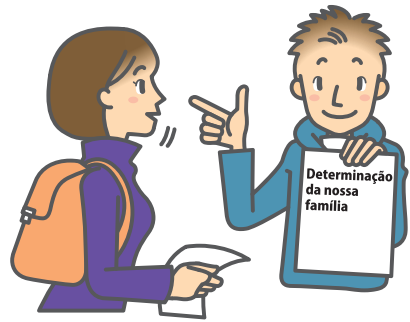


O que deve se discutir na família?

Imaginando a situação quando ocorre um terremoto de verdade, determine antecipadamente o papel de cada um da família, os procedimentos de evacuação e as maneiras de contato.

Medidas contra terremoto

Preparação



1 Determine a divisão de papéis

Determine o papel das medidas de prevenção diária e o papel ao ocorrer um terremoto.

2 Verifique os locais perigosos

Verifique o interior e o exterior da casa e procure os locais perigosos.

3 Garanta um espaço seguro

Faça reorganização dos móveis para garantir um espaço seguro em casa.

4 Verifique os itens de emergência de porte

Verifique se os itens de emergência necessários estão completos.

5 Confirmação da ferramenta de prevenção de desastres.

Fique ciente sobre a maneira de usar o extintor de incêndio. Tenha em mente os procedimentos de primeiros socorros.

6 Confirmação do local de abrigo e a maneira de contato

Verifique a maneira de contato e o local de abrigo quando a família se separa.

Número de serviço de mensagens no caso de catástrofes

► Tenha em mente o número "171"

Em caso de calamidades, geralmente fica difícil obter conexão pelo telefone. Utilize o serviço de mensagens da NTT no caso de catástrofes.

Maneira de utilização do serviço de mensagens no caso de catástrofes:

Deixar mensagem **171+1 +(000) 000-0000**
Deixar mensagem (menos 30 segundos)

As pessoas na área do desastre digite o número de telefone residencial. Pessoas fora da área do desastre digite o número das pessoas afetadas

Ouvir a mensagem **171+2 +(000) 000-0000**
Ouvir a mensagem (menos 30 segundos)

As orientações sobre o uso estão apenas em japonês. Por favor, procure a ajuda de alguém.
* Cada empresa de telefone celular oferece "serviço de mensagens no caso de catástrofes" para registrar e confirmar as informações de segurança quando ocorre um desastre.

Ameaças naturais, danos causados pelas inundações e ventos. Fique alerta para mudanças no clima!

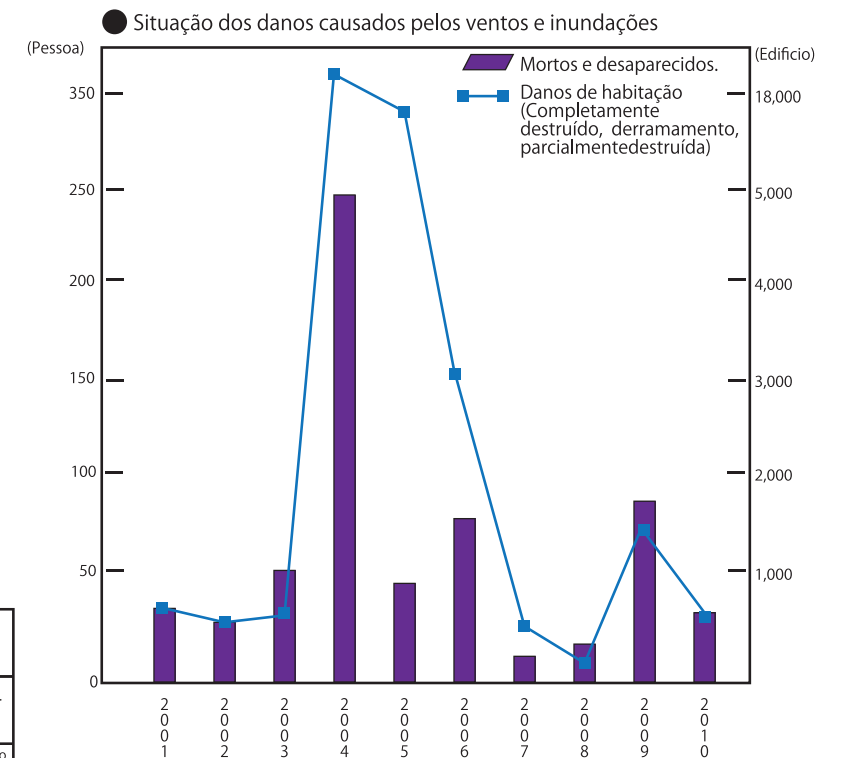
Medidas contra danos por vento e inundação

