

Manual para situação de calamidades

Português

0 Japão é um país onde ocorre muitos terremotos

O grande terremoto no leste do Japão em 11 de março de 2011, acabou com muitas vidas preciosas e patrimônios em questão de segundos, por isso é muito importante fazer treinamentos para que em quaisquer casos de calamidades tenhamos o mínimo de prejuízos possíveis. Portanto devemos estar sempre preparados psicologicamente e materialmente, a fim de evitar consequências mais graves.

• Centro de Consultas aos Estrangeiros •

☎ 029-244-3811 (8:30~17:00)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Japonês · Inglês · Outras				
Vietnamita Chinês (das 13:30 ~)	Coreano Espanhol	Tailandês Chinês Vietnamita	Português Filipino Indonésio	Tailandês Cingalês (das 13:30 ~)

※ Fechado aos sábados, domingos, feriados nacionais e de 29 de dezembro ~ 3 de janeiro
 ※ Outras idiomas usará aparelhos de traduções

■ Publicação ■

Provincia de Ibaraki

Associação Internacional de Ibaraki

Mito-shi Senba-cho Ushirokawa 745 Kenmin Bunka Center Bunkan 2F
 TEL : 029-241-1611 Email : iia@ia-ibaraki.or.jp
 URL : http://www.ia-ibaraki.or.jp

Mantenha-se informado

■ Informações de emergência sobre terremotos ■

São as informações por meio de televisão, rádio e telefone celular que são enviados um pouco antes de grandes abalos. Quando souber destas informações, não entre em pânico, acalme-se e procure refugiar-se para um lugar seguro.

• Rádio

AM	NHK Canal 1	594kHz
	NHK Canal 2	693kHz
	IBS (Mito-shi)	1197kHz
FM	IBS (Tsuchiura-shi)	1458kHz
	NHK-FM (Mito-shi)	83.2MHz
	NHK-FM (Hitachi-shi)	84.2MHz
	Rádio Tsukuba (Tsukuba-shi)	84.2MHz
	FM Palulun (Mito-shi)	76.2MHz
	FM Kashima	76.7MHz

• Internet

(Website multilingüe)

NHK WORLD

http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

• Celular e PC (Computador)

E-mail informações sobre prevenção de desastres da Provincia de Ibaraki (Japonês)

É distribuída informação sobre a prevenção de desastres.
(Necessário registrar)



touroku_bousai@mail.bousai.ibaraki.jp

※Por favor, envie um e-mail em branco.

• Sistema de Informações de Emergência Médica de Ibaraki (Ibaraki-ken Kinkyu Iryo Joho Sistem)

É possível procurar os hospitais próximos à moradia, os hospitais que atendem emergências em feriados, hospitais que há médicos que atendem em idiomas estrangeiros.

http://www.qq.pref.ibaraki.jp/ (Inglês)

http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/ (Para celulares, somente em japonês)



Quando se está dentro de casa

• Primeiro, verifique a sua segurança e abrigue-se num local seguro

Esconder-se em baixo de mesa ou escrivaninha resistente. Cuidado com objetos e móveis que caem, procure proteger a cabeça com almofadas.



• Não saia apressadamente de casa

Caso saia para fora logo após o terremoto, poderá haver cacos de vidros de janelas e/ou quedas de placas letreiros provocando ferimentos. Por isso, até estabilizar os tremores, certifique as situações ao redor, mantenha a calma para mover-se.

O terremoto não ocorre apenas uma vez. Após um grande terremoto podem ocorrer outros tremores consequentes. Por isso tome muito cuidado.



• Assegure o caminho para fuga

Como há casos de deformações dos edifícios, há possibilidades das portas e janelas ficarem imóveis. Deixe todas as portas e janelas abertas para que possa sair à qualquer momento.



• Desligue os fogos

Desligue os fogos em uso. Apague todos os aparelhos que podem causar incêndios como aquecedores e aparelhos eletrodomésticos. Quando o tremor é muito forte, apague após estabilizar os tremores.

Caso ocorra um princípio de incêndio, apague imediatamente com extintor de incêndio. Caso as chamas se fortaleçam ligue para 119 e chame o bombeiro.



Quando ocorrer o terremoto !



Quando se está fora de edifícios

• Caso esteja caminhando

Em zona urbana, proteja a cabeça com bolsa e/ou livros. Podem cair objetos, vidros de janelas e/ou placas letreiras. Próximo à muros e ruas estreitas são perigosos. Refugie-se em parques e áreas amplas.

