次，大地震后总会发生余震，请务必注意。

①Vamos proteger o corpo

◆Dentro de casa: Os móveis poderão cair com o tremor. Afaste-se dos móveis e fique debaixo de mesas ou escrivaninhas.
◆Fora de casa, afaste-se de muros de blocos, pois eles poderão desabar, de placas e janelas que poderão cair e de precipícios e rios.

②Quando o tremor passar.

◆Desligo e fogo da cozinha e aquecedores para evitar incêndios. Feche a válvula de gás e o disjuntor de energia.

◆O terremoto não ocorre só uma vez. Devemos tomar cuidado, pois após um grande terremoto ocorrem vários tremores secundários.

ひなん

避難について **Evacuating** **关于避难** **Sobre os abrigos**

①避難場所（逃生地点）

◆如建筑物遭到损坏、发生火灾、请到安全的场所（如学校操场或公园等）避难。
◆如果不清楚避难场所的地点请咨询市町村相关机构。

②避難所

◆房屋损坏无家可归时，可以住在避难所。免费，并且还有食物、水等提供、灾后情报。
◆请步行前往避难所，不要开车。
◆请向市町村确认避难所地点。

③避难时携带的物品

◆避难时行李越少越好。（外国人登录证、现金《备好零钱》、存折、便携式收音机、水、食物、换洗衣服、手电筒、手机充电器《干电池》等）

①Locais de refúgio (local de fuga)

◆Vamos nos refugiar em locais seguros (quadras de escolas e parques), caso prédios desabem, ou em caso de incêndio.

◆Se informar na prefeitura sobre os locais de refúgio.

②Abrigos (local para viver temporariamente)

◆Se sua casa for afetada pelo terremoto e você não puder retornar para ela, você poderá morar temporariamente em um abrigo. É gratuito e lá você receberá comida, bebida e informações.

◆Não vá de carro para o abrigo. Verifique com antecedência onde ficam os abrigos perto de sua casa.

③O que levar quando for se refugiar

◆Levar pouca bagagem quando for para o abrigo. (registro de estrangeiro, passaporte, dinheiro (moedas), caderneta do banco, rádio à pilha, água, comida, muda de roupas, lanterna, carregador de telefone celular (a pilha) e outros)

きんきゆう

緊急地震速報 **Emergency Earthquake Alert** **紧急地震速报** **Notificado emergencial de terremoto**

◆緊急地震速報は、地震による強い揺れが来ることをお知らせする情報です。緊急地震速報の発表から強い揺れが来るまでの時間は数秒から数十秒です。その間に身を守るための行動を取る必要があります。緊急地震速報の入手方法は、テレビやラジオによる放送(アラーム音が鳴ります。)のほか、携帯電話では自動的に受信できる機種があります。

おおめ

大雨・台風 **Heavy Rains and Typhoons** **大雨・台风** **Temporal e furacão**

①長雨、集中豪雨

◆長い間雨が続いたり、短い時間にたくさん雨が降ると、川の水が増えます。危ないので、川に近づかないでください。

②台風

◆日本には毎年台風がきます。強い風や大雨による被害がおきます。
◆気象情報を読んで、台風が近づく前に準備しましょう。
○ペランダや庭にある植木鉢やもの干しざおは、固定するか部屋の中に入れる。
○雨戸を閉めて守る。
※大雨・台風のときに、市町村から、避難勧告や避難指示が出たら、避難所へ逃げましょう。

①Long or Severe Rains

◆When there is a long period of rain or a lot of rain falls in a short period, the water levels in rivers increase. This presents danger and thus you should not go near rivers.

②Typhoons

◆Every year typhoons strike Japan. Damage is caused through strong winds and heavy rains.

◆Listen to weather reports and be prepared in advance of the arrival of the typhoon.

○Take any flower pots or laundry on your verandah or in your garden inside, or fix them down.
○Keep storm shutters closed.

*During heavy rains or a typhoon, if your local authority issues a recommendation or order to evacuate, go to the refuge shelter.

あん

安否確認について **Safety Confirmation** **有关安全确认** **Sobre a confirmação de segurança**

【安否確認】

◎携帯電話「災害用伝言板」

◆大きな災害（震度6以上の地震など）が発生した場合、携帯電話上のwebサイトツ画面に「災害用伝言板」へのリンクが緊急開設されます。

①自分の携帯電話で各携帯webサービスの「災害用伝言板」（日本語版または英語版）にアクセスし、メッセージを入力し残すことができます。
②家族や友人が携帯電話やパソコンで、この「災害用伝言板」にアクセスし、あなたの携帯電話番号を入力する操作を行えば、①で残したメッセージを見ることができます。

【Safety Confirmation】

◎Mobile Phone "Disaster Message Board"

◆When a large scale disaster hits (such as an earthquake of magnitude 6 or over), a link to the "Disaster Message Board" will be published promptly on mobile phone company's mobile phone internet home page.

