

ポルトガル語版
Português

Super

Ishioka

Prevenção de catástrofes

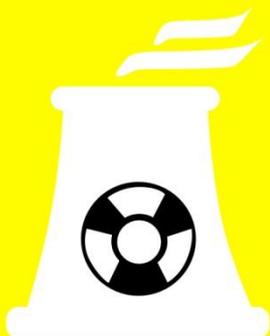


Manual

Leia !

Pense !

Previna-se !



Conteúdo

Prefácio • • • • • 1

Telefones de emergência • • • • • 2

Manual de catástrofes

Terremoto forte! Como agir!? • • • • • 4

Tufão! Como agir!? • • • • • 6

Incêndio! Como agir!? • • • • • 8

Como sobreviver (água • luz • contato com família) • • 9

Acidente nuclear! Como agir!? • • • • • 11

Conteúdo

O que é terremoto • • • • • 14

Reação imediata! prevenir-se de catástrofe • • • • • 16

O que é tufão • • • • • 17

Itens, estoque de emergência • • • • • 18

Comunique-se com a família e vizinhos • • • • • 21

O que é necessário nos abrigos? • • • • • 22

Primeiros socorros • • • • • 23

Locais de abrigos • • • • • 24

Palavras frequentemente usadas nas
catástrofes • • • • • 26

Exemplos de frases usadas em catástrofe • • • • • 27

Como conseguir informações das
catástrofes • • • • • 27

Guia de comunicação (indicar com dedo) • • • • • 28

Índice • • • • • 30

[Prefácio]

Como no Japão acontecem muitas catástrofes como terremotos, rios que transbordam, acidentes nucleares.

A cidade de Ishioka também precisa se prevenir de catástrofes.

E espero que através deste manual os estrangeiros que moram na cidade de Ishioka, reflitam e pensem como se proteger dessas catástrofes, com base neste manual.

Prefeito de Ishioka

Imaizumi Fumihiko

「5 itens que você precisa saber」

1 「Sempre prevenir」 Critério básico das catástrofes

Prevenir e o critério básico da sobrevivência, em caso de catástrofes se agir de forma otimista pode piorar a situação.

2 Prevenir pode amenizar a catástrofe

As catástrofes acontecem de repente, não dão avisos antecipados, por isso é necessário ficar sempre atento e tomar as possíveis medidas de prevenção.

3 Unir se aos familiares e amigos

Você se prevenindo naturalmente seus familiares e amigos terão como base a mesma preocupação de proteger-se.

4 Os ensinamentos do passado pode ser uma prevenção para o futuro

Nos registros das catástrofes há varias lições de vida e sugestões de prevenção, o ensinamento do passado esta ligado com a prevenção do futuro.

5 Em caso de catástrofe, na primeira 1 hora proteja sua vida

Em caso de catástrofe é muito importante que você proteja sua vida na primeira 1 hora, primeiramente proteja sua vida. Critério número 1 da prevenção é não perder a vida.

※Este livreto é baseado no original em japonês, foi traduzido os itens necessários e mais importantes. Caso deseje mais detalhes, veja o original [『Super manual da prefeitura de Ishioka』](#) ou entre em contato com a prefeitura de Ishioka na seção de prevenção de catástrofes.

Telefones de Emergência

Fogo, ferimento, doença a

1	1	9
---	---	---

 contatar o bombeiro.

119番



- ※Fale seu endereço ou um ponto de referência
- ※Só ligue em caso de emergência
- ※Atendimento será em japonês

Acidente, crime

1	1	0
---	---	---

 contatar a polícia.



- ※Fale seu endereço ou um ponto de referência
- ※Atendimento será em japonês

O que falar quando ligar para o bombeiro, polícia

- ① 「É (fogo, ferimento, acidente)」
- ② 「Moro em Ishioka bairro---número---, próximo a praça---。」
(Diga um ponto de referência.)
- ③ O local ou a pessoa (está queimando, ferido, acidentou)」

Saber local de abrigo
Onde conseguir água
Informações em geral

0299	23	1111
------	----	------

 contatar a prefeitura.



- ※Sobre abrigos e abastecimentos de água, mais detalhes acesse o home page da prefeitura [HP da cidade](#),
- ※Atendimento será em japonês

[Fotos das catástrofes]



H27.9.10 Cidade de Ishioka após uma tempestade



Estragos de construções após o grande terremoto no leste do
Japão

[Terremoto forte! Como agir!?!]



(1 minuto após terremoto)



(3 minutos após terremoto)



Grande terremoto

Proteja sua vida

Procure a saída

Aviso de Emergência

Em caso de previsão de terremoto acima de 5 graus, verificar rádios, TV, celular e avisos da prefeitura.

Imagine que vai haver o terremoto e pense como agir e dos cuidados a tomar.

Quando estiver trabalhando

Grande terremoto

1 minuto

Proteja sua vida

5 minutos

Verificar incêndio

10 minutos

Saia do prédio

Em 1 hora

Abrigo. Residência

- Verifique antecipadamente um abrigo próximo ao local de trabalho,
- 「Telefones de recados em caso de catástrofes」 para contato com a família.



(5 minutos após terremoto)

Evitar incêndio

Verificar origem de fogo,
registro de luz...



(7 minutos após terremoto)

Verificar através de rádios
e outros, informações
corretas.



(10 minutos a 1hr após terremoto)

Verificar o estado dos familiares
e vizinhança.

Abrigos

Em caso de terremotos acima de 5
graus, são providenciados abrigos,
verificar os locais desses abrigos.

