

Manual de Procedimentos de Administração de Desastres

~ Manual do Cidadão ~

太田市民のための危機管理行動マニュアル

~ ポルトガル語版 ~



Fevereiro de 2010

Prefeitura Municipal de Ota

Depto. de Administração de Desastres

ÍNDICE

I . Manual de Procedimentos no Terremoto	2
1. Antes da Ocorrência de um Terremoto (Preparativos preventivos)	2
2. Ocorrência de um Terremoto! Como agir?	4
3. Em casa	5
4. Na Escola ou no trabalho	6
5. Na rua	6
6. Dentro de um transporte	7
II . Manual de Procedimentos em Tufões, Inundações e Semelhantes	8
1. Sistema de Transmissão de Informações	8
2. Onde conseguir Informações	8
3. Sinal de Prevenção contra as Inundações	9
4. Informações de referência para se dirigir a um abrigo	10
5. Desastres naturais de terra e areia	10
6. Ao se dirigir ao abrigo	11
III . Manual de Procedimentos em Ataque Armado ou Terrorista	13
1. Anúncio de alerta	13
2. Procedimentos ao ouvir o anúncio de alerta	14
3. Coleta de informações	14
4. Quando acontecer a ordem para se abrigar	14
IV . Manual de Procedimentos em Situação de Emergência	15
V . Instruções para acionar 119 (Corpo de Bombeiros e Ambulância)	16
VI . Primeiros Socorros (Medidas de Salvamento)	17

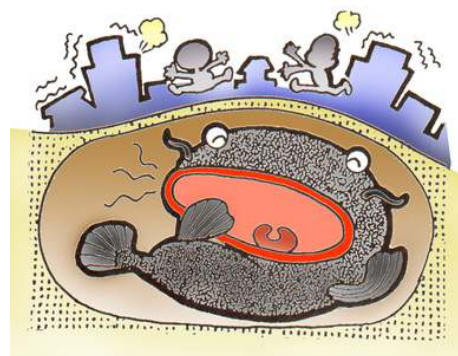
I. Manual de Procedimentos no Terremoto

1. Antes da Ocorrência de um Terremoto (Preparativos preventivos)

- Conhecendo o Terremoto

A Diferença entre Magnitude e “*Shindo*”

Magnitude é a grandeza (tamanho) da energia do terremoto e “*Shindo*”, o índice de tremor de cada região atingida pelo terremoto. No geral, o índice de *shindo* é baixo, mesmo que o da magnitude seja alta, se o epicentro do terremoto estiver longe ou num local fundo e, ao contrário, o índice de *shindo* poderá ser alto, mesmo que o da magnitude seja baixo, se o epicentro do terremoto estiver próximo ou num local raso.



- O Tremor e as Estimativas de Danos

Índice <i>Shindo</i>	Tremor e as Estimativas de Danos
<i>Shindo</i> 0	As pessoas não sentirão os tremores.
// 1	Parte das pessoas que estão no interior de imóveis sentirão tremores fraquíssimos.
// 2	A maioria das pessoas que estão no interior de imóveis sentirão os tremores. As lâmpadas elétricas que estão penduradas balançarão levemente.
// 3	Quase todas as pessoas que estão no interior de imóveis sentirão os tremores e, os pratos e talheres das prateleiras provocarão pequenos barulhos.
// 4	Quase todas as pessoas que estão dormindo despertarão. Os objetos de decoração com pouca firmeza cairão. As pessoas que estão caminhando também sentirão os tremores.
// 5 fraco	Os móveis sairão dos lugares. Pratos, talheres e livros cairão e os vidros das janelas poderão se quebrar.
// 5 forte	Os móveis pesados como guarda-roupas e, do lado de fora, as máquinas de venda automática de bebidas e outros poderão cair. Ficará difícil dirigir carro.
// 6 fraco	Ficará difícil manter-se de pé. Os azulejos das paredes e os vidros das janelas irão cair e, as portas ficarão travadas, não sendo possível abri-las.
// 6 forte	Não conseguirá manter-se de pé e somente conseguirá se locomover rastejando-se no chão. Quase todos os móveis pesados cairão e as portas se desprenderão e voarão.
// 7	Não conseguirá agir como deseja. O solo se rachará, ocorrerá deslizamento de terra e desmoronamentos nas montanhas.

- Checando os locais de perigo, dentro e fora de Casa

- Dentro de casa:

- Garantir um espaço seguro dentro de casa, sem móveis e outros.

Em caso de haver vários quartos, reservar um com pouco uso, para colocar os móveis. Na impossibilidade, recolocar os móveis para tentar garantir algum espaço seguro na casa.

- Não colocar móveis que podem cair em quarto de dormir, de crianças, idosos e pessoas adoecidas. Pois, em caso de terremoto estes móveis poderão cair, bloqueando a passagem, atrasando a fuga destas pessoas.

- Providenciar no dia-a-dia para que os móveis não caiam.

Não deixe espaço entre o móvel e a parede ou viga pois, facilitará a queda, colocando em risco a segurança. Também, evite colocar objetos em cima de móveis pois, poderão cair tornando-se perigoso.

- Não colocar objetos e outros nos corredores, entradas e saídas.

Não colocar móveis, objetos e outros nos corredores, nas entradas e saídas, para que seja possível fugir e se proteger em segurança. Pois, colocando objetos e móveis nestes locais poderá obstruir o seu caminho, impedindo a fuga em situações emergenciais.



- Fora de casa:

- Varanda

Tome medidas preventivas em relação a vasos de plantas, vara para estender roupas e outros, com riscos de cair;

- Telhado

Fixe com firmeza a antena.

Verifique as telhas. Conserte-as colocando reforço em caso de estarem rachadas, deslocadas ou soltas.

- Vidro

Cole o filme especial para evitar que ao quebrar se estilhacem e se espalhem. Cole este filme especial também nos armários de louças com janelas de vidro, nos vidros usados nas molduras de quadros e semelhantes.

- Muro de Bloco

Reforce a estrutura em caso da base subterrânea não ser devidamente firme ou em caso de não possuir barra de aço na sua estrutura. E, conserte-o em caso de estar com rachaduras, declinado e/ou com a barra de aço da estrutura enferrujada.

- Gás Propano

Deixe o botijão de gás prendido firmemente com uma corrente.



- Moradia resistente ao terremoto

Em torno de 100 mil casas ficaram completamente destruídas no grande terremoto de Kobe, onde na sua maioria eram casas construídas antes de 1981. O quanto um imóvel é seguro, é fundamental para proteger a vida num terremoto.

Principalmente as casas construídas antes de 1981 necessitarão de uma inspeção em relação a sua resistência e, dependendo dos resultados, realizar as obras de reparo para torná-las resistentes ao terremoto.