①On your mobile phone, access the "Disaster Message Board" web service (available in English and Japanese) and you can leave a message.

②If your friends or family access the "Disaster Message Board" and enter in your mobile phone number, they can view the message you left.

◆緊急地震速報は報道由于发生地震将产生强烈震动的信息。緊急地震速報播出至发生强烈震动往往只有数秒到数十秒的时间。

在这段时间内需要做好保护自己身体的准备。
紧急地震速报可以通过电视、录音机获知（会有警报声）。另外，还可以通过有自动收信功能的手机收取。

いづゆ

大雨・集中豪雨 **Heavy Rains and Typhoons** **大雨・台风** **Temporal e furacão**

①淫雨、集中暴雨

◆淫雨绵绵、或者短时间急降雨雨都会引起河川涨水，十分危险，所以请远离河边。

②台风

◆日本每年都有台风，经常遭受强风及大雨的侵袭。
◆根据气象预报，做好台风来袭前的准备。
○阳台、庭院的植物盆、晒衣杆等请注意固定好或放到屋内。
○关上防雨窗。
※大雨・台风时，市町村如发出避难劝告或避难指示，请迅速到避难所避难。

①Chuvvas longas e chuvas fortes

◆Quando ocorrerem chuvas longas ou quando chove muito em um curto período de tempo, há o aumento do nível das águas do rio.

②Furacões

◆Todos os anos acorrem furacões no Japão. Muitas pessoas são vítimas dos ventos e das chuvas fortes.

◆Verifique a previsão do tempo e prepare-se de antemão.
○Fixe ou guarde dentro de casa vasos e varais que estejam na varanda.
○Feche as persianas externas para se proteger.
*Case a sua cidade divulgue o aviso de evacuação, dirija-se imediatamente para um abrigo.

あん

安否確認について **Safety Confirmation** **有关安全确认** **Sobre a confirmação de segurança**

【安全确认】

◎对应 手机(灾难留言板)

◆在发生大型灾难的时候（如六级以上地震等），手机上网地址将紧急开通「灾难时期留言板」链接。

①可用自己的手机在各自携带的web service的(灾难留言板)(日语或英文版本)登陆，留下信息。
②家人或朋友可以通过手机或电脑在(灾难留言板)登陆，输入你的手机号码，即可收取①中你所留下的信息。

【Confirmação de segurança】

◎Serviço de mensagem de celular em caso de desastre

◆Caso aconteça uma grande catástrofe (terremoto com intensidade superior a 6), aparecerá no topo da tela da internet do seu telefone celular o link de aviso de emergência com a mensagem: "saigai you dengon ban – mensagem em caso de catástrofe".

①É possível deixar mensagens, acessando do seu telefone celular os serviços de "mensagem de celular em caso de desastre" (versão em japonês ou em inglês).

②Seus familiares e amigos poderão acessar o serviço de "mensagem de celular em caso de desastre" pelo telefone celular ou pelo computador. Basta digitar o número do seu celular para poder ver a mensagem que você deixou gravada.

◆The Emergency Earthquake Alert is a warning that the shock waves from a large earthquake are coming. The time between the warning and the start of the tremors is between a few seconds to tens of seconds. During this time it is essential to take action and protect yourself. The warnings will be broadcast by radio and television (an alarm will sound from these). Furthermore, some mobile phone models automatically pick up the alert.

じょうほう

情報源 **Information Sources** **情報源** **Fontes de informação**

テレビやラジオ、市町村からの情報で、いつも正しい情報を得るようになります。

【情報源 インターネット】

◆インターネット・ラジオ日本オンラインでは、NHKのニュースが18言語で聞けます。

◎多言語対応インターネットサイト「NHK WORLD」
http://www.nhk.or.jp/nhkworld/

◆日本語で、岐阜県内の災害情報が見られます。

◎県のポータルサイト
http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/

◎携帯の防災情報
http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index_i.html

【情報源 ラジオ】

◆ラジオで、災害時の情報を得ることができます。

◎ぎふチャン AM：1431kHz　◎岐阜エフエム FM：80.0MHz

◎NHK AM第1：729kHz　AM第2：909kHz　FM：83.6MHz

※地域により周波数が違います。県内のラジオ周波数一覧を確認。

http://www.nhk.or.jp/gifu/channel/index.html

◎CBC AM：1053kHz　◎東海 AM：1332kHz

【外国語対応の県の窓口】

◎(財)岐阜県国際交流センター(英語・中国語・ポルトガル語)
☎058-277-1013

◎西濃振興局(ポルトガル語)　☎0584-73-3520

◎中濃振興局(ポルトガル語)　☎0574-25-1858

Make sure to always obtain correct information from the radio, television or your local authority.

