

Manual de Prevenção contra Desastres para residentes estrangeiros



Município de Matsumoto

Índice

Jishin-Terremoto **4**

1 O que é o Terremoto? 4

2 O que deve fazer quando ocorrer um terremoto ? 5

Chuvas torrenciais/Inundações/Deslizamento de terras **8**

1 Chuvas torrenciais/Inundações 8

2 Deslizamento de terras 9

3 O que fazer quando ocorrer chuvas torrenciais, inundações e deslizamentos de terras ? 9

Taifu-Tufão **10**

1 O que deve fazer antes de tufão chegar : 11

2 O que deve fazer quando o tufão chegar ? 11

Evacuação e preparação de rotina **12**

1 Evacuação- *Hinan*<fugir> 12

2 Sobre Abrigos de evacuação-*Hinan-jo*<lugar de refúgio> 13

3 Preparação habitual 14

Informações sobre prevenção de desastres **16**

1 *Anpi-kakunin*-Confirmação da segurança< verificar se alguém está seguro > 16

2 Conhecer informações de prevenção de desastres 17

Notas de prevenção contra desastres: **19**

Introdução aos

residentes estrangeiros

O Japão é um país onde ocorrem muitos desastres-*saigai* (ficam perigosos devido a terremotos, tufões, chuvas intensas, etc) como terremotos e tufões. Em especial o terremoto, não se sabe quando e onde ocorrerá.

A fim de reduzir danos-*higai* (ferimentos e danificação de casas) causados em caso de desastres, é importante saber sobre a prevenção-*bosai* (preparação para reduzir danos em caso de calamidades) em casos de calamidades.

Este manual contém informações importantes para proteger você e sua família dos desastres. Leia este manual com a sua família.



Quando ocorre um desastre, é importante que todos na região se ajudem mutuamente.

Tenha hábito de participar em eventos locais, e faça amizades com as vizinhanças. Eles ajudarão em caso de terremoto.

Entre em contato para quaisquer dúvidas:

Prefeitura de Matsumoto/Setor de Direitos Humanos e Igualdade de Gêneros

Plaza Multicultural de Matsumoto

Tel: 0263-39-1106

Jishin-Terremoto

1 O que é um terremoto?

O terremoto é ocorrência de tremores no solo.

Existem grandes e pequenos terremotos.

Em grande terremoto ocorrerá desmoronamento de edifícios.

O abastecimento de água, luz e gás serão cortados.

Grandes terremotos geralmente são seguidos por muitos tremores secundários.



[Shindo Escala de intensidade sísmica < Intensidade do tremor do terremoto >]

1	Não é sentida por todas ou a maioria das pessoas.	
2	Sentido por apenas algumas pessoas.	
3	Sentido por algumas pessoas dentro de casa.	
4	Sentido por todas as pessoas. Alguns se despertam com o tremor.	
5-fraco	Todos se sentem em "PERIGO". Louças e livros caem das prateleiras.	
5-forte	Tombam móveis. Dificuldade em andar.	
6-fraco	Impossível ficar em pé. As portas não podem ser abertas por estarem quebradas. As casas podem ser destruídas.	
6-forte	Impossível levantar-se. Desabamento de casas.	
7	Impossível de mover-se. Desabamentos de edifícios. As estradas são danificadas.	



2 O que fazer quando ocorrer um terremoto?

(1) *kinkyu jishin sokuho*- Alerta de emergência de terremoto

Quando um forte terremoto está prestes a acontecer, será emitido ao seu celular "Alerta de emergência de terremotos" <Aviso a ser recebido antes de acontecer um grande terremoto > Ao receber o E-mail " Alerta de emergência de terremotos ", por favor apresse para se proteger.



