

Manual de autoproteção e ajuda mútua

Sua preparação para um terremoto estão

Edição para guardar

OK?



Município de Yaizu

Índice

Medidas de prevenção de desastres a partir de preparação diária1

Autoproteção

Preparando-se para desastres2

1. Faça uma reunião de prevenção de desastres com sua família3

2. Confirmação da segurança da família4

3. Itens de emergência e mantimentos5 · 6

4. Caso o terremoto ocorra de repente7

5. Informações de previsão do Terremoto de Tokai e declaração de alerta8

1) Previsão de terremoto8

2) Divulgação das informações relacionadas ao Terremoto de Tokai9

3) Anúncio da declaração de alerta9

6. O que acontece se as Informações de Alerta do Terremoto de Tokai forem anunciadas? E se for uma Declaração de Alerta?10

1) Situação prevista para certas instituições e serviços essenciais10

2) O que devemos fazer?11

3) Como obter informações sobre desastres12

4) Como agir quando for emitido um Alerta Urgente de Terremoto13

Ajuda mútua

Os moradores locais devem ajudar uns aos outros

7. Participe de treinamentos regionais de prevenção de desastres14

8. Organizações Voluntárias de Prevenção de Desastres15

9. Medidas de prevenção de incêndios16

10. Ajuda e atenção às pessoas com necessidade de cuidados em emergências16 · 17

Assistência pública

Principais iniciativas de assistência pública18

Medidas de prevenção de desastres a partir de preparação diária

Quando um desastre ocorre no município de Yaizu, providências são tomadas de acordo com a situação e as atividades emergenciais de prevenção de desastres são feitas com força total.

Contudo, a fim de evitar danos de antemão, os esforços unidos de “autoproteção”, “ajuda mútua” e “assistência pública” são necessários para mitigar os danos em caso de um desastre.

“**Autoproteção**” é uma conduta e preparação para proteger a si mesmo e a vida e os bens próprios e de sua família.

“**Ajuda mútua**” é uma conduta e preparação para nos proteger e reduzir os danos para nossa comunidade e sociedade.

“**Assistência pública**” e o papel desempenhado e a preparação conduzida pelas instituições governamentais e públicas.

Apesar de não podermos evitar a ocorrência de desastres, podemos mitigar os danos que estes causam pela interação entre autoproteção, ajuda mútua e assistência pública. Vamos nos manter empenhados em medidas de prevenção de desastres de forma a “proteger a nossa vida e a nós mesmos” e “proteger o nosso bairro por nós mesmos”.



Autoproteção

Nós não sabemos quando e onde um desastre ocorrerá.

Os fenômenos naturais, como grandes terremotos, não podem ser detidos pela vontade humana, mas é possível reduzir os danos causados pelos desastres através de nossos esforços constantes.

Quando ocorre um desastre, você deve proteger primeiro a si mesmo, pois estando a salvo, você poderá ajudar as pessoas ao seu redor.

Comece se empenhando em "autoproteção" a fim de proteger a si mesmo e a sua família com suas próprias mãos.

Preparando-se para desastres

Minha tranquilidade, a tranquilidade da família

Os desastres nem sempre ocorrem quando os membros da família estão presentes e há a possibilidade de que ocorram quando os membros da família estejam em lugares diferentes. Em caso de emergência, afim de agir de forma adequada sem entrar em pânico, é importante estar preparado para um desastre.

Mantenha preparado os itens necessários para quando ocorrer um desastre e ao mesmo tempo converse com sua família sobre a conduta adequada de evacuação e métodos de confirmação.



1

Faça uma reunião de prevenção de desastres com sua família

Em caso de desastre, para que as famílias possam agir com calma e no pressuposto de que um desastre realmente ocorra, faça regularmente uma reunião de prevenção de desastres com sua família.

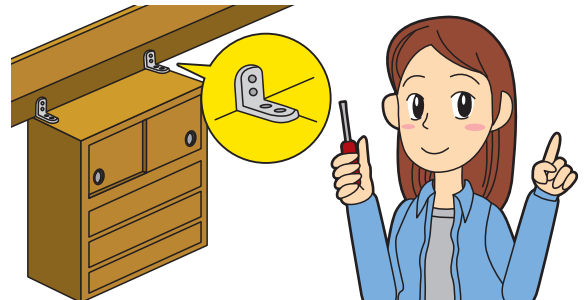
1 Decida a função de cada membro

- Decida quem fará a função de prevenção de desastres do dia-a-dia e as funções de cada um quando ocorre um desastre.
- Decida quem ajudará quem em lares com idosos ou bebês.



2 Verifique se há locais que oferecem riscos em sua residência

- Verifique se há ou não locais que oferecem riscos dentro e fora de sua residência.
- Converse sobre o reparo ou reforço dos locais que oferecem riscos.



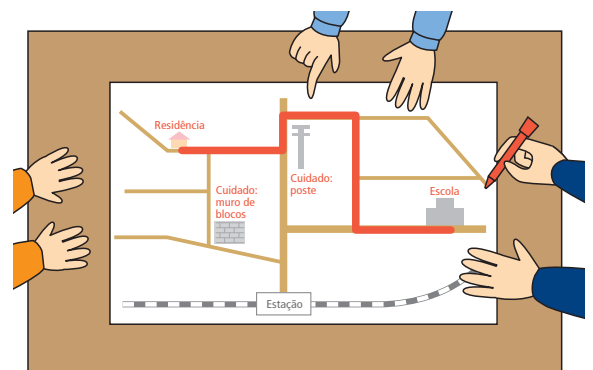
3 Verifique os itens de emergência e mantimentos

- Certifique-se de que tem tudo do que precisa considerando a estrutura familiar.
- Verifique periodicamente as condições de armazenamento e as datas de validade, substituindo itens se necessário.



4 Confirme as formas de contato e as áreas de evacuação

- Confirme as formas de contato quando a sua família ficar separada e verifique as áreas de evacuação local.
- Converse sobre os locais perigosos da rota de fuga, por exemplo, usando feriados, e inspecione-a previamente com todos.



5 Converse com seus vizinhos

- Prepare-se para uma emergência, quando obter informações sobre desastres ou quando as informações de evacuação forem anunciadas, os vizinhos devem se informar mutuamente.

2 Confirmação da segurança da família

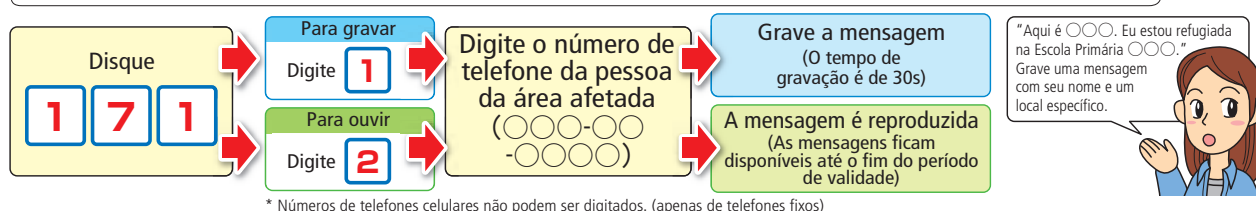
Quando ocorre um desastre de grande escala, como um terremoto, é difícil conectar-se por telefone, visto que muitas pessoas tentam manter contato umas com as outras simultaneamente. A fim de conseguir manter contato em tais circunstâncias, decida sobre os vários meios de confirmar a segurança e os discuta previamente com sua família.

