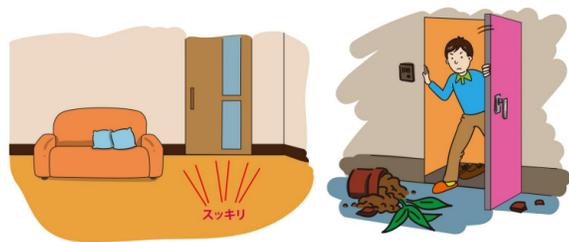


# Medida de segurança da minha família

## ● Crie um espaço de refúgio dentro de casa Não coloque nada na entrada ou no corredor

Caso tenha vários quartos, junte os móveis em um quarto onde há menos fluxo de pessoas. Não coloque móveis ou outros itens que possam tombar facilmente no corredor de entrada.



## ● Não coloque móveis no quarto de dormir, de criança ou de idosos

É perigoso ser atingido por um terremoto durante o sono. Há possibilidade de crianças, idosos e enfermos não conseguirem fugir a tempo. Mantenha ao lado da cama uma sacola contendo, entre outros itens, sapatos, lanterna, apito. Móveis caídos podem se tornar obstáculo para a fuga, por isso não coloque móveis que possam tombar.



## Dicas para evitar queda ou tombamento de móveis e eletrodomésticos

### Armário e estante

Fixe os pés com metal em forma de L ou hastas de apoio. No caso de empilhamento em duas camadas, junte a conexão firmemente com metal.



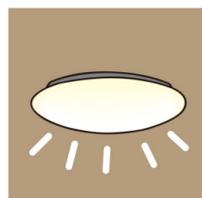
### Armário para louças

Fixe os pés com metal em forma de L e fixe as estantes com antiderrapante. Coloque os pratos e as travessas pesadas na parte de baixo. Para evitar que a porta se abra, acrescente um fecho de metal.



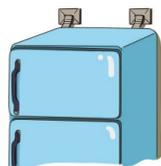
### Iluminação

Substitua as luminárias de teto por lâmpadas que são fixadas diretamente no teto.



### Refrigerador

Fixe a parte de trás na parede com um cinto ou algo semelhante. Aumenta o efeito quando prende a parte de trás com a parede conforme a montagem localizada na parte superior de trás.



### Aparelho de TV

Instale em local mais baixo possível. Evite colocar em cima de móveis.



## Medidas de segurança da casa

### Cobertura

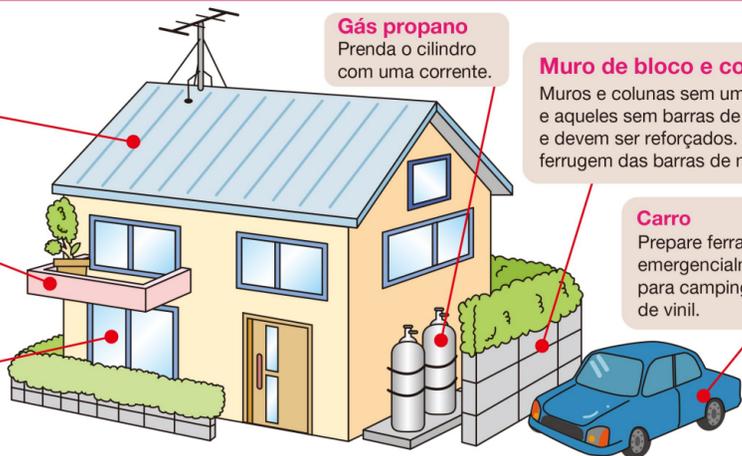
Reforce telhas e antenas instáveis.

### Varanda

Organize objetos como vasos de planta. Não coloque nada em local onde haja risco de queda.

### Vidro de janelas

Coloque o filme de proteção contra estilhaços. A cortina deve ser à prova de fogo.



**Gás propano**  
Prenda o cilindro com uma corrente.

### Muro de bloco e colunas do portão

Muros e colunas sem uma base sólida no solo e aqueles sem barras de metal são perigosos e devem ser reforçados. Repare rachaduras e ferrugem das barras de metal.

### Carro

Prepare ferramentas para sair do carro emergencialmente; macaco; barraca para camping; saco de dormir; forro de vinil.

## Faça um diagnóstico de resistência sísmica da casa

A sua casa é capaz de resistir a tremores de um grande terremoto? Siga os pontos de verificação abaixo para fazer um diagnóstico sísmico da casa. Caso haja dúvida, mesmo que seja um ponto, consulte um especialista.

- É uma casa construída até o final de maio de 1981?  
(Os padrões atuais de resistência a sismos baseado na Lei de Padrões de Construção foram introduzidos em 1 de junho de 1981)
- Já sofreu dano por um terremoto anterior?
- Está construída em terreno aterrado, cuja área baixa e úmida foi elevada e que há possibilidade de liquefação do solo?
- No caso de uma casa de madeira, a base está firmemente integrada à fundação da construção com concreto armado?
- A casa tem forma geométrica complexa com muita assimetria ou com um vão grande?

Para tornar uma casa vulnerável a terremotos em resistente a sismos, é necessário reconstruí-la ou realizar reparo antissísmico. Além disso, quando for executar o reparo antissísmico, é preciso realizar o diagnóstico sísmico com antecedência.

