

## ● Realizar reuniões sobre os desastres naturais em família.

Em casos de desastres naturais, a maior preocupação é a segurança dos familiares. Reúna a família e converse sobre os desastres naturais.



### Definir as incumbências de cada membro da família

Definir quem será encarregado de apagar o fogo, encarregado pelos objetos para o refúgio, encarregado de assegurar a rota para o refúgio.

### Forma de entrar em contato com a família

Pensar na maneira de informar a sua localização quando acontecer um desastre natural, como a discagem de mensagens de desastres, LINE, Facebook, etc.

### Verificar a rota de refúgio até o abrigo.

Determinar o local de encontro da família, depois do acontecimento de um desastre natural, verificar um trajeto seguro, da casa, escola ou local de trabalho até local de abrigo.

## ● Contenção dos prejuízos da casa

A fim de reduzir os danos da casa pelas tempestades e danos de inundações, faça a inspeção e manutenção ao redor da casa, em uma base diária.

#### Parede exterior

- Não há rachaduras na parede da argamassa?

#### Varanda

- Não há perigo dos vasos das plantas e as varas de estender roupas caírem ou se espalhar?

#### Muros

- Não há locais inclinados, com rachaduras ou estragos?

#### Valetas

- Não há sujeira, terra ou areia acumulada nos canais laterais ou nas entradas de águas pluviais?

#### Janelas

- As molduras das janelas não estão bambeando?
- As portas corredeira do exterior da casa não estão bambeando?

#### Teto e Calha

- Não há antenas instáveis?
- Não há revestimento de zinco se soltando?
- Não há telhas rachadas, quebradas ou soltas?
- Não há sujeira ou folhas de árvore acumuladas na calha de chuva?

#### Cerca de madeira

- Não há podridão ou flutuações na cerca de madeira?
- Há suporte na cerca de madeira?

#### Outros

- Os botijões de gás estão fixos?
- Nos pontos comerciais, etc. não há placas se soltando?
- As latas de lixo e os vasos de plantas estão fixos para não voar?
- As árvores do jardim estão com talas?
- Tomou medidas para que os vidros das janelas não se estilhacem?

## ● Preparação dos artigos de emergência e Estoque

### Artigos de emergência (por 1 dia) : O que levar para se refugiar

Vamos preparar os artigos de emergência para casos de refúgio. É melhor preparar uma mochila para poder refugiar com as mãos livres. E mantenha-a num lugar que possa pegar fácil, a qualquer momento.

Alimentos	Medidas de emergência e segurança	Objetos de valor
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Água potável</li> <li><input type="checkbox"/> Alimentos para casos de emergência (arroz desidratado instantâneo "alfa okome", enlatados, biscoitos etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Alimentos para carregar no bolso (chocolate, bala, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Medicamentos de emergência (Esparadrapos, ataduras, gaze, pomadas, Desinfetante, colírio, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Medicamentos (remédio gastrointestinal, remédio para resfriado, analgésicos, etc)</li> <li><input type="checkbox"/> Remédio de pessoas com doenças crônicas, caderneta de remédio (okusuri techo)</li> <li><input type="checkbox"/> Capacete, capuz de pano</li> <li><input type="checkbox"/> Apito</li> <li><input type="checkbox"/> Termômetro, máscara, álcool desinfetante e termômetro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dinheiro</li> <li><input type="checkbox"/> Caderneta do banco, carimbo</li> <li><input type="checkbox"/> Carteria de habilitação, mainbar cartão cópia do cartão do seguro (KenkoHokensho), etc</li> <li><input type="checkbox"/> Cartões de crédito, etc</li> </ul>
Roupas, etc	Artigos diários, etc	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Roupas (agasalho etc. para se proteger do frio, mudas de roupas, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Roupas íntimas</li> <li><input type="checkbox"/> Luvas gunte, máscara</li> <li><input type="checkbox"/> Toalhas, artigos de higiene pessoal</li> <li><input type="checkbox"/> Equipamentos para se proteger da chuva</li> <li><input type="checkbox"/> Folha térmica de alumínio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Toalete portátil</li> <li><input type="checkbox"/> Lenços de papel, Lenços de papel umidificado</li> <li><input type="checkbox"/> Sacos de vinil</li> <li><input type="checkbox"/> Isqueiro, fósforo</li> <li><input type="checkbox"/> Lanterna (pilhas de reserva)</li> <li><input type="checkbox"/> Rádio portátil (pilhas de reserva)</li> <li><input type="checkbox"/> Telefone celular (carregador, bateria)</li> <li><input type="checkbox"/> Artigos de escrita (marcador permanente)</li> <li><input type="checkbox"/> Jornais</li> <li><input type="checkbox"/> Corda, fita adesiva de pano</li> <li><input type="checkbox"/> Aquecedor descartável, folha de resfriamento corporal</li> <li><input type="checkbox"/> Hazard Map</li> </ul>	

