

Medidas de prevenção contra terremoto

Manual para cada curso de tempo quando ocorre um terremoto

Ocorrência de terremoto

1-2 minutos

3 minutos

5 minutos

10 minutos
algumas horas

3 dias

O primeiro abalo forte dura mais ou menos 1 minuto

- Assegure-se a sua segurança.

Quando passar o abalo

- Verifique a fonte do fogo e comece a extinção inicial quando começar a pegar fogo.
- Confirme a segurança de sua família.
- Cuidado com cacos de vidro esparramados e utilizem sapatos ou chinelos grossos de sola grossa.
- Na ocasião de fugir, tome cuidado com a queda de telhas, muro de bloco, máquina de venda de automática.



Confirme a segurança de todos. Evite que ocorra um incêndio

- Colaborar mútuamente com as vizinhanças.
- Conferir se tem alguma pessoa ferida ou desaparecida.
- Tome cuidado com o curto-circuito, Vazamento de gás.
- Tomar precaução com o abalo secundário.



Obtenha informações corretas com o rádio e outros

- Confira as informações das prevenções de desastres.
- Não deixe de enganar por rumores.
- Na ocasião de refúgio, não use o carro tanto quanto possível.
- Dar prioridade para telefonemas de emergências.



Cooperar em atividades de resgate e socorro

- Coma e beba água e alimentos que você armazenou.
- Recolher informações de danos e de desastres.
- Confirmação de segurança, resgate · socorro.
- Não entre em uma casa quebrada.



Garantindo a segurança em caso de terremoto

Quando estiver no interior de edificações

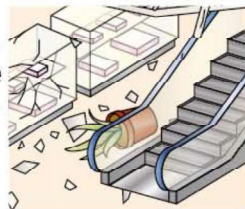
Dentro de la casa

- Fique agachado debaixo de uma mesa resistente e espere até que diminua o tremor.
- Proteja a cabeça com almofadas ou almofadas para assentos.



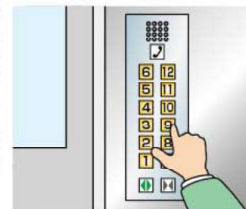
Shopping · Mercados · Teatro · Salão

- Proteja sua cabeça com uma bolsa e fique longe de vitrine e rodutos. Em teatros e salões, se protejam se escondendo entre os assentos. Quando não tiver espaço para se esconder, se aproxime de pilares e paredes.
- Vamos ouvir as instruções da equipe e tomar medidas calmas.



Elevador

- Aperte todos os botões, e desça imediatamente no andar que parar.
- Se caso ficar preso, continue apertando o botão de EMERGÊNCIA e busque por ajuda.
- Não poderá utilizar os elevadores até que tenham a confirmação de que esteja funcionando normalmente em segurança depois de um terremoto.



Caso esteja no lado externo

Rua

- Protejam a cabeça com uma bolsa ou algo do tipo, de janelas e placa, coisas que podem cair.
- Evacue para um terreno baldio ou parque público.
- Não se aproxime de muros feitos de blocos ou máquina de vendas.
- Tomem cuidado com postes ou fios elétricos que ficam pindurados.

Enquanto dirija um carro

- Diminua a velocidade, e segure firme o volante.
- Encoste o carro no canto esquerdo da rua, e deixe espaço suficiente para veículos de emergência.
- Aguarde dentro do carro até que passe o tremor, e ligue o rádio do carro e aguarde novas informações.
- Quando for evacuar, deixe as chaves do carro e não precisa trancar. Leve os documentos do carro (verificação do carro, SHAKEN SHÖ) e evacue a pé.

Dentro do trem ou ônibus

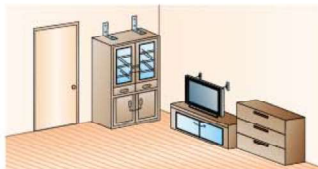
- Se estiver em pé, segure bem firme com as duas mãos nas alças (pega-mãos) ou nos corrimão.
- Se estiver sentado, fique com a postura baixa e protejam a cabeça.
- Mesmo que pare na estação de trem ou no ponto de ônibus, não pode sair pela janela ou pela saída de emergência sem permissão.
- Vamos ouvir as instruções da equipe e tomar medidas calmas.

