

Versão em português

かなざわし がいこくじん しみん  
金沢市 外国人市民のための  
ぼうさい ほん ど ぶ っ く  
防災ハンドブック

Manual de Prevenção de  
Desastre para residentes estrangeiros em Kanazawa

さいがい  
～災害は いつでも どこでも 起きます

あなたや 家族を 守るために 知ってください～

Desastres podem ocorrer em qualquer momento e em qualquer lugar.

Por favor, prepare-se para os desastres para proteger a si mesmo e a sua família



かなざわこくさいこうりゅうざいだん  
(公財) 金沢国際交流財団

Fundação de Intercâmbio Internacional de Kanazawa

# 目次 Índice

## 地震 Terremoto ..... pages 4 ~ 11

1. 地震は どんなもの? 4 ~ 7  
O que é um terremoto?
2. 地震のとき どうする? 8 ~ 9  
O que fazer em um terremoto?
3. あなたができること 10 ~ 11  
O que você pode fazer antes de um terremoto

## 津波 Tsunami ..... pages 12 ~ 13

1. 津波は どんなもの? 12  
O que é um Tsunami?
2. 津波のとき どうする? 12  
O que fazer em um Tsunami?
3. あなたができること 13  
O que você pode fazer antes de um Tsunami

## 大雨 Chuva forte ..... pages 14 ~ 15

1. 大雨は どんなもの? 14  
Como é uma chuva forte?
2. 大雨のとき どうする? 14  
O que fazer em uma chuva forte?
3. あなたができること 15  
O que você pode fazer em uma chuva forte

## 台風 Tufão ..... pages 16 ~ 17

1. 台風は どんなもの? 16  
Como é um Tufão?
2. 台風のとき どうする? 16  
O que fazer em um Tufão?
3. あなたができること 16 ~ 17  
O que você pode fazer em um Tufão

## 大雪 Neve forte ..... page 18

1. 大雪は どんなもの? 18  
Como é uma neve forte?
2. 大雪のとき どうする? 18  
O que fazer em uma neve forte?
3. あなたができること 18  
O que você pode fazer em uma neve forte

やく た じょうほう ひなんばしよ  
役に立つ情報 1 : 避難場所

Informação útil 1 : Locais de refúgio ..... page 19

1. 避難場所ひなんばしよでできること 19  
Que coisas estarão disponíveis nos locais de refúgio?
2. あなたのちか近くのひなんばしよ避難場所はどこ? 19  
Você sabe onde fica o local de refúgio mais próximo a você?

やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しやうぼうしや よ  
役に立つ情報 2 : 救急車や 消防車を 呼ぶ

Informação útil 2 : Como fazer chamadas de emergências ..... page 20

1. 火事かじが起きおきたとき 20  
Em um incêndio
2. 大けがおおをしたとき 20  
Caso fique gravemente ferido

やく た じょうほう さいがいじょうほう  
役に立つ情報 3 : 災害情報

Informação útil 3 : Informação de desastre ..... page 21

1. 災害情報さいがいじょうほうでわかること 21  
O que a informação de desastre nos pode informar?
2. 災害情報さいがいじょうほうはどこで聞きくことができる? 21  
Onde posso obter informações de desastres?

やく た じょうほう あんびかくにん  
役に立つ情報 4 : 安否確認

Informação útil 4 : Como confirmar a segurança de alguém ..... page 22

やく た じょうほう びょうき けがのとき  
役に立つ情報 5 : 病気・けがのとき

Informação útil 5 : Se você ficar doente ou ferido ..... pages 23 ~ 25

1. 体からだの名前なまえ 23  
Partes do corpo
2. 病気びょうきやけがけがを伝えるつた 24 ~ 25  
Descrevendo seus sintomas

さいがいじあんしんめも  
災害時安心メモ

Anotações úteis para prevenção de desastres ..... page 27

2013年3月  
編集 : 外国人市民のための「防災ハンドブック」  
編集ボランティア  
発行 : 金沢国際交流財団  
住所 : 〒 920-0853 石川県金沢市本町 1-5-3  
リファーレ2階  
電話 : 076-220-2522  
URL : <http://www2.kief.jp/> E-mail : [kief@kief.jp](mailto:kief@kief.jp)

março de 2013  
Edição: Editores voluntários do Manual de Prevenção de  
Desastre para residentes estrangeiros em  
Kanazawa  
Publicação: Fundação de Intercâmbio Internacional de  
Kanazawa  
Endereço: Rifare Segundo Andar, 1-5-3 Honmachi  
Kanazawa Ishikawa, 920-0853  
Telefone: 076-220-2522  
Link: URL : <http://www2.kief.jp/> E-mail : [kief@kief.jp](mailto:kief@kief.jp)

# 地震 Terremoto (Sismo)

## 1. 地震はどんなもの？ O que é um terremoto?

地震は地面がゆれることです。

日本は地震がとても多い国です。

金沢市も森本・富樫断層帯〈地震を起こす地面のずれ〉があります。

金沢市でも大きな地震が起きるかもしれません。

O Terremoto é um fenômeno que produz tremores de terra.

Japão é um país onde os terremotos são frequentes.

Em Kanazawa existem falhas tectônicas (falhas no solo que podem provocar terremoto) em Morimoto e Togashi.

Ou seja, existe grande possibilidade de ocorrer um grande terremoto em Kanazawa.

大きな地震が起きると…

Se houver um grande terremoto, as seguintes coisas podem ocorrer ...

### ● 家〈建物〉が壊れます

Haverá casas (prédios) destruídas.

倒壊〈壊れる〉

Destruimento



半壊〈半分壊れた建物〉

Destruimento parcial



全壊〈全部壊れた建物〉

Destruimento completo



### ● 電気、水、ガスを使うことができません

Haverá interrupção de energia elétrica, água e gás.