Abrigos

**Se proteger
na residência**

O que fazer quando acontecer terremoto nesses locais:

Mercado ou shopping

Seguir as ordens do funcionário do local

Quando estiver dirigindo

Pare o carro no lado esquerdo da rua e refugie deixando a chave no carro

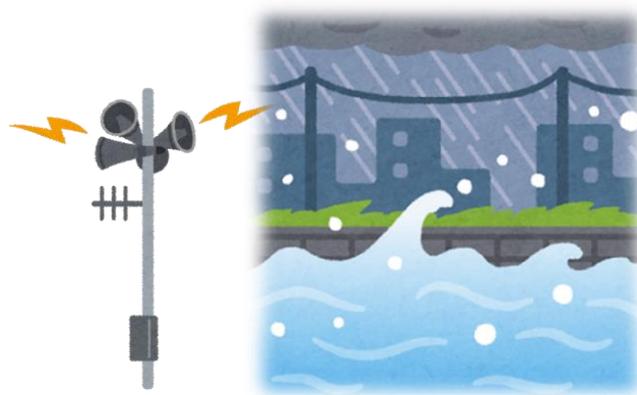
Quando estiver caminhando

Procure um local seguro, tomando cuidado com objetos caindo e ou prédios e construções caindo.

[Tufão! Como agir!?!]



24hrs antes



12hrs antes

Previsão
Do tempo

Atenção
(Tempestade, vento
forte, enchente, trovão)

Perigo

(chuva e vento forte, enchente)

Aviso
De
refúgio

**Preparar para refugiar • Idosos e outros ir para
abrigos**

Refugiar

Verificar previsão do tempo

Verificar locais de abrigos

Verificar em volta da casa e não
ir para locais perigosos.

Preparar para refugiar...Preparar um kit de emergência, e entrar em contato com a
família.

Idosos e outros ir para abrigos...(Idosos, deficientes, crianças pequenas e outros ir
para os abrigos o mais rápido possível).

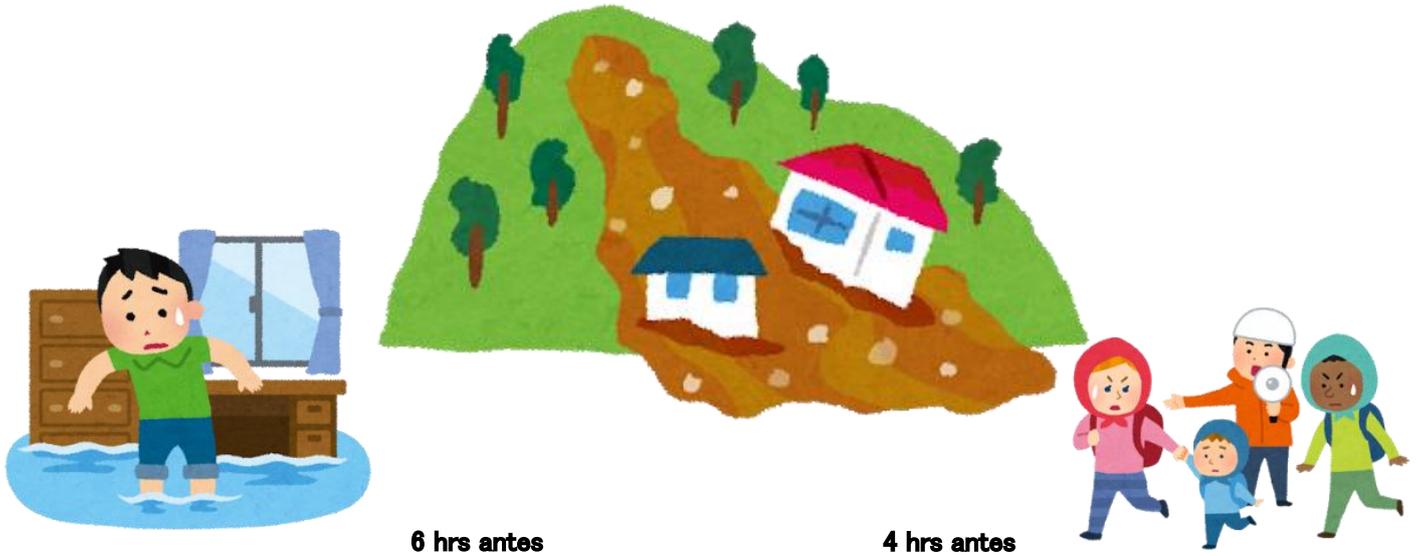
Refugiar logo!

• Caso a previsão de chuva forte seja para
noite, refugiar durante o dia.

Pense nos cuidados
necessários e como agir em
caso de Tufão!

「Dep. de catástrofes de Ishioka」 serviço telefônico
Caso você queira saber mais detalhes do aviso feito pela prefeitura
sobre catástrofe, há um serviço telefônico gratuito que fornece
informações do aviso dado até 24 horas.

0120-99-6907



6 hrs antes

4 hrs antes

Tufão aproximando

Previsão do tempo

Perigo de desabamento

Aviso extra (tempestade vento forte)

Aviso de Refúgio

Advertência para refugiar

Ordem de refúgio(urgente)

Refugiar

Refugiar...Quando tiver ordem para refugiar, ir para um abrigo. **Moradores de áreas com perigo de desabamento**, Ir para um abrigo.