Conhecimento



Medidas de danos causados pelas inundações e ventos

No Japão, em média, ocorrem 26 tufões por ano, trazendo danos causados por ventos e chuva forte em todo o país. Além disso, nunca acabam danos, tais como deslizamentos de terra e inundações causadas por chuvas torrenciais. Muitas pessoas acreditam que o dano de inundação e vento ocorrem somente nas áreas de rios e de montanhosas. No entanto, nos últimos anos, tem acontecido novos danos causados pela água, como a linha vital nas áreas urbanas foram destruídas pela chuva torrencial causando a morte de pessoas por causa da água corrida para o porão.



Principais desastres causados por fortes chuvas

Inundação de água externa

Ocorre devido ao aumento do volume de água nos rios anormalmente. Há colapsos de aterro e inundação pela água dos rios.

Inundação de água interna

Devido a tempestade e aumento do volume de água no rio, ocorrem bloqueio da drenagem de rios e valas e esgotos não conseguem manter sua capacidade de escoamento.

Desastre por deslizamento de terra

- Desmoronamento de montanhas, deslizamento de terra: Encostas de montanhas desmoronam rapidamente. A ocorrência é instantânea.
- Fluxo de detritos: Rochas ou sedimento que possa ter acumulado nas encostas de vales é varrido de uma só vez. O poder destrutivo é grande.
- Desmoronamento: Solo de inclinação relativamente suave deslizam para baixo e ocorrem em ampla área em uma vez.

● Força do vento e danificação

Velocidade média do vento (m/seg)	Termos de previsão	Presunção de dano
Mais do que 10 a abaixo de 15	Vento ligeiramente	Será difícil andar contra o vento. Poderão voar placas e chapas galvanizadas mal instaladas.
Mais do que 15 a abaixo de 20	Vento forte	Não conseguirá andar em direção ao vento. Fica difícil dirigir um automóvel na auto-estrada em velocidade normal.
Mais do que 20 a abaixo de 25	Vento muito forte (tempestade)	Não conseguirá ficar em pé sem segurar coisas firmemente. Objetos voam quebrando vidros.
Mais do que 25 a abaixo de 30		Impossível ficar em pé. Dirigir um carro é perigoso. Paredes de bloco se quebram.
Mais do que 30	Vento intenso	Telhados voam. Casas de madeira começam a quebrar.

● Força da chuva e danificação

Volume de chuva por hora (milímetro)	Termos de previsão	Presunção de dano
Mais do que 10 a abaixo de 20	Chuva ligeiramente forte	Chove bastante. Fica difícil ouvir a voz devido ao som da chuva.
Mais do que 20 a abaixo de 30	Chuva forte	Chove muito forte. Ocorre transbordamento de córregos e esgotos e pequenos deslizamentos.
Mais do que 30 a abaixo de 50	Chuva torrencial	Chove como se derrubasse um balde. Probabilidade de deslizamentos de terra.
Mais do que 50 a abaixo de 80	Chuva torrencial intensa	Chove como cachoeira e a água penetra o subterrâneo. Deslizamento de terra e pedras podem ocorrer facilmente.
Mais do que 80	Chuva feroz	Forte probabilidade de ocorrência de um grande desastre. Requer vigilância rigorosa.

O perigo vem rapidamente!

