

Vamos nos proteger de terremotos e tempestades!

Todos unidos por uma comunidade preparada!



Cada um deve cuidar de sua segurança



Proteger a comunidade é um trabalho de todos



Governo e órgãos de segurança darão suporte



Doutor Namazu

O Japão é um país com muitos terremotos. Desde antigamente, os japoneses dizem que quando os bagres (namazu) se agitam, é porque irá acontecer um terremoto. Por isso, escolhemos o Dr. Namazu como nosso mascote. Tempestades e tufões também são comuns no Japão. Vamos aprender mais sobre esses fenômenos lendo este livreto!

o que fazer quando ocorrer um terremoto e você estiver em local aberto?

Grandes terremotos causam a queda de casas e prédios.

Aprenda a se proteger quando for surpreendido na rua por um tremor.

Em deslocamento

Quando estiver em uma plataforma de estação

- Siga as orientações dos funcionários da estação.

Quando estiver dirigindo um automóvel

- Evite freiar gradativamente e pare o carro à esquerda da pista.
- Desligue o motor, deixe a chave no contato e as portas destrancadas.



Quando estiver em um trem ou ônibus

- Segure-se nas barras ou alças de sustentação para que não seja lançado para fora.
- Siga as orientações dos funcionários.



Quando estiver andando na rua

- Vá para um espaço amplo, onde não há risco de queda de muros, postes ou máquinas de venda

Você sabe o que é "tsunami"?



Quando um terremoto ocorre no fundo do mar, podem formar-se ondas gigantes e velozes, chamadas de "tsunami". A província de Mie já foi atingida por "tsunami", deixando muitas mortes.

Locais próximos ao mar, rios, barrancos e encostas



Quando estiver na beira do mar ou de um rio

- Ao sentir um terremoto, fuja imediatamente para um lugar alto.
- Se houver alerta de "tsunami", abandone o local.



Quando estiver próximo a um barranco ou encosta

- Locais perigosos devem ser abandonados imediatamente.

Devemos abandonar o local assim que sentirmos perigos.

A prefeitura realiza alertas "Hinan Kankoku" e ordens de evacuação "Hinan Shiji" em casos de desastres. Para evacuar de uma região com segurança, é necessário agir logo que o perigo for detectado.

baixo

Informação para o preparo de evacuação "Hinan Junbi Jôhō"

Deficientes, idosos, crianças de colo e outras pessoas que levam tempo para se locomover, devem começar a ser evacuadas.

Vamos para um local seguro!



Grau de perigo

Alerta de evacuação "Hinan Kankoku"

Pessoas que podem se locomover normalmente devem começar a ser evacuadas.



É melhor refugiar-se pois o perigo de desastres é grande!

alto

Ordem de evacuação "Hinan Shiji"

Aviso emitido em situações mais urgentes do que a alerta de evacuação.

Temos de evacuar depressa pois é perigoso!



Ao se refugiar, não se esqueça de:

- Vá andando até o refúgio. Não vá de carro.
- Leve com você apenas o estritamente necessário.
- Em caso de TSUNAMI, vá para locais altos imediatamente.

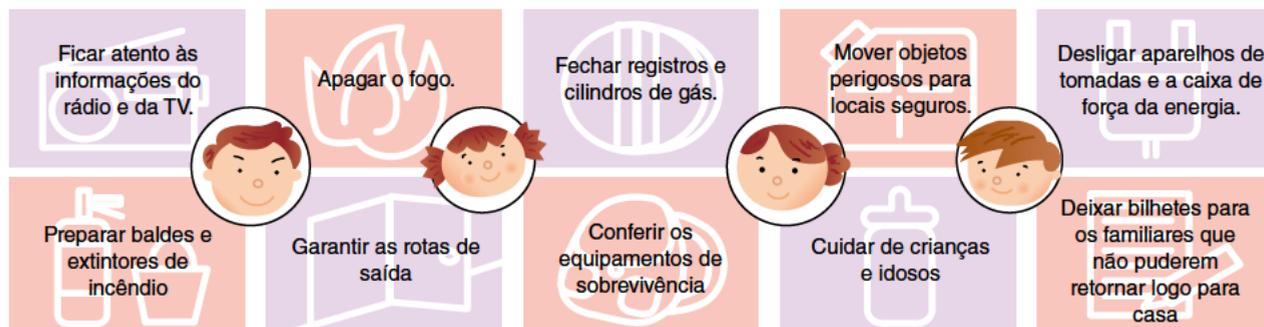
A prevenção começa no dia-a-dia!

