

PREPARAÇÃO EM CASO DE DESASTRES NATURAIS

Versão em português
ポルトガル語版

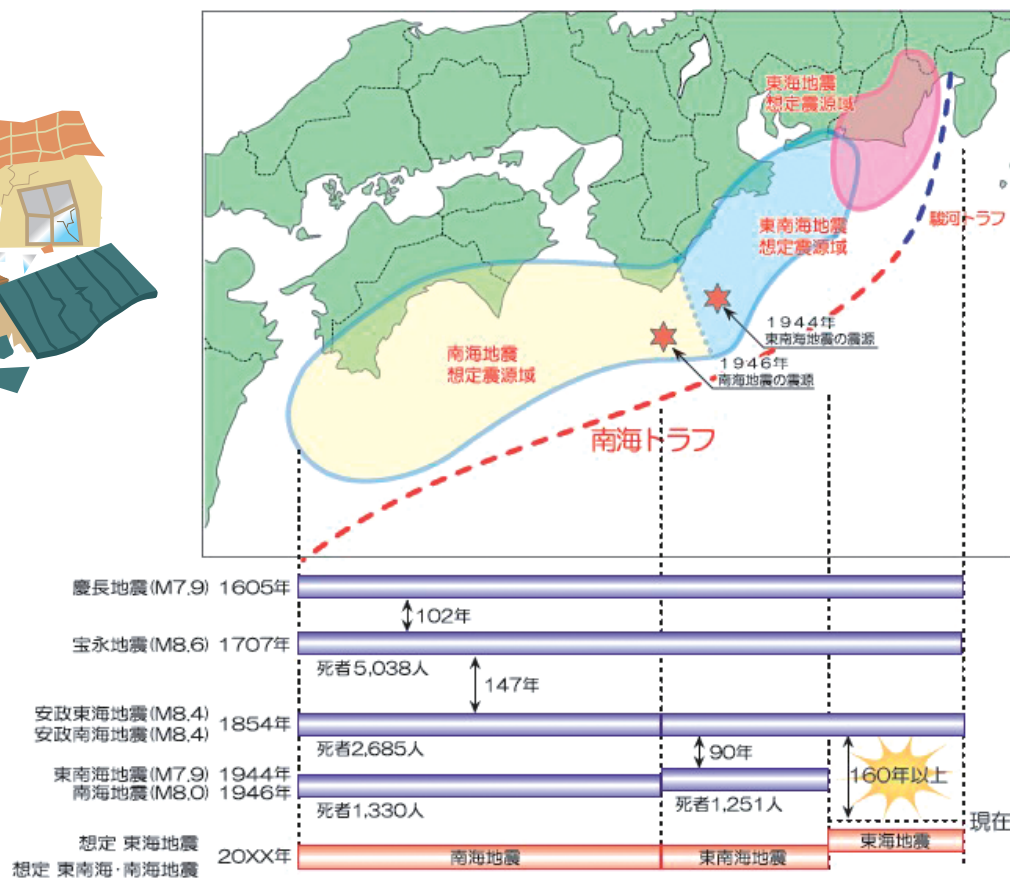
災害にそなえる



Município de Matsusaka
 松阪市

Terremoto do Canal de Nankai

南海トラフ地震



O Grande Terremoto no Leste do Japão, ocorrido em março de 2011, causou grandes danos devido a um forte abalo seguido de Tsunami gigantesco. Por outro lado, o terremoto de Kumamoto do ano 2016, ocorrido em abril de 2016, também causou estragos, ocasionando desmoronamento de várias construções devido aos 2 fortes abalos. No Japão, há uma possibilidade bem visível da ocorrência dessas classes de grandes terremotos em qualquer lugar, danificando construções e colocando em risco de Tsunami nos locais próximos ao mar.