断水〈水道が止まる〉

Falta de água



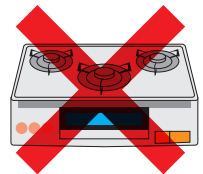
停電〈電気が止まる〉

Falta de energia elétrica



ガスが止まる

O serviço de gás será interrompido



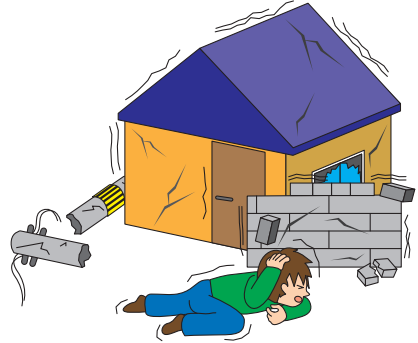
● <sup>かじ</sup>火事が <sup>お</sup>起きます <sup>かさいはっせい</sup>〈火災発生〉

Haverá incêndios.



● <sup>よしん</sup>余震 <sup>あと</sup>〈後でくる地震〉 <sup>じしん</sup>が <sup>お</sup>起きます

Haverá tremores secundários.



● <sup>つなみ</sup>津波 <sup>お</sup>が <sup>お</sup>起きます

Haverá Tsunamis.



● <sup>みち</sup>道を <sup>とお</sup>通ることが <sup>ふつう</sup>できません <sup>つうこうど</sup>〈不通、通行止め〉

Estradas ficarão bloqueadas.



地震の大きさは震度で表します。

1 から 7 までの数字で表します。

Os Terremotos são categorizados no Japão por escalas Shindo.

As intensidades variam de 1 (menor) a 7 (maior)

震度表 Tabela de intensidade sísmica	
震度 1 Intensidade 1	揺れていることがほとんどわかりません A maioria não sente o tremor.
震度 2 Intensidade 2	揺れていることが少しわかります A maioria pode sentir um pequeno tremor.
震度 3 Intensidade 3	揺れていることがはっきりわかります Sente-se o tremor claramente.
震度 4 Intensidade 4	家の中のものが揺れたり、倒れることがあります Os objetos na casa balançam ou tremem violentamente. Alguns objetos podem cair.
震度 5 弱 Intensidade 5 fraca	食器や本が棚から落ちてくることがあります Os pratos e livros podem cair de suas estantes.
震度 5 強 Intensidade 5 forte	物につかまらないと歩くことが難しいです Andar sem se apoiar em algo se torna difícil.
震度 6 弱 Intensidade 6 fraca	建物の窓ガラスが壊れます Os vidros das janelas se quebram.
震度 6 強 Intensidade 6 forte	立っていることが出来ません 家具が動いて倒れます É impossível manter-se em pé. Muitos móveis podem mover e cair.
震度 7 Intensidade 7	自分で動くことができません Não se consegue mover.

### 【地震のときによく使われる日本語】

Vocabulário japonês frequentemente usado quando ocorre um terremoto

単語 Palavra	日本語の読み方 Leitura em japonês	意味 Significado
震源地 Epicentro	<i>shingenchi</i>	地震の中心 Centro do terremoto
マグニチュード Magnitude	<i>magunichūdo</i>	地震のエネルギーの大きさ Escala de energia do terremoto



2007年に石川県で能登半島地震が起きました。  
輪島市は最大震度6強でした。金沢市でも震度4でした。

O Grande Terremoto de Noto, em Ishikawa, ocorreu em 2007.

A maior intensidade Shindo foi 6 forte na cidade de Wajima. Em Kanazawa foi Shindo 4.



(撮影 本谷 文雄)

2011年3月11日に起きた東日本大震災は最大震度7でした。

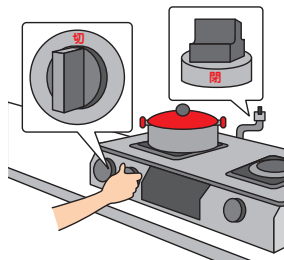
O Grande Terremoto do Leste do Japão que ocorreu no dia 11 de março de 2011 apresentou Shindo 7.

## 2. 地震のとき どうする？ O que fazer em um terremoto?

### ■ 家にいるとき Em seu lar



1. テーブルや机の下に入ります  
Proteja-se em baixo de uma mesa.



2. 地震が止まったら火を消します  
ガスの元栓も閉めて下さい  
Quando o tremor parar, apague qualquer fogo.



3. ドアを開けて出口を作ります  
Mantenha a porta aberta para assegurar a saída.



4. 非常持出品を準備します  
Busque os itens para refúgio de emergência.



5. 外に出る前に靴をはきます  
Calce os sapatos antes de sair.



6. 周りをよく見て外に出ます  
Saia com cuidado, olhando ao redor.



**■外にいるとき** Estando fora de casa

狭い道やブロックのへい 崖 川の近くにはいかないで ください

Não vá para caminhos estreitos, nem para perto dos muros de blocos, penhascos e rios.

**学校や会社 / Na escola ou no trabalho**



本棚や窓から離れて ください  
テーブルや机の下にはいります

Mantenha-se afastado das janelas e estantes de livros. Proteja-se em baixo de uma mesa.

**スーパーやデパート**

**No supermercado ou em lojas**



お店の人の言うとおりに してください

Se refugie de acordo com as instruções dos funcionários.

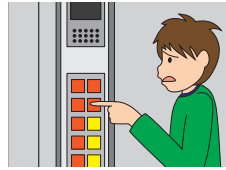
**バスや電車の中 / No ônibus ou no trem**



すぐに降りないで ください  
運転手の言うとおりに してください

Não saia do veículo imediatamente. Escute as instruções do motorista ou funcionário.

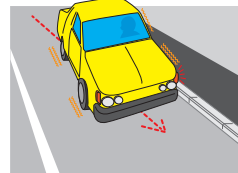
**エレベーターの中 / Em um elevador**



ボタンを全部 押してください  
ドアが開いたらすぐに降りて ください

Aperte todos os botões. Saia imediatamente, assim que a porta do elevador abrir.

**車の中 / No carro**



道の左に車を止めて エンジン を止めます  
車のキーをつけたまま外に出てください

Estacione o carro à esquerda da estrada e desligue o motor.

Deixe a chave do carro ao sair.

**海の近く / Próximo ao mar**



津波がくるかもしれません  
海から離れて高いところに逃げて ください

Existe possibilidade de Tsunamis. Afaste-se do mar e fuja para lugares altos.



**非常口 / Saída de emergência**

このマークのある階段で降りて、外に出て下さい。

Você deve procurar as escadas seguindo essa marca e sair do estabelecimento.