### O que você precisa dependendo da estrutura da sua família

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Óculos, lente de contato   | <input type="checkbox"/> Leite em pó, leite líquido, comidas de bebê, fralda, lenço umedecido | <input type="checkbox"/> Absorventes                                       |
| <input type="checkbox"/> Alimentos para enfermos ou idosos (kaigo shoku), fralda para adultos | <input type="checkbox"/> Alimento que não contém alergênicos.                                 | <input type="checkbox"/> Comida para animais de estimação, coleira, gaiola |

## Estoque (por 3-7 dias) : Estoque de objetos para a vida diária, após o desastre natural.

Depois da ocorrência de um desastre natural, o gerenciamento logístico (transporte de mercadorias etc.) pode parar por vários dias e não ser possível fazer compras como de costume. Para evitar ficar em apuros até que os suprimentos de socorros cheguem, ou a situação de desastre se acalme, mantenha um estoque regular de suprimentos. Prepare água potável e alimentos para 1 semana (no mínimo 3 dias).

- ☐ Água potável(3 litros diários por pessoa)
- ☐ Alimentos de emergência(arroz desidratado instantâneo "alfa okome", enlatados,comidas conservadas a vácuo)
- ☐ Cobertores,Sacos de dormir
- ☐ Lona de plástico (para forrar ou proteger de chuva etc.)
- ☐ Chinelo
- ☐ Enxaguante bucal (mouse wash), dry shampoo (lavagem a seco)
- ☐ Ferramentas como chave de fenda,pá ajuntadeira, pé-de-cabra ou alavanca, serrote, entre outros.
- ☐ Toalete portátil,papel higiênico
- ☐ Fogão a gás, cartuchos de gás, combustível sólido
- ☐ Copos e pratos de papel, dividir
- ☐ Filme de PVC para cozinha
- ☐ Saco de lixo
- ☐ Galão para abastecimento de água



### Vamos tentar manter a "circulação de estoques"

"Circulação de estoque" é quando consumimos os alimentos e a água potável estocada antes de vencerem e recompomos a mesma quantidade consumida para que haja uma circulação constante de estoque, evitando assim, o desperdício e consumo de produtos com datas vencidas no caso de necessidade.



## ● Para se proteger da Chuva Torrencial Concentrada (Chuva Guerrilha)

Nos últimos anos, estão ocorrendo acidentes trágicos causados pela Chuva Torrencial Concentrada (Chuva Guerrilha), associada com a nuvem cumulonimbus, desenvolvida rapidamente. Tais acidentes podem ocorrer mesmo com pluviosidade sem ter alarmes ou avisos de chuvas fortes, que alertam os desastres causados pela chuva, portanto é preciso ter cuidado quando estiver em rios ou perto deles.

### Se estiver em locais desse tipo

Em pescas ou nadando em rios, etc.



Acampando ou fazendo churrasco em beira e margens de rios



Em obras de rios ou esgotos



**Mesmo que o total de precipitação seja baixa, podem ocorrer danos graves dentro de alguns minutos**

**Fique atento com a mudança repentina de tempo, e vise imediatamente a sua segurança quando sentir qualquer perigo**

Itens que devem ser checados	Tomar cuidado nessas horas
<b>Previsão do tempo</b>	Quando houver expressões como "condições atmosféricas instáveis", "trovões", "mudança súbita de tempo", etc.
<b>Alarmes e avisos</b>	Quando houver aviso de tempestade com relâmpagos, alerta ou aviso de chuvas fortes e inundações
<b>Informações de radares meteorológicos, etc. (disponível na internet, etc.)</b>	Quando estiver chovendo ao redor e no trecho superior do rio
<b>Observar o céu</b>	Quando "de repente uma nuvem negra estiver se aproximando", "ouvir sons de trovões" ou "ver relâmpagos"
<b>Observar o rios</b>	Quando "o volume de água aumentar", "a água ficar nebulosa", ou "houver troncos e folhas caídas no fluxo do rio"
<b>Placas</b>	Quando houver expressões como "não entre em zonas de perigo"

**Refugie-se imediatamente quando sentir qualquer perigo!**

**Crianças que estão brincando e operários de obras de construções têm dificuldade em notar mudança das condições ambientais do redor, portanto, pais e supervisores devem chamar atenção para o refúgio logo que notarem o perigo.**