

地震から身を守るためのアドバイス ポルトガル語

Recomendações para proteger-se em caso de Terremoto



Conhecendo mais a respeito do Terremoto

A cidade de Sendai já passou por grandes catástrofes causadas por frequentes terremotos. É muito importante inteirar-se sobre o ocorrido nessa ocasião conversando com seus conhecidos, vizinhos e moradores

No final da tarde do dia 12 de junho de 1978 no mar da região da província de Miyagi ocorreu um grande terremoto (M7.4). Na cidade de Sendai capital dessa província paredes de blocos de cimento destruídos devido ao tremor caíram sobre os transeuntes provocando muitas vítimas fatais.

Depois de trinta anos após o grande terremoto de 1978 na tarde do dia 11 de março de 2011 um terremoto de enorme proporção (M9.0) ocorrido nas profundezas do Oceano Pacífico na região Nordeste provocou uma catástrofe, a Grande Tragédia na Região Leste do Japão. Na parte litorânea da cidade de Sendai nos bairros de Miyagino e Wakabayashi um Tsunami de enormes proporções provocou milhares de vítimas fatais.

※ M (Magnitude) escala referente a energia do terremoto.

Por que devemos temer um Terremoto?

Incêndios



Incêndios são fáceis de ocorrer após um terremoto. Região de conglomerado de prédios são locais propícios para que um incêndio se alastre rapidamente.

Tsunami



Um terremoto que ocorre no mar geralmente provoca um Tsunami. Por isso as pessoas que se encontram ou vivem próximas de mar ou rio devem tomar muito cuidado.

Desabamento de construções



Existe um grande perigo de desabamento de casas, prédios com risco de soterramento das pessoas entre os escombros. * Novas construções (construções realizadas após a mudança da lei em 1981.) são consideradas relativamente mais seguras.

Queda de objetos



Luminárias, computadores e móveis podem cair ou desabar. Ferimentos graves podem ocorrer ao pisar em cacos de objetos quebrados. Se estiver em locais abertos há o perigo de ficar preso entre os destroços de painéis, blocos de cimento ou máquinas de venda de refrigerantes.

Deslizamento de terra



Cuidado com desabamentos se estiver em regiões montanhosas com muito declive.

Problemas que surgiram no Grande Terremoto do Leste do Japão

1 Dificuldade de comunicação

Por um longo tempo não foi possível comunicar-se pelo telefone celular ou internete, após a ocorrência do terremoto. Com a energia elétrica interrompida não foi possível recarregar a bateria do telefone celular. Tornou-se impossível qualquer contato com familiares e parentes aumentando ainda mais a apreensão e insegurança devido a essa dificuldade de comunicação.

2 Queda da energia elétrica

O blackout durou cerca de um dia até uma semana causando muita insegurança principalmente quando anoitecia.



3 Queda no abastecimento de água encanada

Em muitas regiões houve uma queda no abastecimento de água encanada por cerca de uma semana. Foi muito difícil conseguir água potável e para as tarefas do dia a dia.



4 Queda no sistema de esgoto

A situação tornou-se precária com a interrupção do sistema de esgoto. Para descargas foram utilizados o estoque de água das banheiras.

5 Interrupção do sistema de gás

Na maior parte das regiões afetadas o retorno do sistema de gás encanado normalizou-se somente depois de um mês. Sem o gás encanado não foi possível cozinhar, banhar-se e o sistema de aquecimento também ficou interrompido.

6 Falta de alimentação

Para obtenção do mínimo de alimentos foi necessário enfrentar filas quilométricas.

7 Interrupção do sistema de transporte

Os meios de transporte como trem bala, sistema ferroviário e metrô pararam totalmente e apenas alguns ônibus circularam pela cidade. Devido a falta de gasolina ficou impossibilitada a utilização de carro ou moto dificultando muito a locomoção e notou-se um aumento excessivo na circulação de bicicletas.

O que você deve deixar preparado para o caso de ocorrer um terremoto??

1 Simulação da situação de emergência na sua imaginação

E se caso ocorrer um terremoto agora? E se caso ocorrer de madrugada? É muito importante imaginar todas as situações possíveis no caso da ocorrência de um terremoto e trocar informações com amigos e familiares antecipadamente.

