

かぞく ぼうさい とく  
家族で防災に取り組みましょう

Make Preparations with Your Family for Any Disaster Event

和家人一同做好准备

Vamos tomar as medidas de prevenção contra desastres em família.

Hãy cố gắng thực hiện phòng chống tai họa tại gia đình

かぞく はな あ  
■①家族での話し合い

(1) Discuss your plans with your family

①与家人开展讨论

① Discuta o assunto em família.

① Thảo luận với gia đình

1 地図を確認  
Check your maps  
Verifique o mapa.  
确认地图  
Kiểm tra bản đồ2 避難を考える  
Consider your evacuation  
Pense em como se refugiar.  
考虑避难  
Xem xét việc sơ tán3 災害に備える  
Prepare for any disaster  
Prepare-se para os desastres naturais.  
防备灾害  
Chuẩn bị cho tai họaひょうもうちだしひん  
■②非常持出品の準備

(2) Prepare evacuation materials

②准备好应急携带品

② Preparar os artigos de emergência portáteis.

② Chuẩn bị đồ dùng mang theo trường hợp khẩn cấp

きちゅうひん  
貴重品  
Valuables  
Artigos de valor  
贵重物品  
Đồ vật có giá trịごもの  
小物  
Accessories  
Acessórios  
小物件  
Phụ kiệnいわくひん  
医薬品  
Medical supplies  
Medicamentos  
医药品  
Thuốc menいるい  
衣類  
Clothing  
Vestimenta  
衣服  
Quần áoかんせんしょたいさく  
感染症対策  
Measures for infections  
Medidas de prevenção às contaminações  
传染病对策  
Biên pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm

すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

Place evacuation materials where you can retrieve them immediately.

请放在随时可以带走的地方备用。

Deixe em local de fácil acesso para retirá-la com rapidez.

Hãy đặt sẵn ở nơi có thể lập tức lấy ra mang theo.

びちゅんひん  
じゅんび  
■③備蓄品の準備

(3) Prepare stockpiles

③准备储备品

③ Preparar os estoque emergencial

③ Chuẩn bị đồ vật dự trữ

- 食料、飲料水は最低3日分、なるべく1週間分確保する。
- 飲料水の目安は、1人1日3リットル。
- ライフラインが止まることを前提に考えておく。
- 普段から身に着けているもの、常用している薬など、個人で必要とするものも備蓄品として備えておく。

●Ensure that you have at least three days of food and drinking water and have enough for one week if possible.

●Consider having 3 liters of drinking water per person per day.

●Assume that all lifelines will be interrupted.

●Keep a stock of what you personally need, such as items you regularly wear and medicines you regularly use.

●食品、飲料水请确保最少3天分量，条件允许最好确保一周。

●每人每天对饮料水的需求大约是3升。

●以生活供应中断为前提进行提前思考。

●平时身上穿的、常用药品等个人所需物品也作为储备品做好准备。

●Estoque alimentos e água potável para pelo menos 3 dias, o ideal é para 1 semana.

●A referência de quantidade de água potável é de 3 litros por pessoa.

●Tenha em mente que as linhas vitais de fornecimento podem ser interrompidas.

●Faça estoque dos artigos de necessidade pessoal, como os artigos de uso cotidiano e os remédios de uso habitual.

●Dự trữ thức ăn và nước uống đảm bảo tối thiểu 3 ngày, tốt nhất là 1 tuần.

●Tíu chuẩn nước uống là 3 lít / người / ngày.

●Hãy giả định các dịch vụ thiết yếu bị ngừng hoạt động.

●Chuẩn bị dự trữ sẵn quần áo thường mặc, các loại thuốc đang sử dụng thường xuyên và các vật dụng cá nhân cần thiết khác.

しょくりょうひん  
食料品の備え

Food preparation



Estoque emergencial de alimentos

预备食品

Chuẩn bị thực phẩm

せいかつようひん  
生活用品の備え

Preparation of household items



Estoque emergencial de artigos de primeira necessidade

预备生活用品

Chuẩn bị nhu yếu phẩm hàng ngày

らいふりん  
ライフライン停止への備え

Prepare for when your lifeline is interrupted



Preparativos para o caso de interrompimento das linhas vitais de fornecimento.

