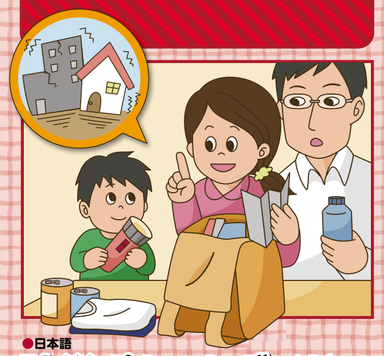

●日本語
防災ポケットガイド・避難所マップ
●English/英語
Emergency Pocket Guide & Shelter Map
●Português/ポルトガル語
Guia de Bolso de Prevenção de Desastres • Mapa de Locais de Refúgio
●汉语/中国语
随身防灾指南及避难所地图

地震や台風による災害がいつおこるかわかりません。災害に備えてこのガイドをよく読み、必要な情報を記入していつも携帯しましょう。

In Japan, nobody knows when a disaster will strike, whether it is an earthquake or typhoon. To better prepare yourself, carefully read through this guide, fill out the necessary information and carry it around with you at all times.

No Japão não é possível prever quando um desastre causado por terremoto ou tufão ocorrerá. É preciso estar preparado, por isso, leia atentamente este guia, anote as informações importantes e sempre carregue-o consigo.

在日本，为了应对突如其来的地震和台风的袭击，需要做好防灾准备，请仔细阅读本指南，填写好必要信息并随身携带。

あま市

家族との連絡方法
How to contact your family
Meio de contato com a família
与家人的联系方法

災害が起こった場合、電話がつながりにくくなります。そんな時は、NTT災害用伝言ダイヤル171や、携帯電話会社の「災害用伝言板」を活用するなど、家族との連絡方法を確認しょう。

When a disaster strikes, it is difficult to make calls with a telephone. In such an event, you can check how to contact your family by using NTT' s Disaster Emergency Message Dial 171 or your cellular phone carrier' s “Emergency Message Board,” etc.

Quando ocorre um desastre, há uma dificuldade maior em conseguir contato telefônico. Nestes casos é preciso usar utilizar a Discagem 171 de Recados de Desastres da NTT ou o “Quadro de Recados de Desastres” das companhias de telefonia celular, etc. Verifique previamente a melhor maneira de se comunicar com sua família.

灾害发生后，电话会很难拨通。此时，可以使用NTT灾害留言电话专线171或手机的“灾害专用留言板”等，与家人取得联系。

NTT災害用伝言ダイヤル「171」
http://www.ntt-west.co.jp/dengon/

携帯電話「災害用伝言板」
NTTドコモ (NTT DoCoMo)
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
au by KDDI
http://dengon.ezweb.ne.jp
ソフトバンク Soft Bank ／ ワイモバル Y!mobile
http://dengon.softbank.ne.jp

平成27年3月発行
あま市役所企画政策課パートナーシップ推進室
〒490-1292 あま市木田戌亥18番地1
TEL 052-444-1712
http://www.city.ama.aichi.jp

地域の特徴
Geographical characteristics
Características da Região
本地区特点

あま市が位置する海部地方は、海抜0m地帯（海水面より土地の高さが低いところ）です。これまでも台風や集中豪雨などによる被害を受けていて、この先大きな地震が起きる確率が高いといわれている地域です。

台 風
強い雨が降り、強い風が吹く。7月～10月によく発生し、全国で、家が壊れたり川の水があふれたりする被害が発生する。

地 震
地震とは、地殻変動などによって、大地が揺れ動くこと。建物や道路が壊れたり、大きな被害をもらしています。

The Ama region, where Ama City is situated, is a sea-level zone (elevation is equivalent to or lower than sea level). This area has been susceptible to torrential downpours and typhoons, and there is a high probability that a major earthquake could occur in the future.

Typhoon
Heavy rainfall with extremely strong winds. They often occur between July and October all over Japan. They can cause extensive damage due to houses collapsing and rivers overflowing.

