



Em caso de terremoto

●0 Japão é um dos países mais sujeitos a terremotos

O Japão é um dos países mais sujeitos a terremotos do mundo. Em 1995, a Província de Hyogo sofreu danos sem precedentes com o Grande Terremoto de Hanshin Awaji. A Falha de Yamasaki se encontra precisamente por baixo do município de Himeji. É importante estarmos preparados materialmente e psicologicamente pensando na ocorrência de um terremoto.

●Os preparativos básicos do cotidiano estão feitos?

◇Já verificou os seguintes itens?

- Qual o local mais seguro de sua casa?
- Como fazer para entrar em contato com os membros da família, e onde irão encontrá-los?
- Onde fica o local de refúgio da região em que reside?
- Qual o número de telefone da Embaixada de seu país?

◇Está preparado?

- Prepare uma mochila de emergência contendo lanterna, toalha, luvas, máscaras, óculos extras, roupas íntimas, água potável para emergência, alimentos para emergência, medicamentos de primeiros socorros, rádio portátil, sapatos e outros utensílios de emergência. É necessário por dia no mínimo 3 litros de água por pessoa.
- Os armários e estantes devem estar presos à parede para evitar que tombem e machuquem as pessoas.
- Deve-se colar filmes específicos de proteção nos vidros das janelas e armários para evitar que se estilhacem.
- Mantenha um extintor de incêndio sempre preparado. A água da banheira pode ser usada para extinção de incêndio, portanto conserve-a e não a jogue logo depois do uso.

●Em caso de terremoto

- Procure se proteger, abrindo-se debaixo de mesas, etc.
- Se estiver utilizando fogo, apague depois que o tremor cessar. (Tome bastante cuidado ao apagar o fogo.)
- Proteja a cabeça com acolchoado ou almofadas para evitar que se machuque.
- Abra as portas e janelas para garantir uma saída de emergência.
- Não se esqueça de sair calçado, pois poderá machucar os pés com cacos de vidros.

- Depois de um grande abalo poderá ocorrer tremores secundários, por isso, é bom ficar atento.
- Aja conforme as informações corretas. (Não entre em pânico.)

Quando ocorre um terremoto em território japonês, as informações são divulgadas logo em seguida pela rádio e televisão informando o epicentro, a magnitude, etc. Assim que ocorrer um terremoto, ligue o rádio ou a televisão. Além disso, procure obter informações verídicas através dos informativos do governo, das organizações de prevenção de acidentes da comunidade ou ainda pedindo informação na Embaixada de seu país.

●Quando for se refugiar

- Leve sempre consigo o passaporte, cartão de permanência e outros documentos importantes.
- Carregue apenas o mínimo necessário.
- Use calçados resistentes.
- Deixe um recado para familiares e pessoas que moram na mesma residência com o endereço ou local onde está abrigado.
- Desloque-se a pé.
- Colabore para prestar socorro a outros.
- Feche a válvula central do gás.
- Desligue o disjuntor geral de energia.

●Quando for verificar a segurança dos familiares

A ligação geralmente fica difícil pelas linhas de telefones fixos ou de celulares ficarem congestionadas ou pelo corte das linhas. Utilize os serviços do Disque Mensagem de Emergência, no número 171 (Saigai Dengon Dial).

地震が発生したときは



●日本は有数の地震国です

日本は世界有数の地震国です。兵庫県は1995年の阪神・淡路大震災で未曾有の被害を受けました。姫路市には直下に山崎断層があります。地震が発生したときのことを考え、心とモノの両面から準備しておきましょう。

●日頃の準備は万全ですか？

◇確認できていますか？

- 家の中でいちばん安全な場所は？
- 家族との連絡方法・集合場所は？
- 住んでいる地域の避難場所は？
- 自国の大使館の電話番号は？

◇備えていますか？

- 懐中電灯、タオル、手袋、マスク、予備のメガネ、下着、非常用飲料水、非常用食料、緊急用薬品、携帯用ラジオ、靴などをひとまとめにした避難用のリュックサックの用意を。水の最低必要量は1人1日3リットル程度。
- たんすや本棚などの家具が倒れてケガをしないように、家具は壁に固定しておく。
- 窓や棚のガラスには破壊飛散を防ぐ専用フィルムをあらかじめ貼しておく。
- 消火器を常備しておく。ふろの湯は消火用水として利用できるのですぐに流さず溜めておく。

●地震が発生したら

- テーブルの下などに避難し、身体の安全を図る。
- 火を使っているときは揺れがおさまってから消す（消火時は十分に注意する）。
- クッション、座布団などで落下物から頭を保護する。
- ドア、窓を開けて脱出口を確保する。
- 割れたガラスでけがをすることがあるので靴、スリッパは忘れずに。
- 大きな揺れのあと、しばらく余震が続くことがあるので注意する。

- 正しい情報のもとに行動する（パニックにならないこと）。

日本では国内で地震が発生するとただちにテレビ、ラジオなどで地震の規模や震源地はどこかなどの情報が流れます。地震が発生したらすぐにテレビや、ラジオなどをつけてください。さらに行政からの情報、地域の防災組織からの情報、大使館への問い合わせなどにより正しい情報を得るようにしましょう。

●避難するときは

- パスポート、在留カードなど重要書類は常に携帯しておく。
- 荷物は必要最小限に
- 履き物は丈夫なものを
- 外出中の家族や同居者に避難場所、連絡先のメモを残してから
- 行動は徒歩で
- 協力しあって応急救護を
- ガスの元栓を閉める
- 電気のブレーカーを切る

●家族の安否を確認するときは

固定電話や携帯電話が回線オーバーや電話線途絶のためかかりにくくなります。災害伝言ダイヤル171などを利用しましょう。