

# Meu timeline

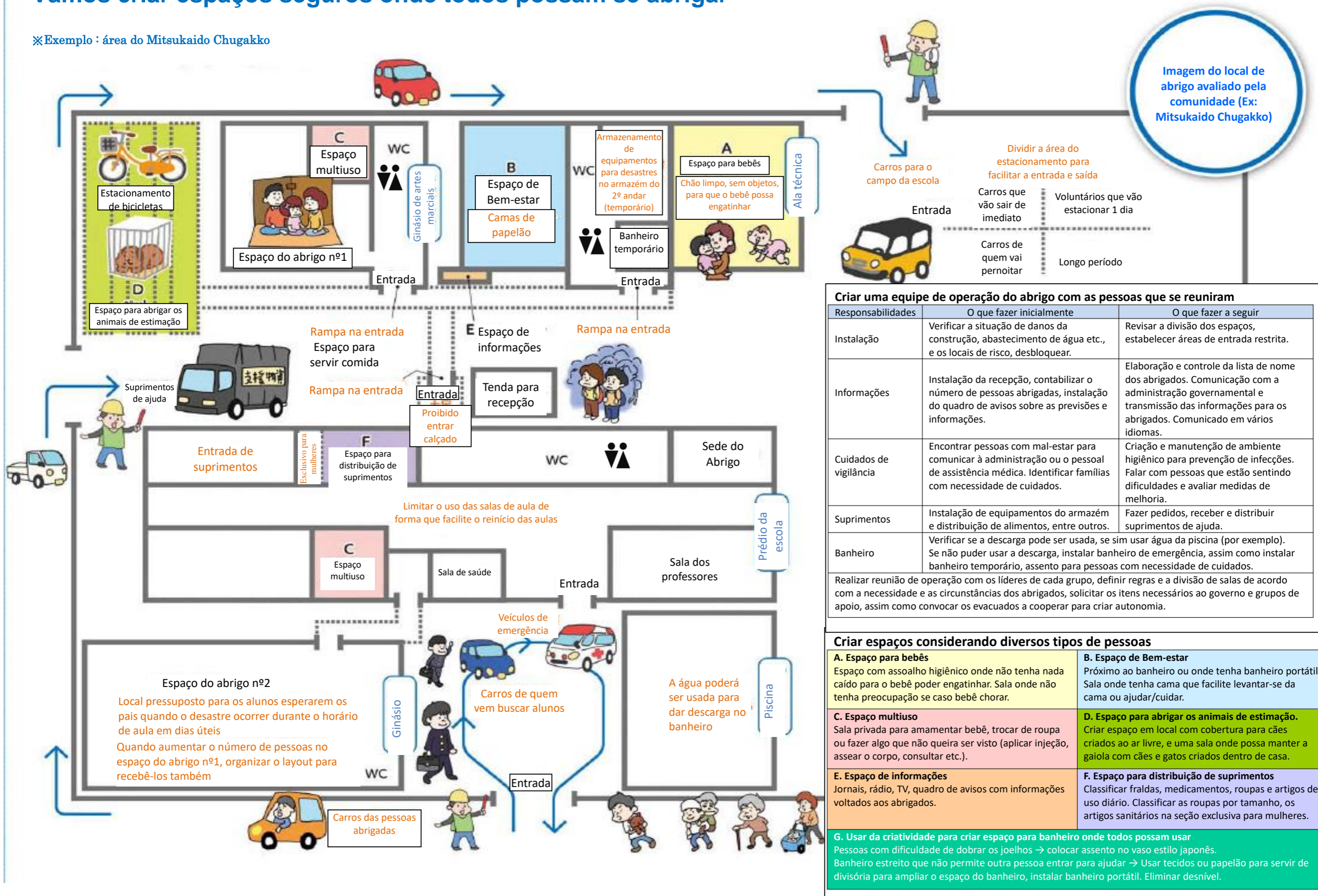
Linha do tempo com ações de prevenção de desastres, de cada um dos moradores, organizados de acordo com a composição familiar e o ambiente de vida da própria família.

Cidade de Joso, Região de \_\_\_\_\_ Família: \_\_\_\_\_ Rio: \_\_\_\_\_ Meu timeline Data da elaboração \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

