

GUIA SOBRE A VIDA EM ABRIGOS PARA MORADORES ESTRANGEIROS

Versão em português



Nome

Idiomas que você fala:

Nome da Organização Autônoma de
Prevenção de Desastres da qual você faz parte:

Guarde este guia junto com o mapa de prevenção contra desastres.
O mapa pode ser obtido no setor de prevenção contra desastres (bousai madoguchi) do seu município.

INTRODUÇÃO

Este guia apresenta informações para que as pessoas consigam fugir com segurança quando houver terremotos e tsunamis, e para que também consigam viver em abrigos com algum grau de tranquilidade.

Por favor, leia atentamente este material.

Faça os preparativos para proteger você e sua família contra terremotos e tsunamis.

ÍNDICE

TERREMOTOS / TSUNAMIS

1	Terremotos	3
2	O que fazer em caso de terremoto?	4
3	A vida dentro um abrigo provisório	8
4	Preparativos antes que aconteça um terremoto	13

CHUVAS INTENSAS / TUFÕES

5	Em caso de chuva intensa ou tufão	15
---	-----------------------------------	----

INFORMAÇÕES – LEMBRETES

6	Vocabulário usado em japonês no caso de terremotos ou tsunamis	17
7	Informações sobre terremotos e tsunamis	18
8	Setores de atendimento sobre prevenção contra desastres em cada município (atendimento apenas em japonês).	19
9	Locais para se refugiar	21
10	Lembretes para a prevenção de desastres	22

1

TERREMOTOS

- No Japão, ocorrem muitos terremotos. Não é possível saber quando um terremoto vai acontecer.
- Quando ocorre um terremoto, o fornecimento de eletricidade, gás e água é cortado. Torna-se difícil completar ligações com celular. Casas e vias podem ser danificadas. Podem ocorrer tsunamis. Podem ocorrer deslizamentos de encostas.