### 3. あなたができること O que você pode fazer antes de um terremoto

じしん まえ じゅんび  
地震の前に準備してください

Prepare-se antecipadamente para um terremoto.

■非常持出品〈逃げるときに持っていくもの〉を準備します

Items para refúgio de emergência

●リュックに入れてすぐに取り出せるところにおきます

Coloque os itens em uma mochila e deixe-o em local de fácil acesso.

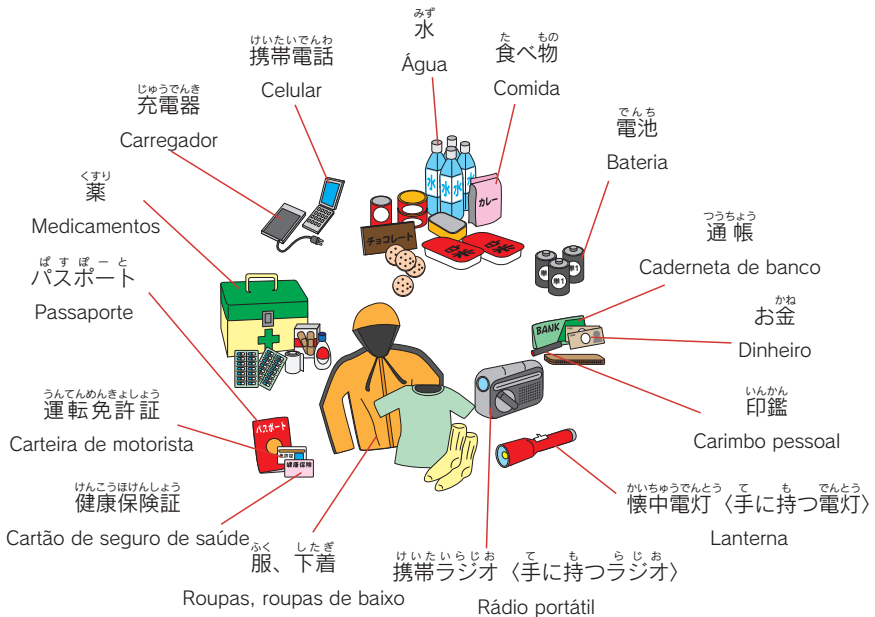
●一年に一度は賞味・使用期限を調べます

Cheque o vencimento dos itens uma vez por ano.

●家で3日間は生活できるものを置いておきます

Os itens devem ser o suficiente para 3 dias.

#### もちだしひん りすと Lista dos itens



ほーむせんたーで 買うことができます  
Você pode encontrá-los em lojas  
de Home Center.

**■ 家の中を安全にします**

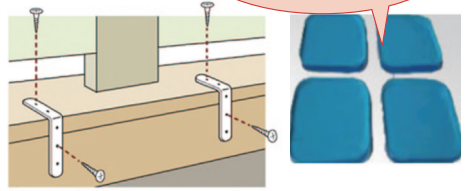
**Medidas de segurança para seu lar**

地震が起きると大きい家具が倒れてけがをするかもしれません。

No terremoto, os móveis grandes podem cair em cima de você e ferir.



耐震マット  
Acolchoamento antisísmico

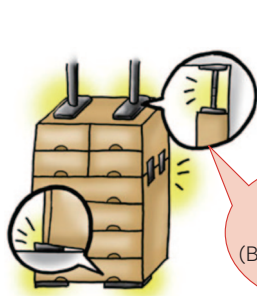


● テレビを動かさないようにしてください

Fixe o seu televisor.

● 寝る ところの 周りに 家具を 置かないで ください

Não coloque os móveis próximos ao lugar onde dorme.

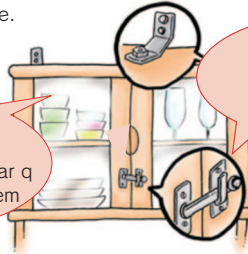


飛散防止フィルム

Filme de vidro para evitar q  
fragmentos se espalhem

つっぱり棒

Tsupparibou  
(Barras de tensão)



耐震ロック

Travas antisísmicas

● 開く ドアがある 棚は ロックを つけてください

● ガラスが われないように フィルムを はって ください

Coloque travas de segurança nas portas das estantes que se abrem com facilidade.

Cole o filme para evitar que o vidro quebre espalhando fragmentos.

● 家具が 倒れないように 止めて ください

Fixe os móveis para evitar que caia.

**■ 防災 訓練 <災害の時に どのように 行動するか 練習すること> に 参加 します**

**Participe de treinamentos de emergência**

地震が起きた時、近所の 人たちと 助け合う ことが 大切です。

あなたの地域の 防災訓練に 参加して ください。

Em um terremoto, é importante a cooperação da vizinhança por isso mantenha contato com seus vizinhos. Participe dos treinamentos de emergência de seu bairro.

地震体験車

Carro simulador de terremoto

地震を 体験することができます

Você pode ter a experiência de sentir um terremoto.



## 1. 津波は どんなもの？ O que é um Tsunami?

地震が起きると津波（とても高い波）が来る かもしれません。  
津波が起きると家や建物が流されます。  
東日本大震災では10メートルより高い津波が来ました。

Tsunamis podem ocorrer quando ocorre um terremoto.

Casas e prédios podem ser levados pelas águas de um Tsunami.

No Grande Terremoto do Leste do Japão surgiram Tsunamis de mais de 10 metros de altura.



## 2. 津波のとき どうする？ O que fazer em um Tsunami?

震度3以上の地震があったらテレビやラジオ、同報防災無線（外にある放送する機械）、メールで「津波警報」や「津波注意報」が知らされます。

Após um terremoto de intensidade maior que Shindo 3, avisos e alertas de tsunamis são emitidos através dos meios de televisão, rádio, estações wireless de emergência e e-mails.

- 津波がくるときは高いところに早く逃げてください

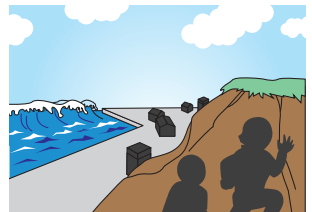
Quando existe possibilidade de Tsunami, fuja para lugares altos imediatamente.

