

Guia para Residente Estrangeiros de Prevenção de Desastres Medidas Contra Doenças Infecciosas

~ Como se Preparar para Desastres Naturais e se Prevenir de Doenças Infecciosas ~

Versão em português



Cidade de Komagane

O Japão é um país onde ocorre muitos desastres naturais (terremotos, tufões). Neste guia contém as seguintes informações:

- Desastres naturais que mais ocorrem no Japão
- O que fazer durante um desastre natural
- O que fazer antes de um desastre natural

- Índice -

Terremoto	1
Tufão, Chuva Forte	4
Deslizamento de Terra	6
Informação Meteorológica	6
Instruções de Refúgio	7
O que preparar para Refúgio	8
Websites e Aplicativos Úteis de Desastres Naturais	9
Medidas contra a Covid-19	11

Significado de Palavras

「HINAN」 . . . Fugir do local perigoso em caso de desastre.

「HINANJO」 . . . Local de refúgio em caso de desastre.

São escolas e centros comunitários próximos de sua casa.



Pesquise no site da Prefeitura.



Terremoto

Terremotos são tremores no solo que ocorrem repentinamente.

Terremoto de grande escala provoca danos em construções e rachaduras no solo.

Terremotos são representados pela Intensidade Sísmica (em japonês: SHINDO).

Quanto maior o número da intensidade sísmica, maior é o tremor.

※ A magnitude representa a energia do terremoto, e não a intensidade sísmica.

SHINDO 1	SHINDO 2	SHINDO 3
Há pessoas que sentem o tremor.	Muitas pessoas sentem o tremor.	Quase todas as pessoas sentem o tremor. Fios elétricos balançam levemente.
		
SHINDO 4	SHINDO 5 JAKU (5 fraco)	SHINDO 5 KYOU (5 forte)
Quase todas as pessoas, mesmo dormindo, irão acordar. O tremor provoca barulho de louças no armário.	Muitas pessoas sentem medo. Pode haver queda de louças e livros do armário.	É difícil se locomover sem apoio. Vidros de janelas podem quebrar. Dificuldade em dirigir carro.
		
SHINDO 6 JAKU (6 fraco)	SHINDO 6 KYOU (6 forte)	SHINDO 7
Difícil se manter em pé. Estantes não fixadas podem se tombar. A porta sofrerá danos e pode não abrir.	Impossível manter-se em pé. Queda de estantes não fixadas. Pode haver desabamento de casas frágeis.	Dificuldade de se locomover. Haverá estilhaços de vidros de janelas. Haverá desabamento de construções frágeis.
		

O QUE FAZER DURANTE UM TERREMOTO

Dentro de casa

- 1) Proteja-se embaixo de mesa até passar o tremor.
- 2) Quando o tremor cessar, desligue o fogo e feche a válvula de gás.
- 3) Abra portas e janelas para garantir sua fuga.
- 4) Após certificar a segurança, vá para local de refúgio, à pé.



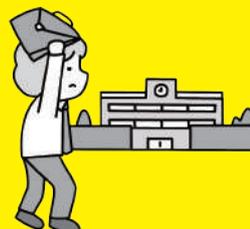
No trabalho ou numa loja

- 1) Proteja-se debaixo de uma mesa até passar o tremor.
- 2) Siga as instruções do chefe ou do funcionário da loja.



Na rua

- 1) Mantenha distância de construções, placas penduradas e muros (cercas).
- 2) Vá para local de refúgio mais próximo, protegendo sua cabeça com bolsa ou outro item.



No carro

- 1) Pare o carro ao lado esquerdo da rua e desligue-o.
- 2) Abra a porta e deixe a chave no carro.
Em seguida, vá à pé para o local de refúgio.



