



Deixar o interior do seu quarto e da família de forma segura.

No Grande Terremoto Hanshin-Awaji de 1995 as casas salvaram-se, porém muitas pessoas faleceram soterradas nos móveis.

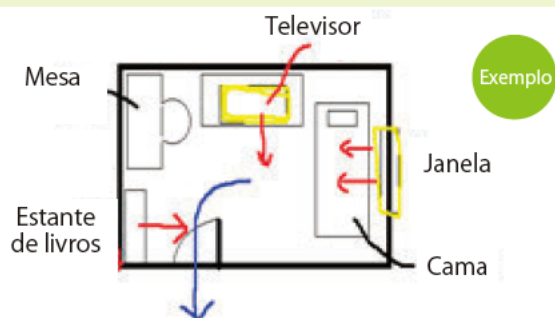
Será muito difícil fugir do tsunami ou incêndio se estiver com o pé ou a cabeça ferida.

Antes, verifique se estão seguros todos cômodos, onde a você e a família habitam.



[Ítems de verificação]

- 1.Existe armários, estantes de livros, luminárias do teto que não estão fixados?
- 2.A janela de vidro e vidro do armário estão tratados com medidas anti-estilhaço (vidro temperado, filme protetor de vidro, etc.)?
- 3.O caminho de fuga está seguro? (Existem opções para sair do seu quarto? Nas proximidades da porta há armários que podem impedir a sua saída?)



(Como descrever)

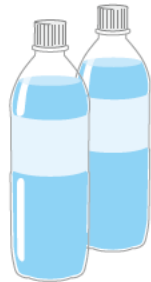
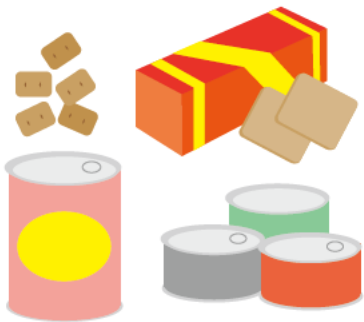


- ①Desenhar a planta de cada quarto com vista superior.
- Pinte de **amarelo** os objetos que podem tombar, cair e estilhaçar.
- ③Pinte uma seta de **vermelho** indicando o sentido que o perigo pode acontecer.
- ④Pinte uma seta de **azul** indicando o caminho de fuga.

★Sobre as medidas de deixar seu quarto seguro, converse com seus familiares e escreva a sua opinião a respeito.



Verificar os tipos, a quantidade e lugar dos produtos estocados

Na sua casa, qual a quantidade de estoques, para prover a família por 1 semana?