Após refugiar...Havendo aviso extra favor proteja a sua vida. Caso não consiga refugiar, procure um local seguro evitando o 2º andar e afaste-se do barranco.

Área de deslizamento

Na cidade há 98 locais determinado pelo governo, para ver o mapa desses locais, consulte esta página:

[Mapa das areas de desabamentos](#)

Atenção !

Os avisos e mesmo a previsão do tempo, não são dados de acordo com a sequencia acima, verifique os noticiários de refúgio e tome as decisões necessárias.

Os cuidados e outros avisos (são dados pela prefeitura)

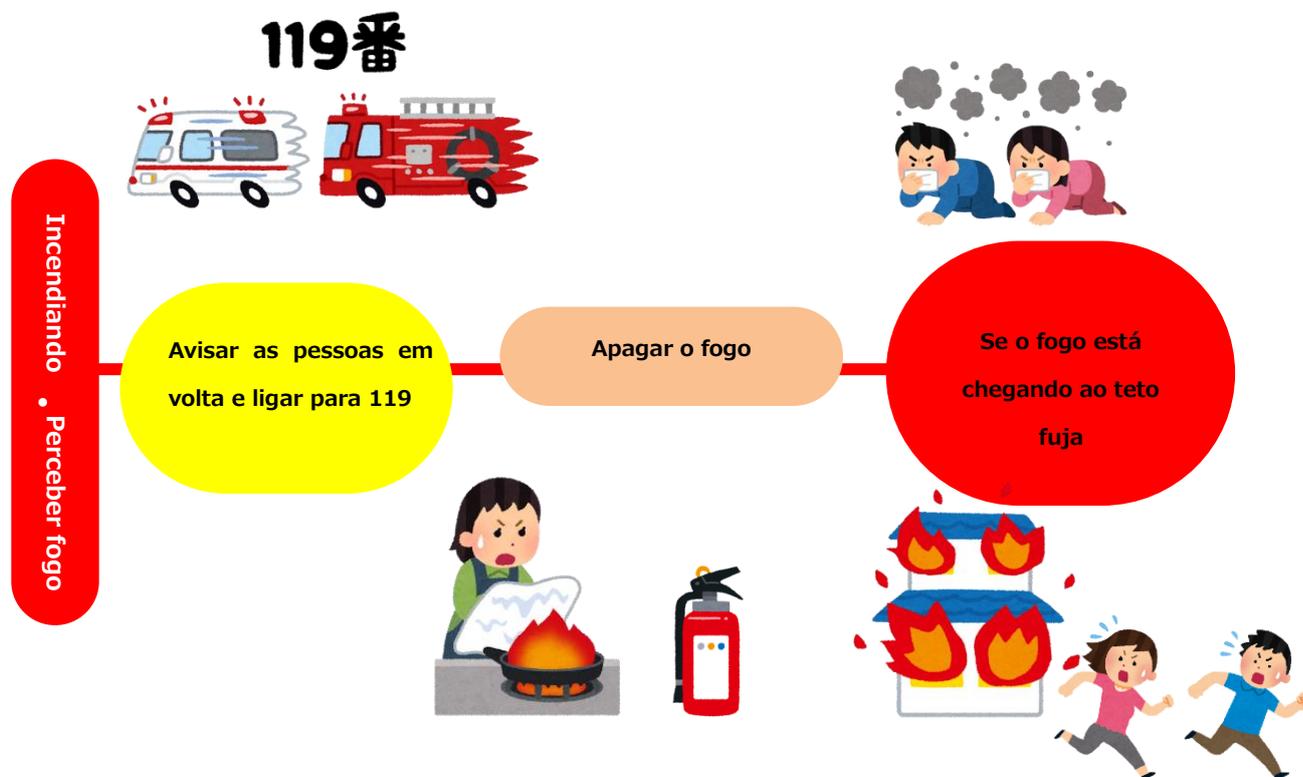
Avisos de tempestade são dados periodicamente

Quando a previsão de tempestade ultrapassa 100 ml por hora é dado o aviso.

Aviso de perigo com tornado

Quando as condições climáticas indicam a formação de tornado é dado aviso.

[Incêndio! Como agir!?)



Como falar ao ligar para o bombeiro

- ① É um Incêndio
- ② Falar o end. 「Ishioka bairro--número--, próximo à praça--。」
(Diga um ponto de referência.)
- ③ Diga o que está incendiando」
- ④ Meu nome é --, meu tel é-----.

Evitar incêndios..

ONão deixar produtos inflamáveis em volta da casa.

OQuando sair de perto da cozinha, desligar o fogão.

OCuidado para não deixar cigarro aceso.

ONão ligar em uma tomada vários produtos eletrônicos.

ONão deixar objetos inflamáveis próximo ao aquecedor.

ONão deixar fósforo e isqueiro ao alcance das crianças.

[Como sobreviver (água, luz, contato com família)]

[Não tem água, o que fazer?]

Quando aconteceu o grande terremoto no Japão as águas nas torneiras demoraram de 3 a 7 dias para normalizar.

O que você faria para reservar água numa ocasião dessa?

① Deixar água reservada periodicamente!

Uma pessoa necessita de 3L de água por dia.

Reservar o suficiente para 3 dias.

A água que sobra na banheira serve para uso diário!



② Em caso de calamidades, usar água de poços coletivos!

Na cidade há poços coletivos de colaboradores e que estão registrados, em caso de calamidades essa água é distribuída para a população.

Para mais detalhes e saber local, clique aqui [HP da cidade](#).



