

Guia de Prevenção de Desastres Português

ぼうさいが い ど ぼ る と が る ご ぼ ん
防災ガイド／ポルトガル語版



Província de Nara



な ら けん
奈良県

Índice

Sobre Desastres Naturais	さいがい 災害について	1
▪Terremoto ▪chuvas torrenciais ▪Tufão ▪Deslizamento		

Preparando-se para desastres	さいがい 災害への備え	3
▪Centro de evacuação ▪Pesquise sobre aplicativos e sites de prevenção de desastres. ▪Decida antecipadamente como entrará em contato com sua família. ▪Prepare o que levar na hora da fuga e o que estocar em casa. ▪Apresentação de itens para fixação de móveis		

O que fazer no caso	さいがい お 災害が起きたら	8
▪Terremoto ▪chuvas torrenciais ▪Tufão		

Terminologias de desastre	さいがいようご 災害用語	11
----------------------------------	-------------------------	-----------

【Última Página】Guia de Bolso de Prevenção de Desastres

**ぼうさいぽけっとが이드
防災ポケットガイド**

Imprima e preencha as informações necessárias.

Dobre e coloque na carteira ou em outro lugar para carregar sempre com você.

Fontes das fotos da capa: Província de Nara “Medidas de Prevenção de Desastres da Minha Casa”. Superior esquerdo: vilarejo de Tenkawa; Centro direito: Cidade de Gojo, Otō-cho
(ambas na época das Grandes Inundações da Península de Kii).

Também estamos recrutando voluntários para interpretação e tradução para situações de desastre!

Saiba mais aqui.→ (<https://www.pref.nara.jp/67810.htm>)



Sobre Desastres Naturais さいがい 災害について

O país sofre também com a chegada de tufões(TAIFUU), ventos fortes e chuvas torrenciais. Para minimizar os danos em desastres naturais, é importante estar preparado no cotidiano para agir calmamente em casos de emergência.

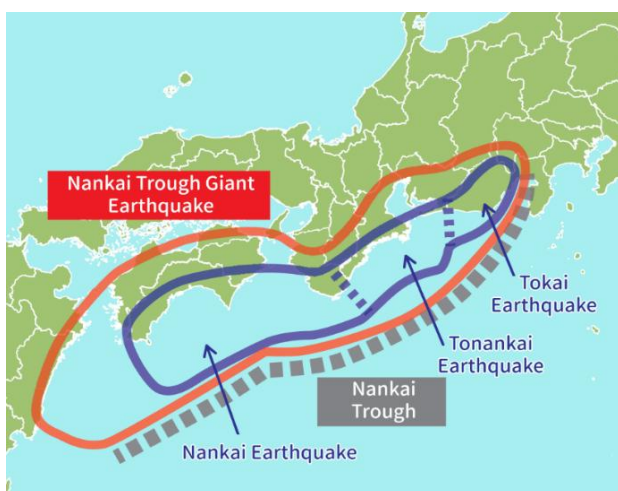
●Terremotos じしん 地震

O terremoto é o abalo na terra. Terremotos que ocorrem diretamente no subterrâneo da província de Nara poderão causar tremores fortes no local.

Uma vez que o terremoto ocorre, causará a perda de muitas vidas, propriedades e estradas impossibilitando o acesso dos veículos. Água, gas e eletricidades poderão ser cortados e diminuirá suprimento de alimentos e outras necessárias para viver.

Terremotos que ocorrem nos limites das placas oceânicas do arquipélago japonês (como o Megaterremoto da Fossa de Nankai) causam tremores em áreas extensas e podem gerar danos por tsunami na costa.

A probabilidade de ocorrência de um terremoto com epicentro na Fossa de Nankai nos próximos 30 anos é estimada em 60% a 90% ou mais.



Editado de: "Para sobreviver ao Tsunami"
da Província de Wakayama



"Coleção de Fotos do Grande Terremoto de
Hanshin-Awaji" da Agência Meteorológica do Japão

●Tempestade - Tufão

おおあめ たいふう
大雨・台風

Tufões trazem ventos fortes e chuvas pesadas.