(2) Quando estiver em casa

- 1 Não se apresse para sair de casa. Há probabilidade de cair objetos de cima. Proteja o seu corpo refugiando-se de baixo da mesa ou escrivaninha (proteja principalmente a cabeça).
- 2 Assim que o abalo cessar, desligue os dispositivos da cozinha para evitar incêndio.
- 3 Abra a porta ou janelas para escapar.
- 4 Calce os sapatos para não se machucar.
- 5 Prepare as coisas necessárias para refugiar-se.
- 6 Verifique cuidadosamente a segurança ao seu redor e vá para fora.



(3) Quando estiver longe de casa

- ★ Se estiver na escola ou no trabalho
Afasto-se das estantes de livros e janelas.
Vá debaixo de uma mesa ou escrivaninhas
para proteger seu corpo, (proteja
principalmente a sua cabeça).



- ★ Se estiver no supermercado ou loja de departamento
Proteja a cabeça afastando-se das vidraças.
Fique atento aos objetos que caem de cima.
Siga instruções da equipe da loja.

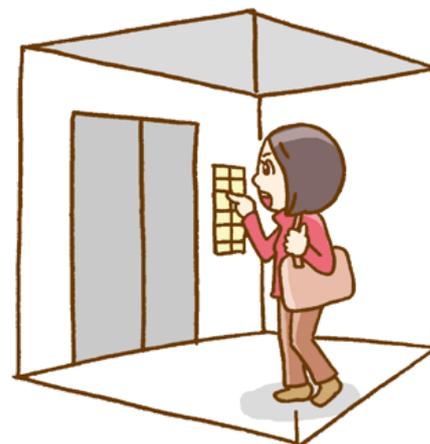
- ★ Quando estiver dirigindo carro
Encoste o carro para o lado esquerdo da
estrada e desligue o motor. Deixe a chave
do carro na ignição e refugie-se. Vá para
um local seguro como *Hinanjo*-abrigo de
evacuação (local onde todos irão refugiar).



- ★ Se estiver em um ônibus ou trem
Segure firmemente alças ou corrimão.
Não descer logo, siga as instruções do
motorista.



- ★ Quando estiver dentro de elevador
Pressione todos os botões. Assim que abrir
a porta, saia imediatamente do elevador.
Use escadas para evacuar.





★ Quando estiver perto dos edifícios
Edifícios podem desmoronar e podem
cair objetos. Afaste-se dos prédios.



★ Quando estiver perto do mar
Tsunami (ondas rápidas e altas) pode vir.
Evacue imediatamente para lugares altos.
Evacue para locais distante do mar.



(4) Por favor prepara-se a partir de agora

Não sabemos quando ocorrerá um terremoto. Prepare-se a partir de agora, antes de ocorrer um terremoto.

★ Utilize acessórios específicos destinadas a prevenir móveis de cair, para fixar nos móveis como (guarda-roupas, estantes de livros e armários de louças).



★ Não coloque objetos pesados em cima dos móveis.



★ Aplique filmes anti-espalhamento nos vidros de janela e armários (para evitar ferimentos com estilhaçamento de cacos de vidros que quebram).

★ Prepare as coisas que voce precise levar ao evacuar (veja a página 15 para detalhes)



Chuvas torrenciais/inundações

1 Chuvas torrenciais/Inundações

Há momentos que pode chover por um longo período de tempo ou pode chover intensamente por um curto período de tempo. Rios podem transbordar ou o dique(barreira) podem estourar e ruas e casas podem ficar inundadas.



Muitas vezes é observada chuvas torrenciais em época de "Tsuyu", na mudança de estação de primavera para o verão.