Earthquake
An earthquake is a deformation in the Earth' s crust, where the ground is displaced and moves or shakes. It causes major damage including buildings collapsing and roads being destroyed.

A região litorânea onde está localizada a cidade de Ama possui uma altitude próxima de zero metros (ou seja, está a uma baixa altitude em relação ao nível do mar). É uma região que já sofreu com danos causados por tufões e chuvas torrenciais, e há uma elevada probabilidade de ocorrerem grandes terremotos.

Tufão
Quando o tufão passa, ocorrem chuvas e ventos muito fortes. O fenômeno ocorre com mais frequência entre Julho e Outubro em todo o país, causando inúmeros danos, tais como enchentes e destruição de casas.

Terremoto
Por conta de oscilações da crosta terrestre a superfície da terra é abalada. Pode ocorrer destruição de vias e construções, causando grandes danos.

海部市所处的海部地区属于零海拔地带（即地表高度低于海平面的地区）。迄今为止，本市一直经受着台风和集中性暴雨的袭击，预计今后发生大地震概率较高。

台 风
强降雨，伴有强风。多发于7至10月期间，全国各地均会出现房屋损坏或河水泛滥等情况。

地 震
地震是指因地壳运动等原因引起的地面震动。地震会损坏建筑物与道路，引起严重灾害。

非常持ち出し品
Emergency supplies
Kit de emergência
紧急时刻携带品

大きな災害が起きたときは、水や食料が不足し、避難所で生活しなくてはならない場合があります。家庭で、水や食料などを備蓄して、いざというときは持ち出せるようにしてください。

If a major disaster should occur, food and water may be scarce and/or you may need to take refuge in an shelter. You should stock emergency supplies in your home, so you can grab them quickly if the need arises.

Quando ocorre algum desastre, água e alimentos tornam-se insuficientes e muitas vezes é preciso passar algum tempo em Locais de Refúgio. Deixe água e alimentos em local de fácil acesso na sua casa para serem levados com você em uma emergência.

发生重大灾害时，可能会因为水或食物不足，不得不前往避难所生活。请在家中准备好水及食物等，以便在紧急时刻随身带走。

準備するもの	Emergency supplies and valuables	O que deixar preparado	所需物品
貴重品	Valuables	Objetos de valor	贵重物品
食べ物(3日分)	Food (3 day supply)	Alimentos (para 3 dias)	食物(3天的量)
飲み水(3日分)	Water (3 day supply)	Água Potável (para 3 dias)	饮用水(3天的量)
服	Clothes	Roupa	衣物
応急医薬品	First aid and medical supplies	Remédios	急救药品
くつ	Shoes	Sapato	鞋
日用品(洗面用具、ティッシュペーパー、懐中電灯、ヘルメットなど)	Daily necessities (Toiletries, tissue paper, flashlight, helmet, etc.)		
Objetos de uso diário (utensílios de higiene, lenços de papel, lanterna, capacete, etc.)			
生活用品（洗漱用具、纸巾、手电、头盔等）			
その他(コンロ、ビニールシート、ガムテープ、食器など)	Other (Portable gas burner, plastic sheet, packing tape, tableware, etc.)		
Outros (fogão portátil, esteira de plástico, fita adesiva, utensílios de cozinha, etc.)			
其他（煤气炉、塑料薄膜、胶带、餐具等）			

避難所
Shelter
Locais de Refúgio
避难所

地震の発生により家屋が倒壊したり身の危険を感じたときや、台風の接近などにより避難を呼びかける情報が発表されたときは、避難所に避難してください。
あま市内には、41ケ所の避難所（→地図裏面）があります。日頃から、近くの避難所を調べておくことが大切です。

避難指示
「住んでいる人などに地域外へ逃げること」を強くもとめること。（避難勧告より危ないです。）

避難勧告
「住んでいる人などに地域外へ逃げること」をすすめること。

If an earthquake occurs and you sense that your house could collapse or you are in danger, or if emergency and shelter instructions have been issued due to a typhoon approaching, please take refuge in a shelter.
There are 41 shelters in Ama City (→Map on back). It is important that you look up which shelter is closest to you beforehand.

