

非常時持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。
 Prepare and check your supplies daily so that you are ready for the unexpected.
 Vamos deixar preparado e checado todos os itens necessários para levar em caso de catástrofe.

非常時持出品(例) 事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

Emergency supplies to carry (example) Check ☑ in advance to see if you are prepared.
Itens para Situações de Emergência (exemplo) Marque com um ☑ o que já estiver OK em sua residência.

<p>携帯ラジオ Portable radio Rádio portátil</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意) <input type="checkbox"/> Radio <input type="checkbox"/> Batteries (prepare more than enough) <input type="checkbox"/> Rádio <input type="checkbox"/> Pilhas (em boa quantidade) 	<p>救急医療品 First Aid Kit Itens de Primeiros-Socorros</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> 傷薬 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 風邪薬 <input type="checkbox"/> Medicines <input type="checkbox"/> Painkillers <input type="checkbox"/> Plaster <input type="checkbox"/> Wound ointment <input type="checkbox"/> Digestive medicine <input type="checkbox"/> Surgical dressing <input type="checkbox"/> Flue and cold medicine <input type="checkbox"/> Remédios gerais <input type="checkbox"/> Analgésicos <input type="checkbox"/> Band-aid <input type="checkbox"/> Remédios para ferimentos <input type="checkbox"/> Remédios para o estômago <input type="checkbox"/> Remédio para grip 	<p>非常食品 Emergency food Alimento de Emergência</p> <p>火を通さずに食べられるもの、食器など Foods that do not require cooking, eating utensils, etc. Alimentos que não necessitem de fogo, pratos, talheres, etc.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> カンパン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> アルファ米 <input type="checkbox"/> Drinking water <input type="checkbox"/> Sea biscuits <input type="checkbox"/> Canned food <input type="checkbox"/> Instant rice <input type="checkbox"/> Água Potável <input type="checkbox"/> Pão enlatado <input type="checkbox"/> Alimentos enlatados <input type="checkbox"/> Arroz Instantâneo
<p>懐中電灯 Flashlights Lanternas</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 懐中電灯(出来れば一人にひとつ) <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意) <input type="checkbox"/> Flashlight (one per person where possible) <input type="checkbox"/> Batteries (prepare more than enough) <input type="checkbox"/> Lanternas (se possível, 1 para cada pessoa) <input type="checkbox"/> Pilhas (em boa quantidade) 	<p>その他 Others Outros</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 衣類(下着・上着など) <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う) <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> カップ <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 防災マップ(本書) <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 栓抜き <input type="checkbox"/> 紙コップ <input type="checkbox"/> リュックサック(かばん) ※これらの入れ物 <input type="checkbox"/> Clothing (underwear, outerwear, etc.) <input type="checkbox"/> Towels <input type="checkbox"/> Can opener <input type="checkbox"/> Sanitary supplies <input type="checkbox"/> Powdered milk <input type="checkbox"/> Paper plates <input type="checkbox"/> Baby food <input type="checkbox"/> Disposable diapers <input type="checkbox"/> Flask <input type="checkbox"/> Wet tissues <input type="checkbox"/> Anoraks <input type="checkbox"/> Bottle opener <input type="checkbox"/> Helmets <input type="checkbox"/> Lights <input type="checkbox"/> Paper cups <input type="checkbox"/> Plastic food wrap (to stem bleeding, to cover plates, etc.) <input type="checkbox"/> Disaster Prevention Map (this booklet) <input type="checkbox"/> Rucksacks (bags) *to carry the things above <input type="checkbox"/> Roupas (íntimas, casacos) <input type="checkbox"/> Toalhas <input type="checkbox"/> Abridor de latas <input type="checkbox"/> Absorventes íntimos <input type="checkbox"/> Leite em pó <input type="checkbox"/> Prato de papel <input type="checkbox"/> Comida para bebê <input type="checkbox"/> Fraldas descartáveis <input type="checkbox"/> Garrafas <input type="checkbox"/> Lenço umedecido <input type="checkbox"/> Capa de chuva <input type="checkbox"/> Abridor de garrafas <input type="checkbox"/> Capacete <input type="checkbox"/> Isqueiro <input type="checkbox"/> Copo de papel <input type="checkbox"/> Embalagem de filme plástico (para usar tanto para utensílios de cozinha ou ferimentos) <input type="checkbox"/> Mapa de Prevenção a catástrofes (este mapa) <input type="checkbox"/> Mochila (bolsa) *para colocar todos os itens 	

ローリングストックを活用しよう

Rotate our stock Consumindo e Reabastecendo

防災用の保存食を備蓄しておくことも大切ですが、棚の奥にしまったまま気づいたら消費期限が切れているということがあります。「ローリングストック」とは、日常的に食べている缶詰やレトルト食品等を少し多めに買って置き、食べた分を買い足し、常に一定量の新しい食料を家庭に備蓄しておく方法です。ローリングストックを活用することで無駄を防ぎ、災害時でも普段と変わらない食事ができます。

Although it is vital to have a supply of preserved foods for emergencies, you sometimes find that things have passed their expiry dates at the back of the shelf. "Rotating Stock" is a way of keeping a constant supply of new foods at home, by buying extra canned and boil-in-the-bag foods that you usually eat. Utilizing Rotating Stock cuts down on waste and enables you to enjoy your typical meals in times of disasters.

