

1

まず^{おち}落^つ着^みいて身^{あん}の安^{ぜん}全^{ぜん}を

(1) 机^{つくえ}やテ^みーブル^みに身^みを^みか^みく^みす

●揺^ゆれ^{かん}を感じたら、まず丈夫^{じょうぶ}な机^{つくえ}やテ^みーブル^みな^{した}の^み下^みに身^みを^みか^みく^みし^まし^よう。

●座^ざぶとん^みなどが身^み近^{ちか}にあれば、頭^{とう}部^ぶを^ほご^ご保^ご護^ごし^まし^よう。

1. Stay calm and seek safety.

(1) Get under the nearest desk or table.

- Try to get under a sturdy desk or table.
- Cover your head with a cushion or pillow.

1. 우선 침착하게 몸의 안전을

(1) 책상이나 침대 밑으로 몸을 피한다.

- 흔들리면, 우선 튼튼한 책상이나 테이블 밑으로 몸을 피합시다.
- 방석 등으로 머리를 보호 합시다.

1. 首先保护好自身的安全

(1) 藏身于书桌和饭桌下

- 当感到地动时, 首先藏身于坚固的书桌或饭桌下
- 当身旁有坐垫等物时, 将它拿来保护头部

1. Fique calmo e proteja-se

(1) Proteja-se embaixo da escrivaninha, mesa ou cama mais próxima.

- Procure se proteger embaixo de uma escrivaninha ou mesa resistente.
- Cubra a cabeça com uma almofada ou travesseiro



大地震が起こると家具類が倒れてきたり、電灯、棚やタンスの上の物が落下してくる危険がある。(→P.18参照)

During a strong earthquake, furniture, etc. may fall down, so it is important to protect your head.

큰지진이 일어나면 가구류가 넘어지거나, 전등, 책상이나 장롱위의 물건들이 떨어질 위험이 있다.

当发生大地震时, 家具可能会倒下, 电灯以及放在桌子上和柜子上的东西可能要掉下来。

Em geral, um grande terremoto provoca a queda da mobília e outros objetos. Por isso, é importante proteger a cabeça.