

Para os Cidadãos

Guia de Prevenções de Desastres Naturais e Catástrofes

Unidos e usando nossas experiências anteriores, nós podemos tentar minimizar o sofrimento em caso de uma catástrofe.



Tempestades e Inundações

Deslizamentos de terra

Terremotos

Tsunami /Ondas Periódicas

Incêndios

Danos causados pela neve

Danos causados pela radioatividade de Usinas Nucleares

Medidas Preventivas / Abrigos / Assistência Médica de Emergência

Guia de Prevenções de Desastres Naturais e Catástrofes

Índice

Tempestades e Inundações	Principais Rios e Observatórios do nível das águas na Cidade de Nagaoka	➔ P. 4
	Chuvas torrenciais localizadas, o perigo do Verão	➔ P. 6
	O rumo dos Tufões e suas conseqüências na Província de Niigata	➔ P. 7
	O que vem a ser Zona da Tempestade ?	➔ P. 7
	Informações que podem salvar suas vidas.	➔ P. 8
	Dentro de Casa	➔ P. 9
	Muitas vezes refugiar-se no 2º andar da Casa é mais seguro	➔ P. 9
Deslizamentos de Terra	Catástrofes causadas por deslizamentos de Terra	➔ P. 10
	Preste atenção nos fenômenos que antecedem	➔ P. 11
Terremotos	Ultimamente temos ouvido que os deslizamentos de terra vem ocorrendo com maior frequência nestes últimos anos. Qual é o significado disso ?	➔ P. 11
	É um terremoto ! Em primeiro lugar, proteja-se	➔ P. 12
	Mantenha a calma se por acaso você estiver longe de sua casa	➔ P. 14
	Se você estiver dirigindo	➔ P. 14
	Quando o abrigo é a sua própria casa – Resistente e Segura	➔ P. 15
	Proteja você e a sua família das quedas de Objetos	➔ P. 16
	Exame do nível de resistência em casos de terremotos	➔ P. 17
A Cidade possui um auxílio para cobrir as despesas com o Exame de Nível de Resistência a Terremotos...	➔ P. 17	
Tsunami / Ondas Periódicas	Saiba um pouco a respeito do mecanismo e do perigo de <i>Tsunami</i>	➔ P. 18
	Fugir é a melhor solução !	➔ P. 20
	Fique atento as informações sobre <i>Tsunami</i>	➔ P. 20
Incêndios	Incêndio Doloso é a maior causa dos Incêndios	➔ P. 21
	Previna-se contra os Incêndios	➔ P. 21
	Grite bem alto ! É um incêndio !	➔ P. 22

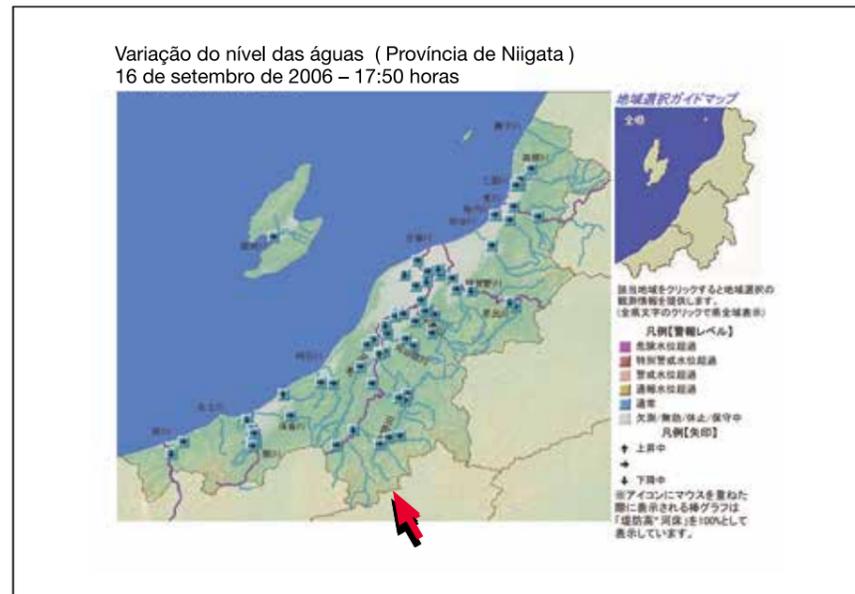
Incêndios	A Fumaça é um grande perigo	➔ P. 22
	Já foi instalado o Dispositivo do Alarme contra Incêndios em sua casa?	➔ P. 23
	Para as Famílias que tem crianças pequenas	➔ P. 24
Danos Causados pela Neve	Objetos e coisas de grande utilidade para ajudar a extinguir incêndios	➔ P. 24
	Previna-se dos acidentes durante as operações de remoção da neve dos telhados.	➔ P. 25
	Vamos nos unir com a comunidade para superar a época da neve	➔ P. 26
	Proteja sua comunidade com solidariedade e com espírito de <i>Gangui</i>	➔ P. 26
	Use o Sistema de Auxílio	➔ P. 27
	Sinais de Perigo de uma Avalanche	➔ P. 28
	Cuidados com acidentes e desastres causados pela neve no início da primavera	➔ P. 28
	Faça uma reunião a respeito de Prevenção de Desastres com toda a Família	➔ P. 29
	Todos os Cidadãos devem se preparar – Cooperem mutualmente	➔ P. 30
	O que é a associação civil de Chuetsu de prevenções de desastres naturais?	➔ P. 31
É melhor prevenir do que remediar	Vamos usar o mapa de risco de inundação	➔ P. 32
	Obtenha informações sobre desastres naturais através do site!	➔ P. 33
	Como socorrer os feridos	➔ P. 34
Em Caso de Emergência	RCP (Ressuscitação Cardiopulmonar)	➔ P. 35

※Sobre prevenções de desastres causados por usinas nucleares mais detalhes no [Guia de prevenções de desastres causado por usinas nucleares]

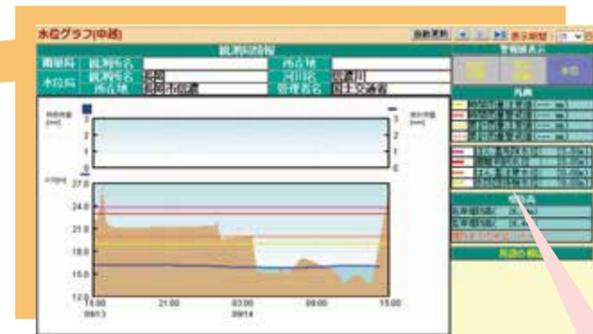
※Sobre os locais de refúgio da cidade de Nagaoka verifique no panfleto [Locais de refúgio da cidade de Nagaoka]

Principais Rios e Observatórios do nível das águas na Cidade de Nagaoka

Este mapa mostra os principais rios que passam pela Cidade de Nagaoka e a localização dos observatórios do nível das águas, onde o nível das águas e o perigo do alto nível das águas são determinados pelo governo Nacional e pelo governo da Província.



(Através do site : Sistema de informações sobre medidas preventivas de desastres nos rios da Província de Niigata.)



- *Existe o perigo de transbordamento do rio** (Red bar)

O perigo de uma inundação é grande. Medida da água para alerta de refúgio

- *Neste nível é julgada necessária a evacuação** (Orange bar)

São tomadas sérias providências para se prevenirem das inundações. Medida da água para preparação de refúgio/início de refúgio idosos, etc.

- *Neste nível são tomadas medidas de prevenção** (Yellow bar)

Medida da água para iniciar a patrulha em cada local

- *As organizações se preparam** (Green bar)

As organizações responsáveis ficam em alerta para entrarem em ação a qualquer momento.

Informações detalhadas a respeito do nível das águas dos maiores rios da Província de Niigata, os quais são controlados pelo governo Nacional e governo da Província, poderão ser obtidas através do computador ou celular.

Sistema de Informações sobre medidas preventivas de desastres nos rios da Província de Niigata

[Computador] <http://doboku.bousai.pref.niigata.jp/kasen>
[Celular] http://doboku.bousai.pref.niigata.jp/kasen_m

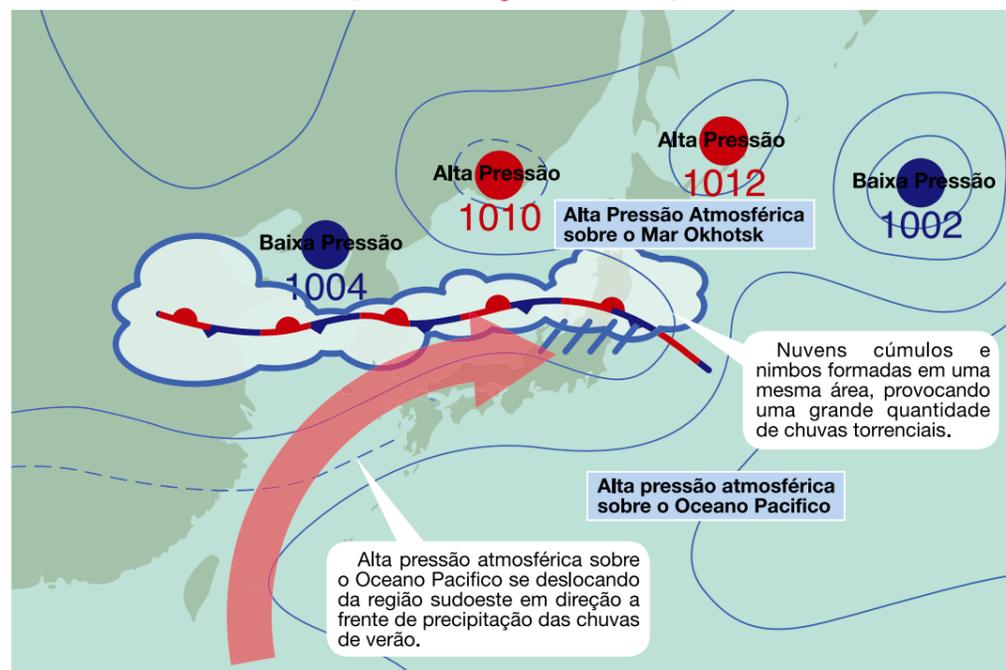


Chuvas torrenciais localizadas, o perigo do verão

As chuvas que iniciaram no dia 12 de julho de 2004 e se estenderam deste a Região Central da Província de Niigata até a Província de Fukushima, bateram o recorde em volume. De acordo com o observatório da Represa do Rio Kariyata foi registrado 51 milímetros de chuvas torrenciais por hora. No Distrito de Tochio, onde localiza-se a nascente do Rio Kariyata, foi registrado em apenas meio dia, um volume pluvial equivalente a 2 meses no decorrer de um ano.

Em virtude a essas chuvas torrenciais, as barragens dos rios Kariyata e Saruhashi rebentaram e uma grande área foi abatida por uma violenta descarga de água, juntamente com imensa quantidade de lodo e areia. A Cidade de Nagaoka sofreu danos terríveis, sendo que nas regiões de Nakanoshima e Tochio houve 4 vítimas fatais, 434 casas completamente ou parcialmente destruídas e 2.858 casas alagadas.

Chuvas Torrenciais em Niigata-Fukushima em julho de 2005 (A Inundação de 13.7)



(Retirado: Home Page da Agência Meteorológica)

Este mapa climático mostra os movimentos típicos das chuvas na Província de Niigata. No final da estação das chuvas, as frentes de precipitações são empurradas para o norte pela alta pressão atmosférica sobre o Oceano Pacífico. Nesta mesma ocasião, o ar quente vindo do sudoeste em virtude a alta pressão se colide com as frentes de precipitações das chuvas. No caso da camada de ar quente formar uma grande quantidade de nuvens cumulonimbus, ocasionará chuvas torrenciais localizadas.

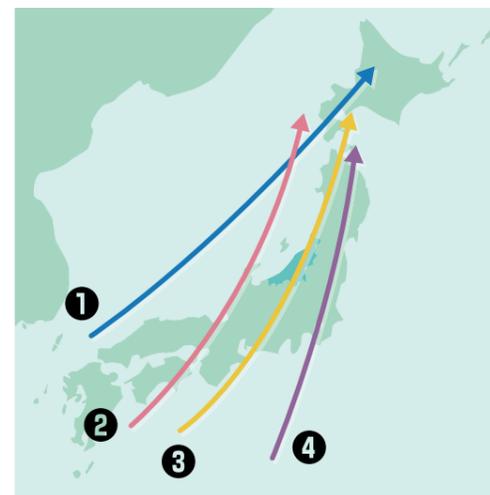
O desastre causados pela tempestade Niigata e Fukushima em julho de 2011 e a de julho e agosto de 2013 foram exatamente assim.