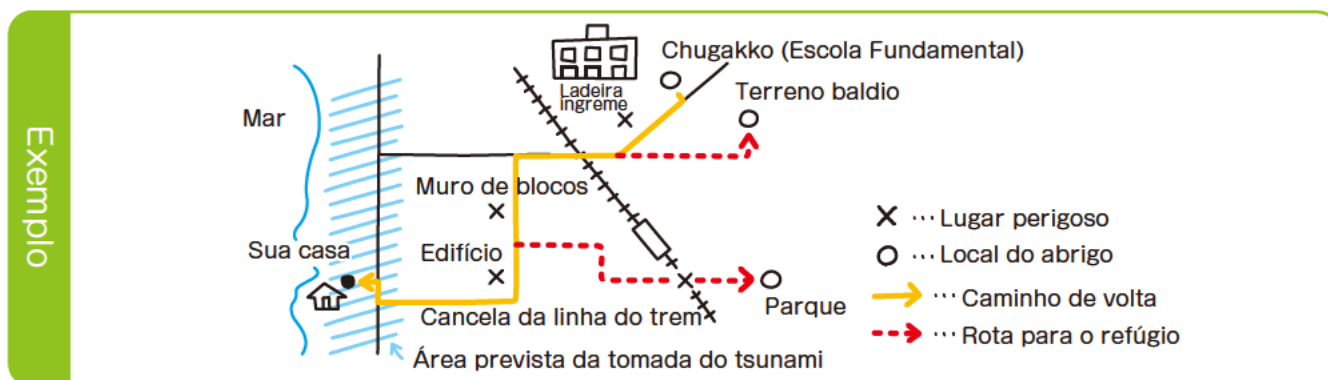
	Variedade	Nome e quantidade do produto	Observação
Água			<ul style="list-style-type: none"> • O adulto necessita de 3 litros por dia e a criança de 2 litros por dia. • 1 litro = 1 kilo, portanto é custoso levar grandes quantidades no refúgio.
Alimentos			<ul style="list-style-type: none"> • O homem adulto necessita de 2500 calorias por dia, a mulher de 2000 calorias e a criança de 1500 calorias. • O ideal é levar alimento de pouco peso, que não necessita de água e nem fogo.
Vestimentas			<ul style="list-style-type: none"> • Mudanças de roupas íntimas e toalhas são necessárias; mas previna-se também contra a chuva e frio, providenciando a capa de chuva, blusão e suéter. • Providenciar também o capacete para proteger a cabeça.
Produtos do dia a dia			<ul style="list-style-type: none"> • Conforme o uso tecidos, papel higiênicos, fitas adesivas serão muito convenientes. • No refúgio à noite não esqueça da lanterna portátil e os remédios da pessoa doente. • Providenciar a gaze e remédios de primeiros socorros para eventuais acidentes. • Se possui rádio portátil, prepare também pilhas adicionais.

★ Sobre a reserva de emergência, converse com seus familiares e escreva a sua opinião.



Confeccionar o mapa de refúgio sobre o caminho escolar.

Desenhar o seu caminho escolar. Marque com um (X) na área perigosa e escreva o motivo do perigo. Marque com um (O) no local de abrigo e faça a rota até o local.



Nota 1: Procure várias rotas de refúgio. Pense também no refúgio na chuva e de noite.

Nota 2: Regiões com previsões de tsunamis, procure a rota mais rápida de refúgio do mar.

Nota 3: Nos desastres a iniciativa de vocês estimulará outras pessoas de se refugiarem.

◆ Sobre a rota até a área de refúgio, converse com seus familiares e escreva a sua opinião.



Saber do local de refúgio da família e entrar em contato

Por exemplo, se acontecer o terremoto durante o dia, provavelmente você e a família ficarão separados.

Conhecer o provável local de refúgio dos familiares.

Família	Local que permanece por mais tempo	Nome do Abrigo	Depois de refugiar-se
Ex.) Minha irmã mais velha	Faculdade	Prédio da Faculdade do departamento de (nome do departamento)	Esperar até que o transporte coletivo se normalize.
	Telefone da casa de amigos (xxx-xxx-xxxx)	(nome da escola) Shogakko	Informar o local em que esta abrigado através da caixa de mensagem telefônica (171)

Como gravar a mensagem	Como ouvir a mensagem
<p>1 7 1 Digitar 171</p> <p>Seguir a orientação</p> <p>Para gravar digite 1 1</p> <p>Número do telefone (xxx)xxx-xxxx</p>	<p>1 7 1 Digitar 171</p> <p>Seguir a orientação</p> <p>Para ouvir digite 2 2</p> <p>Número do telefone (xxx)xxx-xxxx</p>
Serviço de mensagens em desastres	
<p>Na ocorrência do desastre, através do celular, você pode registrar seu estado de saúde; e também através do celular ou computador pode verificar a segurança de familiares e amigos. Por favor, verifique junto a sua operadora do celular, sobre como manipular esse serviço.</p>	

○Recomenda-se à família toda conhecer o manejo da caixa de mensagem telefônica. Outra forma de informar sua família é colando o aviso.

Se alguém da família necessitar de socorro, esteja preparado para ajudá-lo.



★Sobre o local de refúgio da família, converse com seus familiares e escreva a sua opinião.