

# Coisas a levar consigo em uma emergência e estoque de suprimentos de emergência

**Para proteger-se de um desastre, é necessário preparar-se durante seu dia-a-dia**

Há certas coisas que você pode querer levar consigo ao evacuar no caso de uma emergência. Uma mochila é um artigo conveniente de guardar esses itens.

Mantenha um estoque suficiente à mão para pelo menos três dias após um desastre, e se possível, tente fazer um estoque para até uma semana.

## Suprimentos de emergência (exemplo)

Coloque o máximo de itens essenciais que pode levar em uma sacola, como uma mochila, que deixe suas mãos livres.

### Artigos valiosos

- Carteira de motorista, cartão do seguro de saúde, cartão My Number, etc.
- Dinheiro (incluindo trocado)  Cadernetas bancárias  Carimbo pessoal *Inkan*

### Remédios

- Caderneta de remédios  Remédios regulares  Máscaras  Termômetro
- Desinfetante

### Suprimentos de evacuação

- Lanterna  Rádio portátil  Pilhas de reserva  Telefone móvel e carregador

### Alimentos de emergência

- Biscoitos  Alimentos enlatados  Suplementos nutricionais  Doces ou chocolate
- Água de beber

### Outros

- Toalha  Papéis de seda  Lenços umedecidos  Luvas grossas  Cobertor
- Meias e roupas de baixo  Camisa de mangas compridas e calças
- Agasalhos, capa de chuva e guarda-chuva  Chinelos  Aquecedor de mão portátil
- Produtos higiênicos femininos



## Suprimentos para estoque (exemplo)

Mantenha o número suficiente destes itens à mão para que durem até que as coisas se acalmem após um desastre.

### Comida

- Água de beber (aproximadamente 3 L por pessoa por dia)
- Alimentos de emergência (arroz pré-gelatinizado, alimentos embalados a vácuo, alimentos instantâneos, etc.)

### Necessidades diárias

- Tanques de água de plástico  Fogareiro portátil  Latas de gás  Lâmpião para camping
- Papéis de seda  Lenços umedecidos  Envoltório plástico e folha de alumínio
- Pratos de papel, copos e pauzinhos descartáveis  Sacos de plástico  Xampu sem água
- Corda  Jogo de ferramentas  Banheiro portátil



## Rotação de seus suprimentos

Os suprimentos de emergência como comida e água de beber têm datas de validade.

Para garantir que esses itens não tenham expirado quando você precisar deles, é uma boa ideia fazer uma "rotação" através de seus suprimentos comprando e armazenando itens, e então utilizando-os em sua vida diária, substituindo-os para garantir que tenha um estoque suficiente à mão.



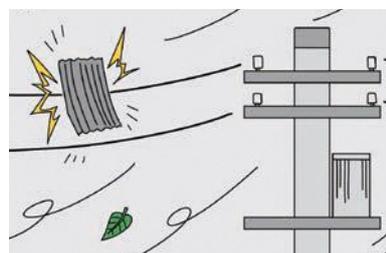
# Serviços básicos

Os serviços básicos podem sofrer danos significativos no caso de um grande desastre. Pode levar algum tempo para que os serviços sejam restaurados, e algumas vezes, os cortes de energia podem até ameaçar a vida e a integridade física. Para minimizar os danos, é uma boa ideia revisar o que você pode fazer de antemão.

## Eletricidade

**Podem ocorrer cortes de energia quando os postes telefônicos ou cabos de transmissão são danificados por detritos voadores em ventos fortes.**

Uma grande variedade de objetos pode ser arremessada por ventos fortes, especialmente durante tufões. Antes de uma chuva forte ou ventos fortes, tome as medidas adequadas para fixar objetos que podem ser arremessados e objetos que estão em uma condição instável.



## Água

**A Cidade de Hirakata está trabalhando para garantir um abastecimento de água de beber no caso de um desastre mediante o fortalecimento da infraestrutura de abastecimento de água, incluindo o aumento da resistência sísmica das instalações e canalizações de água.**

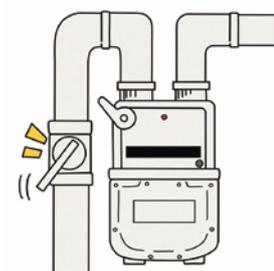
O serviço de abastecimento de água pode ser cortado no caso de um desastre. Tais cortes podem afetar não somente a água de beber, mas também a água para a extinção de incêndios, primeiros socorros, banheiros e outros usos. É uma boa ideia garantir um abastecimento de água armazenando água em tanques de água de plástico, banheiras e outros recipientes.