Serviço de Mensagens em Caso de Desastres

O Serviço de Mensagens em Caso de Desastres (171) da NTT está disponível para os usuários e através dele é possível certificar-se da segurança dos familiares e parentes após um desastre.

As mensagens gravadas pelas vítimas podem ser acessadas pelas centrais do Serviço de Mensagens em Caso de Desastres localizadas por todo o país. Há também um "Mural de Recados em Caso de Desastres" (web171) disponível pela internet.

Como gravar e ouvir uma mensagem Tempo de gravação: até 30s por mensagem



* Números de telefones celulares não podem ser digitados. (apenas de telefones fixos)

Quando o serviço está disponível

- ◆ Quando se registra um terremoto de intensidade sísmica de 6 fraco ou mais
- ◆ Quando as linhas telefônicas se congestionarem devido a um desastre
- ◆ Quando uma declaração de alerta é anunciada, caso as circunstâncias justifiquem <pode-se testar o serviço por 24 horas mensalmente nos dia 1º e 15, nos três primeiros dias do feriado de Ano Novo, na Semana de Prevenção de Desastres e na Semana de Prevenção de Desastres e Voluntariado>

Visão Geral

- ◆ As mensagens ficam gravadas por 48 horas (apenas por 6 horas em períodos experimentais)
- ◆ O tempo de gravação é de até 30s por mensagem (Até 20 mensagens por número de telefone) * Difere conforme a situação do desastre
- ◆ O serviço pode ser usado a partir de telefones celulares e PHS (com exceção de algumas companhias)

Mural de Recados em Caso de Desastres

Quando ocorre um desastre (terremoto com intensidade sísmica igual ou inferior a 6), as informações de segurança podem ser registradas e confirmadas usando o "Mural de Recados em Caso de Desastres" administrado por cada operadora de celular. Selecione "Mural de Recados em Caso de Desastres" no "Menu Principal" de cada telefone celular.

* Ao procurar mensagens de pessoas em áreas de desastre, não há a necessidade de se preocupar com a operadora de celular da pessoa procurada, pois uma "busca coletiva corporativa" é feita por todas as operadoras.

Dias de uso experimental do Mural de Recados em Caso de Desastres

Dia 1º e 15 de todos os meses, os primeiros 3 dias do feriado de Ano Novo

"Semana de Prevenção de Desastres" <de 30/08 a 05/09>

"Semana de Prevenção de Desastres e Voluntariado" <de 15/01 a 21/01>

Verifique no site de cada operadora para saber como usar o Mural de Recados em Caso de Desastres

NTT DOCOMO	http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster
au	http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/
SoftBank Mobile	http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
Y!mobile	http://www.ymobile.jp/service/dengon http://www.ymobile.jp/service/dengon_voice/

Outras formas de contato que podem ser usadas

• Telefone público

No caso de um desastre de grandes proporções, os telefones públicos possuem linhas que são preferencialmente mais protegidas que as linhas comuns, podendo-se fazer chamadas gratuitas para áreas afetadas pelo desastre. Como o número de telefones públicos tem diminuído nos últimos anos, confirme regularmente os locais de instalação.

• Pontos de transmissão de locais remotos

Mesmo durante um desastre, pode ser relativamente fácil fazer uma ligação de uma área afetada pelo desastre para uma área não afetada. São eficazes as maneiras de manter contato com pessoas através de parentes e conhecidos que estão em áreas não afetadas pelo desastre que se tornam pontos de transmissão.

3

Itens de emergência e mantimentos

1) Itens de emergência

Para preparar o Kit de Emergência, leve em consideração o número de membros de sua família. Faça uma lista dos itens necessários e cheque-os regularmente. Coloque-os em uma sacola de Kit de Emergência ou outro tipo de sacola e deixe-a em um local de fácil acesso de modo a poder transportá-los com facilidade.

Importante



- Agrupe os itens de emergência em sacolas do tipo mochila de forma que ambas as mãos fiquem livres.
- Agrupe os itens de forma leve e compacta para se evitar obstruir a evacuação.
- Prepare os itens decidindo a ordem de prioridade do que você precisa.
- Verifique regularmente o conteúdo.

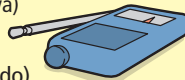
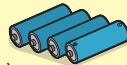
Objetos de valor

- Dinheiro (incluindo moedas)
- Chaves de reserva do carro e da residência
- Óculos de reserva, lentes de contato, etc.
- Cópias da caderneta bancária, do cartão de seguro de saúde e da carteira de motorista
- Manual de Saúde Materno-Infantil
- Caderneta de medicamentos



Materiais para coleta de informações

- Telefone celular (incluindo carregador)
- Rádio portátil (incluindo pilhas de reserva)
- Fotos de família (para confirmação quando estiver perdido)
- Informações de contato da família, parentes e conhecidos para uma emergência
- Instrumentos de escrita e caderno



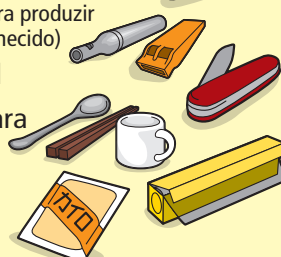
Alimentos, etc.

- Mantimentos (para cerca de 3 dias)
- Água potável (para cerca de 3 dias)



Itens práticos, etc.

- Capacete de segurança e capuz de prevenção de desastres
- Lanterna de bolso (incluindo pilhas de reserva)
- Lanterna de cabeça
- Apito e buzina (Objetos para produzir sons e fazer seu paradeiro conhecido)
- Canivete multifuncional
- Colher, palitinhos e xícara
- Filmes plásticos
- Aquecedores químicos descartáveis



- Máscara
- Sacos plásticos
- Folha de isolamento térmico de alumínio



- Chinelos
- Luvas de trabalho ou de couro
- Fósforos ou isqueiro
- Saco de abastecimento de água
- Acessórios impermeáveis (capa de chuva, botas, etc.)



Para limpeza e saúde

- Estojo de primeiro socorros
- Medicamentos que estão disponíveis em casa e para doenças crônicas
- Toalhas
- Papel higiênico e lenço de papel
- Mudanças de roupa (incluindo roupas íntimas)
- Lenço umedecido
- Dentadura e aparelhos auditivos de reserva
- Kit para escovar os dentes



Outros

- Fraldas descartáveis (para bebês, idosos, etc.)
- Absorvente íntimo
- Leite em pó e mamadeira (itens necessários para bebês)
- Ração animal
- Outros itens necessários para sua vida



Prepare o que você precisa de acordo com seu próprio ambiente.