Danos de vento e inundação, mesmo que pense que tudo esteja bem, a situação pode mudar rapidamente. Devido ao fato de que quando o perigo se aproxima pode ser tarde demais, mantenha em mente a modo de poder agir assim que sentir anormalidade.

Quando o vento está forte

Na rua

Há perigo de placas voando e árvores caindo na estrada. Procure abrigar-se em algum edifício resistente nas proximidades. No entanto, em casos de vento forte acompanhado de chuva, não se abrigue em porão ou centro de compras no subsolo.

No interior

Existe o risco de vidro da janela quebrar pelo vento ou objetos voando e golpes de detritos. Cole fitas adesivas nos vidros e feche as cortinas.

Na praia

Existe o risco de ser pego por ondas altas e cair no mar. Além disso também há o risco de tempestade, portanto procure refúgio em lugar alto o mais rápido possível.

Quando a chuva está forte

Na margem de rios

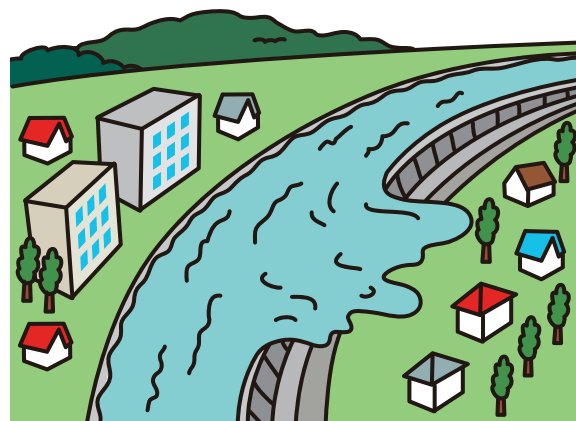
Devido a forte chuva rio acima, há o perigo repentino de aumento do nível da água e deslizamento de terra. Quando estiver chovendo, o melhor é não se aproximar de rios.

Quando estiver dirigindo um automóvel

Quando a chuva está muito forte, sob má visibilidade, pode ocorrer mal funcionamento. Evacue lentamente para terrenos mais altos escolhendo lugares com menos água ao invés de correr no meio da estrada.

Se as ruas inundarem

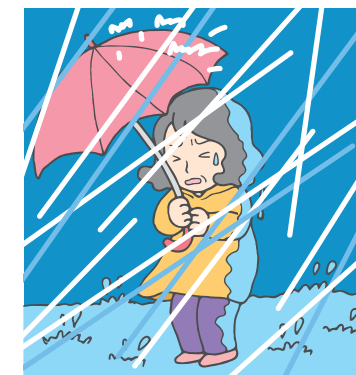
Refugie-se em edifícios altos. Neste caso, há perigo de ficar preso dentro do elevador, portanto suba utilizando as escadas.



Quando estiver preocupado com danos

Preste atenção na previsão do tempo

preste atenção nos alertas publicados na televisão e rádio pela Agência Meteorologia do Japão. Tome cuidado também com as mudanças repentinas no ambiente.



Não saia sem motivo

Quando um tufão estiver se aproximando ou o perigo de chuva torrencial, não saia sem que haja um motivo.

Mover os móveis e pertences

Quando houver preocupação com inundação, mova para lugares altos os pertences de valor, objetos de consumo e alimentos

Reforçar vidros de janelas

Cole fitas adesivas no lado de fora em forma de X para reforçá-los.

Refugiar-se em lugares seguros

Quando houver previsão de desastre, procure refugiar antecipadamente as crianças, idosos e doentes em algum lugar seguro.

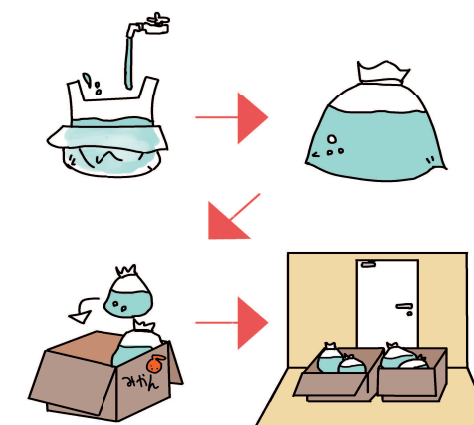
Como fazer sacos de água e de areia

Para impedir que a água penetre na casa

Quando a inundação estiver no início, ainda rasa, há como tomar medidas usando utensílios domésticos.

