|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 6 | 大雪や寒波の時の留意点 | Pontos a se considerar durante fortes nevascas e ondas de frio |
| 大雪や寒波（急激に寒くなること）の時は、道路が滑りやすくなったり、電車などが止まることがあるので、外出するのはやめてください。  もし、外に出るときは、雪ですべらないように、  〇滑りにくい靴を履く  〇荷物はリュックにまとめて、両手が使えるようにする  〇ちいさな歩幅で歩く  〇靴の裏全体をつけて歩く  〇時間に余裕をもって歩く ようにしてください。  また、屋根など高い所から雪がまとまって落ちてくることがあります。頭上にも注意しましょう。  二輪車（バイクや自転車）は転倒のおそれが非常に高いため、運転しないでください。  公共交通機関を利用する場合は、普段より時間がかかり、混雑することが予想されます。運行情報や迂回ルートを確認してから行動しましょう。  いずれの移動手段でも、大雪のピーク時に行動すると、大きなケガにつながったり、帰宅困難になったりします。慎重に行動してください。 | Evite sair durante nevascas fortes ou ondas de frio, pois as estradas ficam escorregadias e os trens podem parar de circular.  Se você sair de casa, para evitar escorregar na neve:  〇 Use sapatos antiderrapantes;  〇 Coloque seus pertences em uma mochila para ter as duas mãos livres;  〇 Ande com passos menores;  〇Tente pisar com toda a palma do pé;  〇 Saia com bastante antecedência.  Além disso, esteja atento pois a neve acumulada em telhados e locais altos pode cair repentinamente.  Não conduza veículos como motocicletas ou bicicletas, pois há alto risco de tombamento.  Se você usa transporte público, leve em consideração que pode demorar mais do que o normal e fique lotado. Verifique as informações e rotas de desvio com antecedência.  Independentemente do meio de transporte, tentar locomover-se durante o pico de neve intensa pode causar ferimentos graves ou dificultar o retorno para casa. Por favor, aja com cautela. |