

**Vamos conversar entre todos**

No final deste panfleto há informações úteis! Veja sem falta!

Antes de mais nada, você já efetuou a Verificação da segurança dentro e fora de casa?, a "Estocagem de mantimentos" e a "Preparação de artigos de emergência"? ..... ① ② ③

Como "se proteger"? ..... ④

Vamos deixar confirmado o método de comunicação com os familiares?, Como confirmar a segurança dos familiares? ..... ⑦ ⑧

Vamos agir com base em informações corretas e nos cooperar?, mas "onde devemos nos refugiar"? ..... ⑤ ⑥

Quero mais informações relacionadas à prevenção de desastres? ..... ⑨

**Antes da ocorrência de um terremoto**

**1 Verifique a segurança dentro e fora da casa!**

**Muros de blocos**  
Reforce para que eles não tombem. Cuidado com muros com risco de cair!

**Portas e armários (guarda-buças)**  
Coloque fechos de metal

**Móveis**  
Firme os móveis com peças de fixação de metal. Firme os móveis com fixadores verticais (tipo escora).

**Cortinas**  
É mais seguro usar cortinas antichamas.

**Janelas e armários com vidros**  
Revestir os vidros com filmes anti-estilhaçamento.

**Televisão e geladeira**  
Fixe com peças específicas para evitar a queda.

**Aquecedores**  
Não coloque produtos facilmente combustíveis próximos ao aquecedor!

**Corredores**  
Não coloque objetos que interrompam a fuga.

**2 Estocagem de mantimentos**

Logo após a ocorrência de um desastre, torna-se difícil obter alimentos e outros artigos de uso cotidiano. Deixe preparado mantimentos para, no mínimo, 3 dias

**Água**  
É necessário deixar **3 litros/dia X N° de pessoas da família X 3 dias** de água potável estocados.  
Por exemplo, para uma família de 4 pessoas, deixe 3 caixas estocadas!  
Se deixar água (restante do banho) acumulada na banheira, ela será útil para usar na descarga do vaso sanitário, extinção de fogo, etc.

**Produtos alimentícios**  
Deixe preparados **alimentos em conserva que podem ser consumidos facilmente** (Não se esqueça do abridor de latas!).  
Vamos deixar preparados produtos de acordo com as necessidades de cada membro da família, tais como alimentos anti-alérgicos, leite em pó e comidas para bebês.

**Pacotes de agente químico para detritos sanitários (Sanitário portátil)**

Vamos deixar preparados **5 unidades/dia X N° de membros da família X 3 dias**.  
Por exemplo, para uma família de 4 pessoas, deixe 60 unidades estocadas!  
Os pacotes de agente químico para detritos sanitários podem ser adquiridos em lojas especializadas de produtos para casa.

**3 Preparação de produtos de emergência**

Artigos mínimos necessários para a vida em centros para desabrigados

Água (latas e garrafas PET), Alimentos de fácil consumo (bebidas gelatinosas, etc.), Pratos e copos de papel, Pratos e copos de papel, Cartão de identidade, Produtos de higiene pessoal, toalhas, Máscara cirúrgica, lenço-papel, lenço-papel molhado, Remédios comuns (lista de remédios que tome), Rádio portátil (pilhas de reserva), Lanterna portátil (pilha de reserva), Carregador de bateria de telefone celular (bateria de reserva), Luva de algodão para trabalho, Sacos plásticos, Lápis, caneta, caderno de anotações, Dinheiro (inclusive moedas)

**Artigos que se deseja levar, de acordo com a necessidade.**

**Relacionados a produtos alimentícios** - Cantil, comida instantânea e comida pronta embalada em "retor pouch", enlatados, abridor de latas, pauzinhos, colher, garfo, panela, fogão portátil a gás

**Roupas** - Jaquetas, roupas de baixo, cobertor, capa de chuva

**Artigos para bebês** - Leite em pó, comida para bebês, mamadeira, fraldas descartáveis, toalhinhas para limpar o bumbum

**Artigos de higiene pessoal** - Papel higiênico, sabonete, xampu a seco, spray desinfetante, absorventes femininos e outros

**Produtos médicos** - Gaze, bandagem, esparadrapo, bandagem triangular, medicamento para ferimentos, colírio, antisséptico, remédio para gripe, remédio para estômago

**Artigos pequenos e diversos** - Aquecedor (para o corpo), isqueiro, galão de plástico, chinêlo, corda, fita adesiva, folhas de plástico, time plástico, óculos de reserva, apito

**Objetos de valor** - Caderneto bancária, nikan (cartão pessoal), cópia do certificado de seguro de saúde

Além dos itens acima listados, deve preparar os artigos necessários à sua família (brinquedos de crianças, dentadura, etc.).