Poderão ocorrer enchentes e deslizamento da terra. É preciso se informar bem pelo noticiário do tempo e tomar rapidamente as providências.

●Deslizamento da terra

どしやさいがい
土砂災害

Deslizamento da terra pode ocorrer devido a chuvas torrenciais, tufões e terremotos. No deslizamento, a água se movimenta junto a material rochoso, desprendendo o solo encosta abaixo.

<Fotos das Grandes Inundações da Península de Kii (2011)>



Deslizamento de terra na vilarejo de Nosegawa.



Inundação na vilarejo de Tenkawa.

Preparativos de desastres

さいがい 災害への
そな 備え

《Abrigo de evacuação》

ひなんばしょ 避難場所(にげるところ)を知る

Quando um Alerta (veja pág. 9) for emitido ou quando ocorrer um desastre e for perigoso ficar em casa, fuja para um "Local de Evacuação de Emergência Designado" ou um "Abrigo de Evacuação Designado".

Peça o Mapa de Prevenção de Desastres na prefeitura de sua cidade.

Verifique a localização do "Local de Evacuação de Emergência Designado" e do "Abrigo de Evacuação Designado" perto de sua casa e escreva-os no "Guia de Bolso de Prevenção de Desastres" que está na última página deste livreto.

Abrigo designado de evacuação de urgência

Instalação para fugir do perigo imediato e proteger a vida.

Ex: Parques, praças.



Abrigo designado de

Instalação para permanecer por um período determinado até que o perigo passe e para viver temporariamente após o desastre.

Edifícios como escolar primária, escola ginásial, escola colegial e centro de comunidade



O abrigo de evacuação é um lugar onde muitas pessoas vivem juntos. Você pode receber água, comidas, e outras informações necessárias. O modo de viver difere para cada cada pessoa. É importante respeitar as diferenças e as regras do local.

《Pesquise sobre aplicativos e sites de prevenção de desastres.》 ぼうさい あぶり うえぶ さい と しら 防災アプリやウェブサイトを調べましょう

● Aplicativos アプリ mantenha-os instalados

「Safety tips」…Aplicativo do governo japonês para fornecer informações de desastres a estrangeiros

iOS



android



Idiomas: Inglês, Chinês, Coreano, Espanhol, Português, Vietnamita, Tailandês, Indonésio, Tagalo, Nepalês, Khmer, Birmanês, Mongol.

● Sites ウェブサイト salve nos favoritos

Portal da província de Nara

Informações meteorológicas, desastres e estradas na província de Nara.
Além de inglês e português, informações estão disponíveis em vários idiomas.
www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.html



Agência Meteorológica do Japão

Além de inglês e português, informações meteorológicas e de desastres estão disponíveis em vários idiomas.
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



NHK WORLD JAPAN

Disponibiliza notícias da NHK e informações de emergência sobre terremotos e tsunamis em japonês facilitado, inglês, português e outros 21 idiomas.
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



● Rádio ラジオ É importante saber antecipadamente o canal de frequência adequada.

Canais FM comunitárias

NHK - FM 87.4MHz (Área da Cidade de Nara)、83.4 MHz (Área da Cidade de Ikoma) 89.0 MHz (Área da Cidade de Gojo)、88.5 MHz (Área da Cidade de Uda) etc.

Nara Dotto FM 78.4MHz (Perto das cidades de Nara, Ikoma, Yamatokoriyama, Tenri)

FMhihoo Fm (Nishi-Yamato) 81.4MHz (Área da Cidade de Ohji)

FM Gojo 78.0MHz (Perto da cidade de Gojo)

FM Yamato 77.5MHz (Perto das cidades de Yamatotakada, Kashihara, Gose, Katsuragi, Kashiba e do vila de Koryo) etc.

FM Mahoroba 79.5MHz
(Perto das cidades de Tenri, Kashihara, Sakurai, e das vilas de Kawanishi, Miyake, Tawaramoto, Takatori e do vilarejo de Asuka)

《Decida antecipadamente como entrará em contato com sua família.》 れんらく ほうほう き 連絡をとる方法を決めておきましょう

Converse com sua família e conhecidos e decidam como entrarão em contato em caso de desastre.

