

# 防災ガイド

## Guia para Prevenção de Desastres

### Patnubay sa Oras ng Kalamidad

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。

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.

Sa bansang Hapon ay hindi alam kung kailan magkakaroon ng nakakapinsalang lindol at bagyo. Para sa paghahanda sa ganitong kalamidad, punan ng inyong mahahalagang detalye at lagi itong dalhin.

発行：公益財団法人岐阜県国際交流センター  
 監修：岐阜県  
 Supervisão：Província de Gifu  
 Nangangasiwa：Gifu Prefecture

この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により作成しております。

### 地震の発生

#### Ocorrência de Terremoto

#### Kapag Lumindol



机の下に入り、身を守りましょう。

Proteger-se ficando embaixo da escrivaninha.

Magkubli sa ilalim ng mesa at protektahan ang sarili.

### 火事を防ぐ

#### Proteger contra incêndio

#### Pag-iwas sa Sunog



### 火事の発生

#### Ocorrência de incêndio

#### Pagkakaroon ng Sunog



### 避難するときの注意

#### Cuidados ao se abrigar

#### Paala-ala sa Paglikas



エレベーターは使わない  
 Não usar o elevador.  
 Huwag gamitin ang elevator.



緊急車両が通れないので車は使わない  
 Não usar automóvel pois poderá impedir a passagem de ambulâncias.  
 Huwag gumamit ng sasakyan dahil ito ay makakasagabal sa pagdaan ng pang-emerhensyang sasakyan.





ブロック塀の倒壊注意  
 Tomar cuidado, pois muros poderão desabar.  
 Mag-ingat sa gumuguhong bloke ng pader.

### 安全な所へ

#### Ficar em local seguro

#### Pagpunta sa Ligtas na Lugar

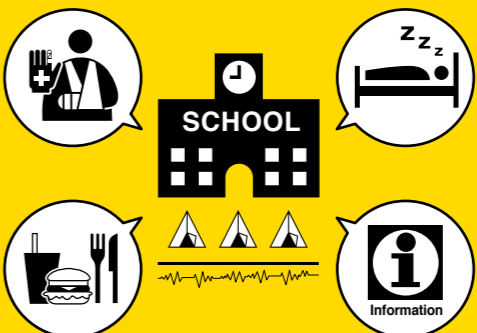



GO!

### 避難所へ

#### Ao abrigo

#### Pagpunta sa Evacuation Shelter



# 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。

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

“Pakisuyong dalhin ninyo ako sa evacuation shelter.” ang ibig sabihin ng nakasulat sa itaas. Kung hindi alam ang lugar ng evacuation shelter, ipakita lamang ito sa sinumang malapit sa inyo.

日本語・ポルトガル語・タガログ語版

### 緊急・救急 119

### Incêndio / emergência

### Bumbero at Ambulansya

### 警察 / Pulis 110

市町村の電話番号 / Telefone das prefeituras / Numero ng Telepono sa Lokal na may Awtoridad

● 病院 / Hospital / Ospital

● 学校 / Escola / Paaralan

### 岐阜県の防災情報

岐阜県国際交流センター  
 国際交流センター  
 「エフエム岐阜」  
 FM 80.0 MHz  
 AM 1431 KHz

多言語対応インターネットサイト「NHK WORLD」  
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

岐阜県の防災情報  
<https://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/>

### 非常持ち出し品

#### Suprimentos de emergência

#### Bagay na Pang-emerhensiya



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。

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

Maglagay sa backpack ng pera, portable na radyo, flashlight, tubig, pagkain at iba pang bagay.

### 大雨・台風

#### Temporal e furacão

#### Malakas na Ulan at Bagyo



河川に近づかない。

Não se aproximar de rios.

Lumayo sa ilog.

Fixar vasos e varais.

鉢、さおなどを固定する。

### 避難カード

#### Cartão para prevenção de desastres

#### Emergency Details Card

● 名前 / Nome / Pangalan

● 住所 / Endereço / Address

● 最寄りの避難所 / Abrigo mais próximo / Pinalakamalapit na Evacuation Site

● 私の話せる言語 / Idiomas que falo / Gamit na Wika

● 大使館の電話番号 / Telefone da Embaixada / Numero ng Telepono ng Embahada

● 国内の緊急連絡先 / Contato de emergência no Japão / Domestic Emergency Contact

● 国外の緊急連絡先 / Contato de emergência fora do Japão / International (Abroad) Emergency Contact

● 身分証明書番号 (旅券など) / Documento de Identidade (passaporte ou outros) / I.D. Number (Passport at iba pa)

## じしん 地震がおこったら

### Kapag Lumindol

#### ①体を守りましょう。

- ◆家の中→地震の揺れで、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。

#### 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: devido ao perigo, afaste-se de precipícios e rios e muros de blocos, placas e janelas, pois eles poderão cair.

