

Manual de prevenção de desastres naturais, voltado à pessoas de raízes estrangeiras, que auxília na sobrevivência do arquipélago dos desastres, Japão.



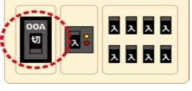





A sua vida você mesmo deve proteger  
Na vizinhança ajudem uns aos outros  
Vamos começar com uma saudação

# Terremoto

O Japão é um país com muitos terremotos e prevê-se que um grande terremoto ocorrerá em um futuro próximo.

As mortes devido ao terremoto incluem mortes por esmagamento devido ao desabamento das casas e dos móveis,

queimadas devido a incêndios e afogamentos devido ao tsunami. Por isso vamos agir para nos protegermos dessas

Local	Dentro de casa	Na rua (caminhando)	Dirigindo carro	No trem	Dentro de um prédio
O que fazer	Móveis, lustres, e as coisas das prateleiras poderão cair, então vá para debaixo da mesa e se proteja	Mantenha distância de paredes e edifícios. Pois, vidros podem cair sobre você.	Se você sentir tremores, pare lentamente encostando o carro para o lado esquerdo da estrada e busque por informações.	Se o trem ficar parado, pergunte por informações às pessoas que estão ao seu redor	Se estiver no elevador, desça imediatamente
Ao se abrigar	Desligue o disjuntor elétrico★1  Ao sair, feche a válvula principal de gás 	Tenha cuidado, pois você pode tomar um choque elétrico se tocar em um fio rompido. Evite postos de gasolina. 	Evacue deixando a chave do carro no contato mas leve os documentos do carro★2 Deixe um bilhete com o seu contato 	Se estiver em um local subterrâneo, caminhe para encontrar uma saída e vá para o solo.	Caminhe em direção às luzes que guiam as saídas de emergência, utilize as escadas para chegar ao solo
Preparativos	Evitar que móveis como cômodas e TVs caiam 	Verifique uma rota segura para o local de evacuação	Tenha um mapa. Verifique o local de evacuação próximo (escola ou parque). 	Verifique a localização das escadas de emergência	

Material para prevenção de queda de cômodas, trava para porta de armários, fixadores de TV são vendidos em Home Centers.

★ 1 Quando a eletricidade é restaurada após uma queda de energia, pode ocorrer um incêndio devido à queda do aquecedor.

★ 2 A razão para manter o carro com a chave no contato é para poder mover quando um veículo de emergência for passar.

Obs: Primeiro, tente se manter em segurança  
Mova-se para um lugar seguro  
Fale com pessoas próximas e ajudem uns aos outros

# Tsunami e Incêndio

Se o epicentro de um terremoto for o fundo do mar, um tsunami com várias dezenas de metros de altura pode surgir ao longo da costa

Se você estiver perto do mar ou rio e ocorrer um grande terremoto, evacue para um lugar mais alto o mais rápido possível.

O tsunami pode ocorrer muitas vezes após o terremoto, portanto, fique longe do mar e dos rios até que a segurança seja confirmada.

Ao evacuar devido ao tsunami, e estiver de carro, poderá ficar preso, portanto, evacue a pé.

Pessoas são levadas pelo tsunami de 50 cm, carros são levados pelo tsunami de 1 m e casas são arrastadas pelo tsunami de 2 m.

Quando ocorre um tsunami, a água pode entrar no subsolo. Quando você está no subsolo, evacue para um lugar alto acima do solo

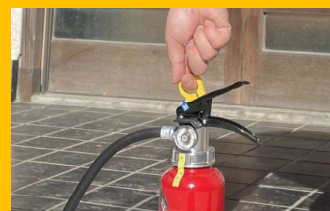
Quando um incêndio acontecer

- 1 Verifique onde está a fonte de fogo
- 2 Informe as pessoas dentro e fora de casa que há um incêndio e informe também aos bombeiros (119).
- 3 Determine se deseja apagar o incêndio inicialmente (se a fonte do incêndio for detectada e a chama for menor do que a sua altura, apague o incêndio com um extintor)
- 4 Se você não pode apagar o fogo, evacue para não aspirar a fumaça ★
- 5 Ao evacuar, chame as pessoas da casa e fuja, não se importe com os bens materiais.



## Operação de extintor de incêndio

Retire o plugue de segurança



Aponte o bico para a fonte do fogo e segure a alavanca



## Como chamar o corpo de bombeiros

119 Bombeiro	Você
Kaji desuka, kyūkyū desuka?	Kaji desu.
Jyūsho wa doko desuka	Fale seu nome e endereço
Tikaku ni mokuhyō ga arimasuka	〇〇 No tikaku desu
Naniga moete imasuka	Fale o local do incêndio e o que está pegando fogo
Keganin wa imasuka	Fale como se encontra a pessoa ferida

Obs: Para se proteger de Tsunamis evacue para um lugar alto.