●Mural de Mensagens de Desastre (smartphone/computador) さいがいようでんごんばん すまーとふおん ばそこん 災害用伝言板(スマートフォン・パソコン)

O "Mural de Mensagens de Desastre" pode ser usado quando ocorre um grande desastre, como um terremoto de intensidade 6-fraco ou superior. Você pode confirmar a segurança das pessoas através de smartphones ou computadores.

Verifique o conteúdo do serviço no site oficial, etc.

(Idiomas disponíveis: japonês, inglês, chinês, coreano)

Mural de Mensagens de Desastre de NTT (web171)	https://www.web171.jp 
--	--

●Serviço de recados(171) さいがいようでんごんたいやう 災害用伝言ダイヤル

Quando tiver dificuldade de completara ligação devido à ocorrência de uma calamidade, poderá utilizar o serviço. Você pode gravar e ouvir a mensagem ligando o número171.

Disque **1 7 1**

▼Siga as instruções(Apenas em japonês)▼

Para gravar, aperte **1**

Para ouvir, aperte **2**

▼Siga as instruções(Apenas em japonês)▼

Insira o número de telefone da pessoa na área afetada
(No caso de telefone fixo, insira a partir do código de área)

(0000)00-0000

▼Escutar uma mensagem automática(Apenas em japonês)▼

1 (gravação reprodução do som)

▼Escutar uma mensagem automática(Apenas em japonês)▼

9 (fim)

8(Escutar mais uma vez(somente quando reproduzir o som))



《Prepare o que levar na hora da fuga e o que estocar em casa.》 に も もの かてい びちく もの 逃げるときに持つ物・家庭に備蓄する物

Deixe preparado para que toda a família possa viver por pelo menos 3 dias. Verifique uma vez por ano.

☐	Água potável (Cerca de 3 litros por pessoa por dia) いんりょうすい 飲料水	☐	O dinheiro かね お金
☐	Alimentos prontos para consumo (retorta) / enlatados / doces れとるとしよくひん かんづめ か し レトルト食品/缶詰/お菓子	☐	Cartão magnético·caderneta de banco·carimbo きゃっしゅかーど・つうちょう・いんかん キャッシュカード・通帳・印鑑
☐	Bateria externa, carregador de smartphone もばいるばってりー すまーとふおん じゅうでんき モバイルバッテリー、スマートフォンの充電器	☐	Cópia do cartão de seguro de saúde けんこうほけんしょう こびー 健康保険証のコピー
☐	Pilhas でんち 電池	☐	Passaporte ばすぽーと パスポート
☐	Luvas (luvas p/trabalho) てぶくろ ぐんて 手袋(軍手)	☐	Zairyu card ざいりゅうかーど 在留カードなどのID
☐	Medicamentos くすり じょうびやく いちょうやく きずぐすり 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬)	☐	Escova de dentes / Pasta de dentes はみがこ 歯ブラシ・歯磨き粉
☐	Termômetro たいおんけい 体温計	☐	Lenços umedecidos うえつとていっしゅ ウエットティッシュ
☐	Lanterna elétrica かいちゅうでんとう 懐中電灯	☐	Banheiro portátil けいたいといれ 携帯トイレ
☐	Manta térmica de alumínio ほおんあるみしーと 保温アルミシート	☐	Fita adesiva / Fita de proteção がむてーぶ ようじょうてーぶ ガムテープ・養生テープ
☐	Toalhas たおる タオル	☐	Velas, isqueiro, caixa de fósforos ろうそく ライター・マッチ
☐	Agasalhos·as roupas íntimas ふく ぼうかんぎ したび 服(防寒着など)・下着	☐	Papel para anotações e caneta めもようし べん メモ用紙・ペン
☐	Sanitary item/Itens de primeiros socorros せいりょうひん きゅうきゅうようひん 生理用品・救急用品	☐	Faca ないふ ナイフ
☐	Sacos de plástico びにーるぶくろ ビニール袋	☐	Abridor de lata/garrafa かんき せんぬ 缶切り・栓抜き
☐	Máscara, Desinfetante para as mãos ますく しゅししょうどくざい マスク・手指消毒剤	☐	Jornal しんぶんし 新聞紙
☐	Cobertores もうふ 毛布	☐	Rádio portátil らじお ラジオ

Se houver um bebê, não se esqueça de preparar também fraldas descartáveis, lenços umedecidos, a caderneta de saúde materno-infantil, comida para bebê, leite em pó etc.