Este mapa climático indica a aproximação de um grande perigo. Prepare-se para uma evacuação local em caso de emergência.

Precipitação por hora	Tipos de Chuvas
10~20 mm	A água da chuva acumula no chão. Com o barulho da chuva você sente dificuldade em ouvir o que falam, mesmo estando em local fechado. Tome cuidado mesmo com chuva desse grau.
20~30 mm	A chuva é forte, o esgoto transborda, Pequenos rios começam a transbordar e pequenos deslizamentos começa acontecer.
30~50 mm	A chuva cai como quando se joga baldes de água. Montanhas e barrancos corre risco de deslizamento inicie a preparação para refugio.
50~80 mm	A água escorre como se fosse uma cachoeira. Corre o risco de avalanche de lama podendo causar varios desastres.
Mais do que 80 mm	Causa uma sensação de estar sufocado te causando medo. Forte possibilidade de ocorrer grandes desastres e catástrofes causado pela forte chuva, fique em aleta total.

O rumo dos Tufões e suas conseqüências na Província de Niigata

O rumo que um tufão segue influencia imensamente a direção dos ventos e os tipos de precipitações pluviais. A posição das nuvens ao redor de um tufão pode influenciar o seu rumo. Apresentamos aqui 4 tipos de rumos que geralmente os tufões seguem.



(Retirado do site do Observatório Meteorológico de Niigata)

1 Atravessando o Mar do Japão em direção ao Nordeste

Esse tipo traz fortes ventos vindos do sudoeste para o oeste. Ocasionalmente também o fenômeno "foehn", a temperatura se eleva intensamente. A não ser que a frente de precipitações pluviais esteja nas proximidades da Província de Niigata, não há possibilidade de chuvas torrenciais.

2 Passando pelo Oeste da Província de Niigata em direção ao Nordeste

Esse é o tipo que pode causar ventos violentos. Quando o centro do tufão está atravessando a Província de Yamagata em direção ao mar da Província de Akita, começa a ventar repentinamente da direção sudoeste para oeste, trazendo chuvas torrenciais de aproximadamente 50 a 100 milímetros nas áreas montanhosas das regiões Joetsu, Chuetsu e Kaetsu.

3 Atravessando a Província de Niigata em direção ao Nordeste

Esse tipo causa fortes chuvas e ventos. Um pouco antes do tufão passar, ventos vindo do norte aumentam de intensidade e logo diminuem. Após o tufão passar, ventos vindos do oeste em direção ao noroeste aumentam de intensidade. Nas regiões de Joetsu e Chuetsu a precipitação pluvial é de 100 a 200 milímetros.

4 Passando pela Região Leste da Província de Niigata em direção ao Norte

Ventos vindo da direção noroeste para o norte ganham força enquanto os ventos do continente se amenizam. Quando o centro do tufão se aproxima do sudeste da Província de Niigata os ventos atingem a velocidade máxima. Os ventos trazem chuvas de aproximadamente 100 a 200 milímetros de precipitação nas Regiões de Joetsu e Chuetsu.

O que vem a ser zona da tempestade?

Na figura a direita mostra um tufão passando pela Província de Niigata. A marca X indica o centro do tufão e o círculo vermelho em sua volta mostra a zona da tempestade, onde a velocidade dos ventos é de mais de 25 metros por segundo (velocidade média em 10 minutos), ou existe a probabilidade dos ventos terem esta velocidade.

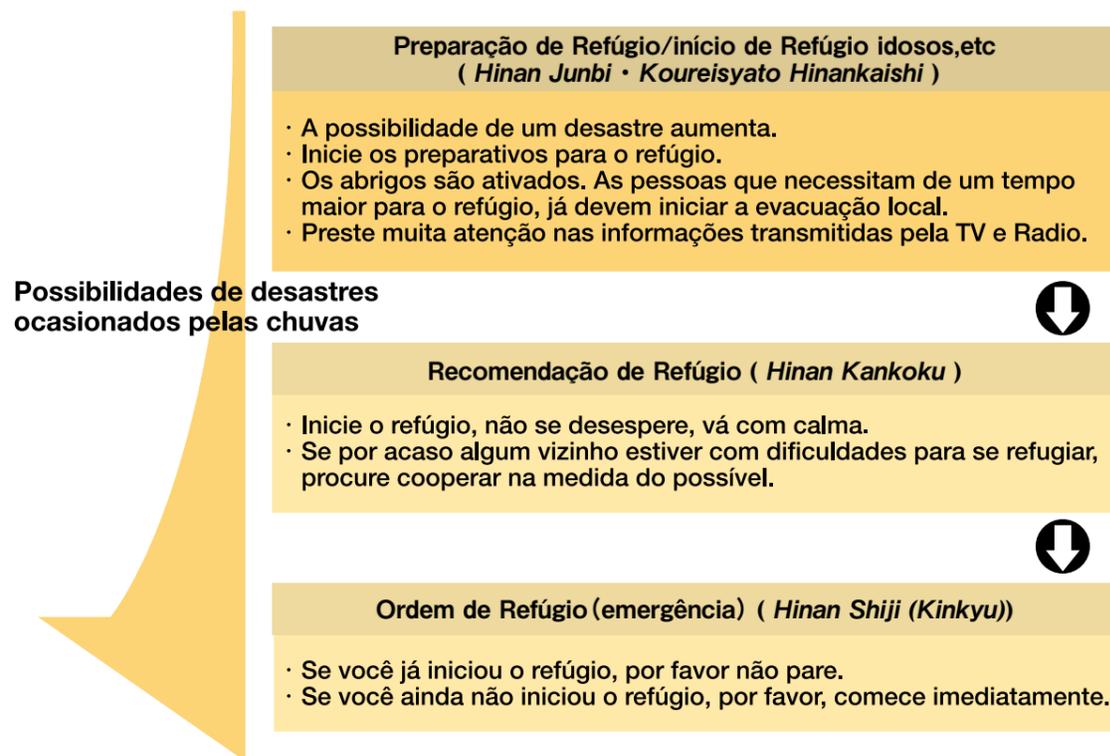
Os círculos pontilhados indicam o local onde o centro do tufão provavelmente está. A probabilidade do tufão estar passando no horário e local indicados é de 70%.

Quando um tufão se forma e este se aproxima do Japão, os jornais, TV e estações de rádio iniciam os noticiários informativos a respeito do tufão. Pedimos para que fiquem atentos a situação e tomem providencias para reduzir possíveis danos.



Informações que podem salvar suas vidas

Quando é previsto uma catástrofe em virtude as chuvas, será ativado um alerta que se chama Alerta para se prepararem para o Refúgio, antes do Alerta de Recomendação para o Refúgio ser ativado. O propósito do primeiro alerta é para que as pessoas possam ter tempo suficiente para se prepararem.



Onde obter informações

- E-mail de alerta (e-mail local)
- E-mail D de Nagaokaga referente deslizamento
- Radio: FM Nagaoka (80.7 MHz), FM Niigata (77.5 MHz), FM PORT (79.0 MHz), NHK (837 kHz), BSN (1062 kHz)
- ※A rádio FM Nagaoka irá interromper as transmissões da programação normal dando prioridade para transmissões de informações providas da Cidade de Nagaoka, a respeito de desastres naturais.
- Informações sobre Prevenção de Desastres
(site) <http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp>
(celular) <http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/i/>
- ※Em alguns distritos as informações serão transmitidas pelas Associações do Bairro, por voluntários pertencentes aos grupos de Prevenção de Desastres, comunicação especial usada no distrito de Oguni (off talk)
- Carros com alto-falantes · TV



Informações que poderão ser obtidas de Organizações sem finalidade lucrativa (NPO)

Jumin Anzen (segurança dos Cidadãos) Network do Japão

<http://jmjp.jp/npo/index.html>
(As informações podem ser obtidas através do E-mail dos celulares).
[Como fazer o registro] Abrir a tela para enviar um E-mail:
Onde está marcado [To] (enviar para) :jm@jmjp.jp
Onde está marcado [Subject] (assunto):111 (usar metade do tamanho das letras)
Texto: deixe em branco e envie o E-mail.
Logo você receberá uma mensagem de confirmação. Siga as instruções e complete o registro.



Informações transmitidas via Rádio FM Comunicados de Emergência.

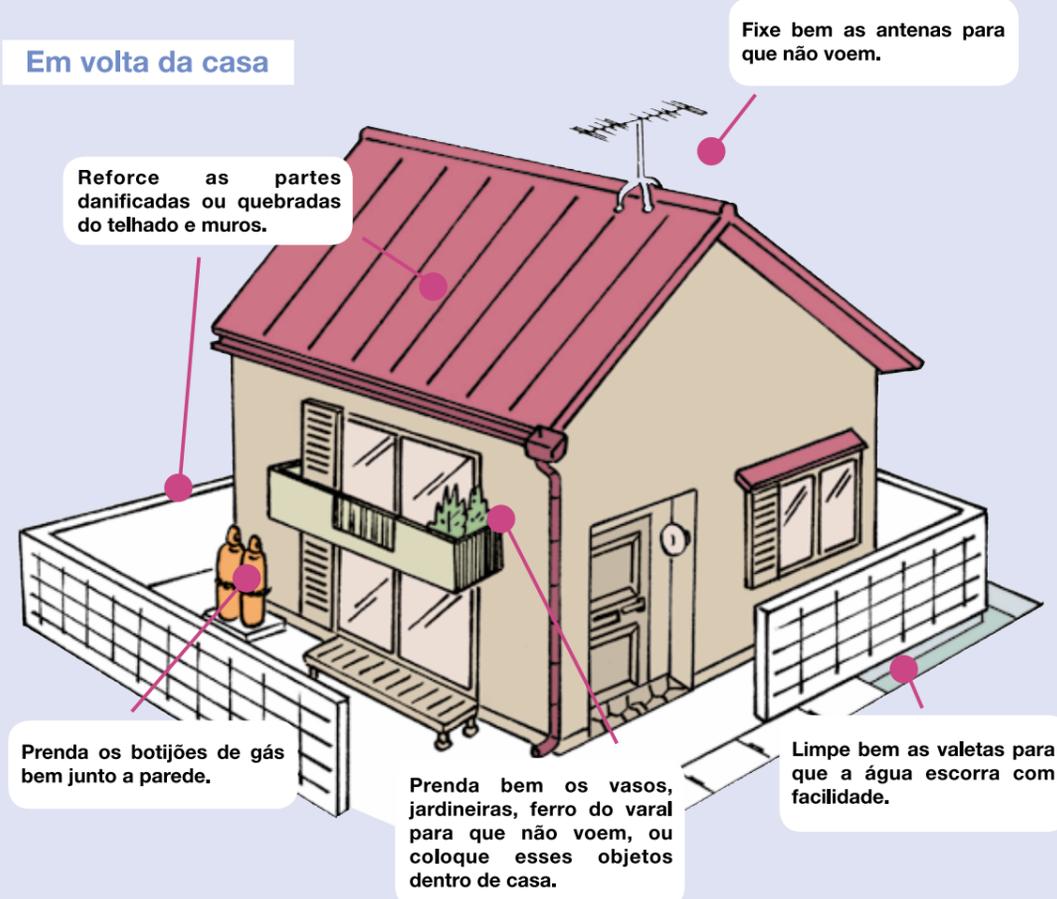
Medidas de Segurança dentro e fora de sua casa

Previna-se

Dentro de casa

- Combine e confirme a localização do abrigo mais próximo com os membros de sua família e com os vizinhos.
- Deixe em local de fácil acesso, um radio, lanterna e pilhas para o caso de faltar energia elétrica.
- Deixe preparado uma bolsa ou mochila contendo os objetos que estão na lista da capa deste guia para o caso de uma emergência.