Em caso de incêndio evacue para um lugar baixo

Se você evacuar, não volte para pegar as coisas.

★ A fumaça se acumula em lugares altos e diminui gradualmente. Cubra o nariz e a boca com uma toalha ou lenço e evacue em uma posição baixa para evitar inalar fumaça.

# Tufão, chuva forte, inundação

Devido aos efeitos do aquecimento global, fortes tufões chegam ao Japão de julho a outubro quase todos os anos, inundando rios em vários lugares e inundando casas e cidades.

Quando a barragem de um rio se rompe, carros e casas podem ser submersos até o telhado ou são arrastados.

Mesmo em locais distantes do rio, as chuvas torrenciais podem fazer com que a água transborde.

Um forte tufão pode destruir prédios, romper fios e causar queda de energia por dias.



## O que fazer quando um tufão se aproxima

### 3 dias antes

1 Verifique o curso do tufão nas notícias e preveja quando a chuva e o vento se intensificarão

2 Verifique o risco de inundação do local onde você está morando no mapa de risco administrativo

(Confira o risco de danos de inundação é alto, se a terra onde vive é baixa ou se vive perto de um rio, evacue para um abrigo)



3 Em um home center deixe comprado água, fogão portátil e refil de gás, sacos de areia e lonas azuis.

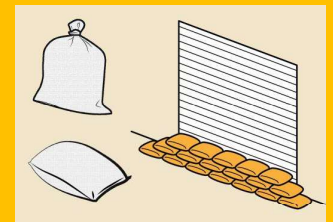
### 1 dia antes

4 Fixe as coisas fora de casa para que não sejam levadas pelo vento. Ou coloque para dentro de casa

(Bicicletas, grelhas de churrasco, pneus, vasos de plantas, etc.)

5 A janela pode quebrar devido a ventos fortes, portanto, feche-a se haver uma veneziana.

(Coloque uma fita ou papelão na parte interna do vidro da janela)



6 Prepare-se para inundações quando a água do rio transbordar

(Se houver probabilidade da água inundar sua casa, leve o carro para um local mais alto)

(Mova as coisas importantes que estão no galpão e na parte inferior da casa e mova-as para a parte superior da casa(local alto))

(Compre sacos de areia para impedir que a água infiltre para dentro de sua casa ou armazém)

### No dia

7 O trem pode parar e o horário escolar pode mudar devido os ventos fortes, etc.

( Verifique as informações da empresa ferroviária e da escola e fique em casa ou vá para casa mais cedo)

8 Compre comida, pão, etc. enquanto a loja de conveniência está aberta

Obs: Prepare-se antecipadamente para a previsão, observando o curso dos tufões e a precipitação de água

# Como evacuar

Quando um tufão se aproxima ou chove por dias e o rio próximo está prestes a transbordar, decida onde evacuar para proteger suas vidas e verifique os abrigos designados pelo governo.

Local de evacuação  
(local de evacuação temporário)



Centro de evacuação  
(onde você morará por dias ou semanas)



O abrigo oferece espaço para dormir gratuitamente, alimentação e informações. Verifique se o abrigo se encontra nas suas proximidades, veja também a aparência e o tamanho do cômodo, se o banheiro é de estilo ocidental e se animais de estimação, como cães, podem ser acompanhados.

Se não houver um abrigo próximo ou se os animais não puderem entrar, considere outro abrigo, como a casa de um conhecido, igreja ou hotel. Ficar no carro também é uma opção.

## Ao evacuar

Se você não evacuar com antecedência, pode não ser capaz de entrar, então verifique o abrigo de evacuação que está aberto e evacue o mais rápido possível.

## O governo emite alarme em duas etapas

**HINAN JUNBI....** É mais seguro evacuar nesta fase

**HINAN SHIJI....** O risco de desastre muito alto



## O que levar ao evacuar

Objetos de valor (carteira, passaporte, zairyu card, cartão de seguro saúde, caderneta, cartão, inkan(carimbo))

Produtos farmacêuticos, etc. (medicamentos, caderneta de medicamentos, absorventes higiênicos, fraldas para bebês, lentes de contato)

Necessidades diárias (escova de dentes, toalha, chinelos, máscara, lençol molhado)

Roupas íntimas e alimentação por 3 dias, travesseiros, cobertores e aquecedores corporais devem ser incluídos



Obs: Se você evacuar com bastante antecedência, não terá problemas no centro de evacuação.  
Se você ficar no carro, mexa o corpo e tome cuidado com a síndrome da classe econômica.