Para reduzir ao mínimo os prejuízos de um desastre, é importante estar sempre prevenido. Converse com sua família e pensem juntos sobre a segurança de cada um, da casa e da cidade.



Divida as funções entre os familiares!

Vamos deixar fixadas as funções para casos de desastre.



Vamos fixar os móveis!

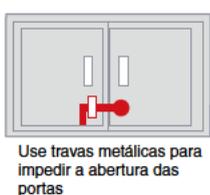
A proteção da família contra terremotos começa pela fixação dos móveis.

Exemplos de medidas preventivas contra quedas de móveis

Estantes de livros



Armários



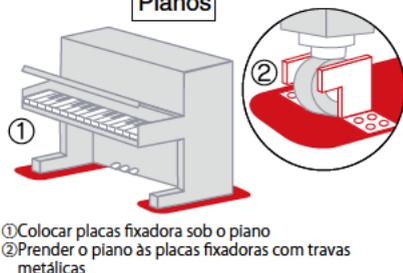
Prateleiras



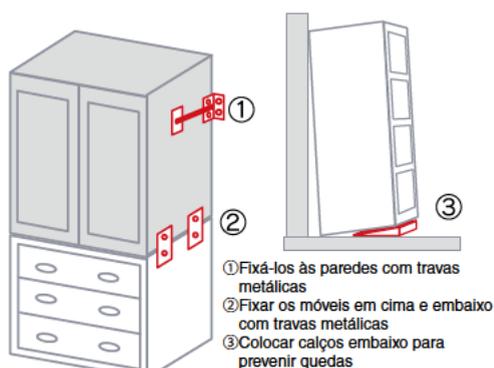
Guarda-louças



Pianos



Guarda-roupas



Grande terremoto de Kobe "Hanshin Awaji Dai Shin Sai" **88%**

É um grande terremoto que ocorreu em janeiro de 1995 e deixou mais de 6 mil vítimas. Como o terremoto ocorreu às 5:46 da manhã, horário em que muitas pessoas ainda dormiam, cerca de 88% das vítimas morreram afixadas pela queda de ruínas das casas e móveis.



Atenção!

Caso a casa seja alugada, peça autorização do proprietário antes de fixar travas metálicas nas paredes.

Pontos importantes para a segurança do interior da casa

- ⊙ Antes de fixar travas em pilares ou paredes, certifique-se de que estes não são ocos.
- ⊙ Não colocar móveis altos sob superfícies macias, como tapetes.
- ⊙ Dentro de armários e cômodas, coloque os objetos mais leves em cima, e os mais pesados embaixo.
- ⊙ Não colocar móveis em locais de dormir, nem próximo a saídas.
- ⊙ Proteger vidraças com filme adesivo contra estilhaços

Tenha o hábito de manter equipamento de sobrevivência!

Deixe preparado um equipamento de sobrevivência, para ser usado quando ocorrer um desastre natural. Use a lista abaixo como referência, escolhendo os itens do equipamento conforme a composição da família e as necessidades individuais de cada um. Uma vez por ano, verifique o estado de conservação e as datas de validade do material.

Exemplos de equipamentos de sobrevivência

Certifique-se de que todo o equipamento caiba dentro de uma mochila, que possa ser carregada nas costas de forma a deixar as duas mãos livres.



Famílias com bebês e grávidas devem acrescentar materiais necessários.

- Mamadeira e leite em pó
- Fraldas descartáveis
- Material de higiene
- Cardeneta de Saúde Materno-Infantil "Boshi Tetyô" etc.