■ Usando sacos de lixo

Com sacos de 40 litros duplos, ponha água até a metade e alinhe-os sem deixar frestas. Colocando os sacos dentro de caixas de papelão reforçam ainda mais a resistência, e possibilita empilhar.



Tendo o conhecimento correto, tomar as medidas certas

Medidas contra desastre nuclear
Conocimientos



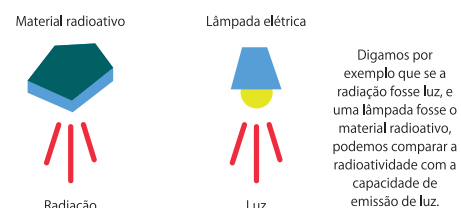
Por causa do grande terremoto do leste do Japão, ocorreu a contaminação radioativa devido ao acidente na usina nuclear da Tokyo Denryoku Fukushima Daiichi. Neste país, que possui usinas nucleares em vários locais, todos os cidadãos não estão imunes ao desastre nuclear. Para que não venha a passar por problemas quando ocorrer um desastre, obtenha o conhecimento certo e prepare-se corretamente.

O que é radiação?

Obtenha noção básica sobre radiação. "Radiação" e "radioatividade" são confundidas por terem relação com "material radioativo". Substâncias que emitem radiação são substâncias radioativas. A capacidade de emissão de radiação se chama radioatividade, são coisas diferentes. A radiação está presente no universo desde sua formação e os raios cósmicos emitem radiação por toda a superfície terrestre. Na Terra há substâncias radioativas como granito e rádio e no potássio, um dos minerais presentes nos alimentos existe substância radioativa.

Portanto, somente por viver o cotidiano, estamos expostos a radiação. A dose média mundial de radiação é de 2.4mSv (milisievert).

Diferença entre radiação e material radioativo



Diferenças na unidade de material radioativo.

Sieverts (Sv): E Representa o grau dos efeitos da radiação sobre o corpo humano. $1\text{Sv}=1.000\text{mSv}=1.000.000\ \mu\text{Sv}$ (microsievert).
Becquerel(Bq): Representa a intensidade da radiação.

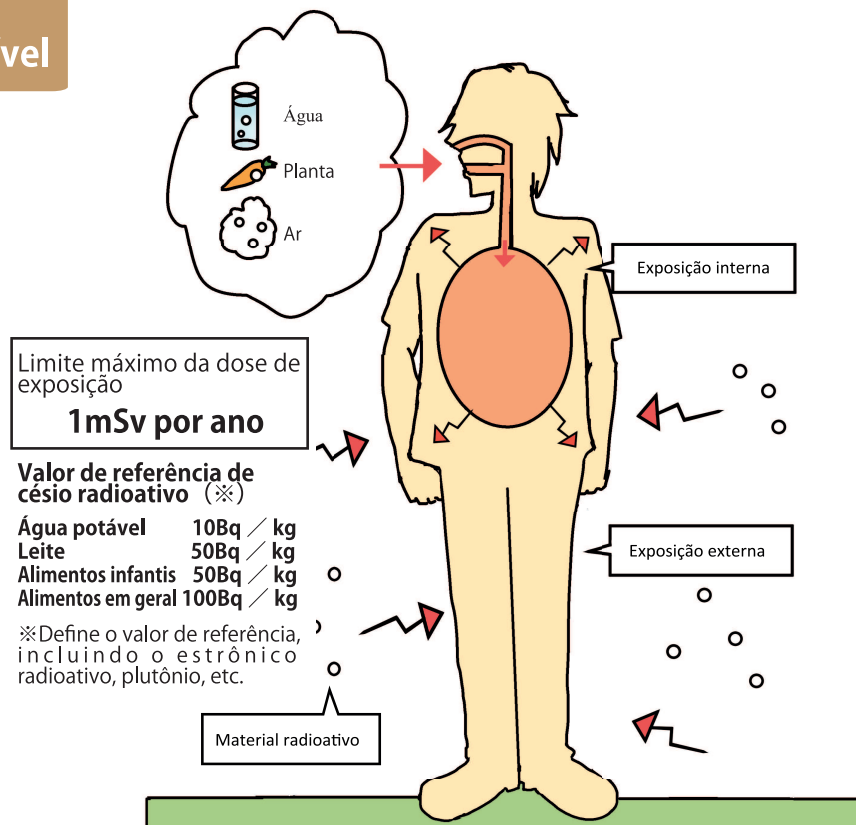
Qual é a diferença entre exposição externa e interna?

