



# 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 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 presas por móveis tombados.

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 cairem



## 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 ouvida, 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 !

## Lista para confirmar objetos de prevenção contra desastres

◆ 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



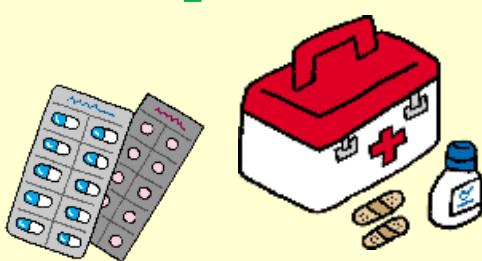
### 【Para idosos】

- 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!

Mensagens para os brasileiros residentes no Japão

Relatado por Ken Shima:  
Ex-funcionário do Consulado-Geral do Brasil em Nagoya

As Experiências sobre Desastres Naturais no Japão Contadas por um Brasileiro

A Experiência do Grande Terremoto de Hanshin-Awaji

出典:神戸市

As Experiências sobre Desastres Naturais no Japão Contadas por um Brasileiro



As Experiências sobre Desastres Naturais no Japão Contadas por um Brasileiro

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

\* Link para o site externo