## Gás

**Na maioria dos casos, os medidores equipados com microcontroladores irão cortar o serviço de gás no caso de um terremoto forte. É uma boa ideia revisar como utilizar esses serviços e conferir as informações de contato da companhia de gás de antemão.**

No caso de um terremoto, o primeiro passo a tomar é proteger sua própria segurança e esperar que o tremor diminua. Depois disso, apague qualquer fogo e feche as válvulas de gás.



Se você sentir cheiro de gás, pode haver um vazamento de gás. Não utilize fogo! Nunca permita uma chama perto de um vazamento de gás potencial. Não toque nos interruptores para aparelhos elétricos como exaustores e luzes.

Abra as janelas para permitir a entrada de ar fresco.  
 Feche a válvula de gás da cozinha e a válvula de gás do medidor.  
 Entre em contato com a Osaka Gas Co., Ltd., e saia para fora de casa.  
 Números especiais para notificar vazamentos de gás  
 Telefone: ☎ 0120-5-19424 Fax: ☎ 0120-6-19424

\*Se você utiliza gás propano, entre em contato com o fornecedor de gás propano.



# Abertura de abrigos

A Cidade de Hirakata tem 52 abrigos primários e 19 abrigos secundários.

Os abrigos primários são abertos em sequência e conforme seja adequado dependendo do tipo de desastre que estiver ocorrendo.

Os membros de organizações voluntárias de preparação para desastres, funcionários da cidade designados para os abrigos, e outras pessoas trabalham em conjunto para preparar a abertura dessas instalações, mas é essencial garantir que os evacuados ajudem cada outro e cooperem nas operações das instalações.



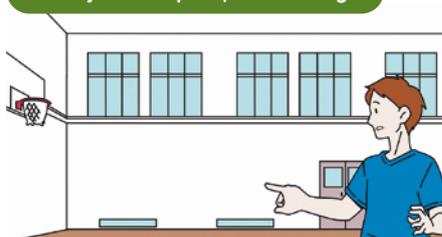
## Procedimento para abrir um abrigo (exemplo)

### Preparação para aceitar evacuados



Os trabalhadores começam a desbloquear as portas e a fazer a preparação para a recepção dos evacuados. Eles verificam a segurança no interior da instalação e em sua vizinhança geral.

### Arranjo da disposição do abrigo



Os trabalhadores arrumam o ambiente no qual os evacuados podem viver, levando em considerações questões como os suprimentos que eles precisarão e onde, e como o espaço de estadia deve ser disposto de acordo com os manuais de operação de abrigo e outros recursos.

### Estabelecimento de uma área de recepção



Os trabalhadores fazem uma lista de nomes e avaliam a condição dos evacuados (residentes de áreas atingidas pelo desastre, incluindo aqueles que requerem consideração ou assistência especial).

## Por favor, coopere com as medidas contra infecção nos abrigos

■ Há informações mais detalhadas aqui.

Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-estar

Buscar



### Tome cuidado para lavar as mãos de maneira completa e adequada



Antes de lavar as mãos, corte as unhas e retire o relógio e quaisquer anéis. Aplique sabonete nas mãos depois de molhá-las bem com água corrente. Espalhe o sabonete pelos dedos. Cuide para limpar as pontas dos dedos, sob as unhas, e entre os dedos também. Não se esqueça de lavar os pulsos também. Enxague bem com água depois de lavar e seque as mãos com uma toalha limpa ou toalha de papel.

### Adesão de "etiqueta de tosse" em áreas de reunião de pessoas



Coloque uma máscara.



Se não tiver uma máscara



Em um aperto para tossir ou espirrar

Cubra a boca e nariz com um lenço de papel ou lenço de pano, ou, em uma emergência, utilize a manga da camisa entre a parte interna do cotovelo para cobrir a boca e nariz.

# Vida em um abrigo

## Sugestão para a vida diária em um abrigo

Em um abrigo, você estará compartilhando o mesmo espaço com um grande número de estranhos. Você precisará trabalhar para evitar problemas pensando sobre as regras e as boas maneiras.