《 Apresentação de itens para fixação de móveis 》

かぐこていぐっずしょうかい 家具固定グッズの紹介

São itens para dificultar a queda de móveis quando a casa treme devido a um terremoto, etc. Use como referência.

● Tapete de gel antivibração

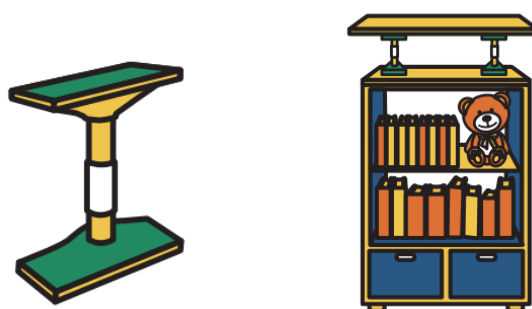
É um tapete adesivo.

Coloque no fundo de eletrodomésticos que possam tombar para torná-los menos escorregadios.



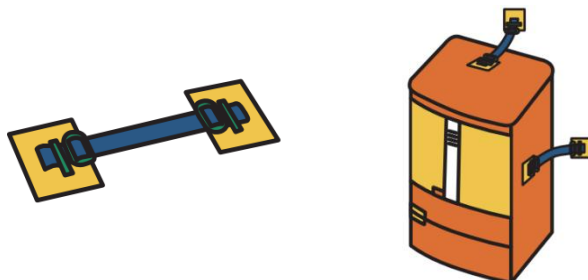
● Barras de tensão extensíveis

São presas e fixadas entre o teto e o móvel.



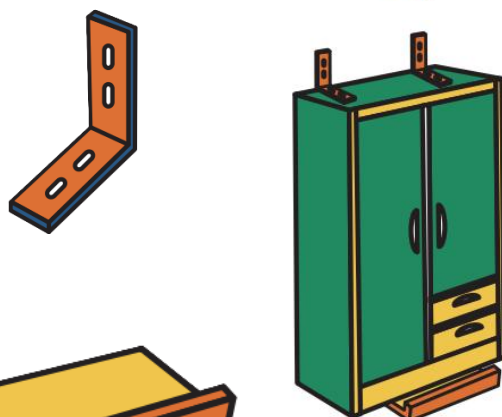
● Cinto de prevenção de quedas

Conecta e fixa a lateral ou o topo do móvel à parede.



● Suporte em formato de L

Fixa-se ao móvel com parafusos etc.



● Calço de segurança

Insere-se debaixo do móvel para dificultar a queda.



○ Além disso, participe de "treinamentos de prevenção de desastres" para saber o que fazer em caso de desastre.

Como agir さいがい お 災害が起きたら

《Terremoto》 じしん 地震

O aviso urgente de terremoto (Kinkyu-Jishin-Sokuho)

O aviso é anunciado pela agência de meteorologia do Japão através de rádio administrativo regional de prevenção de desastre (o alto-falante instalado no local), TV, Radio, Celular etc. Você ouvirá um alarme e uma mensagem de alerta em japonês: Mamonaku okina yure ga totatsu shimasu (Chegará logo um tremor grande). Quando ouvir a mensagem, abrigue-se num lugar seguro.

(Referência)



au: "Som de alerta ao receber o Alerta Urgente de Terremoto (com orientação por voz: smartphone) (amostra)" (https://www.youtube.com/watch?v=0DGAuxO_YWE)

●Dentro de casa

- Ao sentir tremores, proteja a cabeça e se esconda debaixo de uma mesa ou outros móveis resistentes.
- Não saia da casa desesperadamente.
- Quando terminar o tremor, desligue o aquecedor e feche válvula de gas.

●Na rua

- Muros podem desabar, por isso não caminhe perto deles.
- Tome cuidado com desmoronamento dos muros e com estilhaços de vidros e outros objetos que caírem do edifícios.