A Prefeitura Municipal de Ota desenvolve um programa de subsídio em relação a inspeção e obras de reparo de resistência ao terremoto, para casas de madeira construídas até o ano de 1981. Este programa tem como objetivo proteger os cidadãos que vivem em casas de madeira, minimizando máximo possível as vítimas num terremoto. (Informações: Depto. “**Kenchiku Jutaku-Ka**” Tel.: **0276-47-1837**)

2. Ocorrência de um terremoto! Como agir?

É muito difícil uma pessoa conseguir agir com calma, quando acontece um grande terremoto. Mas, uma avaliação (decisão) correta e imediata de como agir poderá salvar uma vida. Assim, torna-se fundamental adquirir algumas informações básicas a seguir, para poder agir com “calma, sem se desesperar ou afobar”.

Etapas Básicas de como agir quando da ocorrência de um terremoto:

• Ocorrência de um terremoto!

- Proteja-se com calma, sem se desesperar;
Proteja-se embaixo de mesa e outros, tomando cuidado com móveis e outros que poderão cair.
- Apague rapidamente todo e qualquer fogo;
Desligue o fogão e feche a chave geral do gás. Porém, na impossibilidade, não corra riscos. (Veja o item “3. Na Casa”, da página seguinte.)
- Garanta o caminho de fuga, abrindo as portas e janelas.



• Após 1~2 minutos

- Verifique se há algum foco de fogo e, em caso de início de incêndio, realize a extinção inicial.
- Veja se os familiares estão bem;
- Calce um par de sapato. Proteja os seus pés dos estilhaços de vidro.
- Providencie imediatamente o kit de itens que irá levar em caso de emergência;
- Moradores das proximidades de montanhas e outras regiões com riscos de desmoronamentos e deslizamentos de terras, deverão se refugiar imediatamente ao abrigo.

• Após 3 minutos

- Verifique se os vizinhos estão bem;
Tente verificar principalmente os moradores idosos e outros da vizinhança, que moram sozinhos e necessitam de ajuda para se refugiar.
Em caso de haver algum incêndio, tente alertar a todos em voz alta e realize os trabalhos de extinção com a cooperação das pessoas ao redor.
- Fique atento para os tremores secundários;
Geralmente, um grande tremor é seguido de tremores secundários que também são igualmente perigosos.

• Após 5 minutos

- Ouça e confira as informações através de rádio e outros meios;
Não se deixe confundir com informações incorretas.
- Evitar ao máximo depender de telefones;
- Dirigir-se imediatamente ao abrigo, em caso de riscos de desabamento da casa.
No caminho para o abrigo, tome cuidado com os muros e os cacos de vidros e, não use carro.

• Após 5~10 minutos

- Vá buscar o seu filho
Em caso de seu filho(a) estar na creche, jardim de infância e/ou escola, vá buscá-lo. Porém, não se esqueça de antes de sair de casa deixar uma anotação em local visível, sobre onde se dirigiu.
- Verifique mais uma vez se não há riscos de um incêndio, fechando a chave geral do gás e energia elétrica.

• **Após 10 minutos à algumas horas**

- Atividades para apagar o incêndio e salvar vidas
Realize os trabalhos para socorrer vítimas e apagar incêndios, em cooperação com os vizinhos.
Paralelamente a isto, acione o corpo de bombeiros e a ambulância.

• **Após até em torno de 3 dias**

- Em relação aos artigos de primeira necessidade, tentar manter-se com a reserva para emergência;
É difícil contar com uma ajuda externa, durante os primeiros 3 dias após a ocorrência de catástrofe natural.
- Junte informações referentes ao danos e a catástrofe natural que ocorreu;
Fique atento para os comunicados emitidos pela Prefeitura.
- Não entre em casas danificadas
- Continue em alerta para os tremores secundários.

• **A vida num abrigo**

- Agir de acordo com a organização de prevenção contra acidentes, estruturado no local.
- Respeitar e obedecer as regras de convívio coletivo.
- Não esquecer o espírito de ajuda mútua.

3. Em casa

• **Na cozinha, preparando a refeição**

Quando for possível apagar o fogo imediatamente após perceber o tremor, apague-o.

Mas, em caso de grandes tremores, dê prioridade para garantir a sua segurança, protegendo-se imediatamente. Não se arrisque pois, já está bastante avançado a instalação do dispositivo de segurança “medidor de gás controlado por micro controlador”, que corta o fornecimento de gás automaticamente em caso de grandes tremores.

Saia imediatamente da cozinha pois, está cheia de perigos como as prateleiras, geladeiras, painéis no fogão que podem cair.



• **Tomando banho ou no banheiro**

Diz-se que a banheira e o banheiro são locais relativamente seguros, dentro de uma casa. Assim, não saia desesperadamente mas, abra a porta e janela e garanta o caminho de fuga.

Fique atento e proteja-se dos azulejos e outros que poderão cair.

Em caso de estar tomando banho no “furô” (banheira japonesa), com o aquecedor de água ligado, desligue-o. Apague qualquer fâisca.

• **Dormindo**

Proteja a cabeça com travesseiro ou edredão e refugie-se em local seguro, tais como embaixo de cama, onde móveis e objetos não poderão cair e atingir.

Fica difícil de compreender a situação no escuro assim, deixe sempre providenciado próximo à cabeceira itens como um par de chinelas, uma lanterna, rádio portátil e outros.



• **Num conjunto habitacional**

Tome cuidado para que o caminho de saída não seja bloqueado por móveis e outros. Abra a porta e garanta o caminho de fuga.

Na impossibilidade de se refugiar através da porta de saída, saia da varanda utilizando a escada ou corda de emergência. Não utilize o elevador.



4. Na escola ou no trabalho

• Na Escola

Siga as instruções dos professores e das transmissões internas da escola.
Refugie-se imediatamente embaixo da mesa e segure firmemente nos pés da mesa, em caso de encontrar-se na sala de aula.
Distancie-se de armários, estantes e janelas e, vá para um espaço seguro.



• No trabalho

Distancie-se de janelas, armários e estantes, protegendo-se embaixo de mesas e outros.
Assim que os tremores cessarem, verifique se há algum fogo, desligando o aquecedor de água a gás e outros.



5. Na rua

• No supermercado ou shopping center

Tome cuidado com a queda de estantes e produtos e, cacos de vidros. Proteja a cabeça com bolsa ou agasalho e fique próximo de coluna ou parede.

Siga as instruções do funcionário da loja. É perigoso dirigir-se à saída com aflição pois, poderá provocar pânico no local.

• Na zona comercial subterrânea

Diz-se que a zona comercial subterrânea é um local relativamente seguro. Assim, proteja-se próximo a uma grande coluna ou parede e espere os tremores cessarem.

Tente agir sem aflição pois, nestes locais existem saídas a cada 60m.

Em caso de ocorrer um incêndio, proteja o nariz e a boca com um lenço de tecido, mantenha o corpo baixo e refugie-se para a superfície (cima), tateando as paredes.

