

## Manual de terremoto com transcorer do tempo

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** (proteja a cabeça cobrindo-a com uma amoldada)

### Quando passar o abalo

- **Confirme a fonte de fogo.** Quando começa pegar fogo, acalme-se e extingua a fonte de fogo.
- **Confirme a segurança de sua família.** Averigue se alguém não está preso debaixo dos móveis tombados.
- **Calce os sapatos.** Os estilhaços de vidros estão espalhados dentro de casa. Calçar sapatos ou suripias de material resistente.
- **Na ocasião de fugir, tome cuidado com a queda de telhas, muro de bloco, máquina de venda automática.**



### Confirme a segurança de todos. Evite que ocorra um incêndio.

- Vamos chamar as vizinhanças.**
- Assegurar a segurança das pessoas que precisam de ajuda. **Colaborar mutuamente com as vizinhanças.**
  - Verificar se não há pessoas desaparecidas
  - se não há pessoas feridas.
- Prevenir que se incendie. Extinguir a fonte de fogo.**
- Apagar a fonte de fogo.
  - Usar o extintor.
  - Balde em revezamento. Deixar água depositada na banheira.
  - Tome cuidado com o curto-circuito, Vazamento de gás. Desligar a chave geral de eletricidade. Fechar a válvula principal de gás
  - Tomar precaução com o abalo secundário

### Obtenha informações corretas com o rádio e outros

- Verificar as informações das Organizações de Prevenção de Desastre Voluntária e de Agências de Prevenção 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.



### Colaborar nas atividades de extinguir o fogo. Salvamento e atividade de resgate

- Manter com quantidade de alimentos e água armazenados. Deixar armazenado água potável e alimentos, no mínimo para 3 dias (recomenda-se para 7 dias)
- Recolher informações de danos e de desastres
- Não faça o esforço demorado
- Salvar e resgatar as vizinhanças,
- Não entre nas casas desmoronadas

## Quando estiver no interior de edificações

### Dentro de casa

- Quando sentir abalo, assegure-se da sua segurança, e quando passar o abalo refugie-se a fora, num lugar seguro.
- Verificar a fonte do fogo.
- Asegure-se da segurança de bebê/criança, doentes, idosos, e das pessoas que necessitam de ajuda.

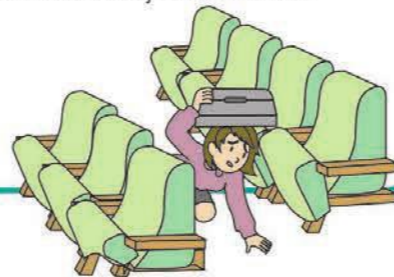
### Shopping, supermercado

- Proteja-se a cabeça com uma bolsa, ficar longe de produtos e de vitrinas das lojas. Encoste o corpo nas paredes ou nos postes e espere as orientações dos funcionários tomando condutas calmas.



### Teatros e auditórios

- Proteja-se a cabeça com bolsa, por exemplo, esconde-se entre poltronas e ouça as indicações dos funcionários e aja com calma.



### Conjuntos habitacionais

- Abra as portas e janelas para assegurar a saída de emergência.
- Ao refugiar não utilize os elevadores de maneira nenhuma. Fuja pelas escadas tomando cuidado para não ser envolvido pelas chamas e fumaças.

## Quando estiver no exterior de edificações

### Nas ruas

- Não fique imobilizado no local, proteja-se a cabeça com uma bolsa, por exemplo, contra os estilhaços de vidros e queda de tabuleiros, e abrigue-se no parque ou terreno aberto.
- Se não tiver terreno aberto por perto, certifique a situação do local e com calma procure tomar uma decisão adequada e locomove-se para um local alto e seguro, longe das edificações.
- Fique longe dos muros de blocos e das máquinas de venda.
- Tome cuidado com os postes semi-destruídos e com os fios soltos.



### Quando estiver dirigindo carro

- Segure firmemente o volante, reduza a velocidade gradativamente, mude o trajeto para faixa de carros emergenciais, e estacione no lado esquerdo da rua e desligue o motor.
- Verifique as condições do local, mantendo a calma até cessar o abalo e obtenha informações através de rádio do carro.
- Se precisar de abrigar-se, deixe a chave no contato e não tranque as portas. Não esqueça de levar o documento de inspeção do carro, objetos de valor e abrigue a pé.

