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

Cidade de Nagaoka
CITY NAGAOKA NIIGATA

Guia de Prevenções de Desastres Naturais e Catástrofes

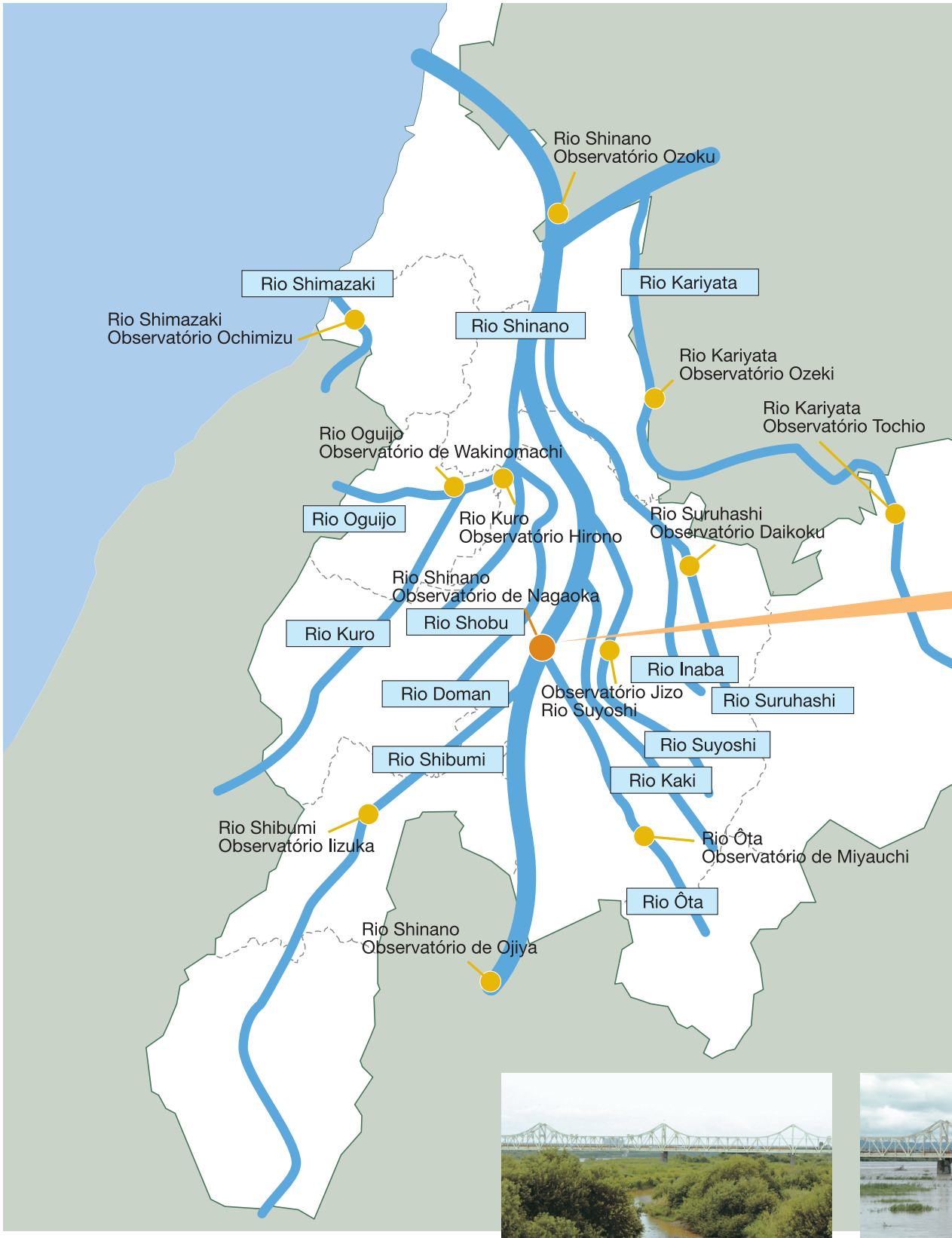
Índice

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
	Ultimamente temos ouvido que os deslizamentos de terra vem ocorrendo com maior frequencia nestes últimos anos. Qual é o signicado disso ?	P. 11
Terremotos	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 auxilio 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 *Tsunami*	P. 18
	Fugir é a melhor solução !	P. 19
	Fique atento as informações sobre *Tsunami*	P. 19
Incêndios	Incêndio Doloso é a maior causa dos Incêndios	P. 20
	Previna-se contra os Incêndios	P. 20
	Grite bem alto ! É um incêndio !	P. 21

Incêndios	A Fumaça é um grande perigo	P. 21
	Já foi instalado o Dispositivo do Alarme contra Incêndios em sua casa?	P. 22
	Para as Famílias que tem crianças pequenas	P. 23
	Objetos e coisas de grande utilidade para ajudar a extinguir incêndios	P. 23
Danos Causados pela Neve	Previna-se dos acidentes durante as operações de remoção da neve dos telhados.	P. 24
	Vamos nos unir com a comunidade para superar a época da neve	P. 25
	Proteja sua comunidade com solidariedade e com espírito de *Gangui*	P. 25
	Use o Sistema de Auxilio	P. 26
	Sinais de Perigo de uma Avalanche	P. 27
	Cuidados com acidentes e desastres causados pela neve no inicio da primavera	P. 27
Acidentes Nucleares	Vamos aprender um pouco sobre Energia Nuclear	P. 28
	Para aperfeicoar e garantir a segurança das Usinas Nucleares	P. 28
	O que é um Acidente Nuclear ?	P. 29
	O Sistema de Prevenção de Desastres em Usinas Nucleares da Provincia de Niigata	P. 29
	Quais as Providencias que o Governo da Provincia e a Cidade de Nagaoka tomarão em Caso de Emêrgencia	P. 30
	Se a Cidade de Nagaoka for afetada por um Acidente Nuclear ?	P. 31
É melhor prevenir do que remediar	Faça uma reunião a respeito de Prevenção de Desastres com toda a Familia	P. 32
	Todos os Cidadãos devem se preparar – Cooperem mutualmente	P. 33
Em Caso de Emergência	Abrigos na Cidade de Nagaoka	P. 34
Em Caso de Emergência	Como socorrer os feridos	P. 38
	RCP (Ressuscitação Cardiopulmonar)	P. 39

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.

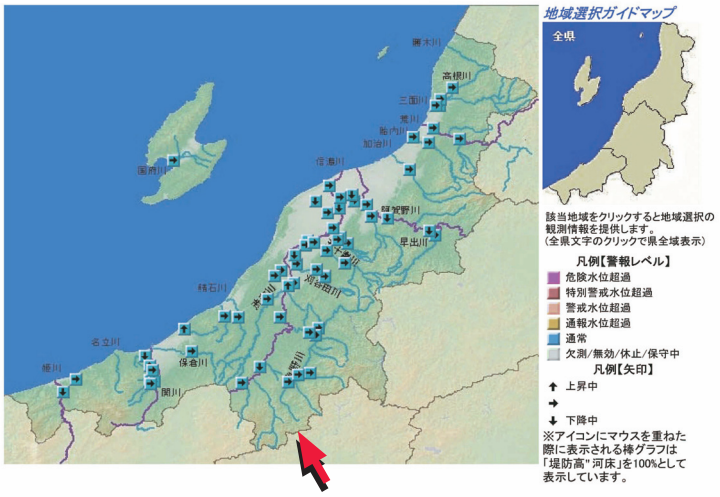


Rio Shinano próximo a Ponte Chosei, em condições normais (12.9.2006)

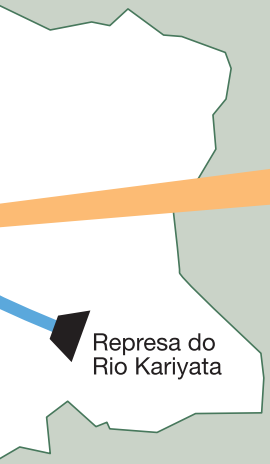
Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

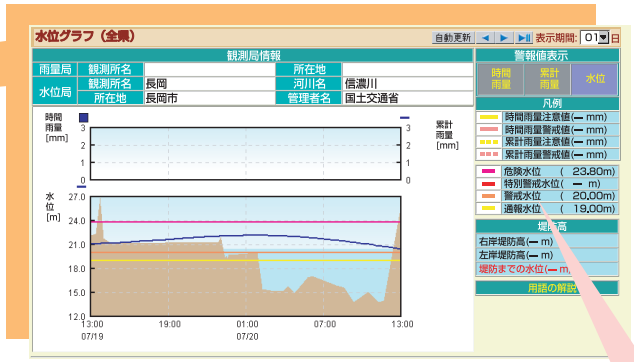
A Cidade de Nagaoka está constantemente em alerta em relação ao nível das águas dos rios que passam por aqui. As informações a respeito da mudança do nível das águas poderão ser obtidas através da *home page* denominada [Sistema de informações sobre medidas preventivas de desastres nos rios da Província de Niigata]. A variação do nível das águas é verificada pelos observatórios citados no mapa. Quando o tempo está ruim em virtude a aproximação de um tufão ou devido as ondas de frente de precipitações , é possível verificar através do *site* o nível das águas dos rios próximos a sua residência ou próximos ao local de trabalho.

Variação do nível das águas (Província de Niigata)
16 de setembro de 2006 – 17:50 horas



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





* **Estado critico do nível das águas** (Existe o perigo de transbordamento do rio)
O perigo de uma inundação é grande.
Neste nível são emitidas ordens de evacuação.

* **Nível das águas muito alto** (Neste nível é julgado necessária a evacuação)
São tomadas sérias providencias para se prevenirem das inundações.
A evacuação local é recomendada.

* **O nível das águas está subindo** (Neste nível são tomadas medidas de prevenção)
São emitidos alertas para se prepararem para a evacuação.

* **O nível das águas começou a subir** (As organizações se preparam)
As organizações responsáveis ficam em alerta para entrarem em ação a qualquer momento.

