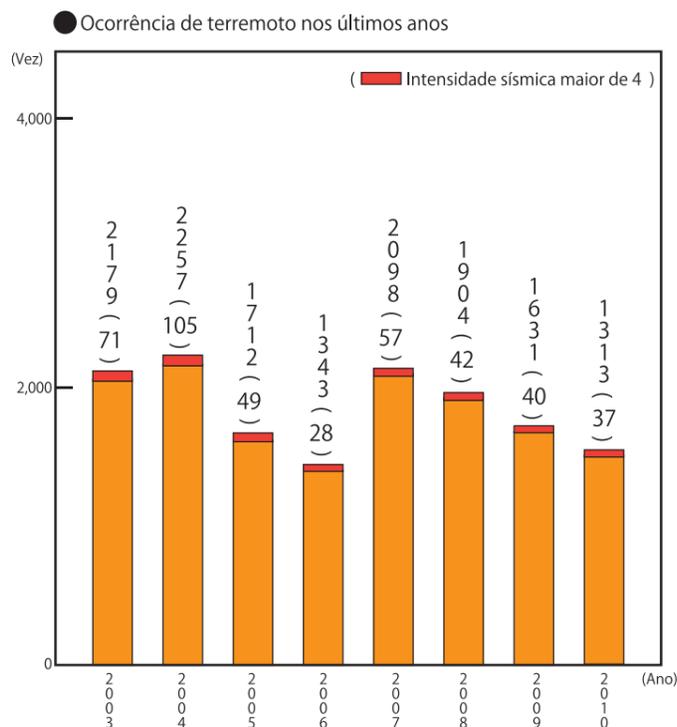


# O Japão é um dos países do mundo onde ocorrem muitos terremotos



Por ser o Japão um dos países do mundo onde ocorrem muitos terremotos, vêm sofrendo muitos danos ao longo do tempo. Nos últimos anos houve grandes terremotos, como o Grande Terremoto de Hanshin-Awaji, de Niigata-Chuetsu, da costa oeste de Fukushima-ken, da costa de Niigata-Chuetsu e do interior de Iwate-Miyagi. Desta vez, ocorreu o grande terremoto do Leste do Japão que causou o maior dano após a guerra. Como mostrado na figura à direita, os terremotos com a intensidade sísmica maior de 4 ocorre cerca de 30 vezes todos dos anos neste país.



("Livro Branco Sobre Combate aos Incêndios" da edição do ano 2011)

● Tremor do terremoto e a suposição dos danos

Intensidade sísmica <b>0</b>	As pessoas não sentem o tremor.	Intensidade fraca sísmica <b>5</b>	Pratos na prateleira e os livros na estante podem cair.
Intensidade sísmica <b>1</b>	Algumas pessoas que estão tranquilas dentro de prédios sentem um pouco de tremor.	Intensidade forte sísmica <b>5</b>	É difícil de caminhar sem se segurar em algo. Fica difícil dirigir automóveis.
Intensidade sísmica <b>2</b>	A maioria das pessoas que estão tranquilas dentro de casa sentem o tremor.	Intensidade fraca sísmica <b>6</b>	Fica difícil manter-se em pé. Casa de madeira com baixa resistência ao terremoto pode sofrer rupturas ou até desabar.
Intensidade sísmica <b>3</b>	A maioria das pessoas que estão dentro de prédio sentem o tremor. Há casos em que os pratos na prateleira fazem barulho.	Intensidade forte sísmica <b>6</b>	Possível se mover somente arrastando-se. Até mesmo casa de madeira com alta resistência ao terremoto, poderá sofrer rachaduras e fendas nas paredes.
Intensidade sísmica <b>4</b>	A maioria das pessoas fica surpreendida. Objetos pendurados balançam muito e os pratos na prateleira fazem barulho.	Intensidade sísmica <b>7</b>	Será dominado pelo tremor. Até mesmo casa de madeira com alta resistência ao terremoto, poderá se inclinar.

## O que fazer quando ocorrer um terremoto?

Quando ocorre um grande terremoto, será difícil de agir com calma. Vamos lembrar os seguintes padrões de comportamento para agir "sem entrar em pânico, com calma" ao ocorrer o terremoto.

**Ocorrência de TERREMOTO**

**1~2 MINUTOS**  
Caso ocorra incêndio, deverá tentar extinguir o fogo no início. Calce os sapatos. Prepare os itens emergência de porte.