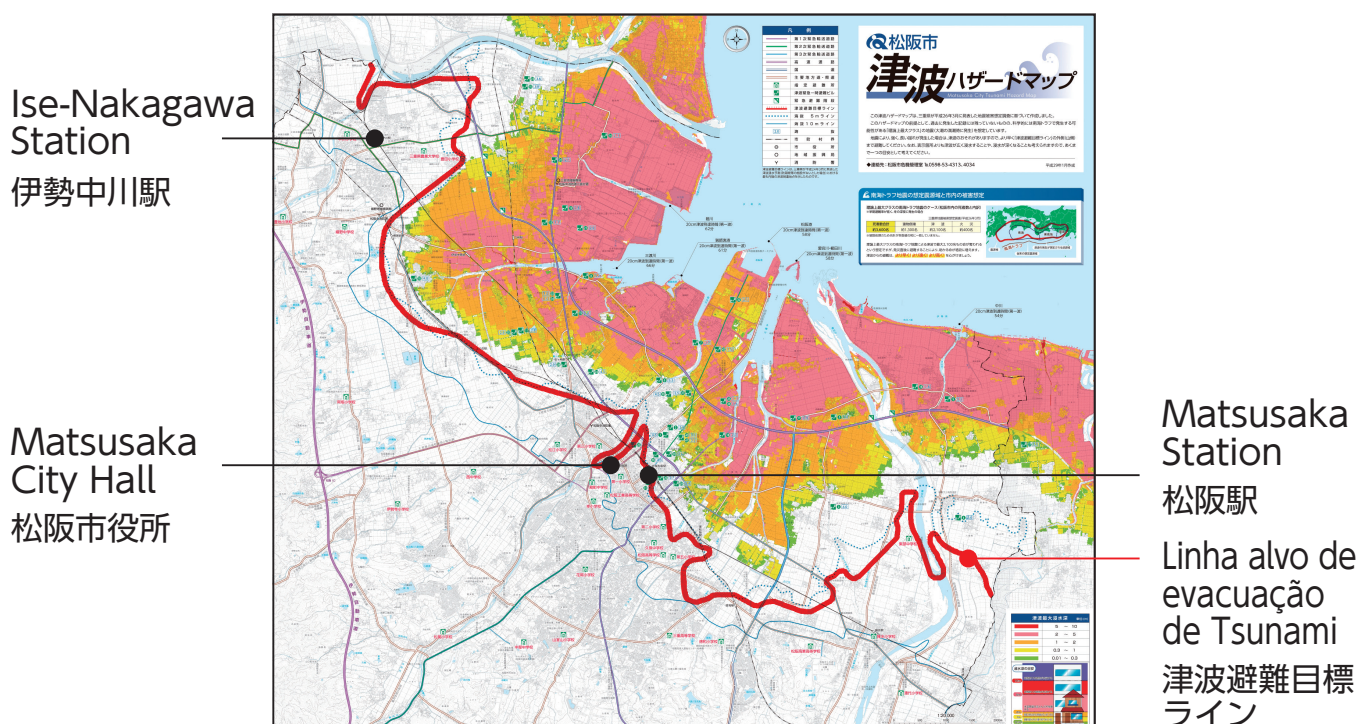
Atualmente, há grandes chances de ocorrer um terremoto denominado “Terremoto do Canal de Nankai”. A estrutura geográfica denominada “Canal de Nankai” fica no encontro de 2 placas tectônicas, tais como a placa da Eurasiática e a do Mar das Filipinas, que se estende do Golfo de Suruga, na província de Shizuoka, até o mar de Hyuga-nada, na província de Miyazaki. Este terremoto no Canal de Nankai é denominado “Terremoto do Canal de Nankai”. Este tipo de tremor que ocorre na zona de subducção (tremores que ocorrem no mar) geralmente surge num ciclo de 100 a 150 anos, e já se passaram mais de 160 anos desde o tremor precedente chamado Terremoto de Tokai. Dizem que dentro de 30 anos, as probabilidades de ocorrência de terremoto nesta zona são de 88% para o Terremoto de Tokai, 70% para o Terremoto de Tonankai e 60% para o Terremoto de Nankai.