③ Você pode conseguir água nos postos de abastecimento!

A prefeitura estipulou 18 lugares para abastecimento de água, clique aqui para saber esses locais [18](#)

E também tem disponíveis carros pipas para abastecer água para a população.

[Nã o tem luz. Nã o tem como usar telefone, o que fazer?]

Em caso de calamidades, como entrar em contato com uma pessoa importante ?

「Usar o quadro de mensagem ou a linha Telefônica de recados!

<p>Telefone fixo</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 2px;">1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 2px;">7</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 2px;">1</div>	<p>registre o recado→→→</p>	1	Digite número de telefone
		<p>Confirmar o recado→→→</p>	2	Digite o número de telefone que você quer contatar
<p>Celular</p> 	Clicar do Top menu <small>さいがいようでんごばん</small> 「災害用伝言板」, que entra no local de recados.	<p>Registrar o recado→→→</p>	Pressionar aqui 「登録」 ^{とうろく} , e digitar o recado	
		<p>Verificar o recado→→→</p>	Pressionar aqui 「確認」 ^{かくにん} , digite o numero do telefone que você quer contatar e confirmar o recado.	

Vamos fazer uma experiência de como utilizar o 「Quadro de mensagem」 !

Período da experiência • • • Todos os meses nos dias 1 e 15, em janeiro nos dias 1, 2, e 3.

Semana referente às calamidades 8/30~9/15, semana referente aos voluntários relacionados às calamidades 1/15~1/21

O que fazer quando a luz nã o volta após um terremoto?

Vamos pensar nos cuidados e medidas a tomar em rela çã o à energia el é trica!

○Usar luz LED ou velas

Uma vela grossa dura uma noite inteira.

Cuidado onde deixar a vela, para nã o ocasionar inc ê ndio.

○Nã o tocar em fios el é tricos descascados ou cortados

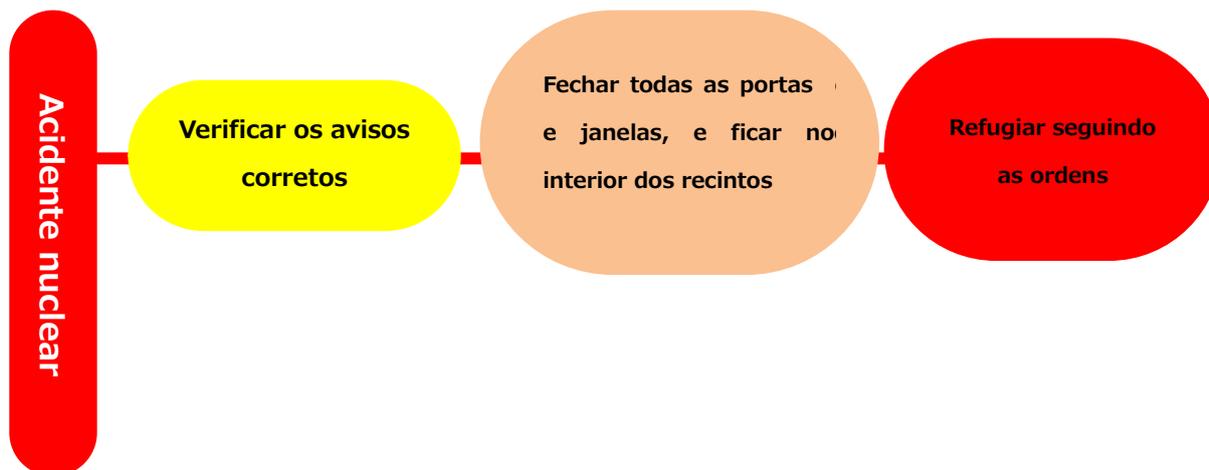
Nã o tocar nos fios el é tricos partidos e pendurados, pode ser que estejam encostados em á rvores, placas, antenas e outros e isso é muito perigoso.



[Acidente nuclear! O que fazer!?!]

Na cidade de Ibaraki existem repartições relacionadas com a energia nuclear.

Caso acontecer um acidente nuclear coletar informações corretas (verificar se os avisos são certos), é muito importantes agir com calma.



Verificar a previsão do tempo

Após o acidente nuclear é bom verificar a rota do vento e da chuva.

Pense nos cuidados necessários e como agir em caso de um acidente nuclear!

Exemplo de como agir em caso de algum acidente nuclear

Levar o mínimo de objetos pessoais consigo, os documentos importantes e não esquecer dos remédios

Para evitar a contaminação interna nuclear, usar máscara, chapéu, capa de chuva e outros. Evitar o máximo possível à exposição da pele.

Localiza ç ã o e dist â ncia entre a segunda usina de Tokai e a cidade de Ishioka

Em mar ç o de 2015 o governo de Ibaraki fez um plano de ref ú gio em caso de uma calamidade nuclear. Dependendo das condi ç õ es do acidente nuclear é necess á rio afastar-se 30 km da segunda usina de Tokai, com isso a popula ç ã o de Hitachinaka poder á se refugiar para a cidade de Ishioka. Quem estuda ou trabalha dentro da á rea de 30 km, seguir as ordens de cada autoridade.



A dist â ncia da usina de Tokai at é cidade de Ishioka é de aproximadamente 34 km. Como refugiar . . .

Pode se pensar em sair do estado.

Refugiar se em seu carro ou de ô nibus.

Caso usar seu carro, fechar todas as janelas e usar o ar condicionado no modo interno.

