

# 10 Regras de Preparação contra Terremotos

## 2

**Apague rapidamente as fontes de fogo!**

Ao sentir o tremor do terremoto, apague imediatamente o fogo. Adquirir o costume de não deixar objetos inflamáveis próximos às fontes de fogo.

## 3

**Abra a porta e assegure uma saída!**

Portas às vezes não se abrem devido ao tremor do terremoto. Abra as portas e assegure uma saída.

## 4

**Se houver um foco de incêndio, apague-o imediatamente!**

O mais importante é extinguir o fogo em seu estágio inicial. Prepare-se e treine, em seu dia-a-dia, como usar os extintores e outros modos de se apagar o fogo.

## 5

**Não saia correndo afobado para fora de casa!**

A fuga afobada causa acidentes. Pense e aja com calma.

## 6

**Não se aproxime de vias estreitas e muros de blocos!**

Muros de blocos e máquinas de refrigerantes podem cair ou tombar. Dirija-se ao seu abrigo rapidamente.

## 7

**Coopere e ajude o próximo!**

Coopere com as pessoas de sua região e participe de grupos de ajuda de emergência.

## 8

**Cuidado com desmoronamentos de terra de morros e precipícios, e com desmoronamentos de terra de grande escala!**

Compreenda o relevo do local onde mora e previna-se contra esse efeitos colaterais de terremotos.

## 9

**Dirija-se ao seu Local de Refúgio a pé!**

Ir ao seu Local de Refúgio com veículo próprio além de ser perigoso atrapalha as equipes de resgate. Seja consciente para com o próximo e respeite as regras sociais de boa conduta.

## 10

**Ouçã informações corretas! A verdade é uma só.**

Comporte-se de modo adequado sem se deixar levar por informações falsas ou boatos.

## 1

**Em primeiro lugar, proteja a si mesmo!**

Se você se ferir, não conseguirá apagar as fontes de fogo ou se refugiar a tempo. Organize sua casa para se prevenir contra queda de móveis e de outros objetos.

# Lista de Pertences Pessoais em Situação de Emergência

(preparar com antecedência e checar periodicamente)

<input type="checkbox"/> Água para 3 dias (Necessário 30 / pessoa)	<input type="checkbox"/> Alimento para 3 dias	<input type="checkbox"/> Combustível sólido, abridor de latas, fogareiro portátil
<input type="checkbox"/> Cadernetas bancárias, carimbos, dinheiro, cartões telefônicos	<input type="checkbox"/> Passaporte, documentos do Brasil, carteira de motorista, carteira do seguro de saúde (original ou cópia)	<input type="checkbox"/> Roupas de modo geral (roupas de baixo, casacos, etc.)
<input type="checkbox"/> Lenços de papel, acessórios de menstruação	<input type="checkbox"/> Capa de chuva, capacete, luvas, corda	<input type="checkbox"/> Rádio portátil, lanterna portátil
<input type="checkbox"/> Fósforos, isqueiros, velas	<input type="checkbox"/> Papel para anotações, lápis ou canetas	<input type="checkbox"/> Utensílios de higiene pessoal (toalha, escova de dente, etc.)
<input type="checkbox"/> Leite em pó, fraldas descartáveis, mamadeira	<input type="checkbox"/> Caixa de prontos-socorros	<input type="checkbox"/> Cobertores

## 1

**Prepare Rádios Portáteis e Pilhas**

Se ocorrerem blecautes, você não poderá usar a televisão ou rádios grandes para obter informações. Deixe preparados rádios portáteis e pilhas.

## 3

**Prepare-se com Antecedência**

Não menospreze as informações sobre possíveis tragédias naturais. Prepare-se com antecedência.

## 2

**Ouçã as Informações e Alertas dos Órgãos de Segurança Pública**

Para poder ouvir as informações de prevenção e combate a tragédias naturais, procure assistir a TV com volume moderado.

## 4

**Ajude o Próximo**

Converse com sua família sobre possíveis tragédias naturais. Organize-se com outras pessoas de sua região para se ajudarem mutuamente.

# Para sobreviver a um terremoto

**Terremoto!**

3 segundos após o início do abalo

- Mantenha a calma.
- Proteja seu corpo.
- Apague o fogo.

**Os tremores cessaram**

30 segundos após o início do abalo

- Verifique focos de incêndio.
- Verifique a segurança e o estado de saúde de sua família.
- Abra janelas e portas.

**Cuidado com tremores subsequentes**

3 minutos após o início do abalo

- Se descobrir focos de incêndio, coopere para extingui-lo.
- Use o telefone somente em situação de emergência.
- Dirija-se para o abrigo (fora de casa) tomando cuidado com objetos que possam cair sobre você.

**Seus conhecidos estão bem?**

30 minutos após o início do abalo

- Não use seu automóvel.
- Coopere com as equipes de resgate.
- Participe dos grupos independentes de combate a incêndio.

**Comporte-se e aja calmamente**

a partir de 3 horas depois do início do abalo

- Preste atenção aos informes sobre o terremoto.
- Deixe anotado o local para onde se dirigir após o terremoto.
- Coopere com o próximo.

## Como verificar se a sua família está bem, utilizando o serviço de mensagens no caso de catástrofes da NTT ("NTT saigai-yo dengon daiyaru").

**Como gravar a mensagem :**

- Discar 171 e ouvir a mensagem explicativa (em japonês).
- Escolher a opção 1.
- Inserir o nº do telefone iniciando pelo código da cidade.
  - Para as pessoas afetadas pela catástrofe, digitar o nº do telefone da sua casa.
  - Para as outras pessoas, digitar o nº do telefone do familiar afetado pela catástrofe.
- Gravar a mensagem.

**Como ouvir a mensagem :**

- Discar 171 e ouvir a mensagem explicativa (em japonês).
- Escolher a opção 2.
- Inserir o nº do telefone iniciando pelo código da cidade.
  - Para as pessoas afetadas pela catástrofe, digitar o nº do telefone da sua casa.
  - Para as outras pessoas, digitar o nº do telefone do familiar afetado pela catástrofe.
- Ouvir a mensagem.

**★ Anotar o seu Local de Refúgio**

Local de Refúgio

## Contatos em caso de emergência

Incêndio ou emergência médica: **119**

Telefone da polícia: **110**

※ Ao comunicar o problema ao corpo de bombeiros, diga calmamente:

"Kaji desu" (é um incêndio), em caso de incêndio, ou "Kyukyū desu" (é uma emergência médica), em caso de emergência médica.

"Watashi wa (falar o endereço ou local onde está) ni imasu." (O local onde estou é .....)

"Watashi no namae wa (falar o seu nome) desu" (Meu nome é .....)

"Denwa bangou wa (falar o número de telefone)." (Meu número de telefone é .....)

● Prefeitura de Minokamo 25-2111

● Delegacia de Kamo 25-0110

● Corpo de Bombeiros 26-0190

Serviço Telefônico de Informações Públicas de Minokamo **0180-99-5501** (repetição das mensagens dos alto falantes)