

# Guia doméstico de prevenção e atendimento de desastres

Município de Takahama



## 10 regras básicas de segurança contra terremotos

### 1 Assegure primeiro a sua segurança !



Um grande abalo sísmico dura cerca de um minuto. Esconda-se rapidamente debaixo de alguma mesa ou de um edredon. O importante é não sair precipitadamente para fora.

### 2 Apague rapidamente os fogos



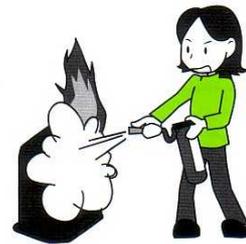
Em um pequeno abalo sísmico, apague imediatamente o fogão e os aquecedores e retire-os da tomada. Em um grande abalo sísmico, espere o tremor passar e depois, apague os fogos.

### 3 Assegure uma saída de emergência



Em virtude do tremor, a porta pode ficar emperrada, assegure uma saída de emergência.

### 4 Apague imediatamente os focos de incêndio



Sem se afobar, apague os focos antes do fogo atingir o teto.

### 5 Não saia precipitadamente



Sair precipitadamente é causa de ferimentos. Tome decisões com calma.

### 6 Não se aproxime de ruas estreitas e muros



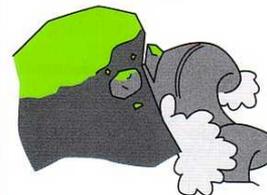
Muros, máquinas de refrigerantes podem desabar. Procure abrigo imediatamente.

### 7 Coopere com as atividades de salvamento



Coopere nos programas de salvamento da comunidade local.

### 8 Precauções com desmoronamentos de encostas e penhascos



Previna-se contra desastres secundários, conhecendo o ambiente natural da sua área residencial.

### 9 Evacue a pé

Além de ser perigoso evacuar de carro, atrapalha as atividades de salvamento. Aja com calma e respeite as regras básicas.



### 10 Obtenha informações corretas

A verdade é uma só, não se engane com informações equivocadas e tenha atitudes precisas.



## Estimativas da intensidade sísmica sobre a cidade em caso da ocorrência do terremoto de Toukai e Tounankai

- Intensidade estimada do terremoto de Toukai / 5 graus forte até 6 graus fraco
- Intensidade estimada do terremoto de Tounankai / 6 graus fraco até 6 graus forte
- Intensidade estimada da conexão / 6 graus fraco até 6 graus forte



# Intensidades sísmicas e danos estimados

Intensidade sísmica	Pessoas	Estado dentro das instalações
<b>3 graus</b>	Quase todas as pessoas que estão dentro das instalações sentem o tremor	Possibilidade das louças dentro das prateleiras tilintarem
<b>4 graus</b>	Provoca pavor e uma parte das pessoas procurarão se abrigar	Possibilidade de armários instáveis caírem
<b>5 graus (fraco)</b>	Muitas pessoas procurarão se abrigar	Possibilidade de cair louças e livros e de trincar os vidros das janelas
<b>5 graus (forte)</b>	Provoca muito pavor e muitas pessoas terão dificuldades de se movimentar	Possibilidade de móveis como guarda-roupas caírem e as portas se emperrarem por deformação
<b>6 graus (fraco)</b>	Dificuldade de ficar em pé	Queda de móveis sem fixação e o emperramento de mais portas
<b>6 graus (forte)</b>	Impossibilidade de ficar de pé, permitindo movimentar-se somente rastejando	Queda de quase todos os móveis pesados sem fixação, com possibilidade das portas se desajustarem e serem arremessadas
<b>7 graus</b>	Sob a dependência dos abalos sísmicos, impossibilita qualquer movimento por vontade própria	Deslocamento de quase todos os móveis e alguns podem ser arremessados



## Tsunami

### Dentro do carro

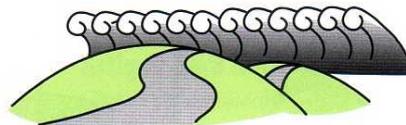
- 1) Imediatamente, pare o carro do lado esquerdo da estrada.
- 2) No momento de afastar-se do carro, não tranque as portas e deixe a chave no contato mas leve o certificado de inspeção do carro (shakenho) e os objetos de valor.