• Caso esteja dirigindo

Reduza a velocidade, procure estacionar no lado esquerdo da pista ou em terreno baldio, e desligue o motor. Deixe a chave no carro e refugie á pé.

• Caso esteja no trem ou ônibus

Os trens e ônibus freiam bruscamente, por isso segure fortemente nas alças e/ou nos corrimões.

• Caso esteja próximo do mar ou rio

Dirija-se rapidamente à um local alto. O Maremoto ocorre também nos rios.

• Caso esteja nas montanhas

Afasto-se dos penhascos.

• Caso esteja dentro do elevador

Desça rapidamente do elevador. Se apertar todos os botões, o elevador parará no andar mais próximo.



■ Maremoto (Tsunami) ■

O maremoto (tsunami) ocorre em consequência de terremotos. É uma onda muito rápida e perigosa. São ondas completamente diferentes das ondas normais com poder de destruição extraordinários. Mesmo com dezenas de cm de altura são muito perigosos. Mesmo com terremotos fracos podem ocorrer maremotos (tsunami). Caso sinta o terremoto próximo ao mar, afaste-se imediatamente do mar para um local alto. Na situação de refúgio, não use automóveis. Refugie-se à pé. O maremoto ocorre várias vezes. Certifique-se por meio de rádios e diversos meios de comunicação quanto ao término do maremoto antes de voltar para casa. E, caso ainda esteja durante os banhos de mar, pescarias e lazeres na praia, certifique-se os locais e caminhos de refúgio.



Nota para a prevenção de desastres

(deixe anotado de antemão)

• Dados pessoais

Nome _____
 Endereço _____
 Telefone _____
 Data de nascimento _____
 Sexo _____ Tipo sanguíneo _____
 Nacionalidade _____ Idiomas comunicáveis _____
 Empresa de trabalho _____
 Contato de emergência _____
 N° de algum documento de identidade (como passaporte) _____

• Dados familiares

Nome _____
 Telefone _____

• Local de Refúgio próximo

Nome do local _____

• N° de telefones de emergência

Bombeiro · Ambulância 119 Polícia 110

Seção encarregada de prevenção de desastres dos municípios

Hospital _____ Companhia de energia elétrica _____

Companhia de água _____ Companhia de gás _____

Embaixada · Consulado _____



Serviço de mensagem em caso de catástrofes

Quando ocorre uma catástrofe, os telefones ficam difíceis de conseguir linha. Por isso as companhias telefônicas e celulares oferecem serviços de mensagem. É possível registrar mensagens, bem como ouvir a mensagem de outras pessoas.

• Telefone fixo (NTT) : Serviço de mensagem em caso de catástrofe - ligue 171

- Modo de gravar a mensagem
 Ligue 171 → aperte o botão 1 → N°do telefone de sua residência (desde o código interurbano) → gravar
- Modo de ouvir a mensagem
 Ligue 171 → aperte o botão 2 → N°do telefone da pessoa que deseja contactar (desde o código interurbano) → escutar

• Telefone celular : Serviço de mensagem em caso de catástrofe

Será ligado em emergência, o serviço de mensagem em caso de catástrofe na página do website. Todas as empresas farão explicações em inglês, é possível utilizar em inglês.

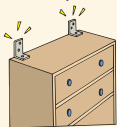
- NTT docomo http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
- au http://dengon.ezweb.ne.jp/
- Softbank http://dengon.softbank.ne.jp/

• Internet : Serviço de mensagens em Broadband em caso de catástrofe (Web171)

https://www.web171.jp/

! As contra medidas do cotidiano

- ◆ Participar dos treinamentos de prevenção de desastres.
- ◆ verificar previamente o local de refúgio mais próximo de sua moradia.
- ◆ Procurar manter comunicações com as pessoas que residem próximos.
- ◆ Discutir entre a família sobre como atuar em caso de catástrofes. E definir um local de encontro caso os membros familiares estiverem afastados, para poder reencontrá-los.
- ◆ Para as famílias com crianças, certificar-se a maneira de se comunicar, e buscá- las nas escolas.
- ◆ Deixar anotado o nº telefônico da prefeitura e/ou embaixadas.
- ◆ Para evitar a queda dos móveis, deixar imobilizados com acessórios de metal.
- ◆ Preparar os artigos de emergências (pertences para levar até o local de refúgio), e deixá-los em lugar fácil de retirar.
- ◆ Produtos a serem estocados (Na catástrofe poderá haver dificuldades no gás, e na água).
- ◆ Conferir periodicamente o conteúdo e produtos de estoques e de emergência.
- ◆ Procurar manter sempre abastecido o combustível do automóvel.