Vide a "Lista de conferência de itens de emergência e mantimentos" elaborada pela Filial de Tóquio da Sociedade da Cruz Vermelha Japonesa

2) Mantimentos

Os mantimentos são necessários para a vida em casa ou num abrigo depois de uma evacuação de emergência. Prepare, tendo como estimativa cerca de 7 dias, produtos como água, alimentos, artigos de uso diário, etc.

Mantimentos

Água potável

Canivete multifuncional

Colher, palitinhos e xícara

Filmes plásticos

Aquecedores químicos descartáveis

Banheiro químico portátil para desastres

Lenço umedecido



Artigos de papelaria (marcador, caneta, fita adesiva, papel impermeável, etc.)

Esteira de piquenique

Tenda

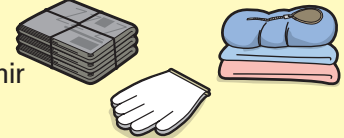
Pé de cabra e macaco

Moto e bicicleta (se possível com pneus que não furam)

Jornal

Cobertor ou saco de dormir

Luvas de trabalho



Solicitamos que você tenha mais de uma semana de estoques de água e comida para viver em casa depois de um desastre.

Estimativa para uma semana
(por pessoa)

Água potável



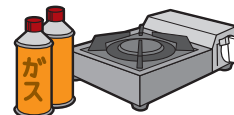
3 litros por dia x 7 dias =
21 litros

Alimentos



3 refeições x 7 dias =
21 refeições

Fogareiro e gás para fogareiro

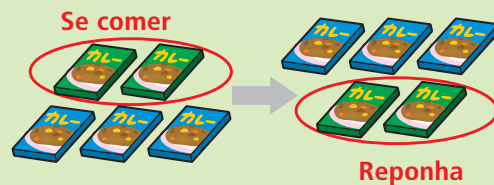


Um fogareiro permitirá o preparo de comida quente em caso de emergências.

Com uma lata de gás pode-se ferver 1,5 litros de água por aproximadamente 10 vezes.

Método "Roringu Stokku (Rolling Stock)"
(reposição de estoque de mantimentos)

Este método de armazenamento de mantimentos envolve o uso de alimentos diários e alimentos de emergência que são consumidos regularmente. Ter um sistema que permita usar os alimentos mais antigos primeiro tornará a reposição mais eficiente. Estoque os mantimentos e água potável em local de fácil acesso de sua casa.



Exemplos de gêneros alimentícios

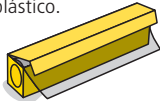
Alimentos termoprocessados, enlatados, macarrão instantâneo, massas, temperos, alimentos secos, tubérculos (legumes que possam ser conservados em temperatura ambiente), verduras liofilizadas (desidratadas em baixas temperaturas), frutas secas, etc.

- Tente planejar um cardápio para uma semana com esses produtos.
- Adquirir o hábito de consumir regularmente enlatados, alimentos secos, etc.
- Reponha os produtos consumidos, garantindo que o estoque esteja regularmente atualizado.
- Procure comer e comparar regularmente enlatados e alimentos termoprocessados para descobrir aqueles que mais se adaptam ao seu paladar.

Dispositivos úteis durante uma emergência

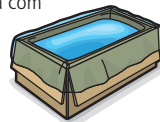
Primeiros socorros com filme plástico

Para fraturas e torsões, quando não há panos triangulares ou ataduras pode-se substituí-los por filme plástico.



Como fazer um tanque de armazenamento de água de emergência

Pode-se fazer um tanque de armazenamento de água com papelão e saco plástico.



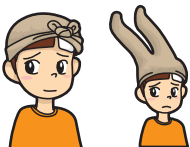
Amarre um cordão em sua lanterna.

Uma lanterna é algo necessário quando um terremoto ocorre à noite. É conveniente amarrar um cordão na lanterna e pendurá-la no pescoço para que se possa ter as duas mãos livres.



Estancando sangramentos com meias

As meias-calças podem substituir as ataduras para lesões na cabeça ou para estancar sangramentos nos braços ou pernas. Elas são bandagens versáteis que são fáceis de manusear, porque não há emendas e possuem elasticidade.



Panelas também são capacetes de emergência

Proteja sua cabeça dos objetos que caem. Quando não há nenhum capacete de segurança ou capuz de prevenção de desastres próximos, itens como panelas, frigideiras, banheiras de plásticos, etc., também são úteis.



Combatendo incêndios com sacos de plásticos

Em um incêndio, se a carga dos extintores acabar, encha de água sacos de plásticos finos e jogue-os no fogo.

Isso é eficaz para lugares altos e distantes.



Pintura com tinta fosforescente

Pinte com tinta fosforescente uma lanterna e coloque-a embaixo do travesseiro. Você poderá encontrá-la mesmo no escuro.



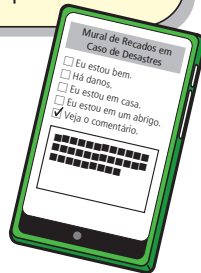
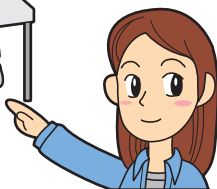
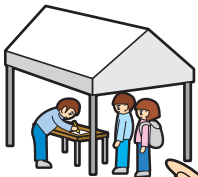
4

Caso o terremoto ocorra de repente

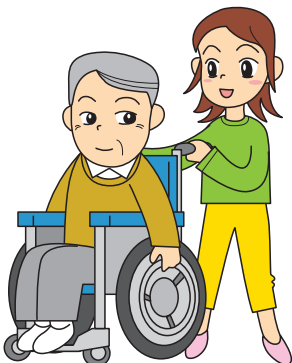
- 1
- Um tremor violento pode durar de 2 a 3 minutos. Procurar manter a calma e não sair de casa desesperadamente.
 - Logo após um terremoto, garantir a sua segurança física deve ser sua primeira prioridade!
 - Após o tremor principal, poderão ocorrer réplicas (tremores secundários).
 - Tratar os ferimentos leves sofridos pela sua família em casa.



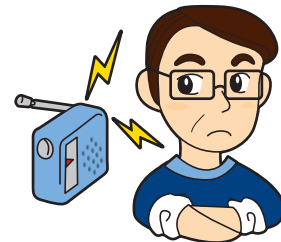
- 3
- Ao sair de casa, usar o Serviço de Mensagens em Caso de Desastres (171) ou o Mural de Recados em Caso de Desastres para segurança da família, paradeiro, etc.
 - Fechar a válvula geral de gás e desligar o disjuntor geral.
 - Não se esquecer de trancar a porta



- 5
- Os abrigos são uma comunidade compartilhada. Seguir às regras estabelecidas, cooperar e ajudar uns aos outros.
 - Auxiliar os feridos e deficientes físicos.



- 2
- Não deixar objetos próximos à chama.
 - Em caso de incêndio, manter a calma e combater pequenos incêndios. Certificar-se de que a origem do incêndio foi realmente extinta.
 - Fogo na vizinhança? Chamar os vizinhos e trabalhar em conjunto para combater as chamas!