	<p>Informações da Administração Governamental</p> <p>Preto : Informação meteorológica / aquática Azul: Escritório de gestão de rios de Shimodate Verde: Cidade de Joso</p>	Moradores (exemplo)	Ponto de atenção na elaboração	Previsão das ações de prevenção de desastre da nossa família
<p>Três dias antes</p> <p>Dois dias antes</p> <p>Um dia antes</p>	<p>► Previsão de tufão</p> <p>► Informações meteorológicas de tufão das províncias de Tochigi e Ibaraki (atualizados de tempo em tempo)</p> <p>◇ Aviso de chuvas torrenciais / Aviso de inundação</p> <p>► Perspectivas futuras de tufões</p> <p>◇ Alerta de chuvas torrenciais / Alerta de inundação</p> <p>Alerta especial de chuvas torrenciais na região montante do rio (Nikko entre outros)</p>	<p>- Ficar atento sobre a previsão do tempo pela TV.</p> <p>- Verificar a programação da família toda.</p> <p>- Verificar o Meu Timeline.</p> <p>- Preparação dos artigos de prevenção de desastres. (Se estiver faltando algo, sair para comprar)</p> <p>- Ir ao hospital para pegar remédio para 1 semana.</p> <p>- Verificar nos arredores da casa se não há nada que possa ser levado pelo vento.</p> <p>- Ficar atento às condições de chuva e rios através da TV, internet, e-mail informativo de telefone móvel etc.</p> <p>- Verificar os planos de toda a família numa situação como esta.</p> <p>- Recarregar o telefone móvel.</p>	<p>Se tiver planos de viajar, fique atento às informações meteorológicas futuras. Dependendo do caso, procure agir levando em conta o cancelamento do plano.</p> <p>Preparar antecipadamente.</p> <p>Concluir o recolhimento de vasos de plantas, bicicletas que possam ser levados pelo vento, os equipamentos agrícolas e a inspeção da estufa.</p>	
<p>12 horas antes</p>	<p>Alcançado o nível da água para brigada de prevenção de inundação ficar de prontidão</p> <p>Alcançado o nível da água para cautela de inundação</p> <p>↳ Anúncio da previsão de inundação (Inf. para cautela de inundação)</p> <p>► Comunicar a previsão de inundação para as instituições onde há pessoas com necessidade de cuidados (informações de cautela de inundação)</p> <p>► Abertura do abrigo</p> <p>↳ Anúncio de preparar para evacuação / Iniciar evacuação de idosos entre outros</p> <p>◇ Alerta especial de chuvas torrenciais (e-mail com boletim de emergência)</p> <p>◇ Alerta de ventania</p>	<p>- Verificar os locais de abrigo e os meios de fuga no mapa de risco.</p> <p>- Telefonar avisando que a família toda vai refugiar-se na casa de parentes da cidade vizinha.</p> <p>- Recarregar o telefone móvel.</p> <p>- Verificar o nível de água do rio pela internet.</p> <p>- Verificar pela internet se não há informações de ruas e estradas interditadas.</p> <p>- Tomar decisão se vai iniciar a evacuação para a cidade vizinha.</p> <p>- Receberá as informações de preparar para evacuação / Iniciar evacuação de idosos entre outros, pelo e-mail de telefone móvel.</p> <p>- Tomar decisão se vai iniciar a evacuação das pessoas que precisam de mais tempo para evacuar até os abrigos designados da cidade.</p> <p>- Concluir a evacuação para a cidade vizinha.</p> <p>- Tomar decisão se vai iniciar a evacuação para terreno elevado da cidade.</p>	<p>Deixar o telefone móvel entre outros recarregado para que possa obter informações enquanto se desloca.</p> <p>Coletar as informações de trânsito, congestionamento, inundação da região entre outros, antes de iniciar a evacuação. Considerar o início das ações de evacuação mais cedo quando o local do abrigo for distante.</p> <p>Coletar informações da prefeitura sempre, mesmo durante o deslocamento. As informações serão fornecidas pelo rádio ou alto-falante de prevenção de desastres e pelo veículo de relações públicas.</p>	<p>Período para concluir os itens necessários antes do vento e chuva ficar forte</p>
<p>- 5 horas</p>	<p>Alcançado o nível da água para decidir a evacuação.</p> <p>↳ Anúncio da previsão de inundação (Informações de alerta de inundação)</p> <p>↳ Anúncio da recomendação de refúgio Ordem de evacuação (emergência).</p>	<p>- Verificar o nível de água do rio pela internet.</p> <p>- Verificar a previsão de inundação pela TV.</p> <p>- Receberá o anúncio da recomendação de refúgio, ordem de refúgio (emergência) pelo e-mail do telefone móvel.</p> <p>- Decidir se vai iniciar a evacuação para os abrigos designados da cidade.</p>	<p>Continuar coletando informações mesmo depois de concluída a evacuação.</p>	<p>Período para obter as informações do nível da água entre outros e iniciar a evacuação de acordo com o tempo necessário.</p>
<p>- 3 horas</p>	<p>Alcançado o nível da água de risco de inundação.</p> <p>↳ Anúncio da previsão de inundação (Informações de risco de inundação)</p> <p>↳ E-mail com boletim de emergência (informações de que há risco de transbordamento do rio)</p>	<p>- Verificar o nível de água do rio pela internet.</p> <p>- Concluir a evacuação para terreno elevado da cidade.</p> <p>- Concluir a evacuação para os abrigos designados da cidade.</p> <p>- Verificar a previsão de inundação pela TV.</p> <p>- Receberá o e-mail com boletim de emergência no telefone móvel.</p> <p>- Garantir a sua segurança em local da casa onde não há possibilidade de inundar.</p>	<p>Verificar o que é necessário. Volte para o início para conferir o timeline planejado.</p>	<p>Período para garantir a sua própria segurança.</p>
<p>- 0 horas</p>	<p>Ocorrência da inundação</p> <p>↳ Previsão de inundação (Informação de ocorrência de transbordamento)</p> <p>↳ E-mail com boletim de emergência (informações de que ocorreu transbordamento)</p>	<p>- Verificar a previsão de inundação pela TV.</p> <p>- Receberá o e-mail com boletim de emergência no telefone móvel.</p>		<p>Período para obter as informações do nível da água entre outros e iniciar a evacuação de acordo com o tempo necessário.</p>

# Vamos criar espaços seguros onde todos possam se abrigar

✧ Exemplo : área do Mitsukaido Chugakko



Entrada	Carros que vão sair de imediato	Carros de quem vai pernoitar	Voluntários que vão estacionar 1 dia	Longo período
---------	---------------------------------	------------------------------	--------------------------------------	---------------

Responsabilidades	O que fazer inicialmente	O que fazer a seguir
Instalação	Verificar a situação de danos da construção, abastecimento de água etc., e os locais de risco, desbloquear.	Revisar a divisão dos espaços, estabelecer áreas de entrada restrita.
Informações	Instalação da recepção, contabilizar o número de pessoas abrigadas, instalação do quadro de avisos sobre as previsões e informações.	Elaboração e controle da lista de nome dos abrigados. Comunicação com a administração governamental e transmissão das informações para os abrigados. Comunicado em vários idiomas.
Cuidados de vigilância	Encontrar pessoas com mal-estar para comunicar à administração ou ao pessoal de assistência médica. Identificar famílias com necessidade de cuidados.	Criação e manutenção de ambiente higiênico para prevenção de infecções. Falar com pessoas que estão sentindo dificuldades e avaliar medidas de melhoria.
Suprimentos	Instalação de equipamentos do armazém e distribuição de alimentos, entre outros.	Fazer pedidos, receber e distribuir suprimentos de ajuda.
Banheiro	Verificar se a descarga pode ser usada, se sim usar água da piscina (por exemplo). Se não puder usar a descarga, instalar banheiro de emergência, assim como instalar banheiro temporário, assento para pessoas com necessidade de cuidados.	
Realizar reunião de operação com os líderes de cada grupo, definir regras e a divisão de salas de acordo com a necessidade e as circunstâncias dos abrigados, solicitar os itens necessários ao governo e grupos de apoio, assim como convocar os evacuados a cooperar para criar autonomia.		

