

O Japão é um país onde ocorrem muitos terremotos



# Vamos nos preparar para terremotos

~ Vamos nos proteger de grandes terremotos ~

O Japão é um país onde ocorrem muitos terremotos (fenômenos em que ocorrem tremores de terra). Quando ocorrer um terremoto, as casas poderão desmoronar e as pessoas poderão se machucar.

Este material apresenta pontos importantes que irão proteger você e a sua família contra os danos causados pelos terremotos.



## O que é terremoto?

- (1) Terremoto é quando ocorrem tremores de terra.
- (2) O terremoto ocorre de repente, e não sabemos quando irá acontecer.
- (3) Se ocorrer um terremoto, poderão ocorrer outros desastres.
  - Tsunami (grandes ondas) poderá vir do mar e avançar para terra adentro.
  - Poderá ocorrer deslizamento de montanhas. Prédios e estradas poderão ser destruídos.
  - O abastecimento de luz, gás e água poderá ser interrompido.
  - O telefone celular ficará interrompido.

## O que é tsunami?

- (1) Tsunami são ondas gigantescas e perigosas que avançam para terra adentro depois do terremoto.
- (2) Se o terremoto ocorrer perto do mar, poderá ocorrer um tsunami, mesmo que o tremor seja fraco.
  - Se estiver perto do mar, verifique o local de evacuação e a rota de fuga.
  - Se sentir um tremor, fuja imediatamente para um lugar alto. Fuja correndo, sem usar o carro.
  - O tsunami pode vir repetidas vezes. É muito perigoso voltar para perto do mar depois que um tsunami se for.

Vocabulário		Significado
しんど 震度 Shindo	Intensidade sísmica	Intensidade do tremor em caso de terremoto
よしん 余震 Yoshin	Réplica	Tremor que ocorre depois de um grande terremoto
がけくず 崖崩れ Gakekuzure	Deslizamento	Ocorre desmoronamento da montanha. Ocorre queda de grande quantidade de terra e rochas da montanha.
ていでん 停電 Teiden	Corte de energia	O fornecimento de energia elétrica é interrompido e ela não pode ser usada.
だんすい 断水 Dansui	Corte de água	O fornecimento de água é interrompido, e ela não sai da torneira.
ひなん 避難 Hinan	Evacuação	Fuja para um lugar seguro, pois é perigoso.
ひなんじゅんび 避難準備 Hinan-jyunbi	Preparação de evacuação	Prepare-se para fugir para um lugar seguro. (Os idosos e pessoas que necessitam de ajuda devem começar a fugir)

Consulte os aplicativos abaixo para saber mais de terremoto e tsunami.

① Agência de Turismo do Japão "Safety Tips"

Buscar no App Store e Google Play

Safety Tips

O alerta precoce de terremoto, o alerta de tsunami e as ações de evacuação que devem ser tomadas podem ser consultados em 5 línguas: inglês, chinês (simplificado e tradicional), coreano e japonês.

② Cidade de Tóquio "Preparação para desastre de Tóquio"

Buscar no App Store e Google Play

東京都防災アプリ

Conhecimentos básicos de terremoto, preparativos e conteúdos úteis no momento de ocorrência de terremoto podem ser consultados em 5 línguas: inglês, chinês (simplificado e tradicional), coreano e japonês.

③ Guia multilíngue de informações cotidianas da CLAIR

Buscar no App Store e Google Play

多言語生活情報

As informações necessárias para o cotidiano voltadas para os estrangeiros que moram no Japão, incluindo conhecimentos básicos de terremoto, estoque antecipado, método de evacuação etc., separadas em 17 itens, podem ser consultadas em 14 línguas.

④ NHK World (TV)

Buscar no App Store e Google Play

NHK World TV

Diversas notícias, incluindo informações de terremoto e tsunami, bem como notícias breves, podem ser consultadas 24 horas por dia, em inglês.

Vocabulário		Significado
ひなんしじ 避難指示 Hinan-shiji	Ordem de evacuação	Fuja imediatamente para um lugar seguro.
ひなんじよ 避難所 Hinanjyo	Abrigo	Prédio onde moram as pessoas que perderam as casas. As pessoas podem dormir nos abrigos. Centros comunitários, ginásios das escolas e outros
たかだい 高台 Takadai	Terreno elevado	Lugar mais alto da redondeza, para se escapar do tsunami.
ひなんばしょ 避難場所 (避難地) Hinan-basyo(Hinan-chi)	Local de evacuação (área de evacuação)	Local para onde se deve fugir primeiro quando ocorrer um terremoto. São locais espaçosos como parques e pátios das escolas.
あんぴかくにん 安否確認 Anpi-kakunin	Verificação de segurança	Verificar se uma pessoa está viva ou não, se está ferida ou não em caso de desastres como terremoto.

