

Refugio próximo 近くの避難所

Idioma que fala 話せる言語

Telefone da embaixada 大使館の電話番号

Alergia アレルギー

(No país de origem) (母国)

Emergência 緊急連絡先

Contato de (No Japão) (国内)

Hospital que costuma consultar かかりつけの病院

Remédio que esteja utilizando 使っている薬

Doença específica 持病

Nome 氏名

Data de Nascimento 生年月日

Endereço 住所

Nacionalidade 国籍

Tipo sanguíneo 血液型

Rh+・Rh- A・B・O・AB

119 Chame uma ambulância

Quando não for possível chamar uma ambulância numa emergência, mostre o mencionado abaixo às pessoas ao redor.

緊急時、救急車を呼べないときは、下の部分を周りの人に見せてください！

1 現金 Dinheiro

2 おすり手帳・今、飲んでる薬

3 健康保険証

4 身分証明書(在留カード等)

5 健康保険証

6 Documento de identidade (Zairyu Card etc)

7 Cartão de seguro de saúde

8 名前

9 年齢

10 性別

11 国籍

12 職業

13 病状

14 症状

15 既往歴

16 アレルギー

17 薬

18 手術歴

19 妊娠の有無

20 その他

A tosse, espirro não cessam 咳 / くしゃみが止まらないです

Nao consigo dormir 眠れないです

Tenho náuseas 吐き気がします

Sinto o corpo pesado 全身がだるいです

Sinto calafrios 寒気がします

Nao tenho apetite 食欲がありません

Tenho febre 熱があります

Tenho tontura めまいがあります

Sinto os sintomas há ○○ (dias) この症状は○○(日)からです

Tenho sangue na urina/tezes 血尿 / 血便があります

Estou com diarréia 下痢をしています

Sinto zumbido 耳鳴りがします

Tenho coriza 鼻水が出ます

Tenho catarro 痰が出ます

Sintomas específicos 症状の種類

Clinica de Atendimento em Feriados 休日診療所

Centro de Emergência Médica 救急救命センター

Clinica Geral 総合診療所

Psiquiatria 精神科

Urologia 泌尿器科

Odontologia 歯科

Dermatologia 皮膚科

Gastroenterologia 胃腸科

Ginecologia e Obstetria 産婦人科

Pedriatria 小児科

Otorrinolaringologia 耳鼻咽喉科

Oftalmologia 眼科

Clinica Cirúrgica 外科

Clinica Médica 内科

Tipo de hospital 病院の種類

Quando não souber a especialidade médica 病院の種類がわからない場合

1 どの病院(の?)ですか? (症状)なのですか?

2 症状を伝える

3 どこが? Onde

4 どんなふうに? Como sente

5 腫れている Esta inchado

6 痛い Mal estar

7 吐き気がする Tem caroga

8 嘔吐 Cólica

9 寝られない Não consegue dormir

10 目が見えない Sem visibilidade

11 感覚がない Sem sensibilidade

12 聴き取れない Sem audibilidade

13 聞こえない Sem audibilidade

14 見えにくい Difficuldade visual

15 聞こえにくい Difficuldade auditiva

16 足が痺る 脚 Perna

17 指が痺る 指 Dedo

18 背中が痛む 背中 Costas

19 胃が痛む 胃 M

20 喉が痛む 喉 Garganta

21 鼻が痛む 鼻 Nariz

22 目が痛む 目 Olhos

23 歯が痛む 歯 Dentes

24 耳が痛む 耳 Ovidio

25 頭が痛む 頭 Cabeça

26 顔が痛む 顔 Rosto

27 腕が痛む 腕 Braço

28 腹が痛む 腹 Barriga

119 Chame uma ambulância

Quando não for possível chamar uma ambulância numa emergência, mostre o mencionado abaixo às pessoas ao redor.

緊急時、救急車を呼べないときは、下の部分を周りの人に見せてください！

1 現金 Dinheiro

2 おすり手帳・今、飲んでる薬

3 健康保険証

4 身分証明書(在留カード等)

5 健康保険証

6 Documento de identidade (Zairyu Card etc)

7 Cartão de seguro de saúde

8 名前

9 年齢

10 性別

11 国籍

12 職業

13 病状

14 症状

15 既往歴

16 アレルギー

17 薬

18 手術歴

19 妊娠の有無

20 その他

宇都宮市 困ったときのゆびさしかいわひょう

Comunicação prática em caso de dificuldades

ポルトガル語版(ぼるとがごばん) Versao em portugues

病院編 ~Hospital~

災害編 ~Desastre~

警察編 ~Polícia~

宇都宮市国際交流プラザ

Utsumomiya International Plaza

〒320-0026 宇都宮市馬場通り4丁目1番1号 うつのみや表参道スクエア5F

Utsumomiya-shi, Babadori 4-1-1, Utsumomiya Omotesando Square 5F

Telephone : 028-616-1564 (consulta)

Aberto : 10h-20h Fechado : 29/12-3/1

2020年3月改訂

宇都宮市国際交流プラザ

Revisão realizada em março de 2020, Utsumomiya International Plaza

# 災害編 Desastre

日本は、地震や台風など災害が多い国です。  
命を守る方法を知り、事前に準備をしましょう。  
No Japão ocorrem muitos terremotos e tufões.  
Vamos aprender métodos de proteção e estar preparados.