Call to evacuate
Urgent instructions for “Residents to evacuate to outside of the area.” (Situation is more dangerous than an shelter advisory.)

Shelter advisory
Recommendation for “Residents to evacuate to outside of the area.”

Caso ocorra o desmoronamento da sua casa ou se sinta em perigo no momento do terremoto e/ou receba a informação de que é preciso refugiar-se diante da aproximação de um tufão, abrigue-se em um Local de Refúgio. Na cidade de Ama, há 41 Locais de Refúgio (→mapa no verso). É importante sempre estar informado sobre os Locais de Refúgio mais próximos de você.

Indicação de Refúgio
Exige-se fortemente que as pessoas saiam da região onde se encontram. (A situação é mais perigosa do que a Recomendação de Refúgio)

Recomendação de Refúgio
Recomenda-se que as pessoas saiam da região onde se encontram.

在地震发生后，如果预感房屋可能倒塌或自身会有危险时，以及收到因台风来临等原因呼吁避难的通知时，请前往避难所。
海部市内共有41处（→地图背面）避难所。平时预先确认好附近的避难所，这一点非常重要。

避难指示
强力规劝“本地居民等往地区外逃跑”。（比避难劝告更危险。）

避难劝告
劝说“本地居民等往地区外逃跑”

私を避難所に連れて行ってください。
“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.
Está escrito no balão vermelho: “Por favor, leve-me para um abrigo” . Quando não souber o local do abrigo, mostre esta frase para alguém próximo a você.
上面写着“请把我带往避难所”。不知道避难所地点时，请给身边的人看这句话。

安全な場所へ
Fin ding Safety
Ficar en local seguro
移至安全场所

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

避難するときの注意
Points to Remember when Evacuting
Cuidados ao se abrigar
避难的注意事项

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

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

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
Não usar automóvel, pois poderá impedir a passagem de ambulâncias.
不要开车，以防止阻挡救援车辆

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

避難カード
Evacuation card
Cartão de Refúgio
避难卡

避難所で名前などを確認するために必要です。日本語で記入して、いつも身につけておいてください。

This card is required for checking your name and other information in the shelter. Fill out the card in Japanese and carry it around with you at all times.

O Cartão de Refúgio é preciso para o processo de verificação de dados pessoais nos Locais de Refúgio. Preencha-o em japonês e tenha este cartão sempre com você.

在到达避难所后可用避难卡确认姓名。请在避难卡上用日语写好您的姓名并随身携带。

■ 氏名・性別 Name / Gender Nome・Sexo 姓名、性别

■ 住所 Address Endereço 住址

■ 国籍 Nationality Nacionalidade 国籍

■ 話せる言葉 Languages spoken Idiomas que sabe falar 掌握的语言

■ 血液型 Blood type Tipo sanguíneo 血型
A / B / O / AB (Rh+ / Rh-)

■ 国内の緊急連絡先 Emergency contact information in Japan
Contato de emergência dentro do país 国内紧急联络地点

■ 国外の緊急連絡先 Emergency contact information outside Japan
Contato de emergência fora do país 国外紧急联络地点

■ 大使館の電話番号 Embassy telephone number
Número do telefone da Embaixada 大使馆电话号码

■ 地域の避難所 Shelter(s) nearest you
Número do telefone do Local de Refúgio 当地的避难所

風水害
Storm and flood damage
Danos por ventos e inundações
风灾水患

台風や大雨で危険を感じたら早めに避難することが必要です。避難などを呼びかける情報が発表されたときは、指定された避難所へ避難するか、避難することが危険な場合は、建物の2階などなるべく高いところに避難してください。

If you feel at risk or in danger during a typhoon or torrential downpour, you need to evacuate as quickly as possible. When shelter instructions have been issued, please proceed to the designated shelters, or evacuate to high ground, such as the 2nd floor of a building or higher, if evacuating to a shelter is risky or dangerous.

