



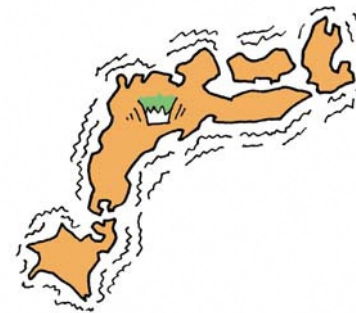
■ **地震発生!** ■ ¡Está temblando!  
 ■ Na hora do terremoto! ■ Lumihindol!  
**3** すばやく火の始末  
 Apague o cierre inmediatamente el gas  
 Madaliang pagpatay sa apoy  
 Desligue o fogo o mais rápido possível  
 電気、ガス、ストーブなどの火を消す  
 電気のブレーカーを切る  
 No se precipite a salir  
 Abra la puerta de la casa para asegurar por donde salir  
 Siguraduhing bukas ang pintuang lalabas  
 -Na sa para para garantir uma saída  
 -Não saia para precipitadamente  
 -Desligue a central da luz  
 -Desligue o aparelho a gás, aquecedor e etc.  
 Apague la estufa, hornilla o calentadores de gas  
 Desconecte el interruptor de energía eléctrica  
 -Investigue a central da luz  
 -Desligue a gas kalamitang pang kasangkapan  
 ginagamitan ng gas  
 Patayin ang circuit breaker  
**TURN OFF**



■ **地震発生!** ■ ¡Está temblando!  
 ■ Na hora do terremoto! ■ Lumihindol!  
**2** 出口の確認  
 Localice un punto de salida  
 Abra a porta  
 Siguraduhin ang lalabas  
 -Abra a porta para garantir uma saída  
 -Não saia para precipitadamente  
 -Desligue a central da luz  
 -Desligue o aparelho a gás, aquecedor e etc.  
 Apague la estufa, hornilla o calentadores de gas  
 Desconecte el interruptor de energía eléctrica  
 -Investigue a central da luz  
 -Desligue a gas kalamitang pang kasangkapan  
 ginagamitan ng gas  
 Patayin ang circuit breaker  
**TURN OFF**



■ **地震発生!** ■ ¡Está temblando!  
 ■ Na hora do terremoto! ■ Lumihindol!  
**1** 落ち着いて身の安全を確認  
 Conserve la calma y localice un lugar seguro para protegerte  
 Mantenga a calma e proteja-se  
 Manging kalmado at siguraduhin ang kaligtasan  
 頭と身体を守る  
 Protéjase la cabeza y el cuerpo  
 -Proteja a cabeça e o corpo  
 -Protetahan ang ulo at katawan



■ **日本は地震が多い国**  
 ■ Japón es un país con gran movimiento sísmico  
 ■ Ang bansang Hapon ay bansang maraming hindol  
 ■ 日本は地震が多い国  
 ■ Japón é um país onde ocorrem muitos terremotos  
 ■ Após um grande terremoto ocorrem os abalos secundários  
 ■ Depois de um gran terremoto siguen otros más pequeños denominados réplicas  
 ■ Pagkatapos ng makapas na hindol ay nagaganap ang aftershocks

■ **避難** ■ Evacuación y refugio  
 ■ Refúgio ■ Ang Paglikas  
 家屋の倒壊などで自宅に戻ることができなくなったら地域防災拠点(指定されている小学校や中学校)へ避難  
 Si no pudiera regresar a su casa por los daños sufridos, dirijase al "refugio en caso de terremoto" (escuelas primarias y/o secundarias designadas)  
 Refugie-se no centro de prevenção de acidentes da região (escolas primárias ou ginasiais indicadas) em caso de não poder voltar para a sua casa devido ao desabamento da casa, etc.  
 Sa paghugo nang tahanan at hindi na puwedeng bumalik ay lumikas sa lugar likasan ng distrito sa oras nang kalamidad( itinalagang likasang mga paaralan sa elementarya at sekundarya)



■ **避難時の注意**  
 ■ Medidas de seguridad para la evacuación  
 ■ Cuidados na hora do refúgio  
 ■ Paalala sa Paglikas  
 避難は歩いて、持ち物は少なく  
 両手が使えるよう、荷物は背負う  
 Para evacuar vaya caminando y lleve pocas pertenencias  
 Lleve sus pertenencias a la espalda para tener libres ambas manos  
 - Faça o refúgio caminhando e leve consigo somente o indispensável  
 - Use uma mochila para que as mãos possam estar livres  
 Maglakad sa Paglikas, Kaunti lamang ang dalhin.  
 Upang magamit ang dalawang kamay, buhatin sa likod ang dala-dalahan