Durante alto nível das águas
20.7.2006

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

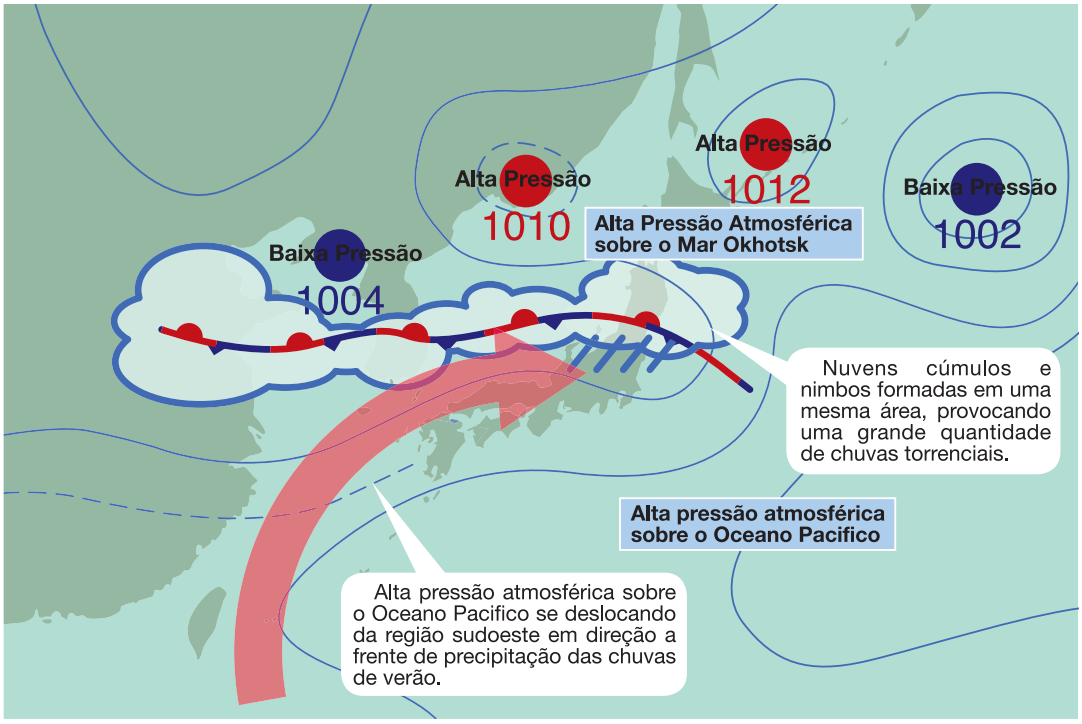
Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

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 vitimas 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.

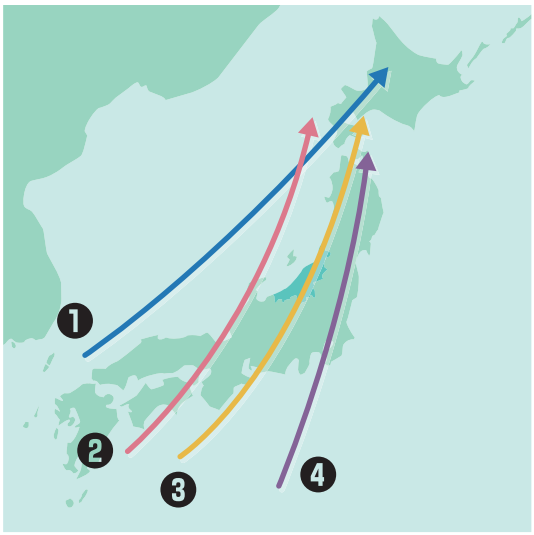
O mapa climático acima mostra o movimento das chuvas torrenciais em 13 de julho de 2004, e em junho de 2005 foi muito semelhante, tanto que nessa ocasião foi emitido o primeiro alerta para se prepararem para o refúgio.

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. Se esta condição continuar, é aconselhável a tomar cuidado.
20～30 mm	A chuva é forte, o esgoto transborda, barragens de pequenos açudes e córregos rebentam, inicia-se deslizamentos de terra.
Mais do que 30mm	A chuva cai como quando se joga baldes de água. Nas áreas onde há perigo de desastres, as pessoas devem se preparar para o refúgio.

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. Ocasiona 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, Chuestsu 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

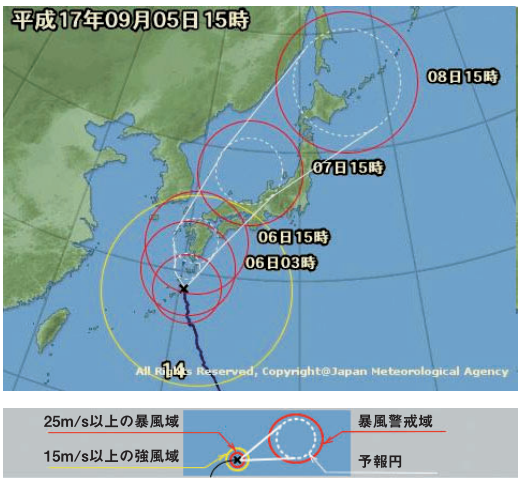
Ventos vindo da direção noroeste para o norte ganham força enquanto os ventos do continente se amenizam. Quando o centro do tufão se aproxima do sudeste da Província de Niigata os ventos atingem a velocidade máxima. Os ventos trazem chuvas de aproximadamente 100 a 200 milímetros de precipitação nas Regiões 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 circulo 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 radio iniciam os noticiários informativos a respeito do tufão. Pedimos para que fiquem atentos a situação e tomem providencias para reduzir possíveis danos.



Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

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.

Possibilidades de desastres ocasionados pelas chuvas

Alerta para se prepararem para o Refúgio (*Hinan Junbi Joho*)

- A possibilidade de um desastre aumenta.
- Inicie os preparativos para o refúgio.
- Os abrigos são ativados. As pessoas que necessitam de um tempo maior para o refúgio, já devem iniciar a evacuação local.
- Preste muita atenção nas informações transmitidas pela TV e Radio.

Alerta de Recomendação para o Refúgio (*Hinan Kankoku*)

- Inicie o refúgio, não se desespere, vá com calma.
- Se por acaso algum vizinho estiver com dificuldades para se refugiar, procure cooperar na medida do possível.

Ordem para o Refúgio (*Hinan Shiji*)

- Se você já iniciou o refúgio, por favor não pare.
- Se você ainda não iniciou o refúgio, por favor, comece imediatamente.

Onde obter informações

・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 provindas 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)

OCOCONAGOKA (Comunidade Regional SNS)

http://www.sns.ococo.jp/
(todos podem acessar as informações providas pelos membros registrados)

***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 Radio FM Comunicados de Emergência.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

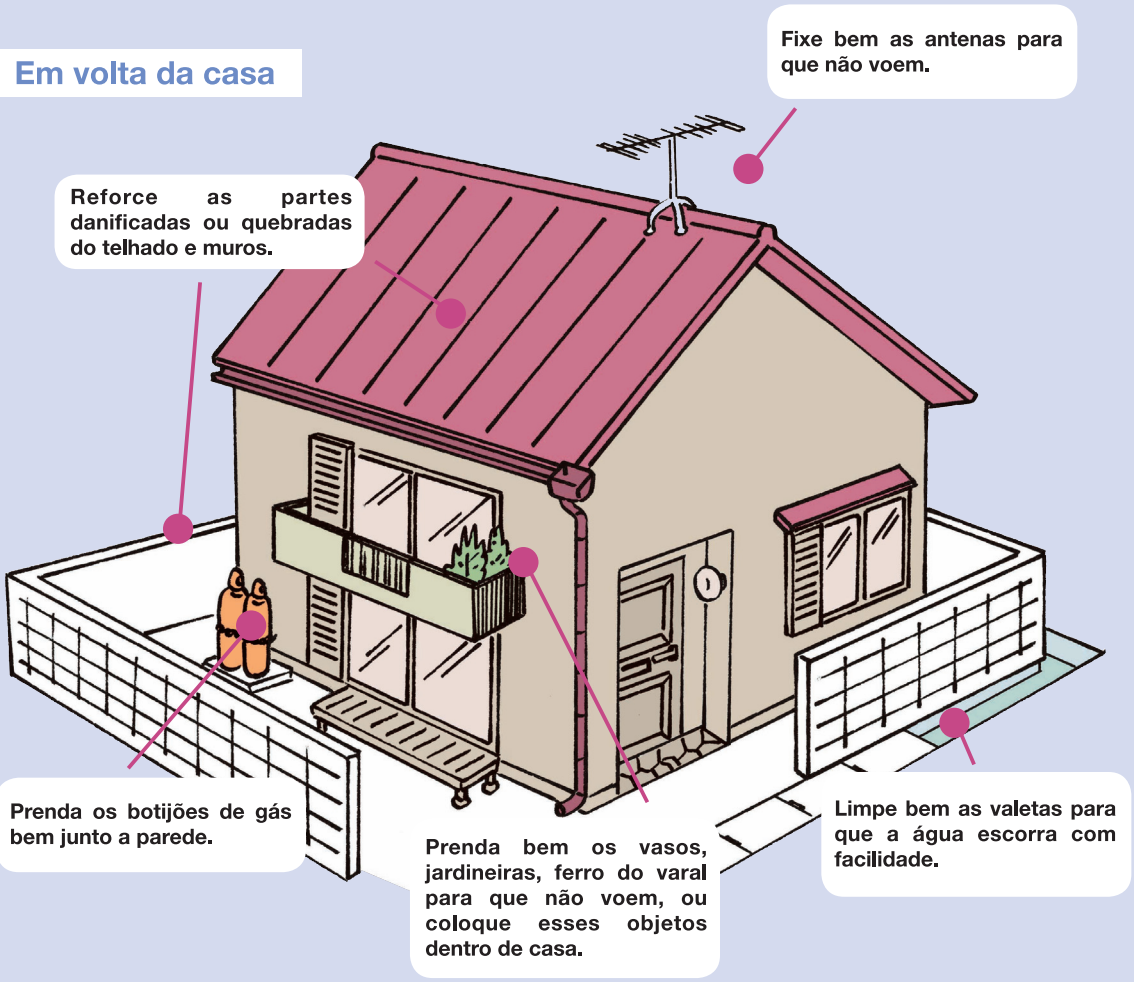
Medidas de Segurança dentro e fora de sua casa

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

❶ Mesmo que a probabilidade de uma inundação seja pouca, evite ir para o sub-solo de prédios, casas e estações.
❷ Entre em contato com os vizinhos e refugiem-se juntos.
❸ 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.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

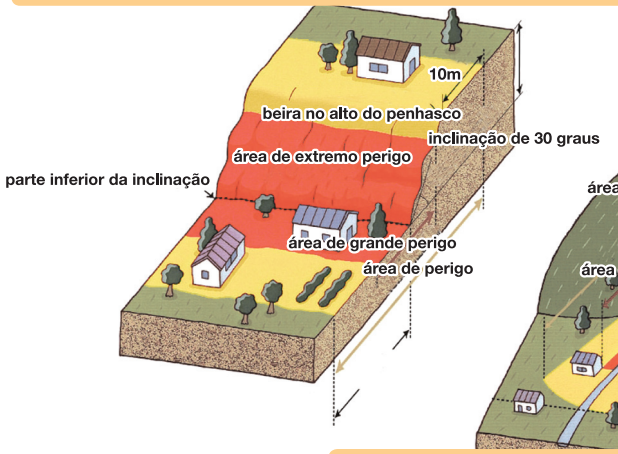
Catástrofes causadas por deslizamentos de Terra

A Região Central (Chuetsu) é propícia a deslizamentos de terras. No ano de 2004 ocorreram 635 deslizamentos de terras na Província de Niigata, um total de 25 % de todos os casos ocorridos no Japão durante o ano. Na Cidade de Nagaoka ocorreram 181 deslizamentos de penhascos, 7 avalanches de lama e 110 deslizamentos de encostas, resultando um total de 298 casos.

