

いざというとき、どうするか

地震に自信を

Earthquake Emergency Procedures (英語)

지진발생시의 행동요령 (ハングル)

对地震要有自信 遇到地震应该怎么办 (北京語)

Procedimentos de Emergência em Terremotos (ポルトガル語)



財団法人
消防科学総合センター

この冊子は、宝くじの普及宣伝事業として作成されたものです。

●まえがき

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

ここでは、最低限何をすればよいのかについて主なことをまとめています。

ご家族でお読みいただければ幸いです。

なお、総務省消防庁ではホームページを通じて広く国民の皆さんに最新の情報をお伝えしています。(http://www.fdma.go.jp)

●Foreword

First you should know that survival is not luck. You can survive an earthquake and minimize its damage simply by becoming aware of potential hazards and taking some basic precautions. Develop a family earthquake plan. Prepare yourself, your family and your home with this guidebook.

The Fire and Disaster Management Agency keeps people updated with the very latest information through their homepage. (Refer to the above address.)

●머릿말

지진이 발생했을 때 피해를 최소한으로 줄이기 위해서는 각자가 서두르지 말고 적절한 행동을 취하는 것이 매우 중요합니다.

그를 위해서는, 여러분이 지진에 대한 관심을 가지고 만약의 경우에 침착하게 행동할 수 있도록, 평소에 지진에 대비한 올바른 마음의 준비를 해두는 것이 중요합니다.

여기서는, 최소한 무엇을 해야 좋은가에 대해 주요 행동요령을 정리했습니다.

가족끼리 함께 읽어주시면 감사하겠습니다.

또한, 총무성 소방청에서는 홈페이지를 통해 널리 국민여러분께 최신 정보를 알려드리고 있습니다.(상기 참조)

●前言

地震发生后, 要将因地震造成的损失控制在最小的限度, 最重要的是每一个人都要不慌不忙地采取适当行动。

为此, 每一个人都要关心地震, 平时就要有地震发生后应该如何行动的思想准备, 以便在地震发生后能沉着行动。

下面, 就来谈谈地震发生后, 最起码要做什么。

衷心希望您和您的家人都能认真阅读这本小册子。

日本总务省消防厅通过因特网主页向广大国民传达最新信息。(请参照上述)

●Introdução

É bom lembrar, em primeiro lugar, que sobrevivência não depende de sorte. A pessoa pode sobreviver a um terremoto e reduzir seus prejuízos simplesmente por se tornar ciente dos riscos existentes e tomar algumas precauções básicas. Planeje com antecedência as medidas que você e sua família deverão tomar em caso de terremoto. A leitura deste guia poderá lhe orientar a respeito.

A Agência de Controle de Incêndios e Catástrofes mantém o público atualizado com as informações mais recentes através de seu site na Internet. (Veja o endereço acima.)

● **目次**

あなたを守る次の行動

How to protect yourself 下列行动将保护你的安全
당신을 지켜주는 다음의 행동들. Modos de se proteger

- 1 **まず落ち着いて身の安全を**……………2
Stay calm and seek safety.
우선 침착하게 몸의 안전을
首先保护好自己的安全
Fique calmo e proteja-se
- 2 **あわてず冷静に火災を防ぐ**……………4
Prevention of fires.
당황하지 말고 냉정하게 화재를 미연에 방지
沉着冷静地防止发生火灾
Elimine qualquer risco de incêndio
- 3 **狭い路地、塀ぎわ、崖や
川べりに近寄らない**……………6
Stay away from narrow streets,
walled streets, cliffs and river banks.
좁은 골목, 담벽, 절벽 및 강변에는 가까이 가지 않는다.
不要靠近狭窄的胡同、围墙、悬崖或河边
Evite passar por becos, ruas com muros, rochedos ou
margens de rio
- 4 **避難のテクニック**……………7
Evacuation procedure.
피난요령
避难技巧
Maneiras de buscar refúgio
- 5 **正しい情報の入手を**……………10
Be sure that the information you
receive is correct.
정확한 정보의 입수
掌握准确的信息
Obtenha a informação correta
- 6 **協力しあって応急救護を**……………11
Join forces for first aid.
서로 협력하여 응급구조를
相互合作, 做好急救护理工作
Peça a ajuda de outras pessoas para prestar
primeiros socorros.
- 7 **協力しあって救出活動を**……………12
Join forces for rescue.
서로 협력하여 구조활동을
互相协助开展抢救活动
Peça a ajuda de outras pessoas para o salvamento.
- 8 **自動車の運転中では**……………13
What to do when driving a car.
자동차 운전중에는
当你正在驾驶汽车时
Como proceder ao dirigir