### Considerações à privacidade

Ao viver em grupo em um abrigo, é importante levar em consideração a privacidade e dedicar-se à prática de boas maneiras. Cada espaço habitacional é como uma casa separada e, portanto, você não deve invadir sem permissão.



### Regras nos abrigos

É importante observar as regras predeterminadas nos abrigos, incluindo as regras sobre como jogar o lixo fora, horários de apagar a luz, e a ordem na qual os evacuados recebem os suprimentos.

### Designação de papéis e assistência mútua nos abrigos

Para melhorar o ambiente no abrigo, não apenas faça o trabalho que lhe foi atribuído, mas também tome a iniciativa de fazer o que você pode e ajude os outros evacuados.



### Comida e suprimentos

Comida como arroz pré-gelatinizado e outros suprimentos serão distribuídos a cada abrigo. Alguns evacuados terão dificuldade de pegar esses suprimentos e, portanto, é importante que os evacuados ajudem cada outro.



### Prevenção de intoxicações alimentares e doenças infecciosas

O ambiente higiênico tipicamente deteriora após um desastre, deixando as pessoas mais suscetíveis a intoxicações alimentares e doenças infecciosas. A comida que é distribuída deve ser consumida o mais rápido possível. Lave bem as mãos antes de comer ou preparar a comida. Se houver falta de água, utilize um higienizador de mãos ou outros produtos adequados para manter as mãos limpas.



### Consideração de uma ampla gama de necessidades

Considere as diferenças nas necessidades das pessoas idosas, pessoas com deficiências, e homens e mulheres a partir de uma ampla gama de perspectivas. Além disso, é necessário levar em consideração as necessidades das mulheres e famílias com crianças, por exemplo, para estabelecer uma área somente para mulheres para secar a roupa, mudar de roupa e amamentação de bebês.

# Recomendações para abrigo na própria casa

**Escolha para abrigar-se no próprio local se puder confirmar que sua casa está segura após um desastre**

Devido à natureza comunitária da vida em um abrigo, é difícil manter a privacidade, e há limites quanto à quantidade de espaço disponível para cada um. Por isso, algumas pessoas podem ficar doentes devido ao estresse e outros fatores.

Se você puder garantir sua própria segurança e a de sua casa, é desejável abrigar-se no local (permanecendo em casa).

Você pode receber suprimentos de socorro em um abrigo, mesmo que esteja abrigando-se em casa, mas é uma boa ideia estocar itens essenciais em casa de antemão.

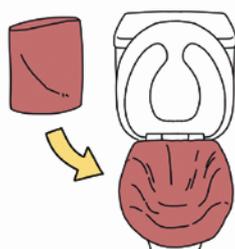
Além disso, tome cuidado com danos secundários como, por exemplo, tombamento de móveis causados por tremores secundários.



## Como fazer um banheiro de emergência

Se as redes de água e esgoto tiverem sofrido danos, você pode não ter acesso a água corrente até que o serviço seja restaurado. É uma boa ideia preparar um banheiro de emergência para uso em tais situações. Você também pode utilizar jornal e sacos de plástico.

Coloque um saco de 45 litros dentro de outro.



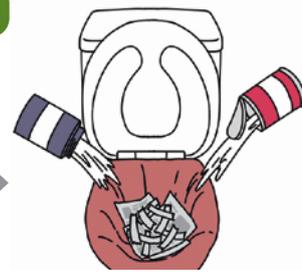
Levante o assento do vaso sanitário e cubra o vaso com os dois sacos de plástico.



Encha o saco de plástico com as tiras e pedaços misturados de jornal amassado.

Jornal cortado em tiras e amassado.  
Coloque as tiras e pedaços de jornal amassado no saco.

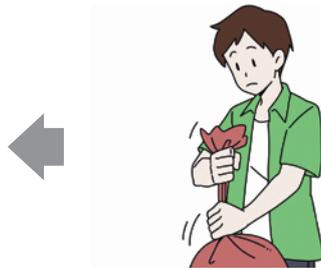
Você também pode utilizar fraldas descartáveis.



Adicione agente coagulante e desinfetante comprados em uma loja.



Coloque o saco na área designada.



Retire o saco de plástico interno, remova qualquer ar, e amarre-o apertadamente.



Baixe o assento e utilize o vaso sanitário (aplique uma substância com efeitos de desodorização depois de utilizar).