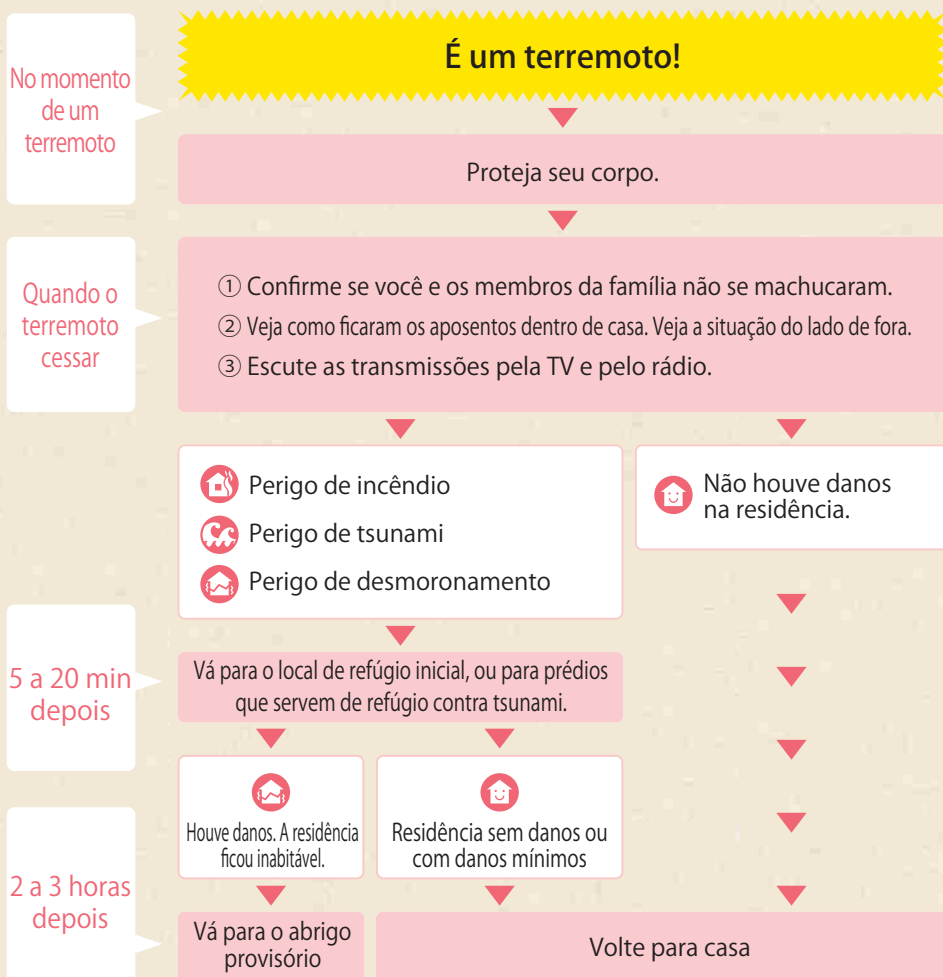


Coluna: A velocidade de um tsunami

Em alto mar, uma onda de tsunami pode se deslocar com velocidade equivalente a de um avião. Se você sentir um terremoto quando estiver próximo do mar, fuja imediatamente. No caso de tsunamis gerados por terremotos que ocorreram em lugares distantes, pode ser que haja alertas de evacuação mesmo quando você não sinta um tremor de terra.

O QUE FAZER EM CASO DE TERREMOTO?

Seqüência de procedimentos para a evacuação (exemplo):



A seqüência de procedimentos pode variar de cidade para cidade. Pergunte no setor de prevenção de desastres da sua cidade quais são os procedimentos (a princípio, o atendimento é feito em japonês).




(1) Ações no momento de um terremoto:

- ▶ Primeiramente, proteja-se.
- ▶ Se houver risco de incêndio, tsunami ou deslizamento de encostas:
 - ➔ Fuja imediatamente.
- ▶ Se a residência desmoronou ou estiver quase desabando, abandone o local.
- ▶ Se a residência estiver em condições seguras, permaneça em casa.

(2) Locais para o refúgio inicial

- ▶ Fuja para o local de refúgio inicial na vizinhança.
- ▶ Quando estiver perto do mar, fuja rapidamente para o local de refúgio contra tsunami, ou então para um prédio de refúgio contra tsunami, indo para os andares mais altos.

Memorize a pronúncia do vocabulário usado para alertas sobre desastres e evacuação. Muitos dos alertas são emitidos em japonês.

Leitura	Significado	Pictograma
Hinanchi (Hinانبашо)	É o local para o qual se deve fugir num primeiro momento quando acontecer um terremoto. São locais amplos, tais como parques e pátios de escolas, entre outros.	
Tsunami hinانبашо (Takadai)	Locais para onde se deve fugir em caso de tsunami. São as montanhas e colinas mais elevadas em comparação com as redondezas.	
Tsunami hinانبаши (Tsunamihinan tawaa)	São edifícios e torres para onde se deve fugir em caso de tsunami.	



- ➔ Os residentes estrangeiros também podem fugir para estes locais.
- ➔ Estes são locais para permanecer até que o perigo passe.
Não é possível morar temporariamente nesses lugares.

- ▶ As ondas de tsunami chegarão em pouco tempo. Caso você esteja longe de um hinanchi ou hinanbashi, procure fugir para um local alto nas proximidades.

Confira!

Verifique e anote na página 21 o local para onde você deve fugir inicialmente.

(3) Cuidados a tomar no momento de fugir:

- ▶ Quando for sair de casa, feche a válvula do gás. Desligue a chave geral do disjuntor.

Válvula do gás



Disjuntor



- ▶ Coloque os itens necessários (itens de emergência) numa mochila quando for fugir. Na medida do possível, fuja sem carregar nada nas mãos.



Veja o kit de emergência na página 14.

(4) Se sua casa desmoronou, vá para um abrigo provisório.

- ▶ Após evacuar para o local designado para o refúgio inicial (hinanchi, hinanbashi), ou para o refúgio contra tsunamis, ou edifícios, volte para sua casa se não houver mais o risco de incêndio, tsunami e nem deslizamentos de encostas.
- ▶ As pessoas que perderam a moradia (ou cuja moradia corre o risco de desabar) irão para os abrigos provisórios.

VOCABULÁRIO UTILIZADO EM JAPONÊS NO CASO DE TERREMOTOS OU TSUNAMIS

Leitura	Significado	Pictograma
Hinanjo	Abrigos provisórios. são edificações nas quais ficarão as pessoas que perderam suas casas. É possível pernoitar nos abrigos. São utilizadas as instalações de centros comunitários, escolas e ginásios poliesportivos.	



Abrigos (ginásios de escolas e outros locais)



Aspecto interno de um abrigo (ginásio de esportes)

Confira!

