災害の時に!!

When a natural disaster strikes　灾害发生时!!　재해가 있을 때!!
Sa oras ng kapahamakan !!　Preparações para quando ocorrer à calamidade

●家族との連絡がとれるよう、書いてください。

Please fill out the following so contact with your family is possible. ／为了能联络上你的家人 , 请填写以下信息／가족과 연락을 취할 수 있도록 써 주십시오 . ／ Pakisulat ang sumusunod na impormasyon upang magawang tawagan ang sariling pamilya sa oras ng kalamidad. ／ Preencha abaixo, para tornar possível o contato entre os membros da sua família.

家族の名前 Name of Family Member 家人姓名　가족 이름 Pangalan ng miyembro ng pamilya Nome dos membros da sua família	連絡先（勤務先・学校など） Place of Contact (Work, school, etc) 联系地址（工作或学校的）　연락처（근무처・학교 등） Pook na maaring tawagan (trabaho, paaralan at iba pa) Local de contato (empresa, escola, etc.)	電話番号 Phone Number 住宅电话　전화번호 Numero ng telepono Número de telefone	携帯電話番号 Cell Phone Number 手机电话　휴대전화 번호 Numero ng Cell Phone Número do celular

●避難できるところを確かめてください。家族の集合場所を決めましょう。

Please ascertain the nearest place you can take refuge, and decide a meeting place for your family. ／请先确认能够避难的场所决定和家人集合的地点／피난할 수 있는 장소를 확인해 주십시오 . 가족의 집합 장소를 정합시다 . ／ Kumpirmahin kung saan ang pinakamalapit na pook kung saan maaring sumilong at itatag kung saan magtatagpo ang mga miyembro ng pamilya. ／ Verifique os locais onde você possa conseguir refúgio. Deixe determinado o local de encontro da sua família.

逃げるところ（避難場所・避難所） Place to evacuate to (Evacuation Center/ Refuge Shelter) ／避难的地方（避难场所・避难所）　피난하는 곳（피난 장소·피난소）／Pook na maaring takasan (Evacuation Center/Refuge Shelter) ／ Onde fugir (Local de refúgio / Centro de abrigo)	家族が集まるところ Family Meeting Place ／家人集合的地方／가족이 모이는 곳／ Pook na kung saan magtatagpo ang mga miyembro ng pamilya ／ Local para a família se reunir

●情報が聞けるところ、連絡する場所を確かめてください。

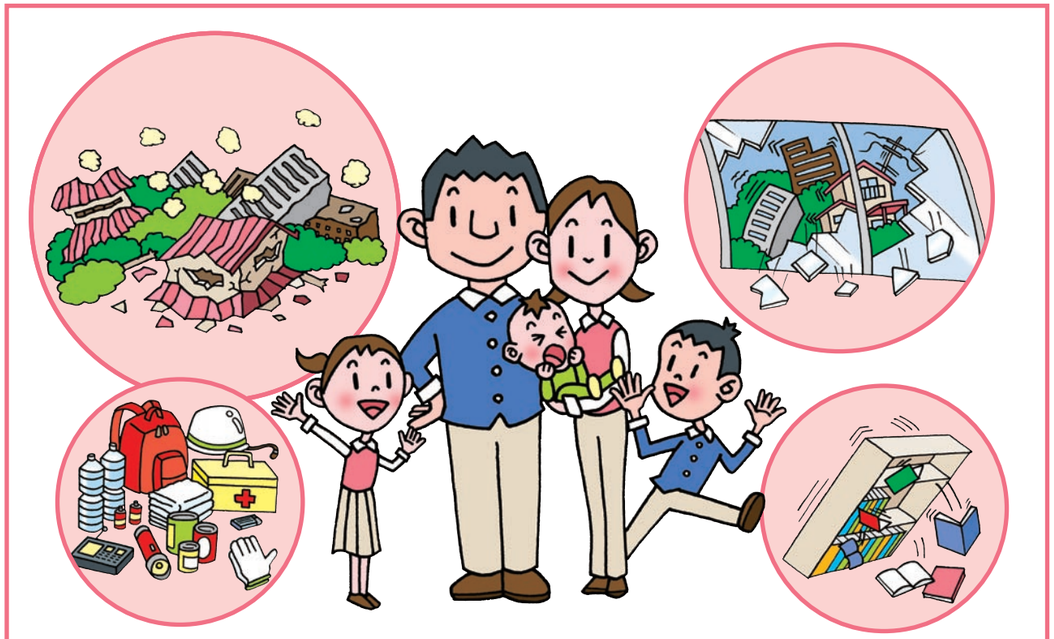
Please check where you can receive information and contact others. ／请确认救援情报信息／정보를 들을 수 있는 곳 , 연락할 장소를 확인해 주십시오 . ／ Kumpirmahin kung saan maaring makakuha ng impormasyon at mga lugar na maaring tawagan. ／ Verifique os locais onde você possa conseguir informações e tomar contato com os outros.

警察署(事故、危険なとき) Police Station(accidents, dangerous situations)／警察局(发生事故、危险时)／경찰서(사고, 위험할 때)／Himpilan ng pulisya (sa kaso ng aksidente at mapanganib na sitwasyon)／Delegacia de polícia (acidentes, situações perigosas)	TEL：110
消防署(火事、ケガ·病気のとき) Fire Station(fires, injuries, illness)／消防署(火灾、受伤·生病时)／소방서(화재, 부상·질병일 때)／Himpilan ng bombero (sa kaso ng sunog, pagkapinsala at pagkakasakit)／Corpo de bombeiros (incêndio, ferimentos, doença)	TEL：119
災害用伝言ダイヤル Disaster Message Dial Service／灾害用转告拨号／재해용 전언 다이얼／Disaster Message Dial Service／Serviço telefônico de mensagens para quando ocorrer calamidades	TEL：171
市町村役場 Municipal Government Offices／各市区镇,村的办事处／시,쵼(한국의 시,읍,면에 해당)의 사무소／Tanggapan ng munisipalidad o government offices／Prefeitura local	TEL：
㈶岩手県国際交流協会 Iwate International Association／(财)岩手县国际交流中心／(재)이와테현 국제교류협회／Iwate International Association／Associação Internacional de Iwate	TEL：019－654－8900 HP　https://iwate-ia.or.jp/
大使館·領事館 Embassy/Consulate／大使馆,领事馆／대사관·영사관／Embahada/Consulate／Embaixada / Consulado	TEL：

●このパンフレットについて　About this pamphlet ／关于手册／이 팜플렛에 관하여／ Y Ukol sa pamphlet na ito ／ Y Sobre este folheto

岩手県ふるさと振興部 国際室
Office of International Affairs Department of Homeland Promotion
Iwate Prefectural Government
TEL 019-629-5765 ／ E-mail AB0011@pref.iwate.jp
https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/kokusai/index.html

岩手県総務部 総合防災室
General Disaster Prevention Office Department of General Affairs
Iwate Prefectural Government
TEL 019-629-5155 ／ E-mail AH0006@pref.iwate.jp
https://www.pref.iwate.jp/soshiki/soumu/1015977.html



災害から身を守るために

Protecting yourself during a natural disaster　灾害发生如何保护自己
재해로부터 몸을 지키기 위해서　Pagprotekta sa sarili sa oras ng kapahamakan o kalamidad
Para proteger-se de calamidades

災害は、いつ起きるか分かりません。大きな災害から、あなたの命、家族の命を守るために、何をしたらよいか、学んでください。

You can never know when a natural disaster will occur. Please prepare yourself on what to do to protect your life and your family's life during a catastrophe.
我们不能预知灾难何时发生。但是灾难来临时 , 我们应该学会如何保护自己的生命和家人的安全。
재해는 언제 일어날지 모릅니다 . 큰 재해로부터 당신의 생명 , 가족의 생명을 지키기 위해서 무엇을 하면 좋을지 익혀 주십시오 .
Hindi natin masasabi kung kailan magkakaroon ng isang kapahamakan o kalamidad. Kaya kailangang maghanda at alamin ang mga dapat gawin upang protektahan ang sarili pati ang sariling pamilya sa panahon ng kalamidad.
Nós não podemos saber quando é que vai ocorrer a calamidade. Vamos aprender aqui o que cada um deve fazer para salvar sua própria vida e também a vida da sua família.

岩手県

1 災害について学びましょう!

About Natural Disasters　一起学习灾害知识　재해에 관해 배웁시다!
Pag-aralan natin ang mga bagay ukol sa kapahamakan o kalamidad
Vamos aprender sobre calamidades

●災害（地震[1]、津波[2]、台風[3]、火山の噴火[4]など）が発生したら、正しい情報を集めて、落ち着いて行動してください。
●情報の集め方は 11 ページの「災害情報の集め方」を見てください。

When a natural disaster (earthquakes [1], tsunami [2], typhoons [3], volcanic eruptions [4] etc) occurs, make sure to gather correct information and act calmly.
Please check page 11, "Collecting Information About a Natural Disaster" for instructions on collecting information.

灾害发生时（地震[1]、海啸[2]、台风[3]、火山爆发[4]）、收集正确可靠的情报、沉着冷静的避难。
如何收集正确可靠的情报请参考 11 页的「灾害情报收集方法」

재해（지진[1]、해일[2]、태풍[3]、화산의 분화[4] 등）가 발생하면 올바른 정보를 모으고 침착하게 행동해 주십시오.
정보의 수집 방법은 11 페이지의「재해 정보의 수집 방법」을 봐 주십시오.