<b>A. Espaço para bebês</b> Espaço com assoalho higiênico onde não tenha nada caído para o bebê poder engatinhar. Sala onde não tenha preocupação se caso bebê chorar.	<b>B. Espaço de Bem-estar</b> Próximo ao banheiro ou onde tenha banheiro portátil. Sala onde tenha cama que facilite levantar-se da cama ou ajudar/cuidar.
<b>C. Espaço multiuso</b> Sala privada para amamentar bebê, trocar de roupa ou fazer algo que não queira ser visto (aplicar injeção, assear o corpo, consultar etc.).	<b>D. Espaço para abrigar os animais de estimação.</b> Criar espaço em local com cobertura para cães criados ao ar livre, e uma sala onde possa manter a gaiola com cães e gatos criados dentro de casa.
<b>E. Espaço de informações</b> Jornais, rádio, TV, quadro de avisos com informações voltados aos abrigados.	<b>F. Espaço para distribuição de suprimentos</b> Classificar fraldas, medicamentos, roupas e artigos de uso diário. Classificar as roupas por tamanho, os artigos sanitários na seção exclusiva para mulheres.
<b>G. Usar da criatividade para criar espaço para banheiro onde todos possam usar</b> Pessoas com dificuldade de dobrar os joelhos → colocar assento no vaso estilo japonês. Banheiro estreito que não permite outra pessoa entrar para ajudar → Usar tecidos ou papelão para servir de divisória para ampliar o espaço do banheiro, instalar banheiro portátil. Eliminar desnível.	

# Pessoas com deficiência física

Pessoas com deficiência física que têm dificuldade para andar ou agir sozinhas para se refugiar.

Muitas pessoas usam equipamentos e ferramentas de bem-estar, como bengalas e cadeiras de rodas, e precisam de assistência e cuidados de enfermagem diariamente.

Por causa disso, no caso de um desastre, torna-se difícil proteger a si mesmo e "buscar refúgio" por conta própria.

Além disso, como a vida nos abrigos tem restrições quanto à movimentação física e ao âmbito de comportamento, algumas pessoas precisam de ajuda nos movimentos básicos, como para comer, fazer as necessidades, tomar banho e se locomover.

No entanto, é preciso observar atentamente que a condição difere de pessoa para pessoa e nem todos possuem o mesmo método de assistência / enfermagem / suporte.

## O que a pessoa em questão deve preparar

- ◆ Há alguma coisa na sala que possa cair facilmente?
- ◆ Possui um capacete para proteger a cabeça?
- ◆ Você sempre carrega um apito que serve para pedir ajuda?
- ◆ A cadeira de rodas passa por inspeção regularmente?
- ◆ Tem algo preparado caso não seja possível usar a cadeira de rodas?  
(Bengala, maca, tiras para carregar a pessoa nas costas etc.)
- ◆ Os itens de emergência estão em um local onde o pessoal de resgate consiga encontrar facilmente?



**Por ser difícil se locomover sozinho na maioria das vezes, defina quem será a pessoa para quem pedirá ajuda e como fará para entrar em contato com ela.**

## Considerações na hora de dar apoio

Pessoas com deficiência física apresentam diferentes graus de deficiência e sintomas.

São utilizados, também, equipamentos e ferramentas de bem-estar diversos.

Dependendo do sintoma, existem algumas ações que não podem ser forçadas, portanto, ajude de acordo com o que a pessoa ou o familiar disser (instruções e desejos), ou verifique o conteúdo do Help card - cartão de ajuda.

### ◆ Sobre a comunicação

Embora dependa de cada um, algumas pessoas têm comprometimento na fala e outras não conseguem transmitir a situação em que se encontram.

Procure fazer perguntas fáceis de responder apenas com "sim" e "não" etc., enquanto questiona o método de assistência específico.

### ◆ Transporte da bolsa de emergência e dos itens de bem-estar necessários

### ◆ Resgate / fuga quando for difícil andar

Use uma cadeira de rodas quando houver a possibilidade de se transferir a pessoa para uma cadeira de rodas.

Prenha a pessoa com um cinto ou corda para evitar que escorregue da cadeira.

Certifique-se de freiar enquanto estiver parado.

Ao mover com a cadeira de rodas, anuncie a próxima ação em detalhes, dizendo "Então vamos" etc., para em seguida se deslocar.



Ao subir um degrau, pise na barra que se encontra na parte interna do pneu para levantar a roda dianteira. Para descer um degrau, coloque a cadeira voltada para trás. O deslocamento nas escadas deve ser feito com duas a quatro pessoas carregando a cadeira de rodas.



Caso não tenha cadeira de rodas ou se for complicado usar, utilize a corda para levar a pessoa nas costas ou uma maca simples.

A maca também pode ser feita a partir das hastes do varal e um cobertor.

\* Procure algum apoiador rapidamente quando for difícil fazer o resgate sozinho.



## Sobre a vida no abrigo

Os responsáveis pelos abrigos precisam dar prioridade para preparar a disposição de locais em que podem ser tomadas medidas em relação aos desníveis e aos banheiros.

Ao chegar no abrigo, diga ao responsável sobre as informações registradas no Help Card (cartão de ajuda), tais como assistência e equipamentos necessários etc.



### ◆ Considerações e desenvolvimento do ambiente

- Desenvolvimento de um ambiente onde cadeirantes e pessoas com dificuldade de locomoção possam se mover (assegurando as vias, eliminando degraus, instalando corrimãos e acessórios nos quais possam se segurar)
- Desenvolvimento de um ambiente que permite que as necessidades fisiológicas sejam atendidas (banheiros com acesso para cadeiras de rodas, salas privadas para troca de fraldas etc.)
- Consideração para controle de temperatura do ambiente e controle de temperatura corporal (locais com pouca mudança de temperatura e distribuição preferencial de cobertores)
- Garantia de fornecimento de energia para usuários de bateria (preparação de geradores de energia etc.)

