

Precauções cotidianas

Verificar a segurança dentro e fora da casa



Preparativos de provisões de emergência



Preparativos de suprimentos

◆ Água potável: 3 litros/dia × Nº de pessoas da família × 3 dias

Exemplo: se a família for de 3 pessoas, no total serão 27 litros
 ※ Armazenar a água da banheira, que será útil para descarga do banheiro e para apagar incêndios



◆ Providenciar alimentos não perecíveis que podem ser consumidos facilmente

※ Deixe providenciado o que for necessário para sua casa, tais como alimentos antialérgicos, leite em pó, comida para bebê, etc.



◆ Pacotes de agente químico para detritos sanitários: 5 unidades/dia × Nº de pessoas da família × 3 dias

Exemplo: se a família for de 3 pessoas, no total serão 45 pacotes
 ※ Possível comprar em lojas de artigos domésticos (Home Center)



Após a ocorrência de um desastre, conseguir alimentos, etc. é muito difícil. Providencie suprimentos para no mínimo 3 dias!



O que fazer quando ocorrer um terremoto

Se estiver em casa ou no escritório...

- ◆ Proteja a cabeça com um objeto ao seu redor
- ◆ Esconda-se embaixo da mesa
- ◆ Movimente-se estando calçado
- ◆ Não se apresse para sair do local
- ◆ Garanta uma saída

Se estiver usando fogo...

- ◆ Apague o fogo após o tremor acalmar
- ◆ Se o fogo se espalhar, apague imediatamente com um extintor de incêndio ou água

Se estiver dentro do trem ou ônibus...

- ◆ Estando sentado, proteja a cabeça mantendo a postura abaixada
- ◆ Estando em pé, segure nas alças ou corrimões para passageiros e mantenha-se de pé
- ◆ Siga as instruções da equipe

Se estiver dirigindo um carro...

- ◆ Desligue o motor e estacione no lado esquerdo da via
- ◆ Ao evacuar a pé, deixe a chave e o seu contato no carro (leve a documentação)

Se estiver dentro do elevador...

- ◆ Aperte todos os botões dos andares e saia no primeiro andar que parar
- ◆ Não tente sair de maneira forçada e aguarde com calma o resgate

Se estiver a pé fora de casa...

- ◆ Proteja a cabeça com a bolsa, etc.
- ◆ Afaste-se de muros de blocos, etc.
- ◆ Não se aproxime de rachaduras ou depressões no chão

Se estiver a pé em um centro comercial...

- ◆ Afaste-se das prateleiras da tela e fique junto de um pilar ou uma parede
- ◆ Dentro de um teatro ou cinema, etc., agache-se entre os assentos
- ◆ Proteja a cabeça com a bolsa, etc.

Se estiver em uma montanha, um rio ou no mar...

- ◆ Afaste-se de penhascos e tome cuidado com as pedras que caem
- ◆ Afaste-se de rios e vales, prevenindo-se de enchentes súbitas causadas pelo rompimento de barragens
- ◆ Na região costeira, refugie-se em locais altos para prevenção de tsunamis

Proteja-se de acordo com a situação