[Intensidade da chuva]

Volume da chuva em 1 hora (mm)	Termo	Situação	
De 10mm a 20mm	<i>Yaya tsuyoi ame</i> -Chuva relativamente forte	Difícil de ouvir um ao outro, mesmo dentro de casa, por causa do som da chuva.	
De 20mm a 30mm	<i>Tsuyoi ame</i> Chuva forte	Molham-se mesmo com guarda-chuva. Má visibilidade, mesmo utilizando o limpador de pára-brisas rapidamente	
De 30mm a 50mm	<i>Hageshi ame</i> Chuva intensa	A estrada se torna como um rio. Montanhas e penhascos tendem a desmoronar.	
De 50mm a 80mm	<i>Hijôni hageshi ame</i> Chuva muito intensa	Dirigir um carro é perigoso. Muitas terras e pedras fluem facilmente das montanhas e penhascos como um rio.	
80mm ou mais	<i>Moretsuna ame</i> Chuvas torrencial	É provável que ocorra um grande catástrofe.	



2 Deslizamento de terras

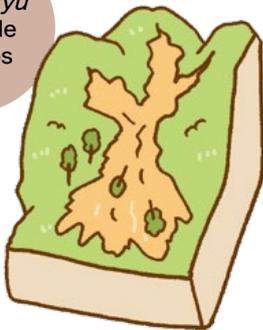
Quando chove muito, o solo absorve grandes quantidades de água, massas de lama e rochas deslizam como um fluxo de rio das montanhas e penhascos.

Doseki-ryu Fluxo de detritos...Terras, pedras e árvores fluem como um rio.

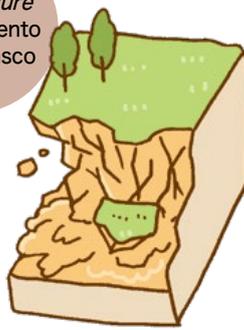
Gake-kuzure Desabamento de penhasco...Deslizamento devido a desabamento de penhasco

Jisuberi Deslizamento de terra...o solo se move e desliza para baixo

Doseki-ryu
Fluxo de detritos



Gake-kuzure
Desabamento de penhasco



Jisuberi
Deslizamento de terra



3 O que fazer em ocasiões de chuvas torrenciais, inundações e deslizamento de terras?

- Não deve ir perto dos rios
- Quando a água estiver transbordando das valas e bueiros, evacue para um local seguro como abrigos de evacuação (*hinan-jo*)
- Se na rua o nível da água chegar até joelho, vá para o andar superior a 2º andar.
- Poderá desabar montanhas devido a chuvas fortes. Vá ao quarto longe do penhasco.



Taifu-Tufão

Tufões são formação de nuvens de chuva que se tornam grande sobre o mar ao sul do Japão. Vêm muitos entre agosto e outubro. Há ventos muito fortes e chove muito.



[Intensidade do vento]

Velocidade do vento (m/s)	Termos	Situação
De 10m a 15m	<i>Yaya tsuyoi kaze</i> - Vento relativamente forte	Torna-se difícil andar contra o vento. Você não consegue usar guarda-chuva. 
De 15m a 20m	<i>Tsuyoi kaze</i> - Vento forte	Torna-se impossível caminhar contra o vento. Algumas pessoas podem escorregar. Janelas e persianas estremecem 
De 20m a 25m	<i>Hijôni tsuyoi kaze</i> - Vento muito forte	É impossível ficar em pé sem segurar em algo. Conduzir carros torna-se perigoso. 
De 25m a 30m		É impossível permanecer de pé. É perigoso estar fora de casas ou edifícios. Os muros de bloco de concreto podem estar quebradas 
Superior a 30m	<i>Moretsuna kaze</i> - Vento intenso	As árvores podem cair. Os telhados podem ser destruídos, e as casas podem estar danificadas. 



1 O que fazer antes do tufão chegar:

- Verifique informações recentes na TV, rádio, internet, etc.
- Certifique-se de que as coisas em volta da sua casa estão protegidas para que não sejam levadas pelo vento.
- Trancar janelas e portadas corrediças (*amado-persianas típica japonesa*)
- A água pode não estar disponível. Prepare a água para beber. Encha a banheira com água (para uso no banheiro, etc.).
- A luz pode não estar disponível. Prepare velas, lanternas, pilhas etc. Tenha cuidado para não causar incêndio ao usar velas.
- Prepare as coisas que precisa ser levados em caso de evacuação.
- Deixe pesquisado o local de evacuação.