■ **避難カード I** ■ Tarjeta de evacuación I  
 ■ Cartão de refúgio I  
 ■ Evacuation Card I  
 名前 Nombre Nome Pangalan  
 (保護者の名前) Nombre del padre o tutor Nome do responsável Pangalan ng Magulang o Guardian  
 (学校名) Nombre de la escuela Nome da escola Pangalan ng Paaralan  
 住所 Dirección Endereço Tirahan  
 電話 Número de teléfono Telefone Telepono  
 話す言葉 Idioma(s) que habla Língua que fala Wikang Gamit  
 血液型 Tipo de sangre Tipo sanguíneo Blood Type  
 持病 Enfermedad crónica Doença específica Dinaranas na Sakit

■ **避難カード II** ■ Tarjeta de evacuación II  
 ■ Cartão de refúgio II  
 ■ Evacuation Card II  
 地域防災拠点 Refugio en caso de terremoto Centro de prevenção de acidentes da região Lugar Likasan ng Distrito sa Oras nang Kalamidad  
 国内の緊急連絡先 Dirección o teléfono en caso de emergencia dentro del país Contato em caso de emergência no Japão Puwedeng kontakin sa oras ng emerhensiya sa bansang Hapon  
 大使館の電話番号 Número de teléfono de la embajada Telefone da Embaixada Numero ng telepono ng Embahada  
 横浜市国際交流協会 (YOKE) 045-222-1209  
 Yokohama Association for International Communications and Exchanges (YOKE)

ちいきぼうさいきょてん してい しょうがっこう ちゅうがっこう  
**■ 地域防災拠点 (指定されている小学校や中学校)**

- Refugio en caso de terremoto (escuelas primarias y/o secundarias designadas)
- (Centro de prevenção de acidentes da região (escolas primárias ou ginásias indicadas))
- Lugar likasan ng distrito sa oras nang kalamidad (tinalagang likasang paaralan sa elementarya at sekundarya)

- ・家屋の倒壊などで自宅に戻ることができない人は、地域防災拠点に避難できる
- ・地域防災拠点では食料や水を無料でもらえる
- ・様々な情報を得たり相談をすることもできる
- ・自分の地域防災拠点がどこか確認し、表面に書いておく
- ・避難経路を確認しておく
- ・Puwedeng lumikas sa itinalagang lugar likasan ng distrito sa oras nang kalamidad ang mga taong hindi na puwedeng bumalik sa kanilang bahay sa kadahilananang ito ay gumuho.
- ・Nagbibigay nang libreng pagkain at inumin sa lugar likasan ng distrito.
- ・Maaaring mangalap ng impormasyon at kumunsulta dito
- ・Alamin kung saan ang inyong lugar likasan, at isulat sa likod.
- ・Tiyakin ang daan papunta sa Evacuation Site

Las personas que no puedan regresar a sus casas por los daños sufridos, podrán alojarse en los "refugios en caso de terremoto"  
 En los refugios en caso de terremoto se podrá recibir alimentos y agua gratuitos  
 Podrá recibir información diversa y consultar cualquier duda  
 Verifique el "refugio en caso de terremoto" que le corresponde y anótelo en la portada  
 De antemano, verifique la ruta de evacuación

- ・As pessoas que não puderem voltar para suas casas, devido ao desabamento da casa, etc., poderá se refugiar no centro de prevenção de acidentes da região
- ・Nos centros de prevenção de acidentes da região você poderá receber alimentos e água, gratuitamente
- ・Poderá obter também várias informações e fazer consultas
- ・Verifique onde fica o centro de prevenção de acidentes de sua região e deixe escrito na capa deste livreto
- ・Verifique o trajeto até o local de refúgio



ひころ そな  
**■ 日頃の備え ■ Medidas preventivas ■ Preparação diária ■ Mga Kadalasang Inihanda**

- ・3日分の食料、飲料水、簡易式トイレ、携帯ラジオ、常備薬などを用意しておく
- ・非常持出袋を用意しておく
- ・家具が倒れないよう固定しておく
- ・Maghanda nang pang 3 araw na pagkain, inumin, toilettries(mga gamit sa banyo), maliit na radio, mga gamot at iba pa.
- ・Maghanda ng emergency bag.
- ・Ayusin ang mga kasangkapan sa paraang hindi ito matutumba

