

## Quando ocorre um terremoto...

### 1 – Algumas informações a respeito de terremotos.

O Japão é um país onde frequentemente ocorrem terremotos. Em outubro do ano 2004, um terremoto de 7 graus de intensidade (escala sísmica japonesa), abalou a Região Central da Província de Niigata. Foi o início de uma série de abalos que causaram danos e sofrimento para muitas pessoas, inclusive para os residentes estrangeiros.

Os terremotos ocorrem quando as placas tectônicas se deslocam e causam a liberação de energia. É dito que dos terremotos ocorridos no mundo todo, 15% ocorrem no Japão. Segundo estatísticas tomadas em 100 anos, a cada um ano e meio (18 meses), ocorreram terremotos que causaram vítimas no Arquipélago Japonês.

Não se pode prever onde, quando e com que intensidade um terremoto irá ocorrer.

### 4 – Refugiar-se e ir para o abrigo.

Se ocorrer um terremoto com intensidade de 5 graus ou mais em Nagaoka, será acionado imediatamente Equipes da Divisão de Prevenção de Desastres e Calamidades Públicas. Se for julgado necessário a evacuação de certas áreas, a Ordem de Evacuação será dada e os abrigos serão abertos.

Durante o período de emergência e alerta, escolas e centros comunitários serão usados como abrigos. Verifique com antecedência onde fica o abrigo mais próximo de seu bairro e qual é o caminho mais seguro para chegar até lá.

Em todos os abrigos tem um pouco de alimentos e bebidas, assistência médica e informações. Todos podem usar os abrigos, independentemente da nacionalidade de cada um.

### 7 – Informações

A Cidade de Nagaoka tem uma rede de sistema de informações através da TV, rádio e o *site* da cidade. Você poderá também obter informações através da rádio FM e *site* do Celular, veja a lista abaixo.

Siga as instruções e informações. Se por acaso você tiver dúvidas e preocupações a respeito, entre em contato com o Centro de Atividades Internacionais, \*Chikyu Hiroba\* ou com a Divisão de Internacional da Prefeitura Municipal de Nagaoka.

FM Nagaoka: 76.4 MHz

Site do Celular: jm@jmjp.jp

Centro de Atividades Internacionais: 0258-39-2714

Prefeitura de Nagaoka: 0258-35-1122

Mensagens de Emergência: Tel. 171

### 2 – Como proteger-se durante um terremoto.

Dependendo da intensidade do terremoto, objetos podem cair de prateleiras. Vendo muitos objetos caídos e quebrados em sua frente, é natural entrar em pânico. Aconselhamos que mantenha a calma e procure garantir sua segurança, entre embaixo de mesas e proteja a sua cabeça com algum objeto.

### 3 – Desligue o gás e aquecedores.

Um dos grandes perigos quando ocorre um terremoto é o incêndio que pode ser ocasionado, agravando mais a situação. Logo que os tremores pararem, antes de evacuar o local, apague o gás e desligue os aquecedores em uso. Feche o registro do gás e desligue a chave central de eletricidade.

### 5 – Regras para refugiar-se e chegar ao abrigo.

Aconselhamos ir a pé. Não use o carro, pois na hora do pânico, pode-se provocar acidentes e engarrafamentos. Não leve muita bagagem, além dos itens necessários para os casos de emergência. Leve o passaporte e registro de estrangeiro. Não use roupas apertadas e não saia na rua descalço.

Se por acaso todos os abrigos de seu bairro ainda estiverem fechados, ou não existir nenhum abrigo por perto, procure se refugiar num local seguro, onde não haja perigo de objetos caírem sobre você.

### 6 – Locais considerados de extremo perigo durante um terremoto.

**Templos e Castelos** : Tem muitas estátuas e portões que caem com facilidade.

**Prédios Altos** : Paredes e cacos de vidros podem cair sobre você.

**Muros de Blocos** : os muros de blocos são vulneráveis para qualquer abalo.

**Litoral, Beira-mar** : *Tsunami* (maremoto), o perigo mortal. Por favor, se você estiver próximo ao mar, fique alerta as informações sobre *tsunami*.

**Áreas próximas as Montanhas** : É comum o deslizamento de grande quantidade de terra e pedras.

### 8 – Medidas preventivas

- (1) Participe de eventos e reuniões com os vizinhos, sempre que puder. A comunicação e cooperação dos residentes locais é essencial em casos de emergência. Faça amigos com a comunidade, um bom relacionamento é de extrema importância.
- (2) Participe de treinamentos para os casos de emergência, existe uma grande diferença nas atitudes de quem já participou ou não. Você estará mais preparado para agir quando se encontrar em situações de emergência.
- (3) Converse com todos os membros das família e resolva em que abrigo irão e também marque um local de encontro no caso de estarem separados se ocorrer uma emergência.
- (4) Fixe móveis, geladeiras e estantes para evitar que tombem.
- (5) Deixe preparado uma mochila ou bolsa com objetos de primeira necessidade no caso de ter que evacuar o local às pressas. Alguns alimentos, água, rádio, lanterna, etc. Deixe passaportes e documentos importantes em local de fácil acesso.  
As Famílias que tem crianças ou pessoas idosas devem deixar preparado fraldas, remédios e etc.

### 9 – Outros Desastres

Além dos terremotos, temos outros desastres naturais como tempestades, causando inundações e os danos com nevascas. Nos meses de junho até setembro chove muito, o que pode causar transbordamento dos rios ou quebra de barragens. Durante a época das chuvas é bom evitar chegar perto dos rios.

Os danos que a neve pode causar também são muitos. Muitas pessoas perdem a vida nas avalanches ou durante a operação de remoção de neve. Pedimos para que prestem muita atenção nas informações que relatam estes tipos de acidentes. Se você tiver dúvidas ou preocupações a respeito, entre em contato com o Centro de Atividades Internacionais, \*Chikyu Hiroba\*.