Sa oras na magkaroon ng isang kapahamakan o kalamidad (lindol [1], tsunami [2], bagyo [3], pagsabog ng bulkan [4] at iba pa) siguruhing kunin ang tamang impormasyon at kumilos ng mahinahon.
Tingnan ang pahina 11, "Paraan ng pagkolekta ng impormasyon ukol sa kapahamakan o kalamidad", upang malaman kung paano makakuha ng impormasyon.

Quando ocorrer alguma calamidade (terremoto [1], tsunami [2], tufão [3], erupção de vulcão [4], etc.), procure obter informações corretas e aja com calma.
Para saber como coletar informações certas, veja na página 11, "Como coletar informações sobre a calamidade".

地震 Earthquakes　地震　지진　Lindol　Terremoto

地震とは、地面が揺れることです。日本は、地震がとても多い国です。大きな地震では、建物が壊れたり火事がおきたりすることもあり、とても危険です。
●緊急地震速報[5]を見たり聞いたりしたら、まず体の安全を守ってください。
●家の中では、大きな家具、冷蔵庫、たんすなどから離れます。丈夫なテーブルの下に入るなど自分の体を守ってください。
●ゆれが止まったら、火を消してください。ガスが漏れていないか、確かめてください。
●余震[6]に気をつけてください。余震は、前の地震より大きいことがあります。
●ガラスなどでけがをしないよう、靴をはいてください。
●ドア・玄関などの出口を開けてください。
●ものが落ちてくることがあります。あわてて外に飛び出さないでください。
●海の近くで地震を感じたら、すぐ高いところへ逃げてください。津波がくることがあります。
●外では、塀のそば、高い建物から離れてください。せまい道、がけや川の近くに行かないでください。
●自動車を運転している時に地震が起きたら、道路の左側に停車し、エンジンを止めてください。



An earthquake is a period of time where the ground shakes. Japan is a country with many earthquakes. A large earthquake will result in buildings collapsing and fires breaking out, and is very dangerous.
- If you hear or see an Earthquake Early Warning[5], please make sure you get to a safe place.
- While in your house, move away from your refrigerator or large furniture and drawers. You can protect yourself by getting under a sturdy table.
- Turn off all heat sources once the shaking stops. Please check if there are any gas leaks.
- Please beware of aftershocks[6]. An aftershock could be stronger than the earthquake before it.
- Wear shoes to avoid injuries due to broken glass.
- Open doors and keep entranceways free.
- Things may fall from buildings so please do not panic and rush outside.
- If you feel an earthquake while near the ocean, move to a high place as quickly as possible. There may be a chance of a tsunami.
- If you are outside, please move away from walls and tall buildings. Do not go near narrow roads, cliffs, or rivers.
- If you are driving while an earthquake occurs, park your car on the left side of the road and stop the engine

地震就是地面的连续震动,有明显的晃动。日本是地震多发国家,强烈的地震会造成建筑物倒塌和火灾的发生。十分危险。
- 通过收音机,电视机掌握地震速报[5],保证自身的安全。
- 如果在家中,远离等大型家具,冰箱,橱柜等,到结实的桌子下保护自己的人身安全。
- 待摇晃停止,请关掉煤气等容易起火的物品。
- 要小心余震[6]。余震有的时候会比之前的地震强度大。
- 请穿好鞋,小心被玻璃划伤。
- 打开房门,大门确保逃生之路。
- 切勿冲出建筑物,会有被落下物体砸伤的危险。
- 在海边附近感觉到地震,迅速转移到高处避难。可能会伴有海啸的发生。
- 如果在外面,远离围墙,高的建筑物。也不要去狭窄的街道,山崖,河流等地方。
- 驾车时遇到地震,左侧停车,关掉发动机。

지진이란 지면이 흔들리는 것을 말합니다. 일본은 지진이 매우 많은 나라입니다. 큰 지진에서는 건물이 부서지거나 화재가 발생하기도 해 매우 위험합니다.
- 긴급 지진 속보[5] 를 보거나 들으면 먼저 몸의 안전을 지켜주십시오.
- 집 안에서는 큰 가구, 냉장고, 옷장 등으로부터 떨어집니다. 튼튼한 테이블 밑으로 들어가는 등 자기 몸을 보호해 주십시오.
- 흔들림이 멈추면 불을 꺼 주십시오. 가스가 새고 있지 않은지 확인해 주십시오.
- 여진[6]에 주의해 주십시오. 여진은 앞의 지진보다 클 수가 있습니다.
- 유리 등으로 부상을 입지 않도록 신발을 신어 주십시오.
- 문・현관 등의 출구를 열어 주십시오.
- 물건이 떨어져 내려오는 경우가 있습니다. 당황하여 밖으로 뛰어나가지 않도록 하십시오.
- 바다 가까이에서 지진을 느끼면 즉시 높은 곳으로 피난해 주십시오. 해일이 올 수가 있습니다.
- 밖에서는 담장의 옆, 높은 건물로부터 떨어져 주십시오. 좁은 길, 낭떠러지와 강 근처에는 가지말아 주십시오.
- 자동차 운전 중에 지진이 일어나면 도로 좌측에 정차하고 엔진을 꺼 주십시오.

Ang paglindol ay isang pangyayari kung saan nagkakaroon ng pag-uga sa lupa. Maraming nagaganap na paglindol sa Japan. Masyadong mapanganib ang pagkakaroon ng isang malaking lindol, na nagiging sanhi ng pagkatumba ng mga gusali at pagkakaroon ng sunog.
- Sa oras na marinig o makita ang isang Earthquake Emergency Warning[5], siguruhin muna ang sariling kaligtasan.
- Kapag nasa loob ng sariling tahanan, lumayo sa malalaking kasangkapan, refrigerator, drawers at iba pa. Maaring protektahan ang sarili sa pamamagitan ng pagsilong sa ilalim ng matatag na mesa.
- Patayin ang lahat ng apoy o heat sources sa oras na tumigil ang pag-uga. Siguruhin na walang nakabukas o dumadaloy na gas.
- Mag-ingat sa mga aftershocks[6]. Maaring mas malakas ang puwersa ng isang aftershock kaysa naunang paglindol.
- Magsuot ng sapatos upang maiwasan ang pagkasugat sanhi ng mga basag na salamin.
- Siguruhing nakabukas ang mga pintuan at pasukan o entrance.
- May mga bagay na maaring bumagsak mula sa mga gusali. Huwag mataranta at iwasang magmadali patungo sa labas.
- Kapag napansing may lindol sa pook na malapit sa dagat, pumunta agad sa mas mataas na lugar. Maaring magkaroon ng isang tsunami.
- Kapag nasa labas, lumayo sa mga pader at matataas na gusali. Huwag pumunta sa mga makikitid na daan, dalisdis o ilog.
- Kapag nagmamaneho sa panahon ng paglindol, iparada ang sasakyan sa kaliwang bahagi ng daan at itigil ang makina.

O terremoto é um abalo brusco e violento do solo por um tempo curto. Japão é um país onde ocorre muito terremoto. É muito perigoso, pois nos grandes terremotos podem resultar em incêndios e destruição de prédios.
- Quando você ouvir ou ver Informação extraordinária de emergência[5], procure antes de mais nada proteger-se, colocando-se num lugar seguro.
- Se você estiver dentro de casa, afaste-se de móveis grandes como geladeira, guarda-roupa, etc. E procure proteger seu próprio corpo, entrando, por exemplo, debaixo de uma mesa forte.
- Quando parar o abalo, apague todo o fogo que estiver aceso. Verifique se não há nenhum lugar com gás escapando.
- Tome cuidado com o abalo secundário[6]. Às vezes o abalo secundário pode ser mais forte do que o anterior.
- Calce sapatos para não se machucar com vidro quebrado, etc.
- Abra as portas para assegurar a saída.
- Não saia apavorado da casa, pois pode ser atingido por coisas que caem dos prédios.
- Se perceber algum abalo sísmico (terremoto) perto do mar, refugie-se imediatamente num lugar alto, porque pode ser atingido por tsunami.
- Se você estiver fora de casa, afaste-se de muros e prédios altos. E não se aproxime de ruas estreitas, barrancos ou rios.
- Se ocorrer terremoto quando estiver dirigindo o carro, pare o seu carro no lado esquerdo da rua e desligue o motor.

震度[7]と揺れ　Tremors and the Japan Earthquake Scale[7]

震烈[7]　진도[7]와 흔들림　Sukat sa lakas ng paglindol[7] at pag-uga

Magnitude sísmica[7] e tremor

日本では、地震の大きさを「震度」で表します。ニュースなどでも使われます。

In Japan, earthquakes are categorized by the Japan “Shindo” Earthquake Scale. This scale is used by news organizations.

日本用「震烈」表示地震的强度。新闻也采用这个表示方法。

일본에서는 지진의 크기를「진도」로 나타냅니다 . 뉴스 등에서도 사용합니다 .

Sa Japan, ang lakas o laki ng paglindol ay sinusukat sa pamamagitan ng “Shindo” Earthquake Scale. Ang sukatang ito ay ginagamit ng mga news organizations.

No Japão, a intensidade do terremoto é indicada por "Magnitude". E este termo é usado também nas notícias.

