

Vamos pensar com a família **seriamente**
sobre a prevenção contra desastres

(ポルトガル語)

Prefeitura de Toyohashi
Bousai Kiki Kanri-Ka
☎ 0532-51-3116

Checagem da autoproteção

O que você deve
fazer **AGORA**



para proteger a sua
vida e de sua família.

Sa ber (pensar/conversar)

- Mapa dos locais com risco (Hazard map)
- Capacidade de julgar a situação
- Preparação • Reunião familiar

Fu gir (locais seguros)

- Rota de fuga
- Local de refúgio
- Refúgio domiciliar
- Mochila de emergência

Pro teger (evitar perigo)

- Fixar os móveis
- Película de segurança para vidro
- Reforço contra terremoto
- Shake out

Pre venir (para depois)

- Alimentos • Água
- Banheiro
- Fonte de energia
- Utensílios diários • Informações



Maiores informações no verso desta folha

O que cada família deve considerar



Família com **bebê** Leite • mamadeira • papinha • fralda • lenço molhado •
Boshi-Techou (Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança)

Família com **gestante** Absorvente • gaze • artigos para recém-nascidos •
Boshi Techou • toalha

Família com **idosos** Fralda • alimentos (fáceis de mastigar) • produto de limpeza bucal

Família com **animais de estimação** Guia • cercado • ração • brinquedo • adestramento diário

Pessoas que tem **doença crônica** Remédios • caderneta de medicação •
• cartão do seguro de saúde • etc.

Pensar nas **pessoas que necessitam de cuidados especiais** Ter vínculo com a
vizinhança • Discutir situações que não é possível solucionar só com a família

Pensar nos **aspectos regionais** Medidas preventivas que atendem ao perfil da localidade:
Locais com alto risco de ocorrência de desastres, próximo a rios, baixa altitude, etc.



Vamos pensar com a família **seriamente** sobre a prevenção contra desastres

Checkagem da **autoproteção** (ポルトガル語)

Saber (pensar/conversar)



Mapa dos locais com risco



- Site da prefeitura de Toyohashi
- Aplicativo "Hazardon"
- "Chizu Miru Toyohashi" → →



Capacidade de julgar a situação

Saiba como proceder em cada situação. Ex: Proteger-se de baixo da mesa durante o tremor do terremoto. Fugir logo depois, por ser uma região com risco de maremoto.

Preparação Pense na melhor forma de se proteger no seu ambiente de vida (casa, trabalho, etc.). Prepare e treine para poder se proteger em caso de ocorrência de desastres.

Reunião familiar Vamos incentivar as crianças a participarem de atividades preventivas e conversar com elas sobre como proceder em caso de emergência.

Fugir (locais seguros)



Rota de fuga É importante discutir e decidir com a família, qual é o melhor caminho de fuga se tiver que refugiar de casa. Vamos conversar sobre os locais de perigo e como fazer para refugiar com segurança.

Local de refúgio As escolas e Centros Comunitários (Shiminkan) são indicados como refúgio. São abertos às pessoas que correm perigo ao permanecer em casa, e não têm outro local para se refugiar.

Refúgio domiciliar A maior vantagem é de não precisar ir aos locais de refúgio. Procure sempre estar preparado para viver com segurança dentro de casa. É eficaz também, usar artigos de acampamento, etc.

Mochila de emergência O normal é colocar os artigos necessários em uma mochila, para que possa refugiar com facilidade, mesmo a pé.

Proteger (evitar perigo)



Fixar os móveis É a medida mais eficaz para proteger a sua vida. Em caso de terremoto, o mais importante é sobreviver após a ocorrência do terremoto.

Película de segurança para vidro

Na ocorrência de terremoto, há o perigo de se machucar com os cacos de vidro quebrado. Uma das medidas eficazes é usar as películas de segurança, que atualmente são vendidos até em 100 yen shop.

Reforço contra terremoto

Se a construção desabar, pode causar fratura ou até morte. Em Toyohashi, estamos realizando a inspeção gratuita contra terremotos para construções de madeira.



Shake out Refere-se à ação para proteger-se contra terremotos: fugir de baixo da mesa, etc. Antes de mais nada, lembre-se de proteger sua cabeça.

Prevenir (para depois)



Alimentos Água Prepare reserva para pelo menos 3, de preferência 7 dias. Recomendamos seguir o método de revezamento, para evitar que expire o prazo de validade dos produtos. Alimentos: 3 refeições por pessoa x 7 dias. Água: 3L por pessoa x 7 dias.

Banheiro Esta é uma questão igualmente importante à alimentação. Providencie banheiros portáteis, etc., supondo que poderá haver parada de água ou esgoto.

Fonte de energia Produtos que podem ser úteis: bateria portátil, gerador, painel solar, etc.

Utensílios diários São utensílios necessários para seu dia a dia. O tipo de produto, quantidade, etc., difere de família para família e pessoa para pessoa.

Informações Existem várias fontes:

- Toyohashi Hotmail
- Rádio prevetivo
- Aplicativo "Hazardon"
- Yahoo! Bousai
- Etc.



Aparenta ter muita coisa para fazer, mas para **"PROTEGER A VIDA"**, é importante preparar item por item com cuidado. Como cada família tem perfil e necessidades diferentes, é preciso pensar nas medidas preventivas que atendem à sua.