

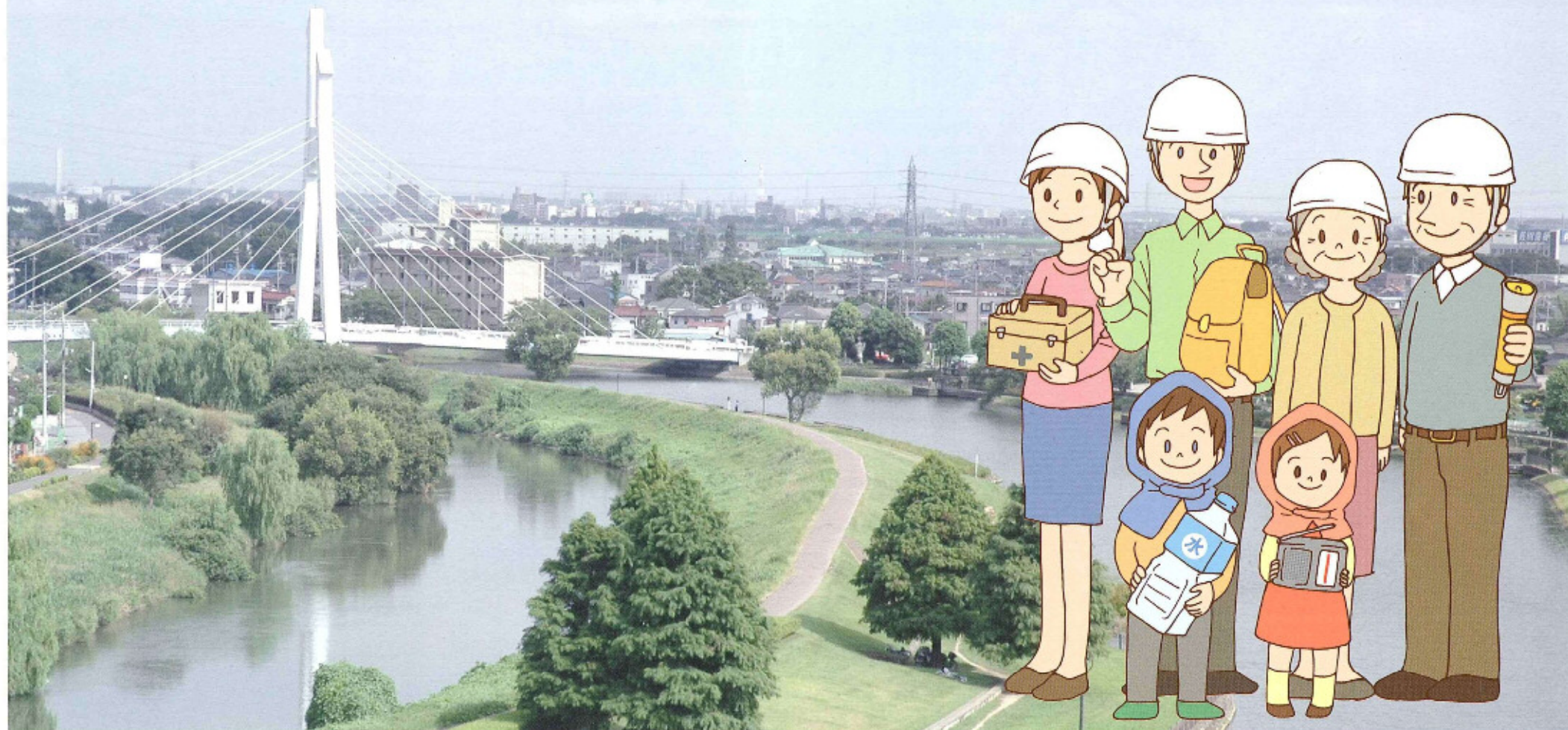
こしがやし ぼうさいまっぷ
越谷市 防災マップ

Map of evacuation areas in Koshigaya

越谷市防災地图

고시가야시 방재지도

Mapa de abrigos para casos de Calamidades
da Cidade de Koshigaya



こしがや

災害に備えて

Emergency Preparedness Plan for Calamity and Disaster 预防灾害 재해에 대비하여 Como se preparar para desastres/infortúnios

日ごろの備え

Important Readiness and Preparation 平时的预防 평소의 대비 Como se preparar para dias de desastres/infortúnios

《地震・風水害への備え》

Preparation for earthquakes • storms and floods 地震, 台风, 水灾的预防
지진 • 풍수해에의 대비 Como se preparar para terremotos, enchentes, etc.



地震がおきたらどうなる?

What happens if an earthquake occurs?

发生地震时会怎样?

지진이 일어난다면 어떻게 되는가?

O que fazer em casos de terremotos?

●家具がたおれる。

- Furniture falls down.
- 家具倒塌。
- 가구가 넘어진다.
- Móveis domésticos passíveis de queda.



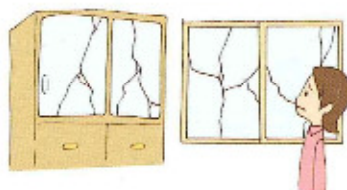
●家具の上に置いてある物がおちる。

- Things on the furniture fall down.
- 放置在家具上的物品掉落。
- 가구 위에 놓아둔 물건이 떨어진다.
- Objetos que possam cair em cima de outros sobre os quais se encontram.