ふだんの対策

Daily preparation 平时的对策
평소의 대책 Medidas de rotina

- 1 **防災訓練**……………14
Anti-disaster training.
방재훈련
防灾训练
Treinamento para prevenção de sinistros
- 2 **家庭の防災会議**……………15
Discuss, as a family, what to do during an
earthquake.
가정 방재회의
家庭防灾会议
Discuta, em família, como proceder num terremoto
- 3 **家の補強**……………16
Reinforcing your house.
가옥의 보강(補強)
加固房屋
Reforços em sua moradia
- 4 **ブロック塀、石塀の補強**……………17
Reinforcing brick and stone walls.
블록담, 돌담의 보강
加固预制板墙、石墙
Reforços em muros de blocos de cimento ou pedras
- 5 **家具等の転倒、落下防止**……………18
Preventing furniture and elevated
furnishings from tipping over or falling down.
가구 등의 전도(転倒), 낙하방지
防止家具等倒塌或落下。
Fixação da mobília para evitar seu balanço ou queda
- 6 **消火器などの備え**……………19
Preparing extinguishers.
소화기등의 준비
备好灭火器等
Extintores e outros recursos
- 7 **非常持出品の準備**……………20
Preparing personal effects and a
first aid kit for emergencies.
비상 휴대품의 준비
备好紧急时用的物品
Objetos essenciais e estojo de primeiros socorros
- 8 **火災を防ぐ**……………21
Preventing fires.
화재방지
防止火灾
Prevenção de incêndios.
- 9 **家族の安否の確認方法**……………23
How to confirm family members' safety.
가족의 안부를 확인하는 방법
确认家属平安与否的方法
Como se certificar da segurança dos familiares.

1 おち つ み あん ぜん まず落着いて身の安全を

(1) つくえ机やみテーブルに身をかくす

- 揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身をかくしましょう。
- 座ぶとんなどが身近にあれば、頭部を保護しましょう。

1. Stay calm and seek safety.
 (1) Get under the nearest desk or table.
 ● Try to get under a sturdy desk or table.
 ● Cover your head with a cushion or pillow.

1. 우선 침착하게 몸의 안전을
 (1) 책상이나 침대맡으로 몸을 피한다.
 ● 흔들리면, 우선 튼튼한 책상이나 테이블 밑으로 몸을 피합니다.
 ● 방석 등으로 머리를 보호 합니다.

1. 首先保护好自身的安全
 (1) 藏身于书桌和饭桌下
 ● 当感到地动时, 首先藏身于坚固的书桌或饭桌下
 ● 当身旁有坐垫等物时, 将它拿来保护头部

1. Fique calmo e proteja-se
 (1) Proteja-se embaixo da escrivaninha, mesa ou cama mais próxima.
 ● Procure se proteger embaixo de uma escrivaninha ou mesa resistente.
 ● Cubra a cabeça com uma almofada ou travesseiro



大地震が起ると家具類が倒れてきたり、電灯、棚やタンスの上の物が落下してくる危険がある。(→P.18参照)

During a strong earthquake, furniture, etc. may fall down, so it is important to protect your head.

큰지진이 일어나면 가구류가 넘어지거나, 전등, 책상이나 장롱위의 물건들이 떨어질 위험이 있다.

