

地震発生時の時間経過別行動マニュアル

Action Manual by the passage of time in the event of an earthquake
Manual com todos os Passos durante um Terremoto

地震発生

In the event of an earthquake
Terremoto!

1~2分

1-2 mins.
1-2 min.

最初の大きな揺れは約1分間

The first significant tremor lasts about a minute
O primeiro tremor ocorre por 1 minuto

- 身の安全を確保する (座布団などで頭を保護)
 - Ensure your safety. (Protect your head with a seat cushion or something similar)
 - Certifique-se de estar seguro (proteja a cabeça com almofadas, etc.)



揺れがおさまったら Once the tremor stops Quando o tremor diminuir

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意
 - Check for fire In the event of a fire, stay calm and put it out in its early stage.
 - Check the safety of your family Check to see if anyone is trapped under fallen furniture.
 - Put on your shoes There are glass shards scattered across the house. Wear socks and thick slippers.
 - When escaping, be cautious of roof tiles, brick walls, and vending machines.
 - Verifique origens de fogo Se há fogo, haja com tranquilidade e apague
 - Confirme se todos estão bem Verifique se não ninguém preso debaixo de móveis
 - Calce os sapatos Estilhaços de vidro podem estar espalhados pela casa. Calce sapatos ou sandálias grossas
 - Ao evacuar, cuidado com a queda de telhas, muros, máquinas de bebidas, etc

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

Verify everyone's safety Prevent fires Confirmando a segurança de Todos Prevenindo Incêndios

隣近所に声をかけよう
Talk to your neighbors
Confirme a situação dos vizinhos

- 要配慮者の安全確保 隣近所で助け合う
- 行方不明者はいないか ●ケガ人はいないか
 - Ensure the safety of those with physical needs Offer assistance to each other in your area.
 - Check to see if anyone is missing ●Check to see if anyone is hurt
 - Certificando-se da segurança de pessoas que necessitam de cuidados especiais Coopere com os vizinhos
 - Alguém desaparecido? ●Alguém ferido?



出火防止 初期消火
Fire prevention Extinguish fires at an early stage
Conter origens de fogo Extinguir o fogo

- 初期消火 ●消火器を使う ●バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく
- 漏電・ガス漏れに注意 電気のブレーカーを下す・ガスの元栓を閉める ●余震に注意
 - Extinguish fires at an early stage ●Use a fire extinguisher ●Bucket relay Keep used bath water in the tub.
 - Be cautious of electrical and gas leakage Pull down the circuit breaker/shut off the gas. ●Beware of afterquakes
 - Extinguindo o Fogo ●Utilizar o Extintor ●Passar o Balde Acumular água no Ofurô
 - Cuidado com curto-circuito, vazamento de gás, etc. Desligue o disjuntor e feche a válvula de gás
 - Cuidado com tremores posteriores

ラジオなどで正しい情報を

Get accurate information from the radio Busque a informação correta pelo Rádio e outros

- 防災機関、自主防災組織の情報を確認 ●避難時に車は極力使用しない
- デマにまどわされないように ●電話は緊急連絡を優先する
 - Check for information given by disaster prevention organizations and voluntary disaster prevention groups
 - When possible, do not drive a vehicle to escape ●Do not get misguided by rumors
 - Give priority to emergency telephone calls
 - Busque informações em Grupos e Associações de Prevenção de Catástrofes
 - Evacue de carro somente em caso extremamente necessário ●Não se deixe levar por boatos
 - Só telefone o essencial



協力して消火活動、救出・救護活動を

Work together to fight fires and engage in rescue and relief activities Vamos colaborar com o trabalho dos bombeiros, resgate e auxílio

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 最低限3日間(推奨7日間)の飲料水と食糧の備蓄をしておく
- 災害・被害情報の収集 ●無理はやめよう ●近くの人の救出・救護 ●壊れた家に入らない
 - Manage with stored water and food Keep a reserve of at least three days worth (we recommend seven days) of drinking water and food.
 - Collect disaster damage information ●Do not take chances ●Rescuing and relieving neighbors
 - Do not enter collapsed houses
 - Se alimente com água e mantimentos estocados Deixe sempre água e mantimentos para no mínimo 3 dias (7 dias sendo o ideal) estocado
 - Se mantenha informado sobre os danos / desastre ●Não tente o que não possa fazer
 - Resgatando e auxiliando o próximo ●Não entre em casas destruídas



5分

5 mins.
5 min.