- 4
- Cuidado com falsos rumores. Verificar sempre se as informações adquiridas estão corretas.
 - Evitar ao máximo usar o telefone. Para que as pessoas saibam que você está seguro e para verificar a segurança de outros, usar o "Serviço de Mensagens em Caso de Desastres" 171 (ou o sistema de mensagens "Mural de Recados em Caso de Desastres" a partir de celular).



- 6
- Não contar com suprimentos de emergência mesmo após vários dias depois do terremoto. Em momentos como este é que se nota a importância de uma preparação constante para desastres. Mantenha-se com o kit de emergência e mantimentos por algum tempo.

5 Informações de previsão do Terremoto de Tokai e declaração de alerta

1) Previsão de terremoto

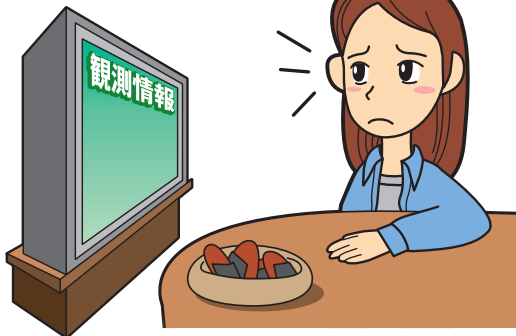
Em geral, "é extremamente difícil prever um terremoto". Entretanto, devido ao grande número de estações de monitoramento instaladas para o Terremoto de Tokai, que será um terremoto de subducção de magnitude de 8 graus, acredita-se que seja possível prevê-lo imediatamente antes de ocorrer.

Para a previsão do terremoto de Tokai são utilizados equipamentos de monitoramento, como os medidores de tensão no solo, que fazem registros 24 horas por dia. Quando se detecta uma anomalia nos dados registrados, essa anomalia é imediatamente examinada para determinar se está vinculada à eminente ocorrência do terremoto de Tokai.

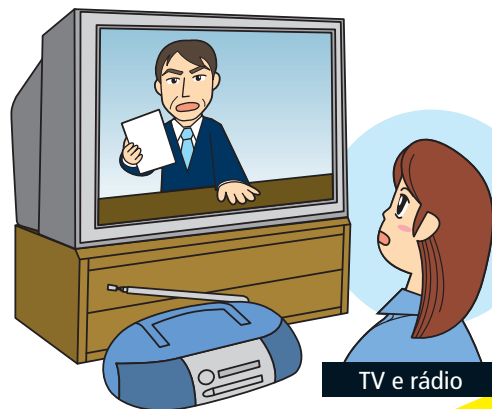
Possibilidade de ocorrência repentina

Embora a tecnologia de monitoramento para a previsão imediata do Terremoto de Tokai progrida ano a ano e a previsão imediata seja possível nas circunstâncias atuais, "o Terremoto de Tokai pode ocorrer repentinamente sem ser possível prevê-lo".

Anúncio das informações de monitoramento



Anúncio das informações de alerta



TV e rádio

Anúncio das Informações de Alerta para o Terremoto de Tokai (Após Reunião de Avaliação)

Aumento da probabilidade de ocorrência do terremoto

Anúncio das informações de monitoramento do Terremoto de Tokai

Alterações nos dados de monitoramento, tais como atividade sísmica

Ação preparatória de prevenção de desastres

2) Divulgação das informações relacionadas ao Terremoto de Tokai

Devido aos avanços na ciência e tecnologia, acredita-se que é possível explicar as mudanças nos dados de monitoramento antes de uma declaração de alerta. As informações indicando o aumento da possibilidade de ocorrer um fenômeno precursor do Terremoto de Tokai serão anunciadas nas 3 categorias a seguir.

Informações de pesquisa relacionadas com o Terremoto de Tokai (nível de cor azul)

As informações de pesquisa incluem dois tipos: temporárias e regulares.

Temporárias Quando mudanças diferentes do normal forem observadas nos dados de monitoramento, estas serão anunciadas a qualquer momento.

Regulares São informações da avaliação dos resultados da pesquisa que são anunciadas pelo Comitê de Avaliação Mensal.

Informações de Alerta do Terremoto de Tokai (nível de cor amarela)

São anunciadas quando se avalia que aumentou a probabilidade do fenômeno precursor. Em seguida, inicia-se a ação preparatória.

Informações de Previsão do Terremoto de Tokai (nível de cor vermelha)

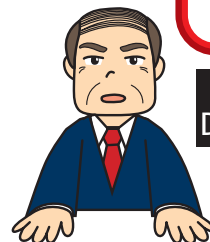
São anunciadas quando houver risco de que o Terremoto de Tokai ocorra e a declaração de alerta é emitida. (Após cada anúncio informativo, se for julgado que não há risco de ocorrer o Terremoto de Tokai, esse fato será anunciado em cada boletim.)

Anúncio das Informações de Previsão do Terremoto de Tokai

Implementação imediata das medidas de prevenção de desastres

Existe o risco de ocorrência do Terremoto de Tokai

Anúncio da Declaração de Alerta



Anúncio da Declaração de Alerta

Primeiro Ministro

3) Anúncio da declaração de alerta

Se anomalias nos dados de monitoramento aumentarem e houver risco de ocorrência do Terremoto de Tokai, em resposta ao relatório da Agência Meteorológica do Japão, o Primeiro Ministro anunciará a "Declaração de Alerta" para as "áreas de fortalecimento das medidas de prevenção de terremotos", incluindo a Província de Shizuoka.

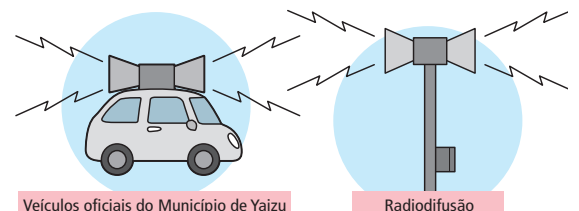
Simultaneamente, são anunciadas as Informações de Previsão do Terremoto de Tokai pela Agência Meteorológica do Japão.

O que é uma declaração de alerta?

É um alerta de que "um grande terremoto com uma magnitude de cerca de 8 graus (o Terremoto de Tokai) ocorrerá dentro de 2 a 3 dias (ou dentro de algumas horas) e um terremoto com uma intensidade sísmica de 6 ou mais ocorrerá na região, incluindo todas as áreas da Província de Shizuoka" e é uma instrução para "garantir a própria segurança e se preparar para a prevenção de desastres em prontidão para a ocorrência de um terremoto de grandes proporções".

(Nota) O tempo entre o anúncio da declaração de alerta até a ocorrência do terremoto pode ser curto.

Os anúncios das Informações de Alerta do Terremoto de Tokai, etc., e declaração de alerta serão feitos através da TV e do rádio. Além disso, também serão anunciados por veículos oficiais do município e radiodifusão. Em caso de uma Declaração de Alerta, as sirenes também serão acionadas.



Veículos oficiais do Município de Yaizu

Radiodifusão

6

O que acontece se as Informações de Alerta do Terremoto de Tokai forem anunciadas? E se for uma Declaração de Alerta?

O que acontecerá em nosso entorno quando as Informações de Alerta do Terremoto de Tokai são anunciadas ou quando uma declaração de alerta é emitida?

