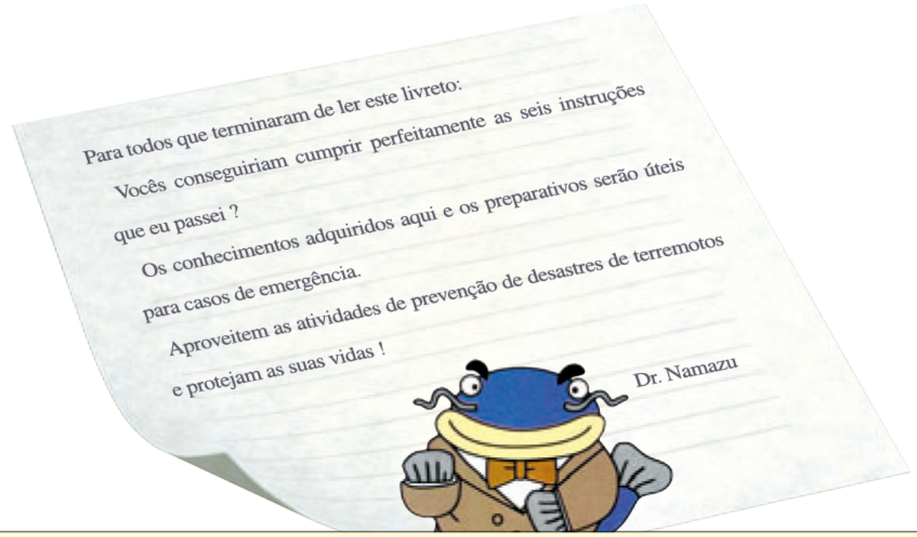


Teste seus conhecimentos sobre as medidas preventivas de desastres causados por terremotos.

Faça o teste anualmente !

			2006	2007	2008
Q1.	Conhece os mecanismos de terremoto e tsunami?	P.5～9	☐	☐	☐
Q2.	Tem idéia de quais serão os prejuízos numa ocorrência simultânea dos terremotos de Toukai, Tounankai e Nankai?	P.10～11	☐	☐	☐
Q3.	Faz periodicamente reuniões em família sobre prevenção de desastres?	P.12～15	☐	☐	☐
Q4.	Sabe as funções das organizações de prevenção de desastres da sua região?	P.16～18	☐	☐	☐
Q5.	Sabe se refugiar em qualquer situação, caso ocorra um terremoto?	P.19～25	☐	☐	☐
Q6.	Consegue imaginar como será a sua vida diária após uma calamidade?	P.26～28	☐	☐	☐
Q7.	Sabe que atitudes tomar, caso seja declarado estado de alerta no terremoto de Toukai?	P.29～30	☐	☐	☐
Q8.	Carrega sempre o cartão de emergência com os itens necessários preenchidos?	P.32～33	☐	☐	☐

Se não souber a resposta, volte e confira na página correspondente.

Transmissão de informações de prevenção de desastres através de e-mail e internet !

Bosaimie. jp

http://www.bosaimie.jp

Poderá ser acessado através de telefones celulares e computadores.

Site de informações sobre prevenção de desastres do Gabinete do Governo: http://www.bousai.go.jp/
Junta central de prevenção de desastres http://www.bousai.go.jp/chubou/chubou.html
Centro de Informações de Prevenção de Catástrofes do Ministério Nacional de Transportes http://www.bosaijoho.go.jp/

Departamento de Controle de Prevenção de Perigos da Província de Mie
Comissão de Comunicação das Empresas de Redes de Abastecimento da Província de Mie
Código postal 514-8570
Mie-ken Tsu-shi Koumei-cho 13 Tel. 059-224-2184 Fax 059-224-2199

Supervisão: Junta da Promoção do Projeto de Prevenção de Desastres da Província de Mie
Sala de Projetos de Medidas Contra Desastres da Universidade de Mie
Publicação: Março de 2006

Instruções de Emergência do Dr. Namazu

Proteja-se de terremotos !

Versão Completa.
Guarde para usar como referência em caso de terremoto.

Livreto de orientações sobre prevenção de desastres de terremotos da província de Mie

（ポルトガル語版）

Terremoto!

Foto acima: Terremoto de Showa Tounankai Foto cedida pelo Sr. Kinten Ohta
Foto abaixo: Terremoto na região sul da província de Hyogo Foto cedida pela cidade de Kobe

Foto acima: Terremoto Chuetsu da província de Niigata Foto cedida pelo Departamento de Prevenção de Erosões da Província de Niigata
Foto abaixo: Terremoto na ilha de Sumatra Fotografado pela Província de Mie

Proteja-se de terremotos!

Terremoto!

Imagine a ocorrência de um terremoto e se prepare para momentos de emergência.

- Mantenha a calma.
- Proteja-se.

3 segundos

Parou o tremor.

- Proteja-se do tsunami.
- Não fuja de carro.
- Verifique os pontos onde há riscos de incêndio.
- Os familiares estão bem?
- Ligue o rádio.
- Calce sapatos.

3 minutos

Todos estão bem?

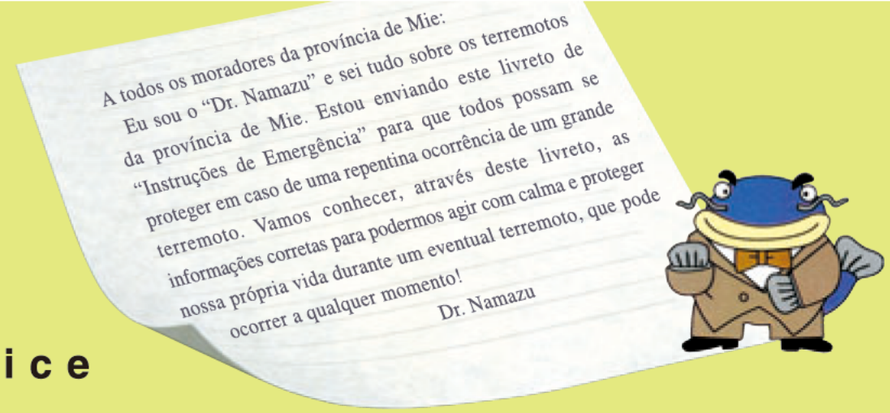
- Cuidado com os abalos secundários.
- Coopere com os vizinhos.
- Não se aproxime de muros de blocos e nem de escombros.
- Cuidado com vazamento de gás e danos nos fios de eletricidade.

3 horas

Não faça esforços demasiados

- Abasteça-se com alimentos e água estocados.
- Adquira informações sobre os desastres.
- Se tiver que sair de casa, afixe um recado na porta dizendo para onde você foi.
- Não entre em casas que estejam danificadas
- Saiba cooperar. Seja Solidário.

3 dias



A todos os moradores da província de Mie:

Eu sou o "Dr. Namazu" e sei tudo sobre os terremotos da província de Mie. Estou enviando este livreto de "Instruções de Emergência" para que todos possam se proteger em caso de uma repentina ocorrência de um grande terremoto. Vamos conhecer, através deste livreto, as informações corretas para podermos agir com calma e proteger nossa própria vida durante um eventual terremoto, que pode ocorrer a qualquer momento!

Dr. Namazu

Índice

Conheça

Instrução 1 — **Conhecimentos básicos sobre terremoto** ---- Página 5

Terremotos ocorridos no passado na província de Mie; Magnitude e grau de intensidade sísmica; Mecanismo de terremoto e de tsunami.

Teste de conhecimentos sobre terremoto
- ☐ Sei a diferença entre magnitude e grau de intensidade sísmica → P. 5
- ☐ Sei explicar o mecanismo de terremoto e de tsunami → P. 7

Instrução 2 — **Imaginando um grande terremoto** ---- Página 10

Danos em caso de ocorrência simultânea dos terremotos de Toukai, Tounankai e Nankai

Teste de conhecimentos sobre terremoto
- ☐ Conheço o grau de intensidade sísmica máxima e a altura máxima de tsunami referentes à minha cidade → P.10
- ☐ Tenho idéia dos prejuízos às edificações e o grau de perigo da liquefação referentes à minha cidade → P.11

Prepare-se

Instrução 3 — **Reunião de prevenção de desastres em família** ---- Página 12

Divisão de responsabilidades; Perigos dentro de casa; Resistência da estrutura da casa a terremotos; Kit de sobrevivência para casos de emergência, Mapa com rotas de salvamento em caso de desastres

Teste de conhecimentos sobre terremoto
- ☐ Já foram tomadas medidas contra os terremotos dentro de casa → P.12
- ☐ Minha casa está com reforço de resistência contra terremotos → P.13
- ☐ O kit de sobrevivência para os casos de emergência está preparado → P.14

Instrução 4 — **As precauções devem ser tomadas por todos os moradores da região** ---- Página 16

Organizações regionais e autônomas de prevenção de desastres

Teste de conhecimentos sobre terremoto
- ☐ Participo das atividades de prevenção de desastres, promovidas na região → P.16
- ☐ Sei o que as organizações autônomas de prevenção de desastres fazem → P.17

Aja

Instrução 5 — **Saiba se proteger dos terremotos em qualquer situação** ---- Página 19

Como prestar primeiros socorros caso ocorra um terremoto dentro ou fora de edificações

Teste de conhecimentos sobre terremoto
- ☐ Conheço as formas de me proteger quando estiver dentro de alguma edificação → P.19
- ☐ Conheço as formas de me proteger quando estiver fora das edificações → P.21
- ☐ Sei prestar os primeiros socorros → P.23

Instrução 6 — **Imagine sua vida cotidiana depois de um desastre** ---- Página 26

Danos nas redes de abastecimento; Vida cotidiana após os desastres

Teste de conhecimentos sobre terremoto
- ☐ Sei o que fazer quando as redes de abastecimento forem interrompidas → P.26
- ☐ Tenho idéia de como será a vida após os desastres → P.27

- Informações sobre o terremoto de Toukai ---- Páginas 29
- Cartão de prevenção de desastres ---- Páginas 32
- Confeccione um mapa com rotas de salvamento para os casos de emergência ---- Páginas 34
- Como se informar sobre paradeiros ---- Páginas 35
- As redes de abastecimento (Life Line) são redes de vida de todos ---- Páginas 36

PRINTED WITH SOYINK R100
Para a impressão deste livreto foi usado papel reciclado e tinta à base de soja que não agride o meio ambiente.

Instrução Conhecimentos básicos sobre terremoto

Já ocorreram grandes terremotos na província de Mie!

No dia 7 de dezembro de 1944, ocorreu o chamado "Terremoto de Tounankai (magnitude 7,9 graus)" de epicentro no mar aberto de Kumano. Além dos fortes abalos sísmicos, os municípios do litoral do mar aberto de Kumano foram arrasados por altas ondas de até 9 metros de altura (tsunamis), causando muitos estragos.
(Vítimas e prejuízos sofridos com o tsunami na província de Mie: 144 mortos, 55 feridos, 445 desaparecidos, 1.918 casas arrastadas, 832 casas completamente destruídas, 585 casas parcialmente destruídas)

Referência: Documentos anexos ao Plano de Prevenção de Desastres da Região da Província de Mie

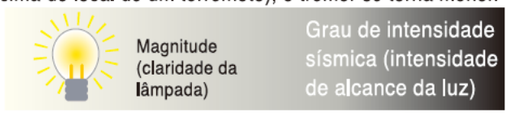
Situação da cidade destruída pelo tsunami provocado pelo terremoto de Tounankai em 1944. (atual cidade de Owase)
Foto cedida pelo Sr. Kinten Ohta

Há uma ameaça de ocorrer novamente um grande terremoto na província de Mie. Por isso, é muito importante compreender bem o mecanismo de terremotos e tsunamis e adquirir informações corretas.

Magnitude e grau de intensidade sísmica

A magnitude indica a força do terremoto e o grau de intensidade sísmica indica os tremores de determinado local. Usando a lâmpada como exemplo, como mostra a figura, no terremoto ocorre um mecanismo similar ao da luz: quanto mais se afasta do epicentro (ponto da superfície terrestre acima do local de um terremoto), o tremor se torna menor.

Relação entre magnitude e grau de intensidade sísmica



◆Estragos e tremores provocados pelo terremoto

Escala do grau de intensidade sísmica	Efeito humanos	Estado no interior das instalações	Estado no exterior das instalações	Construções de madeira de baixa resistência a tremores
5 Fraco	Tentam se proteger.	Louças e similares podem cair dos armários.	Muros de bloco podem se quebrar.	Pode ocorrer a quebra das paredes e dos pilares.
5 Forte	Sensação de muito pânico. Dificuldade em se movimentar.	Móveis pesados podem cair.	Muitos muros de blocos se quebram. Várias lápides dos cemitérios tombam.	Podem ocorrer grandes estragos nas paredes e pilares, e alguns podem se inclinar.
6 Fraco	Dificuldade de permanecer em pé.	Muitos móveis pesados se deslocam e caem.	Estragos e desprendimento dos azulejos das paredes, dos vidros das janelas de muitas edificações.	Algumas casas são destruídas.
6 Forte	Dificuldade de permanecer em pé; movimentos possíveis apenas rastejando.	A maioria dos móveis pesados se desloca e cai. As portas podem se soltar e serem lançadas.	Quase todos os muros de blocos se quebram.	Muitas casas são destruídas.
7	Extrema dificuldade de se movimentar por vontade própria.	Grande deslocamento da maioria dos móveis, podendo até serem lançados.	Estragos e desprendimento dos azulejos das paredes, da maioria das casas e edifícios.	Mesmo as casas com alta resistência a terremotos podem sofrer estragos, inclusive, chegando a inclinar.