- 津波は何度もきます。安全なところに逃げたら戻らないでください

O Tsunami podem vir várias vezes, não saia do seu lugar seguro.

- 津波がくるかどうかを調べるために海や川を見に行っては いけません

Por favor, não vá ao mar e ao rio para tentar ver o Tsunami.



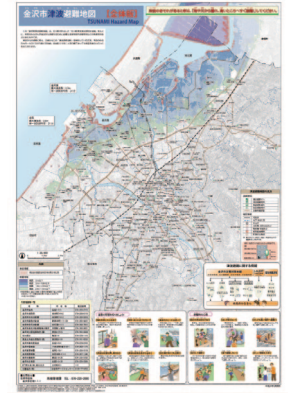
### 3. あなたができること O que você pode fazer antes de um tsunami

自分の家や会社の近くに津波が来るか調べます。

Pesquise se existe possibilidade de um Tsunami atingir sua casa ou seu trabalho.

■ 地図で調べることができます

Você pode pesquisar no seguinte mapa.



かなざわしつなみひなんちず  
金沢市津波避難地図

Mapa de evacuação em caso  
de Tsunami em Kanazawa

[http://www4.city.kanazawa.lg.jp/22054/bousai/tsunami/tsunami\\_4.html](http://www4.city.kanazawa.lg.jp/22054/bousai/tsunami/tsunami_4.html)

にほんご  
日本語のみ

Apenas em japonês

■ 電柱を見ます

Observe os postes.

海抜〈海からの高さ〉を知ることができます。

Você pode se informar sobre a altura do local (altura com relação ao mar).

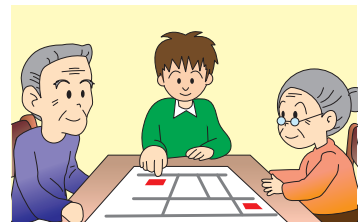


■ 家族と話します

Converse com sua família

家族で避難する〈逃げる〉場所を決めます。

Converse com sua família e já deixe combinado o local de refúgio em caso de desastre.



【津波のときに 出される お知らせ】

Informações emitidas em caso de Tsunami

たんご 単語 Palavra	にほんご よかた 日本語の読み方 Leitura em japonês	いみ 意味 Significado
つなみけいほう 津波警報 Alerta de Tsunami	<i>Tsunami keiho</i>	つなみ たか めーとる いじょう 津波の高さが1 m 以上になる かもしれません Existe grande risco de ocorrer um Tsunami de mais de 1 metro de altura.
つなみちゅういほう 津波注意報 Aviso de Tsunami	<i>Tsunami chuiho</i>	つなみ き さいがい お 津波が来て 災害が 起きる かもしれません Existe possibilidade de ocorrer um Tsunami e causar desastre.

1. 大雨はどんなもの？ Como é uma chuva forte?

かなざわし おおあめ  
金沢市は とても 雨が 多い 地域です。

Kanazawa está em uma região bastante chuvosa.

おおあめ ぶん  
大雨が 降ると…  
Caso venha uma chuva forte…

- 洪水 (こうずい) 川 (かわ) の水 (みず) が 増 (ふ) えて、あふれること) になる かも しれません  
道 (みち) が 歩 (ある) きにくく なります

Pode haver enxurrada, transbordando rios e alagando as ruas.

- 川 (かわ) が あふれたら 浸水 (しんすい) 家 (いえ) や 建物 (たてもの) の 中 (なか) に 泥水 (どろみず) が 入 (はい) る) する かも しれません

Se sua casa estiver próxima a um rio. Em uma grande chuva, o rio pode transbordar e inundar sua casa.

- 山 (やま) の 近 (ちか) くは 土砂災害 (どしゃさいがい) 山 (やま) や けがの 土 (つち) が 崩 (くず) れる) が 起 (お) きます

Em regiões próximas a montanhas, pode haver deslizamento de terra.



2008 年 (ねん) に 大雨 (おおあめ) が 降 (ふ) って 浅野川 (あきのがわ) が あふれました。  
近 (ちか) くの 家 (いえ) や 建物 (たてもの) に 泥水 (どろみず) が 入 (はい) ってきました。  
電 (でん) 気 (き) も 止 (と) まりました。

Em 2008, uma chuva forte causou transbordamento do rio Asanogawa.

As casas próximas se encheram de lama devido a inundação.

Houve também falta de luz.

2. 大雨のときどうする？ O que fazer em uma chuva forte?

- 川 (かわ) の 近 (ちか) くに住 (す) んでいる 人 (ひと) は 川 (かわ) の 水 (みず) 位 (い) (水 (みず) の 高 (たか) さ) を 知 (し) ってください

Cheque o nível de água do rio próximo a sua casa.

- 川 (かわ) を 見 (み) に いくのは 危 (あぶ) ないです。非 (ひ) 常 (じょう) 持 (ち) 出 (しゅ) 品 (ひん) を 持 (も) っ て、2 階 (かい) に 上 (あ) がって ください

É perigoso ir ver o rio em uma chuva forte. Mantenha-se no segundo andar, levando os itens para refúgio de emergência

- インターネットで 川 (かわ) の 水 (みず) 位 (い) を 調 (しら) べることが できます

Você pode checar o nível de água dos rios próximos a sua casa.

かなざわ 雨水 (うすいじょうほう) 情報

Informação de água e chuva de Kanazawa

PC から  
Versão para  
computador  
けいたい  
携帯 (けいたい) から  
Versão para celular

<http://usui.city.kanazawa.lg.jp/>

<http://usui.city.kanazawa.lg.jp/mobile>

にほんご  
日本語のみ

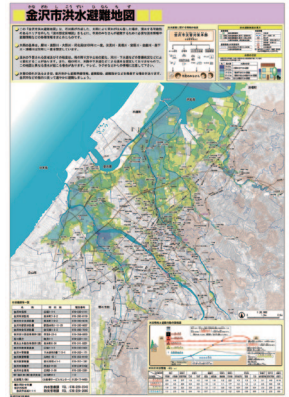
Apenas em japonês



### 3. あなたができること O que você pode fazer em uma chuva forte

ちか 近くにある かわ みず 水の 高さ が どれくらいに なったら 危険 いか  
 しら 調べることが できます。

Você pode verificar o nível de água considerado perigoso para o rio próximo a sua casa.