### ◆ Desenvolvimento da força de trabalho (recursos humanos que possam ser introduzidos no trabalho etc)

- Disposição de voluntários, cuidadores e orientadores de técnicas de assistência (suporte às refeições, excreção, troca de roupas, deslocamento etc. de forma proativa)
- Contato com um especialista em suporte de consultoria (introdução de serviços como solicitação pessoal e admissão de curto prazo)

## A opinião das pessoas em questão

- ◆ Entrar em contato o quanto antes é de grande ajuda, pois os familiares que têm pessoas com deficiência terão dificuldade em se locomover caso não sejam atendidos o mais rápido possível na hora da evacuação.
- ◆ Os preparativos são complicados pois é necessário transportar muita bagagem para que possam se refugiar.
- ◆ Como estava usando o serviço de assistência social fora da cidade, fiquei aliviado por ter conseguido o mesmo serviço quando houve a enchente. Acho bom deixar encontrado um local que possa usar muitas vezes, mesmo que seja um pouco longe.

A nossa voz!



# Pessoas com deficiência visual

Os deficientes visuais são aqueles que apresentam deficiência na acuidade visual ou no campo de visão.

Existem diversos tipos de deficiências visuais, desde pessoas que conseguem enxergar as letras aumentadas, usando óculos e outros, e aqueles que só conseguem enxergar a área estreita à sua frente, por ter um campo visual estreito. Essas pessoas podem não perceber que se encontram em uma situação perigosa quando ocorre um desastre, pois não conseguem obter informações através dos seus olhos.

Além disso, mesmo nos lugares onde viviam sem problemas no dia a dia, torna-se difícil agir com segurança se a situação, tais como a rota de evacuação ou a casa, mudarem de lugar devido a um desastre. Portanto, a cooperação das pessoas ao redor torna-se necessária.



Eu sou os olhos para guiar a pessoa.

## O que a pessoa em questão deve preparar

- ◆ Procure se comunicar com a população local regularmente.
- ◆ Assegure-se de ter um espaço seguro, mantendo sempre os móveis da casa sempre em uma determinada disposição.
- ◆ Mantenha ao seu alcance os meios de comunicação sonoros usados para coleta de informações, como o rádio.
- ◆ Vamos pensar sobre uma evacuação segura.
  - Procure se certificar da rota de evacuação, visitando os locais de evacuação e os abrigos repetidamente.
  - Mantenha por perto a bengala branca, o apito, as luvas de algodão, os sapatos, etc.
- ◆ Deixe os itens de emergência preparados.
  - A bengala branca, o reglete para Braille e rádio portátil são indispensáveis.  
(Colar uma fita fluorescente na bengala branca para que possa ser identificada facilmente, mesmo no escuro)
  - As pessoas que possuem um cão-guia precisam se certificar de ter um estoque maior de ração para cães.



## Se acontecer um desastre

É difícil conseguir andar normalmente, como sempre faz, na hora do desastre.

Evite agir sozinho, faça o possível para esperar por ajuda ou peça ajuda às pessoas ao redor para que possa buscar refúgio junto com alguém.

### ◆ Evacuação segura e cooperação das pessoas ao redor

- Em caso de incêndio  
Caso sinta que está pegando fogo, grite pedindo ajuda, e se perceber que há fumaça, evacue mantendo a cabeça abaixada.
- Em caso de terremoto  
Assim que o tremor diminuir, peça à sua família ou aos vizinhos para verificarem se há fogo.  
Para evitar se machucar com cacos de vidros, use luvas de algodão e sapatos, e mesmo dentro de casa, use a



bengala branca. Deixe que alguém te guie para um local seguro.

Ao sair, peça ajuda a uma pessoa próxima quando o tremor diminuir e que explique a situação ao redor.

- Na hora de sair, leve a bengala branca e avise às pessoas que é deficiente visual.

#### ◆ Saiba como está a situação ao redor

- Entre em contato com parentes, apoiadores e vizinhos para se informar sobre a situação.

### Considerações na hora de dar apoio

#### ◆ É necessário que a transmissão de informações e a explicação da situação sejam faladas

- Se uma pessoa com comprometimento visual parecer que está com dificuldade, primeiro pergunte: "Precisa de ajuda?"

#### ◆ Ao guiar

- Fique do lado oposto à bengala branca ou do lado oposto ao cão-guia, e peça para a pessoa com comprometimento visual que segure na parte de cima do seu cotovelo.
- Procure andar na mesma velocidade que a pessoa com comprometimento visual.
- Não empurre por trás, não puxe as mãos, não segure os ombros ou a bengala branca.
- Antes de prosseguir, explique se tem "escadas ou degraus" ou se é "subida ou descida", para que possa compreender a situação.
- Seja específico ao comunicar a posição e a localização, dizendo quantos metros ou passos à frente, informando a direção em sentido horário (direção das 11 horas, etc.).
- Tenha cuidado não apenas por onde pisa, mas também com placas e galhos de árvores que estejam na mesma altura ou um pouco mais baixo.

#### ◆ Quando estiver com o cão-guia

- Não puxe nem encoste no cão-guia diretamente.
- O cão-guia está "trabalhando".  
Não fale com o cão, não o encare, não alimente nem mostre comida.



### Sobre a vida no abrigo

#### ◆ Manutenção do ambiente

- Pense em uma forma para que consiga se mover ao longo da parede.
- Como irá se mover ao longo da parede, crie um lugar para se abrigar perto do banheiro ou próximo à porta do seu quarto, de onde estiver abrigado.

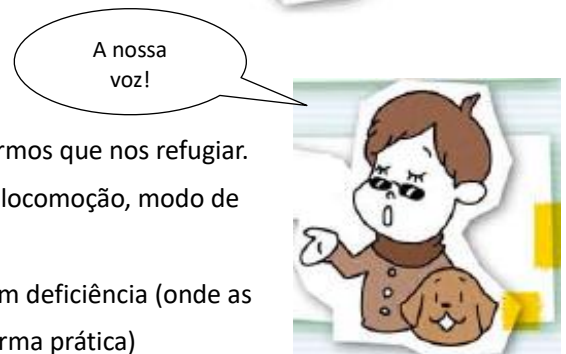
#### ◆ Estabelecimento do método de transmissão de informações

- Peça para que leiam as informações em texto.