Chama-se de "exposição externa" a exposição à parte externa da fonte da radiação. A exposição de material radioativo que entra no corpo se chama "exposição interna".

O valor de referência de material radioativo em alimentos está disponível

Após o acidente na Usina Nuclear Fukushima Daiichi, o Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar estabeleceu um "valor de regulamento provisório" para materiais radioativos em alimentos. Alimentos com valores abaixo do de regulamento provisório, são avaliados em geral como sem nenhum efeito sobre a saúde e têm segurança garantida, mas a fim de garantir ainda mais a segurança dos alimentos, um novo valor de referência foi criado em abril de 2012.

O novo valor estabelece o limite máximo da dose de exposição por ano baixando de 5mSv do valor de regulamento provisório para 1mSv. O valor de referência de césio radioativo nos alimentos fora dividido em quatro grupo de alimentos e o valor passou a considerar o mesmo para uma criança, que é mais sensível à substância radioativa. Se os alimentos estiverem com valores menores do padrão de referência, mesmo que coma continuamente alimentos contaminados, não excederá a dose de exposição de 1mSv por ano.



Medidas contra desastre nuclear
Conhecimento

Três princípios para proteger-se da radiação

Proteger-se com material adequado (abrigar-se em prédio, abrigo em prédio de concreto)

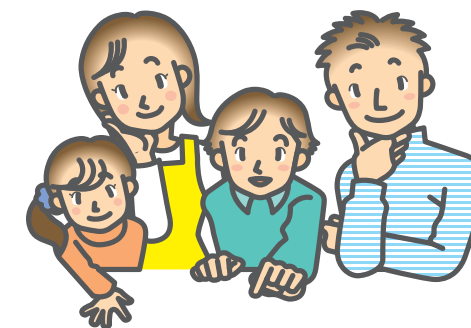
Manter-se o mais longe possível a fonte da radiação (evacuação)

Diminuir o tempo de exposição (evacuação)

Quando for dado o alerta de abrigar-se no interior de prédio

O efeito de abrigar-se em prédio

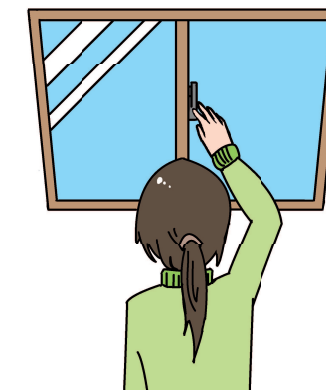
Ao abrigar-se em prédio, o teto e as paredes bloqueiam a radiação. O abrigo em prédio pode ser em casa, escola, prédios de concreto, porém se a dose de exposição seja baixa, mesmo uma casa comum de madeira reduz o impacto da radiação.



Medidas a tomar quando estiver em abrigado em prédio

Ao ser dada ordem de abrigo em prédio, entrar no prédio ou casa o mais rápido possível, feche as portas e janelas e siga os procedimentos a seguir.