Nã o se esque ç a de fazer periodicamente a revis ã o e de abastecer o carro.



[O que é terremoto?]

O fenômeno que faz o solo tremer se chama terremoto.

O Japão é um país onde acontecem muitos terremotos, e não se sabe quando nem onde vai ocorrer.

Em caso de um terremoto muito forte, pode ocasionar:

Destruição de casas, prédios e também cair muros com tremor do solo.

O sinal da antena do celular fica fraco.

Não há energia elétrica nem água.

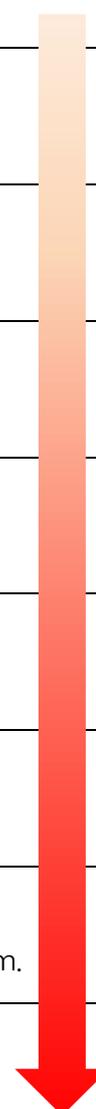
Depois de um forte terremoto há constantes tremores (depois vem o terremoto).



No Japão os abalos sísmicos são indicados por número.



Nível 1	Mesmo estando em um quarto silencioso é difícil de sentir.
Nível 2	Estando em um quarto silencioso algumas pessoas sentem.
Nível 3	Mesmo no dia muitas pessoas sentem.
Nível 4	Os lustres chegam a balançar.
Nível 5 fraco	Podem derrubar louças ou livros das estantes.
Nível 5 forte	Dependendo é necessário se apoiar para andar. E muitas vezes móveis que não estão fixos acabam caindo.
Nível 6 fraco	Difícil ficar em pé Quebram vidros de janelas e podem derrubar muros.
Nível 6 forte	É necessário se movimentar arrastando. Os móveis que não estão fixos, deslocam do lugar e muitos caem.
Nível 7	Destroem ou danificam muitas construções.



Mais detalhes consulte o home page da empresa de previsão de tempo (nível e condições)



[Reação imediata! Prevenir-se das catástrofes]

Providências imediatas a tomar!

Fazer uma revisão na casa !

- Verificar a posição dos móveis !
- Por medida de segurança, fixar os móveis !



Ao sair ter o costume de levar sempre consigo os seguintes itens:

Nunca se sabe quando nem onde vai acontecer um forte terremoto.

- Radio de carregador manual
- Lanterna LED



Participar dos treinamentos de catástrofes

- A prefeitura realiza esses treinamentos.

【Treinamentos nos bairros】 ⇒ É realizado 2 vezes ao ano, em cada bairro.

【Treinamento geral】 ⇒ É realizado 1 vez a cada 3 anos, todos os moradores da cidade.

Prevenção com os animais de estimação

Refugiar junto com seu animal de estimação! Realizar desde já treinamentos necessários e acostamá-lo na casa portátil.

- Necessário cuidar periodicamente da saúde e treinar , providenciar gaiola, alimentos para (3 dias) e utensílios para calamidades. Vamos seguir as normas dos abrigos.



[O que é Tufão?]

Os tufões aparecem bastante entre os meses 7 e 9.

Em caso de tufão forte, vêm ventos fortíssimos e tempestade.

As águas dos rios transbordam e o mar é devastador.

As placas e telhados voam.

Há paralisação dos transportes ferroviários e rodoviários.

Força do vento (previsão do tempo)	Velocidade aproximada (m/s)	Como afeta o ser humano	As condições do lado de fora.
Vento um pouco forte	Acima de 10 e abaixo de 15	Dificuldade de andar contra o vento. Não tem como usar guarda chuva	As árvores e os fios elétricos começam a balançar.
Vento forte	Acima de 15 e abaixo de 20	Não tem como andar contra o vento, há pessoas que caem.	As placas e telhados de zinco começam a se soltar.
Vento muito forte	Entre 20 a 25	Não tem como ficar em pé sem se segurar em algo.	As árvores finas quebram ou caem.
	Acima de 25 e abaixo de 30		
Vento devastador	Entre 30 e 35	É muito perigoso ir para fora.	As placas caem ou voam.
	Entre 35 e 40		
	Acima de 40		Várias árvores postes e postes de luzes também caem.

Perigo de avalanche de terra

Com a tempestade e tufão a terra fica mole, com isso próximo as montanhas e penhascos podem acontecer alguma catástrofe.

1. Fluxo de detritos ••• caem pedras e terra das montanhas e dos rios.
2. Desabamento de terra ••• caem terras dos penhascos.
3. Deslizamento de terra ••• Deslizamento de grande parte de terra.

△Aviso de deslizamento

Quando existe perigo de deslizamento é dado o aviso.

△Áreas de perigo de deslizamento

A prefeitura já marcou as áreas com grande perigo de deslizamento, consulte esta página.

Para saber essas áreas [98 locais](#).

[Itens . estoque de emerg ê ncia]

Providenciar alimentos e água (para 1 pessoa 3 litros por dia), suficiente para 3 dias. Conforme o exemplo abaixo, de acordo com a necessidade de cada fam í lia deixe preparado um kit.