### Dentro de trem, ônibus, etc.

Sem tumultuar a saída, evacue obedecendo as indicações do responsável.

### Perto das praias e costas

- Caso esteja cerca à praia, procure rapidamente um abrigo em um local alto.
- Se estiver em penhascos ou em rios, procure abrigo, afastando-se o mais longe possível deste local.



## Tufões

### Preparativos antes da passagem de tufões

#### Fora de casa

Feche as janelas e as persianas, caso necessário fixe tábuas por fora.

#### Dicas importantes

- Não saia de casa descalço ou de botas. Procure abrigo, calçando sapatos confortáveis de cadarço.
- Limite de profundidade que permite caminhar: 60 cm. Se o nível da enchente ultrapassar a altura da cintura, espere socorro em um local alto.

#### Dentro de casa

- Cole filme anti-estilhaçamento nos vidros.
- Prepare ferramentas e alimentos para casos de emergência.
- Esteje preparado para uma eventual interrupção de água, assegure água potável e encha as banheiras.



### Advertências

- ※ Verifique de antemão um local de refúgio, a prefeitura local ou o corpo de bombeiros mais próximo!!
- ※ Para não entrar em pânico em um eventual desastre, adquira conhecimentos sobre os desastres e saiba como agir nestes momentos!!
- ※ Os desastres são imprevisíveis. Cotidianamente, mantenha comunicação com os moradores da região e colabore juntamente com eles, nas atividades de salvamento de bebês, idosos, deficientes e outras pessoas necessitadas.



# Incêndios

## Ligue 119 e avise o Corpo de Bombeiros !!

### Em um incêndio

#### ① Avise rapidamente

Avise a família e os vizinhos sobre o "incêndio" .

"Kaji da"  
(Incêndio)

※Nos incêndios, poderá ter problemas de comunicação telefônica. Neste caso, dirija-se pessoalmente ao Corpo de Bombeiros mais próximo.

#### ③ Fuja imediatamente

Se os fogos atingirem o teto, procure abrigo rapidamente.

Evacue o local cobrindo a boca e o nariz com um lenço molhado na boca e rastejando para não respirar as fumaças!!

#### ② Apague os fogos rapidamente

Apague chamas na sua fase inicial com extintores de incêndio ou com baldes d' água.

#### Como usar os extintores de incêndio



### Telefones de emergência

#### 119 (Bombeiros e ambulância)

##### ① Kaji desu, kite kudasai.

(Para chamar o bombeiro em caso de incêndio)

##### ② Kyubyo desu, kite kudasai.

(Para chamar a ambulância em caso de doença)

##### ③ Kega desu, kite kudasai.

(Para chamar a ambulância em caso de acidente)

#### 110 (Polícia)

##### ① Tasukete kudasai.

(Preciso de ajuda)

##### ② Jiko desu, kite kudasai.

(Para chamar a polícia em caso de acidente)

#### Frases úteis

① Watashi no namae wa ○○○ desu. (Meu nome é ○○○ ).

② Denwa bango wa ○○○ desu. (Meu telefone é ○○○ ).

③ Basho wa ○○○ desu. (O local é em ○○○ ).

### [171] Serviço de recados em caso de desastres

O serviço de recados da NTT começa a funcionar nos casos de desastres (terremotos com intensidade sísmica superior a 6 graus fraco). Não é necessário um prévio contrato. Poderá utilizar para confirmar o paradeiro dos familiares e amigos.

※O início deste serviço é comunicado através de rádio e televisão.

※Não é possível acessar de fora do Japão.

#### Como gravar os recados

**1 7 1**

▼ Operadora automática.

**1**

▼ Operadora automática.

Pessoas do local vitimado, devem discar o número do telefone residencial. Pessoas de outros locais, devem discar o número do telefone da pessoa do local vitimado. Disque o código de acesso da cidade.

**XXX-XXX-XXXX**

▼ Operadora automática.

※Os telefones celulares não são acessíveis.

Gravar o recado (30 segundos)

#### Como ouvir o recado

**1 7 1**

▼ Operadora automática.

