

# PREPARATIVOS CONTRA TERREMOTO

*... 8 indicações de preparação diária ...*

## **1. Preparativos contra calamidade no lar : Converse sempre à respeito com a família.**

Não sabemos quando e onde o terremoto poderá ocorrer. Para não se afligir nessas horas é fundamental conversar com a família sobre o assunto durante o cotidiano.

- (1) Cheque os lugares perigosos dentro e fora da sua casa.
- (2) Combine com antecedência o papel de cada um e confirme o local do refúgio mais próximo referido neste guia, no caso do terremoto acontecer quando os membros da família estiverem em casa.
- (3) Combine com antecedência a forma de verificar se todos estão bem e o local onde se encontram, no caso do terremoto ocorrer quando os membros da família estiverem fora de casa.



## **2. Conheça antecipadamente os lugares perigosos : " Ah! Aquí é perigoso "**

Tome conhecimento dos lugares onde há possibilidade de ocorrência de catástrofes como deslizamento de terra, desabamento de muro de blocos nas proximidades de sua casa, local de trabalho, escola, etc. Desta forma poderá agir com eficácia na hora H. Quanto ao caminho de escola ou do trabalho, também deixe verificado.

### **3. Regime preventivo contra calamidade ao nível regional : Comunicação mútua, ajuda mútua.**

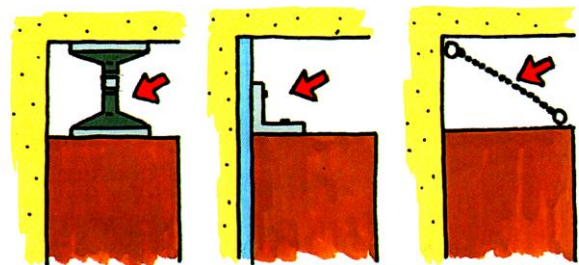
Em caso de ocorrência de uma grande calamidade, dependendo do seu grau, há possibilidades das operações de resgates de bombeiros demorarem portanto é importante a ajuda mútua entre os vizinhos. Para isso, procure se comunicar mais com seus vizinhos de bairro, começando com cumprimentos e participando de atividades de treinamentos contra calamidades. Também é fundamental conversar com os vizinhos sobre o refúgio das pessoas idosas, acamadas ou que moram sozinhas.

### **4. Reforço e diagnóstico da sua casa quanto a resistência ao terremoto : E a sua casa, não há problemas?**

Para que a sua casa não seja danificada, inspecione a firmeza do solo, estrutura, base, pilar e telha da casa, e reforce os locais que forem necessários. As construções de alto risco devem ser diagnosticadas por um especialista (arquiteto, construtora, etc.). Quanto à parte externa da casa, inspecione a seguridade do muro de blocos e outros lugares.

### **5. Fixação dos móveis e providências quanto aos vidros : Medidas de segurança dentro da casa.**

No caso do terremoto, não são poucos os danos causados pela queda dos móveis e eletrodomésticos. Principalmente os móveis altos, geladeiras, etc., devem ser fixados na parede ou na estrutura da construção com peças metálicas próprias para evitarem as suas quedas ou tombamentos. Colar filmes anti-dispersantes nos vidros de estantes e armários, e colocar suportes nas tábuas de guarda-louças. Os objetos pesados ou pontiagudos não devem ser colocados acima dos estantes ou outros móveis.



### **6. Inspeções de aparelhos que geram fogos : Para evitar incêndios.**

Inspeccione sempre os aparelhos da cozinha, banheiro, aquecedor à querosene, etc. Evite utilizar aquecedores à querosene que não possuem o sistema de desligamento automático (taishin jidöshöka söti) ao tremor de terremoto. Se instalar o interceptador de vazamento de gás (gasumore shadanki) a fim de evitar incêndio ou explosão, poderá se sentir mais seguro. As casas que utilizam gás propano em botijão devem fixá-los com corrente metálica para evitar a sua queda.

**7. Preparação e checagem do extintor e água para apagar incêndio :  
Primeira medida para apagar o incêndio.**



O que causa mais temor num terremoto é a ocorrência de incêndio. A chave é apagar o fogo dentro de 3 minutos iniciais, pois durante este tempo ainda é possível controlá-lo por si mesmo. Deixe preparado o extintor e balde em casa. O hábito de reservar água na banheira poderá ser útil não só para apagar o fogo, mas também para utilizar em outras necessidades.



**8. Preparação e checagem de objetos de emergências : Preparativo para poder se manter com a própria força durante 3 dias.**

Normalmente as operações de resgates começam a se vigorar 3 dias após o acontecimento do terremoto (depende do grau), e para se sobreviver com a própria força durante estes 3 dias é preciso deixar preparado alimentos e água potável necessários. Quanto aos objetos de emergências, veja a lista.

## ... 12 modos para se proteger ...

O terremoto acontece repentinamente sem escolher a hora e o local, e na realidade quando a terra ou a casa abalar violentamente todos entram em pânico. No caso do grande terremoto Hanshin-Awaji, a atitude inicial mais freqüente no ato do acontecimento foi "Não conseguí fazer absolutamente nada" (32,1%).

