



**ESTEJAM PREPARADOS!**  
para **SINISTROS**



【Se acercar-se um TUFÃO ou uma  
CHUVA TORRENCIAL】

*Chuvas torrenciais caem desde maio a novembro.  
Fazer preparativos e buscar refúgio com antecipação  
para resguardar nossas vidas.*

*Quando há risco de estalido de sinistro se emitem  
todo tipo de informação de prevenção de desastres. Pa-  
ra um refúgio cedo ser capaz de obter informação so-  
bre o rio que corre perto, rio acima, volume d' água,  
inundação etc..*

【Preparativos Prévios】

- Preparativos para Sinistros.

*Quando ocorrer um Sinistro se corta o Life Line  
como a Eletricidade, Gás, Água etc.; o caminho se  
obstrui ou se alaga e não chegam as coisas.*

*Especialmente importante como 『ÁGUA』 『COMI-  
DA』 『TOILET PORTÁTIL』 preparar para 3 di-  
as, se for possível para 7 dias.*

- Verificar ao redores da casa no **HAZARD MAP** ⇩⇩⇩



*Verificando o Hazard Map, deliberar com a família  
sobre o Refúgio, Caminho, Maneira etc.. O tempo  
para chegar e os lugares perigosos no caminho ao  
refúgio.*

〈Pontos a verificar no Hazard Map〉

- Se alagará a casa?
- A que profundidade se inundará?
- Quanto tempo estará inundada?
- A casa está na zona de alerta de sinistro de desmoronamento?

Gerência de Perigos

☎ 0284-20-2247



**ESTEJAM PREPARADOS!**  
para o **CALOR** do VERÃO

*Será a estação de elevada temperatura sendo nece-  
ssários cuidados para o GOLPE de CALOR.. Em A-  
shikaga, sobre todo os anciãos, caem doentes dentro  
da casa.*

Para Prevenir o GOLPE de CALOR

- REFRIGERAR: usar ar condicionado dentro da casa. Fora estar num lugar ventilado e com sombra.

- ÁGUA: beber líquido antes de sentir seca a garganta. Ao fazer exercício físico beber Líquido Hidratante Oral.

- DESCANSO: a falta do sono favorece o Golpe de Calor. Dormir e desjejuar bem.

Departamento de Fortalecimento da Saúde

☎ 0284-20-2372