Quando uma declaração de alerta é anunciada, espera-se que ocorra uma grande confusão em toda a parte, pois todos imediatamente se prepararão para o terremoto. É importante para agir com segurança e rapidez saber o que acontecerá em lugares familiares para nós e para entender bem o movimento da sociedade.



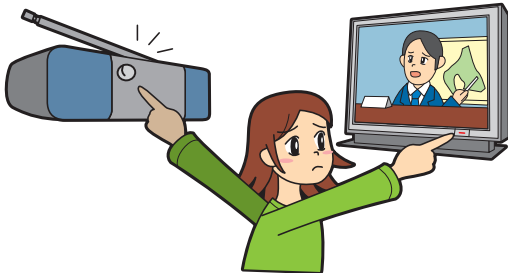
1) Situação prevista para certas instituições e serviços essenciais

	Quando são anunciadas as Informações de Alerta do Terremoto de Tokai	Quando emitido a declaração de alerta
Eletricidade, gás e água	Fornecimento normal (reservar água)	Fornecimento normal, mas deve-se racionar
Telefones	Funcionamento normal (exceto em casos de congestionamento de ligações)	Funcionamento normal (há grande possibilidade de congestionamento de ligações)
Ônibus	A princípio, em operação normal	Vão até a parada de ônibus ou a outro local mais próximo e seguro e param de operar
Trens	A princípio, em operação normal	Vão até a estação mais próxima e segura e param de operar
Vias	Em operação normal	Controle de acesso as vias principais para assegurar as rotas de fuga de emergência (dirigir com velocidade reduzida)
Lojas de departamento	Funcionamento parcial	Não funcionam (no entanto algumas lojas com alta resistência a terremotos podem continuar funcionando normalmente)
Lojas de conveniência e comércio em geral	Funcionamento normal	Algumas lojas com alta resistência a terremotos continuarão em funcionamento
Bancos	Funcionamento normal	Não funcionam (alguns caixas automáticos continuarão em funcionamento)
Hospitais	A princípio, restrição a atendimentos não emergenciais	Suspensão de atendimentos não emergenciais
Escolas e jardins de infância	Nas áreas de evacuação, para segurança das crianças, elas retornarão para casa ou serão entregues aos pais ou responsáveis (No caso de escolas para deficientes, elas retornarão para casa mais cedo)	Todas as escolas e jardins de infância fecham. As crianças retornarão para casa ou serão entregues aos pais ou responsáveis. (Alguns professores permanecerão no local)

2) O que devemos fazer?

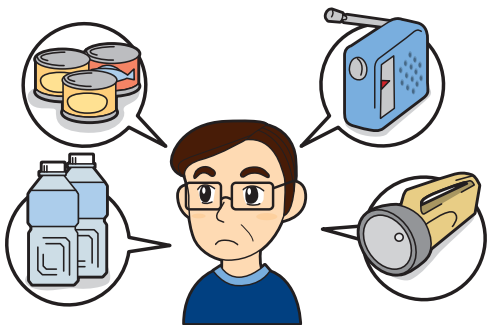
Confirmar as informações através do rádio e da televisão

- É importante obter uma informação correta.
- Cuidado com falsos rumores.



Rechegar o kit de emergência (Informações de alerta)

- Rechegar os itens usando uma lista de conferência (página 6 e 7)



Evacuar imediatamente os locais designados como de risco (Declaração de alerta)

- Evacuar rapidamente os locais de risco de tsunami, deslizamentos de terra e outras áreas de risco.
- Em outros locais, abrigar-se em um local seguro dentro ou fora de casa.



Buscar as crianças na escola (Informações de alerta)

- Manter contato regularmente com a escola.



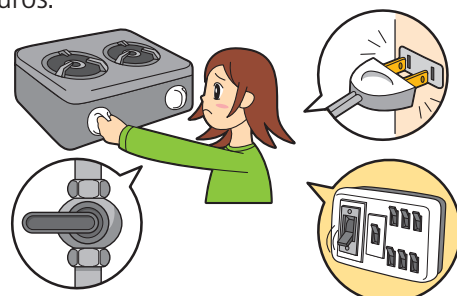
Rechegar o interior da casa (Informações de alerta)

- Cada membro da família deverá agir conforme planejado.
- Verificar se não há objetos em locais altos.
- Verificar se os móveis, guarda-louça, etc, estão fixos.
- Verificar se as entradas e saídas estão desobstruídas.



Prevenindo incêndios (Declaração de alerta)

- Se possível não usar chamas.
- Se tiver que usar chamas, tomar os cuidados adequados.
- Fechar o registro de gás e fechar a válvula em caso de gás propano.
- Tirar da tomada os eletrodomésticos que não estão sendo usados e quando for sair desligar a chave geral. Pôr os objetos inflamáveis em locais seguros.



3) Como obter informações sobre desastres

É importante obter rapidamente informações sobre desastres de forma a nos proteger dos mesmos.

Em Yaizu, faremos pleno uso de vários meios e enviaremos informações aos cidadãos a fim de fornecer adequadamente informações durante emergências ou desastres.

TV e rádio



Pode-se checar várias informações trocando para a transmissão de dados usando-se o "botão d" do controle remoto. (Cortesia: Shizuoka Broadcasting System)



A transmissão de dados pode ser vista quando se pressiona o "botão d" no controle remoto do televisor. Serão exibidos o volume das precipitações na cidade a cada 10 minutos, avisos e alertas, condição dos abrigos, etc.

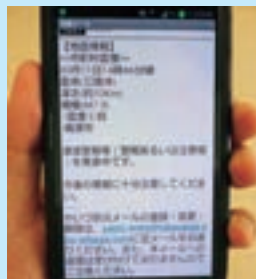
Verifique estas informações regularmente, pois o conteúdo do visor é diferente dependendo da estação de TV.

Radiodifusão



As informações sobre desastres e emergências são transmitidas simultaneamente para todo o município. Em caso dessas informações não puderem ser ouvidas por causa da chuva ou barulho do vento, pode-se checar o conteúdo pelo dispositivo de atendimento automático (☎656-2727).

e-mail de prevenção de desastres de Yaizu



O conteúdo da transmissão de radiodifusão para todo o município pode ser recebido por e-mail.

Consulte a próxima página para saber como se inscrever.

Veículo oficial



Comunicaremos as informações de evacuação a todos através dos veículos oficiais que percorrem o município.

Itens de remessa (você pode selecionar ao se inscrever)

[Informações de Terremotos e tsunami]

- informações de terremotos
- informações relacionadas ao Terremoto de Tokai
- informações de tsunami

[informações de incêndios]

- ocorrência de incêndio, supressão, extinção das chamas

[Conteúdo da transmissão de radiodifusão]

- Conteúdo da transmissão de radiodifusão ao ar livre

[Informações meteorológicas]

- alertas meteorológicos (chuvas fortes, inundações, tempestades, ondas, vagalhões)
- alertas meteorológicos especiais (chuvas fortes, tempestades, ondas, vagalhões)
- Informações de alerta de desastres relacionados a deslizamentos
- Informações de chuvas fortes durante períodos curtos

Telefones



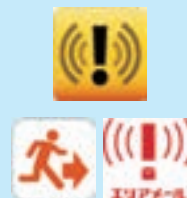
Comunicaremos as informações de evacuação a população utilizando a rede de contatos da associação voluntária de redução de desastres.

