

▼Lista para contato com a família

Nome	Endereço/Telefone	Observações (ex.tipo sanguíneo)

▼Lista de contato em caso de emergência

	Nome	Telefone	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 de itens

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

Prepara-se em seu cotidiano é muito importante. Na próxima página há lista de checagem dos itens.

Verifique com todos da família se há itens necessários na sua casa!



Mascote da Polícia da Província de Saitama "POPPO"

Bolsa de emergência

Itens para crianças

Itens para mulheres

Itens para idosos

Itens de emergência para reservar na residência

Sede de Polícia da Província de Saitama

<https://www.police.pref.saitama.lg.jp>

Bolsa de emergência				Itens para crianças			
água(3 litros por pessoa por dia)		kit de primeiros socorros (curativo adesivo, faixa de gaze, antisséptico, termômetro, medicamento de reserva)		leite em pó, mamadeira descartável		papinha, talheres portáteis	
alimentos para, no mínimo, 3 dias		almofadas térmicas descartáveis		fralda descartável, lenço umedecido para bebês		carregador de bebê/canguru	
capacete/capuz protetor		cobertor		ducha higiênica portátil		luz de pescoço	
roupas, roupas íntimas, toalhas		luvas		Itens para mulheres			
capa de chuva		itens de higiene corporal e dental		absorventes higiênicos (absorventes femininos, calcinha absorvente, saco opaco)		alarme de segurança, apito	
tênis sem cadarço		canetas e cadernos		Itens para idosos			
lanterna		máscaras		aparelho auditivo		cueca/calcinha geriátrica absorventes higiênicos	
rádio portátil		antisséptico de mãos		alimentos para pessoas com necessidade de cuidados especiais		produto de higiene íntima	
pilha de reserva e carregador		lenços umedecidos		dentadura/produto de limpeza para dentadura		medicamento do uso diário	
fósforo, velas		sabonete para mãos		bengala		cópia da Caderneta de Medicamento ("okusuri-techo")	
caderneta bancária e carimbo		⚠ Deixe sempre, ao seu alcance, os objetos de valor ! 		Itens de emergência para reservar na residência			
dinheiro em <i>cash</i>				comidas e bebidas para, no mínimo, 3 dias (caso seja possível para 1 semana) x número de membros da família			
documentos de identificação (passaporte, cartão de residência "zairyuu card")				itens do uso diário (lenços de papel, papeis higiênicos, filme plástico, saco de lixo, tanque plástico, sanitário portátil, etc.)			