O QUE FAZER ANTES DE UM TERREMOTO

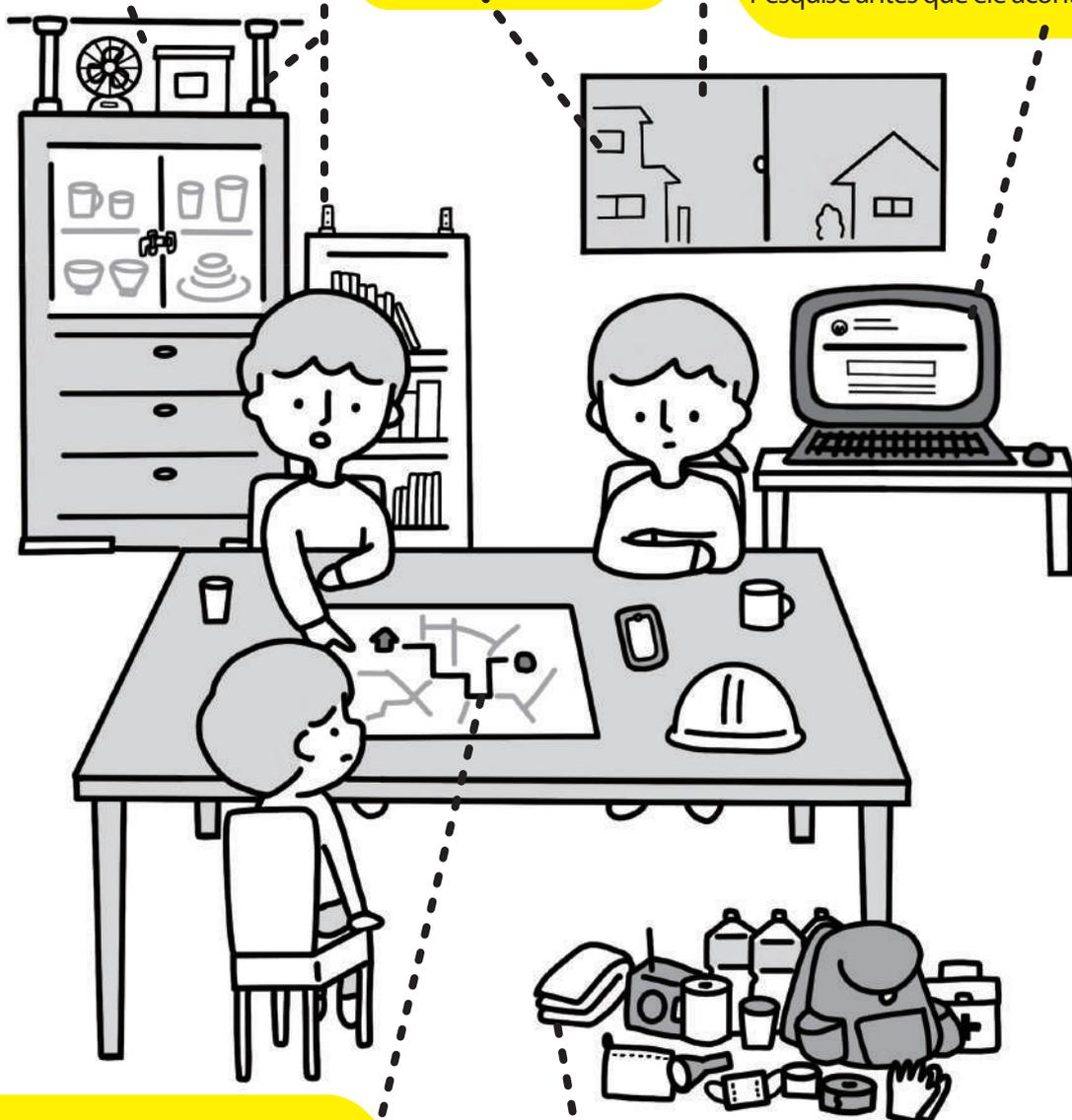
Fixar móveis (estantes e armários).
A queda do móvel é um perigo.

Não coloque objetos na entrada da casa,
no corredor ou próximo de janelas.
Ao refugiar às pressas, esses objetos podem lhe machucar.

Não coloque objeto
pesado em lugar alto.
A queda do objeto
pesado é um perigo.

Conheça seus vizinhos.
A ajuda mútua é importante
na ocasião de desastres.

Pesquise o local de refúgio mais
próximo de sua casa, no site da Prefeitura.
Na ocasião de um desastre,
a internet pode não funcionar.
Pesquise antes que ele aconteça.



Combine com familiares como se
comunicarão; onde se encontrarão.
O celular pode não funcionar e não
terá como se comunicar na ocasião.

Prepare o kit de emergência para levar no refúgio (ver pág. 8)
Pode haver cortes no fornecimento de energia, gás e água.
Prepare água e alimentos não perecíveis para mais de 3 dias.