### A opinião das pessoas em questão

- ◆ Gostaria que alguém ficasse junto para me ajudar quando tivermos que nos refugiar.
- ◆ Estou preocupado sobre o banheiro quando for para o abrigo (locomoção, modo de uso, dor abdominal e diarreia)
- ◆ Gostaria que fosse criado um abrigo separado para pessoas com deficiência (onde as refeições sejam servidas e as informações, transmitidas de forma prática)



# Pessoas com comprometimento auditivo ou da fala

## Não consegue entender a orientação de evacuação sonora

### É difícil perceber o perigo fora da faixa visível

É difícil identificar as pessoas com comprometimento auditivo pela aparência.

Existem vários níveis de deficiência, incluindo aqueles que não conseguem escutar mesmo quando falamos em voz alta, e aqueles que conseguem conversar, usando aparelhos auditivos.

Talvez haja vezes em que tenha se sentido "ignorado" ou pensado que a pessoa foi "rude" por ter ficado sem resposta, ao abordar a pessoa. Além disso, a pessoa pode não conseguir entender por que não identificou a pronúncia, ou por que não conseguiu interpretar direito.

Se a pessoa não responder quando abordá-la ou se estiver parecendo perdida, trata-se de uma pessoa que não ouve. Dentre elas, ainda há pessoas que conseguem ouvir mesmo não sendo capazes de falar, embora não seja possível perceber pela aparência.



Muitas dessas pessoas não conseguem perguntar sobre suas dúvidas ou sobre o que deseja saber.

Há pessoas que também têm tanto comprometimento auditivo, quanto visual.

Consulte "Pessoas surdocegas" na páginas 38 e 39

## O que a pessoa em questão deve preparar

### ◆ Pense em como obter informações precisas

- Peça aos seus vizinhos que anotem as informações em caso de emergência para que possam comunicar à você.
- Pesquise informações de emergência, como instruções de evacuação da cidade (por exemplo, sistemas de transmissão de FAX e e-mails de alerta de emergência da prefeitura/província).

### ◆ Pense sobre os meios que pode utilizar para que você possa transmitir as informações

- Prepare instrumentos de escrita, blocos de notas, quadro branco, etc. para que possa escrever em qualquer lugar.
- Utilize a função de e-mail do telefone celular, e também o número 171 de Serviço em caso de desastres, entre outros.
- Confeccionar cartões de mensagem pode ser útil. "Por favor, escreva para me dizer o que está acontecendo", "Por favor, diga ao Sr. OO que estou seguro" etc.

### ◆ Preparação dos itens de emergência

- Apitos, baterias para aparelhos auditivos, baterias para implantes cocleares, (carregadores para telefones celulares), canetas e papel para escrever, "Mimi Mark (símbolo de deficiência auditiva)" e outros símbolos que indicam pessoas com deficiência, cartões de mensagem,

"Manual de Linguagem de Sinais em Caso de Desastre ~ Um pedido de nós, que não podemos ouvir",  
cópia da caderneta de deficiente físico, lanterna etc.



© Tenha cuidado para não danificar aparelhos auditivos e outros equipamentos de bem-estar na hora do desastre.

## Considerações na hora de dar apoio

### Transmissão de informações por meio visual

#### O importante é a intenção em transmitir as informações

- ◆ **Certifique-se de dar as informações em caso de desastre ou emergência, sem falta.**

Não consigo ouvir a sirene nem o alto falante de prevenção de desastres da cidade.

Faça uma anotação com todas as informações de emergência de desastres relacionadas à sobrevivência para que possa usar na comunicação.

Certifique-se também de que a pessoa tenha entendido corretamente o que foi comunicado.

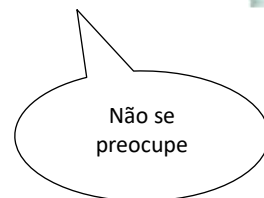
- ◆ **Além da linguagem de sinais, existem vários meios de comunicação (transmissão de informações).**

- Gestos • Movimento da boca • Escrita (não apenas no papel, mas também na palma da mão ou no ar) • Imagens e desenhos, etc.

- Ⓞ As pessoas com comprometimento na fala conseguem ouvir, por isso, responda com a fala se fizerem alguma pergunta por escrito.

- ◆ **Quando for conversar**

- Em primeiro lugar, faça um sinal e chame a atenção da pessoa para iniciar a conversa.
- Posicione-se na frente da pessoa, mexa os lábios com clareza e fale na velocidade normal.
- Fale dividindo a frase, como:  
"Onigiri ga (bolinhos de arroz)" e "Kubararemasu (estão sendo distribuídos)".
- Se tiver um "Manual de Linguagem de Sinais em Caso de Desastre", consulte-o.



### Sobre a vida no abrigo

- ◆ **Método de transmissão de informações**

- Procure transmitir as informações visualmente.
- Faça bom uso do quadro de avisos. (As informações deverão ser em texto e afixadas).
- Escreva o que deseja saber ou perguntar no "Cartão de Mensagens" e mostre aos administradores do abrigo.

Consulte "Help card - Cartão de ajuda" na página 50

- Use o Mimi Mark (símbolo de deficiência auditiva) ou um símbolo que indique que você é um deficiente auditivo e informe aos outros que não consegue ouvir.
- Não é possível usar a linguagem de sinais e escrever durante a queda de energia. Mantenha uma lanterna etc., ao alcance.



### A opinião das pessoas em questão

- ◆ Nessa enchente, consegui evacuar imediatamente porque a minha filha, que é saudável, estava em casa, mas acho que não teria conseguido se ela não estivesse.
- ◆ Quero que as pessoas com deficiência auditiva recebam informações visuais e não pelo alto falante de prevenção de desastre.
- ◆ Acho que seria bom se tivéssemos treinamentos de prevenção de desastres que incluíssem apoiadores em uma área mais ampla, como na cidade toda.





# Pessoas com disfunção de órgãos internos e/ou doenças incuráveis

**Tem dificuldade para buscar refúgio por conta própria porque precisa de equipamentos médicos e medicamentos constantemente.**

A pessoa que tem disfunção de órgãos internos dificilmente é identificada pela aparência.

As disfunções hepáticas e renais fazem com que a pessoa se cansa facilmente, e as ondas transmitidas pelos telefones celulares exercem má influência nas disfunções cardíacas.