2011年3月に発生した東日本大震災では、激しい揺れと巨大な津波によって大きな被害が発生しました。また、2016年4月に発生した平成28年熊本地震では、2回の激しい揺れによって多くの建物が倒壊するなど、大きな被害をもたらしました。日本では、このような大きな地震がどこでも起きる可能性があり、揺れによる建物の倒壊や、海に面した場所では津波の危険性があります。

今後発生する可能性が高いと言われる地震が「南海トラフ地震」です。静岡県駿河湾から宮崎県日向灘沖にかけて、ユーラシアプレートとフィリピン海プレートが接する溝状の地形を「南海トラフ」といい、この南海トラフで発生すると懸念されている地震が「南海トラフ地震」です。このような海溝型地震（海で起こる地震）は100年から150年の周期で発生しており、前の東海地震から160年以上が経過しています。今後30年以内の発生確率は、東海地震：88%、東南海地震：70%、南海地震：60%とされています。

Pressuposição dos danos que o Terremoto do Canal de Nankai poder causar ao município de Matsusaka

松阪市の南海トラフ地震の被害想定



Em caso de ocorrência do Terremoto do Canal de Nankai, principalmente a zona litoral do município de Matsusaka será atingida por um forte abalo com magnitude sísmica máxima de 6 a 7 graus. Por cima, há grandes perigos de liquidações de terreno na zona litoral. Nesse caso, é possível que a terra se torne à terra úmida lodosa nas áreas de solo frágil, ou mostre o fenômeno como jorro de lodo e areia da superfície.

Após o tremor, é possível que haja Tsunami. Ao ocorrer o terremoto, o tempo previsto para um Tsunami de 20 cm de altura atingir a zona litoral do município de Matsusaka é de 54 a 62 minutos. Dependendo do local, a inundação poderá começar mais cedo devido ao afundamento do solo. Estão previstos também, Tsunamis com cerca de 3,8 m como máxima altura (na maré alta), e como máxima profundidade da inundação de 3 a 5 m. No município de Matsusaka, as linhas férreas de Kintetsu e de Meisho da JR formam mais ou menos a linha de referência de refúgio que é estabelecida como meta para refugiar em caso de Tsunami.

No município, o número de mortos na categoria máxima teoricamente estabelecido é previsto em torno de 3.600 pessoas (o terremoto cuja probabilidade é extremamente baixa, porém, teoricamente é possível ocorrer), sendo que na escala baseada no exemplo passado (historicamente, é possível que haja terremoto nessa região), o número previsto previsto é de 1.100 pessoas. Além disso, está previsto que cerca de 32.000 pessoas tenham que evacuar a cidade imediatamente após o desastre. Quanto à linha vital, a restauração dos serviços essenciais, tais como eletricidade e gás, será relativamente rápida, no entanto que a porção da corte de água será estimada de 66% mesmo depois de 1 mês transcorrido após da ocorrência do desastre.

南海トラフ地震が発生した場合、松阪市では沿岸部ほど揺れが強く、最大震度6強～7の揺れが想定されています。また、沿岸部では液状化の危険度が極めて高いと想定されています。液状化が起こると、地盤が弱いところでは地面が泥湿地のような状態になったり、地面から泥や砂が噴き出したりします。

地震のあとには津波の発生も予想されています。松阪市の沿岸部では、20cmの津波が地震の発生から54分～62分に到達すると予想されています。場所によっては地盤の沈降により、それよりも早く浸水が始まるところがあります。また、最大津波高は3.8m（大潮・満潮時）、最大浸水深は3～5mと想定されています。松阪市での津波避難目標ラインは、おおむね近鉄線、JR名松線です。

市内の死者は、理論上最大クラス（発生する確率は極めて低い理論上起こりうる地震）で3,600人、過去最大クラス（歴史的にこの地域で起こりうる地震）で1,100人と予想されています。また、避難者数は防災直後でも32,000人と予想されています。ライフラインは、電気・ガスの回復は比較的早いと言われていますが、水道は1か月後でも66%が断水と想定されています。

Ao ocorrer o terremoto

地震が発生したら

Aviso de alerta de emergência de terremoto

緊急地震速報

Em caso de terremotos, um alerta será imediatamente emitido através de televisão, rádio e telefone celular, etc.