●窓や食器だなのガラスが割れる。

- Windowpanes or glass on cupboards break.
- 窗户玻璃和碗橱的玻璃破碎。
- 창이나 식기장의 유리가 깨진다.
- Objetos frágeis como vidros de janelas ou armários de cozinha.



日ごろの備えは?

What should I do?

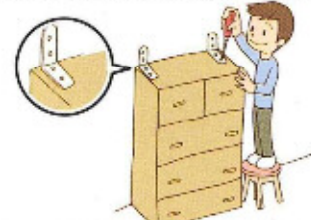
平时的预防?

평소의 대비는?

Como se preparar?

●家具を金具で固定しましょう。

- Fix the furniture with metal fittings.
- 用金属零件将家具固定好。
- 가구를 고정장치로 고정합니다.
- Prenda ou amarre todos os objetos.



●家具の下に物を置きましょう。

- Put things under the furniture.
- 把物品放在家具的下面。
- 가구 밑에 물건을 둡시다.
- Coloque objetos embaixo dos móveis.



●ガラスが割れるのを防ぐフィルムをはりましょう。

- Put a special film on the glass to prevent it from breaking.
- 请贴上预防玻璃破碎的薄膜。
- 유리가 깨지는 것을 방지하는 전용필름을 붙입니다.
- Forre os vidros com um filme de plástico.



風水害(台風など)がおきたらどうなる?

What happens if storm and flood damage occurs?

发生台风和水灾时会怎样? 풍수해(태풍 등)가 일어난다면 어떻게 되는가?

Se ocorrer tempestades, enchentes (tufões, etc.), o que fazer?

●庭やベランダにある物がとばされる。

- Things in the garden or balcony are blown away.
- 庭院里和阳台上的物品被刮跑。
- 마당이나 베란다에 있는 물건이 흩어진다.
- Objetos na varanda/ jardim passíveis de serem carregados pelo vento.



●アンテナがはずれる。

- Antennae fall down.
- 天线掉落。
- 안테나가 떨어진다.
- Se a antena é passível escapar do lugar.



日ごろの備えは?

What should I do?

平时的预防? 평소의 대비는?

Como se preparar?

●固定するか家の中にしまいましょう。

- Fix them firmly or bring them inside the house.
- 固定或取拿回屋里。
- 고정시키거나 집안에 들여 놓읍시다.
- Prenda ou amarre-os firmemente, ou coloque-os dentro de casa.



●しっかり固定しましょう。

- Fix them firmly.
- 请结实地固定。
- 튼튼히 고정시킵시다.
- Fixe-a firmemente.



《家族で話し合っておくことは?》

What should you and your family talk about regarding disaster preparedness?有些事家人要事先讨论?
가족들간에 이야기해 둘 것은? O que têm de ficar combinado a decisão com a família para casos de infortúnios/desastres?

●家族で役割分担を決めておきましょう。

(火を消す人、ガスの元栓を閉める人、非常持ち出し品を持つ人など)

- Decide the role of each member in the family.
(i.e. who puts out the fire, who turns off the gas, who will carry the emergency supplies and so on)
- 家人要分工明确。
(负责灭火的人, 负责关煤气的人, 负责拿避难用品的人等)
- 가족들 간의 역할 분담을 정해 둡시다.
(불을 끌 사람, 가스밸브를 잠글 사람, 비상용 소지품을 챙길 사람, 등)
- Delegue obrigações/tarefas para cada membro da família.
(ex. quem se encarregará de apagar o fogo, de fechar o registro de gás, de levar as mochilas de emergência, etc.)



●避難場所までの行き方を確かめておきましょう。

- Check and go over the route to the evacuation area.
- 确定通往避难场所的路线。
- 피난 장소까지 가는 방법을 확인해 둡시다.
- Procure conhecer e confirmar o caminho de como chegar até o local de abrigo.



家にいるとき

When you are at home 在家时
집에 있을 때 Se estiver em casa

《地震がおきたとき》

At the time of a sudden earthquake 当地震发生时
지진이 일어났을 때 Quando ocorrer um terremoto

1 自分の体を守る

Protect your body 保护好自己的安全
자신의 몸을 보호한다 Proteja seu próprio corpo

● テーブルや机の下に避難しましょう。

- Take shelter, get under a sturdy table or desk.
- 躲到书桌和饭桌下。
- 테이블이나 책상 밑으로 피합니다.
- Abrigue-se debaixo de uma mesa ou escrivaninha.



● クッションで頭を守りましょう。

- Cover and protect your head with a pillow or cushion.
- 用坐垫等物品保护好头部。
- 쿠션으로 머리를 보호 합니다.
- Proteja sua cabeça com um travesseiro ou almofada.



2 ドアを開ける

Open the door 打开门
문을 연다 Abra vias de escape

● ドアや窓を開けて、逃げ道をつくりましょう。

- Open the door and windows to provide an escape route.
- 打开门窗，制造出一条逃生通道。
- 문이나 창문을 열어 피할 길을 만듭니다.
- Abra as portas e janelas.



