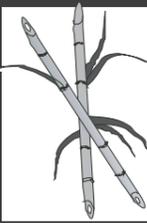


Informativo GARAPA

TEL:0276-63-3111(Ramal 212) FAX:0276-63-3921
E-mail kokusai@town.oizumi.gunma.jp

PREFEITURA DE OIZUMI
DEPARTAMENTO DE PLANEJAMENTO
SEÇÃO DE INTEGRAÇÃO E ASSUNTOS INTERNACIONAIS



ESPECIAL

25.8.2012

PROTEJA-SE CORRETAMENTE DE DESASTRES NATURAIS

自分の身を守るために ~正しい防災の知識~

O grande terremoto de M9 ocorrido no dia 11 de março de 2011, nos prova que vivemos em um dos países com mais movimentos sísmico do mundo.

O poderoso sismo com epicentro em alto mar em frente as costas da província de Miyagi (nordeste do Japão) movimentou violentamente as placas ao longo de 400 km de longitude, e o tsunami provocado por esta radical movimentação devastou uma enorme área na região afetando principalmente a região de Miyagi e Fukushima. Muitas pessoas perderam suas vidas, casas, carros e bens.

No Japão ocorre terremoto com muita frequência, dizem os especialistas que está por vir um grande terremoto na região de Tokyo e Tokai.

Quando se tratamos de desastres naturais, não é só terremoto e tsunami, lembramos que no Japão também temos tufões (taifus) e tornados(tatsumaki), por esse motivo é importante sempre estar preparado para lidar com catástrofes naturais, em caso de sua região ser atingida por terremoto, tsunami, tufão, tornados. A pessoa pode sobreviver a um terremoto e reduzir seus prejuízos simplesmente por se tornar ciente dos riscos existentes e tomar algumas precauções básicas. Planeje com antecedência as medidas que você e sua família deverão tomar em caso de calamidades naturais. Este informativo poderá lhe ajudar a respeito.



COMO PROCEDER EM CASO DE TERREMOTO, MAREMOTO

Fique calmo e proteja-se

(1) Assim que sentir o tremor, em primeiro lugar proteja-se entrando embaixo de uma escrivaninha, mesa resistente. Cubra a cabeça com uma almofada ou travesseiro.

Geralmente, um grande terremoto provoca a queda de mobília e outros objetos. Por isso é importante proteger a cabeça.



(2) Assegure o acesso a uma saída



Ao perceber a ocorrência de um terremoto, abra imediatamente uma porta para garantir uma rota de fuga após o abalo sísmico.

(3) Não corra na rua

Normalmente, um terremoto intenso termina aproximadamente em um minuto. Busque abrigo na própria sala em que você se encontra e fique no mesmo lugar até o fim do terremoto.

Um terremoto pode empenar as portas, impedindo sua cobertura. Os escombros que caem, como vidros e placas dos prédios, são um grande perigo para quem corre em pânico para a rua durante um terremoto.



Elimine qualquer risco de incêndio



(1) Num terremoto apague imediatamente o fogo

Apague os aquecedores, bicos, gás, etc. logo que começar o terremoto.

Desligue a tomada ou qualquer aparelho elétrico e feche as válvulas de gás.

Ao buscar o refúgio depois de passado o terremoto, certifique-se de desligar o interruptor da rede elétrica (disjuntor). Eletrodomésticos que tenham caído ao chão por causa do terremoto podem estabelecer contato com objetos ou substâncias inflamáveis espalhados pelo local e causar um incêndio.

(2) Extinga qualquer princípio de incêndio

Se surgir um foco de incêndio, apague o fogo com o extintor enquanto o foco ainda estiver pequeno. Apague o fogo com água ou extintores. Grite Kaji (incêndio) para alertar os vizinhos e chamar por socorro.



Evite passar por becos, ruas com muros, rochedos ou margens de rio

Não fique embaixo da beira do telhado, de casas ou edifícios, pois telhas, concreto, vidro ou outros materiais poderão cair em você.

Evite ficar próximo de rochedos e margens de rios, pois o chão poderá ceder, causando desmoronamento.



Maneiras de buscar um refúgio

Busque um refúgio a pé, com um mínimo de pertences

Vá para a área de refúgio à pé. Vista uma roupa confortável e folgada. Leve consigo, numa mochila, apenas os objetos de uso pessoal mais necessário.