■ 地図で 調べることが できます

Você pode verificar no map.

かなざわしこうずいひなんちず  
**金沢市洪水避難地図**

Mapa de evacuação em caso  
 de inundação em Kanazawa

<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/29220/suigai/hinan/kouzui.html>

にほんご  
 日本語のみ

Apenas em japonês

■ 大雨情報に 気をつけて ください

Cheque as últimas informações sobre forte chuva

【大雨の ときに 出される お知らせ】

Vocabulário usado nas informações sobre forte chuva

たんご 単語 Palavra	にほんご よ かた 日本語の読み方 Leitura em japonês	いみ 意味 Significado
おおあめけいほう ちゅういほう 大雨警報・注意報 Alerta de forte chuva・Aviso de forte chuva	<i>Oamekeiho</i> ・Chuiho	おおあめ ふ 大雨が 降る かもしれません Existe possibilidade de desastre por forte chuva.
こうずいけいほう ちゅういほう 洪水警報・注意報 Alerta de forte chuva・Aviso de forte chuva	<i>Kozuikeho</i> ・Chuiho	おおあめ ふ かわ みず 大雨が 降って 川の 水が あふれる かもしれません Existe possibilidade de transbordamento de rio e inundação.

## 1. 台風はどんなもの？ Como é um Tufão？

台風が来ると急に雨と風が強くなります。7月から10月に多いです。  
強い風で電車やバスが動かなくなることもあります。

Quando os Tufões (Taifu) se aproximam, as chuvas e os ventos se tornam mais fortes. Eles ocorrem frequentemente entre julho e outubro.

Os serviços de ônibus e trem podem parar devido a um Tufão.

## 2. 台風のと看 どうする？ O que fazer em um Tufão？

歩くことができないくらい強い風が吹くことがあります。  
風でいろいろなものが飛ぶことがあるのでとても危ないです。

Às vezes o vento fica tão forte ao ponto de não se conseguir andar.  
É também perigoso porque muitos objetos pesados podem voar devido ao forte vento.



## 3. あなたができること O que você pode fazer em um Tufão

■ 台風情報に気をつけてください

Esteja atento às notícias sobre Tufão.

■ 風が強い時は外に出ないでください

Não saia de casa quando o vento estiver forte.

■ 非常持出品を準備します

Prepare os itens para refúgio de emergência.

→ 地震の10ページを見て下さい

→ Veja a página 10



【台風たいふうのときだに 出しされる お知らせ】

Informações emitidas em caso de Tufão

単語 Palavra	日本語の読み方 Leitura em japonês	意味 Significado
暴風警報・強風注意報 Alerta de forte vento · Aviso de forte vento	<i>Boufukeiho · Kyofuchuiho</i>	強い風が吹く かもしれません Existe possibilidade de desastre por vento forte
波浪警報・注意報 Alerta de ondas altas · Aviso de ondas altas	<i>Harokeiho · Chuiho</i>	強い風で 海の波が 高くなる かもしれません As ondas do mar podem ficar altas pelo forte vento e causar um desastre
高潮警報・注意報 Alerta de maré de tempestade · Aviso de maré de tempestade	<i>Takashiokeiho · Chuiho</i>	台風などで 海の水が あふれる かもしれません A água do mar pode elevar-se devido ao tufão causando inundações
暴風域 Área de tempestade violenta	<i>Bofuiki</i>	台風で とても 強い風が 吹く 場所 Área de forte vento devido ao tufão

■ 「注意報」 Chuiho と 「警報」 Keiho

Aviso e Alerta

「注意報」 災害が 起こる かもしれない ときのお知らせ

**Aviso** Aviso emitido quando existe possibilidade de desastre.

「警報」 とても 大きな 災害が 起こる かもしれない ときのお知らせ

**Alerta** Alerta emitido quando existe grande risco de ocorrer um desastre.

台風や 大雨の 情報は 「気象庁」 が お知らせします。

As informações sobre Tufão e Forte chuva serão emitidos pela agência meteorológica do Japão (Kishōchō).

気象庁

agência meteorológica do Japão

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html> (日本語) Japonês

<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (英語) Inglês

## 1. 大雪はどんなもの？ Como é uma neve forte?

かなざわし  
金沢市は たくさん 雪が 降ります。  
1月から2月に多いです。

Kanazawa é uma região de muita neve,  
principalmente em janeiro e fevereiro.



おおゆき  
大雪になると…

Caso venha uma neve muito forte…

くるま うんてん  
● 車を運転できません  
Ficamos impossibilitados de dirigir carro por tanta neve na rua.

でんしゃ ばす うご  
● 電車やバスが動かなくなる ことがあります  
Os serviços de ônibus e trem podem parar.

ゆき みち すべ  
● 雪で道が滑りやすくなるので 転びます  
As ruas ficam extremamente escorregadias  
podendo causar quedas graves.

がっこう やす  
● 学校が休みに なることがあります  
As escolas podem suspender as aulas.

2001 年に 大雪が 降って 電車や 車が 道を  
とお 通ることができなく なりました。生活する  
ことが 大変でした。

Em 2001, devido a uma neve muito forte, os  
carros e os trens ficaram impossibilitados de  
tráfegar.

As pessoas tiveram muitas restrições e  
problemas.

## 2. 大雪のとき どうする？ O que fazer em uma neve forte?

ながぐつ すべ くつ  
● 長靴など 滑らない 靴を はきます  
Você deve procurar usar calçados  
antiderrapantes como as botas.

じてんしゃ の  
● 自転車に 乗っては いけません  
Não ande de bicicleta.

くるま うんてん  
● なるべく 車を 運転しないで ください  
Evite dirigir também.



## 3. あなたができること O que você pode fazer em uma neve forte

ゆき よう しゃべる すのーだんぷ じゆんび  
■ 雪かき用 シャベルや スノーダンプを 準備します  
Prepare instrumentos para remoção de neve  
como as pás de neve tipo Shaberu e Danpu.

いえ まわ ゆき  
■ 家の 周りの 雪かきを します  
Remova a neve ao redor de sua casa.

ほーむせんたー か  
ホームセンターで 買うことができます  
Você pode compra-los em um Home Center.