まずは、宇都宮市の場所を知りましょう。  
Vamos aprender os locais de Utsunomiya.

災害が発生したときに、テレビやインターネットなどで発生場所が表示されます。  
Quando ocorre um desastre, o local de origem é informado através da TV e internet.



## 災害に備えて事前に準備するものの一例 Lista do que preparar por precaução

- A 貴重品 (Objetos de valor)
- B 現金 (10円があると便利) (Dinheiro (são úteis moedas de 10 ienes))
- C 預金通帳 (Caderneta do banco)
- D 印鑑 (Carimbo)
- E 身分証明書 (在留カード) (Documento de identidade (Zairyu Card))
- F 健康保険証 (Cartão de seguro de saúde)
- G 食料・飲料水 (Alimento, água potável)
- H 携帯ラジオ (予備電池は多めに) (Rádio portátil (baterias extras))
- I 懐中電灯 (できれば1人に1個) (Lanterna (se possível 1 por pessoa))
- J 応急医薬品・使用している薬 (Kit de primeiros socorros, remédios que esteja utilizando)
- K 生活用品等 (衣類, 下着, タオル, ティッシュ, 雨具, 筆記用具 等) (Uso diário (roupas, roupas íntimas, toalhas, lenço de papel, capa, papel e caneta etc))

## 避難所 Refúgio

災害が発生したときに、避難することができます。  
できる安全な場所です。  
Local seguro para se refugiar após um desastre.  
事前に近く of 避難所を調べておきましょう。  
Verificar com antecipação o local de refúgio.



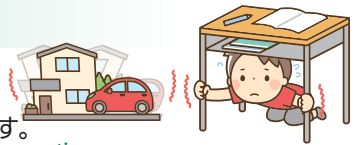
避難所は誰でも利用できます。  
Qualquer pessoa pode utilizar o refúgio.  
必要な支援 (食料・生活用品等) が受けられます。  
Poderá receber auxílio necessário (bebidas, objetos de uso diário etc).

宇都宮市の避難所情報は、右記の市ホームページで確認できます。  
Informações sobre os locais de refúgio de Utsunomiya na seguinte HP.



## 地震について Terremoto

地震はいきなり起こります。  
Um terremoto ocorre de repente.  
大きな地震の後も、揺れが続きます。  
Após um grande terremoto, os tremores continuam.  
まずは、落ち着いて自分の身を守りましょう。  
Vamos manter a calma e nos proteger.



## 台風や大雨について Tufão e temporal

夏から秋にかけて多くの台風がやってきます。  
Há muitos tufões do verão para o outono.  
大雨や強風による被害が出る可能性があります。  
Ventanias e temporais podem causar vítimas.  
テレビやインターネットで最新の情報を入手し、早めに避難するようにしましょう。  
Baseando-se em informações recentes da TV e internet, vamos nos refugiar rapidamente.



Safety Tips



## 便利なフレーズ Termos úteis

Para onde devo refugiar?

いざなぎの避難所はどこですか？

É incêndio, chame o bombeiro.

火事です、消防車を呼んでください

Estou ferido, ajude-me.

けがをしました、助けてください

Onde fica a saída de emergência?

非常口のどこですか？

Por favor leve-me ao local de refúgio.

避難所に連れて行ってください

## 避難所での便利なフレーズ Termos úteis no refúgio

Alguém fala o português?

Necessito de água, alimento, cobertor.

Onde fica o banheiro?

Não estou bem.

Não consigo entrar em contato com ○○.

Conseguir contactar.

危険を伝える一言  
Palavras que transmitem o perigo

Cuidado!

Fuja!

Pare!

## 便利なフレーズ Termos úteis

Aconteceu um acidente de trânsito.

Há pessoas feridas

Chame uma ambulância

Perdi o ○○

Estou perdido. Quero ir até ○○

Fui vítima de ○○

○ ○ 被害にあいました

- A Acidente de trânsito
- B Furto
- C Fraude
- D Violência, agressão
- E Perseguição (stalker)
- F Sequestro, rapto

## 警察編 Polícia

事件や事故にあったらすぐに警察へ連絡しましょう。  
Comunicar logo a polícia quando se envolver em um acidente ou crime



緊急時 自分で警察へ連絡できない場合は、下の部分を周りの人に見せてください！  
 numa emergência, quando não puder chamar a polícia pessoalmente, mostre o mencionado abaixo às pessoas ao redor

Polícia Telefone 110



Estou perdido. Quero ir até ○○