Verifique onde fica seu abrigo e anote na página 21.

A VIDA DENTRO DE UM ABRIGO PROVISÓRIO

- As pessoas que perderam a moradia (ou cuja moradia corre o risco de desabar) ficarão agrupadas nos abrigos provisórios. Muitas pessoas morarão juntas nesses locais. Quando for fazer algo, tenha em mente que também haverá outras pessoas ao redor.
- Por favor, respeite as regras de convivência nos abrigos.

(1) Administração dos abrigos provisórios

- ▶ Os abrigos provisórios serão administrados pelos membros das associações autônomas de prevenção contra desastres. Tais associações são grupos formados por moradores da vizinhança, para a proteção mútua contra terremotos e tsunamis. Os funcionários das repartições públicas não estarão disponíveis imediatamente nos abrigos provisórios. Os desabrigados deverão se ajudar mutuamente no dia a dia.

(2) O que se faz num abrigo

- ▶ Quando ficar em um abrigo provisório, por favor ajude as pessoas da organização autônoma de prevenção contra desastres.

【Exemplo】

- Ajude a preparar a comida, fazer limpeza e transportar coisas.
- Por favor, ajude os idosos, doentes e crianças.





- ▶ Quando houver estrangeiros, quem fala japonês deve procurar se expressar de modo mais simples (empregando o chamado “yasashii nihongo”).
- ▶ Se você consegue fazer interpretação, por favor ajude como intérprete.

(3) Regras de convivência nos abrigos:

※ As principais regras são descritas nos itens 1 a 8.

As regras variam de acordo com o abrigo provisório.

Pergunte aos membros do grupo autônomo de prevenção contra desastres que estão no abrigo.

① Cadastramento do nome

- ▶ Quando chegar ao abrigo, informe seu nome e endereço ao encarregado.

② Espaço para morar dentro do abrigo

- ▶ Pergunte aos administradores do abrigo de quanto espaço você poderá dispor.
- ▶ Não entre no espaço destinado para outras pessoas.



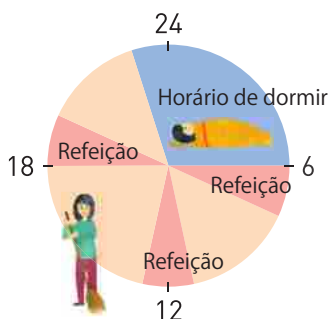
Aspecto dos abrigos
(espaço para morar)



Aspecto quando há separação de
espaço com placas de papelão.

③ Horários para os afazeres diários

- ▶ Dentro do possível, alinhe o seu horário de atividades com os das outras pessoas.
- ▶ Quem trabalha à noite deve tomar cuidado para não acordar as pessoas ao redor.



④ Suprimentos necessários para a vida diária

- ▶ Use primeiro os suprimentos que você trouxe.
- ▶ Depois haverá distribuição gratuita de comida, água, cobertores e outros itens.
- ▶ Os suprimentos serão distribuídos primeiro para as pessoas que necessitam de assistência (idosos, doentes, crianças e demais). Por favor, aguarde sua vez.
- ▶ Os aparelhos do local de abrigo (aquecedor, ventilador e outros) serão compartilhados com todos.



Aspecto do abrigo provisório (imagem da distribuição de suprimentos)



Imagem do compartilhamento dos aparelhos do abrigo.

5 Lixo

- ▶ Faça a separação do lixo e descarte nos locais determinados.
- ▶ Não acumule lixo por longo tempo dentro do espaço que você está ocupando.



6 Toalete

- ▶ Use os toaletes determinados pelos líderes do abrigo (poderá haver toaletes fora de uso).

7 Fogo

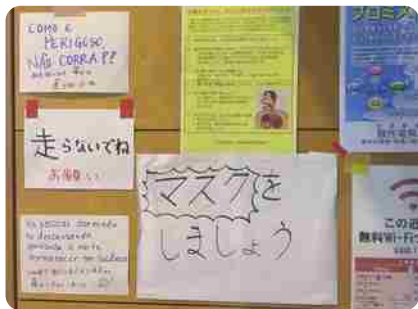
- ▶ Não use fogo dentro do abrigo. Fume apenas no local determinado.