震度 Scale 震烈 진도 Sukat Magnitude	ゆれの状況	Description of Tremors	摇晃情况
0	●人は揺れを感じない。	●Tremors are not felt by humans.	●人们感觉不到
1	●静かにしている少しの人が、揺れを感じる。	●Some people sitting still may be able to feel the quake.	●静止中很少一部分人能感觉到
2	●静かにしている人の多くが、揺れを感じる。	●Most people sitting still will be able to feel the quake.	●静止中大部分人能感觉到
3	●建物の中にいる人のほとんどが揺れを感じる。	●Most people inside buildings will be able to feel the quake.	●室内的人几乎都能感觉到
4	●ほとんどの人が驚く。 ●電灯などが大きく揺れる。	●Most people will be startled. ●Light fixtures, etc will shake violently	●几乎所有的人惊慌 ●电灯开始大幅度摇晃
5弱 weak 5弱 5약 mahina fraco	●多くの人が、怖いと思う。 ●棚の中の皿や本が落ちることがある。	●Many people will be scared. ●Plates and books may fall from shelves.	●很多人感觉到恐慌,害怕 ●偶尔会有器皿翻落的现象
5強 strong 5強 5강 malakas forte	●物につかまらないと、歩くことが難しい。 ●棚にある皿や本で落ちるものが多くなる。 ●固定していない家具が倒れることがある。	●Walking will be difficult without grabbing onto something. ●Many plates and books will fall off shelves. ●Furniture that has not been secured may move or topple over.(please refer to illustration)	●不扶着物体的话,很难走路 ●柜子里的书,器皿会翻落下来 ●没固定的家具会倒塌(插图)
6弱 weak 6弱 6약 mahina fraco	●立っていることが難しくなる。 ●固定していない家具の多くが移動し、倒れることがある。 ●壁のタイルや窓ガラスが壊れることがある。 ●地震に弱い木の家が、傾いたりすることがある。	●It is difficult to stand. ●Most furniture that has not been secured will move or topple over. ●Wall tiles and window glass may break. ●Wooden houses that are susceptible to earthquakes may start to lean.	●站不稳 ●没固定的家具移动 ●墙壁的瓷砖和窗户的玻璃发生裂纹和损坏 ●不结实的木房子会倒塌
6強 strong 6強 6강 malakas forte	●立っていることができない。飛ばされることもある。 ●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。 ●地震に弱い木の家が、壊れることが多くなる。 ●大きく地面が割れたり、山がくずれたりすることがある。	●It is impossible to stand. You may be flung around by the shaking. ●Almost all furniture not secured will move or topple over. ●Many wooden houses susceptible to earthquakes will be damaged. ●Large cracks will appear in the earth, and mountains may crumble.	●不能站立,还会被摇晃到别处 ●没有固定的家具移动,而且很容易倒落 ●更多的木房子倒塌 ●地面发生裂痕,山石滑落
7	●地震に弱い木の家が、壊れることがさらに多くなる。 ●地震に弱いコンクリートの建物が、壊れることが多くなる。	●Wooden houses will collapse. ●Many concrete buildings susceptible to earthquakes will be damaged.	●更多的木房子倒塌 ●混凝土的建筑物会倒塌

흔들림의 상황	Detalye o lagay ng pag-uga	Estado de tremores
●사람은 흔들림을 느끼지 않는다 .	●Ang pag-uga ay hindi nararamdaman ng tao.	●As pessoas não sentem o tremor.
●조용히하고 있는 적은 사람들이 흔들림을 느낀다 .	●Ang ilang taong nakatigil ay makakaramdam ng pag-uga.	●Entre as pessoas que estão paradas, poucas sentem o tremor.
●조용히하고 있는 많은 사람들이 흔들림을 느낀다 .	●Karamihan sa mga taong nakatigil ay makakaramdam ng pag-uga.	●Entre as pessoas que estão paradas, muitas sentem o tremor.
●건물 안에 있는 사람들의 대부분이 흔들림을 느낀다 .	●Karamihan sa mga taong nasa loob ng gusali ay makakaramdam ng pag-uga.	●A maioria das pessoas que estão dentro dos prédios sente o tremor.
●대부분의 사람들이 놀란다 . ●전등 등이 크게 흔들린다 .	●Halos lahat ng mga tao ay magugulat. ●May matinding pag-uga ng mga ilaw o lighting fixtures at iba pa.	●A maioria das pessoas fica assustada. ●Coisas suspensas, como lâmpadas, balançam intensamente.
●많은 사람들이 무섭다고 생각한다 . ●선반 안의 그릇과 책이 떨어지는 것도 있다 .	●Malamang ay maraming tao ang matatakot. ●Maaring mahulog ang mga plato at libro mula sa aparador o istante.	●Muitas pessoas ficam com medo. ●Pode haver queda de pratos e livros de dentro dos armários.
●무엇인가 붙잡지 않으면 걷는 것이 힘들다 . ●선반에 있는 그릇과 책에서 떨어지는 것이 많아진다 . ●고정해 두지 않은 가구가 넘어지기도 한다 .	●Mahihirapang maglakad ng walang nahahagilap o mahawakang bagay. ●Maraming plato at libro ang mahuhulog mula sa aparador o istante. ●Ang mga kasangkapang walang suporta ay maaring gumalaw o matumba.	●Torna-se difícil de andar sem segurar em alguma coisa. ●Mais livros e pratos poderão ser projetados para fora do armário. ●Se os móveis não estiverem afixados, poderão tombar-se. (Veja a ilustração)
●서있는 것이 힘들어진다 . ●고정해 두지 않은 많은 가구들이 움직이고 넘어지는 것도 있다 . ●벽의 타일과 유리창이 깨지는 것도 있다 . ●지진에 약한 나무로 지은 집은 기울어지기도 한다 .	●Mahihirapang tumayo. ●Maaring gumalaw o matumba ang karamihan sa mga kasangkapang walang suporta. ●Maaring masira ang mga wall tiles at salamin sa bintana. ●Maaring humilig mula sa pagkakatayo ang mga bahay na gawa sa kahoy na hindi matibay laban sa lindol.	●Torna-se difícil de permanecer em pé. ●Muitos dos móveis que não estiverem afixados poderão deslocar-se e tombar-se. ●Ladrilhos da parede e vidros da janela poderão quebrar-se. ●As casas de madeira, que são suscetíveis ao terremoto, poderão ficar inclinadas.
●서있을 수 없다 . 튕겨지기도 한다 . ●고정해 두지 않은 가구의 대부분이 움직이고 넘어지는 것들도 많아진다 . ●지진에 약한 나무로 지은 집은 부서지는 일이 많아진다 . ●크게 지면이 갈라지거나 산이 무너지는 일이 있다 .	●Hindi na maaring tumayo. Mahahagis ang sarili sa lakas ng pag-uga. ●Halos lahat ng mga kasangkapang walang suporta ay gagalaw o matutumba. ●Maraming bahay na gawa sa kahoy na hindi matibay laban sa lindol ang masisira. ●Maaring magkaroon ng malaking biyak sa lupa at pagguho ng mga bundok.	●Não consegue manter-se em pé. A pessoa pode ser lançada do lugar onde estiver. ●A maioria dos móveis não afixados poderá deslocar-se e tombar-se. ●Muitas das casas de madeira, que são suscetíveis ao terremoto, poderão ficar destruídas. ●Poderão aparecer grandes rachaduras no solo e desabamento de montanhas.
●지진에 약한 나무로 지은 집은 부서지는 일이 더욱 많아진다 . ●지진에 약한 콘크리트 건물이 부서지는 일이 많아진다 .	●Mas maraming bahay na gawa sa kahoy na hindi matibay laban sa lindol ang masisira. ●Mas maraming gusaling gawa sa semento o concrete na hindi matibay laban sa lindol ang masisira.	●Um número maior de casas de madeira, que são suscetíveis ao terremoto, poderão ficar destruídas. ●Muitos prédios de concreto, que são suscetíveis ao terremoto, poderão ficar destruídos.











津波 Tsunami 海啸 해일

津波とは、地震によって起こる、とても速くて危険な波です。岩手県では、大きな津波でたくさんの死傷者[8]がでたことがあります。

- 次のときは、すぐ海から離れ、高いところに逃げてください。
  - 海の近くで地震を感じたとき（弱い地震でも津波がくることがあります。）
  - 津波警報[9]や津波注意報[10]が出たとき
- 津波は何回もくるので、警報・注意報がなくなるまで、海に近づかないようにしてください。



【津波注意】
Caution Tsunami
海啸警戒
해일 주의
Tsunami Warning
Cuidado com tsunami



【津波避難場所】
Tsunami Evacuation Area
海啸避难场所
해일 피난 장소
Silungan para sa tsunami
Local de refúgio nos casos de tsunami

Tsunami are very fast, dangerous waves that are caused by earthquakes. There have been many deaths due to tsunami[8] in Iwate Prefecture.
- Get away from the ocean and climb to a high place in the following situations:
  - You are near the ocean and you feel an earthquake (Even a weak earthquake may cause a tsunami)
  - A tsunami warning[9] or advisory[10] is issued.
- There may be more than one wave, so please do not go near the ocean until the tsunami warning or advisory has been lifted.