Medidas de prevenção contra terremoto em casa

Medidas de prevenção contra terremoto em edifícios

Local seguro · construir uma estrada

- Vamos juntar os móveis num quarto que não atrapalhe a passagem de pessoas.
- Caso seja impossível mover o móvel, mude o que for possível do local para que tenham o mínimo que for de segurança.
- Para garantir a saída na hora de evacuar, não deixe móveis no meio do caminho para a saída.



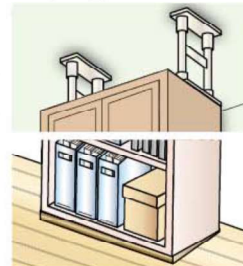
Não coloque móveis no quarto de dormir

- É perigoso dar um terremoto enquanto estiver dormindo. Vamos evitar de colocar móveis no quarto de dormir, quarto das crianças ou dos idosos.
- Para evitar ferimentos com pedaços de vidros, deixe chinelos de sola grossa por perto.



Evite que os móveis tombem

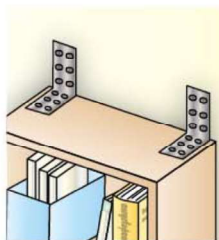
- Caso tenha um pequeno espaço entre o móvel e a parede ou viga, acaba facilitando a queda do móvel. Deixe o móvel fixado o máximo possível na parede ou na viga, colocando um pedaço de madeira nos pés dos móveis.
- Vamos nos preparar para evitar quedas de móveis, utilizando pregos ou fixadores.



Puntos para evitar que los muebles vuelquen y caigan

Cômodas · Estantes

- Fixe o móvel usando, suporte em L, suporte com regulagem, suporte tipo cinto entre outros.
- Unifique muebles de dos niveles mediante herrajes de fijación de conexión.



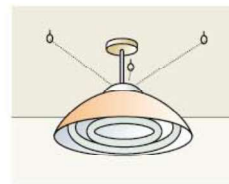
Estante de cozinha

- Fixe com o suporte em L.
- Use um forro antiderrapante ou pano nas estantes.
- Deixe a louças pesadas em baixo.
- Use suporte para que as portas da estantes ou as gavetas não se abram com o tremor.



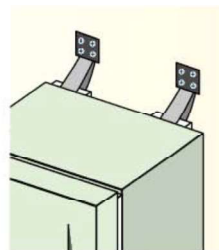
Lustre

- Fixe utilizando correntes e ferramentas.
- Cole com fita resistente ao calor nas duas pontas do cano da luz fluorescente.



Geladeira

- Fixe a geladeira na parede utilizando suporte com regulagem ou suporte como cinto.



Televisão

- Fixe a televisão ao rack utilizando paafusos, suportes de cinta, tapetes adesivos e etc.
- Evite de colocar em cima de algum móvel, deixe num local baixo possível.



Móveis com rodízios

- Deixe as rodinhas travadas quando não for mover de lugar.
- Caso seja um móvel que não mova muito de lugar, instale uma placa inferior ou um equipamento tipo poste e deixe fixado.



Medidas de terremoto fora do prédio

Teto

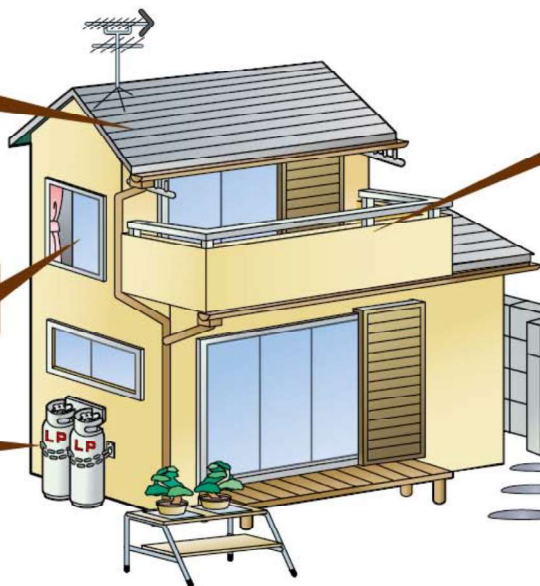
- Fixe bem a antena.
- Deixe consertado as telhas ou estanho se caso houver danos, corrosão ou desalinhamento.

Vidro da janela

- Cole filmes adesivos anti-estilhaçamento nos vidros da janela.

Cilindro de gás propano

- Fixe o botijão de gás propano com corrente.



Sacada

- Mantenha em ordem os vasos de planta da varanda.
- Não deixe nada nos lugares que tem risco de cair.