Planilha explicativa relacionada a escala do grau de intensidade sísmica da Agência de Meteorologia do Japão (copiada), fevereiro de 1996

A previsão é de que os terremotos de Toukai, Tounankai e Nankai sejam de grandes proporções com magnitude superior a 8 graus e intensidade sísmica máxima superior a 6 graus forte.

◆Interessandos em usar o carro simulador de terremotos, entrar em contato com:
Sala de Medidas para Prevenção de Desastres do Departamento de Controle de Prevenção de Perigos da Província de Mie
Tel. 059-224-2189

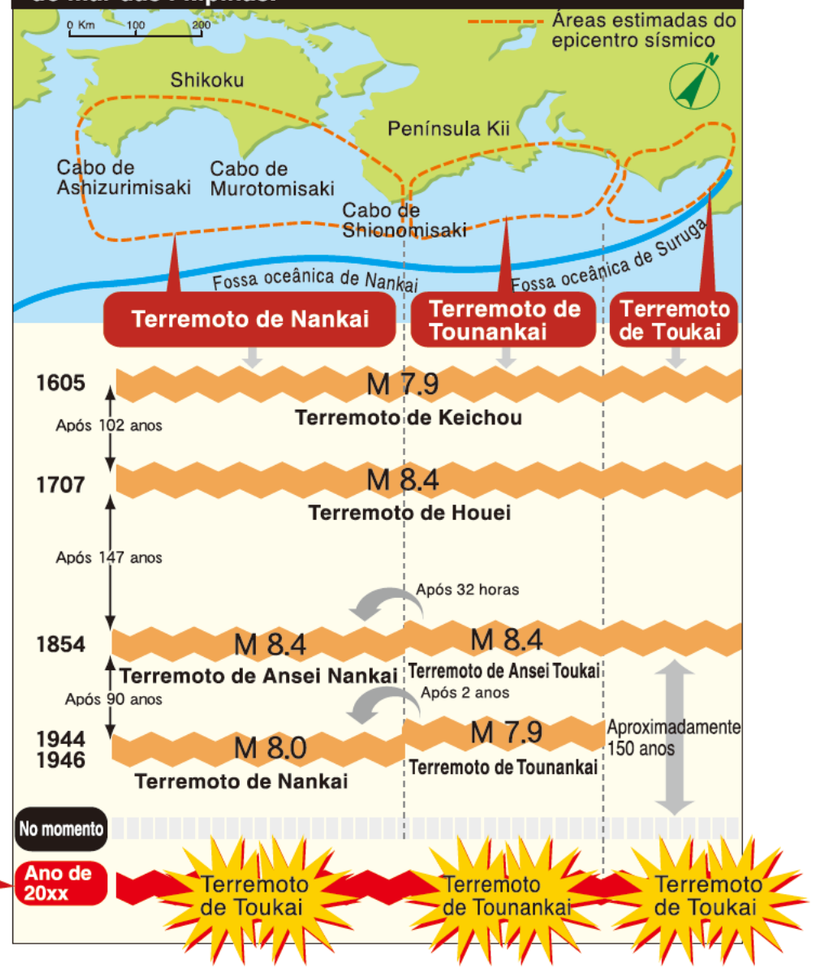
Terremoto de Toukai Terremoto de Tounankai Terremoto de Nankai

Enormes estragos já foram causados em grandes terremotos de tipo subducção que vêm ocorrendo frequentemente nas costas do litoral Pacífico, abrangendo a região de Toukai à península Kii, envolvendo também Shikoku. Historicamente, tais terremotos foram classificados em três, de acordo com as diferentes áreas do epicentro sísmico, e denominados terremotos de Toukai, Tounankai e Nankai.

Fossa oceânica é uma depressão profunda no fundo do mar.

· "Terremoto de Toukai": terremoto que ocorre ao redor da fossa oceânica de Suruga, do golfo de Suruga até o mar aberto Enshu;
· "Terremoto de Tounankai": terremoto que ocorre ao redor da fossa oceânica de Nankai do alto mar Nantou da península Kii;
· "Terremoto de Nankai": terremoto que ocorre ao redor da fossa oceânica Nankai da península Kii até o alto mar Shikoku.

Grande terremoto que ocorre com o afundamento da placa do mar das Filipinas.



Ocorrência consecutiva !?
3 grandes terremotos

A iminência para um futuro próximo (que inclui também o presente momento) dos terremotos de Toukai, Tounankai e Nankai na província de Mie vem causando muita preocupação.

Probabilidade de ocorrência (à data de 1º de janeiro de 2005) **e o tamanho** (magnitude) **estimado**

- **Terremoto de Toukai…pode ocorrer a qualquer momento. Magnitude M8.0 graus**
  Na província de Mie, em locais onde o tremor for grande, a intensidade sísmica pode chegar a 5 graus forte, e a altura das ondas de tsunami pode ser superior a 5 metros.
- **Terremoto de Tounankai…60% de probabilidade de ocorrência nos próximos 30 anos. Magnitude em torno de M8.1 graus**
- **Terremoto de Nankai…50% de probabilidade de ocorrência nos próximos 30 anos. Magnitude em torno de M8.4 graus**
  Na ocorrência simultânea dos terremotos de Tounankai e Nankai, está estimada uma magnitude de 8.6 graus e no litoral da província de Mie é estimado um grau de intensidade sísmica superior a 6 forte, com ondas de tsunami que poderão atingir mais de 9 metros de altura.

Há possibilidade dos três terremotos acima ocorrerem simultaneamente.
Neste caso, a magnitude estimada é de 8,7 graus e a altura estimada da onda de tsunami é de aproximadamente 9 metros.

Conheça

Mecanismo de terremoto

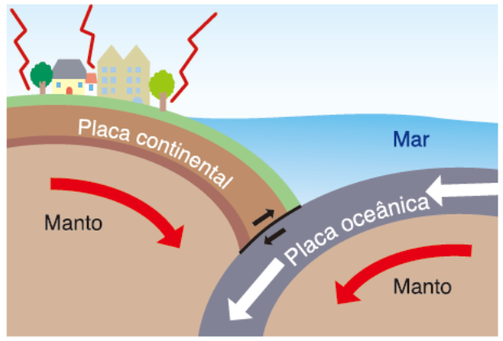
Nas proximidades da península do Japão, as placas continentais (placa da Eurásia) e oceânicas (placa do Oceano Pacífico e do Mar das Filipinas) se empurram devido ao movimento dos mantos subterrâneos. Em decorrência disso, quando a energia acumulada durante longos anos ultrapassa o limite, a camada rochosa se rompe, provocando um deslocamento. A isso, chamamos terremoto.

Terremoto tipo subducção

Como a placa oceânica está afundada abaixo da placa continental, a placa continental se eleva regularmente provocando este tipo de terremoto.

- O tremor é horizontal
- O tempo do tremor é prolongado (pode durar mais de um minuto)
- Perigo de ser surpreendido por ondas de tsunami
- Pode ocorrer em intervalos de tempo de no mínimo 10 a 100 anos

Exemplo de terremotos deste tipo:
Terremoto de Ansei Toukai, Terremoto de Tounankai, Terremoto de Nankai,
Terremoto de Hokkaido Nanseioki, Terremoto de Sumatra etc.

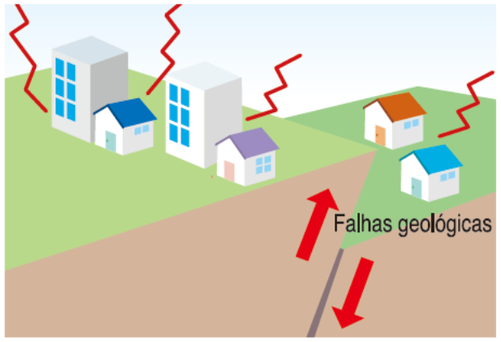


Batissismo (terremoto de epicentro profundo)

É um terremoto que ocorre com o deslocamento da falha geológica ativa no subsolo da crosta continental (interior da placa Eurásia)

- Tremor vertical
- Tremor de curta duração
- Existe o perigo de ocorrer abaixo das estruturas das cidades
- Ocorre em intervalos de 1.000 até 10.000 anos.

Exemplo de terremotos deste tipo::
Terremoto de Tensho, Terremoto de Igaueno, Terremoto de Noubi, Terremoto de Mikawa
Terremoto na região sul de Hyogo, Terremoto de Niigata Chuetsu etc.



Os terremotos ocorrem também em locais onde as falhas geológicas ativas são desconhecidas.

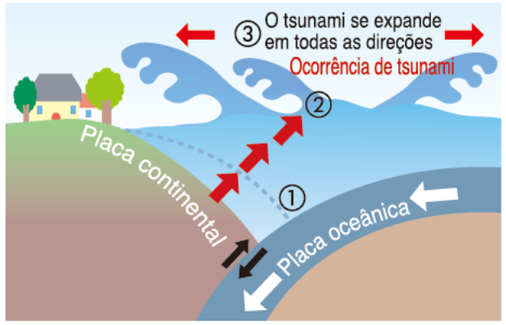
Terremotos podem ocorrer em locais onde as falhas geológicas ativas são desconhecidas. Foi o caso do terremoto em alto mar na região oeste de Fukuoka no dia 20 de março de 2005.

Mecanismo de tsunami

Ao ocorrer um terremoto, podem surgir também maremotos (tsunami). Registros mostram que, no passado, um tsunami atingiu a província de Mie após um grande terremoto, causando muitas vítimas fatais.

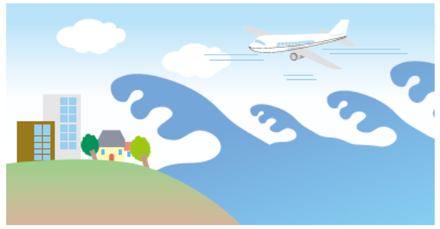
Quando estiver em uma praia e sentir um tremor, mesmo que pequeno, procure se refugiar em um local alto.

①A placa oceânica está afundada abaixo da placa continental
②Nos terremotos, ocorrem elevações e assentamentos no fundo do mar que agitam as águas do mar.
③As águas do mar se transformam em tsunami e se expandem em todas as direções. A sua velocidade e altura dependem da profundidade do mar, sendo que quanto mais profundo, mais rápido e quanto mais raso, mais alto será o tsunami.



◆Características do tsunami

◎ A velocidade de tsunami é muito alta.
Mesmo próximo ao litoral, possui a velocidade de cerca de 10 m por segundo.
◎ O início de tsunami não se limita a marés baixas.
◎ Há diferenças de altura de tsunami dependendo da localização.
O tsunami pode ficar extremamente alto no fundo do golfo e nas extremidades do cabo.
◎ As ondas vêm repetidas vezes. Nem sempre a primeira onda é a maior.



Ao se refugiar em um local seguro, regresse para casa somente depois de se certificar da liberação da recomendação de refúgio e anúncios de cuidado, através das informações sobre tsunami.

◎ As águas do tsunami sobem os rios e os aquedutos. (Canal artificial do curso de agua.)
◎ É muito difícil ficar em pé com uma onda de tsunami de cerca de 50 cm de altura.
Mesmo uma onda de tsunami de cerca de 50 cm, pode arrastá-lo e levá-lo à morte.
Há relatos de que em casas de madeira, uma onda de tsunami de 1 metro pode causar estragos parciais, uma de 2 metros pode causar um estrago total.

A extensão dos prejuízos do terremoto de Sumatra foi devido à falta de conhecimento sobre terremoto e tsunami.

No dia 26 de dezembro de 2004, ocorreu na ilha de Sumatra, Indonésia, um terremoto que causou catástrofes de proporções nunca vistas na história. O número de mortos e desaparecidos, a começar pela Indonésia, Tailândia e outros países foi superior a 220.000 pessoas. A falta de conhecimento da população regional sobre os grandes terremotos e tsunamis foi um dos motivos deste grande número de vítimas.

Falhas geológicas ativas da província de Mie

O centro-norte da província de Mie, faz parte da "Zona do Triângulo de Kinki" que é uma das regiões com mais falhas geológicas ativas dentro do Japão. Devido a isso, a província de Mie, além das precauções contra terremotos tipo subducção (Toukai, Tounankai, Nankai), necessita tomar também precauções contra os terremotos de batissismo.

Falha geológica inversa que surgiu com o grande terremoto Taiwan Shushu no ano de 1999 (M7.7). Pátio da escola primária onde ocorreu um deslocamento de cerca de dois metros na perpendicular.

No território continental e no litoral japonês estão distribuídos um grande número de falhas geológicas ativas, que totalizam cerca de 2.000 falhas.