2 O que deve fazer quando o tufão chegar?

- Não saia desnecessariamente.
- Não vá perto do mar nem de rios.
- Quando a água estiver transbordando das valas e bueiros, evacue para um local seguro como abrigos de evacuação (*hinan-jo*)
- Se na rua o nível da água chegar até joelho, vá para o andar superior a 2º andar.
- Poderá desabar montanhas, devido a chuvas fortes. Vá ao quarto longe do penhasco.



Evacuação e preparação de

1 Evacuar *hinan* < fugir >

- Quando um desastre está prestes a acontecer, a prefeitura informa a todos sobre evacuação através da Rede municipal de comunicação, (transmissão quando ocorre desastres).

[Termos relacionados à evacuação] ※Por favor aprenda as palavras a seguir, pois são importantes.

Grau de Perigo	Termos	Significado
Alerta Nível 5	Medidas de Segurança de Emergência	Está ocorrendo um desastre. Evacue imediatamente. É perigoso.
<Refugie-se até o Nível de alerta 4 sem falta!>		
Alerta Nível 4 [Todos devem evacuar]	Ordem de evacuação	Fuja imediatamente!
Alerta Nível 3 [Idosos e outros devem evacuar]	Evacuação de Idosos e outros grupos	Idosos <Vovô e Avó>, pessoas que não podem se mover livremente ou grávidas, devem evacuar.
Alerta Nível 2		Prepare-se para evacuar (fugir).
Alerta Nível 1		Existe a possibilidade de ocorrer um desastre.

- Evacuar para um lugar seguro, como abrigos de evacuação (*hinan-jo*, escolas e centros comunitários chamadas *kominkan*).
- Evacue caminhando, tente não usar o carro o máximo possível. Evite usar botas de borracha que saem facilmente dos pés, use calçados esportivos para evacuar.





2 Sobre os abrigos de evacuação

<local de refúgio> *Hinan-jo*

- Japoneses, estrangeiros e turistas podem utiliza-lo gratuitamente.
- Providos de alimentos, bebidas, artigos necessárias para a vida cotidiana, informações sobre desastres, e lugar para dormir etc.
- Abrigos de evacuação são utilizados por todos em uma área local. Por favor, obedeça as suas regras, enquanto permanecer no local.
- Pesquise o local de abrigo para evacuação perto da sua residência. Caso não saiba o local do abrigo, consulte a prefeitura.



3 Preparação habitual



- Discuta com antecedência com a sua família onde refugiar e como se comunicar uns com outros.
- Confirme com antecedência a rota para um abrigo de evacuação com a família.
- Na hora de um desastre, é importante para você e seus vizinhos que se apoiem mutuamente. Conheça as vizinhanças e habitue-se a cumprimentar na vida diária.
- Água e alimentos poderá não estar disponíveis quando ocorre um desastre. Prepare com antecedência alguns itens para passar alguns dias.

【Artigos recomendados para estoque em casos de desastres (estoque de emergência 非常備蓄品 *Hijō bichiku-hin*)】

<p>Produtos alimentícios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> água(para 3 dias, em torno de 3L por pessoa por dia) <input type="checkbox"/> Enlatados e alimentos preparados e conservados à vácuo <input type="checkbox"/> Macarrão instantâneo <input type="checkbox"/> balas e chocolates <input type="checkbox"/> Suplemento nutricional <div style="text-align: right;"> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Biscoitos  </div>
<p>Artigos domésticos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> água para uso em geral (encher a banheira e galões plásticos) <input type="checkbox"/> fósforo,velas,isqueiro <input type="checkbox"/> roupas,roupas íntimas <input type="checkbox"/> filme plástico wrapp <input type="checkbox"/> pratos descartáveis <input type="checkbox"/> garfos,colheres e hashi descartável <input type="checkbox"/> saco plástico <input type="checkbox"/> fogão a gás portátil e bomba de gás 



Água e alimentos ao ficarem velhos, substitua-as por novas.