**3 MINUTOS**  
Verifique a segurança de seus vizinhos. Tome cuidado com os abalos secundários.

**5 MINUTOS**  
Verifique as informações pelo rádio, etc. Tente não utilizar o carro (exceto algumas áreas, como áreas montanhosas)

**5~10 MINUTOS**  
**Vá para buscar as crianças**  
Vá para buscar as crianças que estiverem na creche, jardim de infância, escola primária ou secundária. Quando sair de casa, deixe em algum local visível uma nota escrita com o destino.

**10 MINUTOS a algumas horas**  
**Combate a incêndios, atividades de resgate.**  
Faça o combate a incêndios e o resgate em cooperação com os vizinhos.

**Até cerca de 3 DIAS**  
Usar os itens de emergência de estoque. Coleta de informações de desastres e de danos. Continue tomando cuidado com os abalos secundários.

**Na vida de evacuação**  
Obedeça as regras de vida em grupo. Mantenha o senso de cooperação mútua.

## Caso estiver dentro de casa

Julgamento da situação do momento dominará a vida e a morte.

### Em casa



#### Ao cozinhar

Quando você puder apagar o fogo, assim que sentir o tremor, deverá apagá-lo. Não precisa se esforçar muito para apagá-lo por que hoje em dia está instalado no medidor de gás um sensor para desligar o fornecimento de gás automaticamente.

Na cozinha, tem várias coisas perigosas, deverá ficar longe dela o mais rápido possível.

#### Quando está dormindo

Protegendo a sua cabeça com travesseiro ou cobertor, deite-se debaixo da cama, etc, onde a mobília não venha a cair.

Prepare uma lanterna e chinelos, e um rádio portátil na cabeceira habitualmente.

#### Quando está tomando banho ou usando o banheiro

Dizem que dentro do banheiro ou do banho é um lugar relativamente seguro. Não precisa sair para fora com pressa. Deverá confirmar a saída, abrindo as portas e janelas.

#### Em condomínio

Preste a atenção para que a saída não fique bloqueada com móveis. Confirme a rota de fuga abrindo a porta. Não utilize elevadores.

## Na escola ou no local de trabalho

#### Quando estiver na escola

Deverá seguir as instruções dos professores e difusão escolar. Quando estiver na sala de aula, sente-se abaixo da mesa imediatamente e segure as pernas da mesa.

#### Quando estiver no local de trabalho

Fique longe das janelas, armário e prateleira de materiais e sente-se abaixo da mesa e proteja a si mesmo.



### Quando estiver fora



#### Quando estiver em sala de cinema ou teatro

Agache-se entre os assentos e proteja a cabeça de queda de objetos com a sua bolsa ou roupas.

No espaço fechado, poderá entrar em pânico. Deverá seguir as instruções dos funcionários.

#### Quando estiver em shopping center subterrâneo

Diz-se que shopping center subterrâneo é relativamente seguro. Fique encostado em pilares grandes e paredes e espere até que párem os tremores.

Quando ocorrer incêndio, deverá escapar para fora ao longo da parede abaixando o corpo.

#### Nas lojas de departamento ou supermercado

Preste a atenção com a queda da vitrine e do produto e os vidros quebrados. Deverá agir de acordo com as instruções do atendente da loja.

#### No elevador

Elevador com dispositivos de controle aos terremotos instalados páram automaticamente no andar mais próximo. Desça no andar que parar. Se o dispositivo não estiver instalado, deverá apertar o botão de todos os andares e sair para fora no andar onde parar.

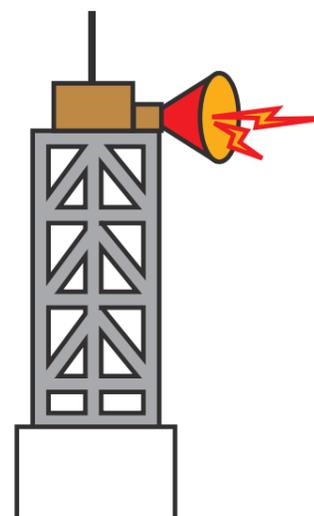
Quando ficar preso, deverá manter contato pelo interfone e esperar por resgate.

#### Quando for emitido o alerta de emergência de terremotos

**Não entre em pânico e, em primeiro lugar, garanta a sua própria segurança!**

O alerta de emergência de terremotos (iniciado a partir do dia 1º de outubro de 2007) é uma nova informação, que captura as ondas sísmicas perto do epicentro após a ocorrência de um terremoto e avisa rapidamente antes de iniciar tremores fortes. Quando a intensidade sísmica estimada for maior de 5 fraco, as previsões de tremor são divulgadas via televisão e rádio.