海啸是由地震引起的具有强大破坏力的海浪。岩手县也发生过造成人员伤亡*惨重的海啸。
- 以下的情况,请迅速离开海边,逃往地势比较高的地方。
  - 在海边附近感觉到地震(即使地震强度弱也会引起海啸)
  - 会发出海啸预警警报*或报告[10]
- 因为海啸也会重复发生,在海啸警报和警戒警报没有撤除之前不要靠近海边。

해일이란 지진에 의해 일어나는 매우 빠르고 위험한 물결입니다. 이와테현에서는 큰 해일로 많은 사상자*가 나온 적이 있습니다.
- 다음의 경우에는 즉시 바다에서 떨어져 높은 곳으로 피난해 주십시오.
  - 바다 가까이에서 지진을 느꼈을 때(약한 지진이라도 해일이 올 수가 있습니다.)
  - 해일 경보*와 해일 주의보**가 나왔을 때
- 해일은 몇 번이라도 올 수 있으므로 경보・주의보가 없어질 때까지 바다 가까이 가지 않도록 해 주십시오.

Ang tsunami ay isang mabilis at mapanganib na alon na sanhi ng paglindol. Maraming pagkamatay at pagkasugat[8] ang naganap sa Iwate Prefecture dahil sa malalaking tsunami.
- Lumayo agad sa dagat at tumakas patungo sa isang mataas na lugar kapag nasa sumusunod na sitwasyon:
  - Kapag malapit sa dagat at nakaramdam ng paglindol (kahit mahina ang paglindol ay maaring magkaroon ng tsunami).
  - Kapag may babala[9] o advisory[10] ukol sa pagkakaroon ng tsunami.
- Maaring dumating ng ilang beses ang tsunami, kaya iwasang lumapit sa dagat hanggang itigil ang babala o advisory ukol sa tsunami.

Tsunami são ondas de água do mar, muito rápidas e perigosas, que se formam em consequência de terremoto. Na Província de Iwate, já houve tragédia com muitos mortos e lesados[8] por causa de grande tsunami.
- Nos seguintes casos, afaste-se imediatamente do mar e fuja para um lugar alto.
  - Quando você estiver perto do mar e perceber terremoto. (O tsunami poderá ser formado, mesmo quando o terremoto for pequeno)
  - Quando for dado o alarme de tsunami[9] ou aviso de advertência de tsunami[10].
- As ondas de tsunami poderão vir várias vezes. Por isso, não se aproxime do mar até que o alarme e o aviso de advertência de tsunami sejam completamente suspendidos.

台風 Typhoons 台风 태풍 Bagyo Tufão

台風は７月ころから 10 月ころに来ます。大雨と強い風が吹きます。洪水[11]、土砂崩れ[12]などにも注意してください。

- 大雨、強い風のときは、外に出ないようにしてください。川や海に近づかないでください。
- 台風のときは、飛びそうなものは家の中に入れてください。
- がけの下や川の近くなどの危ない場所にいる時は、山や川の様子に注意して、危険を感じたら早めに避難[13]してください。
- 洪水のとき、地下室は浸水[14]して危険なので、早めに避難してください。

Typhoon season lasts from July to October. Typhoons are characterized by heavy rain and strong winds. Please be cautious of flooding[11] and landslides[12].
- Do not go outside during heavy rain and strong winds. Do not go near rivers or the ocean.
- Place all things that may blow around during a typhoon inside.
- If you are near cliffs, rivers, or other dangerous locations, pay attention to your surroundings and seek refuge[13] quickly if you feel danger.
- Water may enter your basement during a flood[14] so please evacuate quickly.

台风一般发生在7月份到10月份之间。一般会伴有强降雨和台风。同时要注意洪水[11]和滑坡[12]的发生。
- 强风和强降雨时不要外出,也不要接近海边河川等。
- 发生台风时把容易被吹走的物品收入屋内。
- 如果在山脚下或河川附近,注意山和河流的动静,感觉到异样,迅速避难[13]。
- 发生洪水时,地下室会被淹没[14],迅速撤离避难。

태풍은 7월경부터 10월경에 옵니다. 호우와 강한 바람이 붑니다. 홍수[11] 산사태[12]등에도 주의해 주십시오.
- 호우, 강한 바람이 있을 때는 밖에 나가지 않도록 해 주십시오. 강과 바다에 가까이 가지 말아 주십시오.
- 태풍이 있을 때는 날아갈 수 있는 것들은 집 안에 넣어 두십시오.
- 낭떠러지 아래와 강 근처 등 위험한 장소에 있을 때는 산과 강의 상황에 주의하고 위험을 느끼면 재빨리 피난[13]해 주십시오.
- 홍수일 때 지하실은 물이 침수[14]하여 위험하므로 서둘러 피난해 주십시오.

Dumadating ang bagyo sa bandang Hulyo hanggang Oktubre. Ang bagyo ay may kasamang malakas na ulan at hangin. Mag-ingat sa pagbaha[11] at pagguho ng lupa[12].
- Huwag lumabas ng bahay sa panahong malakas ang ulan at hangin. Huwag lumapit sa mga ilog o dagat.
- Ipasok sa loob ng bahay ang mga bagay na madaling liparin ng hangin sa oras ng bagyo.
- Kapag kayo ay malapit sa mga dalisdis, ilog o iba pang mapanganib na lugar, tingnan ang lagay ng bundok at ilog at sumilong agad sa ligtas na lugar[13] kapag nakaramdam ng panganib.
- Maaring pasukin ng tubig ang ilalim ng inyong bahay o basement at malubog sa tubig[14] kaya kailangang tumakas agad.

O tufão ocorre no período de julho a outubro. O tufão se caracteriza por vento forte e chuva pesada. Favor tomar bastante cuidado também com o dilúvio[11] e desabamento de terras[12].
- Não saia de casa quando estiver chovendo ou ventando forte. E também não se aproxime dos rios ou do mar.
- Quando vier tufão, ponha dentro de casa todas as coisas que têm a possibilidade de serem levadas pelo vento.
- Quando estiver num lugar perigoso, como em baixo de despenhadeiro ou perto de rio, fique atento com os aspectos do rio ou da montanha. E assim que sentir algum perigo refugie-se[13] o quanto antes for possível.
- O porão também é um lugar perigoso porque pode sofrer inundação[14], quando ocorre o dilúvio. Portanto, refugie-se o quanto antes for possível.

火山 Volcanoes 火山 화산 Bulkan Vulcão

岩手県には、火山が４つあります。火山の近くに住んでいる場合や、近くに出かける時は、噴火した時に逃げる場所を調べておいてください。山登りをするときは、立入禁止[15]の場所には、入らないでください。



There are four volcanoes in Iwate Prefecture. For those are living close to a volcano, please look up the nearest evacuation areas in the event that there is an eruption while you are near the volcano. If you are climbing one of these volcanoes, never enter any area marked “No Entry[15].”

岩手县有四座火山。居住在火山附近,或者在火山附近出入时,请事先查询,确保是否安全。登山的时候禁区[15]一定不要擅自闯入。

이와테현에는 화산이 4개 있습니다. 화산 부근에 거주하는 경우나 이 부근으로 가실 때는 분화 시 대피할 장소를 알아 두십시오. 등산 할 때에는 출입금지[15] 장소에는 들어가지 마십시오.

May apat na bulkan sa Iwate Prefecture. Kung ang tirahan ninyo ay malapit sa isang bulkan o di kaya'y dumadaan kayo sa lugar na malapit sa isang bulkan kapag nasa labas, siguruhin ang pook na maaring takasan sa oras na magkaroon ng pagsabog ng bulkan. Kapag aakyat sa alinman sa mga bulkang nabanggit, huwag pumasok sa lugar na may markang “Bawal ang pumasok[15].”

Na Província de Iwate existem 4 vulcões. Caso estiver morando perto de um desses vulcões, ou caso tiver de ir perto de um desses vulcões, deixe verificado o local para onde possa fugir no caso de ocorrência de erupção vulcânica. Caso for escalar alguma montanha, não entre nos lugares onde tiver a placa de “Entrada proibida”[15]

2 災害にそなえて、準備してください!

Be ready for disaster by being prepared!　防备灾难
재해에 대비해서, 준비해 주십시오!　Maging handa sa mga kapahamakan o kalamidad!
Esteja pronto, preparando-se para calamidades!

●災害が起こった場合どうするか、家族などで話し合っておくことが大切です。

災害にそなえて、しておくこと

●市町村などで行う「防災訓練[16]」に参加しましょう。
●逃げるところ(避難場所[17]、避難所[18])と、そこまでの道を確かめてください。避難場所・避難所の場所は、市町村のHP(ホームページ)などにのっています。わからないときは市町村に聞いてください。
●災害が起きた場合に、家族が集まる場所を決めてください。
●役場(市役所)や大使館の電話番号を調べてください。
●逃げるときに持ち出す物を用意しておいてください。1年に1度、確かめてください。
●たんすなどが倒れることがあります。
家具を固定しておいてください。

15ページに書いておきましょう。

逃げるときに持ち出すもの

- ☐ 水、非常食[19](缶詰、ビスケットなど。3日分)
- ☐ ラジオ(電池で動く小型のもの)
- ☐ 懐中電灯(持ち運べる電灯)、ローソク
- ☐ 電池
- ☐ 傘・レインコート、暖かい服、手袋、帽子
- ☐ 生活用品(服、下着、タオル、ティッシュなど)
- ☐ ライター・マッチ、ナイフ、缶切り
- ☐ ビニールシート
- ☐ 貴重品[20](現金、通帳・印かん)
- ☐ かんたんな手当てができる薬、いつも飲んでいる薬
- ☐ パスポート、外国人登録証、健康保険証(コピー)
- ☐ 携帯電話、充電器
- ☐ 生理用品、おむつ、粉ミルク、ほ乳瓶(必要な場合)



Mga bagay na dapat dalhin
- ☐ Tubig, emergency rations [19] (mga delata, biscuits at iba pa, para sa tatlong araw)
- ☐ Radyo (maliit na radyong de-baterya)
- ☐ Electric torch (portable), mga kandila
- ☐ Mga baterya
- ☐ Payong/kapote, makapal na damit para sa taglamig, guwantes, sombrero.
- ☐ Pang araw-araw na mga gamit (damit, panloob o underwear, tuwalya, tissues at iba pa)
- ☐ Lighter, posporo, kutsilyo, pambukas ng lata
- ☐ Vinyl sheets
- ☐ Mahahalagang bagay [20] (cash, bank book, inkan/ hanko/ stampa)
- ☐ Mga karaniwang gamot, mga gamot na palaging iniinom
- ☐ Pasaporte, Alien Registration Card, Health Insurance Card (kopya)
- ☐ Mobile phone, battery-powered charger
- ☐ Sanitary products, diapers, powdered milk, baby bottles (kung kinakailangan).