预备生活供应中断

Chuẩn bị cho tình huống gián đoạn những dịch vụ thiết yếu

いやくひん  
医薬品の備え

Preparation of medicines



Estoque de medicamentos

预备医药品

Chuẩn bị thuốc

## ■ローリングストックのすすめ

We recommend having a rolling stock

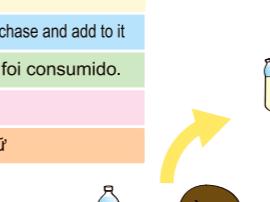
推荐采用循环储备模式

Recomendamos o estoque rotativo

Khuyến khích sử dụng phương pháp dự trữ cuốn chiếu

## 買い物しながら備蓄をキープ

Keep a stockpile that you can continue to purchase and add to it



Mantenha o estoque repondo o que foi consumido.

增购的同时保持储备

Vừa mua bổ sung vừa giữ kho dự trữ

## 日持ちする食品を少し多めに買い置き

Keep a slightly larger stock of food that will last a long time



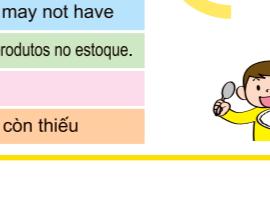
Compre em maior quantidade os alimentos com prazo de validade mais longos.

多买一些保存期间较长的食品存放

Dự trữ thêm thực phẩm dùng được lâu ngày

## 足りないものがないかときどき確認

Periodically check for any items you may not have



Verifique com frequência se não há falta de produtos no estoque.

时时确认是否缺少什么

## 期限の近いものから日常の中で消費

Consume items that near their expiration date in your daily life



Consuma os produtos que estão com o prazo de validade curtos.

期限临近的食品在日常消费

Ngày thường hãy sử dụng dần từ những thực phẩm gần hết hạn sử dụng



ちいき ぼうさい とくく  

## 地域で防災に取り組みましょう

Locally Make Disaster Prevention Efforts

地域性开展防灾

Vamos trabalhar nas medidas de prevenção contra desastres da comunidade.

Hãy chung tay phòng chống tai họa trong khu vực

## ■ ①避難訓練

(1) Practice evacuation drills

①避難訓練

① Treinamento de evacuação

① Tập huấn sơ tán



## ■ ②自主防災組織

(2) Voluntary disaster-preparedness organization

②资助防灾组织

② Organização Voluntária de Prevenção a Desastres

② Tổ chức phòng chống tai họa tự nguyện

自主防災組織とは、地域の人たちが「自分たちのまちと命は、自分たちで守る」という心構えで、自発的に防災活動を行う組織のことです。

Voluntary disaster-preparedness organizations are organizations in which local citizens voluntarily conduct disaster preparedness activities with the spirit of voluntarily protecting their towns and lives.

所谓自主防灾组织，是指地域居民本着“自己保护自己的城市和生命”的精神而自发开展防灾活动的组织。

A Organização Voluntária de Prevenção a Desastres é uma organização que realiza voluntariamente atividades de prevenção contra desastres, é constituída de pessoas da comunidade que têm no espírito o lema: "a nossa vida e a nossa cidade, protegeremos com as próprias mãos".

Tổ chức phòng chống tai họa tự nguyện là tổ chức trong đó người dân địa phương tự nguyện thực hiện các hoạt động phòng chống tai họa với phương châm "tự mình bảo vệ thị trấn và sinh mạng mình".

