

さいがい 災害カード  
**Cartão para caso de Desastre**

さいがいときそなえもあ  
 災害の時に備えて、持ち歩きましょう！  
 Para a prevenção em caso de  
 mantenha-o sempre com você!

つかひ 使い方 Como usar

ゆびさしてだれかに伝え、助けてもらう。  
 Aponte no cartão e peça ajuda para alguém.

にほんごはな 日本語が話せません。助けてください。  
 Não falo japonês! Por favor, me ajude!

しまねけん 島根県 Província de Shimane

じしんお 地震が起きたら Quando ocorrer terremoto

■0～2分 自分を守る De 0 à 2min. procure se proteger

- 机・テーブルの下に入る Esconda-se embaixo da mesa.
- あわてて外へ飛び出さない。 Não saia correndo para fora.
- 玄関などの扉を開けて外に出るところを作る Abra as portas, etc. para assegurar a saída.
- 塀や看板から離れる Afaste-se de muros de blocos e placas letreiras.
- 落ちてくるものに注意する Tenha cuidado com o que pode
- 車を止めて、道の隅に寄せる Estacione o carro no canto da rua.
- エレベーターでは、すべての階のボタンを押す No elevador, aperte o botão de todos os andares.

■揺れが止まってから Quando o tremor parar

- 火を消す Desligue o fogo.
- 逃げる Fugir.

海や川の近くにいる時は、津波に注意！ すぐに海や川から離れて、高いところに逃げる

Quando estiver próximo ao mar e rio, cuidado com o maremoto "tsunami"! Afaste-se imediatamente do mar e do rio e fuja para locais altos.

おおあめ 大雨 Chuvas fortes

- 大雨の情報に注意する。 Preste atenção nas informações de chuvas fortes.
- 早めに歩いて逃げる。 Andar depressa ao fugir.
- 足下に注意する。長い棒で足下を確認しながら避難する。 Atensão ao andar. Refugie certificando-se do local onde anda com uma barra comprida.
- 水の深さが50cmを超えると、歩くことが難しい。 Quando a profundidade da água ultrapassar de 50cm, terá dificuldade para andar.
- 運動靴で逃げる。長靴・はだしは危ない。 Utilize tênis ao fugir. É perigoso fugir com botas ou descalço.
- 避難する前に家が水に浸かったら、2階や屋根、高い建物に逃げる。 Quando a casa estiver inundada antes de refugiar, fugir para o 2°. andar, telhado, prédios altos.

にるときもい 逃げる時に持って行くもの  
 Materiais para levar consigo ao fugir

みず 水 Água potável	た 食べ物 Alimento	ざいりゅう 在留カード パスポート Cartão de Permanência "Zairyu Card", Passaporte
かね 金 Dinheiro	ほか 其他 Outros	

自分に必要なものを準備しておく。  
 Deixe preparado os materiais que você pode necessitar.

食べ物・飲み物は3日分は準備する。  
 Estoque água e alimentos para 3 dias.

ひなんじょ 避難所 Local de refúgio  
 逃げる場所 Local para fugir.

なまえ 名前 Nome

こくせき 国籍 Nacionalidade

うまれたひ 生まれた日 Data de nascimento

せいべつ 性別 Sexo

けつえきかた 血液型 Tipo de sangue Rh

はなごば 話す言葉 Idioma que domina Grupo sanguíneo

アレルギー Alergia

びょうき 病気 Doença

の 飲んでいる薬 Medicamento que está tomando

ざいりゅうばんごう 在留カード番号 N°. do Cartão de Permanência "Zairyu Card"

きんぐう 緊急時連絡先 Contato em caso de emergência

さいがい 災害の情報はどこで？  
 Como obter as informações sobre desastres?

しまねけん 島根県 Província de Shimane

テレビ 情報 Television 「しまね防災情報」 Informação de prevenção contra desastre de Shimane  
<http://www.bousai-shimane.jp> (やさしい日本語・英語・ポルトガル語他) (Língua japonesa de fácil compreensão, Inglês, português)

ラジオ ラジオ Rádio

ぼうさいむせん 防災無線 Canal da rádio de prevenção contra desastres

メールマガジン 「しまね防災メール」 空メールを送り、登録 Para registrar, envie uma mensagem em branco para a revista Celular "Shimane Bousai Meru"  
 【やさしい日本語 Língua japonesa de fácil compreensão】 bousai-shimane-ej@xpressmail.jp  
 【英語 Inglês】 bousai-shimane-en@xpressmail.jp  
 【ポルトガル語 Português】 bousai-shimane-pt@xpressmail.jp

しまね国際センター Centro Internacional de Shimane  
<http://www.sic-info.org>

メールマガジン 空メールを送り、登録 Revista Celular: para registrar, envie uma mensagem em branco  
 【英語 Inglês】 eng@ifms.jp  
 【ポルトガル語 Português】 por@ifms.jp

たす 助けてください Por favor, me ajude!

に 逃げたほうがいいですか？ É melhor fugir?

ひなんじょ 避難所はどこですか？ Onde é o local de refúgio?

①病院 / ②警察 / ③避難所に行きたいです  
 Quero ir ao: ① hospital, ② delegacia, ③ local de refúgio

①ケガをしています ②体調が悪いです ③痛いです  
 ①Estou ferido ②Não estou bem ③Está doendo

かぞくがなか 家族が中にいます A família está lá dentro.

ここはどこですか？ Que lugar é esse?

①食べ物 / ②飲み物がほしいです  
 Quero: ① comida, ② bebida.

いま、何が起きていますか？  
 O que está acontecendo agora?

じしん 地震 Terremoto	つなみ 津波 Maremoto "Tsunami"	おおあめ 大雨・洪水 Chuvas fortes Inundação, enchentes	たつまき 竜巻 Tornado
たいふう 台風 Tufão "Taifuu"	どしゃくす 土砂崩れ Desabamentos de de terras e areias	かじ 火事 Incêndio	ほか 其他 Outros

しまね国際センター Centro Internacional de Shimane TEL 0852-31-5056  
 しまね文化国際課 Departamento Cultural e Internacional de Shimane TEL 0852-22-6493

しまねけん 島根県 2014年2月 ポルトガル語 【Prefeitura de Shimane 2014.2 Português】 1