3 あわてて外に出ない

Do not rush outside 不要慌忙逃到外面
당황하여 밖에 나가지 않는다 Não saia de casa apressadamente pois

● ガラスや看板が落ちてくることがあります。

- You might get broken glass or sign boards falling on top of you.
- 玻璃、招牌可能会掉下来。
- 유리나 간판이 떨어질 수 있습니다.
- Você poderá ser atingido por cacos de vidro e/ou placas de aviso em queda.



● 余震(あとから来る地震)に注意。

- Be careful of the after shocks (the earthquakes that occur later).
- 要注意余震(大地震后的小地震)。
- 이전(나중에 오는 지진)에 주의.
- Cuidado com abalos secundários (pequenos abalos sísmicos que ocorrem após um grande).



《揺れが収まったら》

When all the aftershocks and vibrations have stopped 当地震停止时
흔들림이 진정되면 Após a cessação dos abalos

4 火を消す

Put off any fire 灭火
불을 끈다 Apague eventuais focos de incendio

● すぐに火を消しましょう。ガスの元栓を閉めましょう。

- Put off any open fire immediately. Then turn off the gas.
- 赶紧关闭火源，关闭煤气灶的总开关。
- 곧바로 불을 끄시다. 가스 밸브를 모두 잠금시다.
- Apague o fogo imediatamente. feche o registro de gás.



● 火が出たら落ちついて、すぐに火を消しましょう。

- If a fire starts again, remain calm and try to extinguish the fire immediately.
- 一旦发生火灾，要沉着冷静地面对。
- 불이 나면 침착하게 곧바로 불을 끄시다.
- Quando ocorrer incendio mantenha a calma para combater o fogo.



● 無理はしないようにしましょう。

- Do not take risk that may put your life in danger, be calm and don't panic.
- 不要勉强灭火。
- 무리한 행동은 하지 않도록 합니다.
- Não tente nenhuma medida difícil ou impraticável.



5 大丈夫かどうかの確認

Check if everybody is okay 确认安全与否
안전여부 확인 Ordem e seguridade alheias

● 家にいる家族の安全を確認しましょう。

- Check and confirm that other members of your family are safe and unharmed.
- 确认家属的安全。
- 집에 있는 가족의 안전 여부를 확인합니다.
- Verifique também se as pessoas em casa estão seguras.



● まわりの人にも声をかけましょう。

- Call out to your neighbors and check if they are safe and unharmed, too.
- 也要关心周围的人。
- 주위 사람들에게도 말을 걸어봅니다.
- Verifique também se os vizinhos encontram-se seguros ou necessitam de auxílio.



《自分の家が被害にあった場合》

In case your house is damaged 当自家遭难时
자기 집에 피해가 있을 경우 Se houver danos em casa

6 避難する

Evacuate 避难 避难하다 Abrigar-se

● もう一度確認。ガスの元栓を閉めましょう。

- Check everything again. Then turn off the gas.
- 再次确认。赶紧关闭火源。
- 다시 한 번 확인. 가스 밸브를 모두 잠금시다.
- Confirmar uma vez mais. Feche o registro de gás.



● ブレーカーを切りましょう。

- Turn off the main electrical circuit breaker.
- 切断总电源。
- 전기 차단기를 내립니다.
- Desligue a chave geral de eletricidade.



● 非常持ち出し品を持ち、くつを履きましょう。

- Get your emergency supplies and belongings and make sure to put shoes on.
- 穿上紧急避难用品，穿好鞋。
- 비상용 소지품을 들고 신발을 신으십시오.
- Pegue sua mochila de emergências com suprimentos e tome cuidado para não sair descalço.



● 避難場所や公園にまわりの人といっしょに歩いて避難しましょう。

- Walk together with neighbors to evacuation centers or parks.
- 和周围的人一起走到避难场所或公园。
- 피난 장소나 공원에 주위 사람과 함께 걸어서 피난합니다.
- Dirija-se, juntamente com outras pessoas que encontram-se em situação semelhante, à abrigos ou parques públicos.



7 正しい情報を聞く

Get accurate information 把握准确信息
정확한 정보를 듣는다 Fique atento às informações

● ラジオで情報を確かめましょう。

- Check for local updates and information on a small portable radio.
- 使用便携式收音机确认地震的信息。
- 가치 있는 라디오로 정보를 확인합니다.
- Carregue sempre consigo um rádio portátil para estar a par das notícias.



《避難後》 After reaching the evacuation center

避难之后 避难 후 Depois de já estar abrigado

8 生活に必要なものは用意してあったものを使いましょう。

- Try to manage with and use whatever supplies provided.
- 使用已备的生活必需品。
- 일상생활에 필요한 물건은 준비해 둔 것을 사용하십시오.
- Use o material necessário ao seu mantimento somente após sua devida preparação.



9 壊れた家には入らないようにしましょう。

- Do not enter damaged homes and houses.
- 不要进入已损坏的房屋。
- 부서진 집에는 들어가지 않습니다.
- Para evitar acidentes, não visite ou entre em sua casa danificada.



10 避難生活はみんなで協力しましょう。

- Cooperate with other evacuees during this difficult time.
- 大家要协力过好避难生活。
- 피난생활에 모두 협력합니다.
- No abrigo, as pessoas devem colaborar umas com as outras para o bem-estar de todos.



家の外にいるとき

When you are outdoors
집 밖에 있을 경우

在外時
Se estiver fora de casa

スーパー・デパートにいたら

If you are at a supermarket or a department store
在超市或百货商店时

수퍼, 백화점에 있을 경우

Se estiver em supermercado, magazines, etc.