É preciso refugiar-se rapidamente ao sentir que está em perigo no momento do tufão ou de chuva forte. Caso ocorra a divulgação de informações sobre a necessidade de refúgio, abrigue-se no Local de Refúgio indicado. Caso julgue ser muito perigoso sair do local onde se encontra, refugie-se nos andares de cima das casas e prédios procurando sempre ficar em locais mais altos.

台风或大雨来临时如果感到有危险，请提前寻求避难。在收到呼吁避难的通知后，请前往规定的避难所；若避难可能导致危险，请尽量前往建筑物2楼等高处地方。

台風・大雨が来る前に
Before a typhoon or torrential downpour hits
Antes do tufão ou chuva forte
台风、大雨来临前

・家をチェックする。壊れているところは修理しましょう。
・雨戸やシャッターを閉めて、外に置いてある物が風で飛ばないようにしばるか、家の中に入れておきましょう。
・家の中に水が入りそうなときは、家具や電気製品（テレビ・パソコンなど）を高いところに動かしておきましょう。

・Check your home. Repair any places that are damaged.
・Close all storm shutters for windows and doors. Tie down any items left outside that could be blown away by the wind, or put them inside your home.
・If water could potentially flood inside your home, move all furniture and appliances (TVs, computers, etc.) to an elevated position away from the floor.

・Verifique a sua casa. Conserte qualquer parte quebrada.
・Feche as portas e persianas. Prenda ou coloque para dentro de casa objetos que podem sem levados pelo vento do lado de fora.
・Caso perceba que a água irá entrar na casa, coloque os móveis e objetos elétricos nas partes mais altas.

・检查家中各个地方，修理损坏之处。
・关好防雨板或百叶窗，并固定好堆放在外面的物品以防被风吹走，或将其搬到家中。
・家里开始浸水时，将家具及电器（电视机、电脑等）移至高处。

台風・大雨が来たら
When a typhoon or torrential downpour hits
Quando o tufão ou chuva forte chegar
台风、大雨发生时

・強い雨や風のときは、外に出ないでください。
・海、川、山は危ないので、近寄らないでください。
・テレビ、ラジオで天気のニュースに注意してください。
・危険を感じたらなるべく高いところに避難してください。

・Do not go outside during a heavy storm with strong winds.
・Do not go near the ocean, river or mountains because it is dangerous.
・Listen to the weather reports and advisories on TV or on the radio.
・Evacuate to high ground if you feel at risk or in danger.

・Não saia de casa quando estiver chovendo ou ventando muito forte.
・Não aproxime-se do mar, rios e montanhas, pois é perigoso.
・Atente-se para as notícias sobre o tempo na televisão e no rádio.
・Ao sentir-se em perigo, abrigue-se em locais mais altos.

・发生大雨、强风时，请不要外出。
・大海、河流、山麓十分危险，请不要靠近。
・请注意收听电视、广播里的天气新闻。
・如果感到有危险，请尽量前往高处避难。

地　震
Earthquake
Terremoto
地震

緊急地震速報
Earthquake Early Warning
Informações emergenciais sobre terremotos
紧急地震速报

地震が起きる前に、テレビやラジオ、携帯電話で「地震が来ます」というお知らせが流れることがあります。このお知らせを聞いたら、落ち着いて安全なところに避難してください。

Before an earthquake occurs, an advanced warning indicating that an earthquake will occur may be transmitted and broadcast via TV, radio and on your cellular phone. If you hear this warning, remain calm and evacuate to a safe place.

Há casos em que a informação “terremoto a caminho” seja transmitida através da televisão, rádio e celular antes de ocorrer o terremoto. Ao receber este aviso, fique calmo e procure um lugar seguro para se abrigar.

地震发生前，电视、广播、手机均会播放“地震来了”的通知。听到通知后，请保持镇定，前往安全的场所避难。

あま市は、この先、大きな地震が起きる確率が高いといわれている地域です。自分や家族の命を守るためには日頃から備えることが大切です。家族で地震対策を話しあうなどできることから始めましょう。

There is a high probability that a major earthquake could occur in the future in Ama City and the surrounding area. It is important to make preparations in advance to ensure the safety of yourself and your family. You should start getting ready by discussing emergency and earthquake countermeasures measures with your family.

