

●まえがき

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

ここでは、最低限何をすればよいのかについて主なことをまとめています。

ご家族でお読みいただければ幸いです。

なお、総務省消防庁ではホームページを通じて広く国民の皆さんに最新の情報をお伝えしています。(http://www.fdma.go.jp)

●Foreword

First you should know that survival is not luck. You can survive an earthquake and minimize its damage simply by becoming aware of potential hazards and taking some basic precautions. Develop a family earthquake plan. Prepare yourself, your family and your home with this guidebook.

The Fire and Disaster Management Agency keeps people updated with the very latest information through their homepage. (Refer to the above address.)

●머릿말

지진이 발생했을 때 피해를 최소한으로 줄이기 위해서는 각자가 서두르지 말고 적절한 행동을 취하는 것이 매우 중요합니다.

그를 위해서는, 여러분이 지진에 대한 관심을 가지고 만약의 경우에 침착하게 행동할 수 있도록, 평소에 지진에 대비한 올바른 마음의 준비를 해두는 것이 중요합니다.

여기서는, 최소한 무엇을 해야 좋은가에 대해 주요 행동요령을 정리했습니다.

가족끼리 함께 읽어주시면 감사하겠습니다.

또한, 총무성 소방청에서는 홈페이지를 통해 널리 국민여러분께 최신 정보를 알려드리고 있습니다.(상기 참조)

●前言

地震发生后，要将因地震造成的损失控制在最小的限度，最重要的是每一个人都要不慌不忙地采取适当行动。

为此，每一个人都要关心地震，平时就要有地震发生后应该如何行动的思想准备，以便在地震发生后能沉着行动。

下面，就来谈谈地震发生后，最起码要做什么。

衷心希望您和您的家人都能认真阅读这本小册子。

日本总务省消防厅通过因特网主页向广大国民传达最新信息。(请参照上述)

●Introdução

É bom lembrar, em primeiro lugar, que sobrevivência não depende de sorte. A pessoa pode sobreviver a um terremoto e reduzir seus prejuízos simplesmente por se tornar ciente dos riscos existentes e tomar algumas precauções básicas. Planeje com antecedência as medidas que você e sua família deverão tomar em caso de terremoto. A leitura deste guia poderá lhe orientar a respeito.

A Agência de Controle de Incêndios e Catástrofes mantém o público atualizado com as informações mais recentes através de seu site na Internet. (Veja o endereço acima.)