Em volta da casa



Muitas vezes refugiar-se no 2º andar da casa é mais seguro

- 1 Mesmo que a probabilidade de uma inundação seja pouca, evite ir para o sub-solo de prédios, casas e estações.
- 2 Entre em contato com os vizinhos e refugiem-se juntos.
- 3 Se por acaso a água já estiver cobrindo os pés, sair para refugiar-se em um abrigo pode ser muito perigoso. Nesse caso muitas vezes é melhor optar para o segundo andar da casa ou um local mais alto de algum prédio próximo.



Catástrofes causadas por deslizamentos de Terra

Desde de 2006 até 2013 na província de Niigata ocorreu 770 casos de catástrofes causadas por deslizamentos de terra. Niigata é a província com mais acontecimentos de deslizamento em todo país. Em Nagaoka foram, 51 casos de deslizamento de penhascos, 39 casos de avalanche, 58 casos de deslizamento de encostas no total 148 casos.

Áreas que correm o risco de Deslizamentos de Terra

Áreas que correm risco de deslizamento de terra:

Penhascos com mais de 30 graus de inclinação e 5 metros de altura.

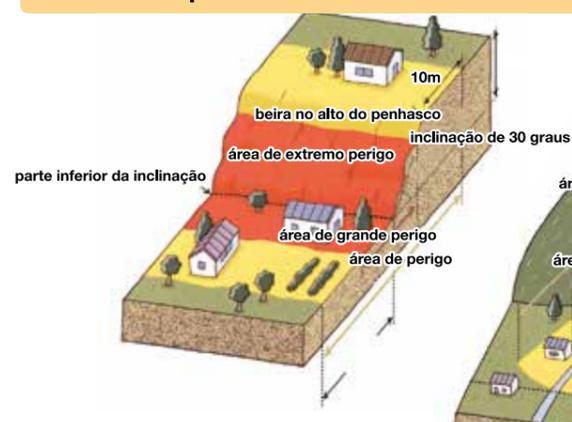
Áreas que correm risco de avalanche de lama:

Montanhas onde pequenos córregos descem, fazendo uma pequena separação.

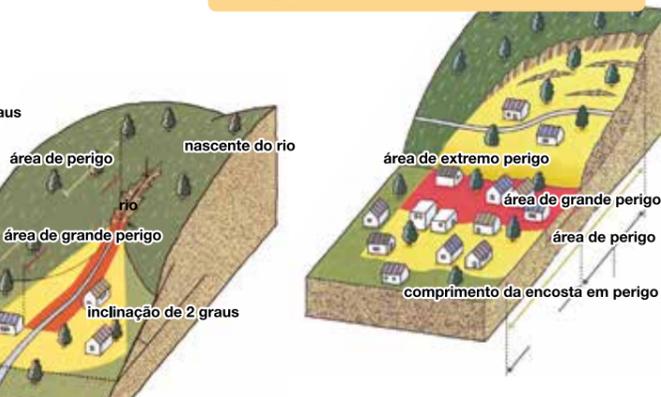
Áreas que correm risco de deslizamento de encostas:

Áreas montanhosas com rios, estradas, construções e etc.

Penhascos que correm risco de Deslizamento



Montanhas que correm risco de deslizamento de encostas



Montanhas que correm risco de uma Avalanche de Lama

Áreas onde existem necessidade de tomar providencias especiais

· Encostas em Áreas Perigosas: É necessário estabelecer um sistema de evacuação especial.

· Encostas em Áreas de Grande Perigo: As áreas com alto risco de deslizamentos, além dos sistemas normais de evacuação, possuem os prédios construídos com estruturas especiais.

※Em Nagaoka há 774 locais que corre perigo de deslizamento (479 são de auto perigo) (Dados de março de 2014)

A Cidade de Nagaoka elaborou um mapa das áreas que correm risco de deslizamentos de terra. A cidade possui um sistema de transmissão de informações para o caso da necessidade de evacuação local e refúgio. Possui também um sistema de patrulhas de inspeção das áreas com perigo de deslizamentos de terras.

A Província de Niigata estabeleceu um Sistema de Informações de Desastres com Deslizamentos de Terra, o qual qualquer pessoa poderá acessar e verificar qual é o grau de emergência. Você pode acessar através de computadores ou celulares.

Sistema de Informações a Respeito de Desastres com Deslizamentos de Terra da Província de Niigata

[Computador] <http://doboku.bousai.pref.niigata.jp/sabou/>
[Celular] http://doboku.bousai.pref.niigata.jp/sabou_m/



Preste atenção nos fenômenos que antecedem

Apesar das informações a respeito de inundações, é muito difícil prever um deslizamento de terra. Existe a necessidade de observar as condições das superfícies de vários locais para poder saber os níveis de precipitações e julgar se existem possibilidades de deslizamentos de terra para determinar se é necessário tomar providencias e medidas de segurança ou fazer a evacuação das áreas afetadas.

Deslizamentos de Penhascos

Chuvras ou derretimento de neve e terremotos podem ocasionar um deslizamento de terra rapidamente.

Avalanche de Lama

Chuvras fortes fazem com que rochas e lama deslizem inesperadamente pela montanha juntamente com o fluxo do rio.

Deslizamento de Encostas

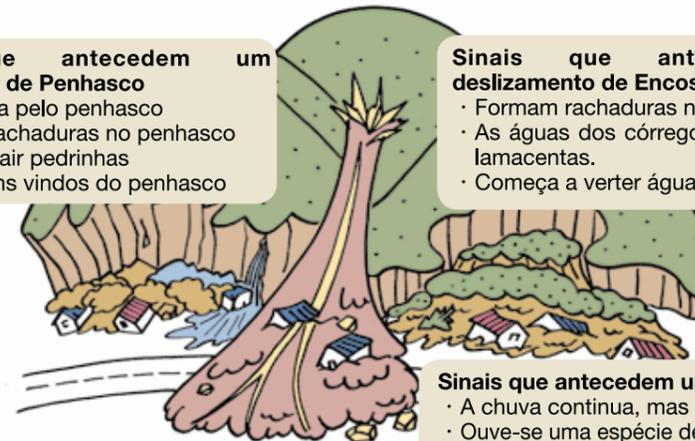
Chuvras e derretimento de neve encharcam a área fazendo com que a superfície deslize por um todo.

Sinais que antecedem um deslizamento de Penhasco

- Escorre lama pelo penhasco
- Aparecem rachaduras no penhasco
- Começa a cair pedrinhas
- Ouve-se sons vindos do penhasco

Sinais que antecedem um deslizamento de Encostas

- Formam rachaduras na superfície
- As águas dos córregos e poços ficam lamacentas.
- Começa a verter água da superfície



Sinais que antecedem uma Avalanche de Lama

- A chuva continua, mas o nível dos rios abaixa.
- Ouve-se uma espécie de "rugido" das montanhas.
- Ouve-se barulho de rochas batendo e galhos quebrando.

Se você perceber algum desses sinais, por favor entre em contato com:

Divisão de Administração dos Rios-Departamento dos Trabalhadores Públicos da Prefeitura da Cidade de Nagaoka	Tel. : 0258-39-2233 Fax. : 0258-39-2273
Divisão de Administração dos Rios-Departamento de Planejamento Regional Seção de Promoção Regional de Nagaoka	Tel. : 0258-38-2628 Fax. : 0258-38-2676
Divisão de Controle de Erosão-Departamento dos Trabalhadores Públicos Governo da Província de Niigata	Tel. : 025-280-5422 Fax. : 025-285-9724

Ultimamente temos ouvido que os deslizamentos de terra vem ocorrendo com maior frequencia nestes últimos anos. Qual é o significado disso ?

Normalmente quando ultrapassa de 20 milímetros de chuvas contínuas por hora ou 100 milímetros desde o inicio das precipitações, existe a necessidade de ficar em alerta.

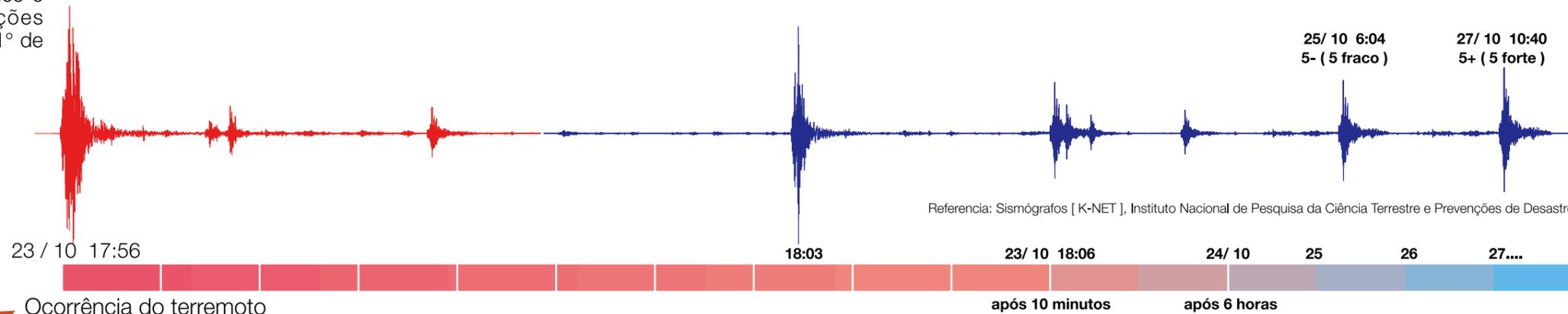
O volume de água acumulada no solo tem limite. Segundo a Agencia Meteorológica o grau de risco de possíveis deslizamentos de terra vem batendo o recorde nestes últimos 10 anos, isto indica que existe um acumulo muito grande de água no solo.

Se por acaso você ouvir que existe possibilidade de deslizamento de terra, tome muito cuidado e previna-se.



No dia 23 de outubro de 2004 às 17:56 horas, ocorreu um terremoto de 6.8 graus de magnitude na escala Richter na Província de Niigata. Nos distritos de Yamakoshi e Oguni foi registrado grau 6+ (*shindo 6 kyoo*) de intensidade na escala sísmica japonesa e em uma grande área, incluindo o distrito de Nagaoka foi registrado grau 6- (*shindo 6 jaku*).

A Cidade de Nagaoka sofreu imensamente com esse terremoto que causou 22 vítimas fatais, 2.376 feridos, 6 incêndios e 86.778 construções danificadas (dados de 1º de outubro de 2006).



Terremoto da Região Chuetsu

Ocorrência do terremoto

De 0 ~ 2 minutos

Proteja-se

- esconda-se embaixo de uma mesa ou escrivaninha.
- abra portas e janelas para assegurar uma passagem de fuga. É muito importante verificar as condições e assegurar uma passagem de fuga, principalmente em prédios onde tem somente uma entrada.
- apague o gás, desligue aquecedores após os tremores pararem.

De 2 ~ 5 minutos

Prepare-se para os abalos secundários

- calce sapatos ou chinelos para prevenir ferimentos nos pés. Tome cuidado com cacos de vidros e outros objetos quebrados.
- verifique se sua família está a salvo. Verifique se alguém ficou preso debaixo de móveis que tombaram.
- feche o registro do gás, desligue a chave de energia elétrica.
- apague o mais rápido possível qualquer vestígio de fogo.
- evacue imediatamente o local se houver perigo de desabamento.
- refugie-se imediatamente se houver perigo de *tsunami* /ondas periódicas (maremoto) ou deslizamento de terra.

De 5 ~ 10 minutos

Prepare-se para o refúgio

- Deixe em mãos o kit de emergência.
- Ouça o rádio para obter informações da situação atual.
- Se por acaso você estiver em frente a uma situação que não consiga resolver sozinho (a), peça ajuda. (por exemplo: se você encontrar alguém muito ferido ou presenciar o início de um incêndio).

De 10 minutos ~ algumas horas

Coopere com seus vizinhos

- Verifique se seus vizinhos estão bem.
- Trabalhe juntamente com os membros da Associação do Bairro e com os voluntários dos grupos de prevenções de desastres. Se você estiver em dificuldades , não faça cerimônia , peça ajuda a eles.
- Após verificar que sua família e sua casa estão em segurança , antes de iniciar o refúgio e se você tiver condições, ajude a apagar incêndios e dar os primeiros socorros para as pessoas que estão necessitando.