Dentre as falhas ativas distribuídas pela província de Mie, as principais são as seguintes:

①Zona de falhas geológicas de Yourou, Kuwana eYokkaichi
Falhas geológicas de Yourou, de Kuwana e Yokkaichi
②Zona de falhas geológicas da margem leste de Suzuka
③Zona de falhas geológicas da margem leste da região montanhosa de Nunobiki
④Falhas geológicas de Tonguu
⑤Zona de falhas geológicas de Kizugawa
⑥Zona de falhas geológicas do golfo de Ise
Falhas geológicas do golfo de Ise e do mar de Suzuka
Falhas geológicas de Shiroko-Noma e Utsumi

(Utilização do mapa com valores numéricos com altitude de malha de 50 metros e Kashmir 3D, publicadas pelo Geografical Survey Institute)

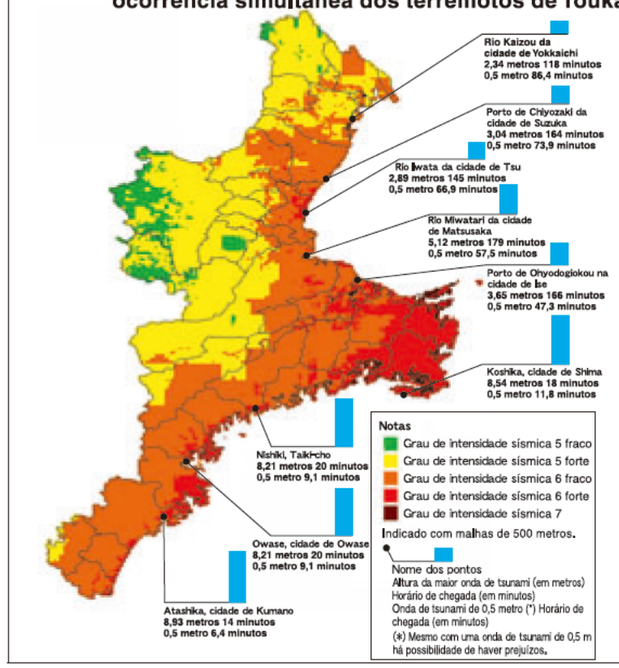
Instrução 2 Imaginando um grande terremoto

Sobre a ocorrência simultânea dos terremotos de Toukai, Tounankai e Nankai

Caso aconteçam simultaneamente os terremotos de Toukai, Tounankai e Nankai, é estimado um tremor com intensidade sísmica superior a 6 graus forte, centralizado nas áreas de Ise Shima e de Higashi Kishu.

Ainda, dependendo da localização, é estimado também o surgimento de grandes tsunamis com ondas acima de 5 metros de altura.

◆Grau de intensidade sísmica, altura máxima e horário de chegada das ondas, no caso da ocorrência simultânea dos terremotos de Toukai, Tounankai e Nankai.



◆ Atenção neste ponto!

Suponhamos que na cidade de Atashika em Kumano, esteja prevista a chegada de um tsunami com ondas de altura máxima de 9 metros, dentro de 14 minutos. Este seria o tempo de chegada do primeiro pico das ondas, mas não significa que antes ou depois disso a situação esteja segura.

Para proteger sua preciosa vida, ao sentir um tremor numa região litorânea, busque imediatamente refúgio num local alto e não retorne até liberarem a advertência sobre o tsunami, o estado de alerta e as recomendação de refúgio.

◆Estimativa dos prejuízos físicos e materiais em caso da ocorrência simultânea dos terremotos de Toukai, Tounankai e Nankai

	Primeiras horas da manhã (5 horas)		
	Mortos	Feridos	Edificações totalmente destruídas (parcialmente destruídas)
Tremores	Aproximadamente 1.300 pessoas	Aproximadamente 11.100 pessoas	Aproximadamente 39.000 casas (aproximadamente 84.000 casas)
Tsunami	Alta consciência sobre prevenção de desastres: aproximadamente 1.000 pessoas Baixa consciência sobre prevenção de desastres: aproximadamente 3.100 pessoas	—	Aproximadamente 10.000 casas (aproximadamente 6.100 casas)
Incêndios	Aproximadamente de 40 a 80 pessoas	Aproximadamente de 150 a 300 pessoas	Aproximadamente de 2.900 a 5.800 casas
Liquefação	—	—	Aproximadamente 10.800 casas
Desastres em declives	Aproximadamente 340 pessoas	Aproximadamente 420 pessoas	Aproximadamente 3.400 casas (aproximadamente 8.000 casas)
Total	Aproximadamente de 2.700 a 4.800 pessoas	Aproximadamente de 11.700 a 11.800 pessoas	Aproximadamente de 66.100 a 69.000 casas (aproximadamente 98.000 casas)

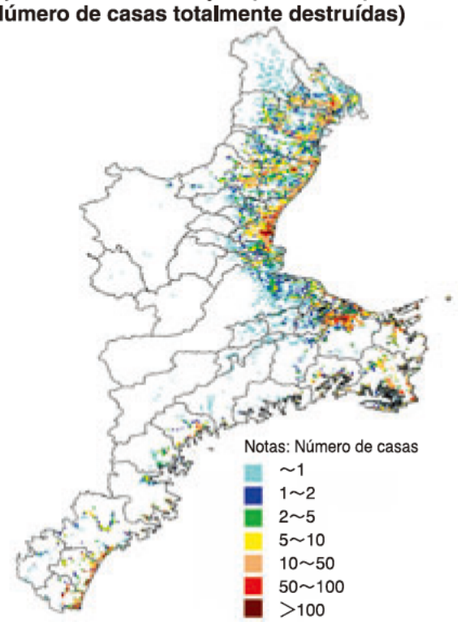
Nota: Sobre os índices de tsunami, estimamos os prejuízos causados em rios e praias com saneamento básico em funcionamento.
Sobre os índices de incêndios, estimamos os prejuízos provocados por ventos com velocidade de 3 a 15 metros por segundo.

Relatório de inspeção das estimativas dos prejuízos do projeto de prevenção de desastres da região da província de Mie Março de 2005

Conheça

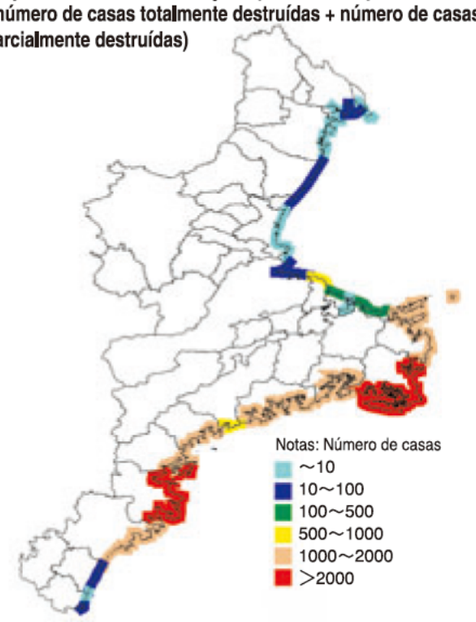
Prejuízos estimados sobre as edificações e grau de perigo de liquefação em caso da ocorrência simultânea.

Prejuízos sobre as edificações provocados pelos tremores (Número de casas totalmente destruídas)



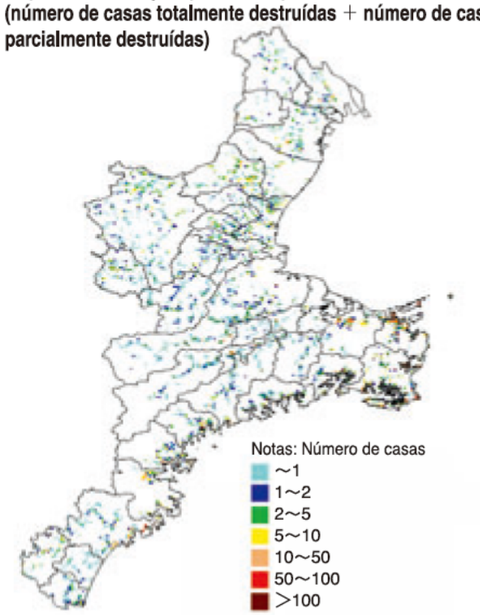
Indicado com malha de 500 metros

Prejuízos sobre as edificações provocados pelo tsunami (número de casas totalmente destruídas + número de casas parcialmente destruídas)



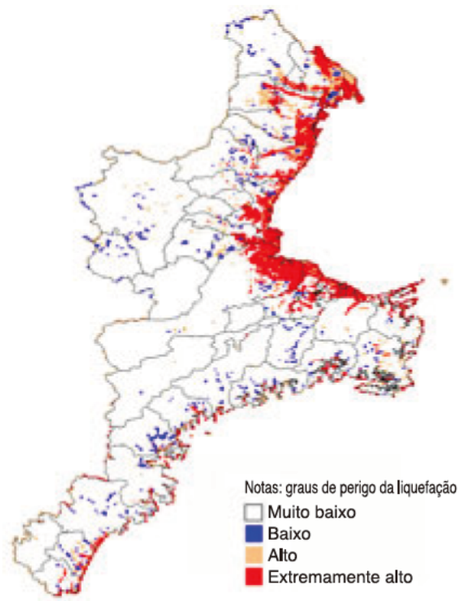
Indicado por unidade de cidade, bairros e vilas

Prejuízos às edificações provocados pelo desmoronamento de declives (número de casas totalmente destruídas + número de casas parcialmente destruídas)



Indicado com malha de 500 metros

Grau de perigo provocado pela liquefação



Indicado com malha de 500 metros

Relatório de inspeção das estimativas dos prejuízos do projeto de prevenção de desastres da região da província de Mie Março de 2005

Prepare-se

Instrução 3 Reunião de prevenção de desastres em família

Amanhã você poderá ser uma vítima !
Faça uma reunião sobre medidas preventivas contra terremotos.

Para reduzir ao máximo os danos de um terremoto, é muito importante se preparar desde o dia-a-dia. Converse em família sobre as medidas de prevenção de desastres, confeccione mapas com rotas de salvamento, etc, pensando na sua segurança, na segurança da sua família e da sua comunidade.

1 Divida as funções entre os familiares

Deixem fixadas as funções para casos de necessidade de refúgio, como por exemplo: um pessoa responsável para coleta de informações, uma outra pelo controle de pontos onde há riscos de incêndio, uma outra para levar o kit de sobrevivência, etc.

2 Existem perigos também dentro de casa

Uma medida contra terremotos que pode ser tomada com facilidade é a prevenção de queda de móveis e similares. Assegure uma vida tranquila e segura compartilhando idéias entre os familiares.

No grande terremoto de Hanshin e de Awaji...

Como o terremoto aconteceu às 5 horas e 46 minutos, horário em que muitas pessoas ainda estavam dormindo, cerca de 88% das vítimas morreram afixiadas pela queda das ruínas das casas e dos móveis.

Fonte da informação: Ministério de Assuntos Gerais, Corpo de Bombeiros, banco de dados de informações relacionadas ao grande terremoto de Hanshin e Awaji

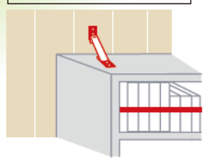
Pontos importantes das medidas de segurança a serem realizadas dentro de casa

◎Quando for fixar os móveis, ajuste as peças metálicas, etc. nas partes dos pilares e das paredes que tenham estrutura firme
◎Não coloque móveis altos em pisos macios, tais como em cima de tapetes, etc.
◎Coloque objetos leves nas partes altas e objetos pesados nas partes baixas.
◎Não coloque móveis perto das camas, nem das entradas e saídas.
◎Cole filmes nos vidros (das janelas, dos móveis) para evitar que se estilhacem.

◆Informações sobre como fixar os móveis:
Departamento de Manutenção Territorial da Província de Mie, Seção de assuntos habitacionais. Tel. 059-224-2720

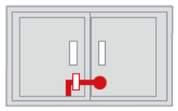
Exemplos de como prevenir contra quedas de móveis

Estante de livros



Fixe a estante na parede, usando uma faixa

Armários

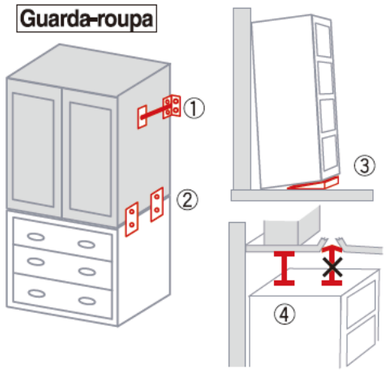


Fixe as portas com peças metálicas, para evitar a abertura e o fechamento

Aparadores

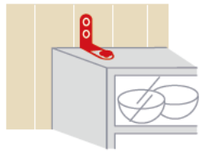
Use uma barra para evitar quedas

Guarda-roupa



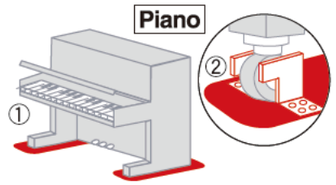
①Fixe à parede, usando peças metálicas
②Fixe a parte superior com a inferior com peças metálicas
③Coloque estacas de madeira debaixo do guarda-roupa para evitar que tombe.
④Fixe em um teto de estrutura firme.