Além disso, requer compreensão e colaboração das pessoas ao redor, pois os ostomizados \* 1 têm dificuldade para encontrar banheiros adaptados para eles, as pessoas com disfunção respiratória podem sentir-se sufocadas com a fumaça do cigarro etc.



As doenças incuráveis requerem cuidados de longo prazo porque a causa da doença é desconhecida e não há cura. Além disso, existem muitos tipos de doenças e é complicado atender a todos, de forma recíproca.

A evacuação é especialmente difícil para pessoas que usam respiradores, e é essencial para dar continuidade ao tratamento, mesmo em caso de desastre.

## O que a pessoa em questão deve preparar

### ◆ Preparação de itens de emergência

Consulte a "Lista de checagem dos itens de preparação para prevenção de desastres" na página 15  
Consulte a "Lista de checagem da nossa casa para prevenção de desastres" nas páginas 16 e 17.

### ◆ Medidas para prevenir a interrupção do tratamento e cuidados

Consulte a instituição médica que frequenta sobre o atendimento quando ocorrer um desastre.

- Garantia de medicamentos e equipamentos médicos necessários
- Garantia de uma instituição médica que aceite pacientes, no caso de pessoas que fazem hemodiálise (mesmo em áreas remotas)
- Confirmação das instituições médicas que aceitarão pessoas sem cuidadores durante um desastre
- Garantia de alimentos para o tratamento que sejam especiais e/ou restritos
- Pessoas que usam equipamentos especiais (equipamentos auxiliares, etc.) e dispositivos médicos (marca-passo ※2, oxigenoterapia ※3, ventilador pulmonar※4)
- Verifique o funcionamento das baterias, do Ambu※5, etc.
- Verifique o contato de emergência do fabricante do dispositivo médico, caso dê defeito

◆ No caderno de doenças (caderno do coração etc.), as pessoas com sintomas graves devem anotar os sintomas graves e revisar o caderno uma vez por ano.

◆ Faça os preparativos necessários, verificando as instalações e o ambiente do abrigo.



Ostoma

- ◆ As pessoas que precisam de cuidados constantes devem buscar um apoiador que já tenha habilidade nos cuidados de enfermagem.



① Símbolo Ostoma



② Símbolo Heart Plus※6

- ※1 Pessoas que possuem uma bolsa de colostomia/urostomia.
- ※2 O que controla a expansão e a contração do coração, aplicando estímulo elétrico artificial ao coração.
- ※3 Método de tratamento que administra uma quantidade adequada de oxigênio ao corpo usando uma cânula ou máscara.
- ※4 Um dispositivo que auxilia ou ventila compulsoriamente quando a ventilação não pode ser alcançada suficientemente pela própria respiração.
- ※5 Dispositivo médico para ventilação manual com o uso de uma máscara que cobre a boca e o nariz do paciente.
- ※6 Pessoas com disfunção na parte interna do corpo.

## Considerações na hora de dar apoio

Em alguns casos, pode ser necessária uma estreita colaboração com as instituições médicas para garantir que haja equipamento de transporte (tais como cadeiras de rodas, macas), apoiadores, medicamentos etc.

Caso seja dada continuidade no tratamento médico na residência, o apoiador deve procurar oferecer ajuda e colaborar (limpeza do quarto etc.)

Caso a própria pessoa ou um familiar solicite, procure ajudar entrando em contato com a instituição médica, ou dependendo do caso, ajudando no procedimento etc.

Como as ondas do telefone celular podem causar mau funcionamento do marcapasso, mantenha-o a uma distância adequada (20 cm ou mais).



## Sobre a vida no abrigo

Faça uma declaração sobre a sua doença ao dar entrada e se registrar para saber se poderá dar continuidade ao tratamento e aos cuidados, o mínimo necessário, comunique suas condições físicas e os pontos de atenção no que diz respeito ao seu dia a dia.

Se estiver em tratamento médico, entre em contato com a instituição médica responsável pelo seu tratamento.

## ◆ Garantia de mão de obra e Manutenção do ambiente

- É necessário garantir um local limpo para recuperação e instalar um posto de assistência médica.
- É preciso reservar um espaço para as pessoas com imunidade enfraquecida, que necessitam ter cuidado com doenças infecciosas.
- É necessário colocar enfermeiros, enfermeiras de saúde pública e cuidadores à disposição.

#### ◆ **Compreensão e cooperação das pessoas ao redor**

- Explique aos seus vizinhos sobre a doença na medida do possível (necessidades em relação à refeição, banheiro etc.), e no caso de sentir-se mal, diga às pessoas, sem fazer cerimônia. Tenha empatia.

#### ◆ **Estreita colaboração com as instituições médicas**

- Assegure-se de ter os itens necessários, tais como remédios, refeições e instrumentos.
- Caso necessite de algum procedimento médico, solicite uma instituição médica e transporte que possam atender imediatamente.
- Se precisar de tratamento especial, consulte a equipe de assistência médica.



### **Quando for difícil evacuar**

- A própria pessoa e seus familiares devem, de forma usual, manifestar suas intenções em relação ao apoio em caso de desastre (especialmente em uma emergência), e conversar sobre formas de assistência com as regiões e as organizações relacionadas.

### **A opinião das pessoas em questão**

- ◆ Gostaria que as orientações de evacuação para as instituições médicas, onde se pode dar continuidade no tratamento, fossem dadas o mais rápido possível em caso de desastre, especificando com antecedência as instituições médicas que podem atender.
- ◆ Gostaria de solicitar a criação de um abrigo de bem-estar onde os cuidados médicos possam ser prestados de forma segura e protegida.



# Pessoas com deficiência intelectual

## Dificuldade em julgar o risco e agir por conta própria

## Dificuldade de responder a mudanças ambientais bruscas

A deficiência intelectual é um distúrbio cerebral que dificulta o aprendizado, a manutenção da vida diária e o ajuste à vida social.

Existem vários níveis de deficiência, desde quem tem dificuldade em manter as atividades diárias (roupas, alimentação, excreção, locomoção etc.), quem necessita de assistência e proteção constantes por ter dificuldade de comunicação, até aqueles que conseguem ter uma vida social, por conta própria.