●What do you do when disaster strikes? It is important to discuss this with your family and people close to you.
Preparation for when disaster strikes
●Take part in the "Disaster Prevention Drills[16]" held in your city, town or village.
●Know how to get to your evacuation and refuge centers (hinanbasho[17], hinanjo[18]). The location of these evacuation and refuge centers can be found on your city, town or village's homepage. If in doubt, ask your local authority.
●In the event of a disaster, have a predetermined place were you will meet up with your family members.
●Find out your town hall, city hall and Embassy phone number.
●Have the things you are going to bring with you prepared (Illustration) Check your stockpile once a year.
●Due to the risk of things such as cabinets and dressers falling down, make sure your furniture is properly secured. (Illustration)

●和家人商确一旦发生灾难应该怎么办。
防备灾难,提前做好准备
●参加市町村开展的防备灾害训练活动[16]
●事先确认好逃亡避难营或者避难场所的路线
避难营[17],避难场所[18]的情况登入在市町村的主页上,不明确的地方请咨询市町村办事处。
●请家人事先确认好灾害发生后的集合地点。
●请查询好市政府,大使馆的电话号码。
●事先准备好避难时带的物品(如表)。一年确认一次
●橱柜之类的家具可能会有倾倒的情况。请把家具固定(如表)

●재해가 일어났을 경우 어떻게 할까 가족 등과 서로 이야기해 두는 것이 중요합니다.
재해에 대비해서 해둘 것
●시쵸손(한국의 시,읍,면에 해당) 등에서 행하는「방재 훈련[16]」에 참가합시다.
●피난하는 곳(피난 장소[17], 피난소[18])과 그 곳까지의 길을 확인해 주십시오.
피난 장소・피난소의 장소는 시쵸손의 HP(홈 페이지)등에 올려져 있습니다. 모를 때는 시쵸손에 물어 주십시오.
●재해가 일어났을 경우에 가족이 모이는 장소를 정해 두십시오.
●시쵸손 사무소(시청)와 대사관 전화번호를 찾아 두십시오.
●피난할 때에 가지고 나갈 것들을 준비해 두십시오. 1년에 1번 확인해 주십시오.
●옷장 등이 넘어지는 경우가 있습니다. 가구를 고정해 두십시오.

●Ano ang dapat gawin sa oras ng kapahamakan? Mahalagang pag-usapan ang bagay na ito sa mga miyembro ng sariling pamilya at iba pang taong kalapit.
Paghahanda sa pagdating ng kapahamakan o kalamidad
●Makiisa o sumali sa mga "Disaster Prevention Drills[16]" na isinasagawa sa inyong siyudad, bayan o nayon.
●Alamin ang ruta patungo sa mga pook na maaring takasan (Evacuation Center[17], Refuge Shelter[18]). Maaring hanapin ang lokasyon ng mga nabanggit na evacuation at refuge centers sa website ng inyong siyudad, bayan o nayon. Sumangguni sa inyong munisipalidad kapag may mga katanungan.
●Sa oras ng kapahamakan, itakda ang isang pook na magsisilbing tagpuan ng pamilya.
●Hanapin ang numero ng telepono ng sariling town hall, city hall at embahada.
●Ihanda ang mga bagay na dapat dalhin sa oras ng pagtakas.Isagawa ang inventory o pagsusuri sa mga bagay na ito ng isang beses sa loob ng isang taon.
●Maaring mabuwal ang mga aparador at iba pang kasangkapan. Siguruhing suportado ng husto ang mga ito upang maiwasan ang pagkabuwal.

●É importante deixar combinado entre os membros da família, como vai fazer caso ocorra calamidade.
Preparativos para quando ocorrer alguma calamidade
●Participe dos "Treinamentos de prevenção de desastres"[16] promovidos na municipalidade local.
●Verifique os locais para onde você possa fugir (local de refúgio[17], centro de abrigo[18]) e a rota de acesso até esses lugares. A localização dos locais de refúgio e dos centros de abrigo está mostrada no website da Prefeitura. Quem tiver dúvida, pode pedir informações na Prefeitura da localidade.
●Deixe determinado o local de encontro dos membros da sua família, no caso em que ocorra alguma calamidade.
●Procure saber o número de telefone da Prefeitura, Embaixada, etc.
●Deixe preparado o que quer levar quando vai fugir. (Veja a ilustração) Verifique o conteúdo uma vez por ano.
●Há o perigo dos móveis, como o guarda-rouba,tombarem-se com a calamidade. Procure deixá-los devidamente fixos.(Veja a ilustração)



避难时准备的物品
- ☐ 水、紧急供应粮[19](罐头、饼干、三天用)
- ☐ 收音机(放入电池的便携式)
- ☐ 手电、蜡烛
- ☐ 电池
- ☐ 伞・雨衣、暖和的衣服、手套、帽子
- ☐ 生活用品(衣服、内衣、毛巾、纸巾等)
- ☐ 打火机・火柴、小刀、罐头起子
- ☐ 塑料袋
- ☐ 贵重物品[20](现金、存折・印章)
- ☐ 常用药
- ☐ 护照、外国人登入证、健康保险(复印件)
- ☐ 手机,充电器
- ☐ 生理用品、尿布、奶粉、奶瓶(必要的场合)

괴난할 때 가지고 나갈 것들
- ☐ 물, 비상식[19](통조림, 비스켓 등. 3일분)
- ☐ 라디오(건전지를 넣는 소형 라디오)
- ☐ 손전등(들고 다닐 수 있는 전등)´ 양초
- ☐ 건전지
- ☐ 우산・우비, 따뜻한 옷, 장갑, 모자
- ☐ 생활용품(옷, 속옷, 수건, 휴지 등)
- ☐ 라이타・성냥, 칼, 캔 따개
- ☐ 비닐 돗자리
- ☐ 귀중품[20](현금, 통장・인감)
- ☐ 간단히 치료할 수 있는 약, 항상 복용하고 있는 약
- ☐ 여권, 외국인 등록증, 건강 보험증(복사본)
- ☐ 휴대 전화, 충전기
- ☐ 생리용품, 기저귀, 분유, 모유병(필요한 경우)

Things to take with you
- ☐ Water, emergency rations [19] (Canned goods, biscuits, etc. 3 days worth)
- ☐ Radio (small, battery powered)
- ☐ Electric torch (handheld), candles
- ☐ Batteries
- ☐ Umbrella/ raincoat, warm clothes, gloves, hat.
- ☐ Everyday supplies (clothes, underwear, towels, tissues etc.)
- ☐ Lighter, matches, knife, can opener
- ☐ Vinyl sheeting
- ☐ Valuables[20] (cash, bankbook, inkan/ hanko/ stamp)
- ☐ Basic medical products, prescription medication
- ☐ Passport, Alien Registration Card, Health Insurance Card (copies)
- ☐ Mobile phone, battery-powered charger
- ☐ Sanitary products, diapers, powdered milk, baby bottles (where necessary).

Coisas para levar quando for fugir:
- ☐ Água e comida de emergência [19] (enlatados, biscoito, etc.) para 3 dias
- ☐ Rádio (pequeno, que funciona com pilhas)
- ☐ Lanterna a pilha (portátil), vela
- ☐ Pilhas
- ☐ Guarda-chuva, capa de chuva, roupa que agasalha, luvas, chapéu
- ☐ Artigos de uso diário (roupa, roupa de baixo, toalha, lenço de papel, etc.)
- ☐ Isqueiro, fósforo, canivete, abridor de lata
- ☐ Folha de plástico
- ☐ Coisas de valor[20] (dinheiro, caderneta do banco, carimbo)
- ☐ Medicamentos de uso simples, remédios que está tomando sempre
- ☐ Passaporte, Cédula de registro de estrangeiro, Cartão de seguro de saúde (cópia)
- ☐ Telefone celular, carregador de bateria
- ☐ Produtos sanitários femininos, fralda, leite em pó, mamadeira (se for necessário)

❸避難するときに、注意してください!