Site



As "informações de emergência" serão colocadas no topo da página inicial do site do município durante emergências como um tufão ou terremoto.

e-mail do boletim de emergência



Há um serviço das companhias de telefonia móvel que envia informações como Alerta Urgente de Terremoto e de tsunami divulgados pela Agência Meteorológica do Japão e informações de desastre e evacuação divulgadas por entidades públicas nacionais e locais para telefones celulares em uma área específica.

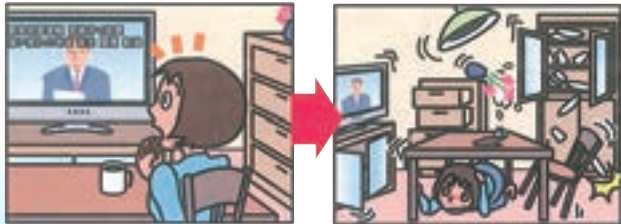
- Além disso, a comunicação entre os cidadãos que usam redes sociais como o Facebook ou o Twitter é um meio eficaz como forma de transmissão de informações.
- Considere também como obter informações de desastres durante uma falta de energia.

4) Como agir quando for emitido um Alerta Urgente de Terremoto

É importante manter a calma e garantir a própria segurança. Consulte as “Dicas de Como Agir” a seguir e pense antecipadamente o que você deve fazer quando um Alerta Urgente de Terremoto for emitido.

Dentro de casa

- Proteja a sua cabeça e refugie-se embaixo de uma mesa ou outra estrutura resistente
- Não entre em pânico e nem saia correndo de casa
- Quando não puder, não tente apagar o fogo



Em edifícios com muitas pessoas

- Obedeça as instruções da pessoa responsável
- Aja calmamente
- Não entre em pânico e nem corra para a saída



“Dicas de Como Agir” Durante um Alerta Urgente de Terremoto

Dirigindo automóveis

- Não desacelere repentinamente
- Ligue o pisca-alerta e tenha cuidado com os carros ao redor
- Não breque repentinamente e diminua a velocidade lentamente
- Pare do lado esquerdo da via ao sentir um grande tremor



Mantenha a calma, considere o seu entorno e, em primeiro lugar, garanta a sua própria segurança!

Depois de tomar conhecimento do Alerta Urgente de Terremoto, tremores fortes podem vir em uma questão de apenas alguns segundos. É necessário agir durante este curto intervalo de tempo para garantir a sua segurança.

Fora de casa (ruas e cidade)



- Cuidado com o desabamento de muro de blocos
- Cuidado com a queda de estilhaços de vidro e placas
- Se estiver próximo a um edifício resistente refugie-se nele

Em trens e ônibus

- Segure firmemente nos corrimãos ou nas argolas penduradas do teto



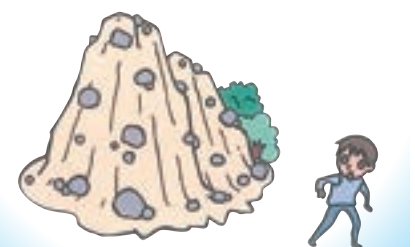
Em elevadores

- Pare o elevador no andar mais próximo e desça



Nas proximidades de montanhas e penhascos

- Cuidado com quedas de rochas e deslizamentos de terra



(Fonte: documentos da Agência Meteorológica do Japão)

Ajuda mútua

"Ajuda mútua" são os esforços de prevenção e mitigação de desastres em toda a área pela cooperação com as pessoas das associações de vizinhança, associações de moradores, etc., para ajudar uns aos outros e não apenas a si mesmo e a sua família.

Depois de garantir a sua segurança e de sua família com atividades de "autoproteção", coopere com as áreas vizinhas para evitar a propagação de danos.

==== Os moradores locais devem ajudar uns aos outros ====

7 Participe de treinamentos regionais de prevenção de desastres

Devemos estar preparados para proteger nossas vidas. Todos devem proteger o bairro onde vivem. Cada um de nós é membro das Organizações Voluntárias de Prevenção de Desastres.

● Toda a família deve participar dos treinamentos de prevenção de desastres.

● **De 30/08 a 05/09, Semana da Prevenção de Desastres**

..... Implementar treinamentos abrangentes de prevenção de desastres no último domingo de agosto para o "Dia de Prevenção de Desastres" em 1º de setembro no município de Yaizu.

● **Novembro, Mês da Conscientização de Prevenção de Terremotos**

..... 05/11, Dia da Prevenção de Tsunami. Palestras e mostra em vários locais da Província de Shizuoka

● **Primeiro domingo de dezembro, Dia da Prevenção de Desastres no Bairro**

..... Treinamento simulando um terremoto repentino de grandes proporções

● **De 15/01 a 21/01, Semana de Prevenção de Desastres e do Voluntariado**

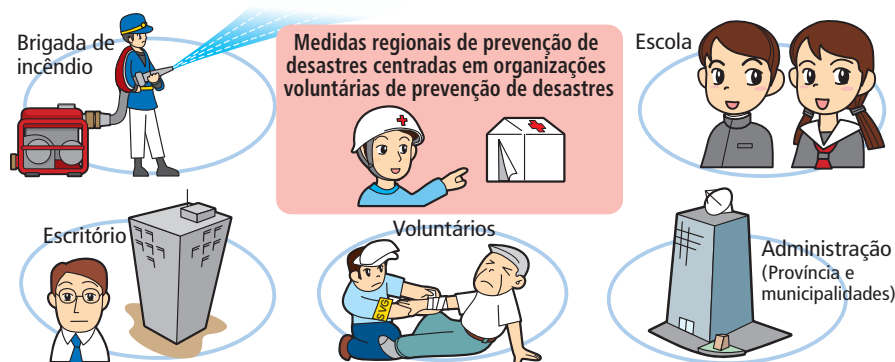
..... O dia 17 de janeiro é o "Dia da Prevenção de Desastres e do Voluntariado"

● **Início de meados de março (inclusive dia 11), Período de Promoção de Medidas de Prevenção de Tsunamis**

..... Treinamento de contramedidas iniciais durante um desastre

● Se ocorrer um desastre de grandes proporções, participar de forma proativa combatendo pequenos incêndios, ajudando a socorrer os acidentados, etc.

● Nas comunidades locais, há uma vasta gama de pessoas que participam de atividades de prevenção de desastres. Em caso de emergência, é importante cooperar e trabalhar unidos para combater o desastre.



Ao participar de treinamentos de prevenção de desastres ...