#### ②Quando o tremor passar

- ◆Desligue o 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

### Sobre os abrigos

### Ukol sa Ebakwasyon

#### ①避難場所 (逃げるどころ)

- ◆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 (生活できるどころ)

- ◆家が壊れて帰れないときは、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・情報がもらえます。
- ◆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。

#### 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. (*zairyu card*, passaporte, dinheiro (moedas), caderneta do banco, rádio à pilha, água, comida, muda de roupas, lanterna, carregador de telefone celular (a pilha) e outros)

#### 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。

#### ①Protektahan ang Sarili.

- ◆Sa loob ng bahay.→Dahilan sa pagyanig ng lindol, mapanganib ang pagguho o pagbagsak ng bahay at malalaking kasangkapan. Lumayo sa mga kasangkapan at sumilong sa ilalim ng mesa o desk.
- ◆Sa labas.→Mapanganib ang pagguho ng bloke ng pader, pagbagsak ng mga billboard at mga salamin ng bintana. Lumayo agad sa lugar na malapit sa bangin at ilog dahil mapanganib.

#### ②Kapag Humupa na ang Pagyanig

- ◆Upang maiwasan ang pagkakaroon ng sunog, patayin ang anumang sindi ng apoy. Patayin ang anumang apoy sa kusina at stove, isara ang balbula ng gas. l-off ang electrical breaker.
- ◆Ang pagyanig ng lindol ay hindi lang isang beses. Pagkatapos ng malakas na paglindol, ay may ilang beses pang pagyanig, kaya mag-ingat.

## きんきゅう 緊急地震速報

- ◆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

## おおあめ 大雨・台風

#### Temporal e furacão

#### Malakas na Ulan at Bagyo

##### ①長雨、集中豪雨

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

## あめ 雨

- ①**Chuvas 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 dos rios.

#### ②Furacões

- ◆Todos os anos ocorrem 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 a parte externa das janelas para se proteger.
- \*Caso a sua cidade divulgue o aviso de evacuação, dirija-se imediatamente para um abrigo.

## あん 安否確認について

### Confirmação de segurança

## あん 安否確認について

#### 【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サイトトップ画面「災害用伝言板」へのリンクが緊急開設されます。

### 【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”.

- É possível deixar mensagens, acessando do seu telefone celular os serviços de “mensagem de celular em caso de desastre” (versão em japonês ou em inglês).
- Seus familiares e amigos poderão acessar o serviço de “mensagem de celular em caso de desastre” pelo Residence card, pasaporte, cash (kailangan din ng barya), bankbook, portable radio, tubig, pagkain, pambihis, flashlight, cellphone charger na maaring pang-battery atbp.

## きんきゅう 緊急地震速報

- ◆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。)のほかに、携帯電話では自動的に受信できる機種があります。

## たいふう 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。
- ◆気象情報を聞いて、台風が近づく前に準備しましょう。
- ベ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。

#### ①Matagal at Malakas na Pag-ulan

- ◆Sa patuloy na matagal na pag-ulan at panandaliang dagsang pagbuhos ng ulan ay tumataas ang level ng tubig sa ilog. Lumayo sa ilog dahil mapanganib.

#### ②Bagyo

- ◆Sa Japan ay nagkakaroon ng bagyo taun-taon. Maaaring magkaroon ng pinsala depende sa lakas ng hangin at lakas ng pagbuhos ng ulan.
- ◆Makinig sa ulat ng panahon at maghanda bago dumating ang bagyo.
- Ayusin o tibayan ang mga paso at sampayan sa balkonahe at bakuran o kaya ay ipasok sa loob ng bahay.
- Panatilihing sarado ang mga shutters.
- \*Sa panahon na malakas ang ulan at may bagyo, pumunta agad sa evacuation shelter kung nagkaroon ng rekomendasyon at order ng paglikas mula sa lokal na may awtoridad.

## あん 安否確認について

## あん 安否確認について

- 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。
- 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。

#### 【Kumpirmasyon ng Kaligtasan】

#### ○Cellphone “Disaster Message Board”

- ◆Kung ang isang malaking kalamidad (tulad ng lindol na may magnitude na 6 o higit pa) ay nangyari, ang koneksyon sa “Disaster Message Board” ay agad na makikita sa website sa itaas ng screen ng cellphone.

- Sa inyong cellphone, i-access ang “Disaster Message Board” service web (magagamit sa wikang Ingles at Hapones) at maaari kang mag-iwan ng mensahe.
- Kung ang inyong pamilya at kaibigan ay nag-access sa “Disaster Message Board” sa kanilang cellphone at computer at itinayp  ang numero ng iyong cellphone, ang mensaheng iyong iniwan sa ①ay maaari nilang makita.