### Dentro de trem

- Segure firmemente a barra ou corrimão.
- Mesmo que o trem páre, durante o percurso, não deve abrir arbitrariamente a saída de emergência e não deve sair pelas janelas.
- Obedeça as indicações dos funcionários e aja com calma.



## Medidas de segurança de dentro da casa

Vamos deixar checados  de antemão se está feito a preparação.

### 1 Deixar reservado um espaço seguro dentro de casa para se abrigar

Se tiver vários quartos, juntem os móveis num quarto de pouco uso. Se não puder, mude a instalação dos móveis para reservar espaço seguro, mesmo que seja pequeno.



### 2 Não instale os móveis no dormitório das crianças e dos idosos

É perigoso, se terremoto ocorrer durante o sono. As crianças, idosos, doentes podem atrasar no refúgio.



### 3 Prevenir a queda dos móveis

Se tiver espaço aberto entre móveis e parede ou coluna fica fácil de tombar-se. Fixe os móveis deixando um pedaço de tábua debaixo de móveis, encostando-se na parede ou na coluna. Ou então utilize artigos fixadores ou peça metálica para prevenir a queda.



### 4 Para refugiar seguramente, não deixe objetos nos corredores e nas saídas.

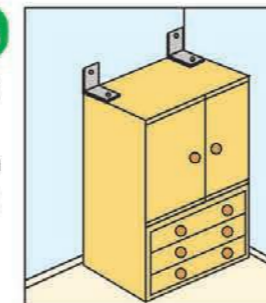
Não coloque móveis nem objetos nas entradas e nos corredores, que podem tombar facilmente. Se deixar várias coisas nas proximidades das saídas, poderá obstruir a via de escape em caso de emergência.



## Dicas para prevenir a queda de móveis

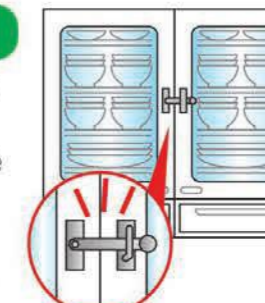
### guarda-roupas, estante de livros

Fixe usando peça metálica em forma de L ou barra de suporte. Se os móveis estiverem sobrepostos, fixe firmemente a parte superior com a inferior com peça metálica.



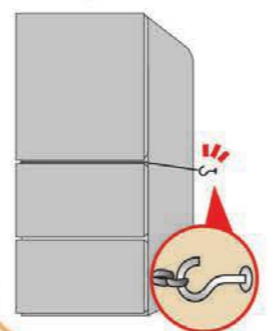
### Prateleira

Fixe à parede usando peças metálicas em forma de L, e deixe na prateleira, uma toalha de prato ou outro artigo de material anti-deslizante. Colocar as louças pesadas na parte inferior do armário. Colocar peça metálica para evitar abertura da porta.



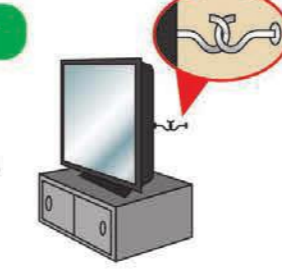
### Lustres

Fixe alguns lugares utilizando corrente e peças de metais. Deixe fixado os laterais das lâmpadas fluorescentes com fita anti-térmica.



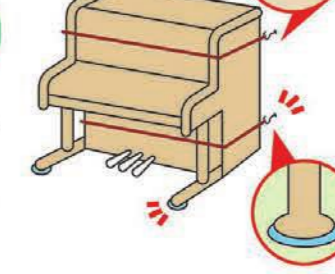
### Refrigerador

Amarre as portas com alame e fixe à parede usando peça metálica.



### Televisão

Instale num lugar mais baixo possível e deixe fixado. (evite de colocar em cima do armário)



### Piano

Envolve o piano com fita de naylon e fixe com peça metálica. E utilize o tapete anti-derrapante na base do piano.

## Medidas de segurança das proximidades de casa

Vamos deixar checados  de antemão se está feito a preparação.

### Telhados

Reforce antena e as telhas dos telhados.

### varanda

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

### vidros da janela

Cole filmes adesivos anti-estilhaçamento nos vidros da janela.



### muros de blocos, coluna do portão

Reforce os muros de blocos, coluna do portão que não tem estrutura resistente ou os que não tem estrutura de ferro. Repare as paredes com rachaduras, e aços enferrujados.

### gás propano

Fixe o butijão de gás propano com corrente.