Refúgio

- Procure ir andando e leve pouca bagagem.
- Antes de refugiar-se, verifique novamente o registro do gás e a chave de energia elétrica.
- Refugie-se com seus vizinhos.
- Tome cuidado com os objetos caídos.
- Tome cuidado com as máquinas de vendas e muros de blocos, eles podem cair em você.
- Evite passar perto de rios, penhascos e praias.

De algumas horas ~ 3 dias

Cooperação Mútua

- Se algo precisar ser feito, procure cooperar com as pessoas em sua volta.
- Se sua casa não está comprometida e não há perigo de desabar, e se houver alimentos e água, procure repartir com os vizinhos que estão necessitando.
- no caso de precisar de primeiros socorros e informações, a melhor opção é ir para um abrigo.
- No abrigo procure cooperar com outros cidadãos e com os funcionários responsáveis pelos abrigos. A união faz a força.

O que é shake out.



Procure obter informações corretas

- **Radio FM Nagaoka** 80.7MHzNHK 837 kHz
- **FM Niigata** 77.5MHz BSN 1062kHz
- **E-mail: No caso do Grande Terremoto da Região de Chuetsu, os celulares funcionaram relativamente bem.**
- **Se informe pela televisão**
- **Não faça ligações além do necessário**

Mantenha a calma se por acaso você estiver longe de sua casa

● Se você estiver em um local onde há muitas pessoas (supermercados, shopping center, cinemas e etc.)

- Proteja-se dos objetos que caem, cubra a cabeça com o que você tiver em mãos.
- Siga as instruções anunciadas ou de algum funcionário, não se desespere para encontrar a saída.
- Evite usar os elevadores, eles podem parar com a falta de energia elétrica.



● Se você estiver dentro de um elevador

- Aperte imediatamente os botões de todos os andares, desça no primeiro andar que o elevador parar.
- Se por acaso o elevador parar entre um andar e outro, aperte o botão do interfone e peça ajuda.

Uso do carro como abrigo

Durante o Grande Terremoto da Região Central da Província de Niigata, muitas pessoas usaram seus carros como abrigo. Existem vários pontos positivos, as pessoas podem ficar perto de suas casas e ter sua privacidade garantida. Por outro lado existe o risco da Síndrome da Classe Econômica causando Trombose devido a falta de exercícios e falta de líquidos. É preciso tomar várias precauções se por acaso você decidir usar o carro como abrigo.

● Procure exercitar o corpo

- De hora em hora movimente os joelhos, levante e abaixe as pernas. Exercite de 3 a 5 minutos.
- A cada duas ou três horas saia do carro e ande alguns minutos, faça um pouco de ginástica.

● Hidrate bem o seu corpo

- Beba constantemente água ou suco.
- Evite bebidas alcoólicas e café, são bebidas diuréticas e pode ocasionar desidratação.

● Se você estiver na rua

- Proteja sua cabeça com qualquer coisa que tiver em mãos, por exemplo uma bolsa. Muros, paredes, placas de anúncios podem cair em você.



● Se você estiver dirigindo

- A sensação é como quando um pneu fura, você perde um pouco o controle da direção. Mantenha a calma, não breque bruscamente. Diminua a velocidade aos poucos e pare do lado esquerdo.
- Se você for deixar o carro no local, feche as janelas, mas não trave a porta. Pegue os objetos de valor e o certificado de inspeção do carro e deixe a chave na ignição.

● Se você estiver na praia ou próximo as áreas montanhosas

- Se você estiver na praia e sentir algum tremor, fuja imediatamente para um local alto. As ondas periódicas em virtude ao maremoto (tsunami) poderão chegar a qualquer momento.
- Se você estiver em áreas montanhosas, perto de penhascos, não corra, mas apresse-se e afaste do local.

● Tente relaxar

- Use roupas confortáveis, evite roupas apertadas.

● Evite tomar sedativos

- Você dormirá profundamente, mas enquanto você dorme existe a possibilidade de ficar em uma posição irregular para o corpo.

Quando o abrigo é a sua própria casa – Resistente e Segura –

Previna-se

Se sua casa desabar ou alguém ficar preso embaixo de móveis tombados, será tarde! Você deve tomar as medidas preventivas antes que aconteça qualquer catástrofe.

- Faça a vistoria de sua casa para saber se é resistente aos terremotos.
- Faça os reparos necessários e reforce sua casa.
- Fixe bem os móveis e aparelhos elétricos.
- Evite colocar objetos grandes e altos em volta da cama, podem cair em cima de você.
- Evite acumular muitos objetos perto da saída, assegure uma saída de escape.
- Prepare um kit de emergência com radio, alimentos, água, banheiros descartáveis, e etc.

Preparando-se para qualquer emergência você poderá diminuir os riscos com os terremotos e salvar a sua vida e a vida de seus familiares.

Após certificar-se da segurança de sua família, e se você tiver em condições, procure ajudar seus vizinhos e as pessoas a sua volta. No Grande Terremoto da Região Central da Província de Niigata, pudemos observar que a cooperação mútua entre os vizinhos foi de grande importância e reduziu bastante danos e minimizou o sofrimento de muitos.

O que pode ser feito para proteger a si mesmo, sua família e também proteger o seu bairro.

O primeiro passo para prevenir e reduzir catástrofes começa aqui.

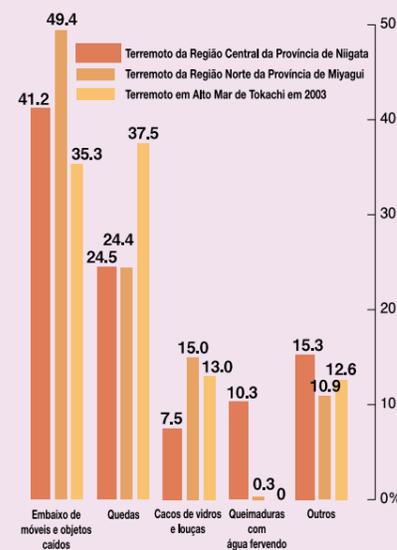
● Muitas pessoas são feridas pela queda de móveis

No Grande Terremoto da Região Central da Província de Niigata muitas pessoas se feriram quando os móveis e outros objetos caíram. Os móveis podem cair mesmo durante pequenos tremores que não causam danos nas construções. Os móveis caídos também bloqueiam a passagem e atrapalham na hora do resgate.

O importante é deixar os móveis de sua casa bem firmes e presos evitando que tombem ou caiam, prevenindo a sua segurança e de sua família.



Feridos em recentes Terremotos

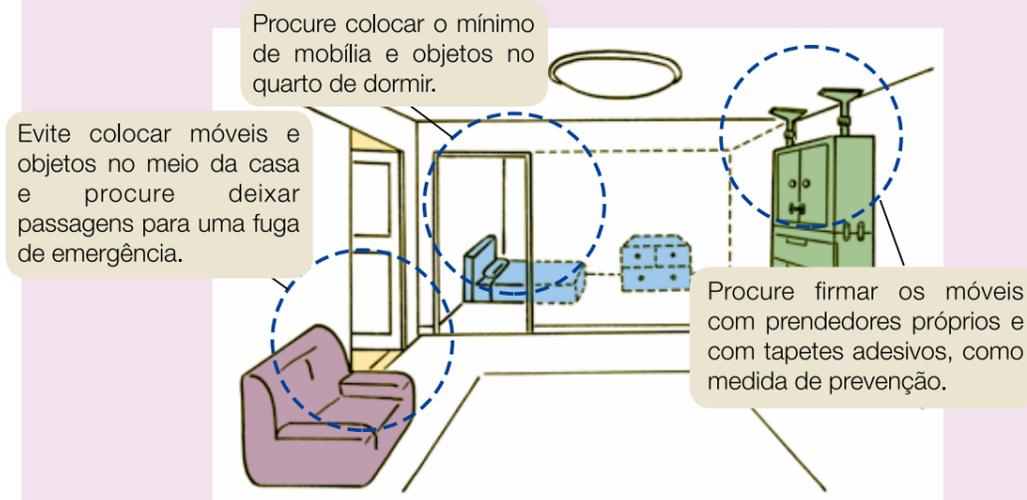


Referência: Departamento Metropolitano do Corpo de Bombeiros. Examinado pelo Comitê de Promoção de Medidas Preventivas em Relação a Queda de Móveis e Objetos. (Março de 2005)

Proteja você e a sua família das quedas de objetos

Previna-se

Não é exagero dizer que a queda de móveis e objetos é um dos grandes riscos quando iniciam os tremores. Para proteger você e sua família e evitar ferimentos e maiores danos, tome alguns cuidados.



Medidas Preventivas em relação as quedas de móveis

Prenda firmemente a parte superior com a parte inferior

...os móveis de duas peças, computadores, TVs e etc., pode-se usar peças próprias de metal para prende-los.

Prenda os móveis nas paredes e pilares

...use o fixador de móveis em forma de L. Antes de fixar os móveis em pilares e paredes, verifique se são bem firmes.

Coloque os móveis de maneira que não tombem facilmente

...coloque embaixo dos móveis pequenas tábuas e faça com que os móveis se apoiem nas paredes ou pilares. Quando o móvel é posto em cima do tatami, coloque papelão ou uma tábua embaixo.

Para prevenir que as portas dos armários se abram e os vidros se quebrem

...filme os vidros das portas dos armários da cozinha e coloque um trinco para que não se abram e as louças caiam..

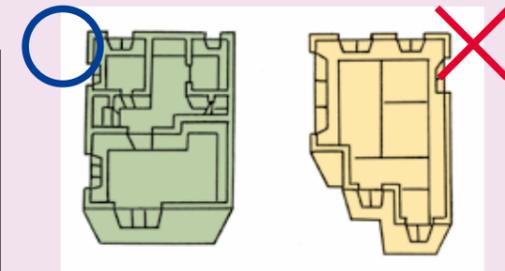
Exame do nível de resistência em casos de Terremotos

Previna-se

O exame para saber qual é o nível de resistência das construções é extremamente necessário como medida de prevenção a terremotos. A sua casa pode resistir aos abalos de grandes terremotos? Faça uma checagem dos seguintes pontos, e se por acaso você notar algo que preocupe, entre em contato com um profissional e peça a sua opinião.

● Grau de Danificação

Deve-se tomar cuidado com as construções que foram danificadas no Grande Terremoto da Região Central em 2004 e que ainda não receberam os reparos necessários.



● O Ano (data) da Construção

Deve-se tomar cuidado com construções que datam o período anterior a junho de 1981, quando foi estipulado o limite para resistência a terremotos.

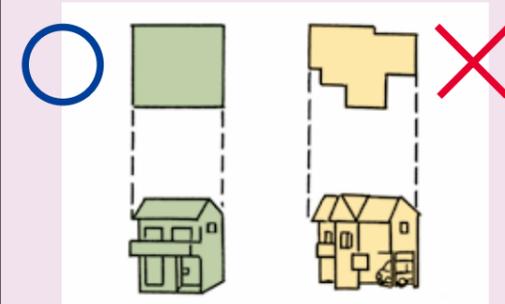
● O Alicerce, a Base

Deve-se tomar cuidado com as casas de madeira que não estão ligadas firmemente com o alicerce.

● Pilares e Paredes

As casas construídas de madeira e que possuem muitos pilares e paredes são consideradas mais seguras contra terremotos do que aquelas com poucos pilares e paredes. É essencial também que os 4 cantos da construção tenham paredes firmes.

Deve-se tomar cuidado com construções que possuem muitas janelas e pouca parede entre um cômodo e outro.



● Formatos

As construções simples com poucas estruturas irregulares na linha vertical e horizontal são relativamente seguras. Deve-se tomar cuidado com construções de formatos irregulares.

A Cidade possui um auxílio para cobrir as despesas com o Exame de Nível de Resistência a Terremotos e com as despesas para os Reparos das Casas

Previna-se

Todas as construções que datam antes de junho de 1981 necessitam de um exame para verificar o nível de resistência a terremotos. O cidadão paga apenas 10.000 ienes e a prefeitura arca o restante da despesa.

Se sua casa necessita de reparos, é aconselhável fazer todos os reparos apropriados de acordo com o nível de resistência a terremotos. A Cidade de Nagaoka auxilia com até 1/3 das despesas (no máximo 600.000 ienes).

Para obter informações, você pode acessar o *site* da Cidade de Nagaoka ou entrar em contato com a Divisão de Desenvolvimento Urbano da Prefeitura de Nagaoka.