Alimentos

- Água potável
- Alimentos:
 - Enlatados
 - Semi-prontos
 - Biscoitos e outros alimentos de longa validade
- Faca de sobrevivência



Roupas e acessórios

- Capa de chuva
- Toalha
- Roupas íntimas
- Jaqueta corta-vento



Objetos de valor

- Dinheiro (moedas)
- Carimbo pessoal "Inkan/Hankô"
- Cópias da caderneta bancária e do cartão de seguro de saúde "Kenkô Hokenshō"
- Cópias do passaporte e da Carteira de Registro de Estrangeiro "Gaikokujin Tōrokushō"



Artigos de uso diário

- Luvas de trabalho
- Papel higiênico
- Cordas
- Lanterna
- Rádio portátil
- Pilhas
- Material para anotações



Equipamentos para segurança

- Chapéu
- Kit de primeiros socorros
- Medicamentos de uso comum



Outros

- Apito ••• poderá informar a sua existência às pessoas ao redor, caso fique preso nos destroços de uma casa, etc.
- Máscara (grande) ••• para proteção contra poeira e contaminações.
- Sacos plásticos ••• sacos grandes podem virar capas de chuva, bastando abrir um buraco para o pescoço. Também servem para carregar água.
- Banheiros descartáveis
- Dicionários ••• será útil para traduzir as informações recebidas no abrigo.



Tenha mantimentos (alimentos/água) em casa!

É extremamente difícil garantir alimentos em quantidade suficiente após o terremoto. Por isso cada família deve deixar previamente preparado mantimentos em cada residência até receber ajuda de grupos de socorros.

◎ Para sobreviver até a chegada de socorros

Tenha comida e água suficientes para três dias por pessoa.

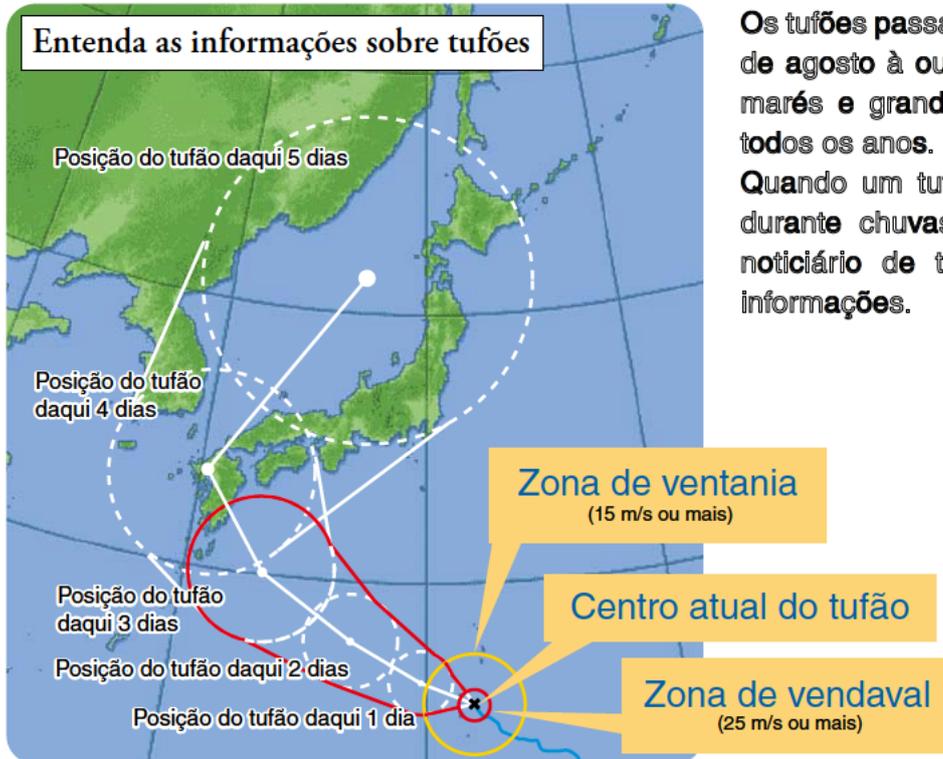
※ A referência da quantidade de água potável de um dia para uma pessoa é de 3 litros.

※ Prefira alimentos de longa validade.



Prepare-se para tufões e tempestades!

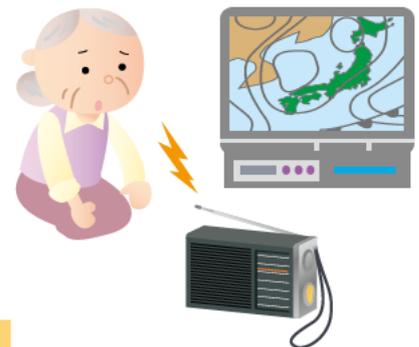
Entenda as informações sobre tufões



Fonte: homepage da Agência de Meteorologia

Os tufões passam pelo Japão durante os meses de agosto à outubro, trazendo ventanias, altas marés e grandes chuvas, que causam danos todos os anos.