Muro de Bloco · Portão

- Vamos verificar o muro de blocos, pois é exigido ter uma coluna de ferro.
- Vamos reparar o que estiver trincado ou com ferrugem.

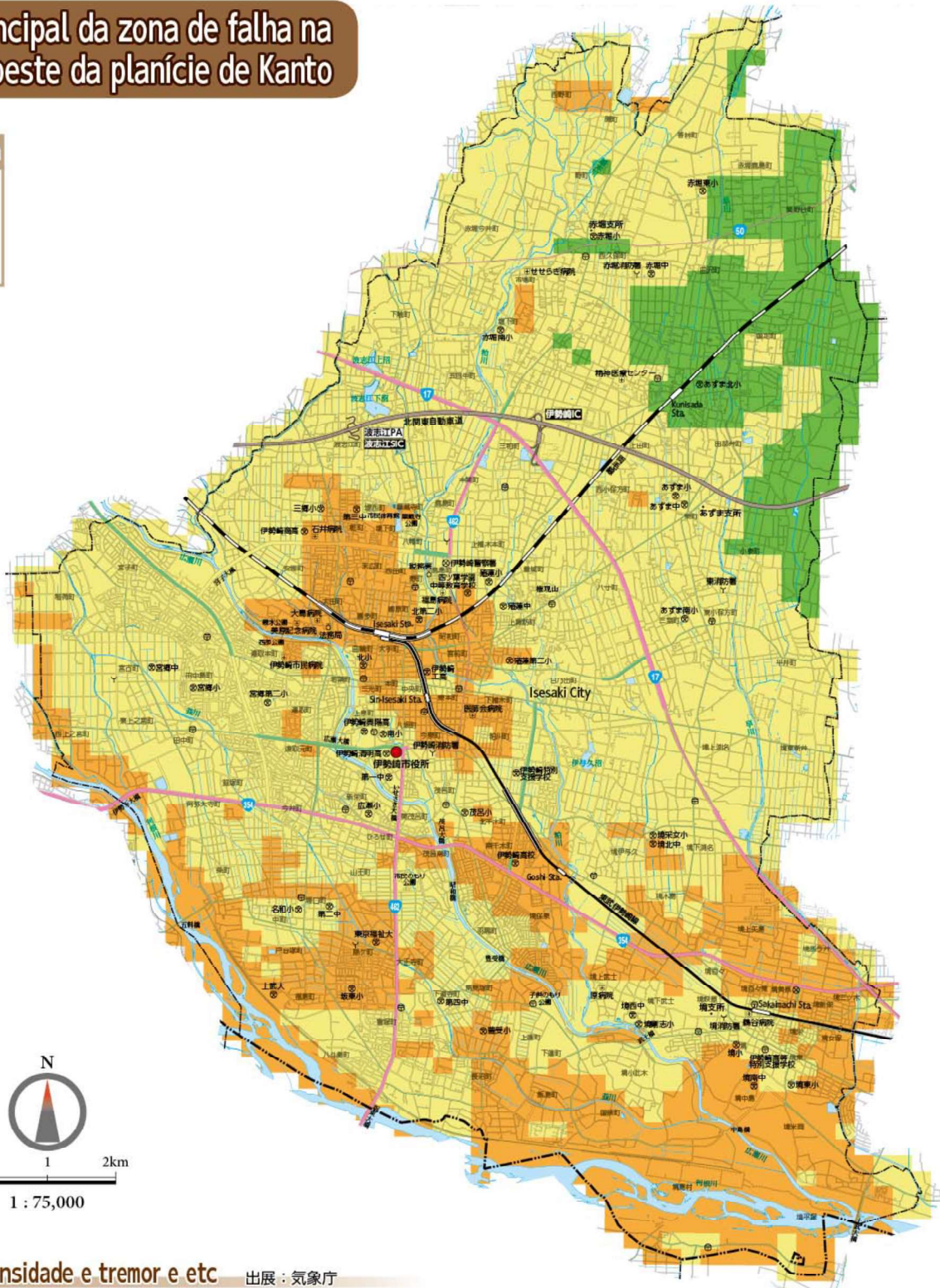
Mapa de distribuição de intensidade sísmica

Este mapa, através da pesquisa de danos pelo terremoto da província de Gunma (anunciado em Junho de 2012), mostra presumindo a facilidade dos tremores (distribuição de intensidade sísmica)

Região principal da zona de falha na borda noroeste da planície de Kanto

Níveis de intensidade Sísmica

- 6 forte
- 6 fraco
- 5 forte



Terremoto

Situação de intensidade e tremor e etc 出展：気象庁

Intensidade sísmica 5 fraco



- Muitas pessoas se assustam.
- Objetos pendurados, como luzes elétricas, tremem muito.
- Estatuetas que não estejam fixadas, podem cair.