Exercise caution when evacuating.　避难的时候需要注意的事项
피난 시, 주의해 주십시오!　Mag-ingat sa panahon ng pagsilong o evacuation!
Tome cuidado quando for refugiar-se

逃げるときに注意すること

- 危険を感じたら、避難勧告[21]などが出る前でも逃げてください。
- 避難場所、避難所までは、安全な道を通って逃げてください。
- 市町村からのお知らせをよく聞いてください。
- お年寄り、病気の人、ケガをしている人などは早めに逃げてください。
- 逃げるときは、動きやすい格好で、2人以上で逃げてください。
- 歩いて逃げてください。車は使わないでください。
- 川や海、がけの近くなどは危ないので、近づかないようにしてください。
- 自動車の運転中は、安全を確かめて道路の左側に車を停めてください。
- 自動車を離れるときには、ドアに鍵をかけず、鍵をつけたままにしてください。

避難場所・避難所では

◆避難場所

学校のグラウンドや公園が避難場所です。災害がおこったときに一時的に避難する場所です。

◆避難所

家が壊れて住めなくなった人などのために、避難所ができます。避難所では、大勢の人が集まります。長い間、一緒に生活をします。

- 避難所は、国籍などにかかわらず、だれでも使えます。
- 避難所では、寝たり、給水[22]や炊き出し[23]を受けることができます。
- 避難所に着いたら、受付をしてください。
- 避難所のルールに従って、生活してください。



What to look out for when evacuating
- If you sense danger, evacuate even before an evacuation order[21] has been given.
- Take safe roads when evacuating to your nearest evacuation or refuge center.
- Listen carefully to your city, town or village's announcements.
- Evacuate the elderly, sick and injured ahead of time.
- When evacuating, wear clothes that are easy to move in and move in groups of more than two.
- When evacuating, please walk. Do not use a car.
- Try to stay away from the sea, rivers and cliffs, as they can be very dangerous.
- While driving, confirm the safety of the left hand side of the road before parking.
- When leaving your car, leave the door unlocked and the key in the ignition.

避难的时候注意事项
- 感觉到危险,在避难警告[21]发出请迅速逃离,
- 要走避难安全通道去避难场所
- 要注意收听市町村发布的通知
- 让老人,病人,受伤的人先避难。
- 避难的时候,最好是运动灵活的2人一组。
- 避难时请步行,不要开车。
- 河流,海边,山崖附近很危险,请不要靠近。
- 在驾车的途中,确保安全请在左边停车。
- 下车的时候不要把车门锁上,钥匙不要拔下来。

피난할 때 주의할 것들
- 위험을 느끼면 피난 권고[21]등이 나오기 전이라도 피난해 주십시오.
- 피난 장소, 피난소까지는 안전한 길을 통해서 피난해 주십시오.
- 시쵸손(한국의 시,읍,면에 해당)으로부터의 알림을 잘 들어 주십시오.
- 노인, 환자, 부상을 입은 사람 등은 일찍 피난해 주십시오.
- 피난할 때는 움직이기 쉬운 차림으로, 2인이상으로 피난해 주십시오.
- 걸어서 피난해 주십시오. 자동차를 사용하지 말아 주십시오.
- 강과 바다, 낭떠러지 근처 등은 위험하므로 접근하지 않도록 해 주십시오.
- 자동차 운전중에는 안전을 확인하고 도로 좌측에 차를 세워 주십시오.
- 자동차에서 멀어질 경우에는 문을 잠그지 말고 열쇠를 꽂은 채로 두십시오.

Mga bagay na dapat ingatan sa oras ng pagtakas
- Kapag nakaramdam ng panganib, tumakas agad kahit wala pang pinapalabas na evacuation order[21] at iba pa.
- Gamitin ang ligtas na daan pagtungo sa Evacuation Center / Refuge Shelter.
- Pakinggang mabuti ang mga anunsiyo mula sa inyong siyudad, bayan o nayon.
- Paunahing tumakas ang mga taong may edad, may sakit at mga taong may sugat.
- Magsuot ng komportableng damit at kumilos ng dalawahan o higit pa sa pagtakas.
- Kailangang maglakad lamang sa pagtakas. Huwag gumamit ng sasakyan.
- Iwasang lumapit sa mapanganib na lugar, tulad ng dagat, mga ilog at dalisdis.
- Sa pagmamaneho, maging maingat at ihinto ang sasakyan sa kaliwang bahagi ng daan.
- Sa paglabas ng sasakyan, iwanang nakabukas ang pinto at iwanang nakakabit ang susi sa loob ng sasakyan.

Cuidados que devem ser tomados quando for refugiar-se
- Fuja quando sentir perigo, mesmo que for antes da emissão do "conselho para refugiar-se"[21].
- Fuja até Local de refúgio ou Centro de abrigo, passando pelo caminho seguro.
- Ouça com atenção os avisos emitidos pela Prefeitura.
- Pedimos às pessoas idosas, doentes e machucadas, que fujam com antecedência.
- Quando for fugir, vista roupa que facilite seus movimentos. E não fuja sozinho. Procure agir em grupo, ou pelo menos a dois.
- Fuja a pé. Não use carros.
- Não se aproxime de lugares perigosos, como rio, mar e barranco ou precipício.
- Quando estiver dirigindo carro, confirme a segurança e estacione o carro no lado esquerdo da rua.
- Quando for afastar-se do carro, deixe a chave no carro, sem trancar a porta.

At the evacuation/ refuge center
◆Evacuation center
School grounds and public parks are evacuation centers. If there is an earthquake, this is where to go.
◆Refuge center
For people whose houses have been destroyed and can no longer leave there, they can take shelter in the refuge centers. The refuge centers can be crowded, and you will have to live together for a long time.
- At the refuge centers, nationality is irrelevant. Anyone can use them.
- At the centers you can sleep, get access to things such as water supplies[22] and emergency rice rations[23].
- Please register once you arrive at the shelter.
- While staying at the refuge center, please adhere to the rules.

在避难营,避难场所的情况
◆避难的场所
学校的操场,公园都是可以避难的场所。
◆避难营
给灾难中无家可归的人提供生活的场所。很多人一起长时间的共处。
- 避难营不分国籍任何人都可以去避难
- 避难营可以提供住的地方,饮用水[22],集体餐[23]。
- 到了避难营,请登记。
- 遵守避难营的生活规则

피난 장소・피난소에서는
◆피난 장소
학교의 운동장과 공원이 피난 장소입니다. 재해가 일어나면 피난하는 장소입니다.
◆피난소
집이 부서져 살 수 없게 된 사람 등을 위해서 피난소가 생깁니다. 피난소에서는 많은 사람들이 모입니다. 긴 기간동안 함께 생활합니다.
- 피난소는 국적 등과 상관없이 누구나 사용할 수 있습니다.
- 피난소에서는 잠을 자거나 급수[22]와 식사 제공[23]을 받을 수 있습니다.
- 피난소에 도착하면 접수를 해 주십시오.
- 피난소의 규칙에 따라서 생활해 주십시오.

Sa loob ng Evacuation Center / Refuge Shelter
◆Evacuation Center
Itinatatag bilang Evacuation Center ang mga school grounds at pampublikong parke. Maaring tumigil o lumagi ng pansamantala sa mga lugar na ito sa oras ng paglindol.
◆Refuge Shelter
Para sa mga taong nawalan ng tirahan sanhi ng pagkasira ng bahay, maaring lumagi sa Refuge Shelter. Ang lugar na ito ay kalimitang puno ng tao. Maaring mamuhay ng matagal sa lugar na ito kasama ng karamihan.
- Maaring gamitin ng sinuman ang Refuge Shelter kahit anuman ang lahi o nasyonalidad.
- Sa Refuge Shelter, maaring matulog, tumanggap ng mga kinakailangang bagay tulad ng water supply[22] o tubig at rasyon ng bigas para oras ng emerhensiya[23].
- Magparehistro agad pagdating sa isang Refuge Shelter.
- Kailangang sundin ang mga patakaran ng Refuge Shelter habang namumuhay sa loob nito.

No Local de refúgio / Centro de abrigo
◆Local de refúgio
Os locais de refúgio são os pátios das escolas e parques públicos. São os lugares onde refugiamos temporariamente quando somos atingidos por calamidades.
◆Centro de abrigo
O Centro de abrigo é instalado para as pessoas que ficaram sem onde morar, por causa de ter sua casa destruída. No Centro de abrigo se juntam muitas pessoas. E você deverá morar junto com essas pessoas por um tempo prolongado.
- Qualquer pessoa pode utilizar o Centro de abrigo, independentemente da nacionalidade de cada um.
- No Centro de abrigo, você poderá dormir, ter acesso a muitas coisas, como fornecimento de água[22] e fornecimento de comida cozida[23].
- Registre-se ao chegar no Centro de abrigo.
- Respeite os regulamentos do Centro de abrigo, enquanto estiver morando aí.

4 情報を知りたいとき、家族などにメッセージをつたえたいときに!

When you want to know more information or send a message to your family.
情报收集方法,向家人转达现状的情况　정보를 알고 싶을 때, 가족 등에게 메세지를 전하고 싶을 때!
Kapag nais tumanggap ng impormasyon o magpadala ng mensahe sa sariling pamilya at iba pa!
Esteja pronto, preparando-se para calamidades!