**Quando ocorrer um terremoto**

**4 Proteja-se a si mesmo.**

**Se estiver em casa ou no escritório**

- Proteja-se de objetos que caem ou se estilhaçam.
  - Proteja a cabeça com coisas que se encontram à volta.
  - Esconda-se embaixo da mesa.
  - Agir depois de calçar os sapatos.
- Não vá para fora apressadamente, sem pensar.
- Garanta uma saída.

**Se estiver andando na rua**

- Proteja a cabeça de queda de objetos usando a bolsa ou outro item.
- AFIQUE longe de muros e paredes de blocos com perigo de tombar.
- Não se aproxime de locais com rachaduras ou afundamento no terreno.

**Se estiver dentro de um elevador**

- Aperte todos os botões de parada nos andares e saia no primeiro piso em que ele parar.
- Não pense em fugir de qualquer maneira, e espere por socorro com calma.

**Se estiver usando fogo**

- Quando o tremor se tranquilizar, apague o fogo.
- Se pegar fogo, apague imediatamente com o extintor ou balde de água.

**Modo de utilizar o extintor de fogo**

- Retire o pino de segurança.
- Aponte a mangueira em direção ao foco do incêndio.
- Movimente a alavanca.

Tempo de dispersão do jato: 10 a 15 segundos. Distância de dispersão do jato: 3 a 6 m. É necessário efetuar inspeções regularmente.

**Se estiver em um meio de transporte**

- Se estiver sentado, abaixe-se ou curve-se para a frente e proteja a cabeça.
- Se estiver em pé, segure-se em algo e coloque força dos quadris para os pés e se prepare para uma freagem repentina.
- Alja ordenadamente, seguindo as instruções do pessoal responsável pelo meio de transporte.

**Se estiver dirigindo um carro**

- Desligue o motor e pare o carro no lado esquerdo da rua.
- Colete informações através do rádio do carro, etc.
- Refugie-se a pé, deixando a chave na ignição.
  - Deixe escrito o local do seu contato dentro do carro.
  - Leve o certificado de vistoria do carro consigo.

**Após os tremores se acalmarem.**

**5 Aja com base em informações corretas e cooperem-se uns com os outros!**

**Obter informações corretas**

- Obtenha informações corretas do desastre através da televisão, rádio, internet, etc.
  - Escala do desastre, situação dos danos, informações sobre tsunamis
  - Condições dos meios de transporte público, etc.
- Confirmação da situação de sua casa e das redondezas
  - Se há ou não lugares destruídos ou incendiados.
  - Se há ou não casas destruídas e deslizamento de terras em encostas.
- Em caso de perigo, refugie-se imediatamente.

**Ajuda entre pessoas da vizinhança**

- Coopere quando houver pessoa necessitando de socorro.
- Se ocorrer um incêndio, ajude a extingui-lo trazendo o extintor de sua casa.
- Quando houver pessoas idosas ou com deficiência, que não possam fugir com suas próprias forças, dirija-lhes palavras de ânimo e socorra-as.

**~ Estrutura de apoio às pessoas necessitadas em caso de desastre ~**

O distrito de Tsurumi tem promovido a formação de relações na região em que as pessoas se conhecem pessoalmente, e tem se empenhado para implantar um sistema de apoio ao refúgio com base na cooperação das pessoas da comunidade local em relação às pessoas que possuem dificuldades para se refugiar com suas próprias forças, tais como aquelas reconhecidas como portadoras de necessidade de cuidado e tratamento de categoria 3 ou mais, ou aquelas com uma determinada deficiência, e que desejam receber ajuda.