【Internet】

◆With Japanese online radio, you can listen to NHK news in 18languages.

◎Multilingual Internet Site “NHK World”
http://www.nhk.or.jp/nhkworld/

◆You can find information on disasters in Gifu prefecture, in Japanese, at the below link.

◎Gifu Prefecture Internet Portal Site

http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/

◎Mobile Disaster Information

http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index_i.html

【Radio】

◎Gifu Chan AM：1431kHz

◎Gifu FM：80.0MHz

◎NHK AM1：729kHz　AM2：909kHz　FM：83.6MHz

※Radio wave frequencies vary by location.

For radio wave frequencies in Gifu prefecture, check the following website.
http://www.nhk.or.jp/gifu/channel/index.html

◎CBC AM：1053kHz

◎Tokai AM：1332kHz

【Foreign Language Desks】

◎Gifu International Center(English,Chinese and Portuguese)
☎058-277-1013

◎Seino Promotion Bureau (Portuguese)　☎0584-73-3520

◎Chuno Promotion Bureau (Portuguese)　☎0574-25-1858

◆O notificado emergencial de terremoto é um aviso de que irá ocorrer um grande tremor decorrente de terremoto. Só teremos alguns segundos ou minutos entre a notificação emergencial de terremoto até ocorrer o tremor forte. Neste meio tempo é necessário tentar se proteger.

O notificado emergencial de terremoto é divulgado pela televisão e rádio (será tocado um alarme). Ainda, há alguns telefones celulares que recebem automaticamente este aviso.

じょうほう

情報源 **Information Sources** **情報源** **Fontes de informação**

请通过电视或广播，收听来自市町村相关机构发布的正确信息。【**情報源 网络**】

◆通过网络或日本在线广播，NHK以18种语言播放新闻。

◎多种语言应对网址「NHK WORLD」

http://www.nhk.or.jp/nhkworld/

◎日语介绍的岐阜县内的受灾信息。

◎县登陆网页
http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/

◎手机防灾情报

http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index_i.html

【情報源 收音机】

◆通过收音机可以收听到受灾情况。

◎岐阜 AM：1431kHz　◎岐阜 FM：80.0MHz

◎NHK AM第1：729kHz　AM第2：909kHz　FM：83.6MHz

※根据地区不同波段频率也不一样。县内电波段频率一览。

http://www.nhk.or.jp/gifu/channel/index.html

◎CBC AM：1053kHz　◎东海 AM：1332kHz

【县外语应对窗口】

◎(財)岐阜县国际交流中心(英语・中文・葡萄牙语)

☎058-277-1013

◎西浓振兴局(葡萄牙语)　☎0584-73-3520

◎中浓振兴局(葡萄牙语)　☎0574-25-1858

ひなん

避難について **Evacuating** **关于避难** **Sobre os abrigos**

Procurar sempre a informação correta junto a prefeituras, televisão e rádio.

【Internet】

◆Noticiários da NHK na internet e rádio online em 18idiomas.

◎Informações multilíngue via internet “NHK World”
http://www.nhk.or.jp/nhkworld/

◆Informações em japonês de desastres dentro da provincia.

◎Portal da Provincia de Gifu

http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/

◎Informações via celular para prevenção de desastres

http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index_i.html

◆É possível obter informações sobre desastres pelo rádio.

【Rádio】

◎Gifu Chanel AM：1431kHz

◎Gifu FM：80.0MHz

◎NHK AM1：729kHz　AM2：909kHz　FM：83.6MHz

※A frequência se difere de acordo com a região.

Lista das frequências de rádio da provincia.

http://www.nhk.or.jp/gifu/channel/index.html

◎CBC AM：1053kHz

◎Toukai AM：1332kHz

【Balcão de atendimento Multilíngue】

◎Centro Internacional de Gifu (inglês, chines e português)

☎058-277-1013

◎Seino Shinkou Kyoku (português)　☎0584-73-3520

◎Chuno Shinkou Kyoku (português)　☎0574-25-1858