● Áreas que correm o risco de Deslizamentos de Terra

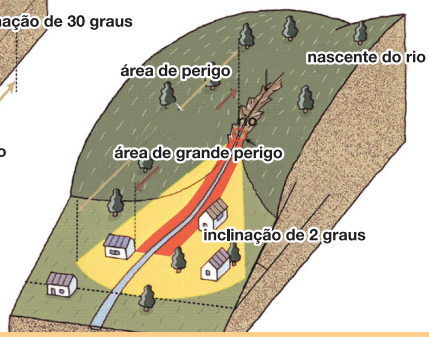
- **Áreas que correm risco de deslizamento de terra:**
  Penhascos com mais de 30 graus de inclinação e 5 metros de altura.
- **Áreas que correm risco de avalanche de lama:**
  Montanhas onde pequenos córregos descem, fazendo uma pequena separação.
- **Áreas que correm risco de deslizamento de encostas:**
  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.

※Existem 61 encostas que são consideradas como áreas perigosas na Cidade de Nagaoka (entre elas, existem 9 áreas de extremo perigo).(2 de fevereiro de 2007)

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/

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

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

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

Avalanche de Lama

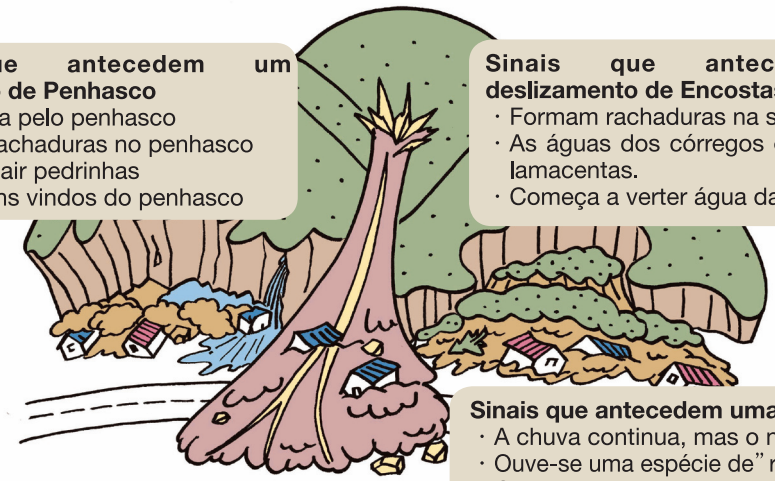
Chuvas fortes fazem com que rochas e lama deslizem inesperadamente pela montanha juntamente com o fluxo do rio.

Deslizamento de Encostas

Chuvas 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 do 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 Publicos 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 signicado 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.

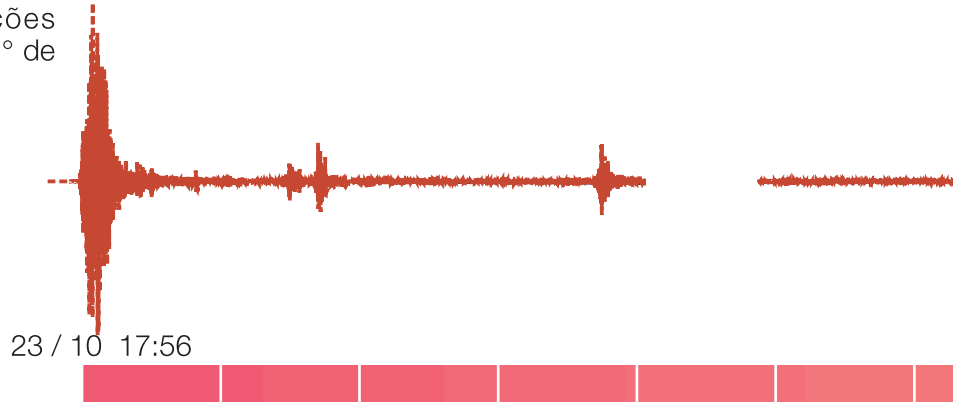
Se por acaso você ouvir que existe possibilidade de deslizamento de terra, tome muito cuidado e previna-se.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

É um terremoto ! Em primeiro lugar, proteja-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 1° de outubro de 2006).



Ocorrência do terremoto

Terremoto da Região Chuetsu

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

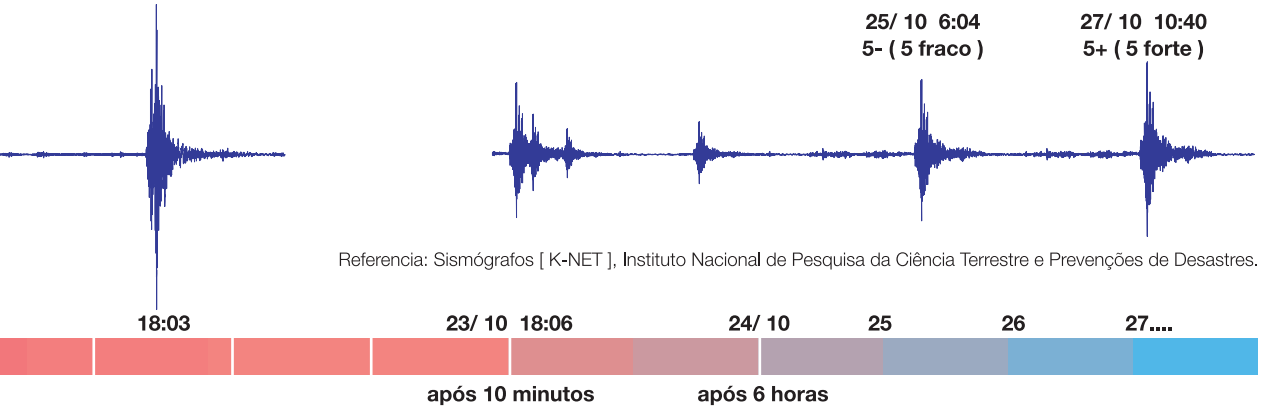
Prepare-se para os abalos secundários

- 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.

Procure obter informações corretas

- Radio FM Nagaoka 80.7MHz NHK 837 kHz
  FM Niigata 77.5MHz BSN 1062kHz
- **Use telefones somente quando for absolutamente necessário.**
- **E-mail: No caso do Grande Terremoto da Região de Chuetsu, os celulares funcionaram relativamente bem.**

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência



Referencia: Sismógrafos [K-NET], Instituto Nacional de Pesquisa da Ciência Terrestre e Prevenções de Desastres.

De 5 ~ 10 minutos

Prepare-se para o refúgio

- Deixe em mãos o kit de emergência.
- Ouça o radio 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 inicio 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 maquinas 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.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

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.

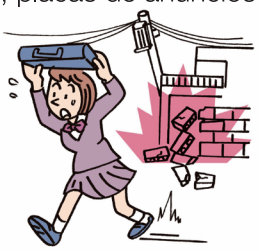
●Se você estiver dentro de um elevador

・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.

●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.

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.

●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.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

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.

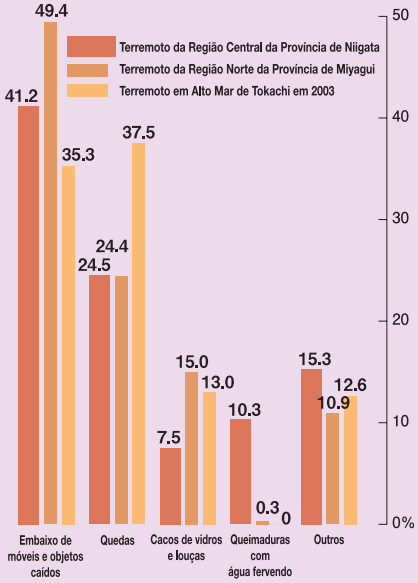
O primeiro passo para prevenir e reduzir catástrofes começa aqui.

●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

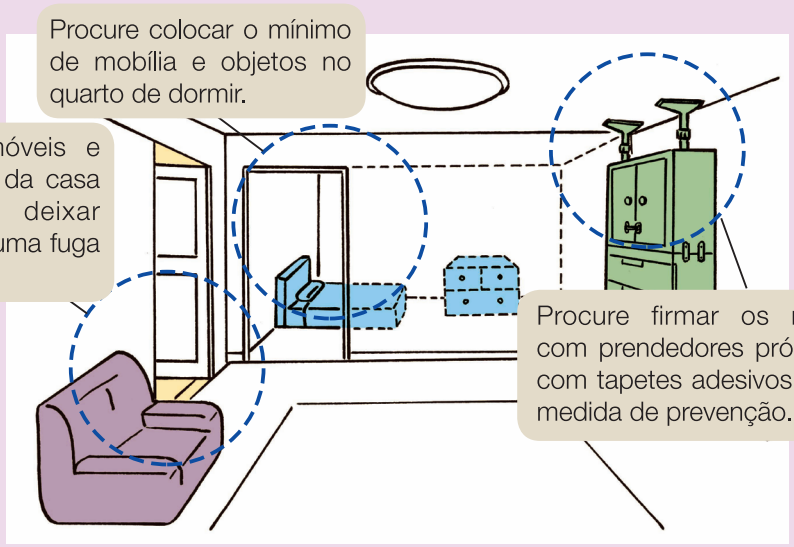


Referencia: Departamento Metropolitano do Corpo de Bombeiros. Examinado pelo Comitê de Promoção de Medidas Preventivas em Relação a Queda de Móveis e Objetos.
(Março de 2005)

Proteja você e a sua família das quedas de objetos

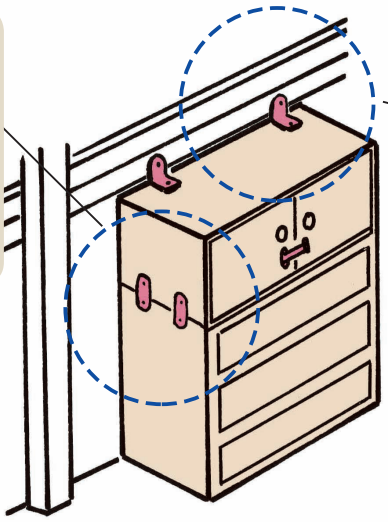
Previna-se

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.



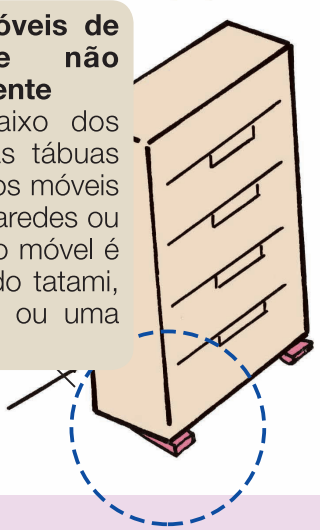
●Medidas Preventivas em relação as quedas de móveis

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.

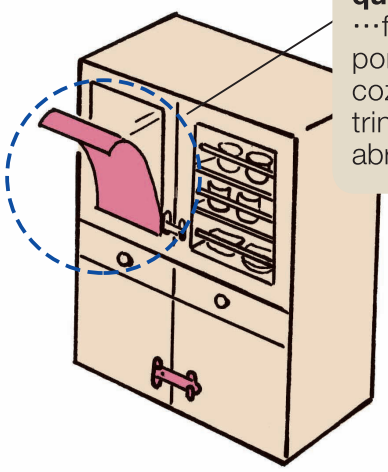


Prenda os móveis nas paredes e pilares
…use o fixador de móveis em forma de L. Antes de fixar os móveis em pilares e paredes, verifique se são bem firmes.