Informações: Seção de Apoio a Pessoas Idosas e com Deficiência do Escritório de Administração do Distrito TEL: 510-1768 FAX: 510-1897  
Seção de Bem-estar e Saúde do Escritório de Administração do Distrito TEL: 510-1826 FAX: 510-1762

**Parado de estar fora de casa e não conseguir retornar por conta da perda dos meios de transporte**

- Deixar preparado antecipadamente
  - Deixe preparados, no local do trabalho, artigos para passar a noite fora, sapatos esportivos (tênis), mapa, etc.
  - Deixe confirmada a rota de retorno para casa a pé.
- Caso possa permanecer no local de trabalho ou outros lugares  
Há reações de que você possa se envolver em acidentes secundários, assim, não se mova imprudentemente. Espere até que a situação se restaure.
- Caso tenha que retornar à casa de qualquer maneira.  
Ande nas vias principais e vias largas e volte cooperando-se com as pessoas que estão indo na mesma direção.

**Artigos usados no retorno para casa**

Produto	Cuidar de crianças
Comidas de fácil consumo	
Água potável	
Tênis	
Mapa	
Rádio portátil	
Lanterna	
Carregador de telefone celular	
Artigos contra chuva, toalha	
Roleta dobrável para se movimentar	

**6 Onde se refugiar?**

**Em casa**  
Se não houver perigo de destruição ou incêndio na sua casa ou nas redondezas não é necessário se refugiar. Avalie bem de acordo com a situação.

**Pontos a tomar cuidado na ocasião do refúgio**  
Desligue o disjuntor de eletricidade e feche o registro de gás.  
Não use o carro e refugie-se a pé.  
Não passe em ruas estreitas, margem de rio, próximo a barrancos, etc.  
Coopere quando houver pessoas idosas, pessoas com deficiência e bebês e crianças.

**O que vestir na hora de se refugiar**  
Proteja a cabeça com um capacete.  
Vista roupa com mangas compridas, calças compridas, sapatos com sola grossa, e coloque luvas de trabalho.

**Local de refúgio temporário (terreno baldio ou parque das proximidades)**  
É um local para se refugiar temporariamente usado quando se deseja confirmar se as proximidades da casa estão ou não seguras. Deve decidir o local, antecipadamente, com os vizinhos.

**Local de refúgio de grande área**  
É o local de refúgio temporário para se proteger do calor e da fumaça caso o incêndio se expanda.

**Base de prevenção de desastres da região**  
É o local para viver um determinado período caso não possa retornar à casa devido à sua destruição. A instalação possui conservadas comida e água, ao mínimo necessário, além de contar com materiais necessários para as atividades de resgate.

**Local de refúgio especial**  
É o local de refúgio para pessoas que necessitam considerações especiais para viver nos abrigos, tais como pessoas idosas e pessoas com alguma deficiência. Caso tenha dificuldade em viver na base de prevenção de desastres da região, peça orientações em cada local. O distrito fará os ajustes com as instalações possíveis de atender a solicitação. (Não se dirija pessoalmente. Consulte a base de prevenção de desastres da região.)

**7 Deixe confirmado o modo e a rota de fuga com os familiares!**

Endereço da residência	N° de telefone				
Nome	Data de nascimento	Tipo sanguíneo	Nome da companhia/escola	N° de telefone	Dados específicos, tais como itens aos quais tem alergia

**Contato de parentes/amigos**

Nome	Endereço	N° de telefone

**8 Como confirmar a segurança dos familiares?**

Na ocasião do desastre, a ligação tanto pelos telefones comuns como pelos celulares se torna difícil. Use serviços tais como do "N° 171 - Mensagens em caso de desastres", para confirmar a segurança dos familiares!

**"N° 171 - Mensagens em caso de desastres"**

Este é um "painel de mensagens faladas". Siga as instruções de utilização e faça a gravação/reprodução. É possível utilizar o serviço pelo telefone celular e pelo PHS.