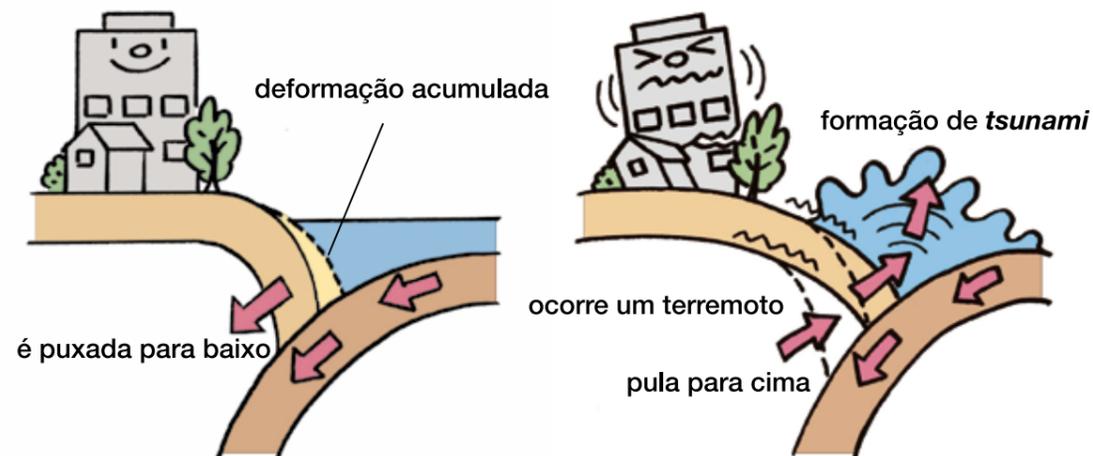
Para obter maiores informações a respeito do Exame de Nível de Resistência a Terremotos e Aperfeiçoamento de Construções Resistentes a Terremotos

Divisão de Desenvolvimento Urbano
Departamento de Planejamentos Urbanos

0258-39-2226

Saiba um pouco a respeito do mecanismo e do perigo de *Tsunami* (ondas periódicas ocasionadas após os abalos sísmicos)

Se um terremoto de grande intensidade ocorrer na parte rasa do mar, o fundo submarino pode se elevar em virtude a deslocação das falhas. Com essa deformação a superfície sofre oscilações causando ondas periódicas (*Tsunami*), as quais vem e voltam repetitivamente.



Quanto mais profundo é o nível da água, mais rápido chegam as *tsunami*. Em alto mar as ondas são mais rápidas do que um jato e quando se aproximam da terra são mais rápidas do que um trem bala. Portanto, se ficarem observando as ondas se aproximarem da praia, será tarde demais para fugir. A altura das ondas dependem da formação topográfica das áreas ao redor da praia. É necessário especial atenção pois as ondas avançam rapidamente para a terra (um fenômeno semelhante a corrida dos salmões). Devemos ter muita precaução também nas áreas onde o relevo tem o formato de V, formando um tipo de vale, onde as ondas adquirem um grande altura.

Vamos aprender um pouco a respeito de *Tsunami* através de acontecimentos ocorridos anteriormente

● Pequenos tremores podem ocasionar enormes ondas periódicas (*Tsunami*)

Aproximadamente 22.000 pessoas perderam a vida por *tsunami*, causadas pelo Terremoto Sanriku em 1896, sendo que a intensidade dos tremores em terra foi de 2 a 3 graus na escala sísmica japonesa. Este acontecimento indica que pequenos abalos podem causar grandes ondas periódicas.

● *Tsunami* chegam num instante!

No Terremoto ocorrido em Alto Mar no Sudoeste de Hokkaido em 12 julho de 1993, as ondas *tsunami* chegaram com impressionante velocidade. As ondas atacaram a Ilha Okushiri entre 3 a 5 minutos após ter ocorrido o terremoto, deixando entre mortos e desaparecidos um total de 197 pessoas.

No ano de 1983 a Ilha de Okushiri já havia sofrido muitos danos com as ondas periódicas (*tsunami*), causadas pelo Terremoto da Área Central do Mar do Japão. Durante este incidente, *tsunami* chegaram após 17 minutos da ocorrência do terremoto. Devido a essa experiência, muitas pessoas agiram rapidamente no terremoto de 1993 e se refugiaram antes das ondas chegarem. No entanto muitas pessoas foram afetadas pelas *tsunami*, porque acharam que não havia necessidade de se apressar tanto e que haveria tempo para se refugiar antes das ondas chegarem.

● A maior tsunami registrada na história

No dia 11 de março de 2011 ocorreu na região de Tohoku o terremoto conhecido como grande terremoto do leste do Japão causando mais de 19.000 vítimas. A maioria das vítimas foram causada pelo *Tsunami* que atingiu a região chegando a cerca de 40,5 metros (altura de um edifício de 10 andar). O motivo para ondas chegarem essa altura foram a de duas *tsunami* que ocorreu uma próximo ao epicentro e a outra ocorrida pelo deslizamento da terra no fundo do mar ao norte do epicentro

Alerta especial

● Agência meteorológica criou o alerta especial em agosto de 2013 em função de informar que o desastre e catástrofe prevista e de tamanho nunca visto.

● Quando for dado o alerta especial

- Previsão de tempestade ou tsunamidade nunca visto.
- Previsão que está para acontecer um grande desastre.
- Tente se proteger urgentemente.

● Desastres anteriores que correspondem ao alerta especial

Alguns exemplos que correspondem ao alerta especial

Climático	Julho de 2012, forte chuva no norte de Kyushu (Tempestade)	32 Mortos e desaparecidos
	2011, Ciclone numero 12 (Tempestade)	98 Mortos e desaparecidos
	1959, Vento na baía de Ise (Tempestade, Ventania, Maré alta, Ondas altas)	Mais de 5.000 mortos e desaparecidos
Tsunami	1934, Cíclone de Muroto (Tempestade, Ventania, maré alta, Ondas altas)	Masi de 3.000 mortos e desaparecidos
	Março de 2011, grande terremoto do leste do Japão	Mais de 18.000 mortos e desaparecidos
	Julho de 1993, Terremoto de Sudoeste de Hokkaido	Mais de 230 mortos e desaparecidos
Vulcão	Mai de 1983, Terremoto no centro do mar japonês	Mais de 104 de mortos e desaparecidos (Ambos estão incluídos morte por terremoto)
	2000, Miyakejima	Evacuação de todos habitantes
	2000, Usuzan	Evacuação de mais de 15.000 pessoas
Terremoto	1991, Unzendake	43 mortos e desaparecidos
	Março de 2011, grande terremoto do leste do Japão	Mais de 18.000 mortos e desaparecidos
	Junho de 2008, terremoto de Iwate-Miyagi Nairiku	23 Mortos e desaparecidos
Terremoto	Julho de 2007, terremoto de em alto mar de Niigata Chuetsu	15 Mortos
	Outubro de 2004, terremoto de Niigata Chuetsu	68 Mortos
	Janeiro de 1995, terremoto de Hyogo Nanbu	6.437 Mortos e desaparecidos

● O desastre pode acontecer mesmo sem ser dado o alerta especial!

- Continue sempre atento aos alertas e informações meteorológicas e fique sempre preparado para se mover rapidamente.
- Desde já verifique a rota e o local de refúgio e fique preparado para qualquer tipo de desastre.

(Tome base pelo folheto de alerta especial fornecido pelo centro meteorológico)

Fugir é a melhor solução!

● Se você estiver na praia ou perto de rios e sentir um tremor vá imediatamente para um local bem alto

...muitas vezes as ondas periódicas (*tsunami*) chegam repentinamente, e também com espaço de tempo curto entre uma onda e outra.

● As ondas periódicas (*tsunami*) percorrem quilômetros de distancia, inclusive nos rios. Pedimos a todos para que se afastem também das margens dos rios

...*tsunami* percorrem o percurso do rios com muita velocidade, na hora de refugiar-se evite passar por ruas próximas aos rios e também evite atravessar pontes, é muito perigoso.

● Combine o caminho e o local de abrigo

...é bom saber quanto tempo leva para chegar ao abrigo. Quando você puder, aconselhamos que vá a pé até o abrigo mais próximo para verificar o caminho. Deixe combinado com seus familiares, para o caso de uma emergência.



Por exemplo: se em Teradomari, for ativado o alerta a *Tsunami* , será anunciado nos alto-falantes instalados em vários locais do Distrito. Todas as pessoas que estiverem nas proximidades da praia são obrigadas a iniciar o refúgio imediatamente.

Fiquem atentos as informações sobre *Tsunami*

A Agencia Meteorológica iniciará as informações a respeito de *tsunami* após 2 a 3 minutos da ocorrência de um terremoto. Dependendo da altura estimativa das ondas, será dado o Alerta a *Tsunami* ou Alerta de Perigo a *Tsunami*.

Mesmo que o terremoto tenha ocorrido em um local distante, existe a possibilidade de *tsunami*, podendo causar danos em varias regiões litorâneas.

Tipos	Crítérios para dar alerta
Alerta especial de Tsunami Gigante	Previsão de tsunami com ondas acima de 3m de altura.
Alerta especial de Tsunami	Previsão de tsunami com ondas acima de 1m até 3m de altura.
Alerta de tsunami	Previsão de tsunami com ondas acima de 0,2m até 1m de altura, podendo causar estragos.

Aproximadamente 15 minutos após o Terremoto de Niigata em 1964, ondas de 4 metros de altura avançaram na costa litorânea da Cidade de Niigata.

As ondas causaram tremendos danos, destruindo escolas e pontes ao longo da costa, especialmente nas proximidades do Rio Shinano, como também nas proximidades do Aeroporto de Niigata e Porto Marítimo de Niigata.

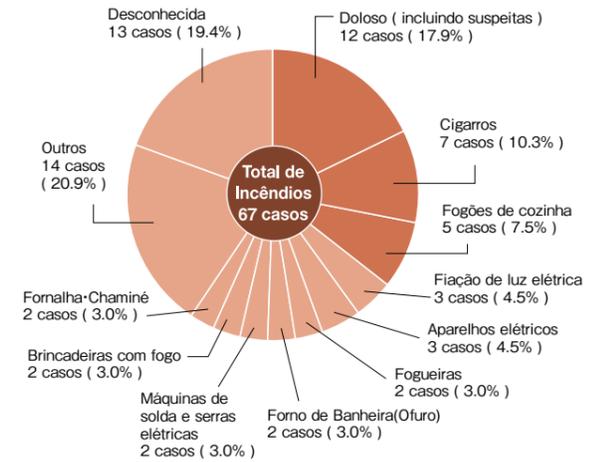
Incêndio Doloso é a maior causa dos Incêndios

Na cidade ocorre mais de 100 casos de incêndio por ano.

A maior causa de incêndio é [incêndio doloso (incluindo casos de suspeita)]

20% das causas são [Cigarro não apagado] e [incêndio causado pelo fogão de cozinha] Tomar cuidado no dia a dia pode evitar um incêndio e se caso ocorra um incêndio aja com calma.

Causas de incêndios (2013)



(Referência: Corpo de Bombeiros da Cidade de Nagaoka)

Previna-se contra os Incêndios

● Previna-se contra incêndio em sua casa

- Quando você estiver usando fogo, não saia de perto.
- Não coloque objetos de fácil combustão próximo a aquecedores.
- Não fume na cama.
- Não jogue tocos de cigarros em qualquer lugar.
- Não instale várias tomadas em apenas uma tomada da parede.
- Verifique com frequência os possíveis locais que podem ocasionar incêndios.
- Não faça fogueiras quando está ventando.



● Previna-se contra incêndio doloso



Grite bem alto! É um incêndio !

1 Avise todos os vizinhos sobre o incêndio

- Em primeiro lugar leve as crianças e idosos para um local seguro. Então avise os vizinhos e tente apagar as chamas.
- Mesmo se você supor que é apenas um pequeno incêndio, grite bem alto e avise seus familiares e vizinhos. Em japonês incêndio é [*Kaji*]. Se você não estiver em condições de gritar, bata em algum objeto que está próximo a você para informar a todos que está acontecendo algo.
- Mesmo em caso de pequenos incêndios telefone para o numero 119 (Corpo de Bombeiros). Se você não puder ligar, peça para alguém ligar por você.