O que levar quando fugir

Colocar tudo em uma mochila e deixar em local f á cil de pegar, exemplo abaixo:

Alimentos e outros	<p>Água para beber Alimentos (p ã o e alimentos enlatados, alimentos já prontos só para esquentar e outros)</p> 	Roupas	<p>Roupas. Roupa í ntima Roupas de frio</p> 
	<p>Leite em pó. Mamadeira</p> 		<p>Material para chuva (guarda chuva. Capa de chuva)</p> 
	<p>Faca . Abridor de latas</p> 		<p>Toalhas</p> 
Rem é dias	<p>Rem é dias de emerg ê ncia. Rem é dias tomados frequentemente</p> 	Objetos de valor	<p>Dinheiro, cart ã o e Caderneta do banco</p> 
	<p>Fraldas descart á veis. Absorventes</p> 		<p>Carimbo</p> 
	<p>Len ç o de papel</p> 		<p>Cart ã o do seguro de sa ú de Identidade (passaporte) Cart ã o de estrangeiro</p> 

Utensílios diários	Luva comum e grossa 	Pilha 
	Rádio 	Material para anotaçã o (lápis, caneta, papel). 
	Lanterna 	Isqueiro . Fósforo 
	Saco pl ástico 	Protetor de cabe ç a (usado em cat á strofe) Capacete 
	(Kairo) aquecedor de bolso descart á vel 	

Sempre deixar providenciado em casa

Providenciar mantimentos suficientes para sobreviver, mais ou menos para mais de 3 dias.

Alimentos	<p>Água para beber (para 1 dia 1 pessoa 3litros), alimento enlatado, alimento já pronto só para esquentar, chocolate, balas, leite em pó e outros</p> 	<p>Fogão portátil, combustível, panela, hashi, (Copos e pratos descartáveis) e outros.</p> 
Utensílios diários	<p>Lanterna, vela, rádio, lenço de papel, lenço de papel molhado...</p>  <p>Papel higiênico, cobertor, saco de dormir, tanque de plástico para combustível, jornal...</p> 	
Utensílios para o frio	<p>Papelão, cobertor</p>  <p>Kairo(aquecedor de bolso descartável), fogareiro (portátil de carvão), jornal, (heart sheet) que aquece e conserva temperatura</p> 	

[Comunique-se com a família e vizinhos]

Como a catástrofe não avisa quando nem onde vai acontecer, frequentemente conversar com a família e pessoas do bairro sobre como agir nesses casos. Procurar pensar e colaborar uns com outros na hora de se proteger.

Conversar com a família.

Definir para onde se abrigar, como entrar em contato, e caso se perder onde se encontrar.



Relação com pessoal do bairro.

Em caso de catástrofes é necessário a união mútua.
E normalmente procurar ajudar uns aos outros.

[O que é necessário nos abrigos?]

Os abrigos são estabelecidos para proteger e abrigar as pessoas que tiveram suas casas danificadas com as catástrofes.

Como são muitas pessoas juntas, ter consideração umas com as outras.



Marca do local de abrigo

Regras do cotidiano de um abrigo

Vamos colaborar espontaneamente

A base fundamental de um abrigo é a própria administração. Procure seguir espontaneamente as regras da vida comunitária em abrigo.



Comunicar-se com as crianças e idosos

Conversar e ajudar crianças e idosos é uma ótima colaboração.

Condições físicas e higiênicas

Com a convivência comunitária muitas vezes estressa e dá epidemia de gripe, portanto cuide-se.



Pessoas que precisam de ajuda

Nos abrigos há pessoas idosas e deficientes, procure ajudar espontaneamente essas pessoas.



Registre-se no Mail Magazine da prefeitura de Ishioka pelo seu computador ou celular por esse código ao lado e receba rapidamente os avisos de catástrofes, meteorológica e outros.



[Primeiros socorros]

Como fazer a ressuscitação cardiopulmonar
Usando o aparelho AED

- ① Verificar a reação da pessoa caída
- ② Não tendo a reação chame o socorro (ligar para 119)
- ③ Verificar a passagem do ar pela boca e a respiração
- ④ Usar o aparelho AED



Ligar o aparelho AED, e seguir o processo de acordo com a mensagem gravada e as luzes de indicação.

O aparelho AED vai decidir e falar se é necessário dar o choque elétrico dependendo das condições cardíacas.

Você sabe algum método de primeiros socorros?

- Hemorragia
Colocar uma gaze ou pano limpo sobre o local que está sangrando e pressionar com força. Para evitar alguma contaminação usar sem falta luva de borracha ou saco plástico.
- Queimaduras
Esfriar com água limpa por mais de 15 minutos, até passar a dor. Se estiver vestido, esfriar por cima da roupa. Caso tentar tirar a roupa pode acabar machucando a pele.

Material que pode ajudar nos primeiros socorros

- Suporte
Folhas de jornais. Guarda chuva. Bastão e outros
- Faixa
Meia-calça. Gravata. Cortina e outros
- Conservação do calor
Folhas de jornais e outros



[Lista dos locais de abrigo (Ishioka)]