●Dentro de edifício

- Siga as instruções de funcionários do local.
- Não se apresse para a saída.

●Dirigindo o carro

- Pare o veículo com cuidado, no lado esquerdo da rua para deixar o espaço para ambulância ou carros dos bombeiros passarem.
- Deixe a chave na ignição, não tranque a porta e procure um local seguro a pé.



●Dentro de trem ou ônibus

- Siga as instruções do condutor ou do funcionário do trem.

●No caso de incêndio

- Se não for perigoso, apague o fogo com água ou extintor. Quando houver perigo, fuja.
- Avise as pessoas ao redor.

《Chuvas fortes e tufões》 おおあめ たいふう 大雨や台風

Quando houver previsão de chuva forte ou um tufão se aproximar, verifique novas informações, como dados meteorológicos e informações de evacuação dos municípios, através da TV, internet, etc.

O processo de emissão de alarme de JMA (Agência Nacional de Meteorologia do Japão)

Aviso

Será anunciada antes de o alarme
“Chuiho” ou “Keiho” a ser emitido.

Alerta

Serão dados as detalhes da situação:que ocorrerá calamidades, e
contramedidas são necessárias

Informação de Alerta de Deslizamento de Terra

Emitido quando o risco de deslizamento de terra aumenta ainda mais
após a emissão de um Alerta de Chuva Forte (Deslizamento de Terra).

A possibilidade de ocorrência de um desastre
grave torna-se extremamente alta

O alarme especial de grandes chuvas

“Oame tokubetsu keiho”

**Proteja-se
imediatamente!**

- Durante o tufão, o vento violento pode derrubar os objetos de fora do prédio. Deixe limpo o jardim e a varanda antecipadamente.
- Permaneça em casa durante a tempestade.
- Não se aproxime de montanhas, rios e mar.

● Informações de evacuação ひなんじょうほう 避難情報

Como informações sobre evacuação podem ser emitidas pelos municípios, verifique na TV ou no smartphone. (→ pág. 4)

Mesmo que nenhuma informação tenha sido emitida pelo município, se o nível do rio subir devido à chuva e a água estiver prestes a entrar em sua casa, ou se parecer que ocorrerá um "deslizamento de terra", julgue por conta própria e fuja para um local seguro, como um ponto de evacuação (→ pág. 3).

nível de alerta	Informações	Como agir
5	Garantir a segurança	Sua vida está em risco. Proque a segurança! ● Voce não consegue evacuar nenhum lugar seguro. Sua vida está em risco. Mude imediatamente o lugar para onde está mais seguro.
< Evacuar sem falta antes do nível de alerta4 ! >		
4	Ordem de refúgio	Fuja de onde está em risco. ● Fuja imediatamente do lugar perigoso.
3	Os idosos devem refugiar	Os idosos , deficientes físicos, pessoas com crianças que precisam mais tempo para mover-se, devem começar o refúgio para o abrigo mais próximo e mais seguro;
2	Cautela para chuvas fortes.	Confirme a localização do abrigo local no mapa de perigo e prepare-se para a evacuação.
1	Precauções iniciais	Prepare-se para o desastre.

- Uma vez que a chamada for emitida, dirija-se imediatamente para o abrigo de evacuação.
- Se notar o risco de deixar a casa, vá para o lugar mais seguro dentro da casa (no segundo andar, etc.)