- ◆O aviso urgente de terremoto é a informação de que irá ocorrer um grande tremor decorrente de terremoto. Só temos alguns segundos ou minutos entre o aviso urgente de terremoto e o tremor forte. Neste meio tempo é necessário tentar se proteger. O aviso urgente de terremoto é divulgado pela televisão e rádio (será tocado um alarme). Há também alguns telefones celulares que recebem automaticamente este aviso.

## い 情報源

#### Fontes de informação

#### Mapagkukunan ng mga Impormasyon

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しましょう。

#### 【インターネット】

- ◆インターネット・ラジオでは、NHKのニュースが20言語で視聴できます。
- 多言語対応インターネットサイト「NHK WORLD」 https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/
- ◆岐阜県内の災害情報が見られます。
- 県のポータルサイト https://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/
- 携帯の防災情報 https://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index\_i.html

## あ 安否確認について

## あ 安否確認について

Procure sempre informações corretas junto as prefeituras, televisão e rádio.

#### 【Internet】

- ◆Noticiários da NHK na internet e rádio online em 20 idiomas.
- Informações multilíngues via internet “NHK World” https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/
- ◆Informações de desastres dentro da província.
- Portal da Província de Gifu https://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/
- Informações via celular para prevenção de desastres https://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index\_i.html

#### 【Rádio】

- ◆É possível obter informações sobre desastres pelo rádio.
- Gifu Chan  AM：1431kHz  ○FM Gifu：80.0MHz
- NHK AM1：729kHz  AM2：909kHz  FM：83.6MHz
- ※A frequência se difere de acordo com a região. Verifique a lista das frequências de rádio da província. https://www.nhk.or.jp/gifu/station\_info/channel.html
- CBC AM：1053kHz  ○Tokai AM：1332kHz
- 【Balcão de atendimento multilíngue】
- Centro Internacional de Gifu (inglês, chinês, português, tagalo e vietnamita) ☎058-214-7700  Triofone：058-263-8066
- Seino Ken Jimusho (português) ☎0584-73-3520
- Kamo Ken Jimusho (português e tagalo) ☎0574-25-1858

- ◆Ang Emergency Earthquake Alert ay impormasyon upang ipaalam ang pagkakaroon ng malakas na pagyanig dahil sa lindol. Ang oras sa pagitan ng babala ng Emergency Earthquake Alert at ng pagkakaroon ng malakas na pagyanig ay mula sa pagitan ng ilang segundo at ilang sampung segundo. Sa mga pagitan nito kailangan na magsagawa ng aksyon upang maprotektahan ang sarili. Ang paraan upang makatanggap ng Emergency Earthquake Alert ay sa pamamagitan ng pagbabalita (may tunog ng alarma sa oras na ito) sa telebisyon at radyo. Maliban dito mayroon rin ilang modelo ng cellphone na awtomatikong nakakatanggap ng alert.

## あ 安否確認について

## あ 安否確認について

## あ 安否確認について

- NHK AM1：729kHz  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。 https://www.nhk.or.jp/gifu/station\_info/channel.html

- CBC AM：1053kHz  ○東海 AM：1332kHz

#### 【外国語対応の県の窓口】

- (公財) 岐阜県国際交流センター (英語・中国語・ホルトガル語・タガログ語・ベトナム語) ☎058-214-7700  トリオフォン:058-263-8066
- 西濃県事務所(ポルトガル語) ☎0584-73-3520
- 可茂県事務所(ポルトガル語・タガログ語) ☎0574-25-1858

Siguraduhin na palaging makuha ang tamang impormasyon mula sa radyo, telebisyon o sa lokal na may awtoridad.

#### 【Internet】

- ◆Maaaring makapakinig sa internet at radyo sa online na balita ng NHK na nasa 20 wika.
- Multilingual Internet Site“NHK WORLD” https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/
- ◆Maaari rin na makita ang impormasyon ng kalamidad sa Gifu.
- Gifu Prefecture Internet Portal Site https://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/
- Cellphone Disaster Information https://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index\_i.html

#### 【Radyo】

- ◆Sa radyo ay maari rin makakuha ng impormasyon sa oras ng kalamidad.
- Gifu Chan  AM：1431kHz  ○FM Gifu：80.0MHz
- NHK AM1：729kHz  AM2：909kHz  FM：83.6MHz
- ※Ang radio wave frequency ay nag-iiba depende sa lokasyon. Para sa radio wave frequency ng Gifu Prefecture, tingnan ang mga sumusunod. https://www.nhk.or.jp/gifu/station\_info/channel.html
- CBC AM：1053kHz  ○Tokai AM：1332kHz

#### 【Foreign Language Desks】

- Gifu International Center (InglesIntsik•Portuguese•Tagalog•Vietnamese) ☎058-214-7700  Triophone：058-263-8066
- Seino Regional Branch Office (Portuguese) ☎0584-73-3520
- Kamo Regional Branch Office (Portuguese•Tagalog) ☎0574-25-1858