Tenga preparado alimentos y bebidas para 3 días, sanitario portátil de emergencia, radio portátil, botiquín de primeros auxilios, etc.  
 Tenga preparado un maletín para casos de emergencia  
 Fije o refuerce los muebles y repisas para evitar que se caigan

- ・Deixe preparado: água potável e alimentos para 3 dias, toaleta simples, rádio portátil, remédios para primeiros socorros, etc.
- ・Prepare uma mochila com kit de emergência
- ・Fixe os móveis a parede para evitar o tombamento



じょうほうにゆうしゆ  
**■ 情報入手 ■ Obtenir información ■ Obtenção de informações ■ Pagkalap ng Impormasyon**

- ・正しい情報を手に入れる
- ・市・区、消防、警察からの情報に注意
- ・テレビ・ラジオなどから情報を得る
- ・外国語ラジオ放送 インターFM : 76.5MHz
- ・Mangalap ng tamang impormasyon
- ・Impormasyong nagpapaalala mula sa City Hall, Ward Office, Fire Station at Police Station
- ・Kumuha ng impormasyon mula sa telebisyon at radio
- ・Anunsyo sa radio na nasa iba't-ibang wika Inter FM: 76.5 MHz

Averigue información correcta  
 Preste atención a las informaciones proporcionadas por las municipalidades, bomberos o la policía  
 Infórmese por medio de las emisoras de radio y televisión  
 Emisoras de radio en idiomas extranjeros INTER FM : 76.5MHz

- ・Obtenha informações corretas
- ・Fique atento com as informações da cidade, bairro, bombeiro e polícia.
- ・Obtenha informações pela televisão e rádio
- ・Transmissão pela rádio em língua estrangeira Inter-FM:76.5 MHz



かぞく あんび かくにんぼうほう  
**■ 家族の安否の確認方法 ■ Medidas para verificar la seguridad de la familia ■ Modo de verificar a segurança da família ■ Paraan Upang Matiyak ang Kaligtasan ng Pamilya**

- ・家族の間で連絡先や集合場所を決めておく
- ・大地震が発生した場合、電話がつながりにくくなる。そんな時でも利用できるNTT災害用伝言ダイヤル171や携帯電話会社の「災害用伝言板」の活用を家族で決めておく
- ・Determinen entre los miembros de la familia la manera en qué se comunicarán o el lugar en dónde se reunirán

En caso de ocurrir un terremoto, la comunicación telefónica se dificulta. "Marca 171" de NTT y las empresas de teléfonos celulares o móviles cuentan con un "servicio de mensajería en caso de siniestros", entre la familia determinen cual utilizarán

- ・Combine com a família a forma para contato e o local para encontrá-los
- ・No caso de ocorrência de um grande terremoto, será difícil efetuar uma ligação telefônica. Por isso, deixe determinado entre os familiares sobre a utilização do "Quadro de Mensagens em Caso de Desastres" das empresas de telefone celular ou do número 171 da NTT para mensagens em casos de emergência.
- ・Pag-usapan sa pamilya ang tatawagan at lugar na pagtitipanan
- ・Sa oras na malaki ang dumating na lindol, ay mahirap ang kumuntak sa telepono. Sa oras na iyon ay puwedeng gamitin at idayal ang mensahe para sa emerhensiya ng NTT na 171 o kaya ay ang [edisyon mensaheng pang'emerhensiya] nang ibang kumpanya ng cellphone. Pagdisesyunan ng pamilya kung alin ang gagamitin.

★NTT災害用伝言ダイヤル「171」"Marca 171" servicio de mensajería en caso de siniestros de NTT

Linha de Mensagens em Caso de Desastres da NTT (171) Emergency Messaging Service 『171』ng NTT  
 (URL) <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>

★携帯電話「災害用伝言板」"Servicio de mensajería en caso de siniestros" de los teléfonos celulares o móviles "Quadro de Mensagens em Caso de Desastres" do telefone celular Emergency Voice-Mail Service ng mobile phone service provider

- ・NTTドコモ NTT DoCoMo  
 (URL) <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- ・au by KDDI au by KDDI  
 (URL) <http://dengon.ezweb.ne.jp>
- ・ソフトバンク Soft Bank  
 (URL) <http://dengon.softbank.ne.jp>
- ・ウィルコム WILLCOM  
 (URL) <http://dengon.willcom-inc.com>
- ・イーモバイル EMOBILE  
 (URL) <http://dengon.emnet.ne.jp/>

横浜市政政局国際政策室  
 平成21年9月発行 平成23年10月改定  
 印刷：朝日オフセット印刷株式会社