Há uma elevada probabilidade de ocorrerem grandes terremotos na cidade de Ama. É muito importante estar preparado para proteger a sua vida e a vida de sua família. Inicie pelo que é possível fazer em casa, como, por exemplo, conversar com sua família sobre as medidas a serem tomadas no momento do terremoto.

海部市地区未来出现大地震的概率很高。为了保护自己和家人的生命安全，平时就必须做好准备。不妨从和家人讨论地震防范措施等力所能及的事情开始。

地震が起きる前に
Before an earthquake hits
Antes de ocorrer um terremoto
地震发生前

・町内会（近所の人たちが集まる会）や近所の人と知り合いになりましょう。
・防災訓練（地震や火事が起こったときの行動を練習する会）へ参加しましょう。
・家屋が倒れないように、耐震診断・補強工事を行いましょう。
・家具が倒れないように固定しましょう。

・Talk with people in your neighborhood and community council members to become acquainted with them.
・Participate in the emergency training (fire or disaster) and related meetings (informs you about what to do during an emergency).
・Have your house checked for earthquake resistance or reinforcement so that it does not collapse during an earthquake.
・Secure all furniture so that it does not fall down or fall over during an earthquake.

・Conheça a Associação do Bairro (onde os moradores do bairro se reúnem) e as pessoas que moram perto de você.
・Participe do Treinamento de Prevenção de Acidentes (treinamento sobre o que fazer no momento de terremoto ou acidente)
・Realize o Diagnóstico de Resistência aos Terremotos e faça Obras de Reforço para que sua casa não desmoronar.
・Fixe os móveis para que os mesmos não tombem.

・居委会让我们熟悉的（居聚拢满足人民）和邻居的人。
・和防灾加入培训（会议，练习时发生地震或家务劳动的行为）。
・居使不倒，让我们做的抗震诊断和加固工作。
・家具咱们固定，以免下降。

地震が起こったら
When an earthquake hits
Quando ocorrer um terremoto
地震发生后

1 自分の体を守る
Protect yourself
Proteja-se
保护自己的身体

丈夫な机やテーブルの下に入って、頭と身体を守ってください。落ちてくるもの、倒れてくるものに気をつけてください。

Get under a strong desk or table to protect your head and body. Watch out for objects that fall down or fall over.

Fique em baixo de alguma mesa ou escrivaninha robusta e proteja a cabeça e o corpo. Tome cuidado com os objetos que caem ou tombam ao seu redor.

请尽量躲到结实的桌子或餐桌下，保护头部和身体。随时留意落下或倾倒的物品，以防被砸伤。

2 出口を作る
Make an exit
Garanta uma saída
留好出口

建物が壊れると、ドアや窓が開かなくなります。ドアや窓を開けて出口を確保してください。慌てて外に飛び出さないでください。

If the building collapses, doors and windows may not open. Open doors and windows to make sure you can exit or leave the building. Do not panic and rush outside.

Caso ocorra o desmoronamento do local onde se encontra, portas e janelas não abrirão. Abra portas e janelas e garanta uma saída. Não saia correndo de casa.

建筑物一旦倒塌，门和窗户都将无法打开。请打开门窗，确保出口。不要惊慌失措地跑出去。

3 火を消す
Turn off all open flames
Apague o fogo
关闭火源

使っているストーブ、ガス、台所などの火を全部消してください。大きく揺れて危ないときは、揺れが収まってから消します。

Turn off all ｜ open flames that are being used, such as stoves, gas and kitchen items. Wait until the danger and all major shaking has subsided before turning off the open flames.

Desligue o fogo da cozinha, do gás e do aquecedor. Caso o abalo seja excessivo, desligue o fogo apenas após passar o tremor.

请将使用中的炉子、煤气、厨房等处的火全部熄灭。当发生剧烈摇晃，情况危险时，请等到摇晃停止后再关闭火源。