2 Faça o possível para apagar as chamas

- Tente apagar as chamas da maneira que você puder.
- Use extintor de incêndio para apagar as chamas de panelas e frigideiras com óleo, ou cubra com um lençol encharcado de água, por falta de oxigênio as chamas se apagam.
- Quando o incêndio inicia-se de um aparelho elétrico, em primeiro lugar desligue a tomada e depois a chave geral da caixa de energia elétrica.



3 Fuja

- Se as chamas chegarem ao teto, é extremamente difícil de extinguir o fogo. Refugie-se imediatamente.
- Quando você for deixar o local em chamas, feche as portas e janelas para que o fogo não se espalhe.
- Nunca tome elevadores quando for evacuar um local em chamas, a probabilidade deles pararem de funcionar é muito grande.

A fumaça é um grande perigo!!

Em um incêndio a fumaça é tão perigosa quanto as chamas. Logo que inicia um incêndio além das chamas, a fumaça também se espalha com grande velocidade. Acontecem muitos casos das pessoas se preocuparem apenas com as chamas e acabarem sendo intoxicados pelo monóxido de carbono.

Se você perceber que a fumaça aumentou e se espalhou muito, saia imediatamente para fora.

※Tampe a boca e o nariz com um lençol ou um pedaço de pano e ande abaixado, quase engatinhando, você poderá ter uma visão melhor, pois o ar embaixo ainda está limpo e a tendência da fumaça é subir.

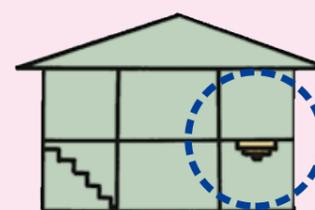


Já foi instalado o Dispositivo do Alarme a Incêndios em sua casa?

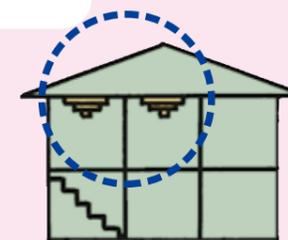
Cerca de 60% de todos os incêndios ocorridos no município são em residências. A cada ano aumenta o numero de pessoas que perdem suas vidas devido a incêndios. A partir de 1º de junho de 2006, desde que a Lei do Departamento do Corpo de Bombeiros foi promulgada, é obrigatório instalar o Dispositivo do Alarme a Incêndios em todas as construções.

O que vem a ser o Dispositivo de Alarme a Incêndios ?

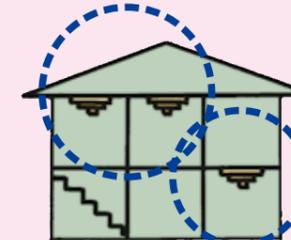
- Este dispositivo tem um sensor que capta o mínimo de vestígio de fumaça ativando um alarme (tipo de sirene) quando existe perigo de incêndios. Existem dois tipos de dispositivos, um deles funciona com pilhas, é simples e a própria pessoa pode instalar. O alarme só tocará quando o incêndio for no cômodo onde este dispositivo está instalado. O outro tipo é ligado diretamente com a instalação elétrica (é necessário pedir para companhias especializadas fazer a instalação) e o alarme tocará em qualquer cômodo da construção.
- Você poderá encontrar o Alarme em lojas onde vendem aparelhos elétricos, em companhias de equipamento de instalação elétrica, em lojas de produtos de utilidades domésticas e etc. O alarme a pilhas você encontra com preço que varia de 6.000 a 10.000 ienes. Este aparelho deverá constar a marca de inspeção NS.



Se os quartos de dormir são somente no 1º andar, os dispositivos poderão ser instalados somente nos quartos. Não haverá necessidade de instalar nas escadas.



Se os quartos de dormir são somente no 2º andar, os dispositivos deverão ser instalados nos quartos e escadas entre os andares.



Se os quartos de dormir forem no 1º e 2º andares, os dispositivos deverão ser instalados nos quartos e nas escadas entre os andares.

Locais que necessitam instalar o Dispositivo de Alarme a Incêndios

Em todas as casas, condomínios, prédios de apartamentos e outros tipos de prédios residenciais os quais não possuem detectores de incêndios deverão ser instalados o dispositivo.

Em que local da construção é melhor instalar o Dispositivo de Alarme a Incêndios?

- Quartos de dormir; todos os quartos usados para dormir.
- Escadas: em todas as escadas que estão ligadas diretamente com quartos de dormir.
- Outros: corredores que estão ligados com mais de 5 cômodos, mesmo que não sejam quartos de dormir e se cada quarto tiver mais de que 7 m² (aproximadamente 4.5 tatamis).

Até quando é necessário instalar o Dispositivo de Alarme a Incêndios?

- O prazo limite é dia 31 de maio de 2011.
- A instalação em casas construídas a partir de 1º de junho de 2006, deverá ser feita até completar a construção.

Para as Famílias que tem crianças pequenas

Previnha-se

Como todos nós sabemos, as crianças são muito curiosas e prestam atenção em todos os movimentos dos adultos, principalmente quando acendemos isqueiros, ligamos aquecedores, acendemos fogões e etc.

Muitas vezes incêndios iniciam-se quando crianças pequenas estão sozinhas em casa ou quando não estamos prestando muita atenção nelas. Aconselhamos que conversemos com as crianças a respeito do perigo dos incêndios e que não pode brincar com isqueiros ou qualquer outro tipo de fogo. Pedimos para que previnam-se. Temos aqui algumas sugestões.

- Não deixe isqueiros em cima de mesas ou ao alcance das crianças.
- Não deixe fogos de artifício ou qualquer objeto inflamável ao alcance das crianças.
- Deixe travado os aquecedores de maneira que as crianças não possam ligá-los.
- Nunca coloque aquecedores próximos a cama e *futon* das crianças.

Objetos e coisas de grande utilidade para ajudar a apagar incêndios

Previnha-se

● Equipe sua casa com extintores de incêndios

Os extintores de incêndios são indispensáveis para diminuir os danos causados por incêndios. Aconselhamos que tenha em sua casa pelo menos um extintor de incêndio e recomendamos também que leiam as instruções de como usá-lo.

※O extintor de incêndio perde a validade com o tempo. O extintor terá durabilidade de até 8 anos, se estiver guardados em local de boas condições ambientais. Em princípio o extintor de incêndio residencial tem durabilidade de 5 anos. Não use extintores com a validade vencida ou que estejam enferrujados ou aparentemente estragados. Para se dispor deles, entre em contato com a loja onde você comprou ou com companhias especializadas.

● Use a água da banheira

A água que sobra na banheira após o banho, pode ser de grande utilidade para ajudar a apagar incêndios. Deixe um balde perto da banheira como prevenção. Pedimos para que tomem cuidado com as crianças pequenas quando a banheira está com água, previna-se de qualquer acidente.

O Departamento do Corpo de Bombeiros não vende Extintores de Incêndios e Dispositivos de Alarme a Incêndios

Tome muito cuidado com vendedores que tentam vender extintores de incêndios. Se por acaso você for enganado e assinar algum contrato, você terá 8 dias para desfazer este contrato. Se acontecer algo semelhante, entre imediatamente em contato com o Centro dos Consumidores da Cidade de Nagaoka.

Tel.: 0258-32-0022 Horário: das 9:30 às 16:00 (de segunda a sexta)

Consultas e Informações a respeito do Dispositivo de Alarme a Incêndios

Consultas sobre o Alarme Residencial Free Dial: 0120-565-911

Linha Direta de Consultas a respeito do Dispositivo de Alarme a Incêndios(gratuito): de segunda a sexta

Bombeiros de Nagaoka : **0258-35-2193**

a noite, sábados, Domingos e feriados.

Departamento do Corpo de Bombeiros da Cidade de Nagaoka

Divisão de Prevenção contra Incêndios : **0258-35-2190**

Corpo de Bombeiros do Distrito de Yoita: **0258-72-2572**

Corpo de Bombeiros do Distrito de Tochio: **0258-52-1155**

Entere em contato com o departamento do corpo de bombeiros mais próximo.

Previnha-se dos acidentes durante as operações de remoção de neve dos telhados

Assim que entrou em vigor a lei de resgate pós desastre, a maioria dos acidentes ocorrido em Nagaoka por precipitações de neve em 2012 foram durante as operações de remoção de neve dos telhados, com 27 casos.

Em seguida, acidentes ocorridos durante a limpeza da neve ao redor da casa, com 8 casos e acidentes com máquina de remover neve 3 casos. Separando esses acidentes por grupos de idade, 80% dos acidentes ocorridos foram com pessoas na faixa etária acima de 50 anos.

Um dos motivos ligados diretamente com esses acidentes, é a falta da população jovem e o aumento de idosos, o que obriga um grande numero de idosos a fazer este tipo de serviço.

E também, nestes últimos anos aumentaram os encanamentos para limpeza da neve nas ruas aumentando também a probabilidade de risco de receber sérios ferimentos em um acidente de queda quando a pessoa está removendo a neve do telhado. Por favor, pedimos para que tomem muito cuidado!



● Quando você for remover a neve do telhado

- Não faça o serviço sozinho, procure alguém para acompanhá-lo. Chame seus vizinhos.
- Evite trabalhar durante a noite ou em horário em que o tempo já está muito escuro, é perigoso!
- Certifique-se de que nenhuma pessoa está embaixo, ao redor da casa.
- Não jogue neve no meio das ruas e nos rios. Jogar neve no meio das ruas pode ocasionar sérios acidentes. A neve removida do telhado de sua casa poderá ser depositada em local apropriado para isso.

● Previnha-se das quedas

- Os acidentes por quedas são freqüentes quando estão trabalhando em cima do telhado. Penda-se em uma corda para prevenir as quedas e procure trabalhar juntamente com outra pessoa, evite trabalhar sozinho.
- O telhado em si fica muito escorregadio, para prevenir acidentes, procure deixar uma camada de neve em cima.

● Procure aprender com a experiência dos mais velhos

- Se você não tem nenhuma pessoa da família para explicar e remover a neve juntos, chame algum vizinho com mais experiência para lhe dar as dicas ou para ajudá-lo.



Vamos nos unir com a comunidade para superar a época da neve

●Coopere para que a remoção da neve corra sem problemas

- Não estacione o carro na rua, em local onde pode atrapalhar a remoção da neve.
- Marque o local do muro ou cerca, para que não seja danificado durante as operações de remoção de neve nas ruas.
- Para remover a neve das casas localizadas na beira das estradas, é necessário consultar o Departamento de Administração das Estradas. Este trabalho deverá ser feito no mesmo dia e hora que seus vizinhos. Converse com eles para marcar o dia.
- O responsável pela Associação do Bairro se encarregará de telefonar para o Departamento de Administração de Estradas de Rodagem em nome de todos.



●Tome Cuidado!

- Quando a neve acumulada nas ruas é muita, os carros de bombeiros demoram para chegar ao local. Pedimos para que tomem muito cuidado com o uso dos aquecedores a querosene.
- Algumas comunidades entram em risco de ficar isoladas, sem comunicação ou risco de ocorrer um avalanche. Prepare-se para evacuar o local em caso de uma emergência e coopere com seus vizinhos.



Proteja sua comunidade com solidariedade e com espírito de Gangui (Coberturas nas Calçadas)

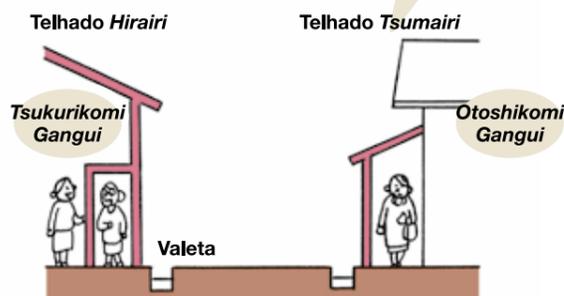
Muitos proprietários de casas constroem uma cobertura em frente a construção e que se estende por um bom trecho. Essas coberturas nas calçadas são chamadas de *Gangui*.

Nas áreas onde neva bastante como no Distrito de Tochio e o Centro de Nagaoka, essas coberturas são de grande importância no inverno e também em dias de chuva e sol muito forte. É um espaço onde os pedestres podem ficar a vontade conversando uns com outros.