Coloque os móveis de maneira que não tombem facilmente
…coloque embaixo dos móveis pequenas tábuas e faça com que os móveis se apóiem 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..



Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

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.

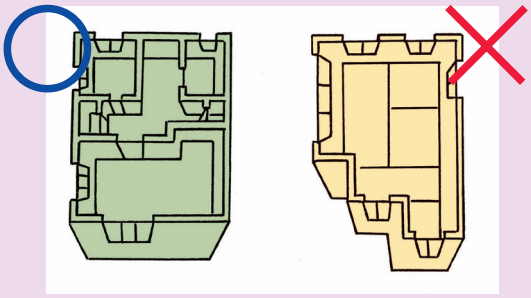
●O Alicerce, a Base

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

●Pilares e Paredes

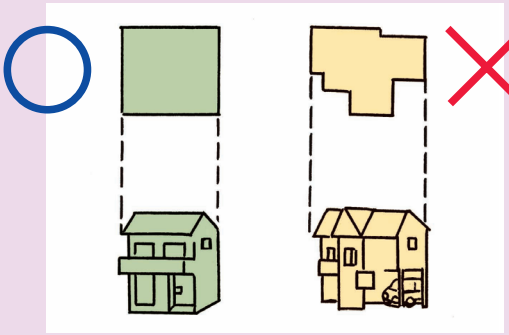
As casas construídas de madeira e que possuem muitos pilares e paredes são consideradas mais seguras contra terremotos do que aquelas com poucos pilares e paredes. É essencial também que os 4 cantos da construção tenham paredes firmes.

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.

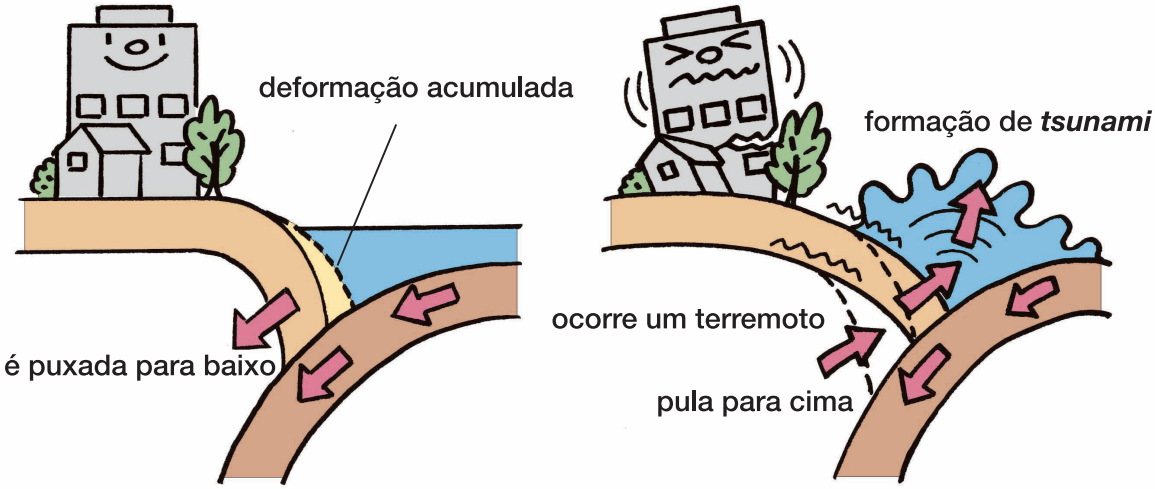
Para obter maiores informações a respeito do Exame de Nível de Resistência a Terremotos e Aperfeiçoamento de Construções Resistentes a Terremotos

Divisão de Desenvolvimento Urbano
Departamento de Planejamentos Urbanos
0258-39-2226

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

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 17minutos 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.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

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 *tusnami*, podendo causar danos em varias regiões litorâneas.

Alerta de Perigo a *Tsunami*	Ondas Enormes	**Ondas de 3 metros acima, são classificadas como enormes ou gigantescas. Deve-se tomar extrema precaução.**
	Tsunami/ Ondas Periódicas	**Ondas entre 2 a 3 metros, são classificadas como *tsunami*. Deve-se tomar muito cuidado.**
Alerta a*Tsunami*	Cuidados com *Tsunami*	**O Alerta a *Tsunami* é ativado quando as ondas são entre 0.5 a 2 metros de altura. Deve-se tomar cuidado.**

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.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

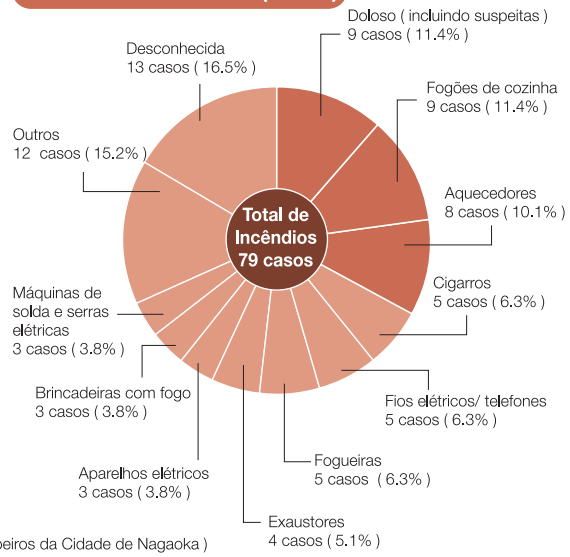
Incêndio Doloso é a maior causa dos Incêndios

Todos os anos aproximadamente 100 incêndios ocorrem na Cidade de Nagaoka. A maioria das causas dos incêndios nestes 2 últimos anos foi o incêndio doloso (incluindo casos de suspeita). Incêndio doloso é o incêndio provocado, feito com intenção.

Os incêndios em residências atingem um total de 40%, onde as maiores causas são os fogões a gás, seguidos pelos aquecedores e cigarros.

Todos nós devemos tomar muito cuidado. O essencial é manter a calma para agir em caso de emergência.

Causas de incêndios (2005)

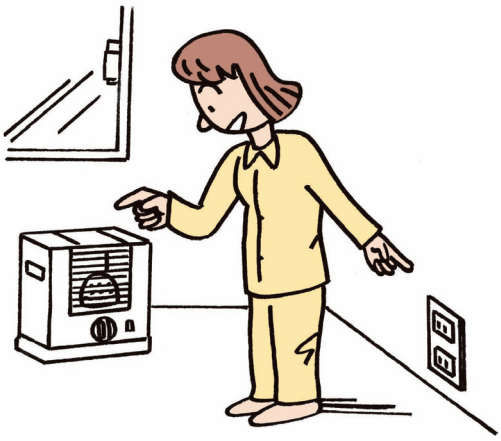


(Referência: Corpo de Bombeiros da Cidade de Nagaoka)

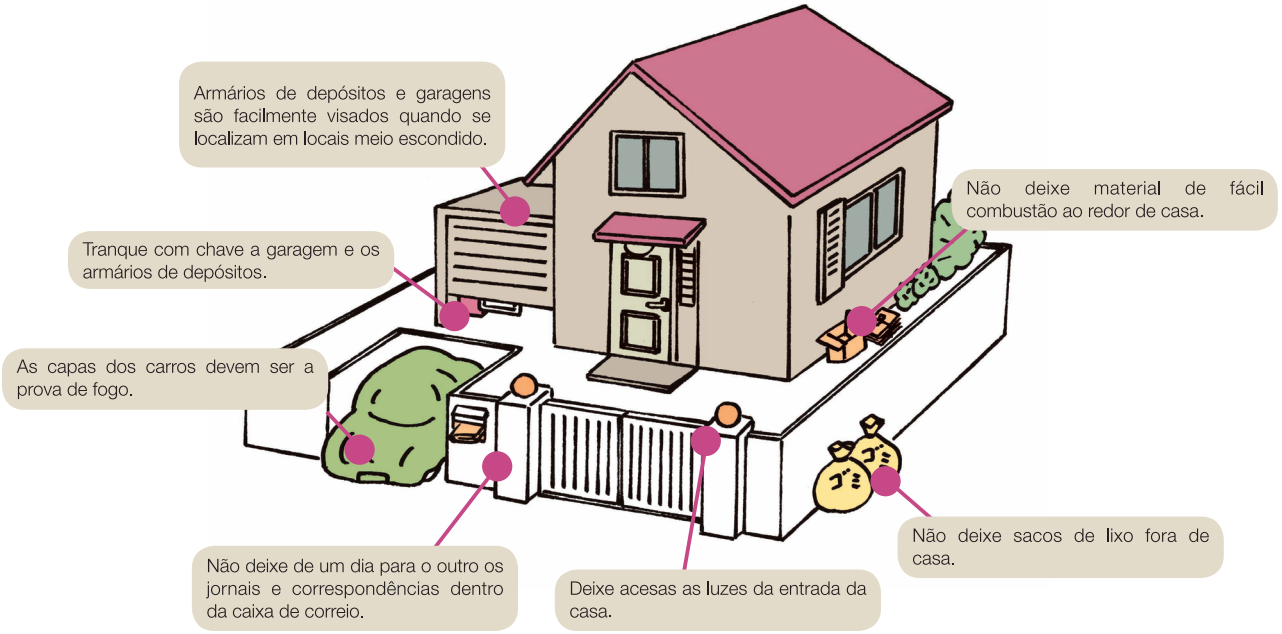
Previna-se contra os Incêndios

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 freqüência os possíveis locais que podem ocasionar incêndios.
- Não faça fogueiras quando está ventando.



Previna-se contra incêndio doloso



Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

Grite bem alto! É um incêndio !

❶ 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.

❷ 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.

❸ 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 lenço 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.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

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.

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.

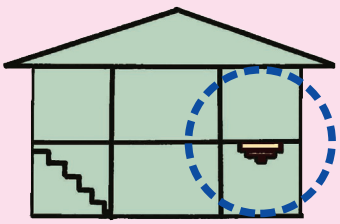
Em que local da construção é melhor instalar o Dispositivo de Alarme a Incêndios?

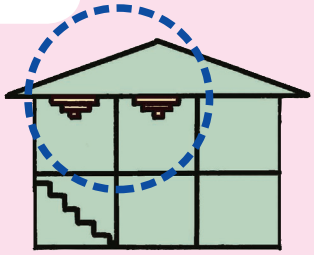
・Quartos de dormir; todos os quartos usados para dormir.
・Escadas: em todas as escadas que estão ligadas diretamente com quartos de dormir.
・Outros: corredores que estão ligados com mais de 5 cômodos, mesmo que não sejam quartos de dormir e se cada quarto tiver mais de que 7 m^2
(aproximadamente 4.5 tatamis).

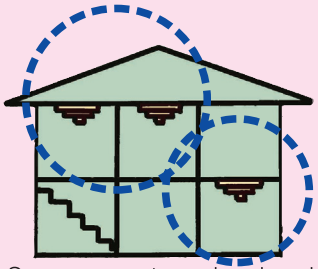
Até quando é necessário instalar o Dispositivo de Alarme a Incêndios?

・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.