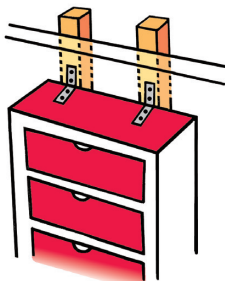


2 Segurança em casa

a) Cuidado com a queda de luminárias, eletrodomésticos e móveis.

Devido ao forte abalo de um terremoto, eletrodomésticos e móveis podem cair ou tombar. Procure fixar os móveis com os aparadores próprios que são encontrados em home center.

- É muito perigoso colocar objetos pesados em locais altos.
- Certifique-se que não há nada atrapalhando a entrada



Objetos pesados colocados em locais baixos

Os móveis devem ser afixados com aparadores próprios nas paredes. Preste atenção para não colocar móveis que se caso venham a tombar sejam obstáculo no caminho de fuga.

Fixar a televisão

Chinelos de sola resistente perto da cama.
Providenciar rádio e lanterna perto da cama.

Comentário

Quando ocorreu o terremoto consegui fugir com facilidade e com segurança porque havia anteriormente me certificado do caminho que deveria utilizar. Imagino a insegurança de fugir de noite na mais completa escuridão. Caso tenha que fugir de noite é necessário certificar mais uma vez a rota de fuga.

e a saída de sua casa.

b) Para maior segurança utilize luminárias que sejam mais leves.

c) Deixar chinelos, rádio e lanterna perto da cama

E se ocorrer um tremor enquanto estiver dormindo? Para não se machucar com cacos de vidro deixe sempre perto do local onde você dorme um chinelo de sola resistente. No caso de haver um blackout total deixe sempre uma lanterna e rádio perto da cama.

d) Extintores

Extintores podem ser encontrados em home center.

3 Locais e ruas seguras perto de sua residência

a) Como precaução verificar um local seguro para refúgio perto de sua residência.

Esse local poderá ser algum parque ou local aberto onde não haja possibilidade de queda de placas etc. Procure inteirar-se da localização de ruas para a fuga e locais seguros se caso haja a ocorrência de incêndios.

b) Certifique-se dos locais de fuga em caso de tsunami nas regiões litorâneas

Verifique os locais altos (Takadai) para fuga e os prédios (designados como abrigo e refúgio) com placas de identificação de refúgio em caso de Tsunami.

c) Você tem certeza que as ruas as quais utilizará em caso de fuga são seguras?

Em caso de desabamento existe o perigo de ficar entre escombros de blocos de cimento ou debaixo de máquinas de venda de refrigerante. Em ruas muito estreitas blocos de cimento e as máquinas de venda de refrigerantes podem tombar impedindo a passagem em caso de fuga.

4 Certifique-se da localização de abrigos

Na cidade de Sendai os prédios das escolas estaduais do ensino elementar estão definidas como abrigos em caso de catástrofes. É muito importante certificar-se da localização exata do abrigo mais próximo de sua residência e observar detalhadamente o caminho mais seguro para se chegar até ele.

5 Definir uma maneira de contactar-se com amigos e familiares

No Grande Terremoto do Leste do Japão todas as comunicações via telefone celular ou Smart phone ficaram congestionadas. Por esse fato é aconselhável deixar previamente combinado com os familiares e amigos um local de encontro caso ocorra alguma coisa.

☞ Procure testar antecipadamente o Serviço de Recados em Caso de Desastres Naturais que se encontra na página 7.

6 Providenciar uma bolsa com itens de emergência em caso de fuga

É imprescindível deixar preparado uma sacola contendo itens básicos de sobrevivência em caso de fuga. Procure colocar na sacola itens básicos e importantes para sua sobrevivência tais como remédios que necessita tomar diariamente, soro fisiológico para lentes de contato etc. Estoque uma quantidade de água mineral, bebidas



Bolsa de Emergência

- Cópia do Cartão de Permanência
- Dinheiro (Moedas) •Roupa íntima, Meias
- Luvas • Guarda chuva •Lanterna •Rádio
- Caixa de primeiros socorros •Isqueiro (Fósforo)
- Sacos plásticos •Comida
- Remédios que necessita tomar com frequência, soro fisiológico para lentes de contato, absorventes higiênicos e objetos que sejam importantes para o seu dia a dia.