●バッグなどで頭を守り、棚から離れましょう。

- Protect your head with your handbag and stay away from the shelves.
- 用随身携带的包等保护头部, 离开货架。
- 기방 등으로 머리를 보호하고 선반에서 멀어집니다.
- Proteja a cabeça com alguma bolsa, sacola, ou outros objetos e afaste-se de prateleiras, etc.



●お店の人の指示を聞いて避難しましょう。

- Follow the shop clerk's instructions and go to a safe place.
- 听从店员的指示避难。
- 해당 점원의 지시를 듣고 피난합니다.
- Siga atentamente as instruções dos funcionários do estabelecimento para abrigar-se.

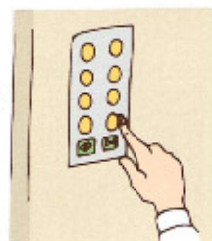


エレベーターに乗っていたら

If you are in the elevator
在电梯里时
엘리베이터에 타고 있을 경우
Se estiver num elevador

●階数ボタンをすべて押し、止まった階で降りましょう。

- Press all the floors' buttons and calmly get out at whatever floor the doors open.
- 按下所有楼层的按钮, 在停止的楼层下电梯。
- 층수 버튼을 모두 눌러 정지한 층에서 내립니다.
- Aperte os botões para parar em todos os andares e desça no primeiro andar em que parar.



住宅街や商店街にいたら

If you are in a residential area or in a shopping area
在街道或商店街时
주택가나 상점가에 있을 경우
Se estiver numa rua/área residencial, comercial, etc.

●すぐに建物からはなれて、公園や空き地に避難しましょう。

- Move away from the buildings and go immediately to any park or vacant land.
- 立即离开建筑物, 到公园或空地去避难。
- 즉시 건물에서 멀어지 공원이나 공터로 피합니다.
- Afaste-se imediatamente de prédios/edifícios e procure refúgio em parques ou outros espaços abertos.



●落ちてくる物に注意しましょう。

- Be careful. Look out for falling debris.
- 要注意高空坠物。
- 떨어지는 물건을 조심합니다.
- Muita atenção para com materiais e objetos em queda (cacos de vidro, placas de aviso, etc.).



電車やバスに乗っていたら

If you are in a train or a bus
乗电车或公共汽车时
전차나 버스에 타고 있을 경우
Se estiver em trem, ônibus, etc.

●つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。

- Hold on tightly to any strap and pole.
- 抓紧车上的吊环或扶手。
- 손잡이를 꼭 잡으십시오.
- Segure-se firmemente na correia ou corrimão.



●乗務員の指示を聞いて避難しましょう。

- Follow the driver or conductor's instructions while evacuating the train or bus.
- 听从乘务员的避难指示。
- 승무원의 지시를 듣고 피합니다.
- Siga atentamente as instruções do motorista/tripulação para abrigar-se.



車を運転していたら

If you are driving a car
在开车时
차를 운전하고 있을 경우
Se estiver ao volante do carro dirigindo/guando

●ゆっくり速度を落とし、道路の左側に停まりましょう。

- Reduce speed slowly and park on the left side of the road.
- 慢慢地减速, 将车停在道路的左侧。
- 천천히 속도를 줄여 도로 좌측에 정차하십시오.
- Diminua a velocidade e encoste o veículo ao acostamento do lado esquerdo.



●揺れがおさまるまで車の外に出ないようにしましょう。

- Stay inside the car until all the vibrations and shocks stop.
- 在结束震动之前不要从车里出来。
- 흔들림이 진정될 때까지 차 밖으로 나오지 않도록 하십시오.
- Não saia do carro até que os abalos terminem.



●情報は車についているラジオで聞きましょう。

- Check the local updates and information on the car radio.
- 利用随车收音机收听地震广播。
- 정보는 차에 있는 라디오로 들으십시오.
- Ouçe atentamente às notícias através do rádio de seu veículo.



●車をはなれるときはカギをつけたままにして、カギをかけないようにしましょう。

- If you get out of the car, keep the key in the car and do not lock the car doors.
- 离开车时, 不要锁车门, 要将钥匙插在锁孔里。
- 차에서 벗어날 때에는 키는 꽂은 채 문을 잠그지 않도록 하십시오.
- Ao sair do veículo, não o tranque e deixe a chave no contato.