Intensidade sísmica 5 forte



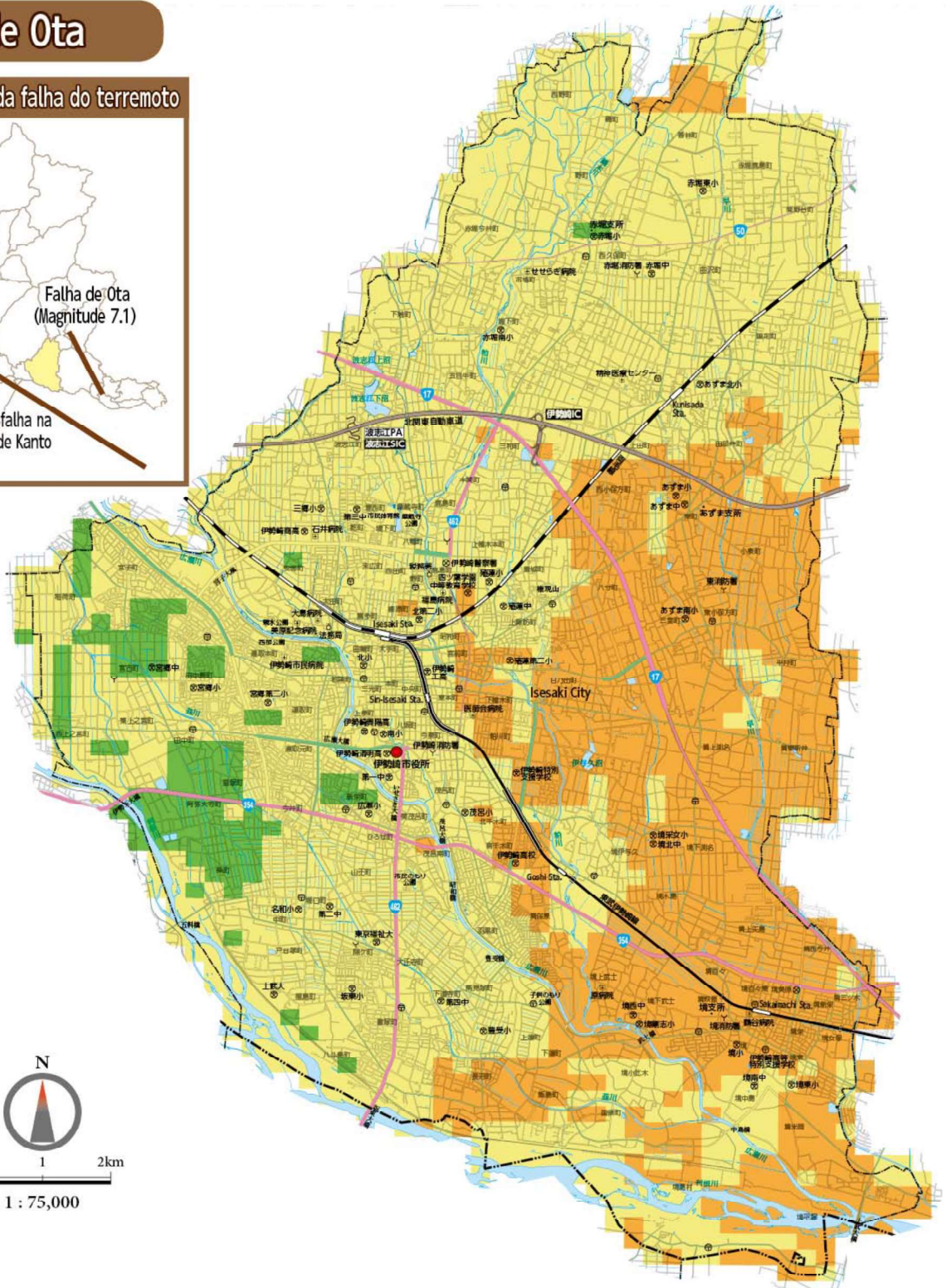
- Ter que se segurar para se locomover.
- Muitas coisas começam a cair das estantes, como louças e livros.