当发生大地震时, 家具可能会倒下, 电灯以及放在桌子上和柜子上东西可能掉下来。

Em geral, um grande terremoto provoca a queda da mobília e outros objetos. Por isso, é importante proteger a cabeça.



(2) 非常脱出口の確保

●揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。

(2) Secure an exit.

●When you feel an earthquake, open a door right away. This ensures an escape route after the earthquake is over.

(2) 비상탈출구의 확보

●지진의 진동을 느꼈을 때는 현관 등의 문을 열어 비상탈출구를 확보합니다.

(2) 確保緊急出口暢通

●一旦感到发生地震，赶紧打开大门等所有的房门，以确保紧急出口的畅通。

(2) Assegure o acesso a uma saída

●Ao perceber a ocorrência de um terremoto, abra imediatamente uma porta para garantir uma rota de fuga após o abalo sísmico.



あなたを守る次の行動

(3) あわてて外へ飛び出すな

●揺れがおさまるまでは周囲の状況をよく確かめ、あわてて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動しましょう。

(3) Do not rush outside.

●Usually a strong earthquake will end within a minute or so. Seek shelter in the room you're in and stay there until it's over.

(3) 서둘러서 밖으로 뛰어나가지 말것.

●큰진동은 1분정도면 가라앉기 때문에 주위의 상황을 잘 확인하고 서둘러서 밖으로 뛰어나가지 말고 침착하게 행동 합니다.

(3) 不要慌忙逃到外面

●地震晃动一般1分钟左右就会停止，因此，要充分注意周围的情况，沉着行动，千万不要慌慌张张地跑到屋外。

(3) Não corra para a rua

●Normalmente, um terremoto intenso termina em aproximadamente um minuto. Busque abrigo na própria sala em que você se encontra e fique no mesmo lugar até o fim do terremoto.



マンションなどでは地震で扉がゆがみ、開かなくなることがある。あわてて戸外に飛び出すと、窓ガラスなどの落下物でケガをすることがある。

An earthquake may warp doors, making it impossible to open them. Falling debris such as glass and overhead signs are a major risk faced when rushing outdoors in a panic during an earthquake.

マンション等에서는 지진으로 문짝이 뒤틀려 열리지 않게 될 때가 있다. 서둘러서 문밖으로 뛰어나가면 유리 등의 낙하물로 인해 부상당할 위험이 있다.

公寓的门有时会因地震而变形无法打开。慌慌张张跑到外面，有时会因掉下的窗玻璃而受伤。

Um terremoto pode empenar as portas, impedindo sua abertura. Os escombros que caem, como vidros e placas dos prédios, são um grande perigo para quem corre em pânico para a rua durante um terremoto.

2 あわてず冷静に火災を防ぐ

(1) 地震！すばやく火の始末を

- 使用中のガス器具、ストーブなどは、すばやく火を消しましょう。
- ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。
- 地震後に避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難しましょう。
(地震により電気機器が転倒したりして、燃えやすい散乱物などに接触し出火することがあります。)

2. Prevention of fires.

(1) Extinguish any open flames the moment you feel an earthquake.

- Be quick to turn off any heat sources in use such as gas burners and heating stoves.
- Turn off the stopcock of gas appliances and unplug electrical appliances.
- When evacuating after an earthquake is over, make sure to switch off the circuit breaker.
(Electrical appliances that have fallen down due to an earthquake might possibly contact inflammable articles scattered around there and cause a fire.)

2. 당황하지 말고 냉정하게 화재를 미연에 방지

(1) 지진이 나면 즉시 불단속을

- 사용 중인 가스기구, 스토브 등은 재빨리 끄시다.
- 가스기구는 가스밸브를 잠그고 전기기구는 콘센트에서 전원플러그를 뽑시다.
- 지진으로 피난 할 경우는 두꺼비집의 전류차단기를 내리고 피난합시다.
(지진으로 인해 전기기구가 넘어져서 타기쉬운 물건 등에 접촉하여 화재가 발생하는 경우가 있습니다.)