As características das deficiências que podem ser afetadas durante um desastre são as seguintes.

- Pode não ser possível lidar com eventos repentinos ou a praticidade das coisas, por causa da dificuldade de compreensão.
- Para incentivar o julgamento adequado, é necessário que as instruções sejam as mais claras e específicas possíveis.
- Não gosta de responder às instruções e aos chamados dos apoiadores de imediato.
- Algumas pessoas são muito exigentes quanto aos seus padrões de comportamento e podem não ser capazes de se comunicar bem. (São extremamente sensíveis e podem sentir claramente o prazer/desconforto, mas não conseguem transmitir isso com clareza).



## O que a pessoa em questão (familiares) deve preparar

- Deixe conversado em família, com antecedência, sobre o caso de ficar sozinho ou se separar da família ou dos amigos.
- Valorize o relacionamento com os vizinhos no dia a dia, e pedir ajuda quando estiver em apuros.
- Ao sair, certifique-se de carregar na bolsa, o “Help card - cartão de ajuda” e o caderno de apoio para criança/pessoa com deficiência \*<sup>1</sup> onde esteja escrito que precisa de ajuda.
- Participe de treinamentos locais de evacuação e certifique-se de saber onde ficam os locais de refúgio e os abrigos.
- Deixe os itens de emergência preparados.
- Faça cópias da receita do medicamento que está tomando e da descrição do medicamento da farmácia, e deixe-as dentro da bolsa de emergência. Caso tenha seu próprio regime de dosagem, anote isso no caderno de apoio para criança/pessoa com deficiência.



O caderno pode ser obtido na Divisão de Assistência Social da Prefeitura.

- Converse em família sobre como a vida em um abrigo pode ser estressante e pense nas medidas que podem ser tomadas.
- Mantenha o kit de informações médicas de emergência \*<sup>2</sup> na geladeira de casa.

※1: Algo em que estejam descritas as informações que pessoas com deficiência intelectual, que não são boas em se comunicar, gostariam que fossem levadas em consideração ao visitar uma instituição médica.

※2: Ao preencher as informações especiais como médico responsável e doença crônica em um formulário especial, colocá-lo em um recipiente tubular e guardá-lo na geladeira, a equipe da ambulância que atendeu ao chamado do 119 poderá utilizá-lo para atividades emergenciais rapidamente. (A equipe de emergência irá utilizá-lo dependendo da situação. Não se trata de um sistema em que se compromete a utilizar).

## Considerações na hora de dar apoio

**Dê as orientações de evacuação falando para a pessoa que mantenha a calma, puxando conversa etc.**

Pessoas com deficiência intelectual não são boas em agir de acordo com a situação pois se sentem confusas (pânico), etc. pelo fato de não conseguirem entender as mudanças no ambiente. Além disso, como elas podem ter dificuldade para se mover devido ao medo, explique de uma maneira fácil de entender e as encaminhe para um local seguro (sala de evacuação de bem-estar etc.).

- Dê orientações de evacuação evitando as palavras que provoquem insegurança, como “abunai (perigoso)” e “kawai (medo)”, e use palavras como “Daijoubu dayo (está tudo bem)”.
- Converse com calma, devagar e use palavras específicas.
- Quando se expressar em voz alta, por causa da ansiedade, diga algo como "Daijoubu dayo (Está tudo bem)", passe a mão nas costas para tentar acalmar a pessoa.
- Algumas pessoas podem não ser capazes de dizer mesmo que estejam machucadas ou com dor, e outras podem ser muito sensíveis à dor, portanto, verifique com atenção.
- É difícil para que a pessoa compreenda a situação do desastre e more em um abrigo de refúgio sozinha, por isso é necessário que haja apoio do cuidador e das pessoas ao redor. Além disso, o fato de ter uma forte fixação em relação às suas coisas e à comida também são características da deficiência, portanto compreenda e dê o devido suporte.



## Sobre a vida no abrigo

Para as pessoas que desejam um abrigo de bem-estar, transmita o que deseja mostrando o Help card - cartão de ajuda na hora de entrar. É necessário levar em consideração a vida em um abrigo, pois devido as características da deficiência intelectual, não só a própria pessoa, mas também familiares e cuidadores estão sujeitos a mal-entendidos, preconceitos e críticas.

### ◆ Manutenção do ambiente

- Vamos estabelecer um lugar onde seja possível conviver junto com conhecidos e amigos.
- Vamos garantir um espaço onde seja possível ficar tranquilo, instalando partições (divisórias).
- Vamos montar um balcão de aconselhamento (para lidar com o estresse mental do familiar que presta cuidados).
- Vamos criar um posto de primeiros socorros (algumas pessoas também podem precisar de tratamento ou medicação).



### ◆ Desenhe ou escreva uma frase curta sobre como conviver no abrigo de refúgio e verifique junto com a pessoa.

- Ex.
- Não falar alto.
  - Fazer silêncio à noite.
  - Consultar a família ou o administrador do abrigo se tiver problemas.
  - Cumprir o que prometer.

## A opinião das pessoas em questão (familiares)

- ◆ Gostaria que o abrigo de Bem-Estar fosse aberto logo depois do desastre, pois mesmo que uma instrução de evacuação seja emitida, se julgarmos que é difícil de se adaptar a um abrigo normal, não temos outra alternativa a não ser permanecer em casa.
- ◆ Visto que vários desastres podem ocorrer no futuro, é importante ajudar uns aos outros, estabelecendo uma estreita colaboração e acordos com os municípios vizinhos.

A nossa voz!



# Pessoas com transtorno mental

**O distúrbio mental pode piorar quando ocorre um desastre.**

**É preciso seguir com a medicação que costuma tomar.**

O risco de agravamento ou reincidência dos sintomas da doença pode aumentar devido ao choque sofrido em um desastre ou ao estresse das alterações no ambiente.

Embora a condição seja estável devido à medicação contínua, é comum haver interferência nos relacionamentos pessoais devido à doença.

É difícil de perceber, e pelo fato de a pessoa ter dificuldade em se expressar, é necessário que haja compreensão e apoio das pessoas ao redor.