**2**

▼ Operadora automática.

Pessoas do local vitimado, devem discar o número do telefone residencial. Pessoas de outros locais, devem discar o número do telefone da pessoa do local vitimado. Disque o código de acesso da cidade.

**XXX-XXX-XXXX**

▼ Operadora automática.

※Os telefones celulares não são acessíveis.

Ouvir o recado

# Preparativos cotidianos para eventuais desastres

Os desastres podem acontecer a qualquer momento independentemente de estar com sua família ou não. Quando necessitar de abrigo ou mesmo que não necessite de abrigo e esteja em sua casa, a interrupção do fornecimento de luz, gás e água lhe trará vários inconvenientes como, a falta de iluminação a noite, televisão, rádio, etc. Esteja preparado para eventuais desastres, reúna a família para definir um plano familiar de desastre e assegure comida e bebida para no mínimo três dias.

## Kit de Emergência

### Objetos de valor

Dinheiro vivo, cadernetas de bancos ou correios, carimbos, cartão de seguro de saúde, carteira de motorista, etc.



### Roupas e similares

Roupas íntimas, blusas de lã, agasalhos, casacos, luvas de algodão, capas para chuva, etc.



### Ferramentas e similares

Abridor de latas, saca-rolhas, faca, palitinhos descartáveis (waribashi), corda, esteira, etc.



### Rádio portátil

Recomendamos um rádio com FM e pilhas de reserva.



### Provisões de emergência

Enlatados, bolachas secas, biscoitos, chocolates, água, etc.



### Iluminação

Lanternas, pilhas de reserva, velas, isqueiros, fósforos, etc.



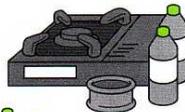
### Medicamentos de primeiros socorros e artigos de higiene

Esterilizantes, anti-sépticos, colírios, remédios gastro-intestinais, analgésicos e antitérmicos, artigos de higiene feminina, esparadrapo, gaze, sabonetes, etc.



### Combustível

Fogão portátil, gás de reserva, combustíveis sólidos, etc.



### Água

Água potável



## Estoque de artigos

### Artigos de higiene pessoal

Escova de dentes, toalhas, etc.



### Extintor



### Alimentos

Estoque de alimentos com longo prazo de vencimento



### Artigos para bebês

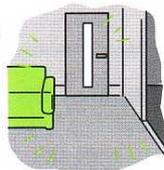
Leite em pó, mamadeiras, fraldas descartáveis, etc.



## Medidas de segurança dentro de casa

### Determine um cômodo dentro da casa sem móveis para se abrigar

Caso tenha muitos móveis, junte-os em um quarto de pouco uso. Se não puder, mude o lay-out dos móveis e determine um espaço seguro.



### Não coloque móveis no dormitório nem nos quartos das crianças, idosos e doentes

Se o terremoto acontecer durante o sono, os móveis podem tombar constituindo um risco em potencial.



### Não obstrua as entradas e saídas com objetos

Para evacuar com segurança, assegure uma saída e de preferência deixe a passagem livre.



### Previna-se da queda dos móveis

Use fixadores de móveis, tapetes anti-derrapantes nos móveis pesados e altos. Entretanto, no caso de instalação de fixadores e bastões, é necessário uma solidez compatível dos tetos e paredes, por isso verifique suficientemente o local antes da instalação.

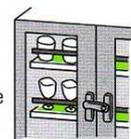
### Guarda-roupas e estantes de livros

Fixe com cantoneiras, bastões, etc. Em caso de sobreposição, fixe o ponto de sobreposição de forma segura.



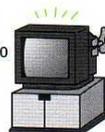
### Prateleiras

Coloque fechos nas portas para evitar que se abram facilmente. Por precaução, coloque guardanapos ou folhas anti-derrapantes nas estantes das prateleiras.



### Televisão

De preferência, instale o aparelho em uma posição baixa e fixe-o de forma segura nas colunas, etc. Não coloque aquários nem vasos sobre o aparelho.



### Lustres

Reforce os lustres de forma segura no teto, com fixadores ou correntes. Para prevenir a queda das lâmpadas fluorescentes, fixe suas laterais com uma fita anti-térmica.