地震が起きた場合、テレビやラジオ、携帯電話などで素早く知らせます。

Terremoto!

地震発生

Antes de mais nada, proteja-se num lugar onde não haja risco de “caída de objetos”, “queda de móveis” e “onde não há deslocamento de móveis” !

まずは「落ちてこない」「倒れてこない」「異動してこない」ところに身を寄せて、とにかく身を守りましょう！

Se estiver em casa: / 自宅で

- Ao sentir o abalo, apague o fogo, se possível. No entanto, não corra o risco para apagá-lo.
- A cozinha está cheia de perigos por ter prateleiras e geladeira. Deve-se sair imediatamente.
- 揺れを感じてすぐに火を消せる場合は火を消す。無理には火を消しに行かない。
- 台所には食器棚や冷蔵庫など危険がいっぱい。すぐに離れましょう。

Se estiver na cama: / 寝ているとき

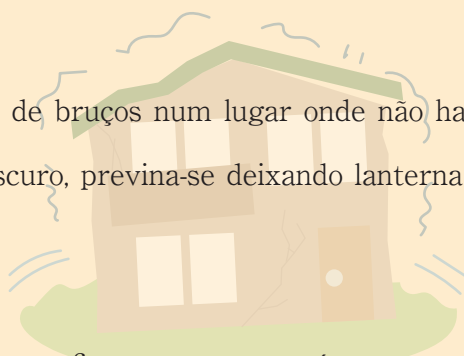
- Proteja a cabeça com um cobertor ou travesseiro e fique de bruços num lugar onde não haja risco de queda de móveis.
- Em caso de corte na eletricidade, como fica totalmente escuro, previna-se deixando lanterna e um par de tênis sob a mesa de cabeceira.
- ふとんや枕で頭を守り、家具が倒れてこないところに身をふせる。
- 停電すると真っ暗になるので、枕元には懐中電灯や運動靴などを置いておきましょう。

Se estiver no interior de um edifício: / 建物の中で

- Deve-se entrar imediatamente debaixo de uma mesa e segurar firmemente seus pés.
- Deve-se locomover para um local seguro, afastando-se de janelas, armários e de estantes de livros, etc.
- すぐに机の下に入り、机の脚をしっかりと持ちましょう。
- 窓やロッカー、本棚などから離れ、安全な場所に移動しましょう。

Se estiver em um ambiente externo: / 外出先で

- No supermercado, afaste-se de prateleiras e proteja a cabeça com uma bolsa ou uma cesta de compras.
- Estando na rua, afaste-se de muros de blocos e/ou paredes de pedras. Também, tome cuidado com quedas de telhas.
- Se estiver dirigindo, acenda e pisca as luzes de emergência, reduza a velocidade gradualmente e estacione do lado esquerdo. Ao se afastar do veículo, deixe a chave e não tranque a porta.
- スーパーなどでは、商品棚から離れ、かばんや買い物かごなどで頭を守る。
- 道路では、ブロック塀や石壁から離れましょう。屋根瓦などの落下物にも注意。
- 車に乗っているときは、ハザードランプを点滅させてゆっくりとスピードを落とし、道路の左側に停めましょう。車から離れる際は、キーをつけたままでドアロックはしない。



Após o término do abalo

揺れがおさまったら

- Verifique se estão seguros os membros da família e as pessoas ao redor de você.
- Certifique-se de que o fogo está apagado e desligado sua origem.
- Desligue o disjuntor principal.
- Assegure-se da saída de emergência.
- Deve-se refugiar a pé levando seus objetos essenciais de emergência.
- 家族や仲間の安全確認
- 火の始末と火元を確認
- ブレーカーを切る
- 出口を確保
- 非常持出品を持って、徒歩などで避難

Ao refugiar-se

避難するときは

No caso de um terremoto / 地震のとき

(Consulte as páginas 22 e 23 do manual de “Preparação em caso de desastres naturais”):
([災害にそなえる] P22~23を参考)

Após o término do abalo / 揺れがおさまったら

Antes de tudo, verifique se estão seguros os membros da família, as pessoas ao redor de você e assegure-se da rota de fuga. Antes de refugiar-se, tire as tomadas dos aparelhos elétricos e desligue o disjuntor principal.