,comidas em lata prevendo uma parada no fornecimento de água encanada em caso de desastre natural .

7 Comunicação com os moradores

Em caso de desastres naturais a união dos moradores da região faz a força. Por isso é muito importante procurar relacionar-se com a vizinhança e os moradores da região.

Será que você conhece os moradores da sua vizinhança?

8 Procure a melhor maneira de obter informações

Em caso de calamidades ou desastres naturais a falta de informações nos deixam totalmente perdidos e inseguros. Vamos nos inteirar das maneiras de obtermos informações nesses casos.

☞ Vide página 8

Conhecimentos úteis

1 A Intensidade Sísmica (Shindo 震度) é uma escala qualitativa um tremor. É obtida a partir dos seus efeitos na população. A Magnitude (M) é uma escala quantitativa de um tremor. Mede a energia liberada durante um sismo.

A medida da quantidade de energia desprendida em um terremoto é uma medida universal M (Magnitude) porém a medida do efeito produzido por um tremor é Intensidade Sísmica (Shindo 震度).

A medida do efeito produzido por um tremor de acordo com o Sistema Meteorológico do Japão, Intensidade Sísmica (Shindo 震度)

しんどう 震度 4 (I. Sísmica)

Essa intensidade é facilmente sentida mesmo andando. Mesmo dormindo profundamente a maioria das pessoas acordam com o tremor.

しんどう 震度 5 弱 (I. Sísmica Fraco)

Com essa intensidade livros, objetos e louças podem cair das prateleiras.

しんどう 震度 5 強 (I. Sísmica Forte)

Móveis não fixados na parede podem tombar (O mesmo ocorreu na região de Taihaku no Grande Terremoto do Leste do Japão)

しんどう 震度 6 弱 (I. Sísmica Fraco)

Muito difícil de manter-se de pé nessa intensidade. Os móveis chegam a movimentar-se do lugar e objetos podem tombar e sair dos lugares. As portas de entrada podem ficar emperradas. (Registros desses casos na região de Aoba, Wakabayashi e Izumi no Grande Terremoto do Leste do Japão.)

しんどう 震度 6 強 (I. Sísmica Forte)

É praticamente impossível manter-se de pé. Todos os móveis que não estão fixados na parede movem-se do local e a maioria dos objetos caem das prateleiras e estantes. (Registros de vários casos na região de Miyagino no dia do Grande Terremoto do Leste do Japão)

しんどう 震度 7 (I. Sísmica)

Todos os móveis que não estão fixados movimentam-se dos locais ou podem tombar e podem até serem lançados para longe.

2 Boletim de alerta de terremoto

Esse sistema tem a finalidade de alertar a população que prontamente ocorrerá forte terremoto. Trata-se de sinal de alerta com um som característico transmitido pelos meios de comunicação, telefones celulares, smart fones, rádios e tvs segundos antes de um grande terremoto. (Alguns telefones celulares não possuem esse sistema.)

E caso aconteça um grande terremoto



E se você estiver dentro de casa

1 Proteja a cabeça

Proteja a cabeça escondendo-se debaixo de uma mesa forte. Agarre firmemente os pés da mesa para que ela não se movimente com o tremor. Caso não tenha uma mesa coloque uma almofada sobre a cabeça.



Um tremor forte geralmente dura cerca 1 minuto porém no Grande Terremoto do Leste do Japão o tremor durou cerca de 3 minutos.

2 Não se desespere saindo correndo para fora

É muito perigoso afobar-se e correr para fora da casa. Ao sair é preciso tomar muito cuidado com o despencar de objetos.



3 Quando enfraquecer a intensidade do tremor desligar o fogo.

É muito perigoso aproximar-se do fogo no momento de um forte tremor. Ao perceber o enfraquecimento da intensidade do tremor apague o fogo e desligue o sistema de gás encanado.



4 Abrir todas as portas de entrada

Com o tremor os prédios e residências podem sofrer avariações na sua posição bloqueando as portas de entrada e saída. Logo que o tremor enfraquecer abrir todas as portas de entrada rapidamente liberando a rota para fuga. Principalmente em prédios altos ou apartamentos é muito importante assegurar-se da rota de fuga no caso de uma emergência.