Quando um tufão estiver se aproximando, ou durante chuvas persistentes, fique atento ao noticiário de televisões e rádios para obter informações.



O que fazer em caso de tufões com ventos fortes?



[Quando estiver fora de casa]
Entre em algum edifício, para proteger-se pois árvores podem tombar e objetos voarem.



[Quando estiver em casa]
Não saia. Feche as venezianas externas, para proteger as vidraças que podem se quebrar.



[Quando estiver perto do mar]
Vá para um lugar alto, para se proteger de ondas gigantes.

O que fazer em caso de tufão com chuvas fortes?



[Quando estiver perto de rios]
Não se aproxime deles pois é muito perigoso.



[Quando estiver dirigindo]
Vá para locais altos. Se o motor parar dentro da água, abandone o veículo.



[Quando estiver fora de casa]
Vá para locais altos.

Entenda os alertas em japonês

Palavra	Romaji	Significado
注意報	Chuiho	Previsão de chuva e ventos fortes. Tenha cuidado.
警報	Keiho	Previsão de chuva e ventos muito fortes. O perigo é maior e a atenção deve ser redobrada.
暴風雨	Boufuu	Ventos e chuvas muito fortes.
洪水	Kozui	Rios transbordam e ruas ficam alagadas.
高潮	Takashio	A maré fica alta pelo vento do tufão.
崖崩れ	Gakekuzure	Queda de terra e rochas de encostas e montanhas.

Como fica a vida após um desastre?

Com a ocorrência de um terremoto, as redes de abastecimentos são cortadas.

Estradas e ferrovias param.

- Desloque-se a pé ou de bicicleta.

Telefones ficam mudos.

- Em caso de desastre, disque 171 para usar a caixa de mensagens telefônicas.

A eletricidade é interrompida.

- Quando tiver de evacuar de casa, desligue a caixa de força.

O fornecimento de água é interrompido.

- Por pessoa, tenha um estoque de três litros de água por dia.

O fornecimento de gás é interrompido.

- Quando houver um terremoto, feche o registro de gás.



Você sabe onde fica o refúgio mais próximo?

- As escolas e Centros Comunitários "kôminkan" perto de casa tornam-se refúgios em caso de desastres. Além de alimentos, no refúgio é oferecido lugares para dormir e informações. Os estrangeiros também podem utilizar os refúgios. Caso não saiba os locais de refúgio, pergunte na prefeitura de seu município.



Vida após o terremoto

Após um terremoto, a vida óbvia que vivíamos muda radicalmente. Na esteira da confusão, acontecem muitos incidentes e acidentes. É bom ter uma noção de como ficará a vida logo após um desastre.

Cuidado com intoxicação alimentar e contaminações!

- Após um terremoto, as condições sanitárias ficam deterioradas. É preciso se prevenir.

Cuidado com a má circulação sanguínea "Economi Shôkogun" !

- Após passar muito tempo vivendo em locais apertados como tendas e carros, aumentam o risco de obstruções nas veias e artérias.

Cuidado com atos criminosos!

- Fique atento com roubos e furtos em casas vazias quando estiver em abrigos.

Atenção para a saúde emocional!

- É importante cuidar do emocional, que pode ter sofrido grande impacto com o desastre.

Não é possível sacar dinheiro!

- As caixas eletrônicas de bancos "ATM" param de funcionar.



Caixa de mensagens telefônicas em casos de desastres

Se as linhas telefônicas forem cortadas por um desastre de grandes proporções, use a caixa de mensagens telefônicas de emergência. Disque 171, siga as orientações e grave ou ouça recados.

Como gravar recados

Disque **1 7 1**

Para gravar, digite **1**

(XXX) XXX-XXXX

Como ouvir recados

Disque **1 7 1**

Para ouvir, digite **2**

(XXX) XXX-XXXX

Em casos de desastres, é possível deixar recados e mensagens em escrita para os amigos e familiares usando o celular.



o que fazer quando ocorrer um terremoto e você estiver dentro de um edifício?

Terremotos são imprevisíveis. Aprenda como se proteger e refugiar com segurança de um edifício em caso de terremoto.