Os websites abaixo também trazem informações sobre terremoto e tsunami.

Quem fornece as informações	URL	Idioma
NHK World (radio)	<a href="https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/">https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/</a>	18 idiomas
Ministério da Terra, Infraestrutura, Transporte e Turismo do Japão	<a href="http://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html">http://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html</a>	Japonês Inglês Coreano Chinês(simplificado/tradicional)
Agência Meteorológica do Japão	<a href="http://www.jma.go.jp/jma/index.html">http://www.jma.go.jp/jma/index.html</a> <a href="http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html">http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html</a>	Japonês Inglês
Agência de Gestão de Incêndios e Desastres do Ministério dos Assuntos Internos e Comunicações	<a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a> <a href="http://www.fdma.go.jp/en/">http://www.fdma.go.jp/en/</a>	Japonês Inglês
E-college de prevenção de desastres e gerenciamento de riscos	<a href="http://open.fdma.go.jp/e-college/">http://open.fdma.go.jp/e-college/</a> <a href="http://www.fdma.go.jp/en/">http://www.fdma.go.jp/en/</a>	Japonês Inglês
Conselho de Autoridades Locais para Relações Internacionais	Guia multilíngue de informações cotidianas <a href="http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html">http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html</a>	13 idiomas

## Para se proteger de terremotos 2. Preparar-se com antecedência

### (1) A área próxima à sua casa é segura?

Verifique os itens abaixo, e assinale  os correspondentes.

- É perto do mar ⇒ Pode ser atingido por tsunami que ocorre depois do terremoto.
- É perto de montanha ⇒ Pode ocorrer deslizamento devido aos tremores.

Se você assinalar pelo menos um dos itens acima , estude com antecedência o local de evacuação próximo à sua casa, para poder fugir rapidamente para um lugar seguro em caso de terremoto. Anote as seguintes informações.

Para saber se a área próxima à sua casa é segura, e para saber mais sobre local de evacuação etc., consulte o mapa de prevenção de desastre (mapa que mostra para onde fugir etc.) da região onde você mora.

O mapa de riscos preparado pelos governos locais de todo o Japão pode ser consultado no website abaixo, mas somente em japonês.



► **Mapa de riscos da minha cidade ~ Obter o mapa de riscos da região ~  
Autoridade de Informação Geoespacial do Japão:  
<https://disportal.gsi.go.jp/hazardmap/>**

## (2) A sua casa é segura em caso de terremoto?

Nos grandes terremotos ocorridos no passado, muitas casas de madeira relativamente velhas desmoronaram e muitas pessoas morreram em suas próprias casas. Se a sua casa for relativamente velha, tome a iniciativa para fazer a avaliação de resistência sísmica e, se houver necessidade, faça a reforma o quanto antes.

Se verificou a resistência sísmica de sua casa, assinale  o campo abaixo.

- Verifiquei a resistência sísmica de minha casa.

**[Referência]** "Avaliação Sísmica de Casas de Madeira para Proprietários e Residentes" Associação de Prevenção de Desastre de Construções do Japão  
<http://www.kenchiku-bosai.or.jp/english/> (Site em inglês)

## (3) O interior da sua casa é seguro?

Se ocorrer um terremoto, os móveis e eletrodomésticos instalados no interior das casas, bem como as janelas de vidro se tornarão perigosas, por exemplo:

Verifique se há esses locais na sua casa que se tornarão perigosos no momento do terremoto, e faça os preparativos com antecedência.

- Coloquei equipamentos de prevenção de tombo nos móveis para não se moverem.
- Procuo não colocar objetos pesados sobre os móveis
- Colei os filmes de proteção nos vidros das janelas.
- Não há obstáculos nas saídas e entradas nem no corredor.

## (4) O que deve ser mantido sempre no estoque

Se ocorrer um grande terremoto, o fornecimento de eletricidade, gás e água poderá ser interrompido.

É importante fazer os preparativos antes para poder sobreviver pelo menos durante 1 semana sem depender de ninguém, até a ajuda dos órgãos administrativos chegar. Para isso, prepare o estoque com os seguintes itens no dia a dia.