じしゅぼうさいそしき かつどう  

## 自主防災組織の活動

Activities of voluntary disaster-preparedness organizations

自主防灾组织的活动

Atividades da Organização Voluntária de Prevenção a Desastres

Hoạt động của Tổ chức phòng chống tai họa tự nguyện

へいじょうじ かつどう  

### 平常時の活動

Normal activities

平时的活动

Atividades durante os tempos normais:

Hoạt động lúc bình thường

- ①防災知識の普及および防災訓練の実施に関すること。
- ②地域の安全点検に関すること。
- ③火気使用設備器具の点検に関すること。
- ④防災資機材などの整備に関すること。

(1) Matters related to the dissemination of disaster-prevention knowledge and the implementation of disaster prevention training  
(2) Safety inspections of the area  
(3) Matters related to the inspection of things you use that require the use of fire, such as a stove or the like, and other equipment  
(4) Matters related to the maintenance of disaster-prevention materials and equipment, and the like

①普及防灾知识以及实施防灾训练相关活动。  
②地域安全检查相关活动。  
③用火设备器具检查相关活动。  
④防灾资产、器材整备相关活动。

① Phổ biến kiến thức phòng chống tai họa và thực hiện tập huấn về phòng chống tai họa.  
② Các công việc về kiểm tra an toàn tại địa phương.  
③ Các công việc liên quan đến kiểm tra thiết bị sử dụng lửa.  
④ Các công việc về bảo trì vật liệu và thiết bị phòng chống tai họa.

さいがいじ かつどう  

### 災害時の活動

Activities in the event of a disaster

灾害时的活动

Ação durante os desastres:

Hoạt động khi xảy ra tai họa

- ①情報の収集および伝達に関すること。
- ②出火防止および初期消火活動に関すること。
- ③避難誘導に関すること。
- ④負傷者等の救出救護に関すること。
- ⑤給食および給水に関すること。

(1) Matters related to the collection and transmission of information  
(2) Matters related to fire prevention and initial fire extinguishing activities  
(3) Matters related to evacuation guidance  
(4) Matters related to the rescue and relief of any injured people and others  
(5) Matters related to food and water supplies

①收集、传达信息相关活动。  
②防止着火以及初期灭火相关活动。  
③避难引导相关活动。  
④救助救援伤者等相关活动。  
⑤食品供应、水供应相关活动。

① Các công việc về thu thập và truyền tải thông tin.  
② Các công việc về công tác phòng cháy và chữa cháy ban đầu.  
③ Các công việc về hướng dẫn sơ tán.  
④ Cứu hộ, cứu nạn người bị thương.  
⑤ Các công việc về cung cấp thức ăn, nước uống.

へいじょうじ うしん れい  

### 平常時に受けられる支援(例)

Support received during normal instances (example)

A ajuda que poderá receber em tempos normais (exemplo)

平时可以获得的支援(示例)

Hỗ trợ có thể tiếp nhận trong lúc bình thường (ví dụ)

● 支援者との交流  
(日常の声かけなどの見守り)

## ● 個別避難計画や防災訓練に活用

- Interaction with support people (watching out for each other by checking in with them daily, and the like)
- Used for personal emergency evacuation plans and disaster-prevention drills
- Comunicação com os auxiliadores (acompanhamento através da comunicação cotidiana.)
- Auxílio no treinamento de prevenção contra acidentes e no Plano Individual
- 与支援者开展交流(日常访问、关怀)
- 在个别计划及防灾训练上的运用
- Giao lưu với người hỗ trợ (trò chuyện theo dõi giọng nói hàng ngày, v.v.)
- Được sử dụng để lập kế hoạch và tập huấn phòng chống tai họa riêng

さいがいじ うしん れい  

### 災害時に受けられる支援(例)

Support received during a disaster (example)

A ajuda que poderá receber na ocorrência de um desastre (exemplo)

灾害时可以获得的支援(示例)

Hỗ trợ tiếp nhận khi tai họa xảy ra (ví dụ)

● 避難連絡・避難誘導に関する支援  
● 安否確認・救助活動に活用

- Support related to evacuation communication and evacuation guidance
- Used for confirming personal safety and rescue activities
- Auxílio relacionado ao aviso e orientação sobre evacuação.
- Auxílio nas atividades de salvamento e verificação da segurança.
- 避难联络、避难引导相关支援
- 在安全确认、救助活动上的运用
- Hỗ trợ liên lạc sơ tán và hướng dẫn dẫn sơ tán
- Được sử dụng cho các hoạt động xác nhận an toàn và cứu hộ