【Artigos recomendados para evacuação (suprimentos de emergência)】

Alimentos de emergência	<input type="checkbox"/> água (para 3 dias, em torno de 3L por pessoa por dia) <input type="checkbox"/> Biscoitos <input type="checkbox"/> Enlatados e alimentos preparados e conservados à vácuo <input type="checkbox"/> Macarrão instantâneo <input type="checkbox"/> balas e chocolates <input type="checkbox"/> Suplemento nutricional	
Artigos domésticos	<input type="checkbox"/> fósforo, velas, isqueiro <input type="checkbox"/> saco plástico <input type="checkbox"/> telefones celulares, carregadores	
Artigos médicos	<input type="checkbox"/> medicamentos de uso diário	
Objetos de valor	<input type="checkbox"/> dinheiro <input type="checkbox"/> passaporte <input type="checkbox"/> zairyu card <input type="checkbox"/> my number card <input type="checkbox"/> caderneta bancária, carimbo <input type="checkbox"/> carteira habilitação <input type="checkbox"/> cartão de seguro de saúde <input type="checkbox"/> óculos de reserva, lentes de contato <input type="checkbox"/> chaves reservas de casa e carros	
Artigos de evacuação	<input type="checkbox"/> Lanterna <input type="checkbox"/> Rádio <input type="checkbox"/> Pilhas <input type="checkbox"/> Capacete <input type="checkbox"/> Apito <input type="checkbox"/> Sapato de uso interior para calçar nos abrigos de evacuação	
Vestuário	<input type="checkbox"/> roupas, roupas íntimas, meias <input type="checkbox"/> roupas de manga comprida, calça comprida <input type="checkbox"/> luvas <input type="checkbox"/> toalhas	
Outros	<input type="checkbox"/> artigos para bebês (leite em pó, fraldas etc) <input type="checkbox"/> artigos para mulheres (artigos sanitários femininos etc) <input type="checkbox"/> artigos para idosos (fraldas, remédios etc)	

Informações sobre prevenção

1 Confirmação da segurança <verificar se alguém está seguro>

Se ocorrer um grande desastre, o serviço de telefone provavelmente ficará difícil de conectar.

Para notificar a sua família e amigos sobre a sua segurança e ou para confirmar a segurança dos seus familiares e amigos, utilize o Serviço de mensagens de desastre (*saigai-yo dengon-ban*) ou o Discagem de mensagem de emergência de desastre (*Saigai-yo Dengon dial*) (poderá utilizar estes serviços gratuitamente em casos de desastre).

① Serviço de mensagens de desastre (*Saigai-yo dengon-ban*) para telefones celulares(Japonês e Inglês)

As mensagens de texto podem ser enviadas a partir de um telefone celular e podendo ser lidas as mensagens em telefones celulares.

As mensagens podem ser vistas em qualquer lugar do mundo.



[NTT Docomo] iMenu,dMenu

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

[au] EZ Top Menu

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

[SoftBank] yahoo Mobile Top Menu

<http://dengon.softbank.ne.jp/>



② Discagem 171, para mensagens de emergência em casos de desastres. (em japonês)

Poderá gravar e ouvir mensagens através de telefones.

Modo de gravar a mensagem

- ① Disque 「171」
- ② Digite a tecla 「1」
- ③ Digite seu próprio número de telefone
(××××-××-××××)
- ④ Digite 「1#」
- ⑤ Grave a mensagem
- ⑥ Digite 「9#」 para finalizar

Modo de ouvir a mensagem

- ① Disque 「171」
- ② Digite a tecla 「2」
- ③ Digite número do telefone desejado
(××××-××-××××)
- ④ Digite 「1#」
- ⑤ Ouça mensagem



※ Não poderá usar através de telefones celulares.