ふう すい かい たい ふう
風水害(台風など)がおきたら

In case storm and flood (typhoon) damage occurs

发生台风或水灾时

풍수해(태풍 등)가 일어날 경우

Em caso de tempestades, tufões, enchentes

かせ つよ
風が強いとき

When the winds are strong

强风时

바람이 강할 때

Quando houver ventos fortes

いえ
家にいたら

If you are at home

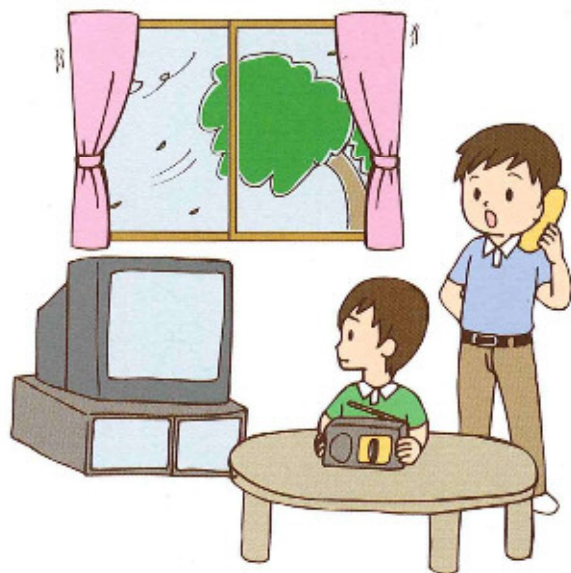
在家时

집에 있을 경우

Se estiver em casa

まど ちか
●窓に近づかないようにしましょう。

- ・ Stay away from the windows.
- ・ 不要靠近窗户。
- ・ 창문에 다가가지 않도록 합니다.
- ・ Não fique próximo à janelas.



いえ いえ
家の外にいたら

If you are outside

在外时

집 밖에 있을 경우

Se estiver fora de casa

ちか たく もの なか ひ ちん
●近くの建物の中に避難しましょう。

- ・ Hurry inside the nearest building.
- ・ 到附近的建筑物里避难。
- ・ 가까운 건물 안으로 피합니다.
- ・ Procure abrigar-se em prédios/edifícios próximos de onde estiver.



うみ べ なみ たか
海辺にいたら(波が高いとき)

If you are on the beach (When the waves are high)

在海边时(震波大的时候)

바닷가에 있으면(파도가 높을 때)

Se estiver próximo ao mar (Quando ocorrer ondas altas)

たか ひ ちん
●すぐに高いところに避難しましょう。

- ・ Go to a higher place immediately.
- ・ 立即到高处避难。
- ・ 즉시 높은 곳으로 피합니다.
- ・ Tente deslocar-se para locais mais elevados o mais rápido possível.



あめ つよ
雨が強いとき

When it rains very hard 暴雨时

비가 세게 내릴 때

Em caso de chuvas torrenciais

いえ
家にいたら

If you are at home

在家時

집에 있을 경우

Se estiver em casa

- 家の中に水が入ってくることがあるため、
大事なものは2階へ運びましょう。

・ Carry all valuables upstairs in case water enters your house.

・ 因为家中可能会浸水, 所以将贵重物品要搬到二楼。

・ 집안에 물이 들어올 수 있으므로
중요한 물건은 2층으로 옮기시다.

・ As águas podem invadir sua casa, então procure,
se possível, deslocar-se para o segundo andar de casa.



いえ そと
家の外にいたら

If you are outside

在外時

집 밖에 있을 경우

Se estiver fora de casa

- 地下には逃げないようにしましょう。

・ Never go down into any basement.

・ 不要躲到地下。

・ 지하로는 피하지 않도록 합시다.

・ Evite estar em lugares que se encontrem no subsolo
(como garagens, estações de metro, etc.).



くるま うんてん
車を運転していたら

If you are driving a car

在开车时

차를 운전하고 있을 경우

Se estiver ao volante do carro dirigindo

- 水が少ない場所をえらびながら、
高いところへ避難しましょう。

・ Drive to a higher place where there is not much water.

・ 选择水少的地方, 开到高处避难。

・ 물이 적은 곳으로 이동하면서 높은 곳으로 피합시다.

・ Procure estar em lugares mais altos.



かわ
川沿いにいたら

If you are at the riverside

在河边时

강가에 있을 경우

Se estiver às margens de um rio

- 川からすぐにはなれましょう。

・ Move and stay away from the river immediately.

・ 立即离开河边。

・ 강가로부터 즉시 떠날시다.

・ Afaste-se do rio o mais rápido possível.



消火器の使い方

How to use a fire extinguisher 소화기 사용법

灭火器的使用方法

Como utilizar o extintor de incêndio

火事を大きくしないためには、すぐに火を消すことが必要です。
火が天井近くに届くまでは、消火器で火を消すことができます。
消火器はいつでも使えるところに用意しておきましょう。

You need to try and put out the fire immediately so that it does not get worse.

Fire extinguishers can put out flames within the area of the ceiling.
Keep the fire extinguisher at a convenient place for easy access.

为防止火灾扩大，必须迅速灭火。当火蔓延到天花板附近时仍然可以使用
灭火器灭火。灭火器要放置在随手可及的地方。

火災が 커지지 않게 하기 위해서는 즉시 불을 꺼야 합니다.
불이 천정 가까이 접근할 때까지는 소화기로 불을 끌 수 있습니다.
소화기는 언제나 사용할 수 있는 장소에 준비해 둡시다.

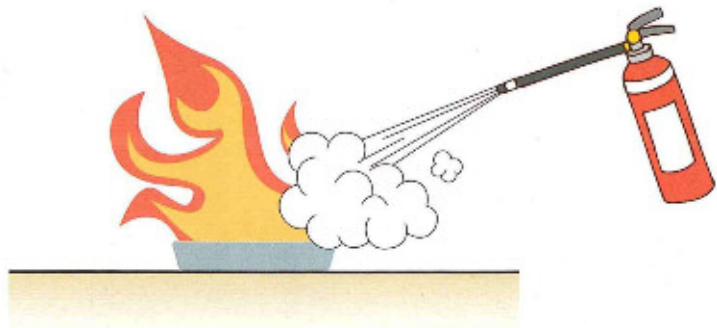
Para se evitar que um incêndio se propague, deve-se apagar o fogo em seu início imediatamente.