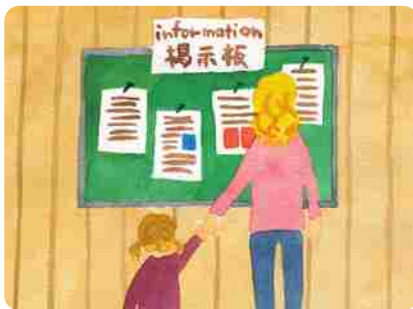
Espaço para fumantes

8 Informações

- ▶ Consulte o quadro de avisos para verificar as informações mais recentes.
- ▶ Se não entender o que está escrito, pergunte a um dos líderes.



Quadro de avisos do abrigo



Você viverá no abrigo junto com as pessoas da associação de moradores do seu bairro.

É difícil compartilhar do mesmo espaço diariamente com pessoas que não conhecemos.

Procure desde já manter contato com seus vizinhos no dia a dia.



4

PREPARATIVOS ANTES QUE ACONTEÇA UM TERREMOTO

- A vida dentro de um abrigo é completamente diferente da rotina a que estamos acostumados. Como muita gente estará morando dentro dos abrigos, haverá pessoas que ficarão doentes por causa do cansaço. Faça preparativos para conseguir viver na sua casa e não ter que ir para um abrigo após um terremoto.

(1) Preparativos dentro de casa

- ▶ Quando ocorre um terremoto, os móveis tombam, objetos caem das prateleiras e vidros se quebram. Para não se ferir, fixe os móveis nas posições. Além disso, pense bem onde colocar os móveis. Não coloque-os perto do local onde você dorme.



(2) Itens de estoque em casa

- ▶ Com o terremoto, haverá corte de luz, água e gás. As tubulações de esgoto poderão se romper e não será possível usar o toailete.
- ▶ Prepare-se para poder viver em casa nessas condições após a ocorrência de um desastre.

Exemplos:



água



comida (estoque para 7 dias)



fogareiro



toailete portátil

número de pessoas da família x 3 ℓ x 7 dias

(3) Kit de emergência

- ▶ Coloque os itens necessários dentro de uma mochila.

Exemplos:



passaporte



lanterna



rádio



pilhas



luvas



remédios que usa frequentemente



lenços de papel



roupas de baixo



fósforos, isqueiro



canivete



água



comida de emergência



utensílios para refeição



toalha

Deixe a mochila com um peso que você consiga carregar.



5

EM CASO DE CHUVA INTENSA OU TUFÃO

(1) Definições

Leitura	Significado
Ooame:	Chuva em grande quantidade. Poderão ocorrer alagamentos e transbordamento dos rios.
Taihuu / Taifuu:	Tufão. Chuva intensa acompanhada de vento muito forte. Objetos são carregados pelo vento e árvores tombam.

- ▶ Quando houver chuvas intensas ou tufões, poderá ocorrer o transbordamento dos rios e o alagamento de vias e residências. Poderá haver o deslizamento de encostas.



(2) Evacuação em momentos de chuva intensa ou tufão

- ▶ Quando necessário, serão emitidos alertas de evacuação pela tv, rádio e sistema de alto-falantes.

Escute com atenção as informações (※) transmitidas pelos órgãos municipais.



- ▶ Em caso de chuva intensa ou tufão, procure refúgio imediatamente caso esteja perto de rios, do mar ou de montanhas, mesmo que não haja alertas de evacuação.



- ▶ Quando for perigoso ir para o local de refúgio inicial (hinanchi, hinanbashi), fique em um local seguro dentro da sua casa ou em outro local próximo.

O local seguro dentro de casa é um local alto e mais afastado de uma encosta.



※Você pode obter informações sobre terremotos, tsunamis, chuvas intensas e tufões através de e-mail do governo municipal para prevenção contra desastres (a princípio em japonês), ou então pelo Facebook do governo provincial (em inglês, português, filipino e japonês).



6

VOCABULÁRIO USADO EM JAPONÊS NO CASO DE TERREMOTOS OU TSUNAMIS

- Nos momentos de emergência, serão feitos anúncios em japonês. Guarde a pronúncia e o significado das palavras abaixo.

