

色々な災害に共通すること

Pontos comuns entre vários tipos de desastres

避難生活①

A vida no abrigo①

避難所の運営主体について

避難所の運営は、避難してきた方たちで行います。
あらかじめ自治会、自主防災会、地域協議会で避難所運営のための組織作りについて話し合っておきましょう。特に、女性に必要な物資や要望を運営に反映しやすいよう、多くの女性が運営に携わることが求められます。

Órgão Gestor do Centro de Evacuação(Defesa Civil)

A gestão do abrigo é feita pelos próprios evacuados.

É recomendável discutir com antecedência a organização da gestão do abrigo entre as associações de moradores, grupos comunitários de prevenção de desastres e conselhos locais. Em particular, é fundamental que muitas mulheres participem da gestão, para que as necessidades e os suprimentos específicos para elas sejam refletidos adequadamente na administração do abrigo.

避難所についたら

Ao chegar ao abrigo

①受付

Recepção

②決められた区画へ

Dirija-se à área designada

③積極的な運営への協力・参加



・避難所は利用する人全員が協力して運営します。年齢・性別関係なしに積極的に運営に参加しましょう。

・まずは受付をして、避難者の氏名等を登録します。

・避難所を利用する人の増減により場所の移動をお願いすることがあります。
・立ち入りを制限した部屋には入らないようにしましょう。

・ Primeiro, dirija-se à recepção para registrar o seu nome e outras informações dos evacuados.

・ Dependendo do aumento ou diminuição do número de pessoas no abrigo, poderemos solicitar a mudança de local.

・ Por favor, não entre em salas ou áreas com acesso restrito.

③Participação e cooperação ativa na gestão

・ O abrigo é operado com a colaboração de todos os usuários. Vamos participar ativamente da gestão, independente de idade ou sexo.

配慮を必要とする方への対応

避難所にはいろいろな方が避難してこられます。
配慮を必要とされる方も安心して避難できる環境づくりを
心がけましょう。

Diferentes tipos de pessoas buscam refúgio neste abrigo. Vamos nos esforçar para criar um ambiente onde as pessoas que necessitam de cuidados especiais também possam se sentir seguras.

積極的に助け合いの和に入りましょう

Unamo-nos com espírito de solidariedade.

Em situações de caos após um desastre, as atividades de resgate da Autodefesa, polícia e bombeiros podem ficar no limite. Por favor, assegure-se de sua própria segurança e colabore com as pessoas ao seu redor para superarmos juntos este desastre.

災害発生後の混乱状況においては、自衛隊、警察、消防機関などの救援活動は限界を超えてしまいます。自身の身の安全を確保し、周囲の皆さんで助け合いながら災害を乗り越えましょう。

和式トイレを使える訓練

Treinamento para o uso do banheiro em estilo japonês.

洋式トイレの普及に伴い、和式トイレが使えない子どもが増えています。
しかし、避難所によっては、洋式トイレを設置していない場合もあります。
使い方がわからず、トイレを我慢してしまったり、汚してしまったりする

Com a popularização dos vasos sanitários de estilo ocidental, muitas crianças não sabem mais como usar o banheiro de estilo japonês. No entanto, dependendo do abrigo, pode ser que não haja banheiros estilo ocidentais instalados.

Vida no abrigo②

As regras no abrigo

避難生活②

避難所でのルール

Em momentos difíceis, devemos ajudar uns aos outros. Vamos agir com empatia e consideração.

困ったときはお互いさま・思いやりの心を持って過ごしましょう。

禁煙・禁酒

Proibido Cigarro e Álcool

É proibido fumar em todas as dependências deste abrigo designado.

Por favor, se abstenha também do consumo de bebidas alcoólicas. Além disso, não acenda fogueiras ou chamas sem a permissão do administrador.

指定避難所の敷地内は禁煙です。飲酒も控えましょう。また焚き火なども管理者の許可なく行わないようにしましょう。

携帯電話

Celulares

Mantenha o celular no modo silencioso e evite usá-lo para fins que não sejam essenciais.

携帯電話はマナーモードにし、最低限必要なこと以外では使用しないようにしましょう。

消灯時間

Hora do apagar das luzes

Em desastres recentes, tem havido problemas onde as pessoas não conseguem dormir devido à luz das telas de celulares e videogames após o horário do apagar das luzes.

近年の災害では、消灯後ゲーム機や携帯電話の画面が明るくて周囲の人が眠れないというトラブルもあります。

出入り口・階段・通路

要配慮者優先の意識を共有し、出入り口や通路・階段に物を置かないようにしましょう。

Entrada e Saída, Escadas e Corredores

Vamos priorizar as pessoas que necessitam de cuidados especiais e manter entradas, corredores e escadas livres de objetos.

物資の配給

物資や食料は避難所で決められたルールに従って受け取るようにしましょう。

Distribuição de suprimentos

Por favor, siga as regras estabelecidas pelo abrigo ao receber suprimentos e alimentos.

トイレの利用と清掃

断水している時などは、必ず指示された方法で利用しましょう。トイレは清潔に使用することを心がけ、交代で清掃を行いましょう。

Uso e limpeza do banheiro

Quando o fornecimento de água estiver interrompido, utilize o banheiro seguindo rigorosamente as instruções fornecidas. Esforce-se para mantê-lo limpo e participe do sistema de rodízio de limpeza.

衛生管理とゴミ

ごみは指定されたゴミ袋に入れ、口をしっかりと縛って、分別して指定された場所へ出しましょう。

Gestão de Higiene e Lixo
Coloque o lixo nos sacos apropriados, amarre bem a boca do saco e descarte no local indicado após fazer a separação correta.

ペット

ペットは他の避難所利用者の理解と協力の元、飼い主が責任をもって飼育しましょう。

Animais de estimação
A criação de animais de estimação no abrigo depende da compreensão e cooperação dos demais usuários. O dono deve assumir total responsabilidade pelo cuidado de seu animal.

助け合いの意識

避難所ではお互いを尊重しあい、助け合いの意識をもって生活しましょう。

Espírito de ajuda mútua
Vamos viver no abrigo respeitando uns aos outros e mantendo o espírito de ajuda mútua.