- Móveis que não estejam fixados, podem cair.
- Muros de blocos que não foram reforçados podem cair.

Falha de Ota

Diagrama de posição da falha do terremoto



Intensidade sísmica 6 fraco



Alta resistência contra terremotos



Baixa resistência contra terremotos

- Dificuldades para ficar em pé.
- Muitos móveis acabam saindo do lugar e acabam caindo. Dificuldade para abrir a porta.
- Danos nos azulejos de parede e janelas, e grande chaces de caírem.
- Imóveis com baixa resistência a terremotos feito de madeira, podem em tortar e as telhas podem cair. Podendo desmoronar também.

Intensidade sísmica 6 forte



Alta resistência contra terremotos



Baixa resistência contra terremotos

- Dificuldades em andar e não ser engatinhar. Podendo ser levados.
- Muitos móveis acabam saindo do lugar e acabam caindo.
- Móveis com baixa resistência a terremotos feito de madeira, podem em tortar.
- Pode ocorrer grandes rachaduras no chão, grandes deslizamentos, terras podem em torta.

Medidas de danos causados pela neve

Preparativos e como lidar com nevada

Obtenha informações meteorológicas

- As informações meteorológicas relacionadas a nevada, serão anunciadas alguns dias antes. Vamos nos preparar com antecedência, verificando novas informações.
- Vamos evitar de sair sem necessidade em caso de previsão de trânsito.



Verifique os equipamentos para remoção de neve e proteção contra o frio e outros

- Vamos deixar verificado equipamentos para remoção de neve (pá, produto ou spray para derreter a neve e etc) ou equipamentos para prevenção de frio - outros equipamentos (aquecedor descartável, botas e etc).
- Atenção para quando tiver previsão de neve, se deixar pra comprar de última hora, pode ser que não ache o que desejava.



Pontos importantes quando for ter que sair

Saindo a pé

- Use sapatos antiderrapantes, e ande dando pequenos passos.
- Use luva, deixe as duas mãos livres.
- Cuidado com calçadas que tenham entradas e saída de carros, podem ser escorregadios.

Saindo de carro

- Coloque os pneus antiderrapantes ou correntes.
- Vamos andar a baixo da velocidade normal, tomar distância entre os carros, evitar de virar o volante de repente ou freiar de repente.
- Faça a curva lentamente. Vamos evitar declives íngremes e lugares onde a passagem é difícil.
- Cuidado com acidentes causados por deslizamento ou por má visibilidade.

Caso fique preso no carro

- É perigoso a neve acabar enterrando o escapamento, assim aumentando o risco de envenenamento enchendo o carro de gás tóxico (monóxido de carbono).
 - Caso precise ligar o carro, confira se o escapamento não está enterrado pela neve, se não deve retirar a neve em volta do escapamento.
 - Caso for ficar muito tempo do carro, tomem cuidado com a Síndrome da Classe Econômica.
- *Vamos movimentar os pés e as mãos com frequência e vamos ter cuidado tomando bastante água.



Cuidados importantes Quando for remover a neve

- Use botas e capacetes, e faça o trabalho com mais de 2 pessoas.
- Cuidado nos dias ensolarados, a temperatura pode subir assim a neve acaba derretendo, deixando o local escorregadio.
- Cuidado quando for remover a neve de um lugar alto, vamos utilizar a corda para linha de vida para evitar as chances de cair.



Itens e suprimentos de emergência

Itens para levar em caso de emergência (exemplo)

- Vamos conferir com antecedência se as coisas estão preparadas marcando com .
- Coloque seus itens de emergência em uma mochila ou em uma mochila própria de emergência que possa carregar nas costas.
- Acrescente ao seu kit de emergência os itens necessários para cada pessoa (óculos · lente de contato · dentadura · aparelho auditivo e etc).
- Não esqueça de levar as coisas do dia-a-dia (dinheiro · smartphone · carteira de motorista e etc).