- Você pode se relacionar com pessoas locais
- Você pode obter conhecimentos básicos de desastres

- Você pode experimentar o manuseio de materiais e equipamentos de prevenção de desastres
- Você pode entender a sua função na área
- Você pode confirmar as áreas de evacuação e as rotas de fuga

8

Organizações Voluntárias de Prevenção de Desastres

A fim de nos proteger e a vida de nossa família em caso de um terremoto de grande escala, como o Terremoto de Tokai, há uma variedade de precauções que devem ser tomadas regularmente. No entanto, há limites para o quanto uma pessoa ou família pode fazer. É necessário que os vizinhos cooperem de uma forma organizada para combater o desastre.

As "Organizações Voluntárias de Prevenção de Desastres" existem para que os membros da comunidade trabalhem em conjunto para prevenção de desastres, não só quando estes ocorrem, mas também em períodos regulares. Ouça as opiniões de vários indivíduos, tais como homens e mulheres, idosos, pessoas com deficiência, crianças e jovens, estrangeiros, etc.; e reflita essas opiniões na gestão de organizações voluntárias de prevenção de desastres.

1) Atividades regulares e durante um desastre

Regularmente	Inspecões de segurança no bairro	Patrulha de segurança, levantamento de áreas perigosas, etc.
	Divulgação e conscientização sobre prevenção de desastres	Vulnerabilidade da comunidade ao desastre, medidas de prevenção domésticas, identificação de pessoas com necessidade de cuidados em emergências, etc.
	Treinamento de prevenção de desastres	Planejamento e execução de treinamentos, praticando primeiros socorros, etc.
Durante o desastre	Combate de pequenos incêndios	Avisar sobre as medidas de prevenção de incêndios, combate de pequenos incêndios, alerta de incêndios
	Resgate e salvamento	Resgate e salvamento, cooperação com as organizações de prevenção de desastres
	Primeiros socorros e transporte	Primeiros socorros, utilização de medicamentos que estão disponíveis em casa, verificar as condições dos hospitais de destino
	Coleta e transmissão de informações	Coleta e transmissão de informações, prevenção contra rumores falsos, informar danos e lesões as organizações de prevenção de desastres
	Orientação de evacuação	Aviso para a evacuação, orientação para uma evacuação segura, confirmação dos nomes das pessoas evacuadas
	Organização e administração dos abrigos	Ajudar na distribuição de suprimentos, comida de emergência, determinar as regras do abrigo

2) Manutenção de materiais e equipamentos de prevenção de desastres

Os materiais e equipamentos de prevenção de desastres necessários para as organizações voluntárias de prevenção de desastres devem ser preparados, considerando-se o que e o quanto é necessário de acordo com as circunstâncias atuais da área, e se há itens em falta ou que precisam ser adquiridos. Neste caso, tente fazer o preparo com materiais e equipamentos fáceis de usar mesmo para mulheres e idosos.

Contudo, não importa quantos materiais e equipamentos estejam disponíveis, se eles não estiverem aptos para serem usados numa emergência. Faça regularmente a inspeção, o treinamento de operação, controle dos artigos de consumo, etc.

[Materiais e equipamentos de prevenção de desastres sugeridos pela Agência de Gestão de Desastres e Incêndios (exemplo)]

Objetivo	Materiais e equipamentos de prevenção de desastres
① Para coleta e transmissão de informações	Transceptor, megafone, rádio portátil, braçadeira, mapa do bairro, papel em rolo, bloco de notas, marcador (como instrumento de escrita para coletar e fornecer informações sobre segurança, situação de dano, etc.)
② Para extinção inicial do incêndio	Bomba de energia portátil, sistema de sprinkler portátil, tanque de água para prevenção de incêndio, mangueira, "standpipe", conjunto completo de equipamentos de armazenamento, extintor de incêndio de rua, roupa à prova de fogo, gancho de bombeiro, capacete, balde de água, cisterna contra incêndio, etc.
③ Para prevenção de inundações	Bote salva-vidas, colete salva-vidas, lona impermeável, pá, picareta, pazinha, corda, marreta, estaca, saco de areia, luvas de borracha, etc.
④ Para salvamentos	Pé de cabra, escada, serra, pazinha, facão, macaco, banco, martelo, corda, serra de cadeia, motosserra circular, talha, equipamento hidráulico de resgate, guincho portátil, máscara contra fumaça e pó, etc.
⑤ Para socorro	Maca, estojo de primeiros socorros, barraca, cobertor, lençóis, cama simples, etc.
⑥ Para o abrigo e a evacuação	Carreta, gerador, alarmes, holofote, placas de sinalização, bandeira, lanterna potente, banheiro químico, saco de dormir, chuveiro de emergência, etc.
⑦ Fornecimento de refeições e abastecimento de água	Equipamento para cozinhar arroz, caçarola, fogareiro, cilindro de gás, tanque de abastecimento de água, dispositivo de filtração de água de emergência, tanque de água potável, etc.
⑧ Para treinamento e instrução de prevenção de desastres	Equipamento simulador de incêndio para treinamento, equipamento de transmissão, equipamento de treinamento 119, tanque de água desmontável, máquina de fumaça, equipamento audiovisual (vídeo, projetor, etc.), equipamento para experiências de incêndio, extintor de incêndio para treinamento, manequim para treinamento de RCP, equipamento de alarme de incêndio para treinamento de uso residencial, etc.
⑨ Outros	Depósito simples para materiais e equipamentos, lonas plásticas, carregador de celular, lona azul, etc.

Fonte: Agência de Gestão de Desastres e Incêndios. "Manual para as Organizações Voluntárias de Prevenção de Desastres" publicado pela Agência de Gestão de Desastres e Incêndios.

Elaborado pela Seikosha Printing Co., Ltd. baseado em: https://www.fdma.go.jp/html/life/bousai/bousai_2304-all.pdf

9 Medidas de prevenção de incêndios

Ao se pensar habitualmente "se houver um incêndio", consideramos medidas de proteção contra incêndio como verificar se há "fontes de incêndio" em qualquer parte da casa. O combate inicial de incêndio terá sucesso apenas com uma preparação diária. Participe sempre dos treinamentos de prevenção de desastres da sua área e empenhe-se em medidas de prevenção contra incêndios em cooperação com os vizinhos.

- **Sempre deixar instalados extintores de incêndio e aprenda como utilizá-los.**

Os extintores de pó químico podem ser utilizados em qualquer tipo de fogo. Os extintores e os equipamentos de combate a incêndio deverão sempre estar em locais de fácil acesso e bem visíveis.