No.	Abrigos	Endereço
1	<u>石岡小学校 (Escola primária Ishioka)</u>	Sousha 1-2-10
2	<u>府中小学校 (Escola primária Futyuu)</u>	Wakamatsu 1-11-18
3	<u>関川小学校 (Escola primária Sekigawa)</u>	Ishikawa 1153
4	<u>北小学校 (Escola primária Kita)</u>	Neatari 10949
5	<u>南小学校 (Escola primária Minami)</u>	Minami dai 4-1-1
6	<u>東小学校 (Escola primária Higashi)</u>	Asahi dai 1-11-3
7	<u>杉並小学校 (Escola primária Sugunami)</u>	Suginami 2-3-1
8	<u>石岡中学校 (Escola ginásial Ishioka)</u>	Higashi Ishioka 4-2-1
9	<u>府中中学校 (Escola ginásial Futyuu)</u>	Wakamatsu 2-6-5
10	<u>旧城南中学校 (Escola ginásial Kyuu Jyounan)</u>	Takahama 112
11	<u>国府中学校 (Escola ginásial Kokufu)</u>	Sousha 2-12-1
12	<u>石岡第一高等学校 (Colegial Ishioka dai iti)</u>	Ishioka 1-9
13	<u>石岡第二高等学校 (Colegial Ishioka dai ni)</u>	Futyuu 5-14-14
14	<u>東地区公民館 (Associação do bairro Higashi)</u>	Higashi Ishioka4-6-24
15	<u>城南地区公民館 (Associação do bairro Jyounan)</u>	Mimura 7109
16	<u>国府地区公民館 (Associação do bairro Kokufu)</u>	Kokufu 5-7-1
17	<u>石岡海洋センター (Centro Ishioka Kakaiyou)</u>	Someya 1415
18	<u>ふれあいの里石岡ひまわりの館 (Fureai no Sato Ishioka Himawari)</u>	Oosuna 10527-6
19	<u>石岡運動公園 (Parque Ishioka Undou Kouen)</u>	Minami dai 3-34-1

※Clicando sobre o nome do abrigo vai aparecer o mapa de localização.

※Através do home page da prefeitura também é possível verificar, [HP da cidade](#)



[Lista dos locais de abrigo (Yasato)]



No.	Abrigo	Endereço
20	<u>園部小学校 (Escola primária Sonobe)</u>	Miyagasaki 6
21	<u>東成井小学校 (Escola primária Higashi Narui)</u>	Higashi Narui 996
22	<u>瓦会小学校 (Escola primária Kawarae)</u>	Kawaraya 1135-2
23	<u>恋瀬小学校 (Escola primária Koise)</u>	Omi 832-1
24	<u>葦穂小学校 (Escola primária Ashiho)</u>	Koya 1054
25	<u>吉生小学校 (Escola primária Yoshuu)</u>	Yoshuu 513-2
26	<u>柿岡小学校 (Escola primária Kakioka)</u>	Kakioka 2159-2
27	<u>小幡小学校 (Escola primária Obata)</u>	Obata 4080
28	<u>林小学校 (Escola primária Hayashi)</u>	Shimobayashi 857-1
29	<u>小桜小学校 (Escola primária Kozakura)</u>	Kawamata 746
30	<u>あさひ <small>こうりゅうしせつ</small> 朝日スポーツ交流施設 (Centro Esportivo Asahi)</u>	Shibauchi 630
31	<u>園部中学校 (Escola ginásial Sonobe)</u>	Yamazaki 1862
32	<u>旧有明中学校 (Escola ginásial Kyuu Ariake)</u>	Kobana 189-2
33	<u>石岡特別支援学校 (Escola de apoio especial Ishioka)</u>	Shimoaoyagui 716-1
34	<u>八郷中学校 (Escola ginásial Yasato)</u>	Kakioka 3513-2
35	<u>中央公民館 (Associação Tyuou)</u>	Kakioka 5680-1
36	<u>片野集会所 (Clube Katano)</u>	Katano 157
37	<u>大増多目的センター (Centro de Convenção Oomasu)</u>	Oomasu 3606
38	<u>みなみ保育所 (Creche Minami)</u>	Tsukioka 1375
39	<u>八郷総合運動公園 (Parque Yasato Sougo Undou)</u>	Noda 600

※Clicando sobre o nome do abrigo vai aparecer o mapa de localização.

※Através do home page da prefeitura também dá para verificar, [HP da cidade](#)



[Palavras frequentemente usadas nas catástrofes]

震源 (しんげん)	Centro sísmico
余震 (よしん)	Abalo secundário
暴風雨 (ぼうふうう)	Ventos fortes e tempestade
危険 (きけん)	Perigo
立ち入り禁止 (たちいりきんし)	Proibido entrar
通行禁止 (つうこうきんし)	Passagem proibida
がけ崩れ (がけくずれ)	Deslizamento de terra
警報 (けいほう)	Alerta
注意報 (ちゅういほう)	Aviso de cuidado com chuva, vento, tsunami
避難 (ひなん)	Fugir, abrigar-se em um local seguro
洪水 (こうずい)	Inundação (enchente)
浸水 (しんすい)	Inundação (entrada de água em casa)
断水 (だんすい)	Corte da água
停電 (ていでん)	Corte de energia elétrica
給水 (きゅうずい)	Abastecimento de água
安否確認 (あんびかくにん)	Verificar se está (vivo ou morto)
身の安全を確保 (みのでんをかくほ)	Se proteger
ライフライン	Sistema de internet para luz, água, gás, telefone
非常食 (ひじょうしょく)	Alimento emergencial em caso de catástrofe
炊き出し (たきだし)	Distribuição de alimentos preparados
被災者 (ひさいしゃ)	Vítimas
り災証明 (りさいしょうめい)	Certificado de vítima
仮設住宅 (かせつじゅうたく)	Moradia provisória para as famílias que perderam suas casas
誘導 (ゆうどう)	Guia
控える (ひかえる)	Abster-se de algo
すみやかに, ただちに	Imediato
不通 (ふつう)	Interditado, interrompido
運転を見合わせ (うんてんみあわせ)	Trens parados

[Exemplo de frases usadas em cat á strofes]

(Quando quiser chamar policia, bombeiro, ambul â ncia)

OO wo Yondekudasai.

(Quando quiser saber de alguma localiza ç ã o)

OO wa dokodesuka?