ゆき よう しゃべる  
雪かき用シャベル  
Pá de neve tipo  
"Shaberu"



すのーだんぷ  
スノーダンプ  
Pá de neve tipo  
"Danpu"

やく た じょうほう ひなんばしよ  
**役に立つ情報 1：避難場所**  
 Informação útil 1: Locais de refúgio

1. 避難場所 (逃げる ところ) でできること Que coisas estarão disponíveis nos locais de refúgio?

あぶ 危険なときや 家で 生活が 出来ないときは 避難場所 に 行きます。  
 ひなんばしよ 避難場所は 水 食べ物 毛布 トイレ などが あります。  
 こくせき 国籍に関係なく 誰でも 無料で 使えます。

Vá para um local de refúgio se você estiver em perigo ou se você não tem condições de sobreviver em casa.

Nos locais de refúgio estarão dispostos água, comida, cobertores e banheiro.

Independente da nacionalidade, qualquer um poderá utilizar gratuitamente.



2. あなたの 近くの 避難場所は どこ? Você sabe onde fica o local de refúgio mais próximo a você?

あなたの 家の 近くの 小中学校 や 公民館が 避難場所 になります。  
 ひなんばしよ 避難場所 マップは 市役所で もらうことが できます。  
 インターネットでも 見る ことができます。  
 ある 歩いて 場所を 調べて 下さい。

As escolas primárias e os centros sociais da comunidade são locais de refúgio. Você pode conseguir o mapa de locais de refúgio na prefeitura. Ou você pode pesquisar pela internet. Caminhe até o local de refúgio mais próximo para verificar de antemão.



かなざわししていひなんじよ まっぷ  
**金沢市指定避難所マップ**  
**Mapa de locais de refúgio de Kanazawa**  
<http://www2.kief.jp/>

【避難する ときに 出される お知らせ】

Vocabulário Japonês usado em momentos de refúgio

たんご 単語 Palavra	にほんご よ かた 日本語の読み方 Leitura em japonês	いみ 意味 Significado
ひなんかんこく 避難勧告 Ordem de evacuamento	<i>Hinan kankoku</i>	ひじょうもちだしひん も ひなんばしよ い 非常持出品を 持って 避難場所 に 行って ください Vá para um local de refúgio levando os itens para refúgio de emergência.
ひなんしじ 避難指示 Ordem de evacuamento imediato	<i>Hinan shiji</i>	すぐに ひなんばしよ い すぐに 避難場所 に 行って ください Vá imediatamente a um local de refúgio.

## やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ よ 役に立つ情報 2 : 救急車や消防車を呼ぶ Informação útil 2: Como fazer chamadas de emergências

### 1. 火事が起きたとき em caso de incêndio

#### ● 消防署へ連絡してください

Chame os bombeiros.

**TEL 119**



しょうぼうしゃ ひ け くるま  
消防車 (火を消す車)

Carro de bombeiros

1. 「火事だ」と大きな声でまわりの人に知らせます
2. 「119番」に電話します
3. 「火事です」と伝えます
4. 「火事の起こっている場所」と「何が燃えているのか」を伝えます
5. 「あなたの名前と電話番号」を伝えます

1. Você deve gritar "Kajida!" (Fogo!) para avisar a sua família e vizinhos.
2. Ligue 119.
3. Fale ao operador "Kaji desu!" (É um incêndio).
4. Informe o local do incêndio, e o que exatamente está em incêndio.
5. Dê o seu nome e o número de telefone.

### 2. 大けがをしたとき Caso fique gravemente ferido

#### ● 救急車を呼んでください

Chame a ambulância.

**TEL 119**



きゅうきゅうしゃ よ  
救急車  
びょうき ひがをした人を 運ぶ車  
(病気やけがをした人を運ぶ車)

Ambulância

1. 「119番」に電話します
2. 「どんなけが」か伝えます
3. 「起こった場所」を伝えます
4. 「あなたの名前と電話番号」を伝えます

1. Ligue 119.
2. Explique a gravidade do ferimento (emergência).
3. Informe a localização (endereço, ponto de referências).
4. Dê o seu nome e o número de telefone.



しょうかき  
消火器

Extintor

しょうきげん かくにん  
使用期限を確認してください。

Verifique o prazo  
de expiração para uso.

きゅうきゅうしゃ よ  
救急車を呼ぶのは  
お金がかかりません

Chamar uma ambulância é  
gratuito.

けいたいでんわ  
携帯電話からも、  
110番、119番へ連絡できます

Você pode ligar para 110 e 119  
mesmo sendo do celular.

やく た じょうほう さいがいじょうほう  
**役に立つ情報 3 : 災害情報**  
Informação útil 3: Informação de desastres

1. 災害情報でわかること O que a informação de desastres nos pode informar?

地震や津波が起きたときどのくらいの大きかったかわかります。  
また避難したらよいかどうかわかります。

São informações sobre a magnitude do Terremoto e intensidade do Tsunami que ocorreram.  
Também informa se é necessário se refugiar ou não.

2. 災害情報はどこで聞くことができる? Onde posso obter informações de desastres?

災害情報はメールや広報車(情報)を知らせながら走る車(ラジオ) テレビなどでお知らせします。  
As informações sobre desastres são transmitidas através de televisão, rádio, e-mails e carros com auto-falantes.

災害情報電話案内サービス Assistência telefônica sobre informações de desastres

0180-99-7171

お金がかかります  
Esta ligação não é gratuita

災害情報の内容を電話で調べることができます。(日本語)  
Você pode checar as informações de desastres por telefone (serviço em Japonês).

災害情報メール通知サービス Serviço de informações de desastres por e-mail

「金沢ぼうさいドットコム」  
Kanazawa-Bousai.com  
<http://kanazawa-bousai.com>

日本語のみ  
Apenas em japonês



(例) (Exemplo)

9月4日7時52分 金沢市 大雨洪水警報を発表 【現在の警報・注意報発表状況】 ●警報 大雨、洪水警報 ●注意報 雷注意報	Às 7:45 do dia 4 de setembro, foi dado o alerta de inundação para cidade de Kanazawa [Existência de algum Alerta ou Aviso] Alerta Forte chuva e alerta de inundação Aviso Aviso de cuidado com os raios
---	--

ラジオは、ラジオ金沢 (FM78.0MHz)、NHK ラジオ第2放送  
Na rádio, Rádio Kanazawa (FM 78.0MHz), Rádio 2 da NHK.