• Dentro de um elevador

Desça no andar que parar pois, o elevador com o dispositivo de controle em caso de terremoto, pára automaticamente no andar mais próximo. Em caso de não haver este dispositivo de segurança, pressione o botão de todos os andares e desça no que parar.

Quando ficar preso num elevador, é perigoso tentar sair forçando pelo teto. Neste caso, espere pelo salvamento pressionando o botão de emergência e usando o interfone para pedir socorro.



• No teatro ou cine

Fique agachado entre os assentos e proteja a cabeça com bolsa ou agasalho, de objetos que poderão cair.

Olhe para cima e em caso de haver alguma luminária grande ou outros, saia deste lugar.

Tente manter a calma pois, num recinto fechado tendemos a entrar em pânico. Siga as instruções dos funcionários, sem se atrapalhar.

6. Dentro de um transporte

• Num automóvel

➤ Durante a condução de um carro

Frear repentinamente é muito perigoso pois, poderá provocar um grande acidente. Segure firmemente o volante, diminua pouco-a-pouco a velocidade, dirija-se para o lado esquerdo da rua e páre, desligando finalmente o motor.

Não saia do carro enquanto os tremores não cessarem e, confira as informações através de rádio do veículo.

E, antes de se afastar do seu carro, feche as janelas e deixe a chave na ignição. Também, não tranque as portas pois, poderá surgir a necessidade de mover o veículo em situação de emergência.

• Dentro de um coletivo (ônibus)

Se estiver sentado, curve para frente e segure firmemente nas costas do assento da frente.

Se estiver em pé, segure-se firmemente na argola ou no ferro do assento ou, acocore-se e agarre-se nos pés do assento.

Mesmo que os tremores cessem, não saia desesperadamente e siga as instruções do motorista.

• Dentro de um trem

O trem pára automaticamente quando sente o terremoto. Segure-se firmemente na argola ou no ferro do assento e, tome cuidado com objetos que podem cair e pessoas caindo um em cima do outro.

Se estiver sentado, sustente-se firmemente com os pés e curve o tronco para frente, protegendo a cabeça com revista ou bolsa.

Siga as instruções do condutor e, não desça de qualquer jeito do trem.

• Dentro de um trem bala “shinkansen”

O trem bala recebe um grande impacto quando pára, ao sentir o terremoto. Curve-se para frente num instante e proteja a cabeça de objetos que podem cair.

Quem está em pé necessitará se segurar firmemente no ferro do assento, para que não seja jogado ou, agachar-se e agarrar-se ao assento.

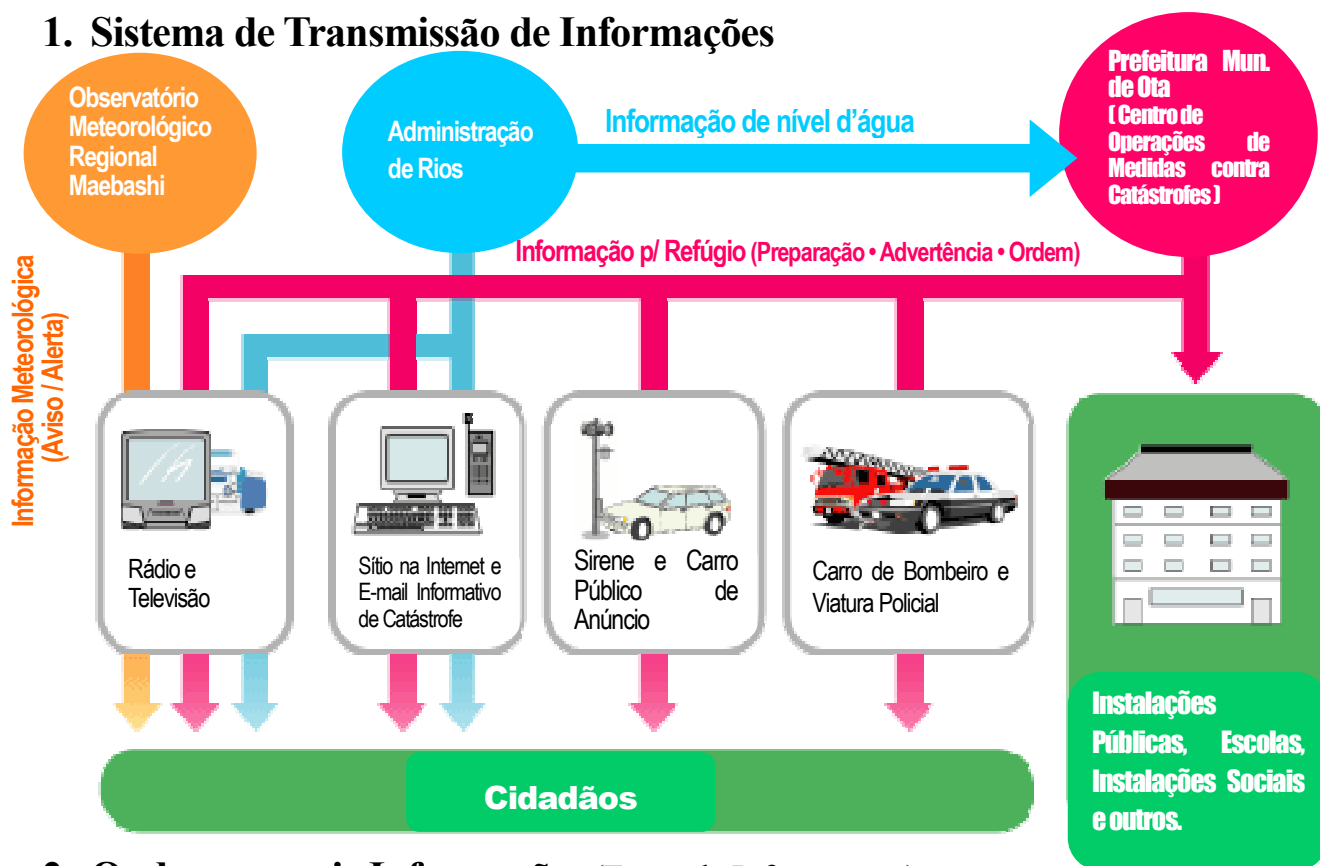
• Dentro de um metrô

Diz-se que o metrô é relativamente seguro. Tente manter a calma e siga as instruções dos funcionários pois, descendo imprudentemente nos trilhos há riscos de receber um choque elétrico devido a corrente de alta tensão.

Sentindo os tremores, segure-se firmemente na argola ou no ferro do assento e, tome cuidado para não cair.