É possível apagar o fogo antes que as chamas atinjam o teto.

Previna-se contra incêndios deixando o extintor em local de fácil acesso.

天井

NG



使い方

Instructions on how to use a fire extinguisher 使用方法

사용법 Instruções de uso

1 安全ピンを引きぬく ※ハンドルを固定すると抜きやすいです

Pull the safety pin

※It is easier to pull it, if the handle is held tight

拔掉安全閘

※ 固定住手柄，能容易地拔出

안전핀을 뽑는다

※ 핸들을 고정시키면 떼기 쉽습니다

Retire o pino de segurança

※O pino de segurança da alça/gatilho é de fácil remoção para colocar o extintor em condição de uso



2 호스를はずし、火に向ける

Pull the hose and aim the nozzle at the fire

摘下橡皮管，对准火源

호스를 뽑아 불 쪽으로 향한다

Desenrole a mangueira, dirija a boca do extintor para o fogo



3 레バーを強くにぎる ※火は手前からはくように消しましょう

Squeeze the lever

※To extinguish the fire use the hose and spray in a sweeping motion across the fire

紧握控制杆 ※ 从面前开始向外部延伸逐渐地将火灭去

레버를 세게 쥐다 ※ 불은 앞에서 부터 쓸어 내는것처럼 끄시다

Segure firma a alavanca

※Apague o fogo com você estando voltado para as chamas



AEDとは Automated External Defibrillator (自動体外式除細動器) の略称で、心筋梗塞などを起こし、心臓がけいれん(心室細動)した場合に、心臓に規則正しいリズムを取り戻させるため、心臓に強い電氣的刺激(電気ショック)を行うための装置です。

AED is an acronym for Automated External Defibrillator. This is a device that helps a victim of a cardiac arrest or ventricular fibrillation by giving a strong electrical shock to the heart of a victim in order to get back the normal heart rhythm.

AED 是 Automated External Defibrillator (自动体外心脏电击器) 的简称。在发生心肌梗塞，心脏抽筋时，为了恢复心脏正常的频率，而对心脏进行强烈的电流刺激的设备。

AED라는 것은 Automated External Defibrillator(자동체외식제세동기/自動体外式除細動器)의 약칭으로 심근경색 등을 일으켜 심장이 경련(심실세동/心室細動)을 일으킬 경우에 심장의 규칙적인 리듬을 회복시키기 위해 심장에 강한 전기자극(전기쇼크)을 가하기 위한 장치입니다.

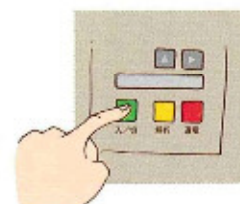
O Desfibrilador Externo Automático (DEA), ou "Automated External Defibrillator (AED)" em inglês, é um aparelho eletrônico portátil que realiza o diagnóstico e trata paradas cardiorrespiratórias causadas, por exemplo, por infarto do miocárdio (em que o coração tem atividade elétrica mas sem efectividade mecânica), ou quando um indivíduo sofre uma taquicardia ventricular sem pulso (em que há atividade elétrica, mas o bombeio sanguíneo é ineficaz), restabelecendo um ritmo cardíaco efetivo elétrico e mecânicamente.

基本的な使用方法

How to use the AED 基本的使用方法 기본적인 사용방법
Instruções básicas de uso do DEA/AED

1 電源を入れる

Switch it on.
接通电源
전원을 켜다
Ligue o aparelho



2 電極パッドを胸部にはる(ケーブルを本体に接続)

Place the adhesive AED pads on the victim's chest
(Attach the AED to a cable)
将电极垫贴在胸部 (电线连着主机)
전극 패드를 흉부에 붙인다 (케이블을 본체에 접속)
Coloque os eletrodos sobre o peito da vítima
(cabos ligados diretamente ao aparelho)



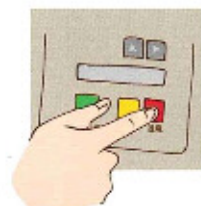
3 AEDが自動的に傷病者の心電図を解析

The AED will automatically analyze the heart rhythm of the victim
AED会自动对病人的心电图进行分析
AED가 자동적으로 환자의 심전도를 분석
O DEA/AED produzirá automaticamente a análise do eletrocardiograma da vítima



4 AEDから電気ショックの指示が出たら、ショックボタンを押す

If the AED indicates that a shock is required,
press the shock button
当AED方面发出电流冲击标志时，按下冲击按钮
AED로부터 전기쇼크의 지시가 있으면 쇼크 버튼을 누른다
Quando o aparelho DEA/AED indicar sinal de dar o choque
elétrico aperte o botão de choque ("shock button")



1 かた こえ
肩をたたきながら声をかける

Tap the victim on his / her shoulder and ask them

边拍肩膀边询问

어깨를 두드리면서 말을 건다

Batendo nos ombros da vítima, diga em alta voz:

だいじょうぶ
「大丈夫ですか?」

“Are you ok?” 「没事吧?’ 「괜찮아요?’

“Daijoubu Des Ka” (“Como está se sentindo?”)