テレビは、ケーブルテレビ、NHK  
Na televisão, as informações serão transmitidas pela NHK e TV a cabo.

緊急地震速報 Alerta de emergência sobre terremoto

「これからすぐに地震がおきる」というお知らせ

Alerta de emergência sobre terremoto: "Um terremoto ocorrerá em breve"



## やく た じょうほう あんぴかくにん 役に立つ情報 4 : 安否確認

### Informação útil 4: Como confirmar a segurança de alguém

じしん 地震のとき でんわ 電話が つながらなくて かぞく 家族と あいあひ 会えなかったら れんらく 連絡をとる ほうほう 方法があります。

Existe um sistema para notificar a sua segurança para sua família e amigos, ou vice versa, quando não se consegue entrar em contato com eles.

さいがいよう でんごん だい やる 災害用 伝言 **ダイヤル** Serviço de mensagem em desastres

◆メッセージを録音したいとき Para gravar a mensagem  
「171」→「1」→「自分の電話番号」→メッセージを録音します  
Ligue para 171 → Tecele 1 → Tecele seu número de telefone → Grave a mensagem

◆メッセージを聞きたいとき Para ouvir mensagens  
「171」→「2」→「相手の電話番号」→メッセージを聞きます  
Ligue para 172 → Tecele 2 → Tecele o número da pessoa em questão → Ouça a mensagem

けいたいでんわ こうしゅうでんわ 携帯電話や 公衆電話からも かけることができます  
Você pode ligar de um celular ou mesmo de um telefone público, gratuitamente.

けいたいでんわ さいがいよう でんごんばん サービス 携帯電話の 災害用 伝言板 サービス Serviço de informação de desastres acessado por celular

NTTdocomo	iモード	} とつぷめにゅー トップメニュー → Menu principal	さいがいようでんごんばん 災害用伝言板 Serviço de mensagem em desastres
au	Ezweb		
Softbank	Yahoo! ケータイ		
WILLCOM	H" LINK		

すまーとふおん iPad パソコン からでも 安否確認ができます  
Você também poderá enviar mensagens através de smartphones, iPad e computador.

これらのサービスは災害が起これない時は使えません。  
しかし練習のため、毎月1日、15日、8月30日～9月5日、1月15日～1月21日には、  
使うことができます。

Esse serviço só estará disponível em caso de alguma emergência.  
Entretanto, no primeiro e décimo quinto dia de cada mês, do dia 30 de agosto a 5 de setembro, do dia 15 de janeiro a 21 de janeiro, esse serviço estará disponível para possibilitar treinos.

Facebook Twitter の さいがいよう でんごんばん 災害用 伝言板 Sistema de Quadro de Avisos em situações de emergência pelo Facebook e Twitter

Facebook <http://www.facebook.com/about/disaster>  
Twitter <http://www.twitter.com/>

やく た じょうほう びょうき  
役に立つ情報5：病気・けがのとき  
Informação útil 5: Se você ficar doente ou ferido

さいがい お  
災害が起きたら けがを することがあります。

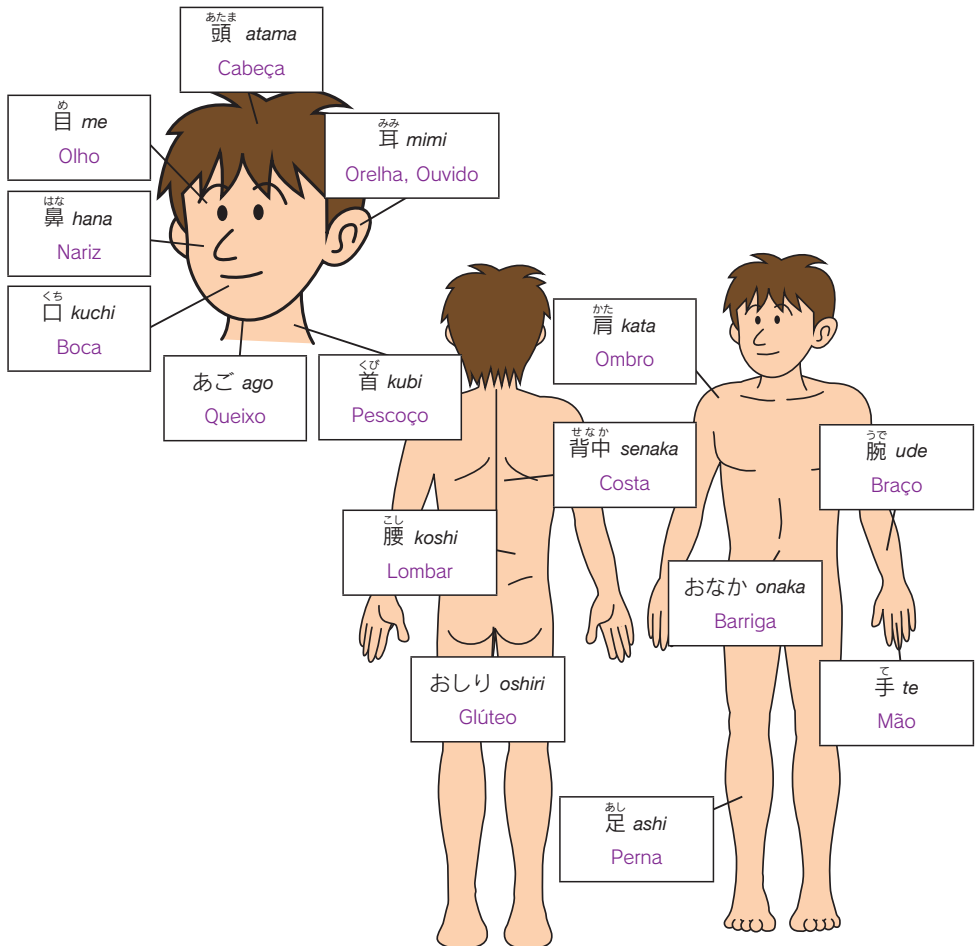
あなたの しょうじょう にほんご つた  
あなたの 症状を 日本語で 伝えなければ いけないかもしれません。

Você pode se ferir em um desastre.