Armários de cozinha



Fixe à parede, usando peças metálicas em forma de L

Piano

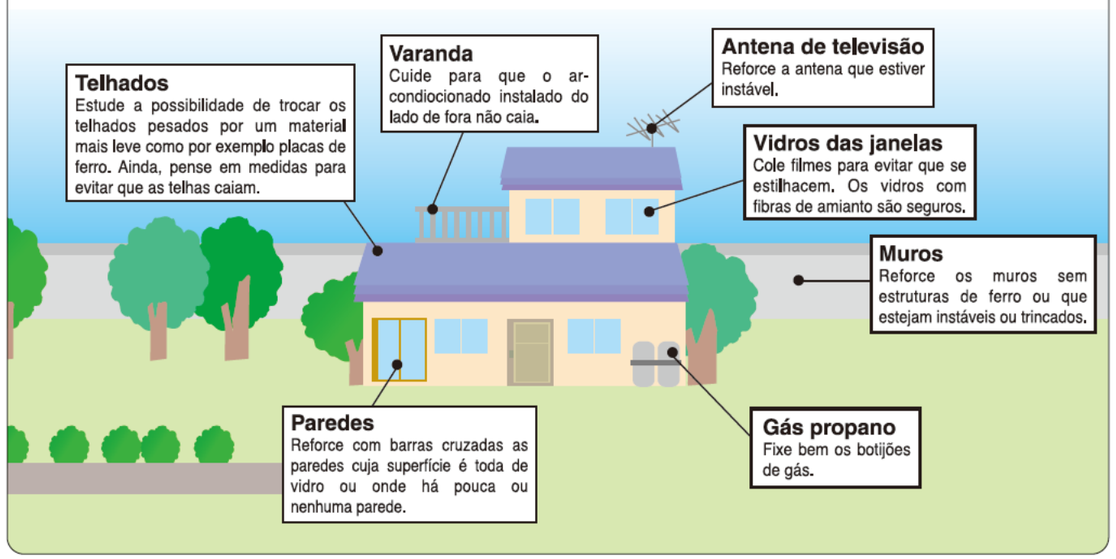


①Coloque uma tábua fixadora, debaixo do piano
②Fixe a base do piano à tábua, com peças metálicas

3 Sua casa é resistente a terremotos ?

Você já tomou as medidas contra os terremotos para sua casa? Sua casa já foi avaliada, tem reforço contra terremotos? Muitas pessoas perderam suas vidas devido à destruição das casas, no terremoto de Hanshin e Awaji. De igual maneira, no terremoto de Chuetsu, na província de Niigata, houve muitos danos de casas e edifícios que foram totalmente ou parcialmente destruídas. Para se prevenir destes tipos de prejuízos, faça uma avaliação da resistência da sua casa e reforce-a contra terremotos, o mais rápido possível.

Checagem da parte externa da casa



Transforme sua casa em um local seguro e tranquilo com os sistemas de apoio do governo: "avaliação da resistência a terremotos" e "reforço contra terremotos"

Reforçando a resistência da sua casa contra terremotos ...
Você poderá proteger a sua vida e seu patrimônio.
Não precisará viver temporiamente em locais de refúgio.

Elevará a resistência a terremotos da sua cidade.
Evitará problemas de obstrução de rotas de salvamento por edificações tombadas.
Ajuda a diminuir o alastramento de incêndios.

Entre os itens mais importantes de precaução contra os prejuízos de um terremoto, está a resistência habitacional. As casas de madeira construídas antes de 31 de maio de 1984 (incluindo o começo da construção) e que satisfazem as condições estabelecidas, podem utilizar o "Sistema de Apoio de Avaliação de Resistência a Terremotos das Residências de Madeira". Caso o resultado da avaliação da resistência a terremotos for "alta periculosidade de destruição ou de grandes quebras", poderá ser utilizado também o "Sistema de Apoio para Reforço de Resistência a Terremotos das Residências de Madeira".

* As casas que podem utilizar este sistema devem ser de madeira com até dois andares (um sobrado) e com uma área total inferior a 300 m2. Mesmo sendo de madeira, este sistema exclui as casas construídas pelo método 2 x 4, pré-moldadas e construídas com troncos de madeira.

Dentro da província de Mie existem cerca de 222.000 casas que não satisfazem os novos critérios básicos de resistência. Deste total, somente cerca de 8.000 casas fizeram a avaliação de resistência contra terremotos.

Local de Informações
・Departamento Responsável da Prevenção contra Terremotos das Moradias de cada cidade ou bairro.
・Sala Residencial do Departamento de Manutenção Territorial da Província de Mie
Tel: 059-224-2720
Site: http://www.sumai-mie.jp/21/

Cartas das vítimas (terremoto na região sul da província de Hyogo):

Necessidade de tomar medidas para resistir aos terremotos
Importância de um bom relacionamento pessoal na vida cotidiana

Logo após o terremoto, como não conseguia contatar meu filho que morava no apartamento, fui até o local. Estava tragicamente destruído. Mas como tinha a convicção de que ele estava lá, chamei imediatamente uma pessoa da empresa onde trabalhava e conseguimos resgatá-lo com vida. Pude sentir na pele a necessidade de tomar as medidas de resistência a terremotos e a importância de um bom relacionamento pessoal na vida cotidiana.
Pessoa denominada S.H. da cidade de Kobe

4 Cheque o kit de sobrevivência para casos de emergência

Coloque o mínimo de artigos necessários no kit de sobrevivência, considerando a composição familiar e deixe preparado para os casos de emergência. E ainda, faça uma inspeção, pelo menos uma vez por ano.

Exemplos de artigos de sobrevivência

Coloque os artigos de sobrevivência em uma mochila que possa ser carregada nas costas, dando liberdade de movimento para as mãos. Não se esqueça de colocar também este livreto!

Para famílias com bebês e grávidas, acrescente os itens descritos abaixo:

- ☐Mamadeira, leite em pó
- ☐Fraldas descartáveis
- ☐Utensílios higiênicos
- ☐Caderneta de Mãe e Filho (Boshi Techo) health handbook

etc.

Prepare o kit, no mínimo, para três dias. Escolha, de preferência, artigos compactos e leves

Prepare-se

Alimentos, etc

- ☐Água potável
- ☐Alimentos
  - ☐Pães secos
  - ☐Biscoitos cracker
  - ☐Enlatados
  - ☐Alimentos preparados e embalados à vácuo
- ☐Facas
- ☐Abridores de latas

Roupas, etc.

- ☐Roupas
- ☐Toalhas
- ☐Cobertores
- ☐Sacos de dormir
- ☐Roupas íntimas
- ☐Casacos

Objetos de valor

- ☐Dinheiro (trocado)
- ☐Caderneta do banco
- ☐Carimbo
- ☐Lembrete com os números de documentos importantes

Medidas de segurança

- ☐Capacete
- ☐Gorro com acolchoado usado para prevenção de desastres
- ☐Caixa de primeiros socorros
- ☐Remédios de uso frequente
- ☐Sapatos com solados grossos

Objetos de uso diário

- ☐Luvas (luvas de algodão)
- ☐Lenços de papel
- ☐Velas
- ☐Fósforos, isqueiros
- ☐Cordas
- ☐Lanternas
- ☐Rádio portátil
- ☐Absorventes higiênicos
- ☐Sabonetes, escovas de dentes e creme dental

Objetos úteis

- ☐Lenços umedecidos…pode-se lavar o rosto e as mãos na falta de água.
- ☐Máscaras…protegem contra poeiras.
- ☐Sacos plásticos…abrindo um furo no centro de um saco plástico grande, e vestindo-o pela cabeça, pode servir de capa de chuva. Pode ser usado ainda para transportar água.
- ☐Filtro de água portátil…tendo-se este aparelho, é possível obter água potável a partir de águas de chuva, em caso de corte de água.
- ☐Filme plástico wrap…cobrindo-se o prato antes de usá-lo, não suja-se o prato e não há necessidade de lavá-lo depois.

Outros

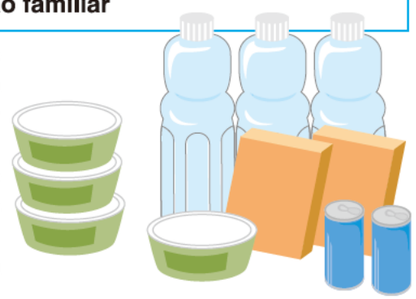
- ☐Apito…com um apito você poderá informar a sua presença às pessoas ao redor, se ficar preso nos destroços de uma casa.
- ☐Aquecedor portátil (kairo)…além de ser usado como de costume, poderá ser utilizado para aquecer as comidas.
- ☐Cópia do cartão do seguro de sáude

Previna-se com alimentos que possuem longo prazo de conservação (alimentos, água potável) de acordo com a composição familiar

É extremamente difícil garantir alimentos em quantidade suficiente logo após o terremoto. É necessário que cada família deixe previamente preparado mantimentos para passar sem apertos o período até receber a ajuda dos grupos de auxílio.

Como base, para se sustentar logo após o desastre, deixe preparado alimentos e água potável suficientes para no mínimo três dias para cada pessoa.

A referência da quantidade de água de um dia, para uma pessoa é de 3 litros.



Prepare-se

Instrução As precauções devem ser tomadas por todos os moradores da região

A cooperação com os vizinhos, as atividades das organizações autônomas e outros, são muito importantes para a prevenção de desastres.

No terremoto de Hanshin e Awaji, houve muitas situações de urgência, incêndios e muitas pessoas ficaram presas debaixo dos escombros das casas. Por isso, as instituições relacionadas à prevenção de desastres, tal como o Corpo de Bombeiros, deveriam agir rapidamente para salvar e apagar o fogo na fase inicial. Porém, por falta de pessoal e desordem no trânsito, não conseguiram entrar em muitas das regiões atacadas pelo desastre.

Felizmente, nesta hora, os moradores da região, as instituições de cada região e outros grupos voluntários, colaboraram com as atividades de salvamento das vítimas. Foram relatados muitos casos de auxílio voluntário para salvamento, extinção de incêndio, etc. que livraram a região de uma situação pior.

Desta mesma maneira, quando ocorrer algum desastre ou vítimas com ferimentos, se torna necessária a atuação das atividades de ajuda mútua da vizinhança, das organizações autônomas de prevenção de desastres, dos grupos de bombeiros, etc. Devemos nos preparar para eventualidades, participando ativamente dos trabalhos autônomos de prevenção de desastres para a proteção da

Organizações locais de prevenção de desastres

Quando ocorre um terremoto de grande dimensão, muitas vezes as instituições relacionadas com prevenção de desastres têm dificuldades de atender imediatamente às chamadas. Nestes casos, o trabalho das atividades de salvamento compostas por pessoas da região é muito importante.

◆Organizações autônomas de prevenção de desastres…As organizações de prevenção de desastres são formadas de forma autônoma pelos moradores da região. Na província de Mie, a taxa das organizações é de 87%. Atuam para diminuir ao máximo, os danos em uma calamidade.
As atividades durante os desastres: Extinção do fogo na fase inicial, atividade de salvamento e amparo, indicação de refúgio, abastecimento de alimentos e água.
As atividades no cotidiano: Preparo e inspeção dos equipamentos de prevenção de desastres, realização de treinamentos de prevenção de desastres na comunidade de bairro.

◆Grupos de bombeiros…São instituições que colaboram com o Corpo de Bombeiros na realização de atividades de extinção de incêndios e de salvamento, desempenhando um importante papel como líderes na prevenção de calamidades na região. Atualmente, na província de Mie são cerca de 14.000 inscritos que atuam em diversos ramos. Mas, há uma tendência de diminuição e esperamos muitas novas inscrições.
As atividades durante os desastres: Atuação eficaz na extinção de incêndios e nas atividades de salvamento devido ao conhecimento das atividades cotidianas dentro da região.
As atividades no cotidiano: Instrução e divulgação dos treinamentos de extinção de incêndios e dos cuidados de primeiros socorros, instruções de prevenção de incêndios às pessoas idosas que vivem sozinhas, etc.

◆Voluntários na prevenção de desastres…Atuação de pessoas, individualmente ou em grupos, nas atividades de salvamento e amparo em casos de ocorrência de um desastre.
Diferentemente das organizações autônomas de prevenção de desastres e dos grupos de bombeiros que protegem a região, os voluntários vêm de todo território nacional. Recentemente, têm aumentado as atividades de estudantes ginasiais, colegiais e jovens, como presença de força para os trabalhos pesados e também para oferecer apoio psicológico às vítimas.

◆Preocupe-se mais em incorporar as medidas preventivas no seu dia-a-dia para minimizar os prejuízos em caso de uma eventual calamidade.

Prepare-se

Preocupe-se mais em incorporar as medidas preventivas no seu dia-a-dia para minimizar os prejuízos em caso de uma eventual calamidade.

Desde de 2005 têm sido realizados em diversas localidades da província de Mie cursos de formação de líderes regionais chamados "Coordenadores de Prevenção de Desastres de Mie", a fim de reduzir os danos dos desastres e para elevar a capacidade de prevenção da região.

Funções do "Coordenador de Prevenção de Desastres de Mie":

As atividades durante os desastres: Orientação e apoio às atividades de restauração e reconstrução, em colaboração com as organizações públicas, voluntárias, etc.

As atividades do dia-a-dia: Promoção de treinamentos para prevenção de desastres; planejamento de salvamento; realização de palestras, quando necessário, a pedido da província, das cidades ou dos bairros.

Trabalho das organizações autônomas de prevenção de desastres

Existe uma expectativa muito grande em reduzir os prejuízos da região em caso de calamidades através do trabalho das organizações autônomas de prevenção de desastres.

Vamos melhorar a capacidade preventiva da região com a realização das medidas descritas abaixo!

◆Vamos caminhar e observar a cidade !