Ao estar fora de casa

1 Afaste-se de blocos de cimento e das máquinas de venda de refrigerante.

Ao ocorrer um tremor afaste-se rapidamente para um local seguro pois blocos de cimento e máquinas de venda de refrigerantes tombam com muita facilidade. Afaste-se com rapidez.



2 Muito cuidado com cacos de vidro e placas

Afaste-se de locais com muitos prédios pois cacos de vidro e placas de propaganda podem cair sobre as pessoas.



Se caso você estiver na escola ou dentro de lojas

1 Proteja a cabeça

Fuja para debaixo de uma mesa ou qualquer lugar onde possa proteger principalmente a cabeça. Em último caso use a bolsa como um protetor.

2 Muito cuidado com luminárias dependuradas

Cuidado com as luminárias em grandes halls das lojas quando perceber um tremor pois peças das luminárias dependuradas podem cair.



3 Procure não se afobar e nem saia correndo para fora

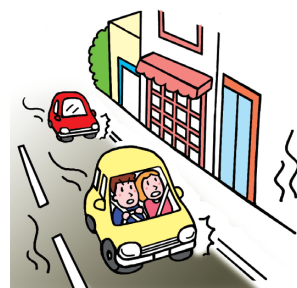
Siga as instruções dadas pelos responsáveis do local e procure manter a calma.

Se estiver dentro do elevador

Se estiver dentro do elevador aperte os botões de todos os andares e desça rapidamente.

Se estiver dirigindo carro

Vá diminuindo aos poucos a velocidade do carro, pare no lado esquerdo da pista e deligue o motor do carro. Obtenha informações através do rádio. Caso tenha que afastar-se para um abrigo deixe o carro e dirija-se a pé ao local de fuga mais próximo.



Quando o tremor acalmar



① Checando as avarias ao seu redor

A casa está segura?

O fogão está desligado?

Não há foco de incêndio?

Com os tremores secundários é muito fácil de ocorrerem os desabamentos das residências ou alastramento de incêndios.

Depois de um grande terremoto é muito comum ocorrer tremores seguidos. É conhecido como tremor secundário. Quando acontece um grande terremoto paredes de uma construção que ficaram enfraquecidas podem desabar devido aos tremores secundários.

② Colhendo informações através de tv e rádio

Depois de alguns minutos da ocorrência de um tremor a tv e o rádio transmitem notícias e imagem da região onde ocorreu o tremor e a gravidade da situação e principalmente se há possibilidade de ocorrer um tsunami. A rede de televisão estatal japonesa NHK transmitirá o Alerta ou o Aviso de Atenção ao tsunami em inglês, chinês, coreano, português caso haja algum aviso oficial das autoridades



Inclusive na segunda estação de rádio estatal NHK (em Sendai 1089 kHz) as informações são repetidas várias vezes em japonês, inglês, chinês, coreano e português.

③ Prestar atenção para alerta de Tsunami

A ocorrência de um Tsunami aumenta quando ocorre um terremoto no mar.

Na Agência Metereológica do Japão detecta-se a provável altura e o horário e o local da chegada de um tsunami após 2,3 minutos após um terremoto.

Se você estiver na região litorânea e houver um tremor procure obter informações o mais rápido possível através de rádio e televisão e se caso houver alerta de tsunami afaste-se da região procurando refugiar-se em um local seguro.

Classificação dos avisos de tsunami segundo a Agência de Metereologia do Japão

おおつ なみけいほう
大津波警報
(otsunami keihou)
Sinal de alerta de Grande Tsunami

Alerta de grande tsunami provocando extenso dano

つ なみけいほう
津波警報
(tsunami keihou)
Sinal de alerta de Tsunami

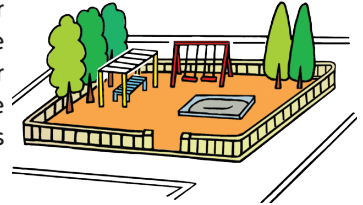
Alerta de tsunami provocando danos

つ なみちゅういほう
津波注意報
(tsunami chuuihou)
Aviso de atenção para um possível Tsunami

Perigo no mar e a beira mar

④ Procure um local seguro

Procure um local seguro onde não haja a possibilidade de ser soterrado por escombros ou ser afetado por objetos caídos e que tenha várias rotas de fuga. Após um grande tremor podem ocorrer focos de incêndio e é conveniente estar prevenido sabendo de antemão rotas diferentes de fuga.