まずは家族や仲間の安全確認をし、出口を確保します。避難する時は、電気器具のプラグを抜き、ブレーカーを切っておきましょう。

Verificação do estado de segurança da família/vizinhos / 家族・近所の安否確認

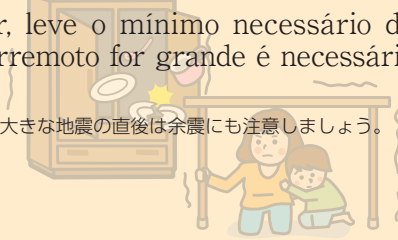
Deve-se verificar se estão seguros os seus vizinhos. Ao evacuar, leve o mínimo necessário de objetos de emergência e se deve evacuar caminhando. Quando o terremoto for grande é necessário tomar cuidado com abalos secundários.

となり近所の安否確認をします。避難する時は徒歩などで避難し、最小限の持出品を持って避難します。大きな地震の直後は余震にも注意しましょう。

Para iniciar a evasão / 避難を開始

A evasão será concluída ao ter se abrigado em um lugar seguro.

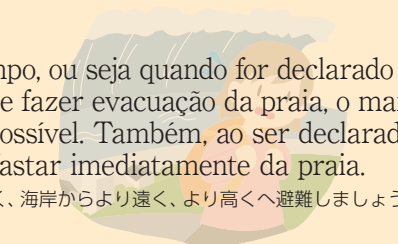
退避先などの安全なところへの避難完了



Evacuação no caso de Tsunami / 津波からの避難

No caso que o terremoto for forte ou ocorrerem abalos por um longo tempo, ou seja quando for declarado o aviso de “alerta de Tsunami grande” ou “alerta de Tsunami”, deve-se fazer evacuação da praia, o mais rápido possível, o mais longe possível e num lugar que seja o mais alto possível. Também, ao ser declarada “advertência de Tsunami”, aqueles que estiverem no mar devem se afastar imediatamente da praia.

強い地震や長時間の揺れが発生したとき、または「大津波警報」や「津波警報」が発表されたら、より早く、海岸からより遠く、より高くへ避難しましょう。また、「津波注意報」が発表されたら、海にいる人はただちに海岸から離れましょう。



No caso de danos causados pela tempestade/inundação devido a tufões / 台風などの風水害のとき

(Consulte as páginas 27 do manual de “Preparação em caso de desastres naturais”): ([災害にそなえる] P27を参考)

Quando um desastre natural se aproxima, a prefeitura do município emite 3 tipos de avisos prévios para evacuação de acordo com o grau de iminência do perigo.

災害がせまっているときには、その切迫度に応じて市は3種類の避難情報を発令します。

Aviso de preparação para se refugiar e os idosos devem iniciar a evacuação. / 避難準備・高齢者等避難開始

Quando este aviso for declarado, esteja preparado para fazer evacuação, tal como para levar consigo o saco de objetos de emergência. No caso de idosos, como demoram para ir caminhando até o refúgio, devem começar já evacuação.

非常持出袋の準備など、避難の準備をしましょう。避難に時間がかかる高齢者などは避難を開始します。

Advertência de evacuação (voluntária) / 避難勧告

Há o alto nível de risco de prejuízos/ferimentos ou mortes humanos. Atue imediatamente de acordo com seu plano de evacuação previamente determinado.

人的被害が発生する危険性が高まっています。速やかにあらかじめ決めておいた避難行動をとりましょう。

Ordem de evacuação (Urgência)/ 避難指示 (緊急)

As pessoas que estiverem no meio da ação de evacuação devem concluí-la de imediato.

Em caso de dificuldade para sua ida ao ponto de refúgio horizontalmente (deslocamento na maneira regular), mova-se aos edifícios que parecem seguros na sua vizinhança.