**Modo de gravar a mensagem**  
Presse 1 7 1  
Em caso de gravação, escolher 1  
Em caso de reprodução, 2  
Presse o número de telefone da pessoa que está na área atingida pelo desastre, começando pelo código da cidade.  
Gravação de mensagem Reprodução de mensagem

**Modo de reprodução da mensagem**  
Presse 1 7 1  
Em caso de reprodução, 2  
Presse o número de telefone da pessoa que está na área atingida pelo desastre, começando pelo código da cidade.  
Reprodução de mensagem

O "N° 171", para mensagens em caso de desastres, pode ser utilizado experimentalmente.  
Tudo os meses, nos dias 1 e 15  
Na semana de prevenção de desastres (30 de agosto a 5 de setembro)  
Na semana de prevenção de desastres e voluntários (15 a 21 de janeiro)  
Nos 3 dias do Ano-Novo (de 1 a 3 de janeiro)

**Telefone celular; painel de mensagens em caso de desastre**  
Será inaugurado um website acessível pelo telefone celular. Para informações detalhadas, contate com a empresa de telefonia celular à qual está inscrito.

**Painel de mensagens de banda larga para uso em caso de desastres "web171"**  
É um painel de mensagens para confirmar a segurança das pessoas utilizando a Internet.  
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171>

**9 Espaço sobre informações relacionadas à prevenção de desastres**

**Informações fornecidas pela cidade de Yokohama e pelo distrito de Tsurumi**

**Exemplos de informações que serão emitidas**  
① Alarme e advertência relacionada à previsão meteorológica ② Informações sobre o nível de água dos rios ③ Informações sobre a intensidade do terremoto ④ Informações sobre tsunamis ⑤ Previsão de tempo

**Método de registro**  
Envie um e-mail sem nada escrito para [entry-yokohama@bousai-mail.jp](mailto:entry-yokohama@bousai-mail.jp), ou leia o código em duas dimensões à direita e envie um e-mail.  
Informações: Yokohama-shi, Shobo Kyoku Joho Gijutsu-ka (Seção de Informações e Técnica do Departamento do Corpo de Bombeiros da Cidade de Yokohama) TEL: 671-3454 FAX: 671-1677

**Boletim de Emergência "Bosai Area Mail" (Informações sobre Prevenção de Desastres na Área por Mensagem Eletrônica)**  
São transmitidas informações de emergência sobre prevenção de desastres utilizando o serviço de "envio de mensagens eletrônicas da área" da NTT DOCOMO (não é necessário registro).

**Website do Distrito de Tsurumi**  
Informações sobre prevenção de desastres <http://www.city.yokohama.lg.jp/tsurumi/lifesecuritybosai.html>

**Mapa de prevenção de desastres "Wai-wai" e Mapa dos locais com perigo de inundação**  
No mapa, estão mencionados os vários perigos previstos na ocorrência de um desastre e informações de como se preparar em relação a eles. Sistema de Fornecimento de Informações do Mapa Administrativo da Cidade de Yokohama <http://www.city.yokohama.lg.jp/>

**Atividades relacionadas a construções resistentes a terremotos da cidade de Yokohama**

- Sistema de envio de especialistas para efetuar diagnóstico sobre resistência a terremotos de casas feitas de madeira e atividades de promoção de reforma para torná-las resistentes. Os diagnósticos são efetuados gratuitamente em casas de madeira particulares construídas antes de maio de 1961. Com relação às casas avaliadas com "alta possibilidade ou possibilidade de perigo de colapsos", a prefeitura fornece subsídio de uma parte das despesas para a reforma.
- Atividades de apoio à avaliação de apartamentos resistentes a terremotos e atividades de promoção de reforma para torná-las resistentes. Os "diagnósticos preliminares" são efetuados gratuitamente em apartamentos particulares construídos antes de maio de 1961. Caso for avaliado que são necessários um "diagnóstico verdadeiro" e uma "reforma para tornar o apartamento resistente a terremoto", a prefeitura fornece subsídio de uma parte das despesas para a reforma. Informações: Yokohama-shi Kenchiku Kyoku Shido-bu Kenchiku Kikaku-ka "Taishin Tanto" (Encarregado da resistência de construção a terremotos da Seção de Planejamento Arquitetônico do Depto. de orientação da Agência de Arquitetura da Cidade de Yokohama) TEL: 671-2343 FAX: 641-2756