☁ Preparar-se contra danos de ventos e chuvas (tufões, inundações)

- ◆ Conferir todos os pontos da casa, consertando e fortalecendo-os.
- ◆ Os lixeiros e vasos de flores que se encontram fora de casa devem ser fixados e/ou colocados no interior.
- ◆ Limpar as calhas e ralos ao redor da casa para melhorar a drenagem.
- ◆ Quando há o perigo de inundação, deslocar os móveis e eletrodomésticos para locais altos.
- ◆ Poderá ocorrer falhas na energia elétrica, por isso prepare lanternas e rádios portáteis

🌀 Em caso de tufões

Durante as estações do verão e outono, o Japão é devastado por frequentes tufões (taifu). As fortes ventanias e chuvas torrenciais causam danos como deslizamentos de terras e inundações. Devemos estar preparados nos seguintes pontos.

- ◆ Não sair de casa durante as fortes ventanias.
- ◆ Fechar as portas e janelas firmemente.
- ◆ Não se aproximar do mar e/ou rios, do campo, das hidrovias e lugares possíveis de deslizamento.
- ◆ Atenção aos boletins informativos de meteorologia, aos avisos de advertências e em caso de instrução para evacuação, dirija-se rapidamente aos locais de refúgios.

🌀 Em caso de tornados

Os tornados ocorrem com maior frequência na época dos tufões e setembro. Os tornados são cumulonimbus (nuvens de raios e trovoadas). São tipo de nuvens de desenvolvimento vertical, que são densas, atingem grandes altitudes e estão associadas à eventos meteorológicos extremos com raios e pancadas de chuvas. Quando os tornados se aproximam, os ventos são fortes, e o céu se escurece, há muitas trovoadas e granizos. E pode-se ouvir um ruído muito forte como as hélices de um avião, e devido a pressão do ar poderá sentir dores nos ouvidos.

• Quando se está fora de quaisquer construções

- ◆ Caso veja os sinais do tornado (chuvas de granizos, fortes ruídos e etc.), refugie-se numa construção mais próximo com estruturas fortes. Caso não tenha uma construção de estrutura forte por perto, esconda-se nas hidrovias e depressões das ruas, protegendo a cabeça e o pescoço com os dois braços.
- ◆ Não se refugie em construções leves como automóveis, despensas, e casas pré-fabricadas .
- ◆ Não vá para pontes e viadutos.
- ◆ Cuidado com objetos que estão voando.

• Quando se está dentro de uma construção

- ◆ Locomova-se para o subsolo e/ou no andar mais baixo da construção, ou ao centro da casa, no quarto sem janelas. Feche as persianas e protetores de janela, as janelas, as cortinas e afaste-se dos cantos dos quartos, portas, paredes e janelas.

👄 Palavras utilizadas em catástrofes

震源 (shingen)	Centro sísmico
余震 (yoshin)	Abalo sísmico
暴風雨 (bōfūu)	Fortes ventos e chuvas
がけ崩れ (gakekuzure)	Desmoronamento da montanha
警報 (keihō)	Alarme de chuva, vento, maremoto (Quando é muito perigoso)
注意報 (chūihō)	Aviso de chuva, vento, maremotos (Quando há perigo)
洪水 (kōzui)	Inundação do rio
浸水 (shinsui)	Casas e construções são inundadas
断水 (dansui)	Interrupção da água
給水 (kyūsui)	Distribuição de água
安否確認 (anpi kakunin)	Confirmação da segurança
ライフライン (life line)	Água, luz, gás, telefone, serviços básicos para sobrevivência como água, luz, gás, telefone, e etc.
非常食 (hijōshoku)	Alimento emergencial em caso de catástrofe.
炊き出し (takidashi)	Distribuição de alimentos preparados
被災者 (hisaisha)	Vítimas
り災証明 (risai shōmei)	Certificado de vítima (Necessário para pedir a isenção de impostos)
仮設住宅 (kasetu jūtaku)	Alojamento temporário