避難中の人は直ちに避難を完了してください。すでに水平避難（移動）することが困難な場合は、近隣の安全な建物などに移動してください。

Quando for anunciada advertência ou ordem de refúgio no caso de desastres naturais como de ventanias e de inundações (das cheias), não se afobe correndo para o ponto de refúgio mais próximo. Entretanto, considere com calma sobre qual rota é melhor para sua segurança. Ir para o ponto de refúgio sob a situação de inundação durante a noite, pode fazer na realidade com que você se coloque no maior perigo. Neste caso, no contrário, deve se mover ao lugar mais perto e seguro possível tal como o 2º andar da sua própria casa.

風水害時に避難勧告などが発令された場合、あわてて最寄りの避難所に行くのではなく、まずは冷静にどこに行けば安全が確保できるかを考えましょう。夜間に浸水している中で避難所に行くことはかえって危険です。その場合は自宅の2階へ退避するなど、より安全な行動を取るようにしましょう。



家庭での備蓄と非常持出品

Recomenda-se tomar providências habitualmente no lar para estar preparado em caso de terremoto. Ao se locomover ao ponto de refúgio, recomenda-se levar objetos de emergência. Assegure-se de que você separa os itens essenciais considerando a composição de sua família.

地震への備えとして、日ごろから家庭で備蓄をしましょう。また、避難所に避難するときは、非常持出品を持って避難しましょう。家族構成を考えて、必要なものを揃えましょう。

Alimentos de emergência, água potável, rádio portátil, lanterna elétrica, capacetes (ou capuz protetor de cabeça), papel de seda (tissu), toalhas, sacos de plástico, casacos, roupas íntimas, luvas de algodão, medicamentos de primeiros socorros (remédios para feridas, gripe, esparadrapos, etc.), medicamentos de reservas, objetos de valor (dinheiro, cópia das cadernetas bancárias), caderneta (cartão) do seguro de saúde, entre outros.

避難するときにまず持ち出すもの：非常持出品

非常食、飲料水、携帯ラジオ、懐中電灯、ヘルメット（防災ずきん）、ティッシュ、タオル、ビニール袋、上着、下着、軍手、救急医療品（キズ薬、絆創膏、かぜ薬など）、常備薬、貴重品（お金、預金通帳のコピー）、健康保険証のコピー

O que é utilizado no lar e no ponto de refúgio: objetos de reservas de emergência

Alimentos (no mínimo para 3 dias), água potável (referência: 3 litros / dia / pessoa), fogão portátil com combustível, cobertor, artigos de toalete (de higiene), panela, bule, pratos e talheres simples (palitos descartáveis, pratos de papel, colheres, etc.), filmes PVC para alimentos, jornais, sacos de plástico de lojas, artigos de higiene feminino, etc.

自宅や避難先で使うもの：非常備蓄品

食料（最低3日分）、水（1人1日3リットルが目安）、卓上コンロと燃料、毛布、洗面用具、鍋、やかん、簡易食器（割りばし、紙皿、スプーンなど）、食品用ラップフィルム、新聞紙、レジ袋、生理用品

Para as famílias com bebês, o quê?

Leite, mamadeira, alimentos para bebê, colher, canudos, fraldas, lenços umedecidos para higiene, etc.

乳幼児がいる家庭では？

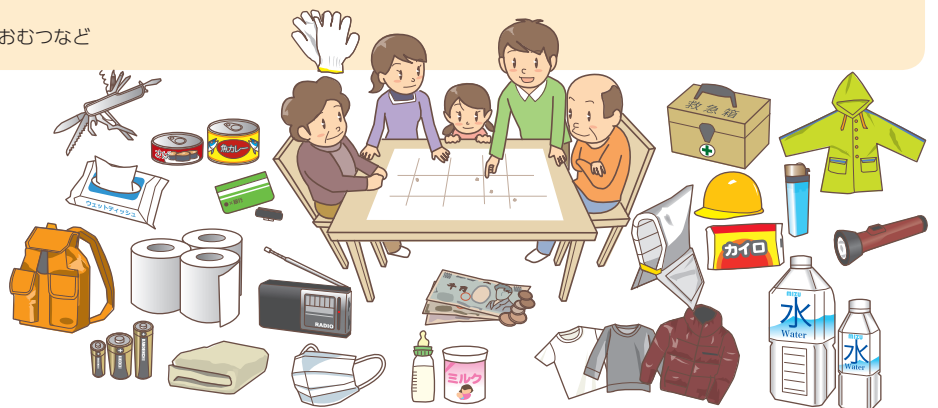
ミルク、ほ乳瓶、離乳食、スプーン、ストロー、おむつ、洗浄綿など

Para as família com idosos, o quê?

