



日本は、自然災害の多い国です。毎年のように大雨や台風が発生して、甚大な被害がでています。大きな地震もいつ起こるかもしれません。これらの自然災害から命を守るためにも、日頃から準備をしておきましょう。

Japan is a country that experiences many natural disasters. Heavy rains

and typhoons occur almost every year, causing enormous damage. A big earthquake could happen at any time. In order to protect our lives from these natural disasters, we should be preparing for them on a daily basis.



ژاپن کشوری است که بلایای طبیعی زیادی را تجربه می کند.

دهند و خسارات زیادی به بار آورند می ها می های شدید و طوفان تقریباً هر ساله باران رخ

برای محافظت از جان خود در برابر این بلایای طبیعی، باید روزانه برای آنها آماده باشیم. **जापान धेरै प्राकृतिक प्रकोप अनुभव गर्ने देश हो। भारी वर्षा र टाइफुन लगभग हरेक वर्ष हुन्छ, जसले गम्भीर क्षति निम्त्याउँछ। कुनै पनि बेला ठूलो भूकम्प जान सक्छ। यी प्राकृतिक प्रकोपहरूबाट हाम्रो जीवनलाई बचाउनको लागि, हामीले प्रत्येक दिन आफैलाई तयार गर्नुपर्छ।**

O Japão é um país que sofre muitos desastres naturais. Chuvas fortes e tufões ocorrem quase todos os anos, causando sérios danos. Um grande terremoto pode acontecer a qualquer momento. Para proteger nossas vidas desses desastres naturais, devemos nos preparar todos os dias.

موسلدهار بارشیں اور طوفان تقریباً جاپان ایک ایسا ملک ہے جو بہت سی قدرتی آفات کا شکار ہے۔ ان قدرتی کسی بھی وقت بڑا زلزلہ آسکتا ہے۔ ہر سال آتے ہیں جس سے شدید نقصان ہوتا ہے۔ آفات سے اپنی زندگیوں کو بچانے کے لیے ہمیں ہر روز خود کو تیار کرنا چاہیے۔

だいじしん いのち まも ぶん
大地震、命を守るはじめての1分

The first minute to protect lives during a big earthquake



地震のゆれ自体でけがをすることは、めったにありません。

地震によるけがのほとんどは、倒れてきた家具や落ちて割れたガラスの破片などによるものです。揺れを感じてあわてて行動すると、

かえって危険です。一番大きな揺れは、およそ1分でおさまります。

It is rare for the shaking of an earthquake itself to cause injury. Most injuries caused by earthquakes are caused by falling furniture or

broken glass. If you feel the shaking and act in a panic, it will be even more dangerous. The strongest shaking will subside in about one minute.

به ندرت پیش می آید که لرزش های زمین لرزه باعث آسیب دیدگی شوند.

های ناشی از زلزله ناشی از سقوط مبلمان یا شکستن شیشه است بیشتر آسیب

اگر لرزش را احساس کنید و با عجله اقدام کنید، خطرناک خواهد بود.

کندشیدترین لرزش در حدود یک دقیقه فروکش می

بھوکمپباٹ हुने धेरैजसो चोटपटक फर्निचर खसेर वा फुटेको सिसाबाट हुने गर्छ।

यदि तपाईंले कम्पन महसुस गर्नुभयो र हतारमा काम गर्नुभयो भने, यो अझ खतरनाक हुनेछ। सबैभन्दा बलियो कम्पन लगभग एक मिनेटमा कम हुनेछ। É raro que o próprio tremor de um terremoto cause ferimentos. A maioria dos ferimentos causados por terremotos são causados por móveis caídos ou vidros quebrados. Se você sentir o tremor e agir com pressa, será ainda mais perigoso. O tremor mais forte desaparecerá em cerca de um minuto.

زلزلے سے ہونے والی زیادہ یہ شاذ و نادر ہی ہے کہ زلزلے کے جھٹکوں سے خود کو چوٹ پہنچی ہو۔ اگر آپ ہلچل محسوس تر چوٹیں فرنیچر کے گرنے یا ٹوٹے ہوئے شیشے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ زلزلے کے شدید ترین کرتے ہیں اور جلدی میں کام کرتے ہیں تو یہ اور بھی خطرناک ہوگا۔ جھٹکے تقریباً ایک منٹ میں کم ہو جائیں گے۔

1、家の中の安全対策(地震対策として)

Safety measures inside the house (as earthquake measures)

(اقدامات ایمنی در خانه) به عنوان اقدامات مقابله با زلزله

घरमा सुरक्षाका उपायहरू (भूकम्प प्रतिरोधी उपायहरूका रूपमा)

Medidas de segurança em casa (medidas de proteção contra terremotos)

گھر میں حفاظتی اقدامات (زلزلے سے نمٹنے کے اقدامات)

★地震の時に家具が倒れないようにしておきましょう。

Make sure the furniture does not fall over in an earthquake.

مطمئن شوید که مبلمان شما در هنگام زلزله سقوط نکند.

भूकम्पको समयमा आफ्नो फर्निचर खस्न नदिनुहोस्।/*Certifique-se de proteger seus móveis para que eles não caiam durante um terremoto-اس بات کو یقینی بنائیں کہ اپنے فرنیچر کو محفوظ رکھیں تاکہ یہ زلزلے کے دوران گر نہ جائے۔

2、避難するときの準備

Preparation when evacuating



انخلاء کی تیاری نिकासیको آمادہ سازی برای تخلیه

災害がおきると水が止まり、食べ物が手に入りにくくなります。水や食べ物は、家に3日分より多く置いておきましょう。避難するとき用に、持ち出すものをバッグにまとめておきましょう。

When disaster strikes, the water stops, and it is difficult to get food. Keep more than a three-day supply of water and food at home. Let's pack your belongings in a bag for when you evacuate!

Let's pack your belongings in a bag for when you evacuate!

وقتی فاجعه رخ می دهد، آب می ایستد و تهیه غذا دشوار می شود. بیش از سه روز آب و غذا را در خانه وسایل خود را برای زمان تخلیه در یک کیسه ببندید نگه دارید

.विपद् आउँदा पानी रोकिन्छ र खाना पाउनै गाह्रो हुन्छ। बन्नुहोस्। तीन दिनभन्दा बढी मूल्यको पानी र खाना घरमा राख्नुहोस्।

राखौं तपाईंले खाली गर्दाको लागि आफ्नो सामानहरू झोला गर्नुहोस् तिनीहरूलाई एक समूहमा राखौं।

Em caso de desastre, o fornecimento de água será interrompido e será difícil obter alimentos. Mantenha em casa água e comida suficientes para mais de três dias. Em caso de evacuação, coloque os itens que você precisa levar em uma sacola. अपने गहर में तीन दिन से ज्यादा जब कौनी अंत आने की तो पानी नमक हो जाएगी और खुराक का حصول मुश्किल हो जाएगा. ان اشیاء کے ساتھ ایک بیگ تیار کریں جن کی آپ کو اپنے ساتھ لے جانے کی ضرورت ہے۔ کا پانی اور خوراک رکھیں۔