Tufão

O tufão é agrupamento de nuvens que se formam sobre o mar, ao sul do Japão.

O tufão traz chuvas intensas e ventos fortes.

O tufão pode arremessar objetos pesados como vasos de plantas, arrancar telhados e placas.

É comum surgir entre junho a outubro.



Chuva Forte • inundar

De junho a julho, ocorre a temporada de muita chuva (denominada TSUYU).

Durante o TSUYU e em tempo de tufões, ocorre longos períodos de chuva.

Pode ocorrer chuvas torrenciais (OOAME).

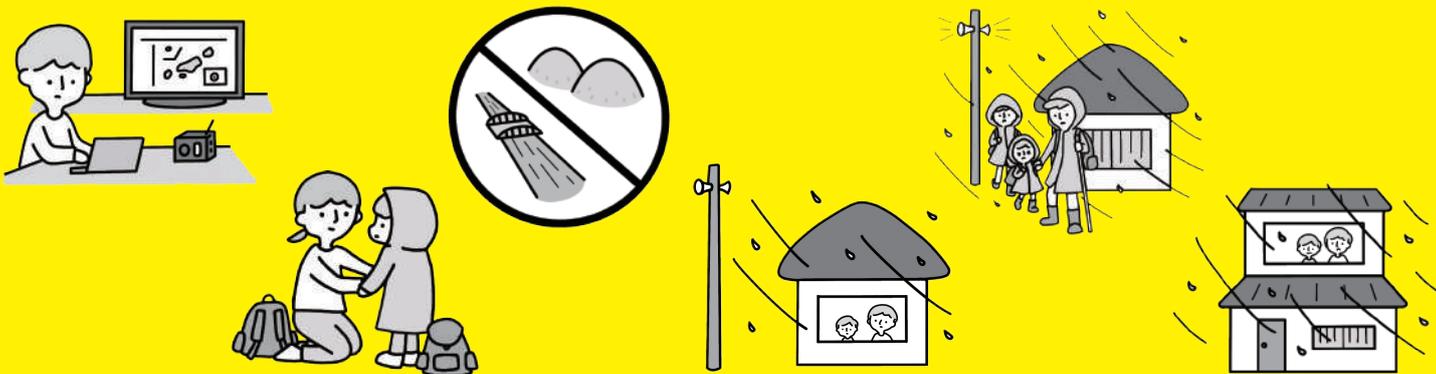
O rio pode transbordar (KOUZUI).

Quando o rio transborda, as construções podem se inundar ou serem arrastadas pela correnteza.



O QUE FAZER NO MOMENTO DE TUFÃO E CHUVA INTENSA

- Obtenha informações pela TV, rádio e internet;
- Prepare para se refugiar;
- Não se aproxime de rios e montanhas;
- Fique em casa até sair a instrução de refúgio (veja pág.7);
- Vá para o local de refúgio assim que sair a instrução de refúgio;
- Não tendo condições de se refugiar, suba para o piso superior da casa (lugar alto).
Distancie-se de montanhas.



O QUE FAZER ANTES DA CHUVA FORTE E TUFÃO

- Organize os objetos, que estão fora de casa, para não serem arrastados pelo tufão;
- Trave janelas;
- Prepare a mochila para refúgio;
- Pesquise onde fica o local de refúgio;
- Combine com os familiares sobre como se comunicarão e onde se encontrarão.



Deslizamento de Terra

O tufão e o terremoto podem causar deslizamento de terras.

Tipos de deslizamentos: 「GAKE KUZURE」, 「DOSEKIRYUU」, 「JISUBERI」

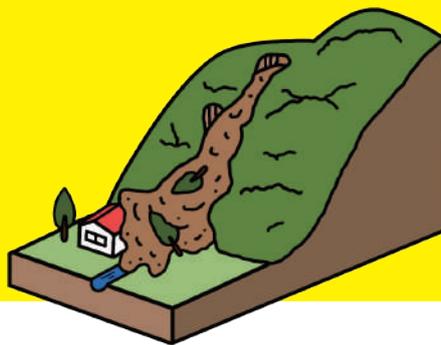
GAKE KUZURE

Desabamento repentino de um penhasco.



DOSEKIRYUU

Deslize de grande volume de terra, pedras e árvores.



JISUBERI

Escorregamento do solo em movimento vagaroso.