**Números dos telefones de contato dos órgãos relacionados à prevenção de desastres**

Denominação do local	N° de telefone	N° de FAX	Assuntos tratados
Tsurumi Shoboku (Corpo de Bombeiros de Tsurumi)	503-0119 Em caso de emergência, ligue para N° 119	503-0119	Incêndio e pronto-socorro (emergência)
Tsurumi Keisatsusho (Delegacia de Tsurumi)	504-0110 Em caso de emergência, ligue para N° 110	504-0110	Ocorrência (primeiro, roubo, etc.) e acidente
Centro de atendimento ao consumidor de Kanagawa da Companhia de Energia Elétrica de Tóquio	0120-99-5772	03-3779-0879 #Exclusivo para pessoas com deficiência auditiva e oral	Apagão e outras questões relacionadas à energia elétrica
Centro de atendimento ao consumidor de Tokyo Gas	0570-002211	945-1150	Questões relacionadas a gás
NTT EAST	113 Para ligar de um celular: 0120-444-113	FAX "Furus" 0120-294-462	Questões relacionadas a defeitos
Santinho Tsurumi Shiga Junior High School (Escola de Ensino Médio)	502-5383	502-5482	Assuntos relacionados ao modo de pagar taxas e ao colégio de dia
Centro de atendimento ao consumidor do Departamento de Água	847-6262	848-4281	Assuntos relacionados à água encanada
Escritório de obras civis de Tsurumi	510-1669	505-1316	Assuntos relacionados a vias públicas, esgotos, parques
Tsurumi Kyokko Escritório de Administração do Distrito de Tsurumi	510-1818	510-1889	Assuntos relacionados à prevenção de desastres em geral
Centro de Informações Médicas de Emergência da Cidade de Yokohama	#7499 Para ligar de fora de Yokohama 045-227-7499	212-3808	Apresentação de instituições médicas

**Bases de Prevenção de Desastres da Região do Distrito de Tsurumi**

N°	Nome da escola	N°	Nome da escola	N°	Nome da escola
1	Asahi Shogakko (Kita-terao 4-25-1)	11	Shitanoya Shogakko (Shitanoya-cho 2-49)	21	Heian Shogakko (Heian-cho 2-9-1)
2	Ichiba Shogakko (Motomiya 1-13-1)	12	Shimo-sueyoshi Shogakko (Shimo-sueyoshi 2-25-6)	22	Yako Shogakko (Yako 3-8-1)
3	Iritune Shogakko (Hama-cho 1-1-1)	13	Shin-tsurumi Shogakko (Egasaki-cho 2-1)	23	Ichiba Chugakko (Ichiba-shimo-cho 1-1)
4	Ushioda Shogakko (Mukai-cho 3-82-1)	14	Sueyoshi Shogakko (Kami-sueyoshi 1-9-4)	24	Ushioda Chugakko (Mukai-cho 4-83)
5	Kami-sueyoshi Shogakko (Kami-sueyoshi 5-24-1)	15	Tsurumi Shogakko (Tsurumi-cho 3-19-1)	25	Kaminomyia Chugakko (Kaminomyia 1-26-33)
6	Kami-terao shogakko (Baba 3-21-21)	16	Terao Shogakko (Higashi-terao 5-19-1)	26	Kansei Chugakko (Kansei-cho 23-1)
7	Kishiya Shogakko (Kishiya 1-5-1)	17	Toyooka Shogakko (Toyooka-cho 27-1)	27	Sueyoshi Chugakko (Shimo-sueyoshi 6-13-1)
8	Komaka Shogakko (Komaka 3-14-1)	18	Namamugi Shogakko (Namamugi 4-15-1)	28	Tsurumi Chugakko (Tsurumi-cho 3-14-1)
9	Shiori Shogakko (Shiori-cho 2-36)	19	Baba Shogakko (Baba 7-20-1)	29	Terao Chugakko (Kita-terao 3-13-1)
10	Shihigaya Shogakko (Shihigaya 1-19-1)	20	Higashida Shogakko (Higashi-terao-higashida 12-1)	30	Namamugi Chugakko (Kishiya 2-1-1)
				31	Yako Chugakko (Yako 1-8-4)

**Locais de Refúgio de Grande Área do Distrito de Tsurumi**

N°	Nome da localidade	N°	Nome da localidade	N°	Nome da localidade
1	Mitsuke Koen	3	Kagetsuen Keiri-jo	5	Nishikida-chugakko Ittai
2	Soiji	4	Higashi-terao Haisuichi oyobi Shoniji Ittai	6	Asano Gakuen Ittai