Associação de Inspeção do Corpo de Bombeiros (Shobo) do Japão (Nippon) – 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.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

Para as Famílias que tem crianças pequenas

Previna-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 conversem 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

Previna-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 estivem guardados em local de boas condições ambientais. Em principio 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
Departamento do Corpo de Bombeiros : **0258-35-2194**
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**

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

A maioria dos acidentes ocorridos no inverno de 2006 (na época das precipitações de neve), foram durante as operações de remoção de neve dos telhados, com 26 acidentes, seguido por 5 acidentes ocorridos durante a limpeza da neve ao redor das casas e 3 acidentes com quedas por escorregar na neve. 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. 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.

●Previna-se das quedas

· Os acidentes por quedas são freqüentes quando estão trabalhando em cima do telhado. Prenda-se em uma corda para prevenir as quedas e procure trabalhar juntamente com outra pessoa, evite trabalhar sozinho.

· O telhado em si fica muito escorregadiço, 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.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

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)

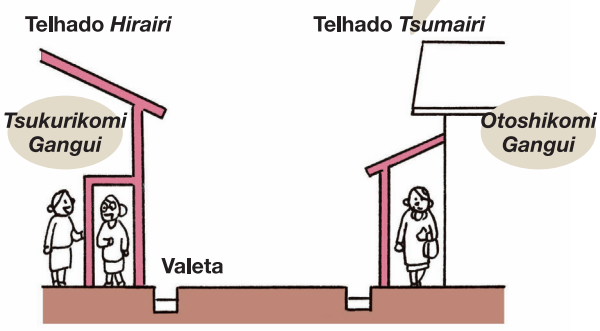
Muitos proprietários de casas constroem uma cobertura em frente a construção e que se estende por um bom trecho. Essas coberturas nas calçadas são chamadas de *Gangui*.

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

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

Use o Sistema de Auxílio

Previna-se

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 os Chefes de Família que necessitam de Assistência

●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)

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

Sinais de Perigo de uma Avalanche

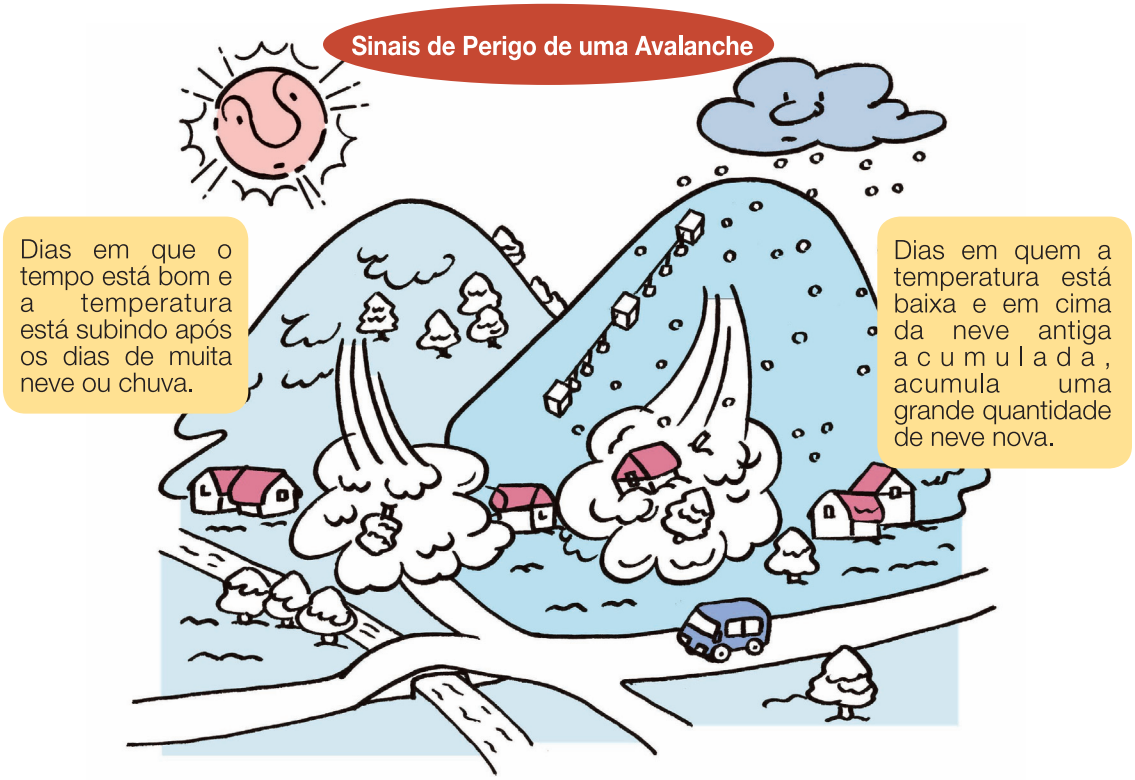
Se uma grande quantidade de neve acumular em um local inclinado, existe a possibilidade de uma avalanche. É necessário tomar muito cuidado nas seguintes condições.

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 inicio 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.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

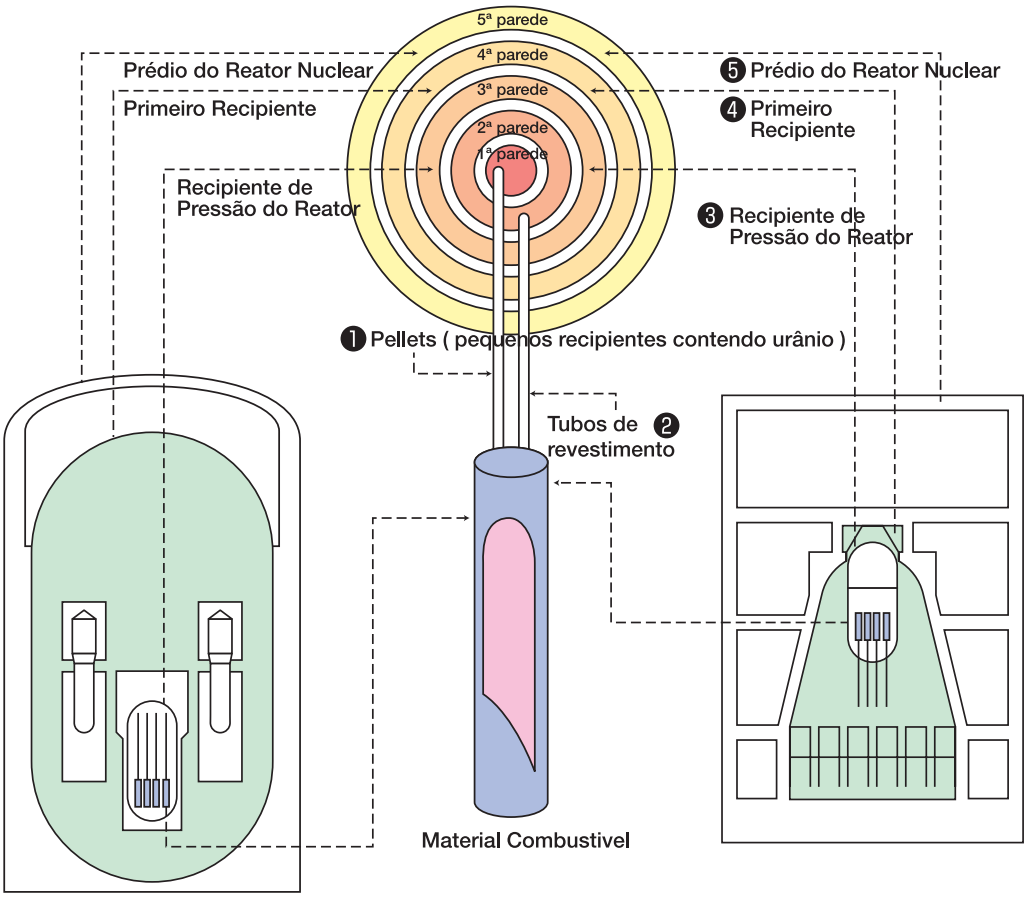
Vamos aprender um pouco sobre Energia Nuclear

A energia elétrica é produzida aproveitando a força hidráulica, calorífica (óleo, carvão mineral, LNG), energia nuclear e etc. No Japão é usado aproximadamente 10% de energia hidráulica, 59% de energia calorífica e 31% de energia nuclear. Até março de 2006, haviam 55 reatores nucleares em funcionamento em 17 estações de energia nuclear comercial. Em julho de 1997 foi instalado o 7º reator em Kashiwazahi, tornando a maior usina nuclear do mundo.

Para aperfeiçoar e garantir a segurança das Usinas Nucleares

Todas as usinas de energia nuclear possuem as melhores medidas de segurança. Para proteção de suas repartições, existem 5 paredes que foram construídas isolando dos materiais radioativos e da radiação.

As usinas de energia nuclear são também equipadas com dispositivos que desligam e fecham imediatamente os reatores em caso de uma emergência.



Reator de Água Pressurizada

Reator de Água Fervente

1 **1ª Parede [Pellets]**
Os materiais radioativos são confinados em pequenos pellets (parecido com pedacinhos de cerâmica) nos quais o urânio é queimado e solidificado.

2 **2ª Parede [Tubos de Revestimento]**
Os pellets são colocados em forte tubos metálicos os quais são feitos de uma liga metálica de zirconio.

3 **3ª Parede [Recipiente de Pressão do Reator]**
É uma parede de aço que mede aproximadamente 16 centímetros de espessura.

4 **4ª Parede [Primeiro Recipiente]**
O recipiente de pressão é feito de aço e tem aproximadamente 3 centímetros de espessura.

5 **5ª Parede [Prédio do Reator Nuclear]**
É uma parede de concreto reforçada que cobre inteiramente a estrutura do reator.

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

O que é um Acidente Nuclear ?

O desastre nuclear é definido como um acontecimento que afeta as vidas, os corpos e as propriedades dos cidadãos, em virtude a um vazamento de materiais radioativos e radiação da uma Usina Nuclear.

Todavia, é extremamente raro estar diante de uma situação como essa, pois as usinas nucleares são protegidas por sólidas medidas de segurança e ótimos operadores treinados que saberão como agir com inesperados acidentes.