Como proceder se estiver dirigindo

Estacione imediatamente o carro na margem da rua ou num terreno baldio e desligue o motor. Leve consigo os pertences de valor.

Ouça o noticiário de rádio.

Busque refúgio a pé, deixando a chave no carro.

Em casos de tsunami

(invasão violenta das águas causadas por maremoto)

(1) Abrigue-se em um local seguro, como terreno elevado, área de refúgio de tsunami ou prédio de abrigo temporário.

Um tsunami pode chegar ao litoral antes que as autoridades tenham tempo de emitir um alarme. Portanto é importante abrigar-se com certa urgência.



(2) Afaste-se de encostas de montanhas e rochedos



Há risco de deslizamentos de terra ou desmoronamento em encostas de montanhas ou ladeiras íngremes.

Procure com urgência um meio de se afastar dessas áreas perigosas.

Siga também as instruções para refúgio dadas pelo governo.

Mantenha-se afastado de áreas em que tenham ocorrido anteriormente deslizamentos de terra ou desmoronamento de encostas.

●Desastreから身を守るために

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、岩手県や宮城県などの東北地方をはじめ、各地に大きな被害を与えました。

この地震や津波により、たくさんの大切な命が奪われ、家や車などの財産が無くなってしまいました。

日本では現在も地震が多発しており、今後は、東京や東海地方でも大地震が起こるのではないかと言われています。

災害は地震や津波だけではなく、これからの時期は台風や、それに伴う洪水や土砂崩れの危険があります。自然災害だけでなく、火災のような人的災害にも気をつけなければなりません。

災害から身を守るために、防災に関する正しい知識を身に付け、日頃からしっかりと準備しておくことが大切です。

緊急の対応について家族と話し合い、防災訓練には積極的に参加しましょう。

地震や津波のときの注意

●まずは落ち着いて自分の身の安全を!

(1) 揺れを感じたら、まずは身の安全を第一に考え、丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。避難路を確保するために玄関などのドアは開けておきます。

(2) 慌てて外に飛び出すと、落下物などで怪我をすることがあります。揺れがおさまってから、まわりの状況をよく見て外に出てください。

(3) 建物の外にいるときに地震が発生した場合は、ブロック塀や電柱などの倒れやすいものから離れ、看板や窓ガラスなど落下物に注意しましょう。

●あわてず冷静に! 火災を防ごう

(1) 揺れがおさまったら、すぐに火の始末をしましょう

(2) もし、火が出たら早めに消火しましょう

※慌てると、やけどなどをすることがありますので、揺れが収まってから落ち着いて火を消しましょう。

●せまい路地、堀ぎわ、がけや川べりに近寄らない

・大きな地震の後は大小の余震があります。倒れる危険がある建物や塀には近づかないようにしてください。

●避難のテクニック

避難は徒歩で、持ち物は最小限にしましょう

●自動車の運転中に地震が来たら?

車を運転している時に地震が来たら、少しずつスピードを落とし、路肩(道路の端)に止めてください。エンジンを切って、揺れが収まるまでは外に出ないようにしましょう。避難の必要があるときは、ドアをロックせずに、車のキーをつけたまま、貴重品だけを持って歩いて避難してください。

●津波やがけ崩れに注意!

(1) 海や河口付近にいるときは、津波が来る恐れがあるので、できるだけ高い場所へ急いで避難してください。津波は、「津波警報」よりも先に来ることがありますので、急いで避難しましょう

(2) 山崩れ、がけ崩れに注意しましょう

山道や急な傾斜地では、山崩れやがけ崩れが起こることが多いので、自分で早めに避難するほか、役所などの避難指示などに従い、すぐに避難してください

GARAPA 特集号

自分の身を守るために ~正しい防災の知識~



CHUVA FORTE · INUNDAÇÃO, TUFÃO

É importante planejar com antecedência medidas que deverá tomar caso ocorra calamidades naturais como chuvas fortes, intensas e repentinas.

Devido a fortes chuvas e em grande escala, podem ocorrer transbordamento dos rios, desmoronamento de terras e até mesmo inundação de casa.