⑤ Avise as pessoas que estão ao seu redor ajudando uns aos outros

Procure auxiliar as pessoas que estejam necessitando de algo.



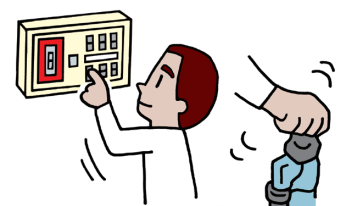
⑥ Não havendo segurança em permanecer na casa dirija-se aos abrigos.

É muito perigoso permanecer dentro de uma casa avariada. Dirija-se aos abrigos levando apenas o mínimo necessário. Na cidade de Sendai as escolas públicas bem como outros prédios são os abrigos oficiais em caso de refúgio.



⑦ Antes de deixar sua casa e dirigir-se a um abrigo lembre-se de alguns detalhes

- Certifique-se de desligar os aquecedores.
- Desligue a chave geral de energia elétrica.
- Desligue a chave geral de encanamento de gás.
- Feche o sistema de água encanada.
- Levar objetos de valor (Documento de identificação, dinheiro, cartão de banco).
- Carregadores de bateria dos telefones celulares e Smart phones.
- Vestir-se com roupas que aqueçam.
- Pegue a sacola de emergência.
- Travar portas e janelas.
- Caso não consiga entrar em contato com a família escreva num papel a sua localização e deixe na porta de entrada.



Procedimentos ao chegar no abrigo

① Identificação

Ao chegar na recepção do abrigo identifique-se escrevendo seu nome completo e endereço. É muito importante pois assim saberão que você se encontra com vida nesse abrigo.

② Obtenção de água, alimento e informações

No abrigo serão distribuídas provisões como água e comida suficientes para cada pessoa. Geralmente nos abrigos chegam informações com muita rapidez. Se possível procure auxiliar como intérprete as pessoas que não conseguem dominar a língua japonesa. As pessoas que não se refugiam nos abrigos mas que permanecem em suas casas sem eletricidade e água podem também buscar água e comida nos abrigos. Os banheiros instalados emergencialmente também poderão ser utilizados.

É mesmo que você permaneça em sua casa e esteja impossibilitado de cozinhar por falta de energia elétrica ou falta de gás será possível buscar alimentos e água no abrigo mais próximo de sua residência. Você também poderá utilizar os sanitários instalados provisoriamente nos abrigos.

③ Auxiliando uns aos outros

As próprias pessoas refugiadas nos abrigos cuidam da manutenção do local. Se estiver em condições de saúde é importante ajudar a manutenção dos abrigos limpando ou auxiliando o carregamento das doações recebidas no abrigo.



Comunicações interrompidas com amigos e família

Diante um desastre natural todas as comunicações via telefone celular ou smart fones ficam congestionadas e difíceis de serem concluídas. Existem algumas formas de facilitar a comunicação nesses casos.

- Procure sempre informar as pessoas o local onde você se encontra pois é mais fácil completar ligações com quem esteja fora da área da catástrofe
- Os telefones públicos podem ser mais eficientes.
- Caso a ligação telefônica estiver difícil procure enviar mensagens por email.
- Cadastro de mensagens via telefone celular ou smartphone em caso de catástrofe

Mural de mensagens via telefone celular e smartfone em caso de emergência

Quando ocorre uma grande calamidade surge no topo da tela do celular ou smartfone uma mensagem [Saigaiyou Dengonban] que significa Mural de Mensagens em Caso de Calamidade.

Registrando uma mensagem

Opção de mensagens de emergência → Registro **D**igitar a mensagem → Postar a mensagem

Para ler uma mensagem

Mural de mensagens de emergência → Mensagem encontrada → Discando o número de telefone da pessoa interessada → Procura da mensagem → Mensagem afixada no mural

Informar seu próprio paradeiro

Informe o seu paradeiro ao Consulado, escola ou trabalho caso ocorra uma calamidade. Após grandes catástrofes familiares, parentes e amigos buscam por notícias e informando seu paradeiro muitos desencontros poderão ser evitados.