Dentro de casa



• O primeiro a fazer é se proteger

- Entre debaixo de uma mesa resistente
- Cuidado com quedas de móveis

• Cuidado com cacos de vidro

- Tenha sempre uma lanterna, um rádio e chinelos ao alcance para caso de faltar luz



• Não tenha pressa para sair.

• Na cozinha, se estiver usando fogo:

- Espere o tremor passar para só depois apagar o fogo (tentar apagar o fogo durante os tremores traz risco de grandes queimaduras)



• Abra uma porta para assegurar uma saída



• Quando estiver no dormitório:

- Entre debaixo de futons (cobertores) ou da cama e proteja a cabeça.



• Quando estiver tomando banho ou no banheiro:

- Banheiros são locais relativamente seguros. Não tenha pressa de sair.



• Quando estiver em uma loja ou supermercado:

- Proteja a cabeça com o que estiver à mão (cesta de compras, por exemplo) e siga as orientações dos funcionários para sair do local.
- Não use os elevadores e desça pelas escadas.



• Quando estiver dentro de um elevador:

- Aperte os botões de todos os andares. Se o elevador não se mexer, aperte o botão de emergência.
- Não saia pela abertura do teto. Espere o resgate.

O que quer dizer "shindo"?

"Shindo" é a medida da largura do tremor da terra. Quanto mais forte o tremor, maior o "shindo".

Shindo 3	É possível sentir o terremoto dentro de casa.
Shindo 4	As pessoas se assustam.
Shindo 5 baixo	As pessoas sentem medo.
Shindo 5 alto	É difícil andar.
Shindo 6 baixo	É difícil ficar em pé.
Shindo 6 alto	É impossível ficar em pé.
Shindo 7	É impossível se mexer.

Como usar o extintor

Apagar incêndio com um extintor só é possível enquanto o fogo não tiver atingido o teto. Se o fogo já estiver no teto, corra imediatamente.

① Remova a pino de segurança



② Solte o bico da mangueira e aponte-o para a base do fogo



③ Aperte a alavanca com força



■ Em caso de incêndio, disque **119** !!

Pontos importantes de refúgio em caso de incêndio:

- Se tiver de passar por dentro de fumaças, cubra a boca e o nariz com um lenço úmido e caminhe em uma posição baixa.
- Uma vez fora do incêndio, não volte para dentro novamente.



Caso ocorrer um terremoto

3 segundos

Terremoto!

- Acalme-se
- Proteja-se



3 minutos

Passados os tremores:

- Proteja-se de "tsunamis"
- Estão todos bem na família?
- Não use automóveis
- Ligue o rádio
- Verifique fogos acesos
- Calce sapatos



3 horas

Estão todos bem?

- Cuidado com os tremores secundários
- Ajude e busque ajuda dos vizinhos
- Não se aproxime de muros e edifícios danificados
- Cuidado com cortes de luz e vazamentos de gás



3 dias

Não exagere no esforço

- Mantenha-se com água e alimentos previamente estocados
- Cole um bilhete na entrada dizendo aonde você foi
- Obtenha informações sobre o desastre
- Não entre em casas danificadas



Crie um bom relacionamento com sua comunidade no dia-a-dia (antes do desastre)

Hábitos que devem ser cultivados

- Cumprimentar
- Participar das atividades da comunidade
- Participar dos encontros de crianças e reuniões de pais "PTA"
- Participar de Associações do Bairro
- Mesmo sem saber japonês, ajudar a quem precisa
- Participar de treinamentos, seminários de desastres



Atividades realizadas pela comunidade em casos de desastres

- Apagar incícios de incêndios, resgate e primeiros socorros
- Orientar a evacuação de deficientes, idosos e crianças de colo, etc.
- Administração de refúgios (distribuição de recursos, alimentos, etc.)



Acesse o Bô sai Mie: <http://bosaimie.jp>

Obtenha informações sobre o clima, desastres e refúgios no site eletrônico. O site está sendo traduzido em línguas estrangeiras.

Elaboração: Governo de Mie, Secretaria de Prevenção e Gerenciamento de Riscos

Tel:059-224-2185 Fax:059-224-2199

Supervisão: Fundação de Intercâmbio Internacional de Mie, MIEF

Tel: 059-223-5006 Fax:059-223-5007

Página na internet: <http://www.mief.or.jp> E-Mail mief@mief.or.jp