(Pedir para desenhar um mapa)

Tizu wo kaitekudasai.

(Quando estiver procurando algu é m)

Watashi waOOwo sagashiteimasu.

(Quando precisar pedir ajuda)

Tasukete kudasai.

(Quando precisar perguntar o que devo fazer)

Watashi wa doushitara iidesuka?

[Como conseguir informa ç õ es das cat á strofes]

Site Portal da prefeitura de Ishioka, acesse neste link	
Associa ç ã o Internacional de Ibaraki acesse neste link TEL: 029-241-1611 029-244-3811 (Centro de atendimento a estrangeiros)	
Informa ç ã o de atendimento m é dico de emerg ê ncia acesse neste link TEL: 029-241-4199	
NHK WORLD, acesse neste link	
CLAIR, Aplicativo de informa ç õ es do cotidiano em v á rios idiomas Pesquise aqui: App Store, Google Play <input type="text" value="Japan Life Guide"/> 	

※Para quem possui o smartphone, utilizar o aplicativo de tradu ç ã o ajuda bastante.

[Indique com o dedo o que voc   quer transmitir]

コミュニケーションボード

さいがい
災害

Disaster

く たい てき
「具体的に」「ゆっくり」「やさしく」
はな
話しかけてください



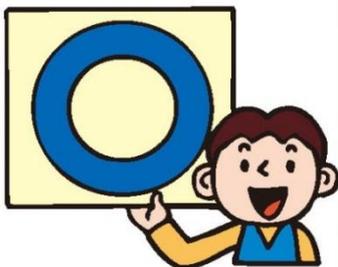
たべる
Eat Comer



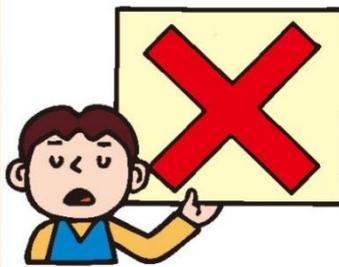
のむ
Drink Beber



ねる
Sleep Dormir



はい
Yes Sim



いいえ
No N  o



トイレ
Restroom Banheiro



い どう
移動する
Move Mover-se



ま
待つ
Wait Esperar



て あ
手当て
Care Tratar

どうしましたか？

What's happened?

Posso te ajudar? / 您怎么了?



ねつ
熱がある
I have fever
Tenho febre / 发烧



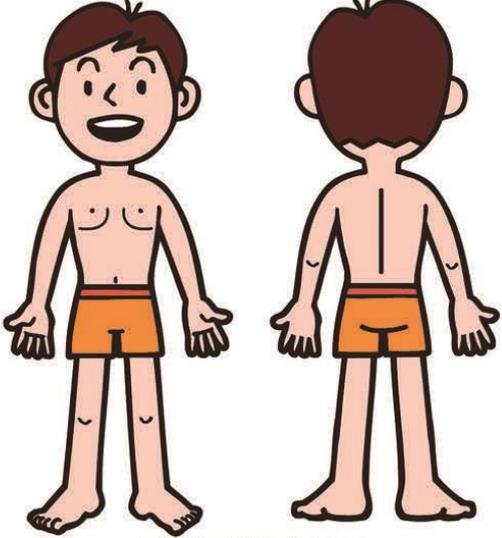
いたい
I feel pain
Tenho dor / 疼痛



くるしい
I feel pangs
Sinto uma pressão no peito / 难受



はいた
I vomited
Vomitei / 呕吐了



からだのどこですか？
Which part of your body?
Em que parte do corpo? / 身体的哪个部位?



めまいがする
I feel dizzy
Sinto vertigens / 头晕



ち
血がでた
I bled
Tive hemorragia / 出血了



しびれる
I feel numb
Sinto dormência / 发麻



かゆい
I feel itchy
Tenho coceiras / 痒

○ はい / YES
Sim

× いいえ / NO
Não

? わかりません
Não entendo

Índice

Termos	Página
AED	23
Site portal prefeitura de Ishioka	27
Site Mail Magazine Ishioka	22
Atendimento médico de emergência	27
Associação internacional de Ibaraki	27
Primeiros socorros	23
Danificação no penhasco	17・26
Incêndio	2・5・8・10
Vento forte	17
Abastecimento de água	2・11・20・26
Emergência	2
Aviso de emergência de terremoto	4
Ferimento	2
Acidente nuclear	11
Poço coletivo em caso de catástrofe	9
Palavras usadas em catástrofes	26
Linha Telefonica de recado	10
O que é terremoto	14
Deslizamento de terra	17
Abalo sísmico	4・5・15
O que é tufão	17
Comida de emergência	26
Aviso de perigo de tornado	7
Aviso extra	7
Deslizamento de terra	7
Áreas com perigo de deslizamento	7・17
Informações de deslizamento	7・17

Termos	Página
Mapa das áreas de perigo de deslizamento	7
Avalanche de terra	17
Estoque de emergência	18
Local de abrigo	2・4～9・ 11～16・22～25
Aviso para refugiar	7
Ordem para refugiar	7
Preparar para refugiar	6
Velocidade aproximada do vento	17
Prevenção de catástrofes de Ishioka	6
Cartão de comunicação	28・29
Indicar com o dedo a sua situação	
Como sobreviver	9

石岡市スーパー防災ハンドブック
Ishioka Super Prevenção de catástrofes Manual

平成 31 年 3 月 発行

石岡市 市長公室政策企画課