

Dicas para minimizar os danos causados por terremotos

É extremamente difícil prever onde, quando e como ocorrerão os desastres naturais, inclusive terremotos. Preparar-se, inclusive psicologicamente, poderá minimizar os prejuízos.

Será que estão sendo suficientes as precauções tomadas em sua casa?

Confira se sua casa está bem preparada!

Comunicação em família é fundamental. Confirme com todos da sua família os seguintes itens:



- Local de refúgio e o caminho a seguir até o mesmo
- Meio de confirmação de segurança dos membros da família
- Medidas a serem tomadas em caso de não poder retornar do local de trabalho ou da escola
- Alimentos e águas potáveis
- Objetos de valor e itens de emergência
- Locais de alta periculosidade dentro de casa

Precauções que se deve tomar em casa

- Para evitar o estilhaçamento, reforçar com insulfilm os vidros da estante, do guarda-louça etc.
- Não deixar em cima de armários ou em outros móveis objetos pesados e pontiagudos.
- Fixar os armários e outros móveis ao pilar, teto ou à parede.
- Fixar a televisão e o aparelho de som com antiderrapante.
- Fazer reserva de água na banheira



Precauções que se deve tomar fora de casa

- Manter sempre cheio o tanque de gasolina do carro.
- Reforçar o muro para evitar que o mesmo caia.
- Participar de treinamentos e palestras sobre desastres realizados no bairro pela associação dos moradores.
- Manter comunicação constante com os vizinhos para estabelecer uma boa relação.
- Para se ter noção da distância, tentar voltar à pé do local de trabalho ou da escola até sua casa



Ao sentir um tremor dentro de casa

- Esconder-se debaixo de uma mesa e proteger a cabeça com algum tipo de almofada.
- Afastar-se dos móveis.
- Não sair precipitadamente de casa.
- Não se arriscar em apagar o fogo enquanto ainda estiver sentindo o tremor.



Ao parar o tremor



- Certificar-se da segurança dos membros da família que estão dentro de casa.
- Assegurar uma saída abrindo as janelas, a porta da frente ou dos fundos.
- Observar pelas janelas ou pela porta os danos provocados nos arredores da casa
- Desligar a válvula de gás e o disjuntor de eletricidade
- Em caso de incêndio, gritar para avisar os vizinhos e tomar as primeiras providências para apagá-lo.
- Caso houver alguém em perigo ou ferido, colaborar com os vizinhos para resgatá-lo.

Ao sentir o tremor fora de casa,

- Proteger a cabeça com a bolsa e as mãos
- Afastar-se de muro de tijolos, máquina de vendas ou de construções que possam desabar.
- Em caso de estar em trem ou em ônibus, segurar, firmemente, as barras e argolas de apoio.
- Em caso de estar no local de trabalho ou na escola, afastar-se das estantes ou dos armários que possam cair.
- Em caso de estar dirigindo, reduzir cuidadosamente a velocidade até parar o veículo.



Ao parar o tremor



- Observar os danos ao redor.
- Se houver vítimas ao seu redor, colaborar para resgatá-las e prestar os primeiros socorros.
- Se estiver dentro de trem, ônibus ou *shopping center*, seguir às instruções dos funcionários.
- Se estiver em uma galeria subterrânea ou na plataforma do metrô, não correr apressadamente até a saída.
- Avisar a família sobre a situação em que você se encontra
- Procurar obter as informações corretas de fontes confiáveis, por exemplo, mídia para não se deixar levado por boatos.
- Se estiver dirigindo e for difícil transitar, deixar o carro e refugiar-se da seguinte forma:
 - Estacionar o carro fora da via ou encostá-lo ao lado esquerdo da via
 - com a chave no contato e as portas destravadas.

▼Lista para contato com a família

Nome	Endereço/Tel	Observações (ex. tipo sanguíneo)

▼Lista de contato em caso de emergência

	Nome	Tel	Outros
Prefeitura			
Delegacia			
Posto policial			
Posto de bombeiros			
Luz			
Gás			
Água			
Companhia telefônica			

▼Local de refúgio

Local	
Como chegar	
Conhecimento de todos da família	



Vamos ter um diálogo em família e nos preparar!

(ポルトガル語)

Lista de checagem dos itens de emergência

Não se sabe onde e quando ocorrerão os desastres naturais, inclusive terremotos.

Preparar-se, inclusive psicologicamente, em seu cotidiano é muito importante.

Confirme com todos da família se há objetos necessários em casa!



mascote da Polícia Provincial de Saitama

POPPO



Alimentos e roupas



Objetos de valor



Objetos de segurança



Objetos úteis

Sede de Polícia da Província de Saitama

[Http://www/police.pref.saitama.jp/kenkei/](http://www/police.pref.saitama.jp/kenkei/)

Alimentos e roupas				Objetos de valor			
água (3 litros por pessoa por dia)		reserva de alimentos para 3 dias		carimbo		dinheiro em espécie (notas e moedas)	
alimentos pré-preparados		alimentos enlatados		carteiras de identificação e documentos importantes		cadernetas bancárias	
roupas		roupas íntimas		Objetos úteis			
leite em pó, mamadeira		guarda-chuva, capa de chuva, botas de borracha		fósforos, isqueiro		rádio portátil	
fraldas descartáveis		toalhas e cobertores		lanterna, velas		pilhas de reserva	
Objetos de segurança				lenços umedecidos		canetas e cadernos	
kit de primeiros socorros		medicamentos de uso constante e reservas		saco plástico		esteira de plástico	
luvas, máscaras		sapatos, meias		canivete múltiplo		fogão portátil	
capacete, capuz protetor, boné				saco de dormir		brinquedos	

Caso tenha se refugiado com objetos de valor, leve-os sempre consigo e jamais os deixe fora de seu alcance!