Informações meteorológicas de prevenção de desastres

A Agência Meteorológica informará as condições meteorológicas em caso de chuva ou neve intensa, ou ventos fortes.

Busque informações na TV, rádio, internet.

Tipos de Informação Meteorológica	O que fazer
○○ Atenção	Verifique onde é o local de refúgio e a rota até o local.
○○ Alerta	Pode haver instruções de refúgio (ver pág.7). Busque informações e prepare para se refugiar.
Alerta de Perigo de Deslizamento de Terra	Há instruções de refúgio (ver pág.7). Refugie imediatamente.
○○ Alerta Máximo	<u>É um desastre que ocorre uma vez a cada dezenas de anos. Proteja a sua valiosa vida.</u>



Instruções de Refúgio

- Quando há possibilidade de ocorrer um desastre, a Prefeitura anunciará instruções de refúgio.
- Ao ouvir alarmes (anúncio) em alto-falante, confira a instrução de refúgio no site da Prefeitura ou pergunte a alguém que entenda japonês.
- É possível acessar o site em diversos idiomas (dependendo do navegador, não é possível ler em idioma estrangeiro).



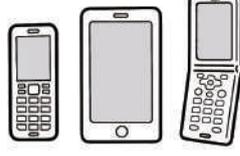
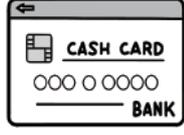
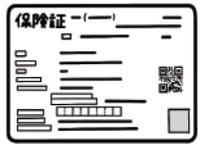
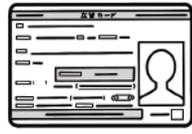
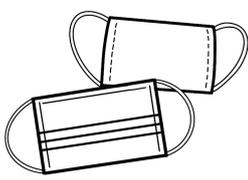
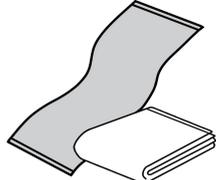
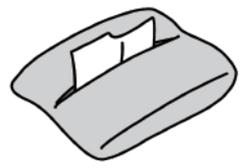
Instruções de refúgio feitas pela Prefeitura de Komagane são palavras importantes, portanto, é bom aprendê-las.

Tipos de Instruções de Refúgio	O que fazer
HINAN JUNBI / KOUREISHA-TOU HINAN KAISHI	<ul style="list-style-type: none">• prepare para se refugiar;• idosos e outras pessoas que levam mais tempo para se refugiar, devem iniciar o refúgio
HINAN KANKOKU	<ul style="list-style-type: none">• refugie-se antecipadamente
HINAN SHIJI (KINKYU)	<ul style="list-style-type: none">• ordem de refúgio (emergência)

- Escolas e centros comunitários são os locais de refúgio.
- Confira os locais de refúgio no site da Prefeitura.
- Pesquise o local de refúgio mais próximo de sua casa.
- Refugie-se à pé. Aconselha-se não usar o carro.



O que preparar para Refúgio

<p>água</p> <p>prepare 3 litros de água para cada dia. para 1 pessoa</p> 	<p>alimento não perecível</p> <p>enlatados, cup noodles</p> 	<p>medicamentos que toma com frequência</p> 	<p>telefone celular</p> 
<p>lanterna</p> 	<p>rádio</p> 	<p>bateria portátil de celular</p> 	<p>dinheiro</p> 
<p>cartão magnético do banco</p> 	<p>caderneta do banco</p> 	<p>carteira de motorista</p> 	<p>cartão de seguro saúde</p> 
<p>Zairyu Card</p> 	<p>passaporte</p> 	<p>roupas</p> 	<p>roupa íntima</p> 
<p>guarda-chuva, capa de chuva</p> 	<p>máscara</p> 	<p>toalha</p> 	<p>lenço de papel</p> 
<p>isqueiro</p> 	<p>outros itens de uso frequente</p> <p>fralda descartável, leite em pó</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Itens necessários diferem de pessoa a pessoa. Prepare demais itens necessários para você. • Coloque os itens na mochila grande e prepare antes que um desastre aconteça. • Na ocasião de um desastre é muito importante ajudar uns aos outros, entre seus vizinhos. Mantenha bons relacionamentos com os vizinhos, cumprimentando ao encontrá-los. 	

