

## ▼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!

## 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!



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		fita adesiva		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!