Terminologias de desastre

さいがいうご
災害用語

Categoria 区分	japonês 日本語				Português
		Como se ler よみ方	japonês simples やさしい日本語		ポルトガル語
No caso de perigo de urgência 危険がせまった時	避難	ひなん	Hinan	にげること	Evacuação
	避難指示	ひなんしじ	Hinan-shiji	にげて ください	Ordem de evacuação
	避難場所	ひなんばしょ	Hinanbasho	さいがいのとき、にげる ところ	local/área de evacuação
	避難所	ひなんじょ	Hinanjo	にげた あと せいかつ できる ところ	Abrigo de evacuação
	安否確認	あんぴ かくにん	Anpi-kakunin	そのひとが だいじょうぶか どうか しらべます	Confirmação de segurança
A meteorologia 気象	注意報	ちゅういほう	Tyuihou	あめ、かぜ、つなみ などが 「あぶない」という おしらせ	Aviso cautelar
	警報	けいほう	Keihou	あめ、かぜ、つなみ などが 「とてもあぶない」という おしらせ	Alerta de grande risco
	危険警報	きけん けいほう	Kiken-keiho	「ぜんいん あぶないところ から にげて」という おしらせ	Alerta de Perigo
	特別警報	とくべつ けいほう	Tokubetsu-keihou	「けいほうより とても あぶない とくに きをつけて ください」という おしらせ	Alerta especial de grande risco
	暴風雨	ぼうふう	Bofuu	とても つよい あめ と かぜ	Tempestade
	暴風域	ぼうふういき	Boufuuiki	たいふうで とても つよい かぜ が ふく ばしょ	Zona de tempestade
O terremoto 地震	震源	しんげん	Shingen	じしんが おきた ところ	Epicentro
	震度	しんど	Shindo	じしんの ゆれの つよさ ・おおきさ (0~7まで あって7が いちばん つよい・おおきい)	Intensidade sísmica
	余震	よしん	Yoshin	おおきな じしんの あとに おこる じしん	Abalo secundário
	耐震性	たいしん せい	Taishinsei	じしんに たえる ちから	Resistência ao terremoto

Categoria 区分	japonês 日本語			Português ポルトガル語	
		Pronúncia よみ方	Japonês simples やさしい日本語		
Chuva torrencial ・ Tufão 大雨・台風	崖崩れ	がけ くずれ	Gake- kuzure	やまで、つちや いしが おちます	Deslizamento da terra
	土砂崩れ	どしゃ くずれ	Dosha- kuzure	じしん、あめで やまなどのつち が きゅうに くずれおちること	Desmoronamento da terra
	洪水	こうずい	Kouzui	あめが たくさん ふり かわの みずが あふれること	Transbordamento de água/enchente
	氾濫	はんらん	Hanran	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれること	Inundação
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいり ます	Inundação
A vida 生活	ライフ ライン	らいふ らいん	Raifurain	すいどう、でんき、がす、でんわな どの ねっとわーく しすてむ	Abastecimento de água, gas e eletricidade
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことができません	Corte da água
	給水	きゅうす い	Kyussui	みずを もらうことが できます	Fornecimento da água
	非常食	ひじょう しょく	Hijou- shoku	さいがいの ときの ために、じゅ んぴしておく たべもの	Reserva de alimentos de emergência
	救援物資	きゅうえ んぶっし	Kyuen- busshi	さいがいなどで こまったときに、 ただで もらえる もの	Fornecimento dos socorros
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんを もらうことが できます	Sopas e comidas quentes
	配給	はいきゅ う	Haikyuu	たべものなどを ただで くばる こと	Distribuição dos socorros
	被災者	ひさい しゃ	Hissaisha	さいがいを うけた ひと	Vítimas de desastre
	罹災証明	りさい しょうめい	Rissai- shoumei	さいがいに あった ことを しょう めいする もの	Atestado de vítima de desastre
	仮設住宅	かせつ じゅうたく	Kasetsu- jyuutaku	さいがいで いえが なくなった とき いちじてきに すむ ことができます	Moradia provisória
	備蓄品	びちく ひん	Bitikuhin	さいがいの とき などの ために じゅんぴ しておくもの	Reserva para uma emergência



Nome

Nacionalidade

Idioma falado

Português

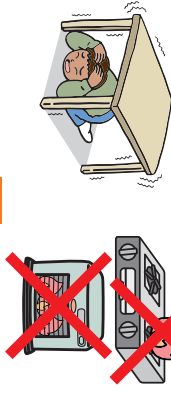
Guia de Bolso Multilíngue para Prevenção de Desastres

Para estar preparado em caso de desastres, preencha as informações necessárias e mantenha-as sempre consigo

Em caso de terremoto



- Para se proteger, abrigue-se sob uma mesa resistente entre outro local seguro
- Após cessar os tremores, apague qualquer fonte de fogo (p.ex., gás ou aquecedores)