Em áreas próximas ao epicentro, poderá ser que o alerta de emergência de terremotos não chegue antes da ocorrência de um tremor forte.



## Caso de estiver fora

### Quando estiver andando



#### Quando estiver em área residencial

Deverá afastar-se de paredes de pedra, muros, blocos e pilares de portas.  
Tenha o cuidado de queda de objectos, tais como telhas.

#### Quando estiver em cima de ponte

Quando estiver em cima de ponte ou da passarela, deverá pegar firmemente a corrimão ou o muro para não cair.

#### Quando estiver no centro da cidade

Tome cuidado com queda de objetos como vidros, placas e anúncio luminoso de neon, etc.  
Deverá afastar-se de prédio, parede e poste de eletricidade, etc. Também deverá dar a atenção com a queda de máquina de venda automática.



#### Quando estiver navizinhaça da praia ou costa

Deverá evacuar o mais rápido possível para um local seguro. Se estiver na praia, dirija-se para um lugar mais alto e preste bastante atenção sobre a informação de maremoto (tsunami).  
No caso da casa em frente do precipício, deverá tentar usar habitualmente as salas de estar longe do lado do precipício.

#### Quando estiver no estádio

Quando a multidão corre para a porta, há possibilidade de ser envolvido no tumulto, como cair um atrás do outro como pedras de dominó. Pode ser que fugir para o campo seja mais seguro.

## Se estiver em um lugar deste.....

#### Quando estiver na plataforma de estação

Tome cuidado com a queda de objetos, como placas e quadro de avisos.  
Deverá aconchegar perto de uma coluna até diminuir o tremor forte e seguir o anúncio da estação.

## Quando estiver dentro de meio de transporte

### Quando estiver dentro de automóvel

#### Durante a condução de carro

Travagem brusca poderá causar acidente grave. Desacelere gradualmente, segurando o volante com firmeza, estacione o carro no lado esquerdo da estrada e desligue o motor.  
Não saia para fora do veículo e verifique se a informação com o rádio do carro, etc.  
Quando você deixar o seu carro, feche as janelas, deixe a chave e não tranque as portas.

#### Quando estiver no ônibus

Se está sentado, incline o corpo e agarre firmemente a parte de trás do assento à sua frente.  
Se está em pé, deverá segurar com firmeza a correia e corrimão do assento ou tente agarrar a perna do assento.  
Mesmo que diminua o tremor, siga as instruções do motorista.

### Quando estiver no trem

#### Quando estiver no trem

O trem para automaticamente quando se sente o tremor. Segure firmemente o corrimão ou correia.  
Quando está sentado, incline o corpo e fique com os pés no chão com as pernas bem escarranchadas.  
Não descer do trem sem seguir as instruções dos funcionários da estação.



#### Quando estiver no shinkansen (trem-bala)

Quando o shinkansen parar ao sentir o terremoto, recebe muito choque pela parada. Incline o corpo de imediato e tente proteger a cabeça de queda de objetos.  
Passageiros de pé na passagem deverão se agarrar ao assento ou segurar firmemente a alça do assento.

#### Quando estiver no metrô

Diz-se que o metrô é relativamente seguro. Se sentir tremores, segure o corrimão ou correia e tome cuidado para não cair.  
Aguarde com calma as instruções dos funcionários do metrô.

## Não fuja de carro

Se todos evacuarem usando o carro, poderá obstruir os refúgios e veículos de emergência e aumentar a confusão. A menos que tem que usar o carro de qualquer maneira, evacue a pé.



# Verifique os pontos perigosos dentro e fora da casa

## 1 Garanta um espaço seguro sem mobília dentro de casa

Se tiver mais de um quarto, junte os móveis em um quarto que haja menos acessos de pessoas.

## 2 Não coloque móveis com facilidade de cair em quarto onde têm crianças, idosos ou doentes

Deverá prestar bastante atenção com a possibilidade de que as crianças, os idosos e os doentes não consigam escapar por causa da queda dos móveis tornando-se em obstáculos.