2. 沉着冷静地防止发生火灾

(1) 一旦发生地震，赶紧关闭火源

- 立即关闭正在使用的煤气灶、取暖炉等。
- 拧紧煤气灶的总开关，拔掉家用电器的电源插头。
- 发生地震后避难前，应先关闭断路器。
(发生地震后，家用电器翻倒，接触易燃的散乱物品，可引起火灾。)

2. Elimine qualquer risco de incêndio

(1) Num terremoto, apague imediatamente qualquer fogo

- Apague aquecedores, bicos de gás, etc., logo que começar o terremoto.
- Desligue da tomada qualquer aparelho elétrico e feche as válvulas de gás. (O tipo de aquecedor a querosene recomendado é o que se desliga automaticamente no início de um terremoto)
- Ao buscar refúgio depois de passado o terremoto, certifique-se de desligar o interruptor da rede elétrica (disjuntor). (Eletrodomésticos que tenham caído ao chão por causa do terremoto podem estabelecer contato com objetos ou substâncias inflamáveis espalhados pelo local e causar um incêndio.)



1993年釧路沖地震では、発生した火災の大半が使用中のストーブによるものだった。
Stoves were the major culprit in fires that occurred in the 1993 earthquake offshore at Kushiro.

1993년 구시로 연안(釧路沖) 지진에서 발생한 화재의 대부분이 사용중이던 난로에 의한 것이었다.

1993年，在釧路近海发生地震时，引起的火灾大部分都起因于正在使用的煤油取暖器。

Os aquecedores foram os maiores responsáveis pelos incêndios que se seguiram ao abalo sísmico de alto-mar em Kushiro, em 1993.

(2) ひで しょうか 火が出たらまず消火を

- 万一出火したら、まず消火器や三角バケツなどの消火用具で火が小さいうちに消し止めましょう。(→P.19参照)
- 大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって初期消火に努めましょう。

(2) Put out any fires that may have started.

- Use water or a fire extinguisher to put them out.
- Shout "KAJI" (fire) to notify your neighbors and get their assistance.

(2) 불이 나면 즉시 소화를

- 만약 불이 나면, 우선 소화기등의 소화용구로 번지기 전에 진화합니다.
- 큰소리로 주위에 알리고, 서로 협력하여 초기진화에 노력합니다.

(2) 一旦失火，首先要灭火

- 一旦发生火灾，在没有酿成大火之前，先用灭火器或三角桶等灭火器具灭火。
- 大声呼唤左右邻居，大家齐心协力将火灭掉。

(2) Extinga qualquer princípio de incêndio.

- Apague o fogo com água ou extintores.
- Grite "Kaji" (incêndio) para alertar os vizinhos e chamar por socorro.



阪神・淡路大震災では、269件の建物火災が発生。新潟県中越地震の際には、阪神・淡路大震災の教訓が生かされ建物火災は9件にとどまりました。

The Great Hanshin-Awaji Earthquake caused a total of 269 fires. There were only nine fires caused by the Niigata Chuetsu Earthquake, due to corrective measures taken based on the lessons learned from the preceding earthquake.

한신 아와지 대지진으로는 269건의 건물화재가 발생. 니이가타현 중예초지진 발생시에는 한신 아와지 대지진에서 겪은 교훈을 살려 건물화재는 9건에 그쳤습니다.

在阪神淡路大地震中，发生了269起房屋火灾。后来，由于吸取了阪神淡路大地震时的教训，并采取了相应的措施，在新潟县中越地震时，房屋火灾只有9起。

O Grande Terremoto de Hanshin-Awaji causou um total de 269 incêndios. Já no Terremoto de Niigata Chuetsu houve somente nove incêndios, graças a medidas corretivas que foram tomadas com base em lições do terremoto anterior.