Vocabulário	Significado
Yoshin	Réplicas. Tremores que ocorrem depois do tremor principal.
Shindo	Grau do tremor. Expressa a intensidade dos tremores (ex.: shindo 1, shindo 2).
Toukai	Desmoronamento. Casas e edifícios desabam.
Tsunami	Ondas grandes e velozes que ocorrem após um terremoto.
Kasai	Incêndio
Teiden	Apagão
Takekuzure	Deslizamento de encostas
Ooame	Chuva intensa
Taihuu /Taifuu	Tufão. Chuva intensa acompanhada de vento muito forte. Objetos são carregados pelo vento e árvores tombam.
Hinan suru	Evacuar. Fugir para um local seguro.
Hinan kankoku	Recomendação de evacuação
Hinan shiji	Ordem de evacuação
Hinanchi (Hinanbashi)	Local para onde se foge inicialmente. São locais amplos, tais como parques e pátios de escolas.
Tsunami hinan basho (Takadai)	Locais para se refugiar de tsunamis. São os locais mais altos nas vizinhanças (montanhas e colinas).
Tsunami Hinan Biru / Tsunami Hinan Tawaa	Edifícios altos ou plataformas que servem como refúgio contra tsunamis.
Hinanjo	Abrijo temporário. Edificações onde ficam as pessoas que perderam a moradia ou cuja residência está com risco de desabamento. É possível morar no local. Utilizam-se os centros comunitários e ginásios de escolas.
Takadai	Local mais elevado que os arredores.

Vocabulário	Significado
Jishu bousai soshiki	Organizações Autônomas de Prevenção contra Desastres. Grupos formados pelos moradores nas redondezas de cada abrigo, para ajuda mútua em caso de terremotos e tsunamis.
Bousai musen	Sistema de alerta por alto-falantes. Transmite mensagens sonoras dos governos municipais.

7 INFORMAÇÕES SOBRE TERREMOTOS E TSUNAMIS



- Exemplos de sites e aplicativos pelos quais é possível verificar informações sobre terremotos e tsunamis. Obtenha informações corretas quando for fugir. É perigoso agir com base em informações erradas.

NHK World (rádio)	18 idiomas	http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/
Japan Life Guide (CLAIR)	14 idiomas	Baixe os aplicativos a partir da App Store ou Google Play Japan Life Guide
SIPOS RADAR - Informações sobre Desastres (Governo Provincial de Shizuoka) SIPOS RADAR	Em japonês	http://sipos.pref.shizuoka.jp/ (Versão para computador)
Shizuokaken Bousai Aplicativo contra desastres da Província de Shizuoka	12 línguas estarão disponíveis	Baixe os aplicativos a partir da App Store ou Google Play Shizuokaken Bousai
Facebook do Governo Provincial de Shizuoka Informações sobre eventos e desastres naturais	japonês	fb.com/shizuoka.bousai
	inglês	fb.com/infoshizuoka.eng
	português	fb.com/infoshizuoka.por
	tagalog	fb.com/infoshizuoka.tag
	Indonésio	fb.com/infoshizuoka.ina
Twitter da Divisão Multicultural do Governo Provincial de Shizuoka	inglês	@MtFujiShizuoka

Setores de atendimento sobre prevenção contra desastres em cada município (atendimento apenas em japonês).

	Nome da cidade	Nome do setor responsável	Telefone
Região de Izu	Shimoda-shi	Bousai anzen-ka	0558-36-4145
	Higashi Izu-cho	Bousai-ka	0557-95-1103
	Kawazu-cho	Soumu-ka Bousai-kakari	0558-34-1913
	Minami Izu-cho	Soumu-ka Bousai-kakari	0558-62-6211
	Matsuzaki-cho	Soumu-ka Shoubou bosai-kakari	0558-42-3963
	Nishi Izu-cho	Bousai-ka	0558-52-1965
Região Leste	Numazu-shi	Kiki kanri-ka	055-934-4803
	Atami-shi	Kiki kanri-ka	0557-86-6443
	Mishima-shi	Kiki kanri-ka	055-983-2650
	Fujinomiya-shi	Kiki kanri-kyoku Kiki kanri-tantou	0544-22-1319
	Ito-shi	Kiki taisaku-ka Kiki taisaku-tantou	0557-32-1362
	Fuji-shi	Bousai kiki kanri-ka Bousai taisaku-tantou	0545-55-2715
	Gotemba-shi	Kiki kanri-ka	0550-82-4370
	Susono-shi	Kiki kanri-ka	055-995-1817
	Izu-shi	Bousai-enzen-ka	0558-72-9867
	Izu no Kuni-shi	Kiki kanri-ka	055-948-1482
	Kan'nami-cho	Soumu-ka Anzen-kakari	055-979-8102
	Shimizu-cho	Kurashi anzen-ka Bousai taisaku-kakari	055-981-8205