Dentro de prédio

## 3 Tomar medidas para evitar a queda ou tombo de móveis

Se tiver algum espaço entre paredes, pilares e móveis, será fácil de acontecer a queda. Não coloque objetos em cima dos móveis que possam cair

## 4 Não coloque qualquer objeto na passagem ou porta

A fim de ser capaz de evacuar com segurança, no caminho até a porta, como a entrada, não coloque objeto ou móvel que seja fácil de cair.

### Varanda

Tomar medidas preventivas quanto aos objetos que têm risco de cair, como o vaso de plantas e utensílios para estender roupas.

### Vidro

Coloque filme inquebrável. Coloque filme inquebrável também no armário de pratos.



Fora de prédio

### Telhado

Verifique as telhas. Se houver rachaduras, desalinhamento, partes desgrudadas, tome cuidado na hora de passar.

### Paredes de blocos

Preste atenção ao passe se há rachaduras, inclinação e ferrugem em vergalhões.

### Gás propano

Fixe firmemente a butijão de gás usando correntes.

# Vamos prevenir a queda e tombo de móveis

## Idealizar o armazenamento

● Arrumar objetos mais leve em cima e os pesados em baixo.

## Idealizar a maneira de colocar

● Colocar tábua na parte da frente abaixo dos móveis deixando levemente inclinada sobre a parede.

● Coloque os móveis de forma a não vir cair no lugar de dormir.

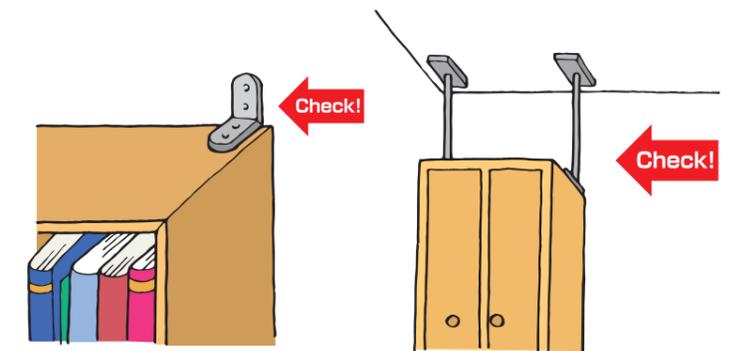
## Reforço de equipamentos luminários

● Para aqueles pendurados no teto, reforçar fixando vários lugares com suportes e correntes.

## Usar suportes anti-sísmicos

### ● Suporte de prevenção a quedas

Existe um tipo para fixar as paredes, móveis, colunas e lintéis e outro para fixar no chão, etc



Suporte em forma de L

Tipo para fixar com corrente, etc.

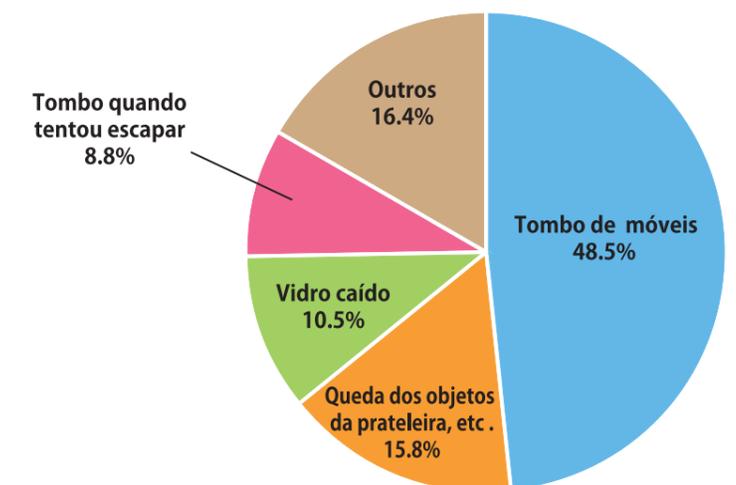
### ● Suporte de junção de móveis

● Suporte metálico para prevenção de não abrir porta ou gaveta  
Prevenção para não abrir gaveta e porta.

## O que acontece quando o móvel tombar?

Se os móveis caem, embora o prédio não seja danificado, há casos que possam causar ferimentos ficando debaixo do móvel caído ou o atraso de fuga devido a bagunça do quarto. É importante praticar as medidas de prevenção de tombo de móveis.

## Causas de ferimento no Grande Terremoto de Hanshin-Awaji



Pesquisa pelo Corpo de Bombeiros de Kobe

# Quando ocorre um grande terremoto...

Ao ocorrer um desastre, o tamanho do dano varia conforme a ação inicial correta ou incorreta.