3 狭い路地、塀ぎわ、崖や川べりに近寄らない

●狭い路地や塀ぎわは、瓦などが落ちてきたり、ブロック塀やコンクリート塀が倒れてきたりするので遠ざかりましょう。

●崖や川べりは地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるので、これらの場所から遠ざかりましょう。

3. Stay away from narrow streets, walled streets, cliffs and river banks.

● Don't stand under the eaves of homes or buildings because roofing tiles, bricks, glass, or concrete may fall on you.

● Stay away from cliffs and river banks because the ground there may have loosened, making a landslide possible.

3. 좁은 골목, 담벽, 절벽 및 강변에는 가까이 가지 않는다.

● 좁은골목이나 담벽엮은 기와 등이 떨어지거나, 블록담이나 콘크리트담이 넘어지기도 하므로 멀리 떨어집시다.

● 절벽이나 강변은 지반(地盤)이 약해져 무너질 염려가 있으므로 멀리 떨어집시다.

3. 不要靠近狭窄的胡同、围墙、悬崖或河边

● 在狭窄的胡同或围墙边，屋顶上的瓦片掉下来要砸伤人，预制板围墙和水泥墙会倒塌，因此要远离这些建筑物。

● 悬崖和河边有时会因地面松动而塌陷，因此要远离这些地方。

3. Evite passar por becos, ruas com muros, rochedos ou margens de rio

● Não fique embaixo da beira do telhado de casas ou edifícios, pois telhas, concreto, vidro ou outros materiais poderão cair em você.

● Evite ficar próximo de rochedos e margens de rios, pois o chão poderá ceder, causando desmoronamento.



近くに丈夫なビルや広場があるときは、一時そこに避難して様子を見るとよい。

Temporarily evacuate to a sturdy building or public square if possible.

가까이에 튼튼한 건물이나 광장이 있으면 일시 그곳에 피난하여 상황을 지켜보는 것이 좋다.

附近如有坚固的大楼或广场，最好暂时去那里避难。

Convém se abrigar temporariamente num prédio seguro ou se refugiar em alguma praça que exista nas proximidades.

4 避難のテクニック

(1) 避難は徒歩で、持物は最少限に

- 避難をするときは、必ず徒歩で避難しましょう。
- 服装は、活動しやすいものにしましょう。
- 携帯品は、必需品のみにして、背負うようにしましょう。(⇒P.20参照)

4. Evacuation procedure.

(1) Evacuate on foot with a minimal amount of personal belongings.

- Evacuate on foot.
- Wear comfortable, loose clothing.
- Carry only necessary personal belongings on your back.

4. 피난요령

(1) 피난은 걸어서, 소지물은 최소한으로

- 피난할 때는 반드시 걸어서 피난 함시다.
- 복장은 활동하기 쉬운 것으로 함시다.
- 휴대품은 필요품만으로 하여, 짊어지도록 함시다.

4. 避难技巧

(1) 避难时要徒步，尽量少拿东西

- 避难时，一定要徒步去避难场所。
- 要穿便于活动的衣服。
- 携带的东西，仅限于必需品，最好背着。

4. Maneiras de buscar refúgio

(1) Busque refúgio a pé, com um mínimo de pertences.

- Vá para a área de salvamento a pé.
- Vista uma roupa confortável e folgada.
- Leve consigo, numa mochila, apenas os objetos de uso pessoal mais necessários.



日頃から笛やブザー等の自分の居場所を知らせることができるものや、避難カードを持ち歩きましょう。

Items such as an evacuation card with your name and contact details, and a whistle or other type of alarm that can be used to alert others to your location, should be carried with you at all times.

평소에 호루라기나 부저 등 자신의 위치를 알릴 수 있는 도구와 피난카드를 몸에 지니고 다닙시다.
隨時攜帶哨子或蜂鳴器等能夠告知自己所處方位的報信工具以及避難卡。

A pessoa deve sempre ter consigo recursos como cartão de salvamento — com seu próprio nome e informações para contato — e um apito ou dispositivo de alarme que sirva para alertar outros indivíduos sobre sua localização.