- Desligar ventiladores e ar condicionado.
- Fechar todas as portas e janelas.
- Pessoas que voltarem de fora devem lavar as mãos e o rosto.
- É importante não deixar entrar para dentro de casa o material radioativo flutuando no ar.
- Animal de estimação deve ser posto para dentro de casa.
- Abstenha-se de consultas por telefone.
- Preste atenção nas informações veiculadas por receptores porta-a-porta, torres de transmissão, carros de publicação, televisão e rádio.
- Tampe os alimentos dentro de casa ou envolva com plástico.
- Troque de roupas (ponha as roupas usadas dentro de saco plástico separada das outras).



Quando sair o alerta de abrigo em prédio de concreto

Medidas contra desastre nuclear

Prática

Efeito da evacuação

Prédios de concreto tem mais capacidade de bloquear a radiação do que casas de madeira, oferecendo maior efeito de proteção.



Medidas a tomar em casos de evacuação

Ao sair o alerta de abrigo em prédio de concreto ou evacuação, primeiramente verifique o conteúdo do suporte e aja com calma, sem entrar em pânico.

- Obtenha as informações exatas divulgadas na televisão, rádio, receptores porta-a-porta, torres de transmissão, etc.
- Apanhe seus objetos de valor, minimize sua bagagem, vista-se com casaco, boné ou chapéu e calças compridas (o ponto principal é reduzir o quanto possível a exposição da superfície do corpo).
- Feche a válvula principal do gás e desconecte da tomada os eletrodomésticos.
- Não se esqueça de trancar as portas.
- Deixe em casa uma nota escrita com informações de segurança e o local de refúgio que irá.
- Converse com seus vizinhos e dirija-se a pé até o local de refúgio.



Proteção simples contra exposição interna quando estiver fora

Na cidade de Kusatsu, que fica a 60Km da usina nuclear, é muito importante não inspirar materiais radioativos espalhados pelo vento. Proteger a boca e o nariz com máscara ou lenço tem efeito contra a contaminação interna por inspiração de material radioativo.



Preparação diária para evitar a propagação de danos!

Preparação para desastres

Preparação



Num desastre repentino, ninguém consegue prever que situação possa ocorrer. Para que possa responder rapidamente em caso de emergência, faça treinamentos de socorro de emergência e mantenha preparado os itens de emergência.

Preparação contra incêndios

● Dados do Grande terremoto de Hanshin-awaji

Número de vítimas	Vitimas da linha vital (hora de pico)
Morte: 6.434 pessoas	Corte do fornecimento de água: aprox. 1,3 milhões de casas (segundo o Ministério da Saúde e Bem-Estar)
Desaparecidos: 3 pessoas	Corte do fornecimento de gás: 860 mil de casas (segundo o Ministério de Recursos e Energia)
Ferimento, ferimento grave: 10.683 pessoas	Corte da energia elétrica: 2,6 milhões de casas (segundo o Ministério de Recursos e Energia)
Ferimento leve: 33.109 pessoas	Corte do telefone: mais de 300 mil linhas (segundo o Ministério dos Correios e Telecomunicações)

* Os números de corte de fornecimento de água, gás, energia elétrica e telefone são referentes ao horário de pico.

Pontos de primeiros socorros que se deve ter em mente

Sangramento

1. Coloque uma toalha ou gaze sobre a parte do sangramento e pressionar com a palma da mão (hemostasia por pressão).
2. Neste caso, por o local ferido num nível acima do coração. Para evitar infecção, usar luvas de borracha ou plástico se for possível.

Queimaduras

1. Resfriar com bastante água corrente (cuidar para que a pressão da água não se aplique diretamente sobre a área afetada).
2. Se a queimadura ocorreu com roupas por cima, não tente tirá-las, refrescar do jeito que está.
3. Não quebrar as bolhas d'água.
4. Após o arrefecimento, proteger com um pano limpo ou gaze desinfectado e ir para uma instituição médica.

Fratura

1. Fixar a parte fraturada através da aplicação de uma tala e ir para uma instituição médica.
2. Caso não haja uma tala adequada, tente com placa, revista, guarda-chuva, papelão, ou outro objeto ao seu redor.

Distensão

1. Resfriar a parte ferida.
2. Com os sapatos calçados, fixar usando um pano ou bandagem