2 たす け
助けを呼ぶ

Calling for help 求救

구조 요청 Chame por socorros

はんのう
反応がなかったら助けを呼びます。

まわ ひと ばい ばん づうほう
周りに人がいない場合は119番に通報します。

If there is no response from the victim, call for help.

If there is nobody around then call 119.

如果没有反应就要求救。

在周围没有人的情况下必须打119电话。

반응이 없으면 구조를 요청합니다.

주위에 사람이 없을 경우에는 119에 통보합니다.

Se não houver reação por parte da vítima, chame por auxílio.

Se não houver outras pessoas ao redor,

chame um auxílio pelo telefone através do número 119.



3 き どう かく ほう
気道の確保

Open the airway 确保气管通畅

기도 확보

Esteja certo de manter as traquéias livres



4 こきゅう かくにん
呼吸の確認

Check the breathing 确认有无呼吸 호흡 확인 Verificando a respiração

ふだん いき びょういない たし
普段どおりの息をしているか、10秒以内に確かめます。

Determine if the victim is breathing normally within 10 seconds.

在10秒之内确认呼吸是否正常。 정상적인 호흡을 하고 있는지 10초 이내에 확인합니다.

A cada 10 segundos verifique se a respiração está em ritmo normal.



5 こきゅう じんこう こきゅう せ りょうやく
呼吸がなかったら人口呼吸(出来ないときは省略する)

If he / she is not breathing normally, then start giving him/her rescue breathing (Rescue breathing can be skipped if you are incapable of providing it)

如果没有呼吸，要立即进行人工呼吸(不会的话可以省略)

호흡이 없을 경우 인공호흡(할 수 없을 경우 생략한다)

Se não estiver respirando, faça respiração boca-a-boca (se não souber como, não tente fazê-la)

やく びょういき ふ かい
約1秒息を吹きこみます。2回おこないます。

Give two, slow breaths, for one second each.

呼吸約1秒，反复2次。 약 1초간 숨을 불어넣습니다. 2번 실시합니다.

A cada segundo, aproximadamente, sopra a boca da vítima. (assoprar duas vezes)



6 きょうこつあつかい しんそう まっさーじ
胸骨压迫(心脏マッサージ)

Chest compressions (heart massage) 胸骨压迫(心脏按摩) 흉골 압박(심장 마사지)

Massagem Cardíaca - pressione o osso esterno da vítima (a vítima deve estar deitada de costas sobre superfície dura)

ちゆう ちゆう ちゆう ちゆう ちゆう ちゆう ちゆう ちゆう ちゆう ちゆう
胸の真ん中を、かさねた両手で“強く・速く・たえ間なく”压迫し、全身に血液を送ります。

垂直に。1分間に100回のテンポで約30回。

Place the heel of your hand in the middle of the injured person's chest and place your other hand on top of the first. Compress (push down on) the chest "firmly, rapidly and continuously" to help stimulate the blood supply throughout the victim's body. Make sure that when you are doing this, your hands are straight and in a vertical position. Perform 30 compressions at a rate equal to 100/minute.

双手重叠“使劲，快速，不间断”地按压胸部的正中间，使血液输送到全身。垂直按压。按照1分钟按100次的节拍，大约按30次。

가슴 한가운데를 양손을 겹쳐서 “강하게, 빠르게, 쉬지 않고” 압박해 전신에 혈액을 공급합니다. 수직으로, 1분간에100회 템포로 약 30회.

Coloque suas mãos sobrepostas na metade inferior do esterno, no meio do peito (os dedos devem ficar abertos e não tocam a parede do tórax). Faça a seguir uma pressão, com bastante vigor, para que se abaixe o esterno, comprimindo o coração de encontro à coluna vertebral. Descomprima em seguida. Repita a manobra tantas vezes quantas forem necessárias (cerca de 60 por minuto). Efetuar 30 compressões torácicas, no ritmo de 100 compressões por minuto.





非常持ち出し品

Emergency supplies 비상소지품

紧急避难用品

Objetos e materiais para casos de emergência

●非常持ち出し品はすぐに持ち出せる場所へ置きましょう。

(リュックサックに入れておくと持ち運びやすいです)

●避難するときに持ち出すものを決めておきましょう。

○Keep emergency supplies at a convenient and easy accessible location inside the house.

(It is easy if the supplies are kept in a rucksack or backpack)

○Decide what supplies you will take during evacuation.

○緊急用品を放置在立刻能取到的地方。(放在背包里以便于携带)

○确定避难时所携带的物品。

○비상 소지품은 곧바로 가지고 갈 수 있는 장소에 두십시오.(배낭에 넣어두면 가져가기 용이합니다)

○피난시에 가져갈 것을 정해 두십시오.

○Objetos e materiais para casos de emergência devem estar sempre em locais de fácil acesso para quando ter de deixar a casa rapidamente.

(A melhor maneira de carregar é colocá-los numa mochila)

○Deixe preparado e tenha em mente quais serão os objetos e materiais que você levará consigo em local de abrigo em caso de infortúnios.

非常持ち出し品(例)

Emergency supplies (i.e.)

紧急避难用品(例如)

비상소지품(예)

Objetos e materiais para casos de emergência (ex.)