II. Manual de Procedimentos em Tufões, Inundações e Semelhantes

1. Sistema de Transmissão de Informações



2. Onde conseguir Informações (Fonte de Informações)

- Informação sobre o nível d'água dos rios *Tone* e *Watarase*
Ministério Territorial, Infraestrutura, Transportes e Turismo (Informações de prevenção contra desastres em rios): <http://www.river.go.jp>
Terminal Portátil de Informações (ex.: i-mode e outros): <http://www.i.river.go.jp>
- Informação Meteorológica
Site da Agência Meteorológica do Japão: <http://www.jma.go.jp>
Site para Informações Meteorológicas e Tempo (Associação Meteorológica Japonesa): <http://tenki.jp>
- Rádio
FM Taro → 76.7MHz
FM Gunma → 86.3MHz
NHK-FM → 81.6MHz
NHK R1 AM → 594 KHz
- Site informativo da quantidade de chuva da Província de Gunma
<http://www.gunma-sabo.com/uryo/uryo-index2.htm>
- Serviço de informação através de telefone
Observatório Meteorológico Regional Maebashi: Tel.: 027-234-5053
Serviço telefônico de informações preventivas contra calamidades: Tel.:0180-992666
- Serviço de mensagens da NTT 171, em caso de calamidades
Disque 171 e siga as instruções gravadas.
- Informação via e-mail de Segurança & Tranquilidade Ota (ver pág. 22)

3. Sinal de Prevenção contra as Inundações

Sinal de alerta para evacuar e se refugiar.

Sinal de Sirene (s = segundos)	Sinal de Sino de Alarme
<p>Em torno de 3s</p> <p>Pausa</p> <p>Em torno de 3s</p> <p>Pausa</p> <p>Em torno de 3s</p> <p>Em torno de 2 segundos.</p> <p>Em torno de 2 segundos.</p>	Sinal constante

4. Informações de referência para se dirigir a um abrigo

• Tipos de Informações para se Refugiar

Informação p/ se Preparar p/ o Refúgio	Os cidadãos idosos e outros, que necessitam de um tempo maior para se refugiar, devem se dirigir ao local de refúgio com antecipação. Já aos cidadãos em geral recomenda-se ficar atento as informações sobre o tempo divulgadas através de rádio e televisão, contactar os membros familiares, preparar os itens do kit de emergência e se preparar para se refugiar.
Advertência p/ se Refugiar	O nível de água do rio aumenta, elevando os riscos de um desastre natural (inundação). Desta forma, também os cidadãos em geral necessitam iniciar com antecipação os preparativos para se dirigir ao local de refúgio.
Ordem para se Refugiar	A água do rio transborda, quebrando o dique, tornando iminente os riscos de uma inundação. Nesta situação todos devem se dirigir imediatamente para o local de refúgio.

• Referência de Aviso e Alerta

Padrão de “Aviso” e “Alerta” anunciado pelo Observatório Meteorológico Regional Maebashi (em vigor a partir de maio de 2010)

Índice Pluviométrico (IP)	Quando ocorre a previsão de que o índice pluviométrico (quantidade de chuva numa determinada região) irá ultrapassar um dos níveis a seguir.		
Aviso / Alerta	IP de 1 hora	IP de 3 horas	IP de 24 horas
Aviso de Chuvas Fortes	30mm	60mm	80mm
Alerta de Chuvas Fortes	80mm (Total Precipitação: 130mm)	100mm	200mm
Aviso de Inundação	30mm	60mm	80mm
Alerta de Inundação	80mm (Total Precipitação: 130mm)	100mm	200mm

• **Referência da Intensidade de Chuva**

Referência	Situação (circunstância)	Índice de Ocorrência
Chuva levemente forte (10~20mm em 1 hora)	Chuva forte, com pancadas, que resalta do chão e molha os pés. Necessitará ficar atento se caso parecer que irá chover prolongadamente.	Em torno de 11 vezes ao ano.
Chuva forte (20~30mm em 1 hora)	Chuva torrencial. As valas, esgotos e pequenos rios transbordarão e, iniciará um desabamento de terras em pequena escala.	Em torno de 2 vezes ao ano.
Chuva intensa (30~50mm em 1 hora)	Chuva semelhante de quando se vira um balde d'água. A água da chuva poderá transbordar das encanações de esgoto. Surgirá riscos de desabamento de terras, necessitando que as pessoas se preparem para se refugiar.	Em torno de 1 vez ao ano.
Chuva bastante intensa (50~80mm em 1 hora)	Chuva semelhante a uma cachoeira. Os porões ficarão inundados e a água jorrará das caixas de esgotos. Aumentará os riscos de uma avalanche de terra e pedras, aumentando as possibilidades de ocorrência de várias calamidades.	Em torno de 1 vez em 6 anos.
Chuva violenta (Acima de 80mm em 1 hora)	Chuva que provocará pânico, causando uma sensação de pressão, sufocante. Altos riscos de ocorrer calamidades de grandes proporções, exigindo estar num estado de alerta maior.	1 vez na cidade de Kumagaya, em 30 anos.

Nota: O índice de ocorrência é baseado na estatística coletada pelo AMEDAS (Sistema de Aquisição da Coleta de Dados Meteorológicos Automático) de 5 pontos ao redor do Município de Ota. (Fonte: Associação Meteorológica Japonesa)

5. Desastres naturais de terra e areia (deslizamentos e outros)

• **Tipos de desastres de terra e areia**



Desabamento de Terras

O desabamento de terras de barrancos e morros é o fenômeno pelo qual as terras de um declive íngreme desliza repentinamente, devido a infiltração da água de chuva na terra. Também, poderá ser provocado por um terremoto.



Avalanche de Terras e Pedras

A avalanche de terras e pedras é o fenômeno pelo qual terras e pedras das encostas e declives de morros, vales e montanhas fluem de uma vez, devido a fortes e/ou longas chuvas, e desliza juntamente com a água.



Deslizamento de Terras

O deslizamento de terras é o fenômeno pelo qual o chão desliza, devido a elevação do nível de água subterrânea provocada pela infiltração de água da chuva na camada barrenta da terra.

- **Fenômeno de prenúncio de desastres naturais de terras e areias**

As fortes e longas chuvas poderão causar um desastre natural de terras, devido a grande infiltração de água no solo das montanhas e encostas.

Existem situações em que é possível perceber as alterações das montanhas, encostas e morros, antes de ocorrer o desabamento de terras.

			
<ul style="list-style-type: none"> • Surgem rachaduras no solo. • Pedras pequenas cairão dispersadamente. • A água irá jorrar de declives. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocorrerá um estrondo na montanha. 	<ul style="list-style-type: none"> • O nível d'água do rio irá baixar apesar de estar chovendo incessantemente. 	<ul style="list-style-type: none"> • A água dos vales e poços ficará turva. • A água do rio irá turvar-se de repente e surgirá madeiras (restos de árvores) flutuantes.

Informe-nos em caso de perceber estas alterações anormais. (Prefeitura Municipal de Ota, Depto. de Administração de Desastres “Kikikanri-Shitsu” tel.: 0276-47-1916)

6. Ao se dirigir a um abrigo (refúgio)

- **Coleta de informações corretas e refúgio voluntário**

Fique atento para as informações meteorológicas, desastres naturais e refúgio, divulgadas através de rádio e televisão. Pessoas que residem próximas de encostas e barrancos devem refugiar-se com antecipação.