Expressões japonesas usadas em caso de calamidade

ひなん 避難 (hinan)	Escapar. Fugir para um local seguro
とほ 徒歩で (toho de)	À pé
たかだい 高台 (takadai)	Locais altos
ゆうどう 誘導 (yuudou)	Encaminhar as pessoas a certo local
うかい 迂回 (ukai)	Desviar do caminho
あんぴ 安否 (anpi)	Checar os sobreviventes
おつきゅうしょち 応急救置 (oukyuu shochi)	Primeiros socorros
そな 備える (sonaeru)	Prevenir. Preparar
ていでん 停電 (teiden)	Corte de energia elétrica
だんすい 断水 (dansui)	Suspensão de fornecimento de água
きゅうすいしや 給水車 (kyuusuisha)	Caminhão de abastecimento de água
ひ しまつ 火の始末をする (hi no shimatsu wo suru)	Desligar o sistema de encanamento de gás e aparelhos movidos a combustível a óleo
ふつう 不通 (futsuu)	Acesso bloqueado
うんでん みあ 運転を見合わせる (untten wo miawaseru)	Sistema ferroviário interrompido
きけん 危険 (kiken)	Perigo.
きゅうじよ 救助 (kyuujo)	Salvamento.

けいかい 警戒 (keikai)	Cautela
さまた 妨げ (samatage)	Obstrução
すみやかに、ただちに (sumiyaka ni , tadachi ni)	Rapidamente
たちいりきんし 立入禁止 (tachiiri kinshi)	Proibida a entrada
つうこうきんし 通行禁止 (tsuukou kinshi)	Proibida passagem
ふきん 付近 (fukin)	Próximo a ~
ひか 控える (hikaeru)	Evitar
み あんぜん かくほ 身の安全を確保 (mi no anzen wo kakuho)	Proteger-se a si mesmo.

Como obter informações

① Abrigos

Nos abrigos pode-se obter informações fornecidas oficialmente pelas prefeituras. Algumas informações podem ser encontradas também em Inglês.

② Rádio

O SenTIA (Associação Internacional de Turismo e Convenção de Sendai) juntamente com as rádios da cidade de Sendai fornecem informações em inglês e chinês.

Rádios que juntamente com o SenTIA fornecem informações em línguas estrangeiras

Date FM (FM Sendai)	77.1MHz
Rádio 3	76.2MHz
FM Taihaku	78.9MHz

FM Izumi 79.7MHz

③ Centro de Apoio Multilingual de Sendai em Caso de Calamidades e Desastres Naturais

Para obtenção de informações em inglês, chinês e coreano a prefeitura da cidade de Sendai, instala em caráter emergencial, no interior do Centro Internacional de Sendai o “Centro de Apoio Multilingual de Sendai em Caso de Calamidades e Desastres Naturais “.

Caso queira obter informações ou esclarecer dúvidas em outras línguas entre em contato com o Centro Internacional.

Para outras quaisquer informações em língua estrangeira entrar em contato com o Centro Internacional de Sendai.

Endereço: No interior do Centro Internacional de Sendai
Aobayama, Centro Internacional de Sendai
TEL: 022-224-1919 / 022-265-2471
FAX: 022-265-2472
<http://int.sentia-sendai.jp/saigai/>

E MAIL do SenTIA

Associação Internacional de Turismo e Convenção de Sendai (SenTIA) possui um sistema de envio de informações via email em várias línguas, japonês, inglês, chinês e coreano.. Em caso de calamidade o sistema enviará várias informações via email.

☞ Para fazer o registro acesse <http://int.sentia-sendai.jp/j/activity/mailmagazine.html>

O SenTIA está também no Facebook e Twitter

[Curta] nossa página para estar por dentro de informações importantes

☞ Para entrar no Facebook procure por SenTIA

Seguindo a nossa página no Twitter, você ficará sabendo das novidades em primeira mão.

☞ Faça o seu comentário no Twitter @SENTIA_info

Recomendações para proteger-se em caso de terremoto

Abril de 2019

Publicação e Edição:
Associação Internacional de Turismo e
Convenção de Sendai (SenTIA)

Design: Yamaoka Fumie Taketoshi Akihiro
Ilustrações: Abe Koharu