"O que fazer nessas horas"... Se no cotidiano tiver o hábito de simular e treinar mentalmente supondo a ocorrência de um terremoto, poderá agir com calma sem entrar em pânico. Também, se estiver preparado psicologicamente, na hora H se torna mais fácil raciocinar instantaneamente.

### ~ Antes de abalar ~

#### **1. Noticiário Urgente De Terremoto com aviso antecipado.**

Existe um sistema de transmissão urgente através de TV, rádio, etc., que avisa a chegada de um tremor forte após ser registrado leves tremores.

Ao ver ou ouvir um aviso de terremoto tenha calma e proteja-se. Converse após o noticiário urgente de terremoto com sua família sobre como se

protegerem antes que comece o tremor mais forte.

~ Até o abalo parar ~

**2. Assegure a sua própria segurança !**



- (1) Se estiver em casa proteja-se debaixo de uma mesa ou escrivaninha resistente. Não saia precipitadamente para fora e não se esqueça de proteger a cabeça com uma almofada ou algo semelhante!
- (2) Se estiver numa estação, supermercado, shopping, cinema, estádio, etc., proteja a cabeça contra queda de objetos, não saia correndo precipitadamente nas escadas ou saída de emergência e não se locomova seguindo as pessoas inconscientemente. Siga as instruções anunciadas pelos funcionários.
- (3) Se estiver andando em locomotivas é extremamente perigoso tentar sair através da janela ou saída de emergência. Siga as instruções do funcionário.
- (4) Se estiver dirigindo um carro, estacione lentamente ao lado esquerdo da rua e ouça as informações sobre o terremoto através do rádio. Se for sair e deixar o carro no local, está determinado que se deve deixar a chave introduzida sem travar a porta.
- (5) Se estiver na praia, assim que sentir o abalo do terremoto desloque-se rapidamente a um lugar alto para se proteger de maremoto (na colina ou no alto do edifício), caso não tenha um lugar elevado, afaste-se a um local distante da praia. Se estiver numa montanha, rampa ou precipício, deve-se locomover a um lugar seguro.

**3. Apague o fogo imediatamente!**

Se estiver utilizando fogo na cozinha ou em outros lugares, apague-o imediatamente. Se estiver afastado do fogo e se o abalo for grande a sua segurança é prioritária, apague-o assim que acalmar. Proceda conforme cada caso.



~ Se o abalo parar ~

#### **4. Verifique se os membros da sua família estão bem !**

Verifique em voz alta se a sua família ou as pessoas que moram juntas estão bem.

#### **5. Abrir a porta e a janela para assegurar a sua fuga !**

Se a porta ficar entortada, poderá não abri-la. Assim que o abalo parar, abra a porta e as janelas tomando cuidado com os cacos de vidros.



#### **6. Se o fogo acender, apague-o imediatamente !**



O êxito ou não da primeira medida de extinção de fogos dependerá dos 3 minutos iniciais. Se o fogo não pegar no teto ainda será possível apagá-lo. O meio mais eficaz de apagar a chama é através do extintor, portanto, não se esqueça de prepará-lo e verificá-lo.

#### **7. Locomova protegendo a cabeça e assegurando o caminho !**

Tome cuidado com os abalos secundários (yoshin) e mesmo estando em casa, proteja a cabeça com capacete ou capuz acolchoado (bösai zukin). Também tenha cuidado principalmente com cacos de vidros esparramados no chão, andando com sapatos ou chinelos.

#### **8. Informe-se rapidamente e corretamente sobre a situação !**

Escolha um local seguro e se informe sobre o terremoto através de televisão ou rádio. Não **h**aja acima dos boatos e procure confirmar se a informação é correta. Se houver instrução ou aviso para se refugiar (hinan kankoku), proceda rapidamente. Caso não consiga compreender a situação, consulte ao seu vizinho.



#### **9. Quando for se refugiar desligue a chave geral de energia**

Se houver necessidade de refúgio confira se não há perigo de iniciar incêndio, feche a válvula de gás e refugie-se rapidamente. A queda de um eletrodoméstico causada por um terremoto pode provocar um curto circuito quando a energia voltar resultando em um incêndio.

### **10. Refugie a pé !**

Pegue a mochila de emergência, a caderneta bancária, carimbo (inkan) e outros objetos de extrema necessidade, e saia segurando a mão da criança ou idoso. A princípio deve-se refugiar a pé, pois o uso do automóvel poderá causar congestionamento ou atrapalhar a passagem da ambulância.



### **11. Refugie evitando lugares perigosos !**

Refugie-se evitando os lugares perigosos pela queda de muros ou parede de pedras, de objetos ou deslizamento de barrancos, e evite aproximar-se nos postes de fios elétricos danificados.

### **12. Colaborem-se mutuamente para prestar socorros !**

Se os danos forem grandes, os resgates de bombeiros e polícias poderão demorar, portanto, se houverem pessoas necessitando de ajuda, colaborem-se mutuamente para prestar socorros, tomando cuidado com as calamidades secundárias.