- **Ficar atento para os avisos para se refugiar**

Na iminência do perigo, poderá ocorrer da Prefeitura Municipal e/ou o Corpo de Bombeiros anunciar a necessidade do refúgio. Ocorrendo a chamada para o refúgio, dirija-se imediatamente para o abrigo.

- **Não se aproximar de áreas de riscos**

Não vá, em nenhuma circunstância, observar a situação de um rio em enchente pois, é extremamente perigoso.

- **Evitar deslocar-se utilizando veículo**

Não use automóvel para se dirigir ao local de refúgio pois, poderá obstruir o trânsito, impedindo a passagem de veículos de emergência (carro de bombeiros, ambulâncias e outros). Também, poderá provocar um congestionamento e ficar preso, sem poder se locomover, devido à inundação. Assim, exceto em situações especiais, dirija-se à pé ao local de refúgio.

- **Auxiliar o refúgio de pessoas idosas e outras**

Pessoas idosas, crianças, doentes e portadores de deficiência necessitam se refugiar com antecipação. Em caso destas pessoas viverem na sua vizinhança, auxilie-as no refúgio.

Também, ajude o refúgio de pessoas de outras nacionalidades que não compreendem o idioma japonês.



- **Conferir o caminho seguro para se dirigir ao local de refúgio**

Deixe decidido o caminho (rota para chegar ao local de refúgio) até o local de refúgio e também, verifique com antecedência se é possível passar com segurança nesta rota definida. Escolha as ruas localizadas em terrenos altos, para se dirigir ao local de refúgio. E, se existir locais inundados, tome bastante cuidado com valas e canais de água. Também, em áreas com encostas, tome bastante cuidado com o desabamento de terras.



- **Antes de sair, para se refugiar**

Antes de sair, para se dirigir ao abrigo, desligue todo aparelho elétrico e à gás e, qualquer aparato que possa causar um incêndio. Em seguida, verifique a localização do abrigo que irá se refugiar. Também, avise os parentes e amigos sobre onde irá se refugiar.












- **E se por acaso não conseguir fugir a tempo...**

Se por acaso não conseguir fugir a tempo e o perigo estiver iminente, procure nas proximidades um prédio com mais de 3 andares (possível mesmo em caso de mais de 2 andares) e se refugie.



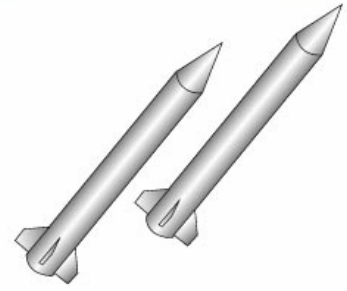
- **Kit de Emergência (providencie com antecipação)**

Mochila para carregar o kit	Lanterna, pilhas extras, velas e fósforo	Kit de primeiros socorros e medicamentos que toma	Ítems necessários à criança pequena	Provisão (para 3 dias) de alimentos que não necessite de água e fogo	Água potável comercializada (para 3 dias)	Dinheiro, objeto de valor, cert. de registro de estrangeiro e passaporte
						
Rádio portátil e pilhas extras	Capacete e capuz protetor	Toalhas	Roupas de baixo	Corda	Chinelas	Apito
						
Capa e guarda-chuva	Par de luva "guntê" para atividades	Par de sapato resistente com fundo grosso				
						

III. Manual de Procedimentos em Ataque Armado ou Terrorista

Se por algum infortúnio este país sofrer algum ataque externo, de alguma força armada ou terrorista, o Governo japonês juntamente com o governo das Províncias irá trabalhar em colaboração com as Prefeituras Municipais, para proteger a segurança de todos os moradores. Entretanto, uma situação como esta é extremamente difícil de prever quando, onde e como acontecerá, além das consequências que irá causar para inúmeras pessoas.

Em caso de nos deparar inevitavelmente com uma situação como esta e se cada pessoa proceder de forma confusa, poderá ocorrer atrasos para tomar medidas e surgir novos perigos, aumentando os riscos de causar mais danos. Assim, para evitar que isto ocorra, será fundamental ouvir atentamente os comunicados da Prefeitura Municipal de Ota e informações transmitidas através de televisão e rádio, para adquirir informações corretas e poder decidir como agir nesta situação. Também, será essencial agir sem perder a calma e com a colaboração dos vizinhos, colegas de trabalho ou até de pessoas ao redor, para evitar o perigo.



1. Anúncio de alerta

Em regiões onde ocorreu ou com iminência de um ataque armado ou terrorista, para proteger a segurança dos moradores, em princípio a Prefeitura Municipal de Ota irá alertar a todos utilizando a sirene de rádio administrativo de prevenção contra acidentes. E, irá transmitir um alerta utilizando os meios de comunicação como televisão, rádio ou, através de carro de anúncio público ou de bombeiro, para informar a todos sobre o que e onde ocorreu ou, o que está em risco de ocorrer e como cada um deve proceder.

Também, em regiões onde surgir a necessidade dos cidadãos se refugiarem, será utilizado o mesmo meio para alertar desta necessidade.



Ouçã a amostra de som da sirene de alerta, no portal de proteção civil “Cabinet Secretariat Civil Protection Portal Site” (<http://www.kokuminhogo.go.jp/>).

2. Procedimentos ao ouvir o anúncio de alerta

- (1) Em caso de encontrar-se no interior de um imóvel
 - Feche todas as portas e janelas.
 - Desligue o gás, a água e o exaustor.
 - Sente-se em local distante da porta, parede e janela de vidro.



- (2) Na rua
 - Refugie-se num prédio sólido das proximidades ou no interior da zona comercial subterrânea ou semelhantes.
 - Caso esteja dirigindo um veículo, tente parar e estacionar o máximo possível fora da rua. Na impossibilidade, refugie-se após estacionar o veículo na parte esquerda da rua e deixando a chave na ignição, para que não obstrua os veículos de emergência como o carro de bombeiros, ambulância e outros.



3. Coleta de Informações

- Empenhe-se em adquirir informações, ouvindo atentamente o sinal de alarme e as notícias transmitidas através de rádio e televisão.