Websites e Aplicativos Úteis de Desastres Naturais

Na ocasião de um desastre é muito importante obter informações corretas. Informações emitidas pelo Governo Nacional, Província e Prefeitura são confiáveis. Informações emitidas em redes sociais (como Twitter, Facebook) podem não ser verdadeiras. Cuidado com boatos, fake news, entre outros.



Websites



Cidade de Komagane

Informações da Prefeitura.
É possível ler em vários idiomas.



<https://www.city.komagane.nagano.jp/>



Agência Meteorológica

Informações de tempo, terremoto, tsunami, erupção vulcânica, entre outras



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

Serviço de envio de mensagens da cidade de Komagane



Receba e-mails da Prefeitura de Komagane com informações sobre desastres naturais, doenças infecciosas, etc.

Como receber o e-mail

- ① Envie e-mail sem assunto para: t-komagane@sg-m.jp
- ② Logo em seguida irá receber e-mail com link; clique-o.
- ③ Efetue seu registro, escolhendo o local onde reside e informações que quer receber.



Aplicativo para Smartphone



Safety tips

Informa-se avisos de refúgio e de desastre natural do Japão.



i OS



Android



Japan Official Travel App

Para o estrangeiro obter informações de turismo e desastres no Japão.



i OS / Android



NHK WORLD - JAPAN

É possível assistir notícias e programas da NHK.



i OS



Android

SAIGAI-YOU DENGON DAIYARU

(Serviço de Mensagem em Caso de Desastre)

É um serviço de gravar e ouvir mensagens em período pós-desastre, quando houver congestionamento da linha telefônica.

Como usar a discagem de mensagens

- ① Disque 171
- ② Aperte 「1」 para gravar; e 「2」 para ouvir a gravação
- ③ Siga as instruções e insira o número de telefone da pessoa que quer contactar
- ④ Grave a mensagem; ouça a mensagem

Medidas contra a Covid-19

Para não propagar (se proteger e não transmitir) a Covid-19, fique atento nos seguintes itens: Mesmo não tendo sintomas (tosse, febre, cansaço, perda do paladar, etc.), é possível estar com Covid-19.

Se tiver sintomas, ligue para linhas de consulta.

- Lave as mãos com sabão ao chegar da rua e antes das refeições.
- Utilize máscara ao conversar com pessoas.
- Etiqueta da tosse: ao espirrar, não cubra a boca com as mãos; cubra com lenço ou com sua própria roupa.
- Não entre em recintos não arejados (evite ambiente fechado).
- Não vá para locais onde há muitas pessoas (evite aglomeração).
- Não fale perto da pessoa (evite contato próximo).
- Mantenha distância de 2 metros, aproximadamente, de uma outra pessoa (distanciamento social).



Linhas de Consulta sobre o novo coronavírus em vários idiomas.

É possível fazer consultas relacionadas ao novo coronavírus, pelo telefone.

「Japan Visitor Hotline」 em japonês, inglês, chinês e coreano

Tel: 050-3816-2787 (atendimento 24 horas)

「FRESC (Centro de Suporte ao Residente Estrangeiro)」 em 14 idiomas

Tel: 0120-76-2029 (segunda a sexta, das 9h às 17h)

Local de consultas para pessoas em dificuldade no dia a dia, devido a pandemia do coronavírus, como perda de emprego. A consulta é gratuita.

「CALL CENTER MULTILINGUAL de NAGANO」 em 17 idiomas

Tel: 0120-691-792 (atendimento 24 horas)

Local de consulta para quem possui sintomas. A consulta é gratuita.

Como realizar a consulta:

① Disque 0120-691-792

② Peça para conectar no 026-235-7277 ou 026-235-7278

Como solicitar a consulta: "shingata coronavirus soudan madoguti he tsunaguete kudasai. Denwa bangou wa 026-235-7277 desu." (tradução: quero consultar sobre coronavírus. Me conecte para o telefone 026-235-7277)

③ Faça sua consulta através do intérprete, em seu idioma.

Anotações Local de Refúgio mais próximo de sua casa; itens para levar ao

Local de Refúgio; como se comunicará e onde se encontrará com familiares; etc.

Guia para Residente Estrangeiros
de Prevenção de Desastres •

Medidas Contra Doenças Infecciosas

~ Como se Preparar para Desastres Naturais
e se Prevenir de Doenças Infecciosas ~



Komagane City, Kikakushinkou-ka

0265-83-2111

kizai@city.komagane.nagano.jp