Apesar de muito importante reservar alimentos conservados para casos excepcionais, pode ocorrer de deixarmos esquecido algum item no fundo de alguma prateleira, deixando passar a validade. [Consumir e Reabastecer] o estoque de produtos instantâneos, enlatados e outros regularmente contribui para manter seu estoque sempre novo e suficiente. Além de evitar o desperdício, contribui para em caso de catástrofe poder comer o mesmo alimento que já está acostumado.

Preparations & checklist of emergency supplies for your rucksack Preparando e Checando Itens para Situações de Emergência

非常時用備蓄品(例) 災害復旧までの数日間(最低限3日、推奨7日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

Emergency supplies (example) Check the list for the things you will need to survive several days (minimum three, recommended seven days) until services return to working condition.

Itens para deixar reservado para caso de catástrofe (exemplo) Vamos marcar os itens necessários para sobrevivência durante a recuperação de um possível desastre (mínimo 3 dias, sugerido provisões para 7 dias).

<p>飲料水 Drinking water Água potável</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安に) <input type="checkbox"/> 貯水したタンクなど <input type="checkbox"/> Drinking water (approximately 3 liters per person per day) <input type="checkbox"/> Tank of rainwater <input type="checkbox"/> Água potável (3 litros de água por dia para cada pessoa) <input type="checkbox"/> Tanque de água, etc 	<p>非常食品 Emergency food Alimento de Emergência</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お米(アルファ米も便利) <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 梅干し・調味料など <input type="checkbox"/> ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など) <input type="checkbox"/> Rice (instant rice is useful) <input type="checkbox"/> Canned food/boil-in-the-bag food <input type="checkbox"/> Umeboshi/seasonings <input type="checkbox"/> Dries food/chocolate/hard candies (snacks) <input type="checkbox"/> Arroz (arroz instantâneo também é prático) <input type="checkbox"/> Enlatados e instantâneos <input type="checkbox"/> Umeboshi, condimentos <input type="checkbox"/> Alimentos secos, balas, chocolates (doces em geral) 	<p>燃料 Fuel Combustível</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> Table-top burner <input type="checkbox"/> Gas cylinder <input type="checkbox"/> Solid fuel <input type="checkbox"/> Fogão portátil <input type="checkbox"/> Bomba de Gás <input type="checkbox"/> Combustível sólido 	<p>その他 Others Outros</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生活用水(風呂などに貯水) <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具など <input type="checkbox"/> 調理器具(なべ・やかんなど) <input type="checkbox"/> バケツ・各種アウトドア用品など <input type="checkbox"/> Water for domestic use (save it in a bathtub, etc.) <input type="checkbox"/> Blankets, sleeping bags, toiletries, etc. <input type="checkbox"/> Cooking tools (pots, kettles, etc.) <input type="checkbox"/> Buckets, various outdoor supplies, etc. <input type="checkbox"/> Água para o dia-a-dia (acumular no ofurô) <input type="checkbox"/> Cobertores, sacos de dormir, travesseiros, utensílios para pia/lavar o rosto, etc. <input type="checkbox"/> Utensílios de cozinha (panela, chaleira, etc.) <input type="checkbox"/> Balde, equipamentos de outdoor, etc...
---	--	---	---

非常時持出品は定期的に点検を!

いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限や持出品の不備を定期的に点検しましょう。

Check the emergency supplies for your rucksack regularly! Check the expiry dates of supplies such as food regularly so that you won't be in trouble when the unexpected occurs.

Vamos inspecionar regularmente os Itens de Emergência! Para não haver perigo de usar nada estragado em casos excepcionais, crie o hábito de inspecionar regularmente a validade dos alimentos e se todos os itens guardados funcionam corretamente.

Check the expiry dates of supplies such as food regularly so that you won't be in trouble when the unexpected occurs.

避難生活が長引くときに便利なもの
Things that are useful when life as an evacuee is prolonged
Itens úteis para em caso de Refúgio prolongado



携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、さらし、筆記用具(マジックなど)スコップなど。
 Portable toilet, disposable body warmer, sewing kit, packing tape, map, cheese cloth, writing implements (permanent ink pen, etc.) shovel, etc.
 Sanitário descartável, saquinhos de aquecedores descartáveis, kit de costura, fitas adesivas, mapas, faixas para o corpo, materiais de escrever (canetas fluorescentes, etc), pás, etc.

阪神・淡路大震災で役に立ったもの
Things that served well during the Great Hanshin Earthquake.
Itens que foram úteis durante o Grande Sismo de Hanshin-Awaji



ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、ビニールシート、新聞紙、補助用具としてロープ、スコップ、バールやハンマー、のこぎり、車のジャッキなど。
 Polystyrene tanks, whistles, spare spectacles/hearing aids, vinyl sheets, newspapers, ropes as emergency aid tool, shovels, crowbars and hammers, saws, car jacks, etc.
 Tanques portáteis de gasolina, apitos, óculos e aparelhos de audição reserva, tapetes de vinil, papel de jornal, cordas, pás, pé-de-cabra, martelo, serras, macaco de carro, etc.