2 Conhecer informações de prevenção de desastres

Obtenha informações precisas via TV, rádio, internet, etc.

① Sistema de E-mail de Prevenção de Desastres da Cidade de Matsumoto "Matsumoto Anshin Net"

Se você se registrar no sistema, informações de desastre serão enviadas da prefeitura de Matsumoto para o seu telefone celular ou PC.

Para se inscrever leia o código QR a direita





**② Serviço de empresa de telefone celular
"Kinkyu Sokuho Mail" (Alerta de E-mail de Emergência)**

Este serviço é fornecido por empresas de telefone celular. As informações locais sobre desastres serão enviadas por e-mail. Por favor, tome medidas para se proteger assim que receber esses e-mails.

**③ Informação sobre desastres na Província de Nagano
(do site da Província de Nagano)**

As informações de desastre na Província de Nagano, como o estado do transporte público (trens, ônibus, etc.) e o estado das estradas são fornecidos neste site.

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kurashi/shobo/saigai/index.html>

④ Estação de Informação das obras dos rios na Província de Nagano

É fornecidos informações sobre chuvas, níveis de água do rio, e os desastres de deslizamento de terra etc na província de Nagano.

<http://www.sabo-nagano.jp/>



ぼうさいめも 防災メモ (Notas de Prevenção contra desastres:)



(名前 住所 電話番号などをメモしておきます)

Anote nome, endereço, telefone, etc

なまえ 名前 (Nome)	しょうぼうしょ 消防署 Bombeiro 119 (火事 <small>かじ</small> のとき けが <small>けが</small> や 病気 <small>びょうき</small> をしたときに 電話 <small>でんわ</small> してください) (Ligar em casos de incêndio, ferimentos e doenças)
くに 国 (País)	
けつえきがた 血液型 (Tipo sanguíneo)	
ばすぽーと パスポートNo (Passaporte nº)	けいさつしょ 警察署 Polícia 110
ざいりゅうかーど 在留カードNo (Zairyu card nº)	
にほん じゅうしょ 日本の住所 (Endereço no Japão)	さいがい でんごん だ い や る 災害伝言ダイヤル 171 Discagem 171, para mensagens de emergência em casos de calamidades.
でんわばんごう 電話番号 (Telefone) いえ ・家 (Residencial) けいたい でんわ ・携帯電話 (Celular)	
かぞく なまえ 家族の名前 (Nome dos familiares) ・ ・ ・	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館 (Embaixada/Consulado)
かいしゃ がっこう 会社、学校など (Empresa, Escolas etc) なまえ ・名前 (Nome) じゅうしょ ・住所 (Endereço) でんわ ・電話 (Telefone)	にゅうこくかんりきょく 入国管理局 (Imigração)
にほん ともだち れんらくさき 日本の友達の連絡先 (Contatos de amigos no Japão) なまえ ・名前 (Nome) じゅうしょ ・住所 (Endereço) でんわ ・電話 (Telefone)	まつもとしやくしょ 松本市役所 じん けん きょう せい か 人権共生課 まつもとしたぶんかきょうせいぶらさ 松本市多文化共生プラザ Prefeitura de Matsumoto/Setor de Direitos Humanos e Igualdade de Gêneros Plaza Multicultural de Matsumoto TEL 0263-39-1106
くに れんらくさき あなたの国での連絡先 (Contatos no país de origem) なまえ ・名前 (Nome) じゅうしょ ・住所 (Endereço) でんわ ・電話 (Telefone)	れんらくさき 連絡先 (Contatos) がす ・ガス (Gás) でんき ・電気 (Luz) すいどう ・水道 (Água) ほかに ・その他 (outros)

ひなんばしよ
避難場所 (Local de Evacuação)

かぞく しゅうごうばしよ
家族の 集合場所
(Local de encontro da família)