Essas coberturas são construídas com a finalidade de melhorar o relacionamento e a comunicação entre todos e é de grande importância tanto em casos de emergências quanto para prevenir crimes. É conhecido com *Gangui no Kokoro*, é construído com a cooperação mútua admitindo que os pedestres possam passar pelas terras particulares.

Existem dois tipos de *gangui*. Um chamado *Tsukurikomi Gangui* (construído como um todo), o qual é construído como uma parte da casa na época da construção e o outro chamado *Otoshikomi Gangui* (é uma extensão coberta), o qual é construído separado da casa, não necessariamente quando a casa está em construção.

Originalmente o tipo *Tsukurikomi Gangui* era construído beirando a casa e o telhado era chamado *hirairi* (a entrada da casa fica embutida no prolongamento do telhado) e o *Otoshikomi Gangui* era construído beirando a casa com telhado tipo *tsumairi* (onde a entrada da casa fica embaixo da cobertura). Dizem os historiadores que o *Otoshikomi Gangui* se originou na Cidade de Nagaoka.



Retirado: do livro Shin Yukiguni Monogatari, Yuki wa Jamamonoka ? (A nova estória do País onde neva, a neve atrapalha?)
Escrito por: Tetsu Suzuki – editora Popura



Use o Sistema de Auxílio

Apoio para Difundir a Construção de Casas que Previnem Acidentes Causados pela Neve

●Sistema de Financiamento para Casas que Previnem Acidentes Causados pela Neve [Divisão de Construções e Moradias , Departamento de Planejamento Urbano]

Este sistema oferece apoio principalmente para quem possui casas normais e desejam construir telhados com sistema de derretimento de neve.

●Programa de Apoio para Construção de Casas em Regiões onde neva muito [Divisão de Construções e Moradias, Departamento de Planejamento Urbano]

Existe um tipo de assistência para as casas que foram destruídas total ou parcialmente e que após a vistoria, a Prefeitura decidiu que há necessidade de reparos ou de reconstrução. A Cidade poderá ajudar até com 660.000 ienes no máximo quando for feita a reconstrução da casa e o telhado for construído com o sistema de derretimento de neve ou o sistema para a neve escorregar.

●Programa de Apoio para Construção de Casas que Previnem Acidentes Causados pela Neve, na Cidade de Nagaoka [Divisão de Construções e Moradias, Departamento de Planejamento Urbano]

Nos Distritos de Oguni, Yamakoshi e Tochio, os moradores podem requerer o auxílio (440.000 ienes no máximo) para a construção do telhado com sistema de derretimento de neve em suas casas. Para construir o telhado com sistema para a neve escorregar ou fazer reforços, o auxílio é de 330.000 ienes no máximo.

●Isenção de Taxas sobre Telhados com Sistema de Derretimento de Neve [Divisão de Taxas, Departamento de Administração Financeira]

Para apoiar e promover a construção de telhados com sistema de derretimento de neve, as taxas que seriam cobradas em relação a essa parte da construção, não precisarão ser pagas.

Auxílio para casa (família) que necessitam de ajuda.

●Auxílio Financeiro para cobrir as Despesas com as Operações de Remoção da Neve [Divisão Geral do Bem-Estar Social, Departamento do Bem-Estar Social e Saúde]

Para prevenir acidentes e eliminar as preocupações causadas pelo trabalho de remoção da neve, é oferecido um auxílio para os idosos, mães solteiras e outros chefes de família que necessitam de cuidados especiais, e que se enquadram nas seguintes condições.

- O chefe de família tem dificuldade para remover a neve por si próprio.
- O chefe de família é isento de taxas e impostos municipal.
- O chefe de família é incapaz de trabalhar ou recebe assistência financeira de parentes.

Contatos para Requerer este Sistema de Auxílio

Divisão de Construções e Moradias , Departamento de Planejamento Urbano

0258-39-2265 (Seção de Vistoria de Moradias)

Divisão de Taxas, Departamento de Administração Financeira

0258- 39-2213 (Seção de Moradias)

Divisão de Assuntos Gerais do Bem-Estar Social, Departamento do Bem-Estar Social e Saúde

0258- 39-2217 (Seção de Assuntos Gerais)

Sinais de Perigo de uma Avalanche

Se uma grande quantidade de neve acumular em um local inclinado, existe a possibilidade de uma avalanche. É necessário tomar muito cuidado nas seguintes condições.

Possibilidade grande de ocorrer avalanches

- Quando a neve acumulada ultrapassa 50 centímetros de altura e a temperatura sofre grande oscilações.
- Quando a neve acumulada ultrapassa 50 centímetros de altura e a temperatura ultrapassa 8° C ou chove mais de 20 milímetros por dia.

Evite aproximar dos seguintes locais, são perigosos!

- Perto de áreas inclinadas das montanhas.
- Amontoado de neve suspensa.
- Onde há rachaduras na superfície da neve.



Cuidado com acidentes e desastres causados pela neve no início da primavera

Quando a temperatura começa a elevar e a neve derreter é preciso tomar o máximo de cuidado, pois o nível das águas dos rios sobe rapidamente, pode haver deslizamentos de terra e deslizamentos de terra junto com rochas. Em 15 de maio de 1984 houve um deslizamento de terra próximo ao Monte Sarukura na área de Ota na Cidade de Nagaoka, que ultrapassou 3 hectares. Seis casas localizadas no sopé da montanha foram completamente destruídas. O que ocasionou este deslizamento foi o derretimento de grande quantidade de neve acumulada durante o inverno, o que fez com que a montanha ficasse saturada de água.

A quantidade de neve derretida em dias quentes, se for convertida em termos de chuva, ultrapassa 100 milímetros por dia, o que é mais do que o volume normal de chuvas por dia durante a época das precipitações pluviais. Precisamos tomar cuidado com os desastres causados pela neve, tanto no inverno como na primavera.

Faça uma reunião a respeito de Prevenção de Desastres com toda a Família

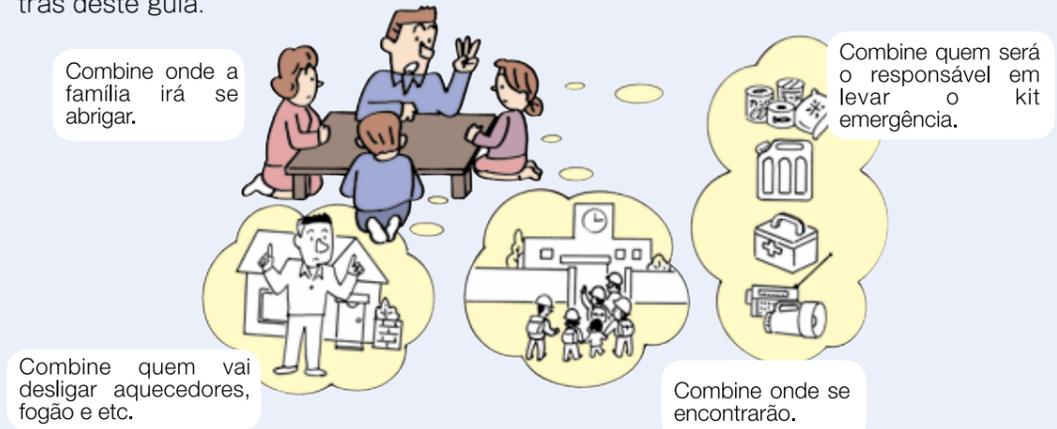
Previna-se

- De vez em quando verifique os pontos perigosos dentro e fora de casa
- Deixe combinado como entrar em contato e onde encontrar com a família se ocorrer um desastre.

Pense o que fazer se houver contratempos e alguém não puder encontrar-se no local marcado.

- Deixe preparado um kit de emergência

Deixe este kit em local de fácil acesso para o caso de uma emergência. A cidade de Nagaoka tem reserva de kit de emergência como cobertores e banheiro descartáveis, pedimos para todos cidadãos também fazer uma reserva para 3 dias, de preferência uma semana. Prepare-se de acordo com a necessidade de sua família. Se você tiver animal de estimação inclua o necessário para ele também. Verifique a lista na capa de trás deste guia.



Use o serviço de mensagens para saber sobre a segurança de familiares e amigos

- O número para mensagens de Emergência em Caso de Desastres [171]

É fácil gravar mensagens e ouvir mensagens de outros pelo número [171]

Para gravar sua mensagem 1 7 1 → 1 → 0 0 0 (0 0 0) 0 0 0 0

Para ouvir as mensagens 1 7 1 → 2 → 0 0 0 (0 0 0) 0 0 0 0

Ouçã as instruções A vítima liga o número de sua casa e pessoas fora da área afetada ligam para a casa da vítima.

- Quadro de Mensagens em caso de Desastre

As companhias de telefones celulares possuem este Sistema de Quadro de Mensagens e tanto você pode enviar como receber mensagens através do celular e da internet.

※Dependendo da companhia o formato varia. Para obter maiores informações, entre em contato com a companhia do seu celular.



- Sistema Seguro de Informações

Sistema Seguro de Informações

Informações da Cidade de Nagaoka

[computador] <http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp>
[celular] <http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/anpi/>



Todos os Cidadãos devem preparar-se – Cooperem mutuamente – **Previna-se**

Existe um limite do que a Cidade e o Departamento do Corpo de Bombeiros podem fazer quando ocorre um desastre. Em caso de emergência é necessária a cooperação mútua de toda a população.

Quanto maior é o desastre, mais importante é a cooperação mútua dos vizinhos do bairro. Esteja sempre em contato com todos, participe da Associação do Bairro e dos grupos de voluntários de prevenção de desastres.



● Suporte para pessoas que necessitam de ajuda.

Os idosos, deficientes, bebês e crianças e também os residentes estrangeiros que tem dificuldade em comunicar-se em japonês. Eles também terão dificuldade para agir e encontrar abrigos e etc. Essas pessoas necessitam de assistência especial durante emergências. Tentem fazer amizade com todos da comunidade e desenvolver o senso de fraternidade.

● Participe dos Treinamentos de Prevenção de Desastres

Participando de treinamentos regularmente, você poderá adquirir experiência e ter idéia de como agir em caso de emergência.

● Participe da checagem de locais para prevenção de desastres

Existem muitos lugares que você e sua família deverão ficar longe em caso de desastres, e também existem equipamentos (em todos os bairros) que poderão ser usados para apagar incêndios e auxiliar resgates. Procure se informar com seus vizinhos e preparar um mapa para o caso de uma emergência.

● Participe das Festas e Limpeza de seu Bairro

Comunique-se com freqüência com todos é muito importante e você se sentirá mais seguro. Você poderá receber informações sobre esses eventos através de seus vizinhos.

● Ajude dentro dos Abrigos

Abrir e organizar os abrigos é um trabalho que deve ser feito com a cooperação dos funcionários do local (por ex. se for Escola, o diretor e professores), funcionários da Prefeitura, residentes do Bairros e todos os abrigados.

Conscientize-se de que a cooperação é necessária para um bom funcionamento do abrigo. Procure ajudar em tudo o que puder, contar as pessoas, distribuir alimentos, carregar mantimentos que chegam, dar assistência especial para quem precisa e etc.

● Torne-se um Oficial de Segurança e de Prevenção de Desastres de Chuetsu

Foi inaugurada uma Escola para treinamento de cidadãos para se tornarem líderes de Segurança e Prevenção de Desastres nas comunidades. Para obter maiores informações, entre em contato com a Organização para Promoção de Segurança e Prevenções de Desastres de Chuetsu, (Tel.:0258-36-8141)



O que é a associação civil de Chuetsu de prevenções de desastres naturais?



A cidade de Nagaoka com a finalidade de prover um cidadão líder de prevenção de desastres[Guarda de prevenção e segurança de Chuetsu] fundou a universidade do Guarda de prevenção e segurança de Chuetsu em 2006.

Os alunos formados em 2007 iniciarão as atividades da sociedade civil dos guardas de prevenção e segurança de Chuetsu.

Atualmente a sociedade tem departamento de assuntos gerais, departamento de relações

publicas, Departamento de primeiros socorros, departamento de auxílio para voluntários de prevenção, departamento de rádio sem fio, com a finalidade de melhorar a estrutura de prevenção de desastres da região. No momento estamos exercendo as seguintes atividades.