🩹 Lista dos artigos de emergência

- **Artigos de uso diário**
 - Lanterna
 - Isqueiro (fósforo)
 - Velas
 - Rádio portátil
 - Pilhas
 - Estojo de primeiros socorros, medicamentos necessários
 - Agasalhos, Lona impermeável
 - Luva de trabalho
 - Toalhas
 - Capacete ou capuz
 - Cordas e similares
 - Canivete, abridor de lata
- **Alimentação**
 - Água potável
 - Alimentos
- **Vestuários e similares**
 - Roupas interiores (íntimas), meias
 - Protetores de chuva
- **Artigos de valor**
 - Dinheiro (moedas também)
 - Cópia do cartão de seguro de saúde (Hokensho)
 - Passaporte
 - Cartão de residente
 - Caderneta da conta bancária
 - Telefone celular

📦 Estoque

- Alimentos: Produtos pré-preparados, enlatados, biscoitos para mais de 3 dias
- Bebidas: 3 litros diários por pessoa
- Fogão portátil / botijão de gás portátil
- Tanques de polietilenos
- Produtos de higiene pessoal
- Bateria de telefone celular
- Cobertores / Sacos de dormir
- ★ As famílias com bebês devem preparar leite em pó e fraldas descartáveis.

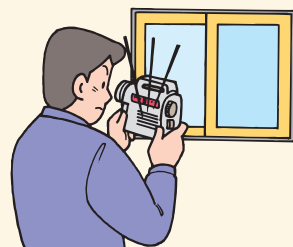
▶▶▶▶ Preparar-se para outros tipos de catástrofes ◀◀◀◀

☢ Em caso de acidente nuclear

Na província de Ibaraki, estão instaladas as usinas de energia nuclear. Devemos estar preparados para quaisquer eventualidades.

• Caso ocorra um acidente

- ◆ Primeiro busque informações corretas por meio de
- ◆ Permanecer em casa até obter novas informações.
- ◆ Cuidado com os boatos.
- ◆ Vamos abster-se de contatos, que poderão dificultar as atividades preventivas.
- ◆ Certifique e troque as informações com amigos e vizinhos.



• Caso haja instruções de evacuação interna

- ◆ Feche as portas e janelas, desligue o exaustor, e evite o máximo possível, a entrada do ar externo.
- ◆ As pessoas que voltarem de fora deverão lavar bem as mãos e o rosto, e trocar todas as roupas (as roupas que foram trocadas deverão ser colocados

cobrindo com máscaras, toalhas e/ou lenços molhados e bem torcidos para evitar a inalação dos materiais radioativo, evitando a radiação interna.

▪ O que é a radiação interna ▪

Consiste na inalação do ar poluído com materiais radioativos, e deglutição de alimento e bebidas poluídos com materiais radioativos que se radiarão dentro do organismo.

🏃 No momento do refúgio

• Cuidados no momento de refúgio

- ◆ Vamos nos refugiar o mais rápido possível dos locais perigosos.
- ◆ Leve o mínimo necessário, e refugia à pé. Não use automóveis.
- ◆ Vamos ajudar o refúgio das crianças, idosos, doentes e feridos.

Nível de Alerta	Situação	Ações a serem tomadas pelos residentes	Informação para incentivar a ação
5	Ocorrência iminente de um desastre	Perigo de vida. Proteja-se imediatamente!	Garantir a segurança de emergência
4	Desastre altamente provável	Evacue todos de lugares perigosos	Ordem de evacuação
3	Desastre provável	Evacuar os idosos de lugares perigosos	Evacuação de idosos

▪ Locais de evacuação (Hinan basho) e abrigos de refúgio (Hinanjo) ▪

★Locais de evacuação - Hinan basho (Lugar para fugir)
São considerados locais de evacuação, os pátios das escolas e parques. São os locais de evacuação momentâneo em caso de calamidades.

★Abrigos de refúgio - Hinanjo (Locais possíveis de viver após refugiar-se)

É possível sobreviver no abrigo de refúgio quando há o perigo de estar na casa devido a terremotos e danos provocados por ventos e inundações, e/ou quando há a dificuldade no cotidiano devido a falta de água, luz e gás. Nos abrigos há informações necessárias, alimentos, bebidas e juntam se os mantimentos necessários para a sobrevivência. Todas a pessoas têm o direito de utilizar-se dos abrigos de refúgio.