Alimentos de emergência

- Água mineral
- Pão seco
- Enlatados
- Arroz de emergência
- Leite em pó
- Comida de bebê



Suprimentos para prevenção de desastres

- Rádio portátil
- Lanterna
- Pilha (prepare bastante)
- Isqueiro
- Abridor de lata
- Abridor de garrafa
- Prato descartável
- Copo descartável
- Embrulhar filme (para estancar sangue ou para utilizar nas louças forrando)
- Lenço úmido
- Mapa geral de prevenção ao desastre (este livro)



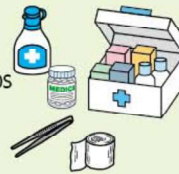
Roupas etc

- Roupas (Roupas íntimas · Blusas e etc)
- Itens sanitários
- Toalha
- Capa de chuva
- Capacete
- Fraldas descartáveis



Suprimentos médicos de emergência

- Medicamento regular
- Analgésicos
- Curativo
- Remédio para machucados
- Remédio para estômago
- Faixa para curativo
- Remédio para resfriado
- Cardeneta de remédio



Produtos de controle de doenças infecciosas

- Máscara
- Álcool para desinfetar
- Luvas
- Termômetro



Outros

- Suprimentos relacionados aos animais de estimação (Ração · Banheiro · Gaiola e etc)

Estoque (exemplo)

- Vamos conferir com antecedência se as coisas estão preparadas marcando com .
- Vamos deixar preparados a quantidade do estoque para conviver até o dia da recuperação de desastres, sendo alguns dias (mínimo de 3 dias, 7 dias recomendados).
- Vamos inspecionar regularmente para que não haja perigo de levar alimentos vencidos ou que falte alguma coisa.

Água potável

- Água (aproximadamente 3 litros de água /dia para cada pessoa)
- Água armazenada no galão e etc



Alimentos de emergências

- Arroz
- Enlatados, Alimentos pré-cozidos
- Umeboshi · Temperos e etc
- Alimentos desidratados · Chocolates · Balas (doces etc)



Combustão

- Fogareiro
- Cilindro de gás
- Combustível sólido



Outros

- Artigos de uso diário (Reservar água na banheira)
- Cobertor · saco de dormir · utensílios de higiene pessoal
- Utensílios para cozinhar (Panelas · Chaleira e etc)
- Balde, artigos de acampamentos



Coisas úteis caso prolongue os dias de evacuação

- Banheiro portátil
- Aquecedor descartável
- Kit de costura
- Fita adesiva
- Mapa
- Pano branqueado
- Utensílios de escrita (Canetão e etc)
- Pá



Coisas que foram úteis no Grande Terremoto de Hanshin-Awaji

- Tanque poli
- Apito
- Folha de vinil
- Papel de jornal
- Equipamentos auxiliares (Corda · Pá · Pé de cabra · Martelo · Serra · Macaco para carro e etc)



Preparação para rotação de estoque

Rotação de estoque é uma forma de manter o estoque colocando em rotação sem deixar que chegue na data de validade **Comer o alimento de emergência no dia-a-dia** → **Repor somente a quantidade que comeu.**

Exemplo de Estoque de Rotação (Como estocar alimentos de emergência)

- 1 Prepare os alimentos de emergência 3 refeições x 4 dias (total 12 refeições).
- 2 Todo mês comam um alimento de emergência (1 refeição), e reponha a quantidade que comeu.
- 3 Se repetir o 2 todo mês, em 1 ano terá uma rotação de 12 refeições.



Apoio a pessoas que necessitam de consideração especial

Mesmo sendo as pessoas de preferência (idosos, pessoas com doenças, grávidas, crianças, estrangeiros e outros) as vezes pode ser difícil evacuar rapidamente ou arrajar algum modo de convivência. Vamos trabalhar juntos e ajudar uns aos outros. Além disso, utilize o sistema de apoio à evacuação e crie um sistema de apoio em caso de desastre.

Sistema de apoio a pessoas que necessitam de apoio para ações de evacuação

Este sistema destina-se a pessoas que têm dificuldade em evacuar por conta própria em caso de desastre. Ao se inscrever com antecedência, ficará registrado na “Lista de Pessoas que Necessitam de Apoio para Evacuação” e será notificada por organizações relevantes, incluindo organizações voluntárias de prevenção de desastres. Ao distribuir listas e partilhar informações, podemos agir rapidamente.

【Atenção】

No caso de um desastre, os apoiantes também podem ser afetados e as atividades dos apoiadores pode ser difíceis de serem realizadas, por isso não podemos garantir o resgate dos apoiadores.

Além disso, aqueles que desejam registrar-se não devem apenas esperar a equipe de apoio mas também estar preparados para “proteger suas próprias vidas”. Vamos interagir ativamente com a comunidade local e comunicar o apoio necessário no dia-a-dia.