4. Quando acontecer a ordem para se abrigar

- Temos como “ordem para se refugiar” o refúgio no interior do próprio local onde se encontra, o refúgio no abrigo público das proximidades e o refúgio em local distante, ultrapassando os limites da administração Municipal e Provincial. A ordem para se refugiar adequada a situação será dada, para proteger a segurança de todos. Assim que anunciada a ordem para se refugiar, proceda sem perder a calma, obedecendo a ordem anunciada.
- Confira os seguintes itens quando, obedecendo a ordem de refúgio, se dirigir da casa ao local de refúgio:
 - Fechar a chave principal do gás e retirar todos os fios e aparelhos ligados à tomada. Já a geladeira poderá deixar ligado à tomada.
 - Vista uma camisa de mangas compridas, calce um par de sapato resistente, calça comprida e coloque um chapéu. Não se esqueça de levar a mochila com o kit de emergência (ver os itens na pág. 12).
 - Porte sem falta os documentos de identificação como o certificado de registro de estrangeiro “gaikokujin touroku shoumeisho”, passaporte e carteira de motorista.
 - Feche todas as portas da casa.
 - Avise os vizinhos.
 - Dirija-se ao abrigo adequadamente, obedecendo as instruções da Prefeitura e outros, em relação a forma e rota para ir ao local de refúgio.



IV. Manual de Procedimentos em Situação de Emergência

Veja no Quadro abaixo onde ligar em caso de Emergência

- ※ **Acione imediatamente 119 (bombeiros / ambulância) e/ou 110 (polícia), em caso de risco de vida e semelhantes.**
- ※ **Em caso de possuir dificuldades para se comunicar em japonês, solicite a alguém que entenda esta língua para ligar em seu lugar.**

	Tipo de Situação	Onde Ligar e/ou Pedir Informações	
Em relação à saúde	Em relação ao novo tipo de influenza	Pref. Mun. de Ota (Depto. de Manutenção de Saúde) (ou, Posto de Saúde Prov. "Tobu Hoken Fukushi Jimusho")	0276-46-5115 (0276-31-8243)
	Suspeita de intoxicação alimentar provocada pela refeição escolar (Jardim de Infância Municipal, Escolas Japonesas de Ensino Fundamental e Escola Especial p/ Deficientes)	Secretaria Mun. de Educação (Depto. de Saúde Educacional)	0276-20-7086
	Suspeita de intoxicação alimentar provocada pela refeição de Creche	Pref. Mun. de Ota (Depto. Infantil)	0276-47-1830
	Ao descobrir uma grande quantidade de ave selvagem morto	Pref. Mun. de Ota (Depto. de Política Agrícola)	0276-20-9714
	Quando perceber alguma anomalia na água de torneira	Pref. Mun. de Ota (Depto. Geral de Fornecedor e Escoamento de Água e, em caso de imóvel municipal, Depto. de Moradia ou Empresa de Imóveis Habitacionais Provinciais de Gunma, escritório Ota)	0276-45-2731 (0276-47-1898 ou 0276-47-1836)
	Em relação à vacinação preventiva	Pref. Mun. de Ota (Depto. de Manutenção de Saúde) (ou, médico onde consulta)	0276-46-5115
Em relação ao dia-a-dia	Perdas na plantação provocadas pelo javali e também quando encontrar um destes animais	Pref. Mun. de Ota (Depto. de Política Agrícola)	0276-20-9714
	Suspeita de dor e garganta seca, irritação na vista e outros sintomas causados pelo nevoeiro fotoquímico	Pref. Mun. de Ota (Depto. de Política Ambiental)	0276-47-1893
	Em caso de derramamento no solo de substâncias tóxicas como o óleo e outros e/ou, quando ocorrer a contaminação da água subterrânea		
	Em caso de derramamento de óleo no rio, morte em massa de peixe e semelhantes		
	Abandono ilegal de algo em local público	Pref. Mun. de Ota (Depto. de Política Ambiental)	0276-47-1893
	Abandono ilegal de algo no posto de coleta do lixo	Pref. Mun. de Ota (Depto. de Promoção de Reciclagem)	0276-31-8153
	Suspeita de violência doméstica ou quando for vítima de violência por parte do cônjuge ou namorado	Pref. Mun. de Ota (Depto. de Consultas)	0276-47-1897
	Suspeita de maltrato de criança	Pref. Mun. de Ota (Depto. Infantil)	0276-47-1830
Outros	Em caso de risco de ocorrência de algo que cause danos, na ocorrência de danos provocados por algum desastre natural ou ainda, em caso de descobrir algo perigoso, exceto os itens acima	Pref. Mun. de Ota (Depto. de Administração de Desastres)	0276-47-1916

Acione 119 com calma, devagar e corretamente!

No Município de Ota e Oizumi quando se aciona o número 119 para incêndio e ambulância, a chamada é atendida pelo setor de comunicação e instruções da Central do Corpo de Bombeiros do Município de Ota. Já em caso de acionar 119 através de um telefone celular, a ligação irá para o posto do Corpo de Bombeiros das proximidades assim, **informe sem falta que está ligando através de um telefone celular.**

Também, para acionar 119, necessitará realizar em língua japonesa e, em caso de possuir dificuldades para se comunicar nesta língua, recomenda-se solicitar a alguém que entenda esta língua para ligar em seu lugar.

Ao ligar para o número 119, informe sem falta os seguintes itens:

Em caso de incêndio

- Nome e endereço completo;
- O que está em chamas (queimando);
- Se há alguém que não conseguiu fugir à tempo e/ou se há feridos;
- O nome de quem está fazendo a chamada;
- O número de telefone de quem está fazendo a chamada.

Em caso de emergência (ambulância)

- O tipo de acidente (doença, acidente, feridos e etc.)
- Nome do ferido e o endereço completo onde se encontra;
- A quantidade de feridos, sexo (homem/mulher) e a idade;
- O estado do ferido:
 - Está consciente ou inconsciente?
 - Está respirando?
 - Possui pulsação?
- O nome da pessoa que está fazendo a chamada;
- O número de telefone de quem está fazendo a chamada.



Frequentemente há pedido para “não usar a sirene”, quando ocorre a solicitação de uma ambulância. Tanto o carro de bombeiro como o da ambulância são veículos de emergência. Assim, para chegar ao local de desastre em segurança e com rapidez que a situação exige, a atual lei em vigor neste país exige o uso da sirene e da luz de emergência vermelha (giroflex). Desta maneira, em caso de necessitar acionar uma ambulância, assim que ouvir a sirene, saia e acene para mostrar a direção do local.

※ Informações sobre Incêndio ⇒ Tel.: 0180-992-666

VI. Primeiros Socorros (Medidas de Salvamento)

Os procedimentos básicos de Primeiros Socorros (RCP-Reanimação Cardiopulmonar e AED-Desfibrilador Automático Externo)

1. Determinar a inconsciência (verificar se está consciente, se há reação)

Aproxime-se da pessoa (ferido ou doente) e pergunte em voz alta, próximo ao seu ouvido, “*Daijoubu desuka?*” (Está tudo bem?), “*Moshi moshi!*” (Olá!) e bata levemente o ombro, para verificar se a pessoa responde ou reage.

Ponto Importante:

Em caso de não abrir os olhos ou não se observar nenhuma resposta ou gesto com sentido ao chamado, se considera sem reação.