●災害がおこったときには、正しい情報を集めて、落ち着いて行動することが大切です。

災害情報の集め方

●災害がおき、避難が必要な場合には、市町村が知らせます。避難指示[21-1]、避難勧告、避難準備情報[24]などは、放送で知らせたり、市町村の HP(ホームページ) にのせたりします。

●テレビ、ラジオのニュースで災害についての情報を集めます。停電[25]に備えて、AM と FM が入る電池ラジオを用意しましょう。
大津波警報や津波警報などの緊急警報放送は、次の放送局で多言語 (英語、中国語、韓国語、ポルトガル語) で聞くことができます。
◆テレビ :NHK 総合テレビ、衛星第一、衛星第二、衛星ハイビジョン (副音声)
◆ラジオ :NHK ラジオ第 2 放送

●気象庁 HP(ホームページ) で、天気・津波の警報・注意報や地震情報が確認できます。
http://www.jma.go.jp/jma/index.html（日本語・英語）

NTT 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方 (プッシュ回線の場合)

災害用伝言ダイヤルは、自分が無事であることなどを録音したり、家族のメッセージを聞いたりする電話のサービスです。（災害がない時には使えません。）

●録音をする場合 (話す)



●聞く場合



※他に、携帯電話のサイトで「災害用伝言板」のサービスがあります。

●When there is an disaster, collecting the correct information and behaving calmly is very important.
How to get information on the disaster
●You will be notified by your local authority in the case of a disaster and evacuation. Evacuation directives[21-1], advice, evacuation preparation information[24] among others can be found broadcasted on TV and on your local city, town or village authority's homepage.
●Collect information from television and radio news sources. Prepare for power outages[25] by getting a battery powered AM/FM radio.
Multilingual large tsunami (tidal wave) warnings and tsunami warnings among other emergency warning broadcasts can be heard at the following broadcasting offices (in English, Chinese, Korean, or Portuguese).
◆TV:NHK General Television Satellite 1, Satellite 2 and Satellite HD (second sound channel)
◆Radio:NHK Radio 2 Broadcasting
●You can confirm the weather, tsunami warnings, disaster advice earthquake information among others on the Japanese Meteorological Agency website
http://www.jma.go.jp/jma/index.html (Japanese & English)

●灾害发生时,一定要收听正确的消息,沉着冷静的避难。
灾难情报收集方法
●灾难发生时,在一些必要的避难场所,市町村会发出通知。避难指示[21-1]、避难劝告,防备灾难准备[24]广播通知或者网上登载在市町村的主页上。
●通过电视,广播获得信息。以防停电[25]、准备好能收到AM和FM频道的便携式收音机。
特大海啸和海啸的紧急预警警报有以下广播提供多语言播报。
◆电视:NHK综合电视台、卫星一号、卫星二号、卫星高清晰度电视机(可以选择自己需要的语言)
◆广播:NHK广播2套播报
●请登入気气象台网上主页确认天气,海啸预警,警戒警报,地震情报等。
http://www.jma.go.jp/jma/index.html(日语、英语)

●재해가 일어났을 때에는 올바른 정보를 모으고 침착하게 행동하는 것이 중요합니다.
재해 정보 수집방법
●재해가 일어나서 피난이 필요할 경우에는 시초손(한국의 시,읍,면에 해당)이 통지합니다. 피난 지시[21-1], 피난 권고, 피난 준비 정보[24]등은 방송으로 알리거나 시초손의 HP(홈 페이지)에 올립니다.
●텔레비전, 라디오의 뉴스에서 정보를 모읍니다. 정전[25]에 대비해 AM과 FM이 나오는 건전지 라디오를 준비합시다.
대해일 경보와 해일 경보 등의 긴급 경보 방송은 다음의 방송국에서 다언어(영어, 중국어, 한국어, 포루투갈어)로 들을 수 있습니다.
◆텔레비전:NHK 종합 텔레비전, 위성 제1, 위성 제2, 위성 하이비전(부음성)
◆라디오:NHK 라디오 제2방송
●기상청 홈 페이지에서 날씨・해일의 경보・주의보와 지진 정보를 확인할 수 있습니다.
http://www.jma.go.jp/jma/index.html(일본어, 영어)

●Sa oras ng kapahamakan o kalamidad, mahalaga ang pagkuha ng tamang impormasyon at pagkilos ng mahinahon.
Paano kumuha ng impormasyon ukol sa mga kapahamakan o kalamidad
●Kapag kinakailangang humanap ng masisilungan sanhi ng pagkakaroon ng isang kapahamakan o kalamidad, makakatanggap kayo ng notification o anunsiyo mula sa munisipalidad. Maaring makakuha ng impormasyon ukol sa Evacuation Directives[21-1], pagpapayo at impormasyong kaugnay sa paghahanda para sa pagtakas o evacuation[24] at iba pa, sa pamamagitan ng mass media at sa websites ng sariling siyudad, bayan o nayon.
●Maaring makakuha ng impormasyon mula sa mga balita sa radyo at telebisyon. Maging handa sa pagkawala ng kuryente[25] sa pamamagitan ng paglaan ng battery powered AM/FM radio.
Maaring tumanggap ng mga babala o warnings kaugnay sa malalaking tsunami (tidal wave), tsunami warnings sa pammagitan ng emergency warning broadcasts sa sumusunod na mga broadcasting stations (sa wikang Ingles, Intsik, Koreano o Portuguese).
◆TV:NHK General Television Satellite 1, Satellite 2 at Satellite HD (second sound channel)
◆Radyo:NHK Radio 2 Broadcasting
●Maaring kumpirmahin ang lagay ng panahon, tsunami warnings, mga babala o pagpapayo at impormasyon ukol sa paglindol sa website ng Japanese Meteorological Agency
http://www.jma.go.jp/jma/index.html (sa wikang Hapon at Ingles)

●Quando ocorrer alguma calamidade, é muito importante que você obtenha informações corretas e aja com calma.
Como coletar informações sobre calamidades
●Ao ocorrer a calamidade, a Prefeitura vai dar o aviso para refugiar, caso julgarem que é necessário refugiar. A "ordem para refugiar-se"[21-1], o "conselho para refugiar-se", o "aviso para se preparar para refugiar-se"[24], etc., serão anunciados por TV, rede local de transmissão e no website da Prefeitura.
●Obtenha as informações sobre a calamidade, através de notícias de televisão e rádio. Para prevenir-se da falha de energia elétrica[25], adquira rádio portátil à pilha AM/FM.
Poderá ouvir a transmissão de alarme de emergência, como o alarme de tsunami e alarme de tsunami grande, nas estações abaixo em várias línguas (inglês, chinês, coreano, português).
◆Televisão: TV geral NHK, Satélite 1, Satélite 2 e Satélite (Hi-Vision) HD (alta definição) (som secundário)
◆Rádio: Rádio NHK Transmissão 2
●Podem ser verificadas as informações sobre o tempo, alarme e aviso de advertência de tsunami, terremoto, etc., no website da Agência de Meteorologia.
http://www.jma.go.jp/jma/index.html (japonês e inglês)

NTT Disaster Message Dial Service“171”Operating Instructions (touch-tone phones)(Illustration) Through the Disaster Message Dial Service you can leave messages to your family letting them know you are safe.(Do not use during a disaster.)
NTT灾害留言系统「171」的使用方法(如图所示) 灾害用的留言系统是向家人报平安和知道家人是否平安的一种电话服务系统。(发生灾难时方可使用)
NTT 재해용 전언 다이얼「171」의 사용 법(버튼식(Push) 회선의 경우) 재해용 전언 다이얼은 자기가 무사하다는 것 등을 녹음하거나 가족의 메세지를 들을 수 있는 전화 서비스입니다.(재해가 없을 때는 사용할 수 없습니다.)
NTT Disaster Message Dial Service (171) Paraan ng paggamit (touch-tone phones) Sa paggamit ng Disaster Message Dial Service, maaring mag-iwan ng mensahe para sa sa
Como usar o Serviço de mensagens da NTT
permite a troca de mensagens entre os

Making a recording (Speech)　录音　녹음할 경우 (말하기)
Paggawa ng isang recording (pagsasalita)　Caso queira gravar (falar)



Dial “171” then press “1” followed by your family's phone number (10 digits) then press 1# and speak, then 9# to stop

拨「171」→听到提示声音按「1」 和家里的电话号码(十位)→按 「1#」开始留言→留言之后按「9#」

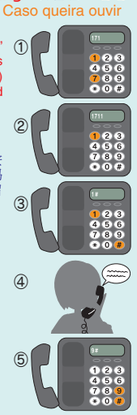
「171」에 전화를 한다 → 「1」과 집 전화번호를 누른다(10자리)→「1＃」을 누른다 → 말한다 →「9＃」을 누른다

Pindutin ang (171) at pagkatapos ay pindutin ang (1) kasunod ng phone number ng pamilya (10 digits) at pindutin ang 1# para magsalita, pagkatapos ay pindutin ang 9# upang itigil.

Digite "171" → pressione "1"seguido do número de telefone da sua casa (10 dígitos)→ pressione "1#" → fale → pressione "9#" .

※There are also mobile phone website versions of the Disaster Message service.
※另外,手机的网站也有「灾害用留言系统」的服务
※그 밖에 휴대 전화 사이트에서「재해용 전언판(災害用伝言板)」서비스가 있습니다
※May mobile phone website version din para sa Disaster Message Service.
※Além disso, existe o serviço de "Quadro de mensagens para casos de calamidades" no website do telefone celular.

Listening to a recording　听留言　들을 경우
Pakikinig sa recording　Caso queira ouvir



Dial “171” then press “2” followed by your family's phone number (10 digits) → then press1#, listen and press 9# to stop.“171”

拨「171」→听到提示声音按「2」和家里的电话号码(十位)→按「1#」开始收听留言→按「9#」结束

「171」에 전화를 한다 → 「2」와 집 전화번호를 누른다(10자리)→「1＃」을 누른다 → 듣는다 →「9＃」을 누른다

Digite "171" →pressione "2" seguido do número de telefone da sua casa (10 dígitos) → pressione "1#" → ouça → pressione "9#".