Pessoas que se Incluem

- 1 Pessoas certificadas como necessitando de cuidados ou apoio sob seguro de cuidados de longo prazo
- 2 Pessoas que tenham a cardeneta de deficiência física nível 1 ou 2
- 3 Pessoas que tenham a cardeneta de reabilitação
- 4 Pessoas que tenham a cardeneta de saúde mental
- 5 Pacientes com doenças incurável
- 6 Quando um idoso acima de 65 anos more sozinho ou todos que moram juntos tenham acima de 65 anos
- 7 Pessoas que precisam de ajuda para evacuação e outros

【Atenção】 É destinado as pessoas que convivem em casa, não se aplica a pessoas hospitalizadas ou internadas por um longo período em instalações ou hospitais.

informações sobre pessoas que necessitam de apoio para evacuação

Aqueles que deram o seu consentimento, forneceremos informações sobre pessoas que necessitam de assistência nas atividades de evacuação às seguintes organizações e compartilharemos as informações durante os horários normais. Nos esforçaremos para garantir a confidencialidade para que as informações não sejam vazadas.

- Organização voluntária de prevenção de desastres (distrito administrativo)
- Bem-estar civil · comitê infantil
- Conselho de bem-estar social
- Corpo de bombeiros
- Bombeiros
- Delegacia

Como se Cadastrar

Preencha as informações necessárias no [Formulário de solicitação de registro da lista de apoio necessário para pessoas de ação de evacuação da cidade de Isesaki e plano de apoio à evacuação e plano de evacuação individual] e envie-o para o setor Anshinansen. Caso tenha alguma dificuldade para obter ou enviar o formulário de inscrição, entre em contato conosco.

Além disso, é possível que outro membro da família ou parente escreva em seu nome, mas como as suas informações pessoais e a do solicitante serão compartilhadas, o solicitante precisará do seu consentimento para fornecer as suas informações.

*Caso haja alguma alteração nos detalhes da sua inscrição, envie nos o “Formulário de Notificação de Registro (Alteração/Cancelamento) para Lista de Pessoas que Necessitam de Apoio à Evacuação”.

Isesaki-shi “Sistema de Apoio às Pessoas que Necessitam de Apoio para Ações de Evacuação”
*É possível baixar o formulário para cadastro.



Locais de prevenção de desastres

Organização voluntária de prevenção de desastres

A organização voluntária de prevenção de desastres é uma organização na qual os cidadãos trabalham juntos para realizar atividades de prevenção de desastres, a fim de criar uma cidade onde as pessoas possam conviver em segurança, com base na filosofia de "proteger as nossas próprias comunidades". Nesta cidade, todos os distritos administrativos estão organizados.

Atividades em horário normal

1. Disseminação de conhecimentos sobre prevenção de desastres

Realizamos eventos de prevenção de desastres em festivais locais, eventos esportivos e etc

2. Preparação de materiais e equipamentos de prevenção de desastres

Manutenção e gerenciamento dos equipamentos como, capacete, extintor, maca, martelo e outras ferramentas, medicina de emergência, alimentos de emergência e etc



3. Patrulhas - inspeções de prevenção de desastres

Inspeção de produtos inflamáveis da região como: muros de bloco, placas de sinalização e outros itens que possam cair e etc

4. Implementação de treinamento em prevenção de desastres

Treinamento de coleta de informações • transmissão de informações, treinamento de combate a incêndios, treinamento de orientação de evacuação, treinamento de resgate e socorro, treinamento de abastecimento de água e alimentação, treinamento no gerenciamento de centro de evacuação e etc



Atividades durante o desastre

1. Coleta - transmissão de informações

Coleta e transmissão de informações verdadeiras relacionadas ao desastres de organizações públicas de prevenção de desastres, como cidades e bombeiros e etc



2. Atividades de combate a incêndio

Atividades de prevenção e extinção de incêndio com extintores de incêndio, brigada de baldes e etc

3. Orientação de evacuação

Confirmação de segurança dos residentes locais, orientação de evacuação para locais seguros como abrigos, apoio para a pessoas que necessitam de cuidados especiais e etc

4. Atividades de resgate e socorro

Resgate de feridos e pessoas presas sob casas desabadas, tratamento de primeiros socorros, transporte para postos de primeiros socorros e etc



5. Atividades de água e alimentação

Merenda escolar com alimentos armazenados, distribuição de suprimentos de emergência para centros de evacuação, etc



6. Gestão do centro de evacuação

O pessoal municipal responsável pelos centros de evacuação e evacuados devem se ajudarem cooperando um com o outro, assim desempenhando um papel central na gestão do centro de evacuação

O que é Autoajuda · Assistência mútua · Assistência pública

"Autoajuda" "Assistência mútua" "Assistência pública" é um modo de pensar em como lidar em casos de desastres como, "Agir · ajudar por conta própria" "Comunidade locais · vizinhos se ajudarem" "Ajuda do governo". A cooperação mútua são essenciais na "Autoajuda" "Assistência mútua" "Assistência pública".