2. Chamar por ajuda ~ Acionar 119 (ligue para 119 e solicite uma ambulância)

Se a pessoa está inconsciente, peça ajuda em voz alta gritando “*Dareka kite kudasai! Hito ga taoreteimasu!*” (Ajudem-me! Há uma pessoa caída!).

- **Em caso de adulto (de 8 anos para cima):**

Peça para ligar para 119, dizendo “*119 ban e tsuhoushite kudasai!*”.

Também, peça para trazer o AED caso haja um nas proximidades, dizendo “*Tikakuni AED ga areba, motte kite kudasai!*”.

- **Em caso de criança pequena (de 1 à 8 anos incompletos) e bebê (com 12 meses incompletos de idade):**

Se há mais de 2 pessoas para socorrer, uma delas começa a RCP (reanimação cardiopulmonar).

E a outra pessoa aciona 119 e traz o AED (proibido usar em bebê).

Se há somente 1 pessoa para socorrer, realizar a RCP nos primeiros 2 minutos.

Em seguida ligar para 119 e começar a RCP.

3. Abrir as vias aéreas

Coloque a vítima (doente ou ferido) na posição correta, para facilitar a passagem de ar ao pulmão, abrindo o fundo de sua garganta.

Coloque uma das mãos na testa da vítima, o dedo indicador e o médio da outra mão na ponta do queixo e levante-o inclinando a sua cabeça para trás.



Método de abertura da via aérea através de levantamento do queixo, com a curvatura da cabeça para trás.

4. Verificar se há respiração

Verificar se há respiração normal.

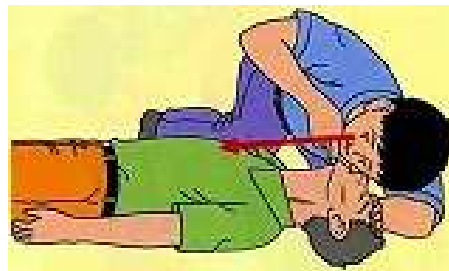
Abrir as vias aéreas e verificar em 10 segundos.

Vire o seu rosto no sentido do peito da vítima (observar se há movimento no peito e abdome) e aproxime a bochecha da boca e nariz, para ouvir e sentir com a bochecha se há respiração.

Ponto Importante:

Se considera que não há respiração normal nos seguintes casos:

1. Não há movimento no peito e abdome, não há som de respiração e não é possível sentir o ar expirado.
2. Verificou durante 10 segundos mas, não foi possível confirmar o estado de respiração.
3. Respiração com dificuldades (respiração semelhante a soluço, com interrupções).



5. Respiração Artificial (Respiração boca-a-boca)

Enviar ar ao pulmão através da respiração boca-a-boca (nariz).

Abra as vias aéreas, tape o nariz com os dedos da mão que estava na testa, cubra a boca da vítima com a sua boca e envie o ar 2 vezes, em torno de 1 segundo por vez, até observar a subida do peito.

- **Em caso de adulto** (de 8 anos para cima) e **criança pequena** (de 1 à 8 anos incompletos):
Abra as vias aéreas, tape o nariz com os dedos da mão que estava na testa, cubra a boca da vítima com a sua boca e envie o ar 2 vezes, em torno de 1 segundo por vez, até observar a subida do peito.
- **Em caso de bebê** (com 12 meses incompletos de idade):
Realizar a respiração boca-a-boca e nariz. Em caso de não conseguir cobrir a boca e o nariz ao mesmo tempo, realizar a respiração boca-a-boca. E, igualmente a criança pequena e adulto, envie o ar 2 vezes, em torno de 1 segundo por vez, até observar a subida do peito.

Ponto Importante:

Tomar cuidado com infecção através do sangue, em caso da vítima estar ferido!

Caso vacile em realizar a respiração artificial, omita e realize a compressão torácica (massagem cardíaca)!

Não realizar somente a respiração artificial!!



6. Compressão Torácica (Massagem cardíaca)

Fazer o sangue circular por todo o corpo através da compressão torácica (massagem cardíaca).

Ponto Importante: coloque uma mão sobre a outra e realize a compressão até que o peito afunde em torno de 4 ~ 5cm.

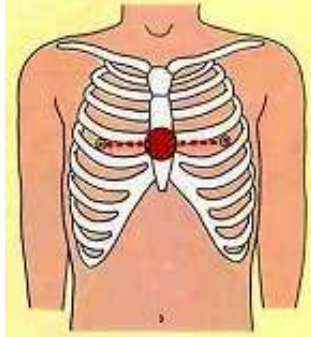
Realize verticalmente 30 compressões, a uma velocidade de 100 compressões por minuto.

(Veja na página seguinte onde e como realizar a compressão torácica, dependendo da idade da vítima.)

- **Em caso de adulto** (de 8 anos para cima):

Realizar compressão sem interrupção com as duas mãos (uma encima da outra, intercalando os dedos) no meio do peito (no meio da linha que liga um mamilo do outro), até que o peito afunde em torno de 4 ~ 5cm.

O procedimento **para criança pequena** (de 1 à 8 anos incompletos de idade) é basicamente igual ao de adulto porém, devido a diferença da constituição física realizar a compressão ininterrupta até que afunde 1/3 da espessura do peito.



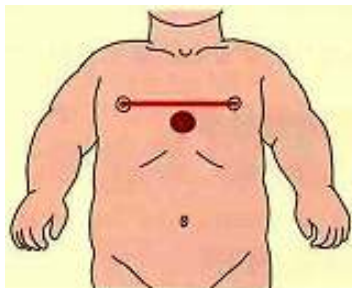
Ponto do tórax para pressionar
(Em caso de adulto)



Compressão vertical

- **Em caso de e bebê** (com 12 meses incompletos de idade):

O procedimento basicamente é igual ao do adulto e criança pequena mas, realiza-se a compressão em bebê utilizando 2 dedos (o dedo médio e anular). O local do corpo do bebê para realizar a compressão é um pouco abaixo do meio da linha que liga um mamilo ao outro.



Ponto do tórax para pressionar
(Em caso de bebê)



Compressão usando os
dedos médio e anular

7. A Execução da Reanimação Cardiopulmonar (RCP)

Realizar ininterruptamente a combinação de manobras de compressão torácica (massagem cardíaca) e respiração artificial (ciclo de 30:2 isto é, cada combinação composta de 2 respirações seguidas de 30 compressões) até entregar o paciente ao membro do pronto-socorro (ambulância).

Ponto Importante:

Em caso de haver mais de 2 pessoas para socorrer a vítima, recomenda-se a cada 2 minutos (a cada 5 ciclos) trocar de pessoa para realizar a RCP pois, é bastante desgastante para uma pessoa só socorrer a vítima.

Quando suspender a reanimação cardiopulmonar:

1. Quando a vítima gemer e/ou começar a respirar normalmente
2. Quando entregar a vítima (ferido ou doente) ao membro do pronto-socorro, isto é, da ambulância,. (Mesmo com a chegada da ambulância, não suspenda imediatamente a rcp e siga as instruções do membro do pronto-socorro).