	Nome da cidade	Nome do setor responsável	Telefone
Região Leste	Nagaizumi-cho	Chiiki bousai-ka	055-989-5505
	Oyama-cho	Bousai-ka	0550-76-5715
Região Central	Shizuoka-shi	Kiki kanri soushitsu Kiki kanri-ka	054-221-1012
	Shimada-shi	Kiki kanri-ka Kiki kanri-tantou	0547-36-7320
	Yaizu-shi	Bousai keikaku-ka	054-625-0128
	Fujieda-shi	Daikibo saigai taisaku-ka	054-643-3119
	Makinohara-shi	Bousai-ka	0548-23-0056
	Yoshida-cho	Bousai-ka	0548-33-2164
	Kawanehon-cho	Soumu-ka Jichi bousai shitsu	0547-56-2220
Região Oeste	Hamamatsu-shi	Kiki kanri-ka	053-457-2537
	Iwata-shi	Kiki kanri-ka	0538-37-2114
	Takegawa-shi	Kiki kanri-ka	0537-21-1131
	Fukuroi-shi	Kiki kanri-ka Kiki taisaku-kakari	0538-44-3108
	Kosai-shi	Kiki kanri-ka	053-576-4538
	Omaezaki-shi	Kiki kanri-ka Saigai taisaku-kakari	0537-85-1119
	Kikugawa-shi	Kiki kanri-ka	0537-35-0923
	Morimachi	Soumu-ka Bousai-kakari	0538-85-6302

9

LOCAIS PARA SE REFUGIAR

- Obtenha um mapa de riscos e verifique.

(1) É seguro perto da sua casa?
 Marque com as alternativas que se aplicam no seu caso:

- Local próximo do mar  Risco de tsunami
- Local próximo de montanha  Risco de deslizamento de terra

Se você marcou uma das alternativas acima, deverá abandonar sua residência rapidamente em caso de terremoto ou tsunami.

(2) Seu local de refúgio inicial

Verifique o local de refúgio inicial que fica próximo da sua casa.

▶ Locais para onde fugir inicialmente

Locais para refúgio inicial	• Terremoto	Nome do local	
	• Tsunami	Endereço	
Locais para refúgio inicial	• Tufão	Nome do local	
	• Chuva intensa	Endereço	

▶ Local para ficar temporariamente se perder a moradia


Abrigo	Nome do local	
	Endereço	

10


Lembretes para a prevenção de desastres


- Verifique as informações necessárias para o caso de um terremoto ou tsunami.

► Informações pessoais




Número do passaporte		Número do Cartão de Residência (Zairyu Card)	
Endereço			
Nome da escola/empresa			
Endereço da escola/empresa			

► Informações da família

Nome			
Número do passaporte		Número do Cartão de Residência (Zairyu Card)	
Nome da escola/empresa			
Endereço da escola/empresa			

Nome			
Número do passaporte		Número do Cartão de Residência (Zairyu Card)	
Nome da escola/empresa			
Endereço da escola/empresa			




► Informações sobre parentes e conhecidos

Nome	
Nome	
Nome	

► Telefones de órgãos públicos:

Corpo de Bombeiros • Ambulância	119	Serviço de mensagens em caso de desastres	171
Polícia	110	Embaixada	

► Outros contatos:

Nome	
Nome	
Nome	



Centro Multicultural de Consultas
Gerais da Província de Shizuoka

CAMELLIA



Podem fazer consultas sobre qualquer problema, como visto, curso de japonês, seguro de saúde, imposto, trabalho, escola dos filhos, hospital, etc.

**Tel / 054-204-2000 FAX / 054-202-0932 URL / <http://www.sir.or.jp/>
Mail / sir07@sir.or.jp Line / [sirlinptes](#) Facebook / Adviser Shizuoka
Skype / [siradviser](#) Messenger / [@adviser.shizuoka](#)**

**Associação de Relações Internacionais da Província de Shizuoka
Shizuoka-shi Suruga-ku Minami-cho 14-1 Mizunomori Biru 2o andar**

Publicação: Governo da Província de Shizuoka
Divisão de Convivência Multicultural
Shizuoka-shi Aoi-ku Otemachi 9-6
TEL.054-221-3310

Supervisão: Governo da Província de Shizuoka - Departamento de
Gerenciamento de Riscos

Dezembro de 2019.