Para quem não conhece temos o Mapa das áreas de risco de inundação da cidade de Oizumi (Hazard map), este mapa foi baseado no mapeamento das prováveis áreas de risco de inundação, elaborado pelo ministério de Infraestrutura Territorial e de Transportes; este mapa está separado por cor, indicando as áreas e a profundidade da água prevista, caso o rio Tone venha a transbordar, indicando ainda, os locais de refúgio por região. Se você ainda não tem este mapa, retire na prefeitura, ou no Centro Comunitário Multicultural de Oizumi.

Quando o rio transbordar a água avançará violentamente. A força da água é bem maior do que imaginamos, podemos citar um exemplo: um homem adulto, não conseguiria abrir a porta corredeira em uma inundação com 50 cm de profundidade.

Para ter condições de caminhar em uma área inundada, um adulto conseguirá caminhar numa profundidade água aproximadamente de 70 cm para os homens, e de 50 cm para mulheres.

Se a profundidade da água estiver na altura da cintura, melhor não se arriscar, procurando um local mais elevado, e espere ser socorrido.

Mesmo que o tempo esteja chovendo na área em que está, mas se estiver próximo de rios logo depois de uma chuva forte, o nível da água pode estar alta, podendo transbordar. Portanto, se for acampar, esteja sempre atento. Procure locais retirados, não muito próximo de rios.



●大雨と洪水に備えて

・自然災害は地震や津波だけではなくありません。夕立やゲリラ豪雨、台風など、短時間で激しい雨が降ることがあります。大雨で、川の水があふれたり土砂崩れが起こったり、家の中に水が入ってくる恐れもあるので、日ごろからの備えが大切です。

大泉町では、利根川が氾濫した場合の浸水が予想される範囲とその水深を色分けした地図に、各地域の避難場所などを示した「洪水ハザードマップ」を作りました。(お持ちでない人は大泉町役場が大泉町多文化共生コミュニティセンターにお越しください)

・水の力はとても強く、大人の男性でも水深 50 センチメートルで引き戸が開けられなくなります。歩ける深さは、男性で 70 センチメートル、女性で 50 センチメートルです。無理に避難しようとする危険です。水位が上がってきたら高い場所で救助を待ちましょう。

・自分がいる場所では天気が良くても、川の上流で雨が降っていると、川の水位が上がったり、鉄砲水(突然の洪水)がおそってきたりします。川の近くにいるときや河原でレジャーを楽しむときは、上流の天気にも注意し、中州や流れの速い場所には近づかないでください。

●気象情報などを得るために

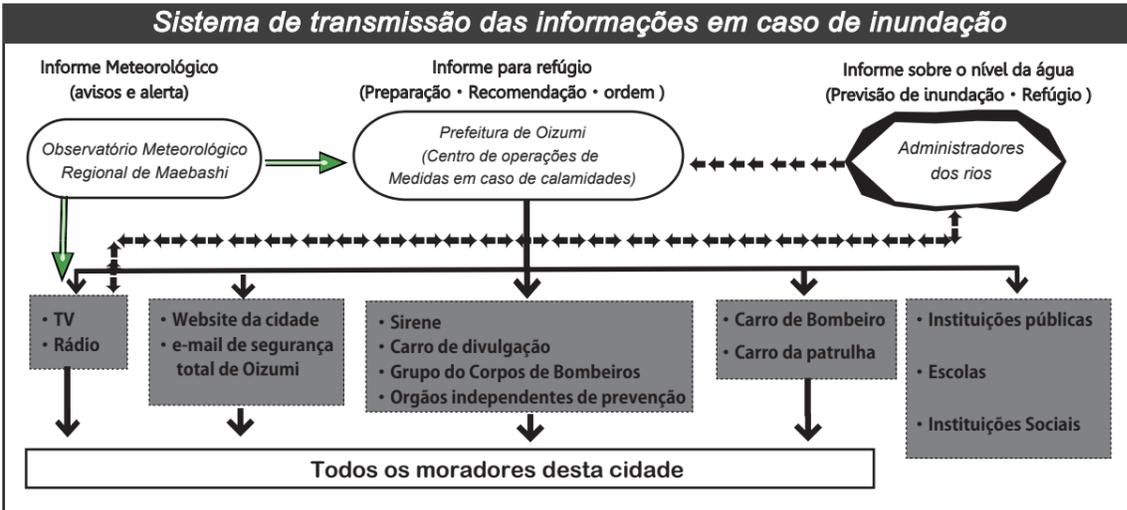
気象情報や避難情報、水位情報などは、テレビやラジオ、役場のホームページなどでお知らせします。