**Tabela para confirmação dos nomes das ruas/zonas do distrito (Bases de prevenção de desastres da região e locais de refúgio de grande área)**

Nome do local	Bases de prevenção de desastres da região	Local de refúgio de grande área	Nome do local	Bases de prevenção de desastres da região	Local de refúgio de grande área	Nome do local	Bases de prevenção de desastres da região	Local de refúgio de grande área
Asahi-cho 1-chome	3	2	Shite 3-chome	2	1	Baba 7-chome	19-25	4
Asahi-cho 2-chome (par)	24	2	Suehiro-cho 1-chome	26	2	Hama-cho 1-chome	3	2
Asahi-cho 3-chome (suares) (par)	3	2	Suehiro-cho 2-chome	26	2	Hama-cho 2-chome	3	2
Anzen-cho 1-chome	26	2	Sugawara-cho	21	1	Higashi-terao 1-chome	6-19	4
Anzen-cho 2-chome	26	2	Suwazaka	17-29	1	Higashi-terao 2-chome	16	4
Ichiba-shimo-cho	2	1	Daikoku-cho	18	2	Higashi-terao 3-chome	16	4
Ichiba-shimo-cho	23	1	Daikoku-futo	18	—	Higashi-terao 4-chome	7-16-30	4-5
Ichiba-nishi-naka-cho	23	1	Datto-cho	24	2	Higashi-terao 5-chome	16	4
Ichiba-higashi-naka-cho	23	1	Komaka 3-chome	8	1	Higashi-terao 6-chome	16	4
Ichiba-fujimi-cho	21	1	Komaka 4-chome	8	1	Higashi-terao-Kitadai	20-29	2
Ichiba-yamato-cho	21	1	Komaka 5-chome	8	1	Tsurumi 1-chome	20	3
Ushioda-cho 1-chome	11	2	Saika-cho-dori 1-chome	24	1-2	Tsurumi-cho 1-chome	15-28	2
Ushioda-cho 2-chome	4	2	Saika-cho-dori 2-chome	24	1-2	Tsurumi-cho 2-chome	28	2
Ushioda-cho 3-chome	4	2	Saika-cho-dori 3-chome	21	1-2	Tsurumi-cho 3-chome	28	2
Ushioda-cho 4-chome	24	2	Saika-cho-dori 4-chome	21	1-2	Tsurumi-cho 4-chome	15	2
Egasaki-cho	13	1	Shiori-cho 1-chome	9	2	Tsurumi-cho 5-chome	15	2
Ogishima	26	2	Shiori-cho 2-chome	9	2	Teraya 1-chome	17-20	2
Ono-cho	11	2	Shiori-cho 3-chome	3	2	Teraya 2-chome	17	2
Kajiyama 1-chome	5-14	1	Shihigaya 1-chome	10	1	Toyooka-cho	17	2
Kajiyama 2-chome	5-8	1	Shihigaya 2-chome	10	1	Naka-dori 1-chome	9	2
Kami-sueyoshi 1-chome	14	1	Shihigaya 3-chome	10	1	Naka-dori 2-chome	4	2
Kami-sueyoshi 2-chome	14	1	Shitanoya-cho 1-chome	11	2	Naka-dori 3-chome	3	2
Kami-sueyoshi 3-chome	5	1	Shitanoya-cho 2-chome	11	2	Namanugi 1-chome	18	6
Kami-sueyoshi 4-chome	5	1	Shitanoya-cho 3-chome	11	2	Namanugi 2-chome	18	2
Kami-sueyoshi 5-chome	5	1	Shitanoya-cho 4-chome	9	2	Namanugi 3-chome	18	6
Kaminomyia 1-chome	25	4	Shimo-sueyoshi 1-chome	12-27	1	Namanugi 4-chome	18	3
Kaminomyia 2-chome	25	4	Shimo-sueyoshi 2-chome	12	1	Namanugi 5-chome	18	2
Kansei-cho	26	2	Shimo-sueyoshi 3-chome	14	1	Baba 1-chome	19	4
Kishiya 1-chome	7	6	Shimo-sueyoshi 4-chome	14-27	1	Baba 2-chome	19	4
Kishiya 2-chome	7-30	6	Shimo-sueyoshi 5-chome	27	1	Baba 3-chome	6	4