A troca de conhecimento sobre as qualidades e defeitos da região entre os moradores contribui para a consciência mútua, sendo uma das formas para analisar as medidas preventivas contra desastres.

O que acontecerá à sua região caso ocorra um terremoto? Faça um levantamento dos perigos que envolvem sua região, imaginando o que poderia acontecer se ocorresse um terremoto em determinados horários. Por exemplo: durante o caminho de ida ou de regresso do trabalho ou da escola, depois do almoço, nas refeições, enquanto está dormindo, etc.

◎Procure saber o que pode acontecer quando ocorrer um desastre na região onde mora.

◎Confeccione um mapa preventivo da região para casos de emergência.

◎Realize treinamentos de salvamento.

◆Vamos fazer o treinamento com o desenho do mapa (DIG)!

DIG é um treinamento preventivo desenvolvido na província de Mie. É um método para pensar sobre as medidas em caso de ocorrência de calamidades, usando o mapa do local.

Por exemplo: o local é perto do mar, há perigo de tsunami e a distância até o local de refúgio é maior do que pensava; no caminho que as crianças utilizam para ir à escola há uma ponte velha, etc.

Os dados observados por todos são muito valiosos para elevar conhecimento, a consiência e a capacidade de prevenção de desastres da região.

Disaster Imagination Game
Desastres Imaginação Brincadeiras

◆Vamos elaborar um plano para se refugiar do tsunami!

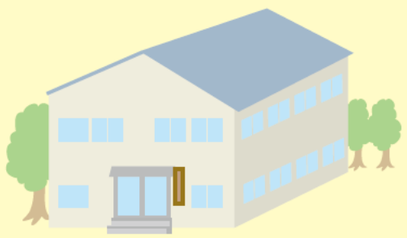
Elabore um plano de refúgio para se proteger dos danos provocados pelo tsunami.

Por exemplo, caso ocorra um terremoto com o epicentro na fossa oceânica de Nankai, estima-se que as ondas do tsunami invadam o litoral da província de Mie em um curto período de tempo. Para poder se refugiar sem problemas nas regiões litorâneas onde está prevista a inundação pelo tsunami, é aconselhável a confecção antecipada de um plano de fuga em caso de tsunami, verificando os locais de refúgio e os locais perigosos dentro da cidade.

◆Vamos confeccionar um manual de administração dos locais de refúgio !

Nos locais de refúgio é inevitável o surgimento de vários incômodos e problemas. Para superá-los, é muito importante a comunicação entre os refugiados.

Os moradores da região devem conversar sobre a administração do local de refúgio antes da ocorrência de alguma calamidade e confeccionar um manual de administração deste local.

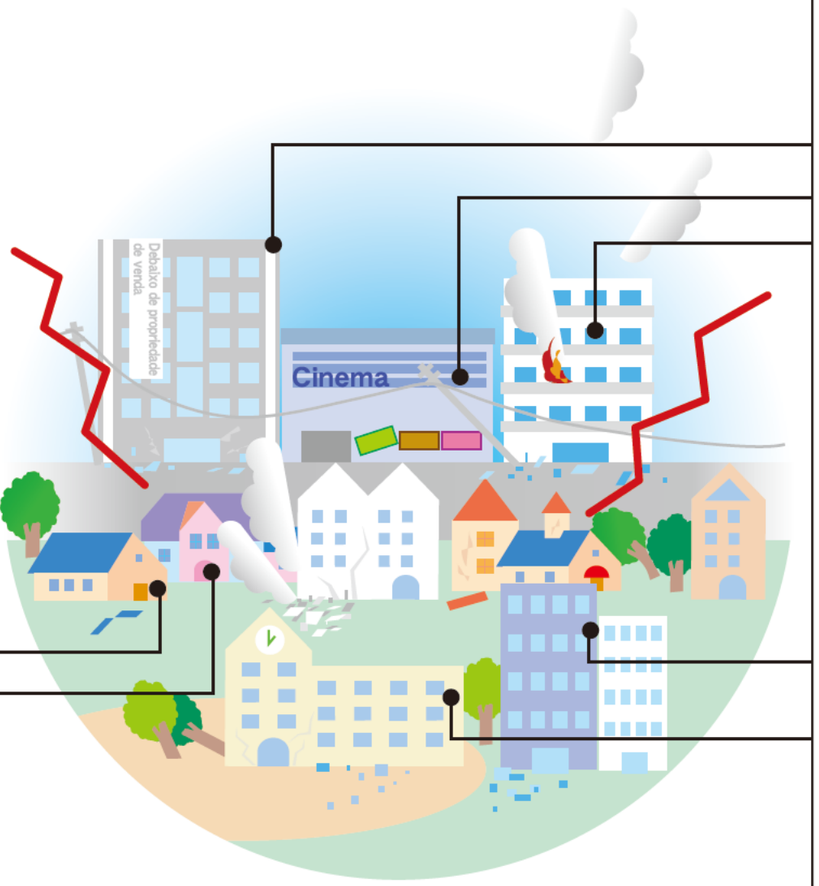


◆Se você quiser fazer parte da organização local de prevenção de desastres, entre em contato com a divisão encarregada da sua área.

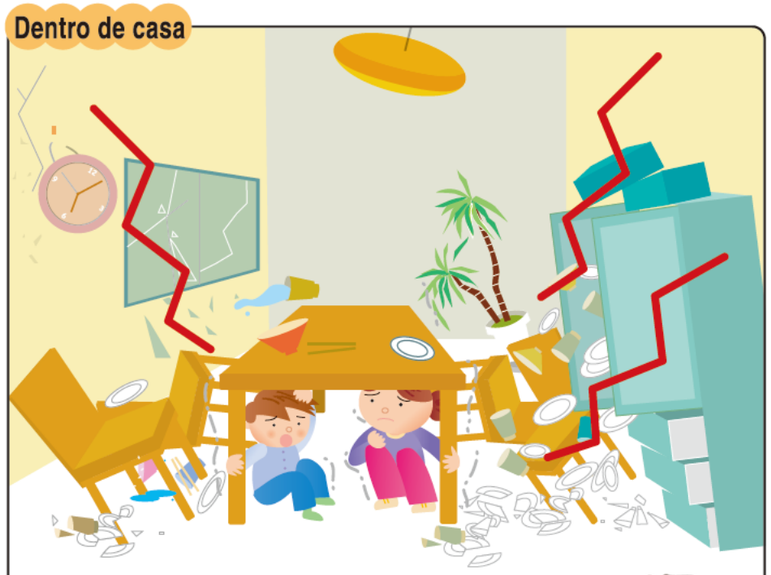
Instrução 5 Saiba se proteger dos terremotos em qualquer situação

Caso ocorra um terremoto dentro de edificações

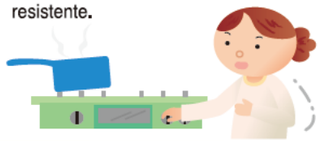
Não é possível prever quando e onde ocorrerá um terremoto. Quando sentir o tremor e você estiver dentro de alguma edificação, não se desespere, não saia antes de pensar nas melhores maneiras de se salvar com segurança.



Dentro de casa



●Primeiro, garanta a sua segurança.
- Tome cuidado com a queda dos móveis.
- Proteja-se debaixo de uma mesa resistente.



●Se estiver com o fogão ligado na cozinha, etc.
- Quando ocorrer um incêndio, mantenha a calma e apague o fogo na fase inicial.
- Se o tremor for forte, tome cuidado ao tentar apagar o fogo porque poderá sofrer queimaduras

●Se estiver no banho ou no banheiro...
- O quarto de banho e o banheiro são locais relativamente seguros, Por isso, não saia desesperadamente.
- Abra a porta, espere parar o tremor e depois procure um refúgio.
- Se estiver no banho, não esqueça de desligar a tomada de luz ou de gás

●Tome cuidado com os cacos de vidro no interior da casa
- Antes de sair de casa para se refugiar, calce os sapatos para não se ferir com cacos de vidro ou sucatas.
- Deixe laterna, rádio e chinelos em um local de fácil acesso. Esteja preparado para um blecaute.

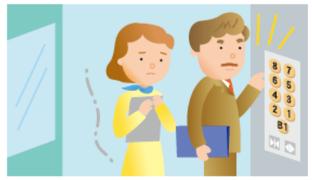
●Abra a porta e garanta uma saída.
- A porta pode ficar emperrada, por isso, assegure uma outra saída de emergência.

●Se estiver no quarto...
- Pegue o travesseiro, esconda-se debaixo das cobertas ou da cama e proteja sua cabeça.
- Proteja sua cabeça dos móveis que

●Não vá para fora desesperadamente.
- Não fuja desesperadamente para fora; mantenha a calma.
- Tome cuidado com a queda de telhas e vidros.

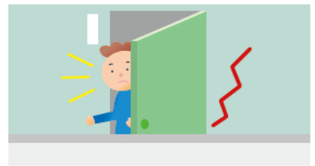
Outros

●Quando estiver em um shopping center ou supermercado...
- Proteja-se porque as janelas, as vitrines, os aparelhos elétricos, a seção de louças, etc., são perigosos.
- Proteja a cabeça com a bolsa, sacola de compras, etc. e obedeça as instruções do funcionário responsável para buscar refúgio.



●Quando estiver dentro de um elevador...
- Aperte os botões de todos os andares e caso não funcione, aperte o botão de emergência.
- Não saia pela saída de emergência do teto imprudentemente; mantenha a calma e espere o salvamento.

●Quando estiver em um teatro ou cinema...
- Dobre o assento, agache-se e proteja a sua cabeça com alguma coisa.
- Refugie-se mantendo a calma e obedeça as instruções do funcionário responsável.



●Quando estiver em um apartamento...
- A porta pode ficar emperrada. Por isso, assegure uma outra saída.
- Não use os elevadores. Use as escadas de emergência.

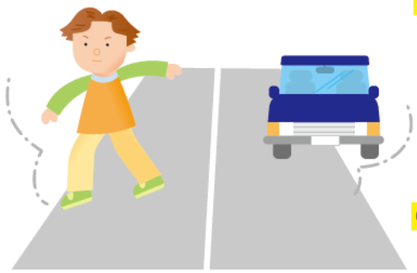
●Quando estiver em uma área subterrânea...
- Não se dirija à saída de emergência precipitadamente. Encoste-se na parede e se proteja dos objetos que estiverem caindo.
- Caso aconteça um incêndio, molhe algum tipo de tecido e coloque em contato com a boca e o nariz e procure refugiar-se mantendo uma posição a mais baixa possível.

●Quando estiver em uma escola ou em um escritório...
- Tome cuidado com as estantes de livros e armários que podem cair e também com as janelas de vidro que podem quebrar.
- As portas podem ficar emperradas; assegure uma saída.
- Não use os elevadores. Use as escadas de emergência.

Caso ocorra um terremoto e estiver fora das edificações

Um desastre não escolhe o local nem o horário, e acontece quando menos esperamos. Vamos estudar as medidas a serem tomadas caso ocorra um terremoto quando estivermos fora das edificações.

Nos meios de transporte....



●Quando estiver em uma plataforma de estação...

- Tome cuidado para não cair na linha do trem.
- Refugie-se obedecendo as instruções do funcionário da estação.

●Quando estiver dirigindo um carro...

- Quando for parar o carro, não pise no freio bruscamente. Pare no canto esquerdo da rua.
- Ouça as informações do terremoto pelo rádio do carro; aja obedecendo os regulamentos.
- Quando for se afastar do carro, desligue-o deixando a chave no contato e não trave as portas.

●Quando estiver dentro de trem ou ônibus...

- Se estiver de pé, segure-se nas argolas de sustentação ou nas barras de ferro, para que não seja lançado para fora.
- Se estiver sentado, dobre o corpo para frente e sustente firmemente os pés.
- Tome cuidado com uma parada brusca; refugie-se obedecendo as indicações do funcionário do trem ou ônibus.

Na cidade, durante o refúgio

●O refúgio deve ser feito a pé, portando o mínimo possível de bagagem

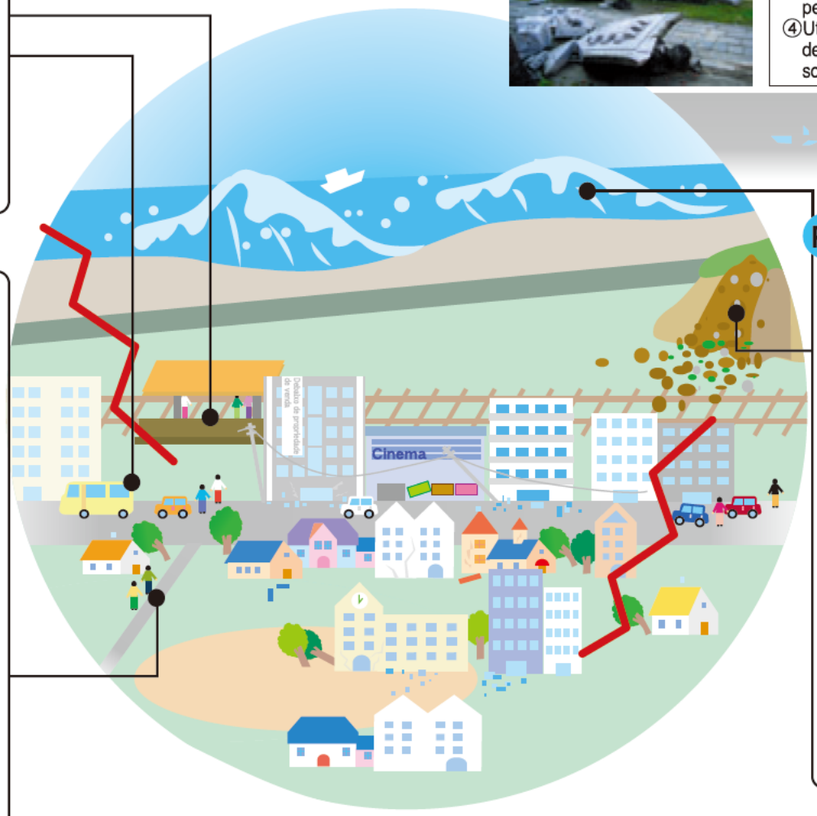
- Não use o carro porque pode atrapalhar outros veículos de emergência. Refugie-se a pé.