1. Consulta sobre prevenção de desastres

O centro civil de prevenção de desastres recebe consultas sobre desastres naturais de segunda a sexta das 9h00 às 17h00.

Recebemos consultas de associações voluntárias e associações do bairro sobre desastres naturais. Trabalhando juntos para o melhor desenvolvimento da região.

2. Apresentação dos casos ocorridos sobre desastres naturais

Realizamos duas vezes ao ano as apresentações junto com a cidade de Nagaoka e organização de propulsão da região de Chuetsu de desastres e segurança. Fazemos apresentação de associações voluntárias que se destacaram e trocamos informações referente a prevenção de desastres.

3. Treinamento

Enviamos até sua associação de bairro e associação voluntária especialistas para realizar os treinamento de primeiros socorros com AED e controle de incêndio .

4. Participação em eventos sobre prevenção de desastres

Participamos de vários eventos sobre prevenção de desastres, divulgamos o trabalho da sociedade civil dos guardas de prevenção e segurança e também recebemos consulta sobre prevenção.



Mais informações

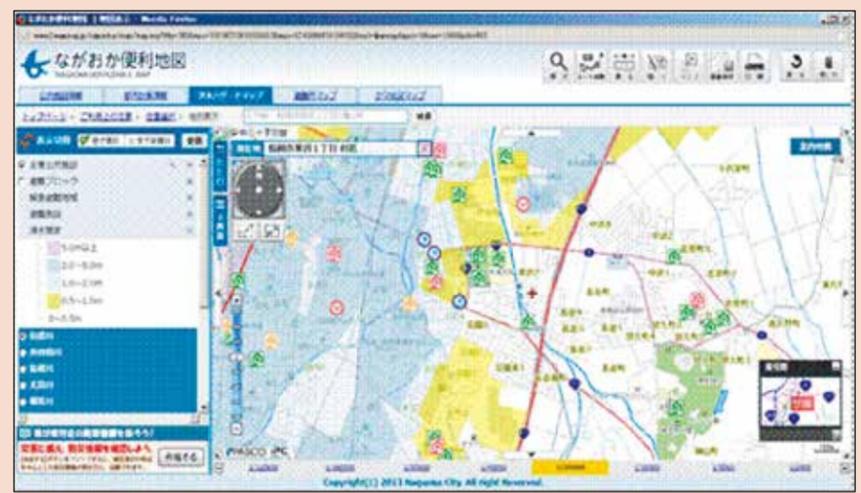
Sociedade civil dos guardas de prevenção e segurança de Chuetsu
77-3918

Vamos usar o mapa de risco de inundação

- No mapa servi para informar sobre a possibilidade de rompimento e inundação dos rios mais próximo de onde você mora. Rio Shinano, Rio Kariyata, Rio Suruhashi, Rio Ota, Rio Inaba, Rio Suyoshi, Rio Kaki, Rio jodo, Rio Doman, Rio Shobu, Rio Ogijo, Rio Kuro e Rio Shibumi.
- Usa o mapa em casa e seu bairro para se prevenir, localizar os locais de refúgios e preparar seus itens necessarios.

Como verificar através do mapa digital

- Através do site da cidade de Nagaoka (Nagaoka Benri Chizu) (<http://www2.wagmap.jp/nagaoka>)



Como verificar através de folhetos

- Através do site da cidade de Nagaoka faça o download (Keikaku · Yoshiki) (<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp>)
- A central de controle de perigo e desastres fornece os folhetos, interessados entre em contato.

Obtenha informações sobre desastres naturais através do site!

- Na home Page da cidade de Nagaoka você conseguiu obter informações úteis referente prevenção de desastres, use para melhorar sua prevenção.

Home Page de revenção de desastres da cidade de Nagaoka (<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp>)

- Você pode obter várias informações da cidade de Nagaoka referente a prevenção de desastres.



- 〈Informações publicadas〉
- Alertas dado pela cidade de Nagaoka
- Notícias sobre prevenção de desastres
- Registros de desastres
- Informações de locais de refúgio
- Informações de associações voluntárias de prevenção de desastres
- Informações sobre o carro de experiência de terremoto.
- Mapa de refúgio
- Panfletos e etc.

Informações meteorológicas de prevenção de desastres de Nagaoka (dentro da home page de prevenção de desastres de Nagaoka) (<http://nagaokacity.bosai.info>)

- Verifique as informações meteorológicas de Nagaoka referente prevenção de desastres.



- 〈Informações publicadas〉
- Quantidade de Chuva
- Nível das águas do rio
- Quantidade de neve
- Live Camera
- Informações sobre nuvens de chuva
- Registro para receber informações meteorológicas por e-mail e etc.

Mapa conveniente de Nagaoka (dentro da home page de Nagaoka) (<http://www2.wagmap.jp/nagaoka>)

- Usando o mapa digital você obtem facilmente informações de preveção de desastres.
 - (· Mapa de locais de refúgio · Mapa de inundações
 - Mapa sobre aparecimento frequente de urso · Mapa de AED)

Como socorrer os feridos

Em caso de Forte Hemorragia

- **Pressione diretamente, use o Método Hemostático**
 - Coloque-se em frente ao ferimento, cubra-o com tecidos (lenços, gazes, etc) e pressione firmemente. A hemorragia também diminui se levantar a parte ferida acima da altura do coração.
 - ※ Quando você for aplicar os primeiros socorros, envolva as mãos com luvas de plástico, se não tiver use sacos plásticos. Evite tocar diretamente o local da hemorragia pois pode causar infecção.



Quando existe a possibilidade de uma fratura

- Se você desconfia que existe uma fratura, não puxe e nem tente colocar o osso no lugar. Imobilize o local com qualquer coisa que estiver em mãos, como revistas, cartolinas, pedaço de madeira, e etc., e amarre.
- Se a área afetada for mau jeito ou contusão, resfrie para evitar hemorragias interna ou inchaço, mas não coloque gelo diretamente na pele.



Sintomas

- **A área afetada não parece natural.**
- **O osso está saliente.**
- **Inchaço**
- **A pessoa sente muita dor.**

Queimaduras

- Resfrie a área queimada o mais rápido possível, com água corrente e por uns 10 minutos.
- Se a área queimada for muito grande, evite resfriar por um longo tempo, pois a temperatura do corpo da vítima pode cair demasiadamente.
- Não tente retirar as roupas que estão atrapalhando. Resfrie o local queimado por cima das roupas.
- Tome cuidado para não estourar as bolhas de água.



Você pode aprender a aplicar os primeiros socorros como o Método Hemostático e o RCP (Ressuscitação Cardiopulmonar). Estude os primeiros socorros com a Associação do Bairro e os grupos de voluntários de prevenção de desastres. Para maiores informações entre em contato com:

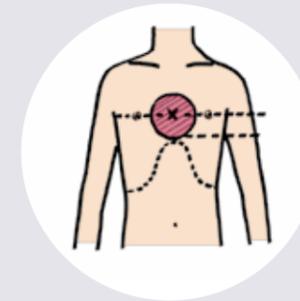
Departamento do Corpo de Bombeiros de Nagaoka (Tel.: 0258-36-0119)

RCP (Ressuscitação Cardiopulmonar)

Quando alguém cai em sua frente ou você encontra alguém caído no chão

● Como proceder em casos de RCP

- (1) Converse com a vítima e dê batidas em seus ombros, verifique se está consciente.
- (2) Se a vítima não está consciente, grite por socorro. Peça para as pessoas que estão por perto para ligar para o numero 119 e trazer o DAE (Desfibrilador Automático Externo)
- (3) Coloque deitado de costa , verifique a respiração (respiração bucal, movimento do tórax)
- (4) Caso não esteja respirando faça imediatamente massagem cardíaca 30 vezes.
- ① Coloque suas mãos encima do peito da vítima (Centro da linha de conexão entre os dois mamilos)
- ② Empurre as suas mãos com força até uns 4 a 5 centímetros num ritmo de 100 vezes por minuto.
- (5) Depois de fazer a massagem cardíaca faça duas respiração boca a boca.
- (6) alterne a massagem cardíaca 30 vezes e duas respiração boca a boca, até o AED ou o resgate chegar ao local.



● Primeiros Socorros Usando o DAE (Desfibrilador Automático Externo)

- (1) Abra e ligue.
- (2) Coloque as placas elétricas no tronco da vítima como mostra a figura a direita.
- (3) O DAE inicia automaticamente a análise do ritmo cardíaco da vítima. Se aparecer na tela a mensagem (*Denki Shyokku ga hitsuyou* - Necessário Choque Elétrico), aperte o botão que está piscando para aplicar o choque elétrico. Antes de apertar o botão, certifique-se de que nenhuma pessoa está tocando na vítima.
- (4) Continue com os primeiros socorros de acordo com as instruções de comando de voz (áudio).
- (5) Repita (4) até o serviço de emergência ou o medico chegar.

O que é DAE (AED) (Desfibrilador Automático Externo) ?

Quando o coração torna-se arritmico, os ventrículos perdem a capacidade de bombear o sangue para o resto do corpo, ocorre a fibrilação ventricular. Nessa situação o único tratamento eficaz é a desfibrilação elétrica. DAE é o aparelho usado para dar o choque elétrico.

Desde de julho de 2004, ficou estabelecido que aqui no Japão, os civis também poderão usar o DAE. Na Cidade de Nagaoka, todos os estabelecimentos públicos estão equipados com o DAE.



Lista de Checagem dos Itens Necessários em caso de Emergência.

Nesta lista consta os itens prioritários que você deve levar em caso de emergência.

- Coloque tudo dentro de uma mochila ou bolsa.
- Prepare somente o necessário, não deixe a bolsa muito pesada, poderá atrapalhar seus movimentos.

Alimentos e Bebidas de Emergência

- Água potável (3 litros por pessoa)
- Alimentos (bolachas, biscoitos, o suficiente para uma refeição.)

Objetos Pessoais

- Capacetes
- Óculos
- Capa de chuva, guarda chuva
- Roupas íntimas e meias
- Toalhas
- Absorventes e etc.
- Fraldas
- Máscaras
- Lentes de Contato (solução preservativa)

Objetos de Medidas de Prevenção

- Radio portátil
- Lanterna (1 por pessoa)
- Pilhas
- Carregador do celular
- Sacos plásticos
- Esteira
- Corda

Remédios

- Remédios (para quem precisa diariamente)
- Pequeno kit de primeiros socorros
- Lenços molhados

Objetos de valor

- Dinheiro
- Cartão do Seguro de Saúde(ou cópia)
- Caderneta de bancos, carimbo, etc.
- Passaporte
- Cartão de Registro de Estrangerio

Lista de checagem dos itens que devem ser estocados

Prepare o mínimo necessário para que seja o suficiente para viver alguns dias até que a situação melhore.

- Coloque tudo dentro de uma caixa.
- Uma pessoa deve providenciar pelo menos para 3 dias, de preferência uma semana.

Alimentos e Bebidas

- Água potável(9 litros por pessoa)
- Alimentos (enlatados e alimentos não perecíveis)
- Abridor de lata
- Pratos de papel, hashi descartável, plástico para embrulhar alimentos.
- Fogareiro, bombinhas de gás.

Objetos Pessoais

- Roupas íntimas
- Roupas do dia a dia.
- Casacos de frio.
- Cobertores ou saco de dormir.
- Saquinhos para esquentar (*Kairo*), emplastos quente.

Objetos para o uso diário

- Isqueiros, velas
- Pilhas
- Papel higiênico

Objetos de valor

- Memória do computador

Para famílias com crianças pequenas
Leite em pó, mamadeiras, fraldas, comida sólida para bebês, colheres, esponja. Carregador de bebês, etc.

Para famílias que tenham alguém grávida
Algodão, gaze, faixa de algodão, absorventes, roupinhas para o recém-nascido, caderneta de Mãe e Filho, etc.

Para famílias com membros que necessitam cuidados especiais (Ex.: idosos)
Fraldas, lenço de papel, equipamento de para andar (carrinho, bengala), remédios para o dia, caderneta com o certificado de deficiência, etc.

Prepare-se de acordo com as necessidades de sua Família

Para entrar em contato com os membros da Família

↓ Nome	↓ Endereço	↓ Numero do Telefone

Cidade de Nagaoka
Departamento de Serviços e Assuntos dos Cidadãos
Divisão de Emergência e Prevenção de Desastres