Maca, objetos de enfermagens, medicamentos de reservas, cópia da caderneta de remédios, fraldas para adultos, etc.

高齢者がいる家庭では？

担架、看護用品、常備薬、お薬手帳のコピー、おむつなど



Recolhimento de informações sobre o desastre e verificação de segurança da família e amigos

情報収集と安否確認

Rede do rádio de comunicação das gestões de desastres

O pessoal da prefeitura do município chamará atenção quanto ao refúgio através de alto-falantes instalados pelas ruas.

Também, será anunciado aviso de alerta rápido de emergência em caso de terremoto.

* Somente em japonês.

防災行政無線

市が屋外に設置しているスピーカーから避難を呼びかけます。

地震の発生を知らせる緊急地震速報も流れます。

※日本語のみ

Correio eletrônico de anúncio de alerta rápido de emergência

Todos os usuários que permanecerem na cidade receberão simultaneamente informações quanto ao refúgio das respectivas companhias telefônicas de celulares. Este serviço é gratuito e não há necessidade de registro.

* Há alguns serviços disponíveis do atendimento em inglês, chinês e coreano.

Para maiores informações verifique junto às respectivas companhias telefônicas de celulares.

緊急速報メール

市内にいる携帯電話各社のユーザーに対して、避難情報等を一齐に発信します。登録は不要で、無料で使用できます。

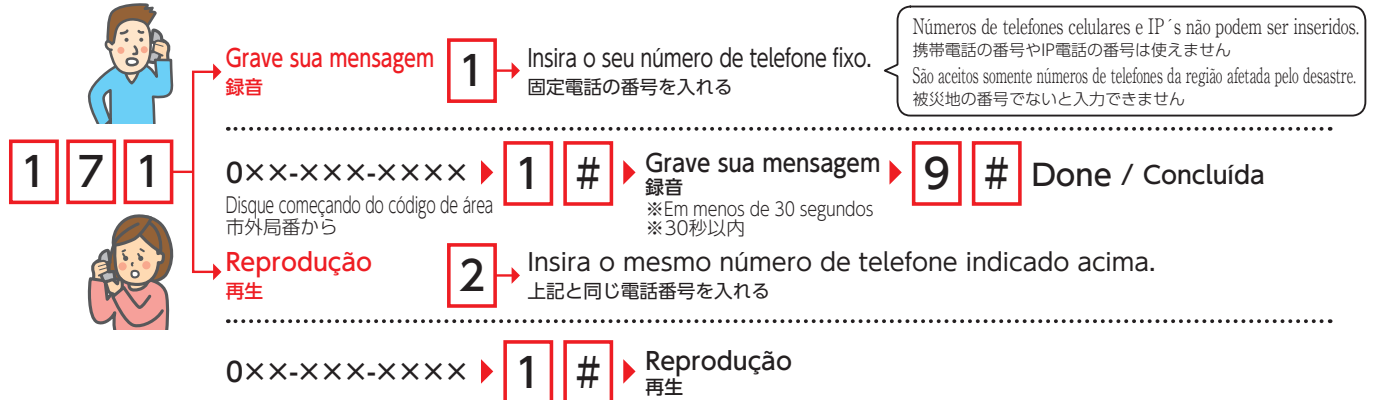
※一部、英語・中国語・韓国語に対応。
詳しくは携帯電話各社にご確認ください。

Como verificar a segurança da família e dos amigos: / 家族や友人の安否を確認するときは
Ligue no “Serviço de mensagens para desastres”. / 災害用伝言ダイヤル