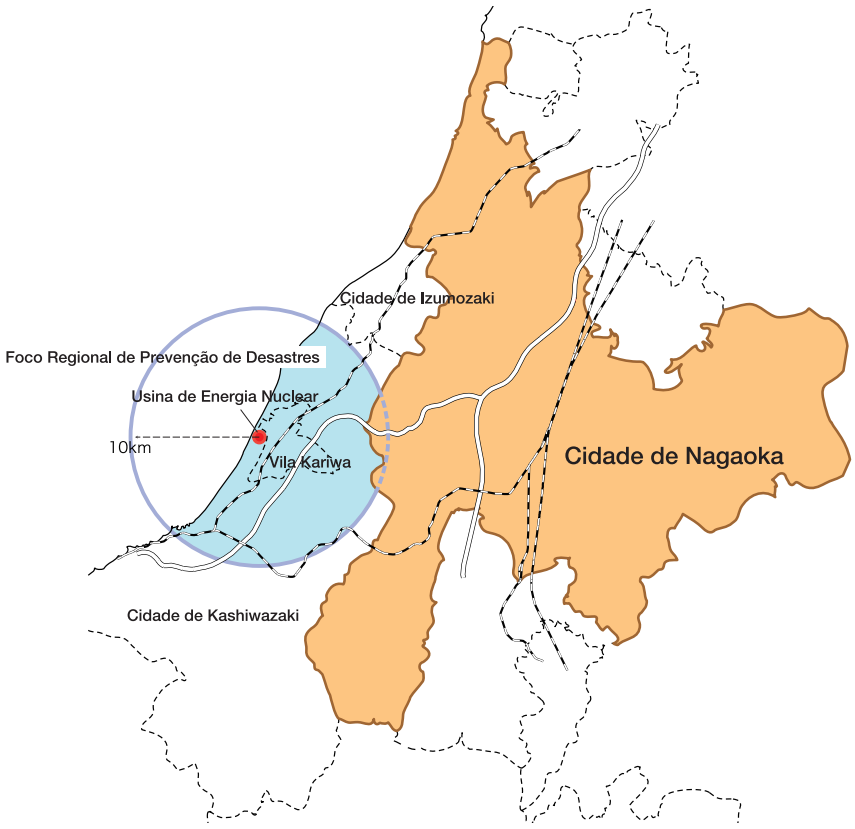
No entanto se ocorrer um acidente, haverá um longo período para que a quantidade de radiação afete a saúde dos residentes. Em caso de acidente é aconselhável manter a calma e obter informações corretas vindas tanto da Cidade de Nagaoka como também do Governo Nacional e Governo da Província.

O Sistema de Prevenção de Desastres em Usinas Nucleares da Província de Niigata

Por medidas de segurança e uma possível situação de emergência, o Governo da Província de Niigata decretou, em 1984 O Plano de Prevenção de Desastres Nucleares. E de acordo com a Lei de Medidas Preventivas Especiais contra desastres nucleares, o Governo da Província decretou, em 2001, O Plano de Prevenção de Desastres Nucleares Regional (Medidas de Prevenções de Desastres Nucleares).

Com este plano, a cidade de Kashiwazaki e a Vila Kariwa foram designadas como região de especial cuidado. Uma área que abrange aproximadamente 10 Km de diâmetro a partir da Usina Nuclear foi designada como uma região em foco.

A Cidade de Nagaoka não está incluída nessa área onde medidas preventivas especiais são aplicadas. No entanto, se a Cidade de Nagoka estiver correndo risco de possível efeito radioativo em caso de acidente nuclear, tanto o Governo Nacional como o Governo da Província tomarão as providencias apropriadas.



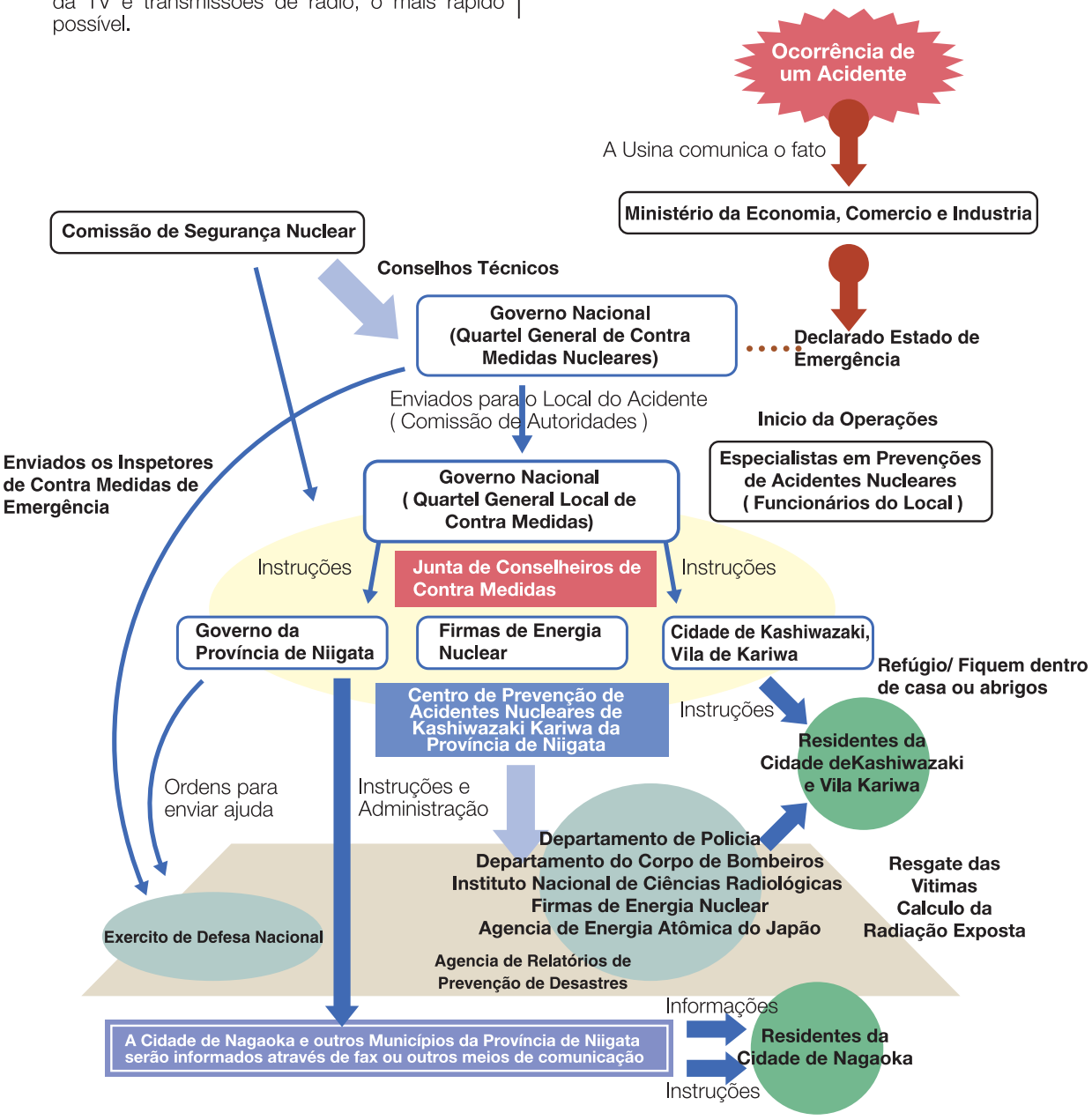
Quais as Providencias que o Governo da Província e a Cidade de Nagaoka tomarão em um Caso de Emergência

[Governo da Província de Niigata]

1. O Governo Nacional tomará a liderança organizando uma reunião com o Conselho de Contra Medidas. O Governo da Província estabelecerá o Quartel General de Contra Medidas de Emergência no Centro de Prevenções de Acidentes Nucleares da Província de Niigata.
2. Calcularão a radiação, farão urgentemente a inspeção da quantidade de radiação no meio ambiente.
3. Com a cooperação do Governo Nacional, as equipes médicas de emergência serão conduzidas até as pessoas que foram expostas ou existe suspeita de que foram expostas a radiação.
4. Os municípios envolvidos receberão instruções detalhadas sobre as providencias de segurança que deverão tomar.
5. Informações precisas serão transmitidas através da TV e transmissões de radio, o mais rápido possível.

[Cidade de Nagaoka]

1. Será estabelecido o Quartel General de Contra Medidas na Prefeitura de Nagaoka.
2. De acordo com as instruções do Quartel General de Contra Medidas de Emergência da Província de Niigata, serão tomadas providencias apropriadas. Como medida de proteção, todas as pessoas deverão se abrigar dentro das casas ou dentro de qualquer outra construção.
3. Instruções e Informações corretas serão transmitidas o mais rápido possível através de carros com alto-falantes, TV e radio. Os cidadãos deverão prestar o máximo de atenção nas informações do Governo da Província e da Cidade de Nagoka. Por favor, pedimos para que não dê ouvidos a boatos e mentiras.



Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

Se a Cidade de Nagaoka for afetada por um Acidente Nuclear

●Em primeiro lugar, procure obter informações corretas

・Serão dadas informações corretas através da TV, radio e serviços de carros com alto-falantes.
・Confirme o conteúdo das informações com os seus vizinhos.
・Evite telefonar para as repartições públicas pedindo informações.

●Se você receber a ordem de abrigo

Fique dentro de casa, apartamento ou outro local e proteja-se da radiação. Se o acidente for de pequena escala, você poderá se abrigar em casa de madeira.

●Quando as instruções são ordens para se abrigar em prédios de concreto

Abrigue-se em prédio de concreto e proteja-se da radiação. Fique dentro, pois o concreto bloqueia a radiação com mais eficiência. Poderá haver evacuação de uma área mais afetada pela radiação para uma área que foi menos afetada. Se for necessário o refúgio em outro local que não seja sua casa, quando você for sair tranque bem as portas e janelas, use máscara, chapéu e casaco.

O que são pílulas de Iodine ?

São pílulas que agem bloqueando os efeitos da radioatividade que foi acumulada na tireóide pela respiração ou ingestão de materiais radioativos. Porém, as pílulas não fazem efeito em outros órgãos e nem bloqueia a radiação que atingiu o corpo. E também o efeito não é tão eficaz após de ter passado muitas horas da inalação da radioatividade.
Para as pessoas acima de 40 anos não é aconselhável o uso das pílulas, pois a probabilidade de desenvolverem câncer na tireóide é muito baixa e existe a possibilidade de efeitos colaterais que deve ser considerada. Para receber maiores informações a respeito das pílulas de iodine, por favor, entre em contato com a Associação dos Farmacêuticos da Cidade de Nagaoka (Tel.:0258-34-8934)

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 providenciará cobertores, banheiros descartáveis e outros suprimentos, no entanto aconselhamos para que todos também providenciem alimentos para 3 dias. Prepare-se de acordo com as necessidades 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 numero para mensagens de Emergência em Caso de Desastres [171]

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

Para gravar sua mensagem

1 7 1 → 1 → 0 0 0 (0 0 0) 0 0 0 0

Ouça as instruções

A vitima liga o numero de sua casa e pessoas fora da área afetada ligam para a casa da vitima.

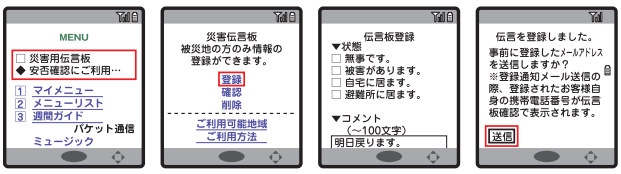
Para ouvir as mensagens

1 7 1 → 2 → 0 0 0 (0 0 0) 0 0 0 0

●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 internete.

※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.

●Ajude as pessoas que necessitam de assistência especial

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 lideres 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)

Abrigos na Cidade de Nagaoka

*Obs:Os nomes dos locais foram escritos da maneira como o alfabeto romano é usado no Japão, o qual é conhecido com *Romaji*. Darei as explicações:
-O **h** se lê como o **r.**
-O **r** se lê como quando está entre 2 vogais: Ex: ba**r**ata.
-O **gi** e o **ge** se lê como **gui**, **gue.**
-Antes do **p** e do **b** usa o **n.**
-O **wa** tem o som semelhante a **ua.**
-O **s** mesmo entre 2 vogais tem som de **s.**
Ex: a**s**a se lê a**ss**a.