Pindutin ang (171) at pagkatapos ay pindutin ang (2) kasunod na phone number ng pamilya (10 digits) at pindutin ang 1# para makinig at pindutin ang 9# upang itigil.

5 災害時に、よく使う日本語

Frequently used Japanese words for disasters. 灾难发生时常用语 재해 시에 자주 사용하는 일본어
Mga karaniwang salita na ginagamit sa panahon ng kapahamakan o kalamidad
Palavras japonesas usadas nas calamidades

●災害時によく使う日本語を覚えてください。

◆Please remember these frequently used Japanese phrases. ◆请牢记这些灾难应对常用语
◆재해 시에 자주 사용하는 일본어를 기억해 주십시오. ◆Mga karaniwang salita na ginagamit sa panahon ng kapahamakan o kalamidad
◆Palavras japonesas usadas nas calamidades

1	地震 Jishin 지진	地面が揺れること	Earthquake
2	津波 Tsunami 해일	地震によって起きる波	Tidal wave (after earthquake)
3	台風 Tai fuu 태풍	7月ころから10月ころに来る大雨と強い風	Typhoon (July - October strong winds and rain)
4	噴火 Funka 분화	山から熱い石やガスが噴き出すこと。	Volcanic eruption
5	緊急地震速報 Kinkyuujishinsokuhou 긴급 지진 속보	「これからすぐに地震が起きる」というお知らせ	Earthquake Early Warning
6	余震 Yoshin 여진	大きな地震の後に起きる地震	Aftershocks
7	震度 Shindo 진도	地震の揺れの強さ	Japanese Earthquake Scale
8	死傷者 Shishousha 사상자	死んだ人。ケガをした人	Killed and wounded
9	警報 Keihou 경보	雨、風、津波、噴火などがとても危険であるというお知らせ	Alarm, warning
10	注意報 Chuuihou 주의보	雨、風、津波などが危険であるというお知らせ	Warning, advisory; less severe than a “keihou” warning.
11	洪水 Kouzui 홍수	川の水が増え、溢れること	Flood
12	土砂崩れ・がけ崩れ Doshakuzure/ gakekuzure 산사태	山の土が崩れること	Landslide, cliffslide
13	避難 Hinan 피난	逃げること	Evacuation
14	浸水 Shinsui 침수	建物が水につかること	Flood
15	立入禁止 Tachiiri kinshi 출입금지	入ってはいけない場所	No Entry
16	防災訓練 Bousai kunren 방재 훈련	災害時にどのように行動するか練習すること	Disaster Prevention Drill
17	避難場所 Hinan Basho 피난 장소	逃げるところ	Evacuation center
18	避難所 Hinanjo 피난소	逃げた後生活するところ	Refuge shelter
19	非常食 Hijoushoku 비상식	災害のときのために準備しておく食べ物	Emergency rations
20	貴重品 Kichouhin 귀중품	お金など、大切なもの、大事なもの	Valuables
21	避難勧告 Hinan kankoku 피난 권고	「逃げてください」というお知らせ	Evacuation order
21-1	避難指示 Hinanshiji 피난 지시	「逃げてください」というお知らせ（避難勧告より危険が高い）	Evacuation directive
22	給水 Kyuusui 급수	水を配ること	Water supply
23	炊き出し Takidashi 식사 제공	食事を作って配ること	Emergency rice rations
24	避難準備情報 Hinan junbi jouhou 피난 준비 정보	「（お年寄りや病気の人がいる場合）早目に逃げてください」というお知らせ	Evacuation preparation information
25	停電 Teiden 정전	電気が止まること	Power outage
26	ライフライン Raifurain 라이프 라인	水道、電気、ガス、電話など	Essential Utilities/ Lifeline
27	断水 Dansui 단수	水道を使うことができない	Water outage
28	配給 Haikyu 배급	食べ物などをくばること	Rationing
29	救護所 Kyuugosho 구호소	ケガを手当てする場所	First aid station
30	負傷者 Fushousha 부상자	ケガをした人	Casualty

地震	지면이 흔들리는 것	Pag-uga ng lupa	Terremoto, abalo sísmico
海啸	지진에 의해 일어난 물결	Malaking alon na sanhi ng paglindol	Ondas de água causadas por terremoto
多发在7月到10月份的台风	7월경부터 10월경에 오는 호우와 강한 바람	Malakas na hangin at pag-ulan sa bandang Hulyo hanggang Oktubre	Chuva pesada e vento forte que vem durante o período de julho a outubro (Tufão)
火山爆发	산에서 뜨거운 돌과 가스가 내뿜어져 나오는 것	Pagtalsik ng mainit na bato at gas mula sa bundok	Erupção de gás e pedras quentes da montanha (Erupção vulcânica)
地震紧急预报	「이제 곧 지진이 일어난다」고 하는 알림	Anunsiyo o babala sa pagdating ng lindol na nagpapaalam na “magkakaroon ng paglindol sa ilang saglit”	Aviso de emergência de que “logo em seguida vai ocorrer terremoto”
余震	큰 지진 후에 일어나는 지진	Patuloy na pag-uga ng lupa pagkatapos ng isang malaking lindol	Abalo sísmico secundário após o abalo principal
感觉摇感的程度	지진 흔들림의 세기	Lakas ng pag-uga sanhi ng paglindol	Magnitude do abalo sísmico
死伤者	죽은 사람, 부상입은 사람	Mga taong namatay at nasugatan	Pessoas mortas e lesadas
灾难预警警报	비, 바람, 해일, 분화 등이 매우 위험하다는 알림	Pagbibigay ng babala sa panganib na dulot ng malakas na ulan, hangin, tsunami, pagsabog ng bulkan at iba pa	Alarme para avisar o perigo por causa da chuva, vento, tsunami, erupção vulcânica, etc.
警戒警报	비, 바람, 해일 등이 위험하다는 알림	Pagbibigay ng babala sa panganib na dulot ng malakas na ulan, hangin, tsunami at iba pa	Aviso de perigo por causa da chuva, vento, tsunami, etc.
洪水	강물이 불어나 넘치는 것	Pagtaas at pag-apaw ng tubig sa ilog	Dilúvio causado pela chuva
山体滑坡	산의 흙이 무너지는 것	Pagguho ng lupa sa kabundukan	Desabamento de terras da montanha
避难	피난하는 것	Pagtakas o paglisan patungo sa ligtas na lugar	Refugiar
浸水	건물이 물에 잠기는 것	Pagkalubog ng mga gusali sa ilalim ng tubig	Inundação dos prédios por causa de chuva
禁止入内	들어가서는 안되는 장소	Mga pook na kung saan bawal pumasok	Lugar onde é proibido entrar
防灾训练	재해 시에 어떻게 행동할지 연습하는 것	Pagsasanay sa tamang pagkilos sa panahon ng kapahamakan	Treinamento para saber como agir quando for atingido por calamidade
避难的场所	피난하는 곳	Pook na maaring silungan	Local de refúgio
避难营	피난 후 생활하는 곳	Pook na kung saan maaring ipagpatuloy ang pamumuhay pagkatapos tumakas o mag-evacuate	Centro de abrigo depois de ter refugiado
紧急备用粮	재해가 일어날 때를 위해 준비해 두는 음식물	Mga pagkaing nakalaan o itinakda para sa emerhensiya	Comida de emergência que deixa pronta para quando for atingido por calamidade
贵重物品，金钱等	돈 등, 중요한 것, 소중한 것	Pera at iba pang mahahalagang bagay	Dinheiro e coisas de valor
疏散通知	「피난해 주십시오」라는 알림	Pagpapaalam o anunsiyo na nag-uutos na “tumakas agad”	Aviso que aconselha a fugir
疏散指示	「피난해 주십시오」라는 알림(피난 권고보다 위험할 때)	Pagpapaalam o anunsiyo na nag-uutos na “tumakas agad”, kung saan mas mataas ang danger level kumpara sa Evacuation Order	Ordem para fugir (o grau de perigo é maior do que o conselho para refugiar-se)
供水	물을 나눠주는 것	Pamamahagi ng tubig	Fornecimento de água
可以做饭	식사를 만들어 나눠주는 것	Paghanda ng pagkain at pamamahagi nito	Fornecimento de comida cozida
避难准备情报	「（노인과 환자가 있을 경우） 일찍 피난해 주십시오」라는 알림	“Sa kasong may mga matatanda o may sakit”, ito ang babala na nag-uutos na tumakas ng mas maaga	Aviso às pessoas idosas, doentes e machucadas, para que fujam com antecedência
停电	전기가 끊기는 것	Pagtigil o pagkawala ng kuryente	Corte de energia elétrica
电器，煤气，电话等	수도, 전기, 가스, 전화 등	Tubig, kuryente, gas, telepono at iba pa	Água, luz, gás, telefone, etc.
断水	수도를 사용할 수 없는 것	Pagtigil o pagkawala ng supply ng tubig	Corte de água (Não há água para usar)
分发食品	음식 등을 나눠주는 것	Pamamahagi ng pagkain at iba pa	Distribuição de alimentos, etc.
急救所	부상을 치료하는 임시 장소	Pook na kung saan nagbibigay ng first aid o paggamot sa mga nasugatan	Local para dar socorro às pessoas machucadas
受伤的人	부상 입은 사람	Mga taong nasugatan	Pessoas machucadas