10分

10 mins.
10 min.

数時間

Hours
Horas

3日

3 days
3 dias

屋内にいた場合 If you are indoors Se estiver dentro de algum local

家の中
Inside a house
Em Casa

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- 火の確認はすみやかに(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。
- If you feel a tremor, ensure your safety and swiftly escape to a safe place outdoors.
- Quickly make sure that fire is extinguished (do not forget to turn off the electricity and gas.)
- Ao sentir um tremor, certifique-se da sua segurança e fuja o mais rápido para algum local seguro fora.
- Verifique prontamente o que pode causar Incêndio (não esquecer tomadas e gás ligado).

デパート・スーパー
Department stores/supermarkets
Shoppings, Supermercados

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞く。
- Cover your head with a bag or something similar and move away from the display windows and merchandises. Stay close to a pillar or wall and listen to instructions given by members of staff.
- Proteja sua cabeça com alguma bolsa ou algo similar, afaste-se de vitrines e objetos. Proteja-se atrás de colunas e paredes enquanto aguarda as instruções do encarregado.



劇場・ホール
In a theater/hall
No Teatro, Salão

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてずに冷静な行動をとる。
- Cover your head with a bag or something similar, hide between the seats, and listen to the instructions given by members of staff. Do not panic, and behave calmly.
- Proteja sua cabeça com alguma bolsa ou algo similar, esconda-se entre as poutonas e aguarde a instrução do encarregado. Haja com tranquilidade.

集合住宅
Housing complexes
Conjunto Residencial

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対に使わない。
- Open a door or a window to secure an escape route.
- Never use the elevators to escape.
- Abra portas e janelas, assegurando saídas de emergência.
- Jamais utilize elevadores ao evacuar.



屋外にいた場合 If you are outdoors Se estiver fora

路上
On the road
Na Rua

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- Do not stand still on the spot, but cover your head with a bag or something similar to protect it from falling glass panes and signboards, and escape to a vacant lot or park.
- Não fique parado no mesmo lugar, proteja sua cabeça de quedas de janelas e placas e procure refúgio em parques e lugares abertos.
- 近くに空き地などが無いときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- If there is no vacant lot nearby, assess the surrounding conditions calmly and move to a safer area away from buildings.
- Se não houver nenhum lugar aberto nas proximidades, avalie a situação tranquilamente e se refugie em um lugar seguro longe de edificações.

- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- Do not go near brick walls and vending machines.
- Não se aproxime de muretas ou máquinas pesadas de bebidas.

車を運転中
While driving a vehicle
No Carro

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- Keep your hands on the steering wheel, gradually reduce your speed, ensure there is enough space for emergency vehicles to pass, park on the left side of the street, and turn off the engine.
- Segure firme o volante enquanto diminui a velocidade, encoste do lado direito da via e reserve um espaço para veículos de emergência. Desligue o motor.
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオや携帯電話などで情報を収集する。
- Check the surrounding conditions calmly until the tremor stops, and gather information through the car radio or cell phone.
- Até os tremores passarem, verifique tranquilamente a situação nos arredores e se mantenha informado por rádio, celular, etc.

- 避難が必要ときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。
- If you need to escape, leave the key in the ignition and do not lock the doors. Remember to take valuables such as the motor vehicle inspection certificate, and flee on foot.
- Ao evacuar, deixe as chaves e não tranque o carro. Leve os documentos e outros objetos de valor consigo e fuja a pé.

バスなどの車内
Inside a bus
Dentro do Ônibus, etc

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- Hold on to the strap or handrail with both hands.
- Segure firme com as duas mãos para não cair.



- 途中で止まっても、非常ロックを開けて勝手に車外へ出たりしない。
- Do not release the emergency lock to get out of the vehicle without permission even when it comes to a stop.
- Ao parar no meio do percurso, não saia para fora sem nenhum aviso por conta própria.