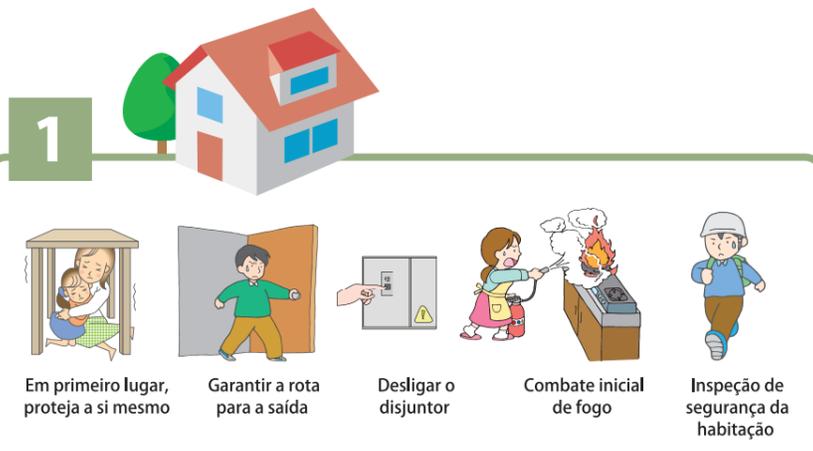
Mantenha-se preparado para quando ocorrer um desastre, verificando que tipo de ação se deve tomar em casa, na comunidade e escola, etc.

Medidas preventivas contra los terremotos

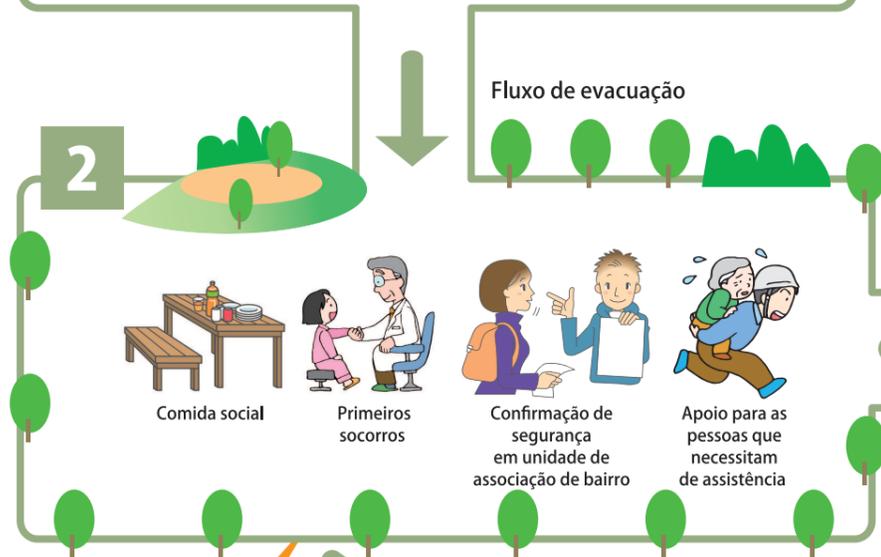
Preparação

## ① Em casa...

- Em primeiro lugar, proteja a si mesmo. Confirme a segurança da família, faça inspeção de segurança na moradia, combate inicial de fogo, feche a torneira de segurança do gás e desligue o disjuntor de energia elétrica.
- Informar a segurança da família.
- Pegue o pacote de emergência de porte e garanta a rota para a saída. Calce sapatos resistentes ao vidro.

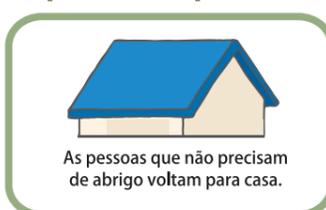


**2**



## Sistema de registo de assistência em caso de calamidades

Há um sistema de registo para as pessoas, como os idosos vivendo sozinhos ou as deficientes que têm dificuldade de fazer auto-evacuação.