Exemplos de atividades de Autoajuda	<ul style="list-style-type: none"> Resistência sísmica da casa, evitando queda de móveis Águas e alimentos, estoque de suprimentos de emergência Garantir um meio de comunicação em caso de desastre
Exemplos de atividades de Assistência mútua	<ul style="list-style-type: none"> Implementação e treinamento de prevenção de desastres Operação de organizações voluntárias de prevenção de desastres e administração Atividades de ajuda para aqueles que necessitam
Exemplos de atividades de Assistência pública	<ul style="list-style-type: none"> Recomendar · considerar formas de contramedidas de prevenções de desastres Ajuda para autoajuda e assistência mútua



Meus contatos residenciais

Nome	Telefone · E-mail	Local de trabalho · Escola	Tipo sanguíneo	Doença crônica · Alergia	Medicina regular	Instituição médica familiar

Local de reunião familiar	1	Como entrar em contato com a família
	2	
	3	

Bloco de anotações

Organizações relacionadas à prevenção de desastres

Número	Nome do Local	Endereço	Telefone
1	Prefeitura de Isesaki	Isesakishiimaizumicho 2-410	0270-24-5111
2	Filial de Akabori	Isesakishinishikubocho 1-64-5	0270-62-1151
3	Filial de Azuma	Isesakishiazumacho 2668-1	0270-62-1311
4	Filial de Sakai	Isesakishisakai 637	0270-74-1111
5	Bombeiro Central de Isesaki	Isesakishiimaizumicho 2-895	0270-25-3510
6	Delegacia de Isesaki	Isesakishikashimacho 534-1	0270-26-0110
7	Escritório de Imposto da Província Administrativa de Isesaki	Isesakishiimaizumicho 1-236	0270-25-0782
8	Escritório de Saúde e Bem-estar de Isesaki	Isesakishishimouekicho 499	0270-25-5066
9	Escritório de Engenharia Civil de Isesaki	Isesakishianboricho 247-1	0270-25-4010

Vamos avisar que você está bem

Data para teste de uso: "todo dia 1 ou dia 15", "dia 1,2,3 de Janeiro", "Semana da Prevenção de Desastres", "Semana da Prevenção de Desastres e dos Voluntários"

Discagem de Mensagem de Desastre (171)



O serviço começará a funcionar somente quando ocorrer um desastre como um terremoto, e dificultando as chamadas telefônicas.

Para mais detalhes confira, "NTT Discagem de Mensagem de Desastre de Leste do Japão(171)"



Como **Gravar**
a Mensagem

171 → **1**
Por favor, siga a orientação por voz.

(0270) ■■ - ■■■■■
Aqueles que estão fora da área do desastre disque para o número de celular daqueles que foram afetados, a partir do código de área.

Deixar a mensagem
(em menos de 30 segundos)

Como **Escutar**
a Mensagem

171 → **2**
Por favor, siga a orientação por voz.

(0270) ■■ - ■■■■■
Aqueles que estão fora da área do desastre disque para o número de celular daqueles que foram afetados, a partir do código de área.

Escutar a mensagem

Quadro de Mensagem de Desastre (web171)



É um quadro de mensagem para confirmar sua segurança através da internet. É possível utilizar pelo computador, smartphone, celular e etc.

Como usar

Acesse **web171**
<https://www.web171.jp>



Pessoas que são da área do desastre, disque pelo o número de celular e digite o código de área

Registre · Verifique
a mensagem

Quadro de Mensagem de Desastre pelas Operadoras



É uma forma de verificar o quadro de confirmação de segurança pelo celular ou smartphone registrando as informações de segurança.

*Para aqueles que utilizam RAKUTEN MOBILE é recomendado usar "Quadro de Mensagem de Desastre (web171)"

NTT DOCOMO

<http://dengon.docomo.ne.jp/>



au

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>



Softbank

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

