「地震対策マニュアル」
「Manual de sobrevivência de terremoto」

地震の心得10ヶ条
10 Regras para serem lembradas durante um terremoto

災害時に冷静に行動するための「地震の心得10ヶ条」を覚えてください。
No caso de uma catástrofe ocorrer, lembre-se das regras para acalmar-se e agir racionalmente.

第1条 わが身と家族の身の安全！
Regra 1. A proteção própria e de sua família.

大きな揺れは、1分程度です。丈夫なテーブルや机などの下に身をかくし、頭を保護するようにしましょう。
As vibrações fortes duram por mais ou menos 1 minuto. Entre debaixo de uma mesa ou escrivaninha robusta, protegendo a cabeça.

第2条グラッときたら火の始末火が出たらすばやく消火！
Regra 2. Desligar o gás, apagar qualquer vestígio de fogo!

火の始末が大きな災害を防ぎます。小さな地震でも火を消す習慣をつけましょう。
Desligar o gás e apagar o fogo são prevenções contra desastres maiores. Procure habituar-se a apagar o fogo quando sentir as vibrações, mesmo que fracas.

第3条 あわてて外にとびだすな！
Regra 3. Não saia precipitadamente da casa ou do edifício!

むやみに外に飛び出すのは危険です。周囲の状況をよく確かめて、落ち着いて行動しましょう。
Sair precipitadamente pode ser perigoso. Verifique a situação à sua volta e aja com calma.

第4条 戸を開けて出口の確保！
Regra 4. Abrir a porta para assegurar-se de uma saída.

特にコンクリート建てのマンションなどは、地震の揺れでドアがゆがみ、部屋に閉じこめられることがあります。戸を開けて出口を確保しましょう。
Especialmente num apartamento construído a concreto, a porta pode ser deformada por uma vibração forte, confinando-o no lugar. Para evitar o confinamento, abra a porta rapidamente e assegure-se de uma saída.

第5条 戸外では頭を保護し危険なものから身をさけよ！
Regra 5. Se estiver ao ar livre, protejer a cabeça e evitar objetos perigosos.

屋外にいるとき地震におそわれたら、ブロックべいが倒れたり窓ガラスや看板などが落ちてきます。安全な建物か近くの広い場所へ避難しましょう。
Se estiver fora de um edifício durante o terremoto, poderá ser atingido por estilhaços de paredes ou muros e objetos cadentes, tal como vidraças ou letreiros. Refugie-se em um edifício seguro ou em um terreno baldio.

第6条 百貨店・劇場などでは係員の指示に従って行動を！
Regra 6. Se estiver em shoppings, cinemas etc., sigir as instruções dos funcionários.

大勢の人が集まる所ではパニックが起きる心配があります。巻き込まれないように、冷静な行動を心がけましょう。
Poderá ocorrer pânicos em multidões. Tente agir com calma para não entrar em pânico.

第7条自動車は左に寄せて停車規制区域では運転禁止！
Regra 7. Estacionar o carro no lado esquerdo da rua. Guiar é proibido em áreas restringidas!

勝手な行動は混乱のもと。カーラジオの情報により行動しましょう。
Agir por razão egoísta é o motivo de confusões. Escute o rádio e aja adequadamente.

第8条 山くずれ・がけくずれ・津波に注意！
A regra 8: Cuidado com pedras cadentes, desmoronamentos, e tsunamis (maremotos)!

山くずれ・がけくずれ・津波の危険地域ではすばやく避難しましょう。
Numa área onde há perigos de pedras cadentes, desmoronamentos, ou tsunami, procure refúgiar-se rapidamente em lugar seguro.

第9条 避難は徒歩で持ち物は最小限度に！
Regra 9. Refugiar a pé, e levar o mínimo de pertencentes!

自動車を使うと、渋滞をひき起こし、消火動や救援救護活動の妨げとなります。避難は徒歩で、荷物は必要最小限のものだけにしましょう。
O uso do carro causará congestionamento de tráfico, atrapalhando o combate de incêndios e socorros de vida. Evacue a pé, e leve o mínimo de pertencentes.

第10 条 デマで動くな,正しい情報で行動！
Regra 10. Evitar agir por rumores falsos, obter e agir por informações corretas!

災害時はデマなどにまどわされやすくなります。報道機関や区市町村、消防・警察などからの情報に注意しましょう。
Durante os desastres, surgem rumores falsos que desordenam as pessoas. Fique atento para informações fornecida por mídia, municipalidades, posto de bombeiros, e a polícia.

地震発生直後の行動チャート
O que fazer depois do terremoto.

地震発生！
Ocorre o terremoto!

～2分
自分の身を守る
●机の下に入る、家具から離れる
● ドアを開ける
0 - 2 Minutos
Protejer-se
● Proteja-se debaixo de uma mesa;
fique longe de outros móveis, tais como gabinetes e guarda roupas.
● Abra a porta.

2～5分 火の始末
●3度のチャンスで初期消火
1. 揺れを感じたとき
2. 大揺れがおさまったとき
3. 出火した直後
●あわてず落ち着く
●避難の時はガスの元栓・電気のブレーカーを切る
2 - 5 Minutos
A manipulação dos fogos
●Você tem 3 chances de extinguir um fogo.
1. Quando sentir um tremor.
2. Quando um tremor grande acalmar.
3. Imediatamente depois que um incêmdio começcar.
● Acalme-se.
● Desligue o central de gás e de eletricidade antes de evacuar.

5～10 分
家族の安全確認
●家族の安全を確認
●靴を履く
●非常持出品を確認
5 - 10 Minutos: Conferir a segurança de sua família.
●Assegure-se da segurançca de sua família.
●Calce os sapatos.
● Confirme o seu kit de emergência

10 分～半日
隣近所の安否を確かめて、助け合う
●隣近所の安否を確認
●年寄りや身体の不自由な人の安全を確保
●助け合って消火活動
●助け合って救出活動
● 余震に注意

10 Minutos – 12 horas
Verificar como estão as pessoas da vizinhança e prestar ajuda mútua.
●Verifique se as pessoas da vizinhança estão bem.
●Verifique se as pessoas idosas ou limitadas, que precisam de ajuda para fazer as tarefas diárias, estão bem.
●Trabalhe juntamente com outros para apagar incêndios.
●Trabalhe juntamente com outros para socorrer.
●Fique atento para os tremores subsequentes (tremores que ocorrem depois das grandes vibrações).

～3日　自分や地域でしのぐ！
●水・食料は備蓄でまかなう
●正しい災害情報や広報を入手→デマに惑わされない
●壊れた家に入らない
●助け合い・譲り合いの心をもつ
●避難所ではルールを守る
●　年寄りや身体の不自由な人の世話をする

De 12 horas até o terceiro dia:
Tolerar em sua área de residência.
● Use água e alimentos em estoque.
● Informe-se corretamente – não reaja a rumores.
● Não entre em um edifício frágil.
● Use o bom senso e sempre coopere com os outros.
● Siga as regras nos Refúgios de Emergêcia.
● Ajude a fazer as tarefas diárias das pessoas idosas ou limitadas.

3日～　生活を建て直す
●住民・企業・行政が協力してまちを復興する

Após 3 dias:
Ajudar a reconstruir sua comunidade
●Os residentes, as companhias e o governo trabalharão junto para reconstruir a comunidade.

津波、山・崖くずれの危険がある地域はすぐに避難
Saia imediatamente de áreas vulneráveis a tsunamis(maremotos) e desmoronamentos de morros e montanhas.