また、サイレンや広報車、消防車、パトカーのアナウンスなどにも注意してください。

(左の表に情報の伝達システムが示されています)

●非常持ち出し品をチェックしよう

- 貴重品 (現金、健康保険証、パスポートなど)
- 毛布・衣類 (下着、上着、タオル)
- 照明器具 (懐中電灯 (電池は多めに)、ろうそく (マッチ、ライター))
- 携帯ラジオ
- 食べ物・飲み物 (乾パン、缶詰、ペットボトルの水など)
- 薬など (常備薬、消毒薬、絆創膏、胃腸薬、目薬など)
- オムツ、ミルクなど赤ちゃんや子どもの生活用品
- その他 (缶切り、ロープ、軍手、ビニールシートなど)



KIT DE EMERGÊNCIA
Prepare seu Kit de emergência para no mínimo três dias e deixe-o em local de fácil acesso para utilizá-lo em casos de desastres naturais

- Passaporte, carimbo, dinheiro
- Cobertores e roupas
- Isqueiro, Caixa de fósforo, canetas, rádio, lanterna, pilhas, canivete e abridor de latas
- Água,, alimentos enlatados e não perecíveis
- Luvas, capacete, kit de primeiros socorros
- Fraudas, mamadeira, leite em pó

SAIBA COMO AGIR EM CASO DE INCÊNDIO

1. Grite!
Alerte seus vizinhos gritando "Kajida, kajida" que significa "Incêndio! Incêndio!" Mesmo que o fogo seja pequeno, não queira apagar sozinho. Mesmo sendo pequeno a chama, disque imediatamente 119. Ou grite bem alto "Kaji, shoubousha wo yonde kudasai!" "Incêndio, alguém por favor, chame o Corpos de Bombeiros!"

2. Apague!
Apague todos os focos de fogo. O tempo de 3 minutos desde a sua origem é o tempo para combatê-la. Dentro deste tempo, qualquer pessoa poderá apagá-la. Incêndio na fase inicial podemos dizer: quando o fogo for no piso ela se espalha para os lados, ou quando o fogo for apenas nas cortinas ou portas de papel. Se for ainda na fase inicial, é o tempo suficiente para combatê-la. Se o fogo levantar e atingir o teto, poderá começar a circular, e se chegar a estas alturas não dá para por as mãos. Para apagar, não precisa ser necessariamente extintor ou água, pode ser utilizado qualquer material a sua volta. Espane o fogo com edredom, cubra-o com cobertor, ou puxe e retire as cortinas.

3. Fuja!
Procure refugiar-se. Quando o incêndio atingir o teto, fuja o mais rápido possível. Procure refugiar-se em um local seguro. Ao refugiar-se, procure manter fechadas as portas e janelas do local onde estiver incendiando. Grite e peça socorro "Incêndio! Incêndio!" Por favor, chamem os Corpos de Bombeiros!

もしも火事になったら?!

- 1. 早く知らせる**
「火事だーっ」と大声で叫んで周りに伝えましょう
・小さな火でも小さな火だと思っても、自分一人や家族だけで消そうとするのは危険です。近くの人に「火事! 消防車を呼んで」と助けを求めましょう。
- 2. 早く消す**
・消火は出火から3分以内の「初期消火」が勝負です。初期消火とは、火が床など横に広がっている間、またはカーテンやふすまなどの「立ち上がり面」に燃え移ったときまでに火を消すことをいいます。火が移ると、天井に火が回るのは早く、手をつけられなくなってしまいます。素早く消しましょう。
・消火は消火器や水だけでなく、手近なもの(座ぶとんで火を叩く、毛布で火をおおう、カーテンをひきちぎるなど)でも効果があります。
- 3. 早く逃げる**
避難は早めに!
・天井に火が移ったら、素人の手には負えません。「火事だ〜!」と周囲に伝えながら、早めに避難しましょう。
・避難するときには、燃えている部屋の窓やドアを開けてください。