



Lista de checagem das medidas de prevenção contra desastres naturais (Prevenção própria)



※ As necessidades variam dependendo da composição da sua família e da região onde mora.
Vamos discutir entre os familiares no dia a dia.

Proteger-se por conta própria

【 Durante o tremor 】

- ① Afastar-se dos móveis e objetos que possam tombar
- ② Esconder-se em baixo da mesa para proteger-se os objetos que caem
- ③ Não sair para fora de casa

【 Treinamento de ShakeOut 】

- ① Manter o corpo abaixado
- ② Proteger a cabeça
- ③ Ficar parado



【 Depois do tremor parar 】

- ① Prevenção de incêndio
 - Fechar a chave de energia elétrica
 - Tirar os fios da tomada
 - Desligar o tonte de energia elétrica
- ② Se pegar fogo, apagar
 - Utilize extintor e outros
- ③ Para garantir a saída
 - Abrir a porta e janela



Medidas para segurança dentro de casa

Em terremotos anteriores muitas pessoas morreram ou sofreram ferimento grave ficando prensadas por móveis tombadas.

Para caso de grande terremoto é necessário tomar medidas de prevenção, pois certamente os móveis vão tombar.

- ☐ Prevenção de espalhação de vidros
- ☐ Prevenção para os móveis não tombarem
- ☐ Prevenção para louças não caírem



Meio de contato eficiente no caso das linhas de telefone celular ou fixo ficarem limitadas

【 171 Número para mensagem de desastres naturais 】 ※ Mensagem de voz que poderá ser ouvido, quando acontecer um grande desastre

Modo de gravar a mensagem

- ① Disque 171
- ② Digite a tecla 1 através de instruções
- ③ Digite seu próprio número do telefone
- ④ Grave a mensagem (até 30 segundos)

Modo de ouvir a mensagem

- ① Disque 171
- ② Digite a tecla 2 através de instruções
- ③ Digite o número do telefone desejado
- ④ A mensagem poderá ser ouvida

【 Mensagem para Desastres das operadoras de telefone 】

- ① Acesse a página SAIGAIYO DENGONBAN pela página principal de cada operadora

Como gravar a mensagem

- ② Selecione 登録 TOUROKU (gravar)
- ③ Cadastre a mensagem desejada (de até 100 letras)

Como ler a mensagem

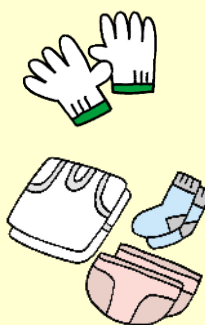
- ② Selecione 確認 KAKUNIN (confirmar)
- ③ Digite o número do celular da pessoa de quem deseja ler a mensagem
- ④ Ler a mensagem

※ No verso tem lista para confirmar objetos de prevenção contra desastres.
Verifique, também !

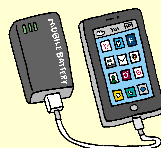
◆ Estoque de alimentos ~ para a família num período de pelo menos 3 dias (se possível 1 semana)

【 Lista do kit de emergência】

- ☐ Mochila
- ☐ Capacete
- ☐ Luvas
- ☐ Máscara
- ☐ Lenço de papel
- ☐ Toalha
- ☐ Roupas íntimas
- ☐ Objetos para lavar o rosto
- ☐ Alimentos
- ☐ Água potável
- ☐ Óculos (lente de contato)
- ☐ Lenço de papel desinfetante



- ☐ Guarda-chuva ou algo semelhante
- ☐ Lanterna
- ☐ Pilhas
- ☐ Celular
- ☐ Carregador de bateria (para celular)
- ☐ Rádio
- ☐ Carimbo, caderneta do banco, dinheiro
- ☐ Isqueiro
- ☐ Faca
- ☐ Absorvente higiênico
- ☐ Kit com remédios



【Para o bebê】

- ☐ Mingal, Leite em pó
- ☐ Mamadeira
- ☐ Desinfetante
- ☐ Fralda de papel
- ☐ Pano para limpar bumbum



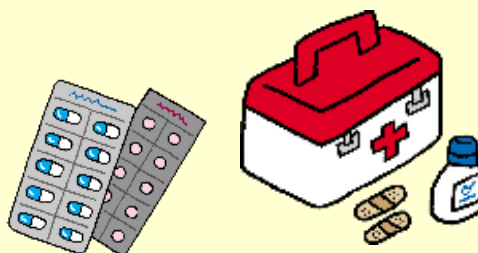
【Para idosos】

- ☐ Dentadura
- ☐ Alimentos para idosos ou deficientes
- ☐ Fralda para adultos



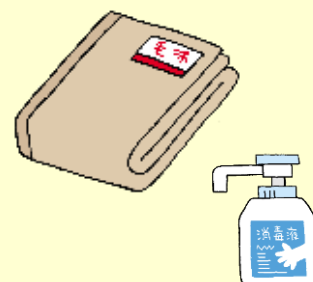
【Para pessoas com problema de saúde】

- ☐ Telefone do médico
- ☐ Lembrete de remédio de doença crônica (OKUSURI TECHOU)
- ☐ Remédio de doença crônica



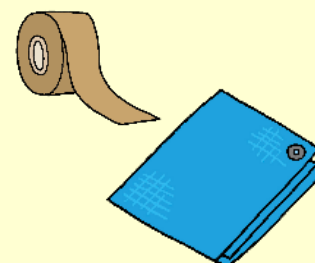
【 lista de estoque essencial】

- ☐ Tanque de água
- ☐ Fogão portátil
- ☐ Fogão portátil a gás
- ☐ Água potável (pelo menos 3 litros diários por pessoa)
- ☐ Alimentos (arroz Alfa, enlatados, comida instantânea, doces, suplementos dietéticos e outros)
- ☐ Pilha
- ☐ Abridor de lata
- ☐ Cobertor
- ☐ Roupas
- ☐ Vela
- ☐ Banheiro portátil
- ☐ Desodorante
- ☐ Kit com primeiros socorros
- ☐ Desinfetante alcoólico



【 Outros】

- ☐ Filme de PVC
- ☐ Saco de lixo
- ☐ Fita adesiva
- ☐ Lona plástica



【Animal de estimação】

- ☐ Telefone do veterinário
- ☐ Corda para cães
- ☐ Jaula
- ☐ Ração
- ☐ Objetos para limpar fezes



※Esta lista para checagem foi feita com base nas informações do governo da província de AICHI

Vídeo no YouTube!



As Experiências sobre Desastres Naturais no Japão Contadas por um Brasileiro

<https://youtu.be/7VN1Wh55UhQ>

※Link para o site externo