Você pode precisar descrever seus sintomas em Japonês.

1. からだ なまえ  
1. 体の名前 Partes do corpo

～がたいです。  
Dói o (a) ~



## 2. 病気やけがを伝える Descrevendo seus sintomas

こっせつ  
骨折しました

Fraturei



ちと  
血が止まりません

Não para de sangrar



やけどをしました

Me queimei



なかいた  
お腹が痛い

Tenho dor na barriga



あたまいた  
頭が痛い

Tenho dor de cabeça



さむけ  
寒気がする

Sinto calafrio



いしき  
意識がありません

Está inconsciente





ねつ  
熱がある  
Tenho febre



めまいがする  
Sinto tonturas



はげ  
吐き気がある  
Sinto náuseas



からだ  
体がだるい  
Sinto-me fraco



どうきがする  
Tenho palpitações



せきがでます  
Tenho tosse



かなざわしな い がいこくご つう びょういん りすと かなざわしやくしょ  
金沢市内の外国語が通じる病院のリストがあります。金沢市役所でもらうことができます。  
いんたーねっとでも しら べる こと が でき ます。  
インターネットでも調べることができます。

Existe uma lista de hospitais que possuem atendimento em outra língua. Você pode receber na prefeitura. Você também pode pesquisa-lo por internet.


かなざわしみん かなざわせいかがいど  
あなたも金沢市民～金沢生活ガイド～

Você também é um cidadão de Kanazawa: Guia para viver em Kanazawa

[http://www.city.kanazawa.ishikawa.jp/f-living/portuguese/guide\\_p.pdf](http://www.city.kanazawa.ishikawa.jp/f-living/portuguese/guide_p.pdf)

さいご いちど かくにん  
**最後に もう一度 確認しましょう**  
Para finalizar, vamos checar seus conhecimentos

もんだい  
問題 Pergunta

1. 地震の大きさは何といえますか？  
Como é chamado o grau de intensidade de terremoto em Japonês?
2. 非常持出品はどこで買うことができますか？  
Onde se pode comprar os itens para refúgio de emergência?
3. 大雨が降ったら近くの川の水の高さをどうやって知ることができますか？  
Como podemos checar o nível da água de um rio próximo em uma forte chuva?
4. このマークは何ですか？   
O que significa esta marca?
5. あなたの避難場所はどこですか？  
Onde fica o seu local de refúgio?
6. 火事が起きた時大けがをした時は何番に電話をかけますか？  
Para qual número se deve chamar em caso de incêndio e ferimento grave?
7. 災害が起きて家族に無事を伝えたい時何番に電話をかけますか？  
Para qual número devemos chamar para gravar um recado sobre seu estado para a sua família?
8. 災害が起きた時日本語が話せないあなたは どうやって自分のことを伝えますか？  
Como você, que não fala japonês, transmitirá seus dados em caso de desastre?

こた  
答え Resposta

1. 震度 Shindo  
数字が大きくなるほど地震も大きくなります。  
Quanto maior o número, maior a intensidade do terremoto.
2. ホームセンター Em lojas de home centers  
P10の持出品リストを見て準備しておきましょう。  
Veja a lista na página 10 e prepare seus itens.
3. かなざわ雨水情報のホームページをみます。  
No homepage de informação de água e chuva de Kanazawa (usui jōhō)  
危ないので川を見に行つてはいけません。  
Não vá ver o rio pessoalmente em uma forte chuva, pois é perigoso.
4. 避難場所 Locais de refúgio
5. 金沢市指定避難場所マップで調べます。  
Você deve pesquisar no mapa de locais de refúgio de Kanazawa.
6. 119
7. 171  
メッセージを録音したり相手のメッセージを聞くことができます。  
Você pode gravar sua mensagem ou escutar mensagens deixadas por outros.
8. 「災害時安心メモ」を準備します。  
Você deve deixar preparado as "anotações úteis em caso de desastre".  
P27の「災害時安心メモ」を書いておきましょう。  
Preencha as "anotações úteis em caso de desastre" da página 27.

わたし にほんご じょうず はな れんらく  
私は 日本語が 上手に 話せません。ここに 連絡してください。

Eu não sei falar japonês bem. Por favor ligue para este número:

Nome/ 名前 なまえ	bombeiros 消防署 しょうぼうしょ	<b>119</b>
Nacionalidade/ 国籍 こくせき	Ambulance 救急車 きゅうきゅうしゃ	
Tipo sanguíneo/ 血液型 けつえきがた	Polícia けいさつしょ	<b>110</b>
Número de passaporte/ パスポート番号 ぱすぽーとばんごう	警察署	
Endereço no Japão/ 日本の住所 にほん じゅうしょ	Sistema de mensagem apósdesastres さいがいようどんごん だい やる	<b>171</b>
Telefone/ 電話 でんわ	災害用伝言ダイヤル	
Nome de um familiar/ かぞく なまえ 家族の名前	Embaixada · Consulado たいしかん りょうじかかん 大使館 · 領事館	
Telefone/ 電話 でんわ		
Lugar de Trabalho · Estágio · Estudo · etc../ 職場、研修先、学校など しよくば けんしゅうさき がっこう		
Nome/ 名前 なまえ		
Endereço/ 住所 じゅうしょ		
Telefone/ 電話 でんわ		
Nome de um conhecido japonês/ にほん し あ れんらくさき 日本の知り合いの連絡先	Local de refúgio escolhido わたし ひなんばしよ 私の避難場所	
Nome/ 名前 なまえ		
Endereço/ 住所 じゅうしょ		
visível/ 電話 でんわ		
Telefone em seu país/ 自国の連絡先 じこく れんらくさき		
Nome/ 名前 なまえ		
Telefone/ 電話 でんわ		
Antecedente médico (doença crônica)/ 持病 じびょう		
Medicamento que tomo regularmente/ 常用している薬 じょうよう くすり		
Alergias/ アレルギー あれるぎー		
Outros/ その他 た		
Hospital que geralmente vou/ かかりつけの病院 びょういん	Telefone/ 電話 でんわ	