Distrito de Nagaoka
☎35-1122

★ Centro de Prevenção de Desastres Naturais
● Para Terremotos e Inundações (Rio Shinano e Outros Rios)
● Apenas para Terremotos
▲ Apenas para Inundações do Rio Shinano e Outros Rios

Bairro de Senju
★ Escola Ginasial Minami
● Escola Primaria de Senju
Centro Comunitário de Senju
Centro Educacional
Escola Colegial Técnica de Nagaoka
● Creche de Nanbu
Repartição da Prefeitura em Saiwaicho
▲ Teatro Municipal de Nagaoka
Prefeitura Municipal (Refeitório)

Bairro de Shiromaru
★ Escola Primaria de Shiromaru
● Escola Fuzoku Nagaoka – Primário e Ginásio
Centro Comunitário de Shiromaru
Ginásio Municipal de Esportes
Nagaoka Sun Life
Escola Colegial Nagaoka
Escola Colegial Ote
▲ Biblioteca Central

Bairro de Toyoda
★ Escola Primaria de Toyoda
● Escola Ginasial Asahioka
Centro Comunitário de Toyoda
Escola Colegial Teikyo

Bairro de Sakanoue
★ Escola Primaria de Sakanoue
● Creche/ Salão Infantil de Kesajiro
Auditório Kosei Kaikan
Casa dos Jovens Trabalhadores
Centro de Cidadãos Idosos de Kesajiro
Centro Comunitário de Sakanoue
▲ Centro Cívico de Nagaoka

Bairro de Omotemachi
● Escola Primaria de Omotemachi
Centro Comunitário de Omotemachi
Repartição da Prefeitura em Yanagihara

Bairro de Nakajima
★ Escola Primaria de Nakajima
● Escola Ginasial Higashi
Centro do Bem-Estar Social
Escola Colegial Meitoku
Escola para Surdos-mudos
● Centro Comunitário de Nakajima
▲ Estação de Água

Bairro de Kanda
★ Escola Primaria de Kanda
● Centro Comunitário de Kanda
● Creche Showa

Bairro de Kawasaki
★ Escola Primaria de Kawasaki
● Escola Primaria Kawasaki Higashi
Escola Ginasial Tohoku
Centro Comunitário Anexo de Kawasaki
Centro Comunitário de Kawasaki
● Creche de Kawasaki

Bairro de Aramachi
★ Escola Ginasial Kita
● Escola Primaria de Aramachi
● Salão do Trabalhadores Nagaoka Kinro
Creche Hokubu
Ginásio de Esportes Hokubu
Centro Comunitário de Aramachi

Bairro de Fusoki
★ Escola Primaria de Fusoki
● Creche de Fusoki
Centro Comunitário de Fusoki
Escola Colegial Chuetsu
Centro de Cidadãos Idosos de Fusoki

Bairro de Yamamoto
★ Escola Primaria de Urase
● Escola Primaria Katsura
Escola Ginasial de Yamamoto
Creche de Yamamoto
Creche Katsura
Centro Comunitário de Yamamoto

Bairro de Shingumi
★ Escola Primaria de Shingumi
● Centro Comunitário de Shingumi
● Creche de Shingumi
Centro Comunitário de Estudos de Shingumi

Bairro Kurojo
★ Escola Primaria de Kurojo
● Escola Ginasial Tsutsumioka
Creche de Kurojo
● Centro Comunitário de Kurojo

Bairro de Shimokawanishi
★ Escola Primaria de Shimokawanishi
● Creche de Shimokawanishi
Centro Comunitário de Shimokawanishi
▲ Centro de Purificação da água de esgoto

Bairro de Kamikawanishi
★ Escola Primaria de Kamikawanishi
● Escola Ginasial Koyo
Centro dos Cidadãos Idosos Makiyama
● Centro Comunitário de Kamikawanishi
▲ Instituto de Desenho de Nagaoka

Bairro de Ota
★ Escola Primaria de Ota
Escola Ginasial de Ota
● Centro Comunitário de Ota

Bairro de Sekihara
★ Escola Primaria de Sekihara
● Escola Ginasial de Sekihara
Centro Comunitário de Sekihara

Bairro de Miyamoto
★ Escola Primaria de Miyamoto
● Creche de Miyamoto
Centro Comunitário de Miyamoto

Bairro de Aobadai
★ Escola Primaria de Aobadai
● Escola Ginasial de Aobadai

Bairro de Ozumi
★ Escola Primaria de Ozumi
● Creche Shirakaba
Centro Comunitário de Ozumi

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

Bairro de Ojima

★ Escola Primaria de Ojima
● Escola Ginasial de Ojima
Centro Comunitário de Ojima
▲ Teatro Lírico de Nagaoka
Hive Nagaoka

Bairro de Kibogaoka

★ Escola Primaria de Kibogaoka
● Escola Ginasial Nishi
Centro Comunitário de Kibogaoka

Bairro de Fukuto

★ Escola Primaria de Fukuto
● Centro Comunitário de Fukuto

Bairro de Ojigawa

● Creche de Ojigawa
Centro Comunitário de Ojigawa

Bairro de Higoshi

★ Escola Primaria de Higoshi
● Escola para Alunos Excepcionais
Creche Kaminozoki
Centro Long Life de Nagaoka
Escola Colegial Koryo
● Ginásio de Esportes Shinsan Nagaoka

Bairro de Shinsai

★ Escola Primaria de Fukasawa
● Escola Primaria Saizu
Centro Comunitário Shinsai
▲ Universidade de Tecnologia de Nagaoka

Bairro de Miyauchi

★ Escola Primaria de Miyauchi
Escola Primaria Kamigumi
Escola Primaria Ishizaka
● Escola Primaria Maekawa
Escola Ginasial de Miyauchi
Creche Ishizaka
Centro Comunitário de Miyauchi
Centro Comunitário Anexo de Miyauchi
Ginásio de Esportes Nanbu Nagaoka
Escola Colegial de Agricultura de Nagaoka
Centro dos Cidadãos Idosos de Miyauchi
● Creche Miyauchi
Creche Sanwa

Bairro de Tokamachi

★ Escola Primaria de Tokamachi
● Escola Ginasial Konan
Centro Comunitário de Tokamachi
● Creche de Tokamachi

Bairro de Muikamachi

★ Escola Primaria Yamayazawa
● Escola Primaria de Muikamachi
Creche de Muikamachi
Centro Comunitário de Muikamachi

Bairro de Yamadori

★ Escola Primaria Kagi
● Escola Kagigaoka
Creche de Yamadori
Centro Comunitário de Yamadori

Bairro de Suyoshi

★ Escola Primaria de Suyoshi
● Escola Ginasial de Suyoshi
Creche de Suyoshi
Creche Nakazawa
Creche Nakanuki
Centro Comunitário de Suyoshi
Centro Comunitário Anexo de Suyoshi
Escola Colegial de Comercio de Nagaoka
▲ Universidade de Nagaoka
Escola Colegial Federal de Tecnologia

Distrito de Nakanoshima
☎ 66-2002

Bairro de Nakanoshima

Centro Cultural de Nakanoshima
Centro de Desenvolvimento da Zona Rural
Escola Primaria Central de Nakanoshima
Escola Ginasial de Nakanoshima
Creche de Nakanoshima

Bairro de Kamidori

Escola Primaria de Kamidori
Creche de Kamidori

Bairro de Nakadori

Centro Comunitário Anexo de Nakadori

Bairro de Nakano

Sanparuko Nakanoshima
Creche Mizuho/ Salão das Crianças
Salão Comunitário Anexo de Nakano

Bairro de Chujo

Ginásio de Esportes Nakanoshima Kita
Creche de Chujo / Salão das Crianças
Centro Comunitário Anexo de Chujo

Bairro de Shinjo

Escola Primaria de Shinjo
Creche de Shinjo
Salão Comunitário Anexo de Shinjo

Bairro de Sannuma

Salão Comunitário Anexo de Sannuma

Bairro de Saisho

Salão Comunitário Anexo de Saisho
Centro de Purificação da água de esgoto de Nakanoshima

Distrito de Koshiji
☎ 92-3111

Bairro de Ishizu

Centro de Treinamento de Ishizu
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Iwano
Clube Nakajima
Salão de Reuniões Kamagashima

Bairro de Raikoji

Creche de Koshiji
Ginásio de Esportes Ura
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Ura
Salão Comunitário Nanbu Ura
Salão de Reuniões Naka Ura
Salão Comunitário Hokubu Ura
Escola Primaria de Koshiji
Centro Comunitário Kamiya
Centro de Desenvolvimento Comunitário Sasabana
Centro de Desenvolvimento Comunitário Iijima
Centro Esportivo de Nakanoshima
Creche Hakusan
Centro de Desenvolvimento Comunitário Nakazawa
Salão de Atividades Infantis de Koshiji
Salão de Reuniões Hakusan
Escola Ginasial de Koshiji
Ginásio de Esportes de Koshiji
Creche de Raikoji
Centro do Bem-Estar Social de Koshiji
Museu da História Local em Koshiji
Centro de Treinamento dos Agricultores Asahi

Abrigos na Cidade de Nagaoka

Tempestades e Inundações
Deslizamentos de Terra
Terremotos
Tsunami / Ondas Periódicas
Incêndios
Danos Causados pela Neve
Acidentes Nucleares
É melhor prevenir do que remediar
Em Caso de Emergência
Em Caso de Emergência

Bairro de Iwatsuka

Centro de Desenvolvimento Comunitário de Sawagejo
Salão de Reuniões Iizuka
Salão Comunitário Jurakuji anexo a Koshiji
Templo Xintoísta Hotokusan Inari
Centro de Treinamento Feminino de Iwata
Escola Primaria Koshiji Nishi
Centro de Melhoramentos de Estrutura de Fudosawa

Bairro de Tsukayama

Centro Esportivo Comunitário de Tsukayama
Centro Comunitário Higashitani
Salão de Reuniões Nishitani
Centro Esportivo Nanbu de Tsukayama
Creche de Tsukayama
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Tsukayama
Centro da Juventude de Tsukayama
Centro Comunitário de Kosaka
Centro Comunitário de Hakamazawa
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Suganuma

Distrito de Mishima
☎ 42-2221

Distrito Escolar de Hiyoshi

Escola Primaria de Hiyoshi
Centro de Desenvolvimento Comunitário Torigoe
Creche Minami de Mishima

Distrito Escolar de Wakinomachi

Salão Mishima
Centro Comunitário Fureai de Kamiiwai
Centro Esportivo de Mishima
Escola Ginasial de Mishima
Centro de Atividades de Mishima
Escola Primaria de Wakinomachi
Salão Comunitário de Wakinomachi
Clube Shinrin Nakajo
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Shinbo
Ono Kotobuki So
Centro de Treinamento dos Agricultores de Shimo Kawanegawa
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Uryu
Clube Osugui
Creche Kita de Mishima
Centro de Desenvolvimento Comunitário Kiinomiya
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Fujimiya