(2) 津波に注意

- 強い地震（震度4程度以上）を感じたとき、又は弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで高台や津波避難場所、津波避難ビルなどの安全な場所へ避難しましょう。
- ラジオなどで津波情報をよく聞きましょう。

(2) "Tsunami" (Tidal waves caused by earthquakes).

- Evacuate to a safe place such as higher ground, a tsunami evacuation area or a tsunami evacuation building when you feel either a strong earthquake (degree 4 or higher on the seismic scale) or a weaker but lasting tremor.
- Listen to the radio for news concerning "Tsunami"

(2) 해일에 주의

- 강한 지진(진도 4정도 이상)을 느꼈을 때, 또는 약한 지진이라도 장시간 흔들릴 때는 즉시 해변에서 피하여 서둘러 높은 곳이나 해일피난장소, 해일피난건물 등 안전한 장소로 피난하십시오.
- 라디오 등으로 해일정보를 잘 들으십시오.

(2) 注意海啸

- 当感觉到强烈地震（震度在4级以上）时，或是虽然是轻微地震但感觉到缓缓摇动的时间较长时，要立即离开海边，迅速到高地、海啸避难处或是海啸避难楼等安全的地方避难。
- 随时收听电台播放的海啸信息。

(2) Tsunami (invasão violenta das águas causada por maremoto)

- Abrace-se em local seguro — como terreno elevado, área de refúgio de tsunami ou prédio de abrigo temporário — tão logo perceba um forte abalo sísmico, com intensidade sísmica de 4 graus ou mais, ou um tremor prolongado, ainda que mais fraco.
- Acompanhe o noticiário de rádio relacionado à ocorrência de tsunami.





(3) 山崩れ、がけ崩れに注意

●山ぎわや急傾斜地では、山崩れ、がけ崩れが起こりやすいので、自分で早めに避難する他、市町村の避難指示等に従い、直ちに避難しましょう。

(3) Get away from the bottoms of mountains and cliffs.

● There is a danger of landslides or slope failure at the feet of hills or in steep slope areas. Make up your mind quickly to get away from such dangerous areas. Also follow evacuation instructions given by the municipality.

(3) 산사태, 절벽붕괴에 주의

● 산기슭이나 급경사 지역에서는 산사태나 절벽붕괴가 발생하기 쉬우므로, 스스로 빠른 판단을 하고, 행정관청의 피난지시 등에 따라 즉시 피난하십시오.

(3) 注意山崩、滑坡

● 山边或陡坡处容易发生山崩或滑坡，所以，一旦发生地震，个人要迅速作出判断并采取避难行动，或是遵循市町村的避难指示立即进行避难。

(3) Afaste-se de encostas de montanhas e rochedos.

● Há risco de deslizamentos de terra ou desmoronamento em encostas de montanhas ou ladeiras íngremes. Procure com urgência um meio de se afastar dessas áreas perigosas. Siga também as instruções para refúgio dadas pelo governo da localidade.

あなたを守る次の行動



津波は津波警報より先に来ることがある。

A tsunami could strike the shore before the authorities have time to issue a warning, so evacuate quickly.

해일은 해일경보보다 빨리 오는 경우가 있다.

海啸的发生有时会先于海啸警报的发布。

Um tsunami pode chegar ao litoral antes que as autoridades tenham tempo de emitir um alarme. Portanto é necessário abrigar-se com urgência.

過去に山崩れ、がけ崩れがあったところは特に注意！

Stay away from areas that have experienced previous landslides or slope failures.

과거에 산사태, 절벽붕괴가 있었던 지역은 특히 주의!

要特别注意过去曾经发生过山崩或滑坡的地方。

Mantenha-se afastado de áreas em que tenham ocorrido anteriormente deslizamentos de terra ou desmoronamento de encostas.