Combinação de manobras de compressão torácica
e respiração artificial (um ciclo de 30:2)

8. O uso de AED-Desfibrilador Automático Externo

Iniciar os preparativos para o uso do AED imediatamente após a chegada do aparelho.

Coloque próximo ao paciente e ligue o aparelho.

Use seguindo as instruções das mensagens, do comando de voz e das luzes.

Cole as pás adesivas (eletrodos).

Ponto Importante:

Não suspender a compressão torácica ao colar os eletrodos.

Secar o corpo do paciente em caso de estar molhado.

Não colar sobre acessórios.

Descolar qualquer medicamento adesivo (compressa e semelhantes).

※ Os eletrodos de uso infantil não devem ser usados em adultos (8 anos de idade para cima)!!



Ligar o AED



Local adequado para colocar os eletrodos

◇ O que é AED-Desfibrilador Automático Externo?

O AED é um aparelho que trata as contrações das fibras do coração, por meio de choque elétrico, tirando a convulsão de um coração que se encontra num estado de perda de função de bombear sangue (fibrilação ventricular).

Qualquer pessoa, sem conhecimentos sobre a medicina, poderá usar o aparelho seguindo as instruções do comando de voz.

9. Análise do eletrocardiograma

Realizar a análise do eletrocardiograma.

Durante a análise, siga as instruções do comando de voz e afaste-se.



10. Choque elétrico

Aplicar o choque elétrico.

Ponto Importante:

Aplicar o choque elétrico somente após afastar-se do paciente e confirmar que ninguém está em contato, isto é, que ninguém está tocando-o.



Pressionar o botão de choque elétrico

11. Reiniciar a Reanimação Cardiopulmonar (RCP)

Após a conclusão da aplicação do choque elétrico, reinicie imediatamente a compressão torácica e a rcp (30 compressões : 2 respirações artificiais).



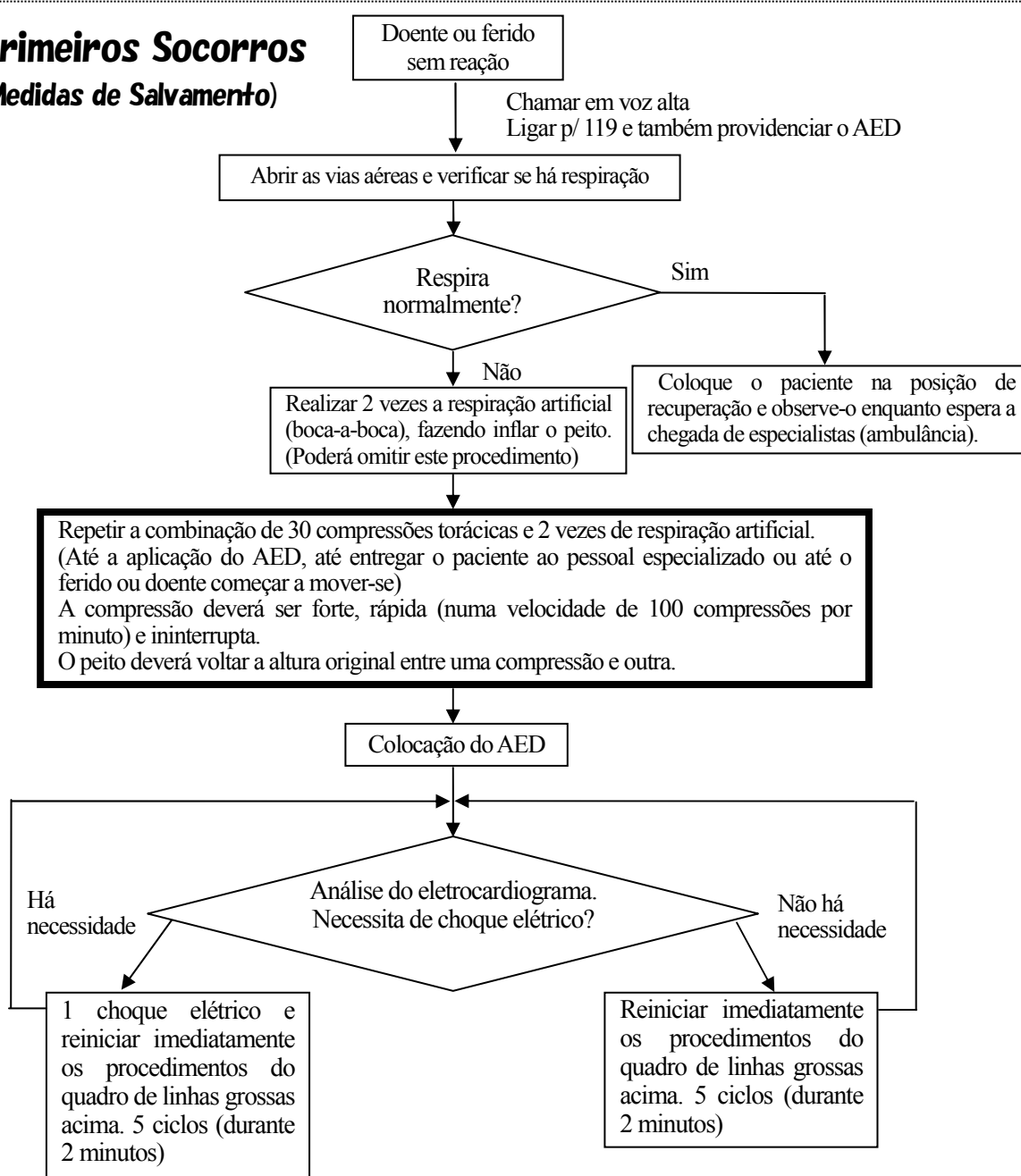
Reinicie imediatamente a compressão torácica

◇ O Empréstimo de AED

Os aparelhos de AED instalados nas instituições Municipais estão disponíveis para empréstimos aos organizadores de eventos esportivos e outros realizados dentro desta cidade, como prevenção contra possíveis casos de paradas cardíacas entre os participantes.

Informações: Corpo de Bombeiros Municipal de Ota (Depto. “Keibo-Ka”) tel.: 0276-33-0203 ou, num Posto de Bombeiros das proximidades.

Primeiros Socorros (Medidas de Salvamento)





Manual de Procedimentos de Administração de Desastres

~ Manual do Cidadão ~

太田市民のための危機管理行動マニュアル（ポルトガル語版）

Prefeitura Municipal de Ota

Divisão do Cidadão Depto. de Administração de Desastres

End.: 〒373-8718 Gunma-Ken Ota-Shi Hama-Cho 2-35

Ota-Shi Shiminseikatsu-Bu Kikikanri-Shitsu

Tel.: 0276-47-1916 FAX: 0276-47-1888

E-mail: 015230@mx.city.ota.gunma.jp