Avaliar a situação, e se permanecer em casa representar risco à segurança, refugie-se

Em caso de tufão, chuvas torrenciais e deslizamento de terra

Sistema de Mensagens Telefônicas em Casos de Desastres

Este serviço pode ser utilizado em caso de desastres, quando não for possível estabelecer contato com familiares

Como usar

Para informar que você está seguro

Ligar para

1 7 1

Para confirmar se alguém está seguro

Pressionar 1

Seu número de telefone

Gravação de mensagem

Pressionar 2

Número de telefone do familiar

Reprodução de mensagem

A mensagem de instruções é reproduzida

Local de evacuação



- **Local de evacuação emergencial**
Local de evacuação emergencial destinado à proteção de vida diante de um desastre

- **Abriço de evacuação**

Local destinado à permanência temporária quando, em decorrência de um desastre, não é possível permanecer em sua residência



Consulte o mapa de riscos (hazard map) e escreva o local de evacuação mais próximo

Em caso de terremoto

Em caso de tufão, chuvas torrenciais e deslizamento de terra

Aplicativos

Safety (tips) supervisionada pela Agência de Turismo do Japão)



Android



iOS/iPhone

Rádio

NHK-FM

87.4MHz (arredores da cidade de Nara)
83.4MHz (arredores da cidade de Ikoma)
89.0MHz (arredores da cidade de Gojo)
88.5MHz (arredores da cidade de Uda)
outras regiões

Nara Dotto FM 78.4MHz

FM Hi-Ho 81.4MHz (arredores de Ohji-cho)

FM Yamato 77.5MHz (região de Chunanwa)

FM Mahoroba 79.5MHz (arredores de Tawaramoto-cho)

Coletar informações

Internet



Guia de Prevenção de Desastres de Nara



Centro de Apoio aos Estrangeiros do Governo da Província de Nara



NHK WORLD JAPAN



Portal de Prevenção de Desastres de Nara



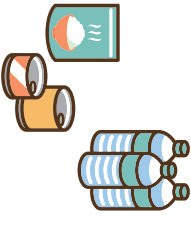
Portal de Prevenção de Desastres (Ministério da Infraestrutura e Transportes)



Portal de Informações sobre Desastres (Agência Meteorológica do Japão)

Itens de estoque e para levar ao abrigo

- ☐ Água potável
- ☐ Alimentos
- ☐ Dinheiro
- ☐ Passaporte
- ☐ Cartão de residência (Zairyu Card)
- ☐ Lanterna
- ☐ Rádio
- ☐ Carregador e bateria externa outros



* Prepare os itens num local de fácil acesso, de modo que possa ser levados imediatamente em caso de desastres



Contatos de emergência



- Em caso de incêndio ou doença



Bombeiro / Ambulância

1 1 9



- Em caso criminal ou de acidente



Polícia

1 1 0



- N° de telefone da Prefeitura Municipal ou de Vias / Aldeia



この事業は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により実施されています。

Anotação



Escreva outras observações necessárias.

Caderno de frases com apontamento ②

- Há alguém que fale português?
 ポルトガル語を話せる人はいいますか?

- Por favor, fale devagar

ゆっくり話してください

- Onde fica o banheiro?

トイレはどこですか

- Tenho alergia

アレルギーがあります

- Tenho uma doença crônica

持病があります

- Estou grávida

妊娠しています

Minhas informações



Nome

- Contato importante (1)

N° de telefone

Relação com você

- Contato importante (2)

Nome

N° de telefone

Relação com você

Endereço

N° de telefone

() -

Número do passaporte ou cartão de permanência

Caderno de frases com apontamento ①

- Por favor, leve-me para um abrigo
 避難所に連れて行ってください

- Por favor, ajude-me

助けてください

- Estou ferido(a)

けがをしています

- Não estou me sentindo bem

体調が悪いです

- Por favor, leve-me ao hospital

病院に連れて行ってください

- Por favor, chame uma ambulância

救急車を呼んでください

Data de nascimento

Tipo sanguíneo

Doença crônica, medicamento de uso regular

Restrições alimentares por motivo religioso ou alérgico

Outros