### Exemplo de estoque de emergência:

Alimento	Biscoitos, enlatados, macarrões instantâneos, balas etc., que podem ser consumidos facilmente
Bebida	3 litros/dia/pessoa
Artigos do dia a dia	Fogareiro, cartucho de gás, fósforo, vela, isqueiro, pratos de papel, palitinhos descartáveis, colheres, garfos, lenços de papel umedecidos, papel higiênico, banheiro portátil, lanterna, pilhas, cobertores, sacos de dormir etc., necessários no dia a dia
Se tiver bebê ou criança pequena	Leite, alimentos para bebês e crianças, fraldas, toalhas
Se tiver pessoa que necessita de cuidados	Fraldas, remédio que toma diariamente

## (5) Tenha conhecidos nas vizinhanças

Em caso de um eventual terremoto, é importante se ajudarem mutuamente com todos. Participe habitualmente nas atividades da comunidade local, e procure ter um bom relacionamento com as pessoas que vivem ao seu redor. Se ocorrer um terremoto poderão receber ajudas.

### Para se proteger do terremoto 3. Cuidados a serem tomados na hora do terremoto

Quando ocorrer um abalo sísmico, mantenha a calma e atue adequadamente, a fim de minimizar os danos.

Sua localização no momento do terremoto	Cuidados
Se estiver em casa	<ul style="list-style-type: none"><li>●Dependendo do abalo sísmico, os móveis e os objetos poderão cair.</li><li>Quando sentir o abalo, locomova-se para um lugar onde não caia e que não tombe nada e se proteja.</li><li>●Quando o abalo se acalmar apague o fogo.</li><li>●Se a porta quebrar não poderá fugir, portanto abra a porta.</li></ul>
Se estiver na escola ou na firma	<ul style="list-style-type: none"><li>●Afasto-se do estante de livros e da janela, locomova-se para um lugar que não caia e que não tombe nada e se proteja.</li></ul>
Se estiver dentro do elevador	<ul style="list-style-type: none"><li>●Aperto todos os botões e desça prontamente quando a porta abrir.</li><li>●Se ficar preso dentro do elevador aperte o interfone.</li></ul>
Se estiver dentro do carro	<ul style="list-style-type: none"><li>●Estacione o carro ao lado esquerdo da rua e desligue o motor do carro.</li><li>●Assim que o abalo sísmico parar, saia para fora.</li><li>●Deixe a chave dentro do carro.</li><li>●Não trave a porta.</li></ul>
Se estiver perto do rio ou mar	<ul style="list-style-type: none"><li>●O tsunami poderá vir, portanto afaste-se imediatamente do rio ou do mar e evacue-se para um local elevado.</li></ul>

### Verificação da segurança no momento do desastre Serviço de mensagem

No momento de um grande desastre, se torna difícil de completar as ligações telefônicas. Se utilizarem o seguinte “Serviço de quadro de mensagens em caso de desastre”, poderá ouvir as mensagens gravadas dos familiares ou de amigo, informando sobre o seu estado de segurança.

Tipo	Modo de usar ou o link do site de utilização	
Serviço de mensagem em caso de desastre da NTT (171)	Para deixar a mensagem: ligue para 171 → 1 → número de seu telefone → deixe a mensagem Para ouvir a mensagem: ligue para 171 → 2 → número de telefone da pessoa de quem quer ter informação → ouça a mensagem	
"Serviço de quadro de mensagem em caso de desastre" para telefones celulares	NTT docomo	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>
	au	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>
	SoftBank	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp/J">http://dengon.softbank.ne.jp/J</a>
	Y!mobile	<a href="http://dengon.ymobile.jp/info/">http://dengon.ymobile.jp/info/</a>
Quadro de mensagem de banda larga em caso de desastre	NTT	<a href="https://www.web171.jp/">https://www.web171.jp/</a>

## Anotações de prevenção de desastre

Seu nome	
País de origem	
Tipo sanguíneo	
No. do passaporte	
No. do cartão de residência	
Endereço no Japão	



Corpo de bombeiros

**119**



Delegacia de polícia

**110**



Serviço de mensagem de emergência

**171**

### Vamos nos preparar para terremotos ~ Vamos nos proteger de grandes terremotos ~

Março de 2019

Publicação e edição: Fundação de Incorporação Geral Instituto de Abordagens Científicas para Incêndio e Desastre

〒 181-0005 3-14-1 Nakahara, Mitaka, Tokyo

TEL : 0422-24-7803

FAX : 0422-46-9940

URL : <http://www.isad.or.jp>