Distrito de Yamakoshi
☎ 59-2330

Bairro de Yamakoshi

Salão Yamakoshi
Antiga Escola Primaria Mushigame
Antiga Escola Primaria Tanesuhara
Ginásio de Esportes de Yamakoshi
Centro Comunitário Nagaomien do Bem-Estar Social de Yamakoshi
Creche Takezawa
Escola Primaria de Yamakoshi
Escola Ginasial de Yamakoshi

Distrito de Oguni
☎ 95-3111

Distrito Escolar de Kamioguni

Salão Comunitário de Ogai
Salão Comunitário de Mioke
Salão Comunitário de Koke noshima
Salão Comunitário de Hara
Salão Comunitário de Morimitsu
Salão Comunitário de Koguriyama
Salão Comunitário de Suwai
Salão Comunitário de Taromaru
Salão Comunitário de Ogunisawa
Salão Comunitário de Kamiiwata
Escola Primaria de Kamioguni
Centro Comunitário dos Cidadãos Idosos.
Casa da Natureza Yamabiko de Hosue
Clube da Natureza Yorakukan
Parque Florestal de Oguni

Distrito Escolar de Shibumi

Salão Comunitário de Narasawa
Centro Comunitário de Aramachi
Salão Comunitário de Kamiyauchi
Salão Comunitário de Nihonyanagi
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Ainohara
Salão Comunitário de Hozaka
Salão Comunitário de Kirisawa
Salão Comunitário de Suruhashi
Salão Comunitário de Kanazawa
Centro Comunitário de Minowa
Salão Comunitário de Kamimura
Centro Comunitário de Shimomura
Salão Comunitário de Shibanomata
Escola Primaria de Shibumi
Escola Colegial Kashiwazaki Campus de Oguni
Centro Esportivo dos Trabalhadores de Oguni
Creche Himawari
Salão Comunitário Anexo de Hachioji
Salão Comunitário de Oguni
Clube de Oguni
Escola Ginasial de Oguni (O Ginásio de Esportes não poderá ser usado como abrigo em caso de Terremotos.)

Distrito Escolar de Shimooguni

Salão Comunitário de Takeishi
Centro Fureai de Oshikiri
Centro Ninaite de Nanokamachi
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Uegiri
Centro Comunitário de Haragoya
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Chiyazawa
Salão Comunitário de Saginoshima
Salão Comunitário Anexo de Chiyazawa
Escola Primaria de Shimooguni (A Escola não poderá ser usada como abrigo em caso de Terremotos)

Distrito de Washima
☎ 74-3111

Distrito Escolar de Shimada

Sub-Prefeitura de Washima
Centro de Saúde de Washima
Ginásio de Esportes de Washima
Creche de Washima
Jardim da Infância de Washima
Escola Primaria de Shimada

Distrito Escolar de Kirishima

Escola Primaria de Kirishima
Escola Ginasial de Hokushin
Centro de Atividades Comunitária Michi no Eki

Distrito de Teradomari
☎ 75-3111

Distrito Escolar de Teradomari

Clube dos Cidadãos Idosos, Yubaeso
Parque da Praia de Teradomari
(Estádio de Basebol e Atletismo)
Escola Primaria de Teradomari
Ginásio de Esportes de Teradomari
Shukan En
Parque do Porto

Parque Central da Praia
Parque Central Cais
Centro Cultural de Teradomari
Creche de Shiraiwa
Campo Shiroiwanosato
Campo da Antiga Escola Ginasial de Teradomari
Campo Shiroiwanosato
Escola Colegial de Teradomari
Escola da Praia de Isezaki
Estacionamento de Kanayama
Casa da Praia de Azuma
Parque de Gomoto
Creche de Gomoto
Centro de Treinamento da Juventude
Rota 134 da Rodovia de Teradomari
(Antiga rota Yamada-Shimazaki)
Escola Ginasial de Teradomari
Centro Motoyama Teradomari
Creche de Motoyama
Creche de Nozumi
Campo da Antiga Escola Primaria de Nozumi
Casa da Praia dos Jovens de Nozumi em Maebashi

Distrito Escolar de Okozu

Centro Natsudo de Teradomari
Creche Hikari
Creche de Yamanowaki
Escola Primaria de Okozu
Praça de Esportes de Okozu
Centro de Okozu de Teradomari
Creche Takemori
Creche Kirihara
Centro Yamanowaki de Teradomari
[Em Casos de Tsunami – Ondas Periódicas]
Rota 134 da Rodovia de Teradomari
(Antiga rota Yamada-Shimazaki)
Clube Shitobashi
Templo Xintoísta Kashima (Gomoto)
Creche de Gomoto
Templo Xintoísta Shiraishi (Nanatsuishi)
Templo Xintoísta Suwa (Owada)
Casa da Praia em Azuma
Estacionamento Kanayama
Escola da Praia de Isezaki
Templo Xintoísta Hachiman (Ogawa-cho)
Campo da Antiga Escola Ginasial de Teradomari
Parque Shukan En
Escola Primaria de Teradomari
Templo Xintoísta Atago (Iso-machi)
Rota 100 da Rodovia de Teradomari
(Antiga rota Maesaka)
Creche Shiroiwa
Templo Xintoísta Inari (Minato-machi)
Complexo Industrial Shiroiwa
Templo Xintoísta Juni (Araya)
Templo Xintoísta Sano (Nakahama)
Campo da Antiga Escola Primaria de Nozumi
Rodovia Fumoto-Nozumi
Templo Xintoísta Hachiman (Uchikawa)
Rota 1 da Rodovia de Teradomari
(Antiga rota Yahiko-Urasando)
Templo Xintoísta Hakusan (Kanazawa)
Templo Xintoísta Omiya (Onozumi)
Casa da Praia dos Jovens de Nozumi em Maebashi

Distrito de Tochio
☎ 52-2151

Bairro de Tochio

Parque Nakawari
Parque Nanajuppo
Antiga Escola Primaria Central de Tochio
Centro Cívico de Tochio
Centro Cultural de Tochio
Ginásio de Esportes de Tochio
Parque Central
Escola Colegial de Tochio
Escola Primaria Higashi de Tochio
Parque Sankason
Parque Haramachi
Parque Makifuchi
Parque Nirebara
Parque Infantil de Ono
Correio de Tochio
Parque Akiba
Escola Primaria Minami de Tochio
Escola Ginasial de Akiba
Creche Hakusan de Tochio

Bairro de Shimoshiotani

Escola Ginasial Kariyada
Centro do Bem-Estar dos Cidadãos Idosos Kairakuso
Praça de Esporte de Yoshimizu
Ginásio de Esportes de Yoshimizu
Escola Primaria Shiomoshio

Bairro de Kamishiotani

Antiga Escola Primaria de Shiokawa
Clube do bairro de Kamishiotani
Escola Primaria de Kamishiotani

Bairro de Higashidani

Centro de Intercambio Industrial de Tochio
Antigo Centro de Administração de Danos
Causados pela Neve em Higashidani
Escola Primaria de Higashidani

Bairro de Irihigashi

Clube do bairro de Raiden
Clube do bairro de Kuriyamazawa

Bairro de Nigoro

Antiga Escola Primaria de Ichinokai (Ginásio de Esportes)
Clube do bairro de Nigoro
Antiga Escola Primaria de Nigoro (Ginásio de Esportes)

Bairro Nishidani

Clube do bairro Naka
Escola Primaria de Nishidani

Bairro de Nakanomata

Clube do bairro Arayama
Clube do bairro Nishinakanomata
Escola Primaria de Nakanomata

Bairro de Hanzogane

Clube do bairro Hanzogane
Antiga Escola Primaria de Hanzogane

Distrito de Yoita
☎ 72-3100

Distrito Escolar de Yoita

Centro de Desenvolvimento Comunitário de Iwakoshi
Clube Shiho no Sato So
Salão Comunitário Motoyoita Anexo de Yoita
Centro de Saúde de Yoita
Centro de Atividades Fureai de Yoita
Escola Primaria de Yoita
Escola Ginasial de Yoita
Jardim da Infância de Yoita
Ginásio de Esportes de Yoita
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Yamazawa
Centro da Zona Rural de Makihara
Centro Fureai de Minaminaka
Salão Comunitário Kurokawa Anexo de Yoita
Centro de Desenvolvimento Comunitário de Tsutaichi.

Quando ocorre um desastre natural ou quando existe a possibilidade de ocorrer um, os locais de abrigo da cidade serão anunciados pela TV, transmissões de radio e carros com alto-falantes .
Todos vocês serão bem-vindos a qualquer abrigo ativado pela cidade. Aconselhamos que combine onde ir e confirme a localização dos abrigos com os membros de sua família e vizinhos com antecedência . Procure agir com calma e prepare-se para refugiar de acordo com a situação.

Como socorrer os feridos

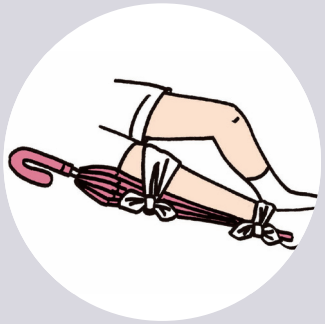
Em caso de Forte Hemorragia

●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.

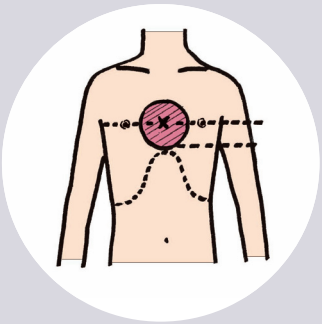
・Tome cuidado para não estourar as bolhas de água.

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 a vítima deitada de costas e abra a via respiratória colocando uma das mãos na testa da vítima e empurrando para baixo, enquanto levanta o queixo da vítima com os dedos indicador e médio, deixando a cabeça para trás.
※Verifique se a vítima está respirando normalmente. Se a respiração estiver irregular e fazendo barulho com um soluço, presume-se que não está respirando normalmente.
(4) Se a vítima não estiver respirando ou não estiver respirando o suficiente, feche as narinas da vítima com o dedo indicador e polegar da mesma mão que está na testa e faça a respiração boca a boca por 2 vezes (2 vezes por segundo). Cubra completamente a boca da vítima com a sua.
(5) Após soprar o ar duas vezes, inicie imediatamente a compressão no peito.
①Coloque suas mãos uma em cima da outra na altura do peito da vítima (2 dedos acima do esterno ou no centro da linha de conexão entre os mamilos).
②Comprima firmemente o peito da vítima, usando o seu peso, até uns 4 a 5 centímetros. Continue comprimindo num ritmo de 100 vezes por minuto.
③Alterne comprimindo o peito 30 vezes e duas respirações boca a boca, até o DAE ou o serviço de emergência chegar ao local.

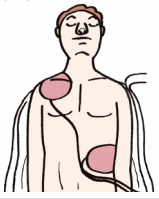
●Primeiros Socorros Usando o DAE (Desfibrilador Automático Externo)

(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 analise do ritmo cardíaco da vítima. Se aparecer na tela a mensagem (*Denki Shyokku ga hitsuyou* 電気ショックが必要 – 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 médico chegar.

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

Quando o coração torna-se arrítmico, 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.
· Estoque alimentos para 3 dias (por pessoa)

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
940-8501 – Niigata-ken, Nagaoka-shi, Saiwai-cho 2-1-1