●Salvamento e amparo com mútua colaboração

- Dê prioridade às pessoas idosas, crianças, deficientes, etc.
- Colabore com os outros moradores da região nas atividades de salvamento e amparo.

●Quando estiver caminhando pela cidade...

- Tome cuidado com muros de blocos, máquinas automáticas de refrigerantes, postes elétricos, etc, porque podem cair.
- Refugie-se em um local amplo, tomando cuidado com os carros em movimento.
- Não se aproxime dos fios elétricos rompidos e dependurados, pois são perigosos.



■Fenômeno de liquefação que pode destruir os solos

Liquefação é um fenômeno provocado pelo terremoto, que liquefaz o solo temporariamente. É um fenônemo que ocorre em solos aterrados no mar, nas desembocaduras dos rios ou em solos com estrutura arenosa e encharcada de água, que pode inclinar ou afundar a edificação construída sobre esta estrutura.

Prejuízos estimados

Destruição das edificações, despedaçamento das ruas, estragos nas redes de abastecimento, nos aquedutos, nas tubulações de gás, etc.
* Como o solo, que é a base das construções, é danificado, os prejuízos são grandes.

Cuidados para quem estiver com dificuldades para regressar à sua casa

■Precauções a serem tomadas no dia-a-dia

①Faça uma reunião familiar para a prevenção em casos de desastres, discutindo as formas de comunicação e lugar de encontro dos familiares.
②Confira algumas rotas para conseguir chegar a pé em casa.
③Determine, se possível várias formas de comunicação e rotas para regressar para casa.
④Deixe preparado um rádio portátil, objetos para se proteger do frio, calçados confortáveis, balas e alimentos práticos, etc.

■No momento do desastre

①Não se afobe e procure adquirir informações corretas.
②Use os postos de ajuda para voltar para casa, instalados em casos de desastres.
③Tente se comunicar com as outras pessoas para se ajudarem mutuamente.
④Utilize o serviço de informações de desastres da NTT para obter informações sobre paradeiros, discando 171.

Praias, rios, barrancos, terrenos em declive

●Quando estiver em praias e rios...

- Ao sentir um terremoto, não espere o sinal de alerta. Procure se proteger, dirigindo-se a um local alto e seguro.
- Mesmo que não sinta o terremoto, quando for anunciado "estado de cuidado de tsunami", proteja-se.
- O tsunami sobe os rios, proteja-se, afastando-se dos rios.

●Quando estiver em regiões com barrancos ou terrenos em declive...

- Como há o perigo de desmoronamento, afaste-se imediatamente do local e se proteja.
- Caso chova depois do terremoto, tome cuidado porque a estrutura do solo se enfraquece, podendo ocasionar desmoronamentos.

Aja

Modo de usar os extintores

Os extintores são eficazes apenas quando o fogo ainda não se alastrou pelas paredes e teto.

①Retire o pino de segurança.

②Estique a mangueira, direcione para o foco do fogo.

③Segure firmemente a alavanca.

Itens importantes de refúgio em caso de incêndio:

◎Quando tiver que passar por dentro de fumaça, molhe um lenço ou qualquer coisa do gênero, coloque em contato com a boca e o nariz e procure se proteger ficando em uma posição baixa.

◎No momento do salvamento, dê prioridade às pessoas idosas, crianças e pessoas que necessitam de cuidados.

◎Depois que se salvar, não volte ao local do incêndio.

◎Quando houver risco de o incêndio se alastrar, procure refúgio em parques, praças, etc.

◆Onde obter informações para obter treinamentos contra incêndios: Dirija-se à central ou aos postos do Corpo de Bombeiros mais próximos.

Dê atenção às pessoas que necessitam de amparo nas calamidades

■Idosos, feridos e doentes

・Poderão ter problemas de movimentação rápida. Por isso, quando for necessário rapidez, use uma cadeira de rodas, carrinho de mão ou carregue nas costas para levar a um local seguro.

■Pessoas com deficiência visual

・Poderão ter problemas em se locomover por conta própria. Por isso, quando for ajudá-las, peça para segurar levemente na região do seu cotovelo e caminhe lentamente.

■Pessoas com deficiência auditiva

・Poderão demorar para compreender a situação. Por isso, quando for conversar com elas, pronuncie de forma clara, ficando de frente para ela.

■Bebês

・Proteja seu corpo com manta ou outro tipo de coberta e carregue nas costas amarrando-o com um onbu himo (faixa de pano).

■Grávidas

・Quando não puderem caminhar por conta própria, use uma cadeira de rodas ou carrinho de mão para salvá-las.

■Pessoas com deficiência física

・Quando for carregar algum deficiente físico que diariamente usa cadeira de rodas, use faixas ou algo do gênero para carregá-lo nas costas de modo que as duas mãos fiquem livres.

■Estrangeiros

・Poderão ter dificuldades de compreender a situação do desastre. Procure transmitir sobre os locais de refúgio, os pontos de perigo e as informações necessárias para o salvamento através de gestos.

■Turistas

・Como têm poucos conhecimentos sobre a geografia da cidade, terão dificuldades de se locomoverem rapidamente. Transmita-lhes sobre os locais de refúgio, os pontos de perigo e as informações necessárias para o salvamento.

No momento de uma calamidade, todos nós somos vítimas. Procurem se refugiar com segurança cooperando uns com os outros de maneira solidária.

Ações instantâneas salvam vidas

No local de ocorrência de calamidades, muitas pessoas ficam caídas por se machucarem ou por ficarem inconscientes. A cidade inteira entra em estado de pânico e, devido ao atraso da chegada das ambulâncias, é necessário fornecer os primeiros socorros o mais rápido possível. Para estas eventualidades, é importante que se conheça as formas corretas de salvamento e os procedimentos para prestar primeiros socorros.

❗Quando encontrar uma pessoa caída

Não movimente a vítima precipitadamente só porque ela não está respondendo!

Certifique-se de que não existe risco de um possível dano secundário ou de uma hemorragia. Avalie se está em condições de falar, de mover os pés e as mãos e se não sente dor.

Está consciente?

Quando não puder fornecer os primeiros socorros, peça ajuda a alguém por perto.

Sim → Não: Chame uma ambulância.

Assegure um canal de respiração.

Verifique a respiração aproximando seu rosto ao da vítima. Confirme, vendo os movimentos do peito e da parte abdominal, ouvindo a respiração ou sentindo o ar expirado.

Está respirando ?

Sim → **Deixe-a em repouso.**

Não → **Respiração artificial (2 vezes)**

Há sinais de circulação ?

Verifique dentro de dez segundos, algum movimento do corpo, respiração, tosse, etc.

Não → **Massagem cardíaca (15 vezes) Respiração artificial (2 vezes)**

Sim → **Respiração artificial (1 vez a cada intervalo de 5 segundos)**

Massagem cardíaca

Deite a viítima em um local plano e ajoelhe-se ao lado dela. Abra as mãos e coloque-as sobre a metade inferior do peito da vítima, estique os cotovelos e pressione os ossos de modo a afundar o peito inteiro cerca de 3,5 cm a 5 cm.

A massagem deve ser efetuada intercalando pressão e descompressão, a um rítmo de 100 vezes por minuto. (Posicione-se de uma forma que não obstrua o canal de respiração da vítima. Pressione de modo que afunde cerca de 1/3 do peito. No caso de recém-nascidos e bebês pressione usando dois dedos, no caso de crianças pequenas, pressione usando apenas uma mão).

※Quando for executar sozinho, repita a sequência de duas respirações artificiais (bebês de colo uma vez) com quinze vezes de massagem cardíaca (recém nascidos três vezes, bebês de colo cinco vezes)

Desobstrução o canal de respiração.

❶Para que a vítima não se engasge, vire o rosto dela de lado e retire o objeto engasgado na garganta, com o dedo. (Recomenda-se, por higiene, enrolar um pedaço de gaze ou um lenço nos dedos.)

❷Para assegurar o canal de respiração, aperte a testa da vítima com uma das mãos e com a outra segure o queixo, levantando devagar para que a cabeça fique inclinada para trás.

※Cuidado! Caso a vítima esteja inconsciente, a lingua pode se enrolar na garganta fechando o canal de respiração.

Respiração artificial

Assegurando o canal de respiração, prenda o nariz da vítima com seus dedos e colocoque a sua boca sobre a dela de modo a não haver vazamento de ar. Envie ar por dois segundos de forma que o peito se infle de leve. (recém nascidos por um segundo, bebês de colo por um segundo ou até um segundo e meio) Retire a boca e verifique o movimento do peito; repita com um rítmo de uma vez a cada cinco segundos. (recém nascidos a cada dois segundos, e em bebês de colo, uma vez a cada três segundos)

Nota: recém nascidos ... até 28 dias depois de nascidos bebês de colo .... até 1 ano de idade crianças ... de 1 ano até 8 anos de idade adulto ... com mais de 8 anos de idade

❗O que fazer para socorrer vítimas que estão sob os escombros?

Para levantar os escombros, use um macaco de carros. Mesmo que o salvamento tenha êxito, poderá ocorrer na vítima, o fenômeno da síndrome de esmagamento (crush syndrome*). Por isso, é muito importante retirar a vítima dos escombros o mais rápido possível.

※O que é crush syndrome ?

É um fenômeno que ocorre em um corpo que ficou longo tempo com a circulação parada. Substâncias tóxicas são eliminadas devido à danificação do sistema muscular provocando um estado de alto teor de potássio no sangue. Essa condição prejudica o funcionamento renal e cardíado, podendo ocasionar a morte. É necessário um tratamento médico urgente como hemodiálise, soro e transfusão de sangue.

❗Em caso de contusões, fraturas, queimaduras e machucados...

Contusões····· Coloque uma compressa úmida sobre o local. Quando não tiver, improvise, colocando água gelada dentro de um saco plástico ou coloque uma toalha umedecida sobre o inchaço.

Torções e desarticulações ····· Esfrie o local com uma compressa úmida. Em caso de desarticulação, use um lenço para sustentar o local para que não haja movimento das articulações. Não force para a articulação voltar à sua posição porque poderá danificar os nervos e as veias.

Fraturas····· Imobilize o local fraturado com um pedaço de madeira e prenda com um lenço ou algum outro tecido. Na falta de um pedaço de madeira, substitua por pedaços de caixas de papelão, revistas, etc. Nunca mova o local fraturado.

Queimaduras····· Esfrie o local com água corrente até aliviar a dor. Caso a queimadura seja sobre a roupa, esfrie o local sem retirar a roupa. Em seguida, coloque uma gaze ou toalha limpa por cima.

Machucados e hemorragias ····· Se o machucado estiver com sujeiras, lave o local com água limpa. Levante a parte machucada a uma altura superior ao coração e coloque uma gaze ou algo parecido diretamente sobre o machucado, pressionando com a palma da mão para estancar o sangue. Caso não consiga estancar o sangue da maneira explanada, ou não conseguir pressionar o local devido a alguma fratura, tente estancar o sangue amarrando uma toalha ou algum outro tecido na veia mais próxima do coração a partir do machucado. Não deixe amarrado por mais de 30 minutos.

❗Resgate ou transporte de feridos...

Depois de prestar os primeiros socorros, em alguns casos há a necessidade de transportar a pessoa ferida até uma instituição médica ou local de salvamento. Confira de antemão os locais em seu dia-a-dia.

Transportando com macas...

Caso não disponha de macas, improvise utilizando ventanas, portas, varais, cobertores, roupas, cadeiras, etc.

Locomovendo feridos sem macas...

❶ **Puxando pelas costas... arraste a vítima segurando-a pelas costas de forma a não mover o pé machucado.**
❷ **Carregando nas costas... coloque a pessoa ferida nas costas de forma que seu peso esteja sobre suas costas; segure as duas mãos da vítima e puxe-a para frente; segure as pernas dela pelo joelho.**
❸ **Carregando no colo...segure a pessoa ferida com as duas mãos e converse para que ela se tranquilize.**
❹ **Carregando apoiando a parte da frete e a de trás... forme um par com outra pessoa e com as mãos entrelaçadas, faça a pessoa ferida sentar sobre os seus braços.**
❺ **Transportando pessoa ferida gravemente... coloque as mãos debaixo do corpo da pessoa ferida, transportando com cuidado, procurando manter o corpo dela em uma posição horizontal.**
※Caso a vítima tenha uma suspeita de hemorragia cerebral, não a mova. Espere a ambulância chegar.