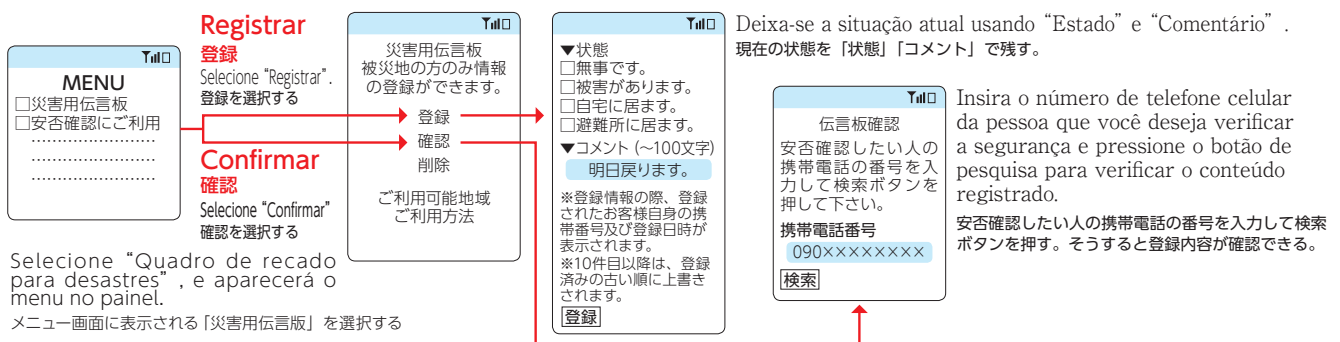
Ligue no número **171** do serviço de mensagens para desastres e deixe gravada a sua mensagem.

災害用伝言ダイヤル **171** で声を残す

É possível fazer a ligação por telefone celular ou por telefone fixo público.
携帯電話や公衆電話からもかけられます



「Quadro de recado para desastres / 災害用伝言板」



Endereço do site do quadro de recado para desastres de cada companhia telefônica 各社の災害用伝言板サイトアドレス

● NTT Docomo / NTTドコモ
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
● au
<http://dengon.ezweb.ne.jp>

● SoftBank / ソフトバンク
<http://dengon.softbank.ne.jp>
● Willcom (ウィルコム willcom)
<http://dengon.willcom-inc.com>

● EMOBILE (イーモバイル EMOBILE)
<http://dengon.emnet.ne.jp>
● Y!mobile Y!Mobile
<http://dengon.clubh.ne.jp>

Ficha de dados da família no caso de desastres (Identification)

わが家の防災カード

Nome / 氏名	Data de nascimento / 生年月日	Tipo sanguíneo / 血液型	Nacionalidade / 国籍
Endereço (de própria casa) / 住所 (自宅)		Nº do telefone (de própria casa e celular) / 電話番号 (自宅・携帯)	
Endereço (contato de emergência) / 住所 (緊急連絡先)		Nº de telefone (contato de emergência) / 電話番号 (緊急連絡先)	

Nome da família / 家族の氏名	Data de nascimento / 生年月日	Tipo sanguíneo / 血液型	Nacionalidade / 国籍
Endereço (contato de emergência) / 住所 (緊急連絡先)		Nº de telefone (contato de emergência) / 電話番号 (緊急連絡先)	

Nome da família / 家族の氏名	Data de nascimento / 生年月日	Tipo sanguíneo / 血液型	Nacionalidade / 国籍
Endereço (contato de emergência) / 住所 (緊急連絡先)		Nº de telefone (contato de emergência) / 電話番号 (緊急連絡先)	

Nome da família / 家族の氏名	Data de nascimento / 生年月日	Tipo sanguíneo / 血液型	Nacionalidade / 国籍
Endereço (contato de emergência) / 住所 (緊急連絡先)		Nº de telefone (contato de emergência) / 電話番号 (緊急連絡先)	

Nome da família / 家族の氏名	Data de nascimento / 生年月日	Tipo sanguíneo / 血液型	Nacionalidade / 国籍
Endereço (contato de emergência) / 住所 (緊急連絡先)		Nº de telefone (contato de emergência) / 電話番号 (緊急連絡先)	