# Quando as utilidades públicas param

Mesmo que não houver danos por inundação, pode ocorrer uma queda de energia, se o fio elétrico for rompido devido a um forte tufão ou terremoto.

O abastecimento de água pode acabar. Mas, se você se preparar, poderá ficar em casa por vários dias.

## Eletricidade

Iluminação noturna: lanternas, faróis, fósforos e velas

Carregador de celular, Carregador movido a bateria, carregador movido a energia solar

Coloque uma tomada com um inversor no carro, desta maneira poderá carregar no carro.

Se você tiver um rádio recarregável por bateria, pode coletar informações sobre as notícias internacionais da NHK.



## Água

Ter mais de 1 caixa de água potável reservada

Se você armazenar a água na banheira, pode usá-la para limpar o corpo ou dar descarga no vaso sanitário.

Você não precisa lavar a louça com água se colocar a louça em um prato de papel ou embrulhá-la

## Banheiro

A bomba de água pode parar de funcionar quando a eletricidade for cair. A água para e não é possível dar descarga no banheiro

Você também pode colocar a água armazenada na banheira em uma garrafa e deixá-la escorrer.

Você pode usar o banheiro forrando um saco plástico no vaso sanitário e utilizando um coagulante para absorver (pode ser areia ou papel para gatos também). Possuir banheiros portáteis para ser utilizado em caso de desastres nos deixa mais seguros



## Fonte de aquecimento

Os fogões IH não podem ser usados em caso de queda de energia.

Se você tiver um fogão portátil e refil de gás, pode ferver água e cozinhar macarrão.

Ventile o ambiente interno, ao usar fogão a gás.

Embora o ar condicionado não possa ser utilizado, considere as medidas contra o calor no verão e o frio no inverno.

## Alimentos

Pacote de arroz que pode ser cozido com água quente, Curry instantâneo, macarrão instantâneo, pães, enlatados com o armazenamento à longo prazo.

Periodicamente Verifique a data de validade dos produtos e coma ocasionalmente para reabastecer caso haja necessidades.



# Quando não conseguimos utilizar o smart fone

Se você não puder carregar seu celular devido a uma queda de energia, seu smartphone será inútil.

Anote as informações de contato importantes cadastradas em seu smartphone em uma folha de papel.

Familiar · Amigos 家族 ▶ 知人	Nome (Relação) (名前)	Telefone (電話番号)
Local de trabalho 会社		
Creche Escola 学校 · 保育園		
Hospital 病院		
Dono do imóvel		
Responsável/ Seguro		

Se você deixar preenchido suas informações abaixo, será mais fácil receber atendimento médico caso se machuque

Nome 名前		Data de Nascimento	ANO	MÊS	DIA
Endereço 住所		TEL			
		Sexo Tipo sanguíneo	Masculino	Feminino	
Alergia アレルギー		Nacionalidade 国籍	A	AB	B O
Doença 持病		Língua 母語 materna			
Outros					

# Como obter informações importantes e informações relacionadas a desastres



Quando um tufão está se aproximando, você pode verificar as informações meteorológicas do tufão e da chuva fort. Este aviso é emitido pelo país.

Compartilhamos as informações em vários idiomas, quando há risco de inundação e desmoronamento de terra.

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



Verifique o mapa de perigos do município onde você mora

<http://disaportal.gsi.go.jp/index.html>



Quando ocorre um terremoto ou um grande desastre NHK World Você pode ver as últimas notícias em vários idiomas  
Informações multilíngues sobre prevenção de desastres também estão disponíveis

<https://www.nhk.or.jp/nhkworld-blog/en/>



## Aplicativos úteis em caso de desastre

<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



## Safty tips

Se você se registrar o seu próprio idioma, poderá receber um aviso de evacuação na sua língua em caso de desastre.

Obtenha informações sobre hospitais e embaixadas em vários idiomas

## goo Aplicativo de prevenção de desastres

Informações sobre abrigos em todo o país podem ser pesquisados



## Aplicativo de prevenção de desastres NHK News

Câmera ao vivo mostra a situação das nuvens de chuva e o estado do rio próximo



Obs:A informação de desastre no SNS pode estar incorreta.  
Verifique as notícias oficiais pois informações antigas podem estar correndo pela mídia.



発行 認定NPO法人茨城NPOセンターコモンズ 〒303-0003茨城県常総市水海道橋本町3571

問い合わせ先 TEL 0297-44-4281 mail [info@npocommons.org](mailto:info@npocommons.org) URL [www.npocommons.org](http://www.npocommons.org) 2021年6月発行