

## 地震発生後の行動の目安

What needs to be done after an earthquake occurs  
Referências de como agir após a ocorrência do terremoto 发生地震后的行动准则

### 地震発生から0~2分

0-2 minutes after the earthquake  
De 0 a 2 minutos após a ocorrência do terremoto 发生地震后的0-2分钟

#### 自分の身を守る *Protect yourself* *Proteja-se a si próprio* 保护自己

転倒の恐れのある家具等から離れ、机等の下に身を隠す。あわてて外に飛び出さない。

Stay away from furnishings that may fall over, and get under a table or desk. Do not rush outside.  
Distancie-se dos móveis que possam cair em cima, escondendo-se debaixo de mesas. Não saia com pressa para fora de casa.  
远离可能会倒下的家具，藏到桌子等的下面。不要急急忙忙地冲出屋外。

### 地震発生直後

Immediately after the earthquake  
Logo após a ocorrência do terremoto 刚发生地震后

#### 出火防止・脱出口確保 *Prevent fires and secure evacuation exits* *Previna-se contra o incêndio e procure garantir uma saída* 防止起火，确保出口

ガスの元栓を閉め、コンセントを抜く。火が出たら落ちていて初期消火。ドア・窓を開けて脱出口を確保する。



Turn off the gas tap and unplug any electrical appliances. If a fire starts, stay calm and put out the fire in its early stages. Secure evacuation exits by opening doors and windows.  
Feche a torneira de segurança do gás e retire os fios das tomadas. Quando pegar fogo, tenha calma e tente apagar na etapa inicial. Abra as portas e janelas para poder garantir uma saída.  
关闭煤气主开关，拔下电源插头。如果起火了，则要镇静地进行初期灭火。打开门，窗以确保出口。

### 地震発生から3日目まで

For three days after the earthquake  
Da ocorrência do terremoto até 3 dias depois 在发生地震后的3天内

#### 家族の安全確認、余震に注意 *Confirm family members' safety and watch out for aftershocks* *Verificação da segurança dos familiares e cuidado com os abalos secundários* 确认家人的安全，并注意余震

倒壊しかけた家屋に近寄らない。隣近所に声をかけ、状況により、徒歩で避難する。

Stay away from damaged houses and buildings. Make sure that neighbors are ok, and walk to an evacuation site depending on the situation.  
Não se aproxime de casas que estão começando a se desmoronar. Entre em contato com a vizinhança e dependendo das circunstâncias, refugie-se a pé.  
不要靠近将要倒塌的房屋。向邻居打招呼，根据情况步行去避难所。

#### 隣近所で消火・救出・救護 *Make collaborative efforts with neighbors in extinguishing fires, rescuing people and providing first aid* *Incêndios na vizinhança, salvamentos e socorros* 与邻居相互帮助灭火，抢救和救护



隣近所で協力し、消火、ケガ人の救出・救護にあたる。

Help other community members to extinguish fires, rescue people and give first aid to injured people.  
Coopere com a vizinhança para apagar os incêndios e empenhe-se nos salvamentos e socorros de pessoas feridas.  
协助邻居灭火，并抢救和救护伤员。

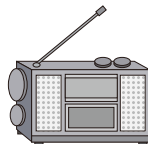
### 地震発生から4日目以降

Four days or more after the earthquake  
Depois de 4 dias a partir da ocorrência do terremoto 地震发生起的第4天以后

#### 生活の維持と回復 *Maintenance and recovery* *Manutenção e recuperação da vida normal* 维持和恢复原来生活

4日目以降も災害(余震)に注意し、生活情報の収集にあたる。復旧に向け努力する。

Keep paying attention for possible aftershocks, and collect updated information. Continue with restoration efforts.



Deve se tomar cuidado com os danos (abalos secundários), mesmo passado 4 dias, e procure obter informações da vida diária. Faça o esforço para voltar à vida normal.  
第4天后仍要注意灾害(余震)，收集生活信息。努力做好复原工作。