貴重品(きちようひん)

① お金

(公衆電話用に小銭が必要)

② 身分証明書

③ パスポート

④ 通帳

⑤ 健康保険証

薬(くすり)

⑥ かぜ薬

⑦ キズ薬

非常食品(ひじょうしょくひん)

⑧ カンパン

⑨ 缶詰

⑩ 飲料水

その他(その他)

⑪ 下着

⑫ 服

⑬ タオル

⑭ 軍手

⑮ 電池

⑯ 手持つ電灯

⑰ 手持つラジオ

⑱ ナイフ

⑲ 缶きり

⑳ ティッシュペーパー

㉑ クッション

(頭を守るため)

Valuables: ① money (need coins/change for public phones) ② ID ③ Passport ④ Bankbook ⑤ Health insurance card

Medicines: ⑥ cold medicine ⑦ ointment for cuts and bruises

Emergency food: ⑧ biscuits/cookies ⑨ canned food ⑩ drinking water

Miscellaneous items: ⑪ underwear ⑫ clothes ⑬ towels ⑭ work gloves

⑮ batteries ⑯ a flashlight ⑰ a small portable radio ⑱ a knife

⑲ a can opener ⑳ tissue papers ㉑ pillows/cushions(to protect the head)

貴重品: ① 金(公衆電話用として小銭が必要) ② 身分証明書 ③ 護照

④ 通帳 ⑤ 健康保険証

薬: ⑥ 風邪薬 ⑦ 創傷薬 非常食品: ⑧ 缶詰 ⑨ 乾燥食品 ⑩ 飲料水

その他: ⑪ 下着 ⑫ 衣服 ⑬ タオル ⑭ 作業用手袋 ⑮ 電池

⑯ 懐電 ⑰ 携帯ラジオ ⑱ 刀 ⑲ 缶切り

⑲ 手拭 ⑳ 枕(頭を守るため)

Objetos de valor: ① dinheiro/moedas, para o caso de se ter de utilizar telefones públicos, etc.) ② documento de identidade ("gakokujin toukoushoumeishou", etc.)

③ passaporte ④ caderneta bancária ⑤ caderneta do plano de seguro-saúde ("kenkou houkenshou")

Remédios: ⑥ comprimidos contra resfriados/gripes ⑦ para desinfecção de ferimentos

Alimentos não perecíveis ⑧ biscoitos, torradas ⑨ alimentos em lata ⑩ água mineral

Outros: ⑪ peças íntimas ⑫ roupas ⑬ toalhas ⑭ luvas de trabalho ⑮ pilhas ⑯ lanternas de mão ⑰ rádios portáteis

⑱ canivete ⑲ abridor de latas ⑳ lenços de papel ㉑ almofadas ou travesseiros (para proteger/descansar a cabeça)

わが家の防災メモ

"Surname" Family's Disaster Prevention Memo

家庭防災手冊

우리집 방재 메모

Memorando da família sobre prevenções contra acidentes

名前 (なまえ) Name 姓名 성명 Nome	血液型 (けつえきがた) Blood Type 血型 혈액형 Tipo sanguíneo	国籍 (こくせき) Nationality 國籍 국적 Nacionalidade	生年月日 (せいねんがっぴ) Date of Birth 出生年月日 생년월일 Data de Nascimento
住所 (じゅうしょ) Address 住址 주소 Endereço	電話番号 (でんわばんごう) Telephone Number 电话号码 전화번호 Número de Telefone		

火事・救急 火警和急救电话 119 119

警察 报警电话 110 110

緊急連絡先 Emergency Contact 緊急联络地址 긴급연락처 Números de telefone para emergências

避難場所・避難所 Evacuation Area, Evacuation Shelter 避難地, 避难所 피난장소, 피난소 Área de Abrigos; Local de Abrigos

自分の国の大使館の連絡先 Your Country's Embassy 本国大使館联络地址 자국 대사관 연락처 Número telefônico da Embaixada de seu país

メモ (めも) Memo 备忘录 메모 Nota/ Memorando

家族の連絡先 Contact Details of each Family Member 家属的联络地址 가족의 연락처 Número de contato com familiares

名前 (なまえ) Name 姓名 성명 Nome	住所 (じゅうしょ) Address 住址 주소 Endereço	電話 (でんわ) Telephone Number 电话号码 전화번호 Número de Telefone	メモ (めも) Memo 备忘录 메모 Nota/ Memorando

親戚・知人の連絡先 Emergency Contact Details of Relatives and Friends 亲戚或朋友的联络地址 친척, 지인의 연락처 Números de contato com parentes/ conhecidos

名前 (なまえ) Name 姓名 성명 Nome	住所 (じゅうしょ) Address 住址 주소 Endereço	電話 (でんわ) Telephone Number 电话号码 전화번호 Número de Telefone	メモ (めも) Memo 备忘录 메모 Nota/ Memorando

家族の緊急用データ Emergency Data of Family (e.g. Medical, etc) 家属紧急备用资料 가족의 긴급용 데이터 Dados familiares para casos de urgência

名前 (なまえ) Name 姓名 성명 Nome	生年月日 (せいねんがっぴ) Date of Birth 出生年月日 생년월일 Data de Nascimento	血液型 (けつえきがた) Blood Type 血型 혈액형 Tipo sanguíneo	メモ (めも) Memo 备忘录 메모 Nota/ Memorando