5 正しい情報の入手を

- テレビ、ラジオの報道に注意して風評にまどわされないようにしましょう。
- 市町村役場、消防署、警察署などからの情報や防災行政無線の放送には、たえず注意しましょう。
- 不要、不急な電話は、かけないようにしましょう。特に消防署等に対する災害状況の問合せ等は消防活動等に支障をきたすのでやめましょう。

5. Be sure that the information you receive is correct.

- Don't be misled by rumors or groundless information. Follow the news on TV or radio.
- Follow instructions given by municipal offices and fire and police departments, as well as via disaster preparedness broadcasts.
- Don't use a telephone unnecessarily. Calling the fire department, etc. to seek news on disaster status can affect their activities.

5. 정확한 정보의 입수

- TV나 라디오 뉴스에 귀를 기울이고, 소문에 현혹되지 않도록 합니다.
- 행정관청, 소방서, 경찰서 등에서 알리는 정보나 방재행정, 무선방송에는 항상 주의를 기울입니다.
- 불요, 불급한 전화는 걸지 않습니다. 특히 소방서 등에 대한 재해상황의 문의 등은 소방활동 등에 지장을 초래하기 때문에 걸지 않습니다.

5. 掌握准确的信息

- 要注意收听电视及无线电广播中有关地震的消息，不要轻信传言。
- 要不断注意市町村政府、消防署、警察署发布的地震信息以及防灾行政机构的无线广播。
- 不必要的、不急的电话不要打，特别是不要向消防署询问受灾情况，这样会妨碍消防活动的展开。

5. Obtenha a informação correta

- Não se deixe enganar por boatos ou informações infundadas. Acompanhe os noticiários do rádio ou televisão.
- Siga as instruções dadas pelo governo da localidade, corpo de bombeiros ou polícia, assim como em boletins de alerta de calamidade no rádio ou televisão.
- Use o telefone só em casos de emergência ou necessidade. Ligações ao corpo de bombeiros só para obter informações sobre a catástrofe provocam transtorno em suas operações.



相当の被害が出て混乱しているときは、往々にして誤った情報が流れやすくなる。

Rumors will spread rapidly after a major earthquake. Don't listen to them.

상당한 피해가 발생하여 혼란할 때에는 흔히 잘못된 정보가 전해지기 쉽다.

当出现严重灾情，发生混乱时，往往容易传来错误的信息。

Os rumores se espalham rapidamente após um grande terremoto. Não dê atenção a eles.

6 きょうりよく おう きゅうきゅう ご 協力しあって応急救護を

● 軽いケガなどの処置は、みんながお互いに協力しあって応急救護をしましょう。

6. Join forces for first aid.

● Provide first aid for slightly injured people in cooperation with others.

6. 서로 협력하여 응급구호를

● 가벼운 부상 등의 조치는 서로 협력하여 응급구호를 합시다.

6. 相互合作，做好應急救護工作

● 当发生轻伤之类的情況時，大家應相互幫助，做好應急救護工作。

6. Peça a ajuda de outras pessoas para prestar primeiros socorros.

● Junte-se a outras pessoas e preste os primeiros socorros a quem tenha sofrido ferimentos leves.



災害が大きくなると負傷者も多くなり、消防署などによる救急活動が間に合わないこともある。

If there are many injuries, emergency services may not be able to handle all of the cases.

재해가 키지면 소방서 등에 의한 구급활동이 늦어지는 경우도 있다.

受灾情况越是严重，负伤人员也就越多，消防署的救护工作往往来不及。

Quando há muitos feridos, as equipes de emergência podem não ser capazes de tratar de todos os casos.

消防署などで実施される応急救護普及講習会に参加して応急救護の技術を身につけよう。

In order to acquire first aid skills, please take part in first aid lecture meetings held by fire stations and other competent organizations.

소방서 등에서 실시하는 응급구호보급강습회에 참가하여, 응급구호기술을 익힙시다.

因此应参加消防署举办的应急救护讲习会，切身体验应急救护的技术。

Para adquirir noções de primeiros socorros, participe dos encontros sobre primeiros socorros promovidos pelo corpo de bombeiros e outras instituições concernentes.