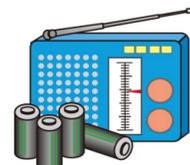
- (1) Diagnóstico sísmico..... Peça a um arquiteto para analisar a planta e o local da casa e verifique onde é a parte vulnerável.
- (2) Projeto de reparo antissísmico..... Assim que as partes vulneráveis da casa forem identificadas pelo diagnóstico sísmico, será elaborado um projeto para realização da obra de reforço. Atente à explicação do arquiteto sobre o projeto, como de reforço da fundação e das paredes ou da substituição da cobertura por um material mais leve. Além das obras de reforço para fortalecer a resistência sísmica da casa, também há um tipo de reforma simples que apenas instala um "abrigo à prova de sismos" ou "cama para prevenção de desastres" que tem a função de apenas proteger a si mesmo.
- (3) Obra de reforço antissísmico..... Com base no projeto do arquiteto, solicite o serviço a uma empreiteira ou empresa de construção civil. Peça ao arquiteto que elaborou o projeto esteja presente na obra para supervisionar o serviço e garantir que a obra está sendo executada conforme o projeto.

# Ítems para situação de emergência/Ítems para estocar

Deixe preparado e confira regularmente para que possa levá-lo consigo imediatamente em caso de emergência.

## Ítems para situação de emergência (exemplo)

### Rádio portátil



- Rádio
- Pilhas (reserve extras)

### Suprimento médico de emergência



- Kit de primeiros socorros
- Medicamentos de uso regular (para doenças crônicas; etc.)
- Cartão de seguro saúde; caderneta de medicação

### Medidas para prevenção de doenças infecciosas

- Máscara
- Solução antisséptica para mãos
- Termômetro

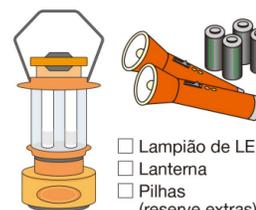
### Alimento para emergência



Alimentos que possam ser consumidos sem uso de fogo ou prato

- Água potável
- "Pão seco" (Biscoitos)
- Enlatados
- Arroz "Alpha"
- Doces; chocolate; etc.

### Fonte de luz



- Lâmpião de LED
- Lanterna
- Pilhas (reserve extras)



- Dinheiro (sobretudo moedas)
- Apito (para pedir ajuda)
- Muda de roupa
- Lenço de papel; lenço umedecido
- Escova de dente
- Carregador de celular

### Outros ítems

- Toalha (para estancar sangramento ou forrar pratos)
- Talher (hashi) descartável; prato de papel; copo de papel
- Banheiro portátil
- Jornal

- Saco plástico
- Protetor de ouvido; máscara tapa olhos
- Fósforo; isqueiro
- Tesoura
- Chinelo
- Material para escrever; caderno de anotações

### Ítems essenciais de cada família

- Produtos para bebê (leite; papinha; fralda; etc.)
- Produtos de higiene feminina
- Lentes de contato; óculos
- Dentadura; aparelho auditivo
- Mochila

## Ítems para situação de emergência (exemplo)

Mantimentos para alguns dias até a recuperação pós-desastre (mínimo 3 dias, recomendado 7 dias).

### Água potável



- Água potável (média de 3 litros/dia por pessoa)
- Tanque com água armazenada

### Alimento de emergência



- Arroz (arroz "Alpha" também é prático)
- Enlatados e alimentos prontos para consumo
- Conservas como "umeboshi"; temperos, etc.
- Desidratados; balas; chocolate (doces/biscoitos)

### Combustível



- Fogão portátil de mesa
- Cilindro de gás
- Combustível sólido

### Outros ítems



- Água para uso doméstico (armazenar em banheira ou em outros locais)
- Cobertor; saco de dormir; produtos de higiene
- Utensílios de cozinha (panela; chaleira; etc.)
- Balde e ítems de sobrevivência ao ar livre
- Kit para higiene dos dentes e para barbear

## Como preparar-se no momento da evacuação

Use um capacete (ou capuz para prevenção de desastres)



Coloque os ítems para situação de emergência na mochila e carregue nas costas

Coloque luvas

Vista roupa de mangas compridas e calça comprida Preferencialmente de difícil combustão como algodão



Calce sapato de sola grossa e que esteja habituado

## Preparem-se para enfrentar dificuldades no retorno para casa

Caso ocorra um grande terremoto durante o dia, há possibilidade de se tornar um daqueles que não conseguem retornar às suas casas devido à interrupção do transporte. Preparem-se no dia a dia como seria retornar para suas casas andando, seja do trabalho ou da escola.

### Providencie um kit para prevenção de desastres

Rádio portátil; capacete (capuz para prevenção de desastres); tênis; alimento de emergência; lanterna; luvas de couro; mapa; suprimentos para frio e calor; entre outros.

### Providencie um mapa de retorno para casa

Dependendo da situação do desastre, a estrada pode ficar intransitável, por isso é aconselhável optar por várias rotas de retorno.

### Deixe definido o método de contato com a família

Quando ocorre um terremoto, não é fácil entrar em contato com familiares e parentes. É importante que toda a família confirme os ítems a seguir com antecedência.

### Como confirmar sua segurança em caso de desastre

- Local de encontro da família
- Trajeto de retorno para casa a pé