- **Deixar sempre vários baldes com água preparados**
- **Não deixar objetos inflamáveis próximos à chama**
- **Tomar medidas para evitar queda de botijões de gás e galões de querosene**
- **Deixar todos os membros da família cientes da localização da chave geral e do registro de gás.**

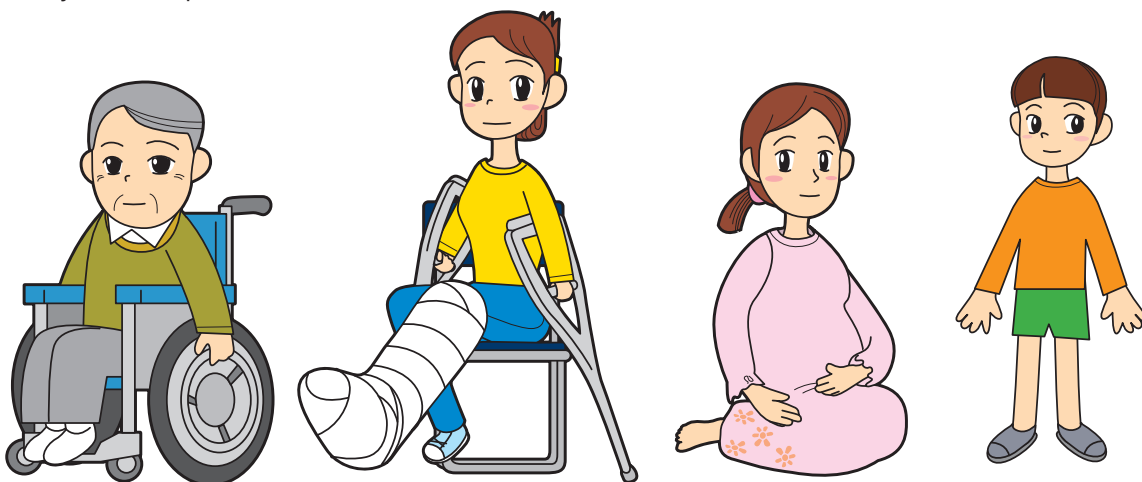


10 Ajuda e atenção às pessoas com necessidade de cuidados em emergências

Quando ocorre um desastre, para pessoas que precisam de vários tipos de assistência mesmo em tempos normais, há grandes dificuldades, como a evacuação para lugares seguros e continuar a viver em abrigos. Chamamos essas pessoas de "pessoas com necessidade de cuidados em emergências".

Quando ocorre um desastre, as pessoas que vivem nas proximidades podem ajudar as pessoas com necessidade de cuidados em emergências.

Além de ajudar habitualmente as pessoas com necessidade de cuidados em emergências, tente também ajudá-las quando ocorrer um desastre.



① Os seguintes tipos de assistência são necessários para as pessoas com necessidade de cuidados em emergências.

- **Idosos**

- É necessário informar de forma rápida e precisa.
- Orientação de evacuação e auxílio no deslocamento são necessários.

● Pessoas com deficiências visuais, auditivas, de voz e linguagem

- É necessário transmitir as informações com precisão de acordo com as respectivas deficiências.
- É necessário auxiliar a evacuação de pessoas com deficiências.

Atendimentos específicos

Atendimento para pessoas com deficiência visual

- Guie-as enquanto lhes diz destinos ou direções.
- Tenha cuidado com desníveis como degraus de escada e caminhe vagarosamente.

Atendimento para pessoas com deficiência auditiva, de voz e linguagem

- Transmita as informações através da escrita ou gestos.
- Fale com clareza, pois há momentos em que as pessoas podem entender as palavras através dos movimentos da boca.

● Pessoas com deficiências físicas

- O auxílio ao deslocamento é necessário.

● Pessoas com deficiências nos órgãos internos

- É necessário auxiliar no deslocamento de acordo com o tipo de deficiência.
- É necessário auxílio como para contatar instituições médicas.

● Pessoas com deficiências intelectuais, de desenvolvimento e mentais

- O auxílio à evacuação é necessário.
- No abrigo, dependendo do grau de deficiência, será necessário um ambiente isolado.

● Mulheres grávidas e mães com bebês

- Nos abrigos, é necessário estar preocupado com isolamento acústico e higiene.

● Estrangeiros que não entendem japonês

- Há a necessidade de transmitir as informações com precisão.

② Atendimento para pessoas com necessidade de cuidados em emergências das organizações voluntárias de prevenção de desastres

- **Valorize a comunicação diária, elabore previamente planos individuais (definindo os procedimentos para a transmissão de informação e auxílio para a evacuação para pessoas que não podem evacuar de forma independente, como as pessoas com necessidade de cuidados em emergências) e prepare um sistema que possa auxiliar as pessoas com necessidade de cuidados em emergências na comunidade quando ocorre um desastre.**
- **Durante o treinamento de prevenção de desastres, converse ativamente com as pessoas com necessidade de cuidados em emergências para saber de que tipo de assistência que elas geralmente necessitam.**

③ Vamos cuidar habitualmente das seguintes coisas!

- **Quando há uma emergência, uma vez que é necessário receber ajuda das pessoas locais, vamos construir um bom relacionamento com elas e participar o tanto quanto possível das atividades locais, etc.**
- **Vamos nos empenhar constantemente para que possamos proteger a nós mesmo.**

Assistência pública

O desenvolvimento de sistemas de prevenção de desastres em órgãos administrativos em nível municipal, de província, nacional e corpos de bombeiros são chamados de "assistência pública".

Especificamente, cada instituição, como a Prefeitura, a Província de Shizuoka, os corpos de bombeiros, as Forças de Autodefesa, a Guarda Costeira, a polícia, etc., está preparada para uma ação de emergência assim que ocorrer um desastre.

Além disso, está-se tomando uma grande variedade de medidas, com a cooperação dos cidadãos e organizações afins, para prevenção de desastres e mitigação de danos causados por um desastre ou durante um desastre.

Principais iniciativas de assistência pública

- **Formulação de um plano local de gestão de desastres que especifica medidas de prevenção de desastres dos órgãos de prevenção de desastres.**

- **Formulação do Programa de Ação de Medidas para Terremoto e Tsunami do Município de Yaizu de 2014 e do Plano de Promoção de Planejamento Regional de Prevenção de Desastres por Tsunami do Município de Yaizu, dentre outros.**

- **Aperfeiçoamento do funcionamento da transmissão de informações**

- e-mail de desastres de Yaizu · Facebook
- Utilização de "sites", etc.
- Aperfeiçoamento das transmissões de rádio da administração
- Construção de linhas de emergências com as associações de moradores

Vide página 16



- **Aperfeiçoamento do funcionamento dos abrigos**

- manutenção e administração dos mantimentos

- **Apoio à autoproteção**

- Conscientização através de palestras no local, distribuição de folhetos, etc.

- **Apoio à ajuda mútua**

- Treinamento das equipes voluntárias de prevenção e resgate (melhoria das técnicas de resgate)



- Curso de formação de líder de prevenção de desastres

- Palestras de prevenção de desastres no local



- Conscientização das atividades voluntárias de prevenção de desastres através de palestras no local
- Subsídio para as atividades voluntárias de prevenção de desastres
- Curso de treinamento de salvamento

- **Atividades de salvamento em caso de desastres (salvamento, restauração, reconstrução, etc.)**

- **Medidas de emergência para serviços essenciais como eletricidade, gás e água**

- **Treinamento de emergência (reforçar a cooperação com organizações voluntárias de prevenção de desastres e organizações relacionadas)**

- **Manutenção de instalações de prevenção de desastres (depósito de mantimentos para emergências, tanque antissísmico de armazenamento de água, etc.)**

- **Manutenção de instalações de evacuação de tsunami**

- Manutenção da torre de evacuação de tsunami

- Construção de elevados



- **Instalação de botes salva-vidas em caso de tsunami**