◆**Para informações sobre treinamentos de salvamento de emergência dirija-se à central ou postos do Corpo de Bombeiros mais próximos.**

Instrução 6 Imagine sua vida cotidiana depois de um desastre

Marcas do terremoto em todos os lugares...

A rede de abastecimento é cortada; não se pode levar uma vida normal. Os danos causados pelo terremoto nos priva de uma vida tranquila. Saiba quais são as dificuldades que poderá sofrer.

O trânsito pára

・Devido aos estragos nas rodovias e edificações, o trânsito fica temporariamente paralizado.
・Risco de haver bloqueios nas vias de circulação e transporte de mercadorias.
Quando tiver que se locomover, evite usar os carros, que podem atrapalhar as atividades de salvamento de outras pessoas. Procure caminhar ou usar bicicletas.

Sem gás

・Não será possível usar água quente para os banhos, nem tampouco usar fogões à gás para cozinhar e nem usar o ar condicinador.
・O gasômetro pode parar.

Sem eletricidade

・Os instrumentos elétricos e objetos que necessitam de recarregamento elétrico não poderão ser utilizados.
・Sem iluminação externa e interna, a noite ficará muito escura.
・Risco de vazamento elétrico e incêndios logo após o retorno da eletricidade.
Quando ocorrer algum terremoto, retire os fios da tomada e desligue a caixa de força para prevenir incêndios.
・As bombas hidráulicas instaladas nas residências não funcionarão e poderá ocorrer falta de água.

Sem água

・Não será possível tomar banho, lavar roupas, cozinhar satisfatoriamente.
・Os banheiros hidráulicos não funcionarão, não tendo outra solução a não ser usar os banheiros provisórios instalados para estes casos.
・Poderá ter dificuldades de conseguir água potável.
Previna-se no dia-a-dia com o estoque de água potável suficiente para no mínimo 3 dias para o caso de emergência. Tenha como base, .3 litros de água por pessoa por dia.

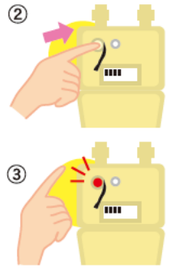
■Como reativar o gasômetro

① Antes de reativar o gasômetro, desligue todas as tomadas de gás. (não feche o botão do registro de gás)

② Aperte firmemente o botão de reativar e retire a mão rapidamente.

③ O botão volta à posição original. Depois da lâmpada vermelha começar a piscar, espere aproximadamente por três minutos.

④ Se a lâmpada vermelha não estiver piscando depois de três minutos, OK !



Todas as pessoas que estão no local de refúgio passaram pela mesma calamidade, e todas estão sofrendo igualmente.

Nestes momentos difíceis, vamos ser solidários e colaborar mutuamente.

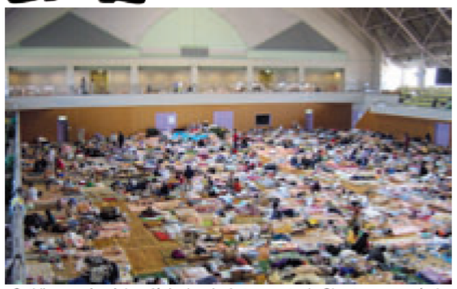
Cuidados requeridos no local de refúgio

①Não faça o que não gostaria que fizessem com você, seja cuidadoso com as pessoas a sua volta.

②Ajude quem está em dificuldade.

③Obedeça as regras e as funções determinadas dentro do local de refúgio.

④Pense em um modo para poder voltar à sua rotina normal o mais rápido possível.



Cotidiano no local de refúgio depois do terremoto de Chuetsu na província de Niigata (Ginásio Geral de Esportes da cidade de Ojiya)

Cuidados no cotidiano depois do desastre

A vida depois de um desastre é mais difícil do que se pensa. Além de a sua rotina ser completamente transformada, muitos fatos e acidentes ainda ocorrem mesmo depois da calamidade. Veja a seguir quais serão as principais mudanças no cotidiano logo após o desastre.

Os telefones celulares e os telefones normais não funcionam

A utilização das linhas telefônicas normais podem ser limitadas para assegurar o fluxo de informações extremamente importantes.

Para saber sobre os paradeiros, utilize o serviço de recados “Disque 171”ou use o serviço de recados dos telefones celulares.

Cuidado com a intoxicação alimentar e contaminação de doenças

Depois de um terremoto, a higiene pública se torna um agravante, facilitando a ocorrência de intoxicações alimentares e contaminações de doenças. Para se prevenir, as comidas distribuídas no local de refúgio devem ser consumidas rapidamente e os restos de comida devem ser jogados fora. Ainda, quando for preparar as refeições ou antes de comer, lave bem as mãos e os utensílios domésticos.

Cuidado com as armadilhas existentes durante a vida de refúgio!

A vida temporária de refúgio em locais apertados, tais como dentro de tendas, carros, etc, pode provocar a “síndrome da classe econômica”. Ficar na mesma posição por longo tempo em um espaço pequeno prejudica a circulação sanguínea causando trombose que pode congestionar as veias mais finas do pulmão, do cérebro, do coração, etc, podendo inclusive provocar a morte.

【Formas de prevenção】
- Consuma bastante líquido.
- Faça movimentos moderados no corpo.
- Durma com roupa folgada.

O animal de estimação também faz parte da família

◎Caso se afaste do seu animal de estimação quando ocorrer um desastre, a possibilidade de reencontrá-lo é baixa.
◎Não se esqueça de incluir os objetos e alimentos do seu animal de estimação no kit de sobrevivência.
◎No local do refúgio, o dono do animal deve se responsabilizar por ele para que não incomode as outras pessoas ao redor.

Proteja-se de crimes de má-fé

◎Há vários relatos de casos de roubo nas casas de pessoas refugiadas. Procure deixar os objetos de valor em locais de fácil acesso para serem levados no momento do refúgio.
◎Tome bastante cuidado com outros tipos de delitos

Fraudadores fazendo-se passar por voluntários...
Há pessoas que se fazem passar por voluntários no momento da confusão. Eles se oferecem para tomar conta de seus objetos de valor com intenção de roubá-las.

Comerciante desonestos e aproveitadores...
Vendem objetos de primeira necessidade como roupas e alimentos a um preço elevado e, depois, vêm novamente requerer pagamento de valores mais altos.

Cuide de sua saúde psicológica

Ser vítima de um terremoto, viver um tempo em locais de refúgio, passar por tremores secundários, são experiências que trazem profundos desgastes psicológicos e acumulam muito estresse. É muito importante oferecer apoio psicológico a estas vítimas.

Em primeiro lugar, é preciso garantir a saúde física, tomando cuidados em relação ao sono, à alimentação, à excreção, etc. Para aliviar a angústia, a volta à vida cotidiana familiar e à sociedade regional são meios eficazes para elevar a capacidade de recuperação natural do ser humano. E ainda, a solidariedade entre as pessoas da região é importante para que as vítimas não fiquem desamparadas.

Quando quiser tirar dinheiro no banco

Os caixas eletrônicas (ATM) das instituições financeiras poderão não estar funcionando. Dependendo de algumas instituições financeiras, há a possibilidade de efetuar o saque, mostrando algum documento que comprove a sua identidade.

Cartas de vítimas [Terremoto de Chuetsu em Niigata]

Fui salvo pela amabilidade das pessoas.

Na noite do terremoto, estava junto com as crianças no meio de uma praça encolhido com medo dos abalos secundários. Mesmo em momentos como esse, pessoas andavam pela vizinhança perguntando “Algum problema com gás? Desligou a força ?”. Graças a isso, a comunidade não sofreu nenhum incêndio. Os líderes e os diretores da Associação Autônoma de Prevenção de Desastres atuaram com eficiência, administrando o local de refúgio, distribuindo alimentos, etc., e fortalecemos também o sentimento de ajuda mútua. Recebemos ajuda de outras províncias, que avaliaram o risco das casas, fizeram ronda na comunidade para nos orientar sobre a saúde, etc. Isso tudo me fez sentir muito seguro. Recebemos apoio de todos e temos nos estimulado mutuamente, para podermos superar a estação das neves.

Pessoa denominada Y.K. da cidade de Ojiya

Informações sobre o terremoto de Toukai

■ Quando for decretado o estado de alerta, esteja preparado para um terremoto!

No momento, o terremoto de Toukai é o único possível de ser previsto. Um presságio no medidor de diastrofismo permite prever o terremoto de Toukai antes de ocorrer. Porém, esse terremoto também pode ocorrer repentinamente sem que haja indicação no medidor.

Como existe a possibilidade dos terremotos de Tounankai e Nankai ocorrerem simultaneamente ao terremoto de Toukai, mesmo as pessoas que não pertencem à região de fortalecimento das medidas preventivas do terremoto de Toukai, devem prestar atenção às informações sobre os terremotos de Toukai e se prepararem para agir caso seja decretado um estado de alerta.

O que é um estado de alerta?

Nos dados observados pela Agência de Metereologia do Japão foram vistos fenônemos anormais antes do terremoto de Toukai. Caso haja risco de incidência de terremoto com magnitude em torno de 8 graus, dentro de dois ou três dias (ou mesmo dentro de algumas horas), o Primeiro Ministro declara um estado de alerta para que a região possa se proteger dos danos do terremoto.

Anunciado o estado de alerta, além das ferrovias e rodovias expressas terem seu acesso limitado, os moradores de áreas de perigo devem se refugiar. Poderá inclusive haver restrições em larga escala às atividades econômicas e sociais.

Regiões que devem reforçar as medidas preventivas contra os danos do terremoto de Toukai 10 cidades e bairros

Cidades de Kuwana, Ise, Toba, Owase, Kumano, Shima, Kisozaki, Bairros de Minamiise, Taiki, Kihoku

(À data de 1º de janeiro de 2006)

■ Caso seja decretado o estado de alerta nas regiões que devem reforçar as medidas preventivas contra os danos do terremoto de Toukai...

Água, luz e gás	Os abastecimentos serão mantidos.
Telefones	Para assegurar as transmissões importantes, as linhas telefônicas gerais poderão sofrer limitações.
Ferrovias, ônibus	A princípio, nas áreas de fortalecimento de prevenção, o funcionamento será interrompido.
Navios de passageiros	O funcionamento será interrompido nas áreas das regiões litorâneas de fortalecimento de alerta que poderão sofrer a influência de tsunami.
Rodovias	As saídas das áreas de fortalecimento de alerta não sofrerão limitações. Mas, as entradas serão limitadas ao máximo para assegurar as rodovias de transporte e rotas de refúgio.
Shopping center, supermercados e lojas de conveniência	A princípio, o comércio será interrompido. As lojas que tenham um sistema de resistência assegurado contra terremotos, poderão ou não manter o funcionamento, conforme determinação dos responsáveis pelo estabelecimento.
Instituições financeiras	O serviço de atendimento será interrompido; uma parte do serviço de ATM continuará em funcionamento para o saque de dinheiro.
Escolas	No momento do anúncio de cuidado sobre o terremoto de Toukai, os alunos regressarão às suas casas conforme determinado previamente.
Hospitais	O serviço de atendimento será interrompido. Porém, caso a segurança do hospital possa ser assegurada, poderá prosseguir com as consultas.

Anotações

Preencha os itens necessários em família, recorte, dobre pela metade e carregue sempre.

Anotações

Disque 171, para recados em casos de catástrofes.

☎171

Para se comunicar em caso de desastres existe o serviço "Disque 171" para recados em casos de catástrofes. Para utilizar o serviço, ligue através dos telefones comuns (tipo disco ou teclas), dos telefones públicos, dos telefones celulares (com exceção de algumas empresas), dos PHS (com exceção de algumas empresas).

Cartão de prevenção de desastres

Nome | Sexo | Data de nascimento | Grupo sagüíneo

Endereço

Número de telefone

Anotações

Disque 171, para recados em casos de catástrofes.

☎171

Para se comunicar em caso de desastres existe o serviço "Disque 171" para recados em casos de catástrofes. Para utilizar o serviço, ligue através dos telefones comuns (tipo disco ou teclas), dos telefones públicos, dos telefones celulares (com exceção de algumas empresas), dos PHS (com exceção de algumas empresas).

Cartão de prevenção de desastres

Nome | Sexo | Data de nascimento | Grupo sagüíneo

Endereço

Número de telefone

Anotações

Disque 171, para recados em casos de catástrofes.

☎171

Para se comunicar em caso de desastres existe o serviço "Disque 171" para recados em casos de catástrofes. Para utilizar o serviço, ligue através dos telefones comuns (tipo disco ou teclas), dos telefones públicos, dos telefones celulares (com exceção de algumas empresas), dos PHS (com exceção de algumas empresas).

Cartão de prevenção de desastres

Nome | Sexo | Data de nascimento | Grupo sagüíneo

Endereço

Número de telefone

Anotações

Disque 171, para recados em casos de catástrofes.

☎171

Para se comunicar em caso de desastres existe o serviço "Disque 171" para recados em casos de catástrofes. Para utilizar o serviço, ligue através dos telefones comuns (tipo disco ou teclas), dos telefones públicos, dos telefones celulares (com exceção de algumas empresas), dos PHS (com exceção de algumas empresas).

Cartão de prevenção de desastres

Nome | Sexo | Data de nascimento | Grupo sagüíneo

Endereço

Número de telefone

Anotações

Disque 171, para recados em casos de catástrofes.