メ
マス
博士

7 きょうりよく きゅうしゅつ かつ どう 協力しあって救出活動を

●建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、地域みんなが協力しあって救出活動を行きましょう。

7. Join forces for rescue.

●If you find a person pinned under a collapsed structure or a fallen object, join forces with other community members for rescue activities.

7. 서로 협력하여 구출활동을

●건물이 무너지거나 낙하물에 의해 깔린 사람이 있으면 지역주민 모두가 협력하여 구출활동을 합시다.

7. 互相协助开展抢救活动

●有人被倒塌的房屋或掉下的重物压在下面时，大家应互相协助开展抢救活动。

7. Peça a ajuda de outras pessoas para o salvamento.

●Se encontrar uma pessoa presa embaixo de alguma estrutura desmoronada ou de algum objeto caído, peça a ajuda de outros moradores da comunidade para realizar o salvamento.



個人・近隣レベルでの救出活動は人命救助に重要な役割を果たす。日頃から・家庭・近隣では懐中電灯、毛布、スコップなどの資機材を用意し、また、地域レベルでは救出救護資機材の保管場所を確認しておくことが大切。
Rescue activities at both individual and community levels can play a vital role in saving lives.

It is advised that your home and neighborhood be equipped with materials such as flashlights, blankets and shovels to prepare for disasters. At a community level, it is vitally important that all members remember the location where rescue equipment and first aid supplies are stored.

개인·이웃의 차원에서 구출활동은 인명구조에 중요한 역할을 합니다. 평소부터 가정 또는 이웃끼리 횡중전등, 담요, 삽 등의 자기재를 준비하고, 또한 지역적으로는 구출구호 자재 및 기재의 보관장소를 확인해 두는 것이 중요합니다.

个人和左邻右舍的抢救活动在挽救生命中发挥着重要作用。平常，每个家庭中都应准备好手电筒、毛毯、铁锹等物品，街道组织应有固定的抢救物品保管场所。

Atividades de resgate, tanto de iniciativa individual como comunitária, podem desempenhar um papel vital no salvamento de vidas.

Aconselha-se o armazenamento, em sua casa e arredores, de materiais tais como lanternas, cobertores e pás como preparação para catástrofes. Na comunidade, é de vital importância que seus moradores relembrem o local onde estejam armazenados materiais para salvamento e primeiros socorros.



8 自動車じ どう しゃ うん てん ちゆうの運転中うんてんちゆうでは

- 道路どうろの左側ひだりがわか空地あきちに停車ていしやし、エンジンえんじんを止めとましょう。
- カーラジオかーらじおで災害情報さいがいじょうほうを聞ききましょう。
- 警察官けいさつかんが交通規制こうつうきせいを行っているときは、その指示しじに従したがいましょう。
- 避難ひなんするときは、キーきーをつけたままままにして、徒歩とほで避難ひなんしましょう。

8. What to do when driving a car.

- Immediately pull over to the side of the road or into a vacant lot and turn off your engine.
- Listen for news on the radio.
- Follow the instructions of the police.
- Evacuate on foot, leaving the key in the car.

8. 자동차 운전중에는

- 도로의 좌측이나 공터에 정지하여 엔진을 끕시다.
- 카라디오로 재해정보를 들으시다.
- 경찰관이 교통규제를 하고있을 때는 그 지시에 따르시다.
- 피난할 때는 키를 꽂아둔채 걸어서 피난 합시다.

8. 当你正在驾驶汽车时

- 将车停在道路左侧或空地上，关掉发动机。
- 用汽车收音机收听震灾情况。
- 当有交警维持秩序时，要服从他的指挥。
- 避难时，不要拔掉汽车钥匙，徒步去避难。

8. Como proceder ao dirigir

- Estacione imediatamente o carro na margem da rua ou num terreno baldio e desligue o motor.
- Ouça o noticiário de rádio
- Siga as instruções da polícia.
- Busque refúgio a pé, deixando a chave no carro.