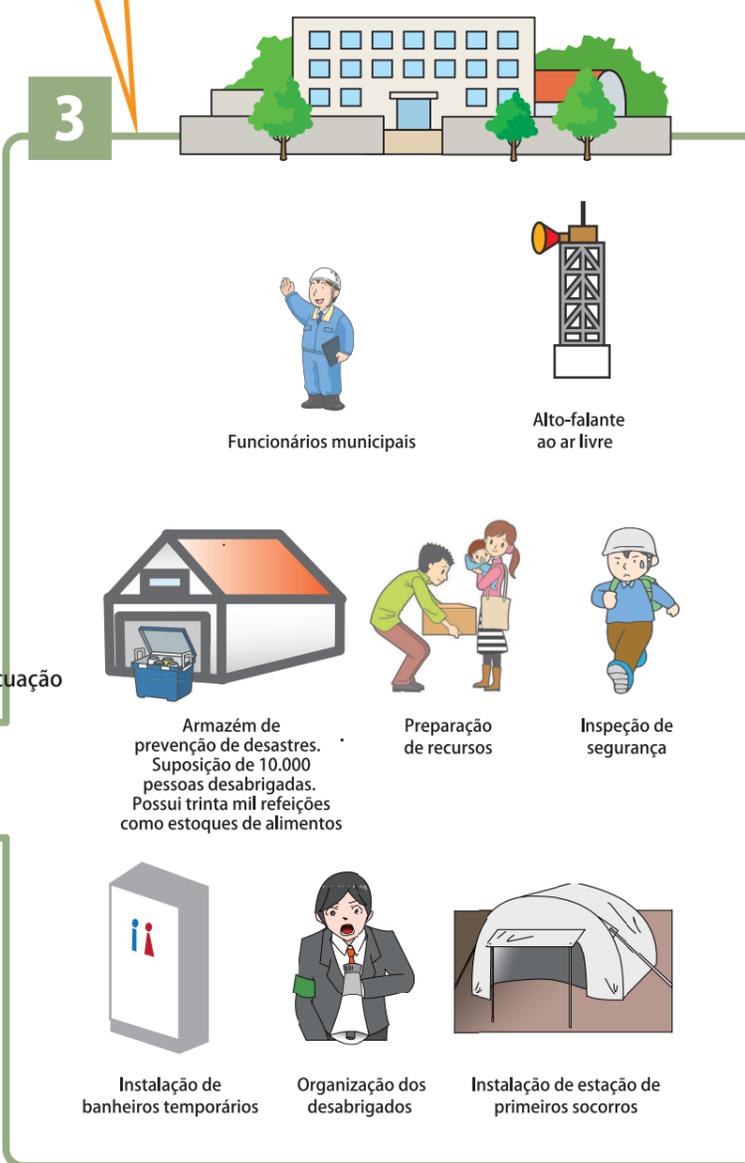
## ② No parque, etc (ponto de encontro principal)...

- Verificação de segurança reunindo-se em unidade de associação de bairro.
- Primeiros socorros. Terá comida social...etc.
- Verifique a situação no ponto de encontro principal e as pessoas que necessitam de evacuação deverão ir para abrigo em unidade de associação de bairro.
- A busca de pessoas desaparecidas e a indução da equipe de resgate de fogo será muito importante.

## ③ Abrigo de área ampla (Na escola primária)...

- Funcionários municipais (os membros da equipe de base da vanguarda) ficam presentes e fazem a indução de desabrigados, instalação da sede (registro de informação de desabrigados e criação de uma lista), preparam os alimentos e itens de pouso no salão de ginásio da escola.

- De acordo com as regras, operar o abrigo em cooperação com todos. Em Kusatsu, no caso de um desastre, será aceito o abrigo de evacuação em 31 lugares de ampla área, como salão de ginásio, etc, nas escolas primárias, ginásias e de ensino médio.



## No local do desastre...

- Os corpos de bombeiros tentam evitar a propagação de fogo o máximo possível.
- Polícia, Forças de Autodefesa fazem salva-vidas nas casas destruídas.
- Para o resgate, 72 horas é o limite crucial.

## Sistema de transmissão de emergência simultânea da cidade

Será transmitido as informações de emergência por alto-falantes instalado ao ar livre em toda a cidade. Poderá ouvir esta transmissão via FM-Kusatsu (78.5MHz). Será transmitido apenas em japonês.

## Informações de desastre de Kusatsu Serviço de e-mail



Cadastrando-se, poderá receber informações de desastre.

Qualquer um se sente inseguro num grande desastre, portanto mantenha em sua rotina diária a amizade com os vizinhos, amigos, e assim ter com quem consultar em nas horas de dificuldade.

A Associação de Intercâmbio Internacional de Kusatsu promove várias atividades para o aumento do círculo de amizade.  
 TEL : 077-561-2322 FAX : 077-561-2482  
 http://www.kifa-japan.org