☎171

Para se comunicar em caso de desastres existe o serviço "Disque 171" para recados em casos de catástrofes. Para utilizar o serviço, ligue através dos telefones comuns (tipo disco ou teclas), dos telefones públicos, dos telefones celulares (com exceção de algumas empresas), dos PHS (com exceção de algumas empresas).

Cartão de prevenção de desastres

Nome | Sexo | Data de nascimento | Grupo sagüíneo

Endereço

Número de telefone

Histórico de enfermidades | Remédios de uso frequente | Telefone de contato de um familiar Nome | Número de telefone

Alergias | Hospital/clínica de confiança

Hospital | Centro de informações médicas de emergência

Corpo de bombeiros ☎119 | Companhia de gás | Companhia de água

Delegacia ☎110 | Companhia elétrica | Prefeitura | Local de refúgio | Local de encontro

---

Histórico de enfermidades | Remédios de uso frequente | Telefone de contato de um familiar Nome | Número de telefone

Alergias | Hospital/clínica de confiança

Hospital | Centro de informações médicas de emergência

Corpo de bombeiros ☎119 | Companhia de gás | Companhia de água

Delegacia ☎110 | Companhia elétrica | Prefeitura | Local de refúgio | Local de encontro

---

Histórico de enfermidades | Remédios de uso frequente | Telefone de contato de um familiar Nome | Número de telefone

Alergias | Hospital/clínica de confiança

Hospital | Centro de informações médicas de emergência

Corpo de bombeiros ☎119 | Companhia de gás | Companhia de água

Delegacia ☎110 | Companhia elétrica | Prefeitura | Local de refúgio | Local de encontro

---

Histórico de enfermidades | Remédios de uso frequente | Telefone de contato de um familiar Nome | Número de telefone

Alergias | Hospital/clínica de confiança

Hospital | Centro de informações médicas de emergência

Corpo de bombeiros ☎119 | Companhia de gás | Companhia de água

Delegacia ☎110 | Companhia elétrica | Prefeitura | Local de refúgio | Local de encontro

---

Os dados deste "cartão de prevenção de desastres" devem ser anotados também na ficha anexa "ficha de informações preventivas de terremotos da família".

Confeccione um mapa com rotas de salvamento para os casos de emergência.

Marque os lugares de perigo e de refúgio das proximidades da sua casa e verifique também as suas rotas.

◆**Exemplos de itens a serem anotados**

- **Lugar de encontro da família, local de refúgio**
- **Rotas de salvamento**

  Para eventualidades, defina mais de uma rota de salvamento porque com uma rota apenas, poderá ocorrer problemas de interdição.
- **Informações sobre as áreas perigosas**

  Locais onde podem ser inundados pelo tsunami, barrancos fáceis de desmoronar, áreas com declive acentuado, rios, muros de blocos, locais onde manuseiam materiais perigosos, etc.

◆**Para informações sobre confecção de mapas preventivos de desastres:**
Seção e Departamento Responsável pela Prevenção de Desastres das cidades ou bairros.

Como se informar sobre paradeiros

■Número para recados em casos de catástrofes.

Quando tiver dificuldades de completar as ligações telefônicas devido a ocorrência de uma calamidade, use os serviços "Disque 171" de recados em casos de desastres para se informar de paradeiros. Disque "171" e siga as instruções para gravar ou ouvir os recados.

Como gravar um recado	Como ouvir um recado
1 7 1 Disque	1 7 1 Disque
Para gravar, aperte 1	Para ouvir, aperte 2
(XXX) XXX−XXXX	(XXX) XXX−XXXX

Independentemente de estar dentro ou fora da área do desastre, quando desejar ligar para uma pessoa que esteja na região vitimada pelo desastre, disque o número do telefone desejado começando com o número do código da cidade.

◎Período de experiência: Dia primeiro de cada mês (exceto no dia 1° de janeiro)
Todos os anos no período entre o dia 15 de janeiro a 21 de janeiro e 30 de agosto a 5 de setembro

◎Os serviços telefônicos além da NTT ou os usuários do serviço telefônico IP devem se certificar antecipadamente com a empresa de comunicações onde mantém o contrato.

■Serviço de painel de recados em casos de catástrofes.

Nos casos de ocorrência de desastres, é possível registrar as informações sobre a sua situação através dos celulares, e confirmar a situação dos familiares e amigos através de telefones celulares ou computadores.

◎Telefones celulares da NTT DoCoMo

◎Telefones celulares da au/TU-Ka

◎Telefones celulares da Vodafone

Com o objetivo de concretizar uma sociedade local forte contra os prejuízos de terremotos, estabelecemos o "Regulamento para Promoção de Medidas contra os Terremotos da Província de Mie"

(Em vigor desde 1° de abril de 2004)

A fim de se preparar para o terremoto de Toukai, que pode ocorrer a qualquer momento, e os terremotos de Tounankai e Nankai, que estão previstos para a primeira metade deste século, foi estabelecido o "Regulamento para Promoção de Medidas contra os Terremotos da Província de Mie". Tal regulamento visa promover medidas de "auto-proteção", ou seja, cada um cuida da sua própria segurança, e de "ajuda comunitária" que significa proteger com a ajuda de todos a região onde moram.

Vamos nos empenhar nas medidas de prevenção de desastres, obedecendo as determinações deste regulamento, com união e solidariedade entre província, cidades, bairros, moradores, empresários, grupos de voluntários, etc.

Para maiores detalhes, visite o site "bosaimie.jp http://www.bosaimie.jp/" – "para casos de emergência" (em japonês)

As redes de abastecimento (Life Line) são redes vitais da comunidade

As redes de abastecimento são as redes que sustentam a vida e a subsistência, tais como eletricidade, gás, água, telefone, transporte de alimentos, etc.

Nos casos de ocorrência de desastres, muitas redes de abastecimento podem sofrer danos.

Prepare-se para eventualidades e saiba como contatar estas redes que são fundamentais para a vida.

Eletricidade

Companhia Elétrica Chubu Denryoku Filial de Mie (http://www.chuden.co.jp/)

Nome do escritório local	Número de telefone	Área atendida
Kuwana	0594-22-1510	Cidades de Kuwana, Inabe, uma parte da cidade de Yokkaichi, distrito (Gun) de Inabe, Kuwana, uma parte do distrito de Mie
Yokkaichi	059-353-0211	Cidade de Yokkaichi, uma parte da cidade de Suzuka, distrito de Mie
Suzuka	059-367-3710	Cidades de Suzuka, Kameyama, uma parte da cidade de Yokkaichi, uma parte do distrito de Tsu
Tsu	059-226-5559	Cidade de Tsu
Matsusaka	0598-23-1000	Cidade de Matsusaka, distrito de Taki, uma parte do distrito de Watarai , uma parte do distrito de Tsu
Ise	0596-28-2134	Cidades de Ise, Toba, Shima, distrito de Watarai, uma parte do distrito de Taki
Ueno	0595-21-3215	Cidades de Iga, Nabari , uma parte do distrito de Tsu
Owase	0597-22-2011	Cidade de Owase, uma parte da cidade de Kumano, distrito de Kitamuro

Companhia Elétrica Kansai Denryoku Filial de Wakayama (http://www.kepco.co.jp)

Nome do escritório local	Número de telefone	Área atendida
Shingu	0735-22-5211	Uma parte da cidade de Kumano, distrito de Minamimuro

Gás

Cidade de Kuwana Departamento de água e gás, seção de abastecimento de gás ☎ 0594-24-1268
(http://www.city.kuwana.mie.jp)

Companhia de Gás Touhou Gas Filial de Mie (http://www.tohogas.co.jp/)

Nome do escritório local	Número de telefone	Área atendida
Yokkaichi	059-353-9151	Cidade de Kuwana, Yokkaichi, Suzuka, distrito (Gun) de Mie
Tsu	059-228-7161	Cidade de Tsu
Matsusaka	0598-51-5518	Cidade de Matsusaka
Ise	0596-28-9101	Cidade de Ise

Companhia de Gás Ueno Toshi-Gas (http://www.ueno-gas.co.jp/) ☎ 0595-21-3611
Companhia de Gás Nabari Kintetsu Gas (http://www.kintetsugas.co.jp/) ☎ 0595-65-2311
Associação LP Gás da Província de Mie ☎ 059-227-6238

LifeLine

Telefones

Companhia de Telefonia e de Comunicações Nishi Nihon (NTT West) Filial de Mie
(Sem código de cidade) 116

Companhia Telefônica NTT DoCoMo Toukai (http://www.docomo-tokai.co.jp/)
(Sem código de cidade) 151
[somente para os celulares, telefones equipados em carros e PHS de DoCoMo] ☎ 0120-800-000

Companhia Telefônica KDDI Filial de Mie "au" (http://www.kddi.com/) ☎ 059-355-3830

Companhia Telefônica Vodafone Nagoya Customer Center
(Centro de atendimento ao cliente de Nagoya) (http://www.vodafone.jp/)
(Sem código de cidade) 157 [somente para os celulares da Vodafone] ☎ 0088-241-157

Companhia Telefônica TU-KA Cellular Toukai (http://www.tu-ka-tokai.co.jp/) ☎ 052-977-0151

Televisão a cabo

Companhia Seikei Eizo Network (http://www.intsurf.jp/tv/) ☎ 0594-24-0001
Companhia C-Tech CCNet departamento de Hokusei ☎ 059-361-5522
(http://www.ccnetmie.ne.jp/info/menu.html)
Companhia CTY (http://www.cty-net.ne.jp/) ☎ 059-354-8070[Matriz]
☎ 0594-84-1788[Escritório de Inabe]
Companhia Cable Net Suzuka (http://www.cns-tv.co.jp/) ☎ 059-388-3311
Companhia ZTV (http://www.ztv.co.jp/) ☎ 059-236-5111
Companhia Igaueno Cable TV (http://www.ict.ne.jp/ict/) ☎ 0595-24-2560
Companhia Advanscope (http://advanscope.jp/) ☎ 0595-64-7821
Companhia Matsusaka Cable TV Station (http://www.mctv.jp/) ☎ 0598-50-2200[Matriz]
☎ 0599-44-4848[Shima Center]
Companhia iTV (http://www.itv-mie.jp/) ☎ 0596-27-0700

Ferrovias

Companhia Central Japan Railway (JR Central)
(http://www.jr-central.co.jp/) ☎ 059-226-6211(das 9:00 horas até às 20:00 horas)
Companhia West Japan Railway (JR West)
(http://www.westjr.co.jp/) ☎ 0570-00-2486／078-382-8686
Companhia Kintetsu (http://kintetsu.co.jp/) ☎ 052-561-1604(das 9:00 horas até às 19:00 horas)
Companhia Ise Tetsudou (http://www.isetetu.co.jp/) ☎ 059-383-2112(das 8:30 horas até às 17:00 horas)
Companhia Sangi Railway (http://www.sangirail.co.jp/) ☎ 059-364-2141[Matriz]
☎ 059-339-1141[Linha Sangi]
☎ 0594-76-3690[Linha Hokusei]
☎ 059-365-9106[Ônibus comunitário e aluguel de ônibus]

Ônibus

Companhia Mie Kotsu (http://www.sanco.co.jp/)

Nome do escritório local	Número de telefone
Kuwana	0594-22-0595
Hokusei	0594-72-2469
Yokkaichi	059-323-0808
Mie Central	059-233-3501

Nome do escritório local	Número de telefone
Matsusaka	0598-51-5240
Ise	0596-25-7131
Shima	0599-55-0215
Iga	0595-66-3715

Office Name	Telephone Number
Miyama	0597-32-1321
Nanki	0597-85-2196

Companhia Happu Bus (http://www.happubus.co.jp/)
☎ 0594-22-1034[Serviço] ☎ 0594-22-6320[Escritório] ☎ 0594-22-6321[Administração geral]

Rodovias

Central Nippon Expressway Company Limited
(http://www.c-nexco.co.jp) ☎ 052-222-1620
Mie-Roadway Public Corporation Escritório de administração de Ise Shima
(http://www.mie-dourokousya.or.jp) ☎ 0596-27-5423
Local de informações sobre rodovias nacionais
(http://its.cbr.mlit.go.jp/)

Nome do escritório	Número de telefone	Linhas de administração
Secretaria de Estradas Nacionais de Hokusei	0595-82-1312	Rodovia nacional número 25, rodovia nacional de Meihan
Secretaria dos assuntos dos rios e rodovias nacionais de Mie	059-229-2221	Rodovias nacionais número 1, 23, 25, 258
Secretaria de Estradas Nacionais de Kisei	0598-52-5366	Rodovia nacional número 42

Local de informações de outras rodovias nacionais, de rodovias regionais e de rodovias provinciais
(http://www.bosaimie.jp/mie/index.html)

Divisão de Conservação de Estradas e Manutenção de Terras Provinciais de Mie
☎ 059-224-2675

Emissoras de Rádio

AM	FM
NHK canal 1 frequência 729 KHz e outros	FM Mie frequência 78.9MHz e outros
NHK canal 2 frequência 909 KHz e outros	FM Yokkaichi frequência 76.8MHz (acesso possível somente na região de Hokusei)
CBC frequência 1053 KHz e outros	NHK FM frequência 82.5MHz, 81.8MHz e outros
Toukai frequência 1332 KHz e outros	