A pessoa deve estar acompanhada de familiares e/ou conhecidos em quem confie no abrigo para que não se isole e possa se sentir segura, portanto, é necessário considerar a possibilidade de garantir um espaço separado, para a sua estabilidade mental.



Além disso, torna-se necessária uma estreita colaboração com os sistemas de cuidados médicos, como a realização de assistência médica móvel, a fim de tomar medicamentos continuamente e receber atendimento quanto ao agravamento dos sintomas da doença.

## O que a pessoa em questão deve preparar

- ◆ Vamos carregar uma cópia da receita médica e a quantidade de medicamento suficiente para 3 dias, sempre.
- ◆ Vamos deixar preparados o cartão do seguro de saúde, a caderneta de medicamentos, a caderneta de saúde e bem-estar da pessoa com transtorno mental e o certificado de requerente de reabilitação psiquiátrica (paciente psiquiátrico ambulatorial) etc.
- ◆ As pessoas que possuem um telefone celular precisam tirar fotos da receita médica, do cartão do seguro de saúde etc.
- ◆ Procure por pessoas do próprio convívio para que possa consultar-se com elas ou pedir abrigo em caso de desastre e/ou emergência, e carregue sempre os contatos delas para não esquecer, mesmo que fique confuso(a).



## Sobre a vida no abrigo

### Se ocorrer um desastre

- Em primeiro lugar, vamos nos proteger e agir com calma.
- Se você estiver confuso(a) e não conseguir tomar decisões, peça ajuda à sua família, apoiadores e pessoas ao redor.



## Considerações na hora de dar apoio

### Fazer com que se acalme

#### ◆ Aborde a pessoa com uma atitude natural

- Muitos têm dificuldade de tomar a iniciativa para pedir ajuda porque não gostam de interagir com outras pessoas, ou até mesmo porque fazem cerimônia, portanto, aborde e converse tendo uma atitude natural.

#### ◆ Orientações de evacuação que aliviem a insegurança

- Explique a situação do desastre e a localização do abrigo com palavras de fácil compreensão, mantendo uma atitude calma.
- Dar instruções como se estivesse gritando ou falando em voz alta podem trazer insegurança pois a pessoa sentirá que está tomando bronca.
- Diga à pessoa "Está tudo bem" para mantê-la calma, fazendo com que ela se sinta segura.
- Não repreenda ou segure, mesmo que apresente alguma alteração no comportamento, como gritar por causa da ansiedade.
- Quando a pessoa falar delirando ou alucinando, não se esqueça de manter uma atitude receptiva, expresse que está prestando atenção, sem reprovar de forma enfática.

#### ◆ Manutenção do ambiente do abrigo

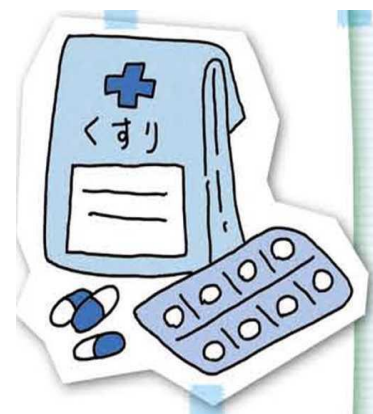
- Vamos estabelecer um centro de aconselhamento e um posto de assistência médica (local de primeiros socorros e tratamento no momento do desastre) e garantir os medicamentos.

#### ◆ Manutenção de mão de obra

- São necessárias instruções dos profissionais de saúde da assistência móvel tais como assistente social psiquiátrico e enfermeira pública, bem como as consultas médicas nos hospitais e consulta domiciliar dos médicos especialistas.

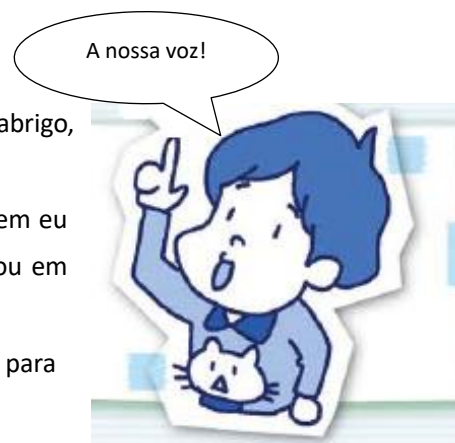
#### ◆ Compreensão e cooperação das pessoas ao redor

- Vamos ficar atentos para que a pessoa não esqueça de tomar o medicamento.
- Respeite a vontade da pessoa, sem forçar.
- Entenda a apreensão e a preocupação dos familiares que moram juntos no abrigo e considere que consigam um local para ficar.



### A opinião das pessoas em questão

- ◆ Gostaria que disponibilizassem uma estreita colaboração médica no abrigo, rapidamente.
- ◆ Gostaria de estar acompanhado por um familiar ou alguém com quem eu me sinta à vontade, porque vou me sentir inseguro(a) no abrigo ou em locais desconhecidos.
- ◆ Gostaria que especialistas e enfermeiras fizessem visitas domiciliares para que pudessem falar comigo.





# Pessoas com transtorno de desenvolvimento

O transtorno de desenvolvimento é uma deficiência que causa dificuldades na vida social devido ao desequilíbrio no desenvolvimento da função cerebral.

Muitas vezes não é compreendido pois é difícil perceber a existência do transtorno pela aparência, de forma que as pessoas interpretam de forma errada, achando ser "mimo" ou "excentricidade".

Alguns deles apresentam sensibilidade visual e auditiva e as pessoas não têm consciência de que se encontram em um ambiente insuportável, o que pode ocasionar problemas para o seu próprio esforço.

Quando as pessoas ao redor têm uma boa compreensão das características do transtorno de desenvolvimento e proporcionam uma vida diária que combina com a pessoa, esta será capaz de viver plenamente, com total energia.



## O que a pessoa deve preparar

### ◆ Vamos discutir sobre o desastre com a família

- Como se proteger na hora do desastre.
- Como se refugiar.
- Como pedir ajuda às pessoas ao seu redor em caso de problemas.
- Visite os locais de evacuação e abrigos, na prática.
- Vamos participar de treinamentos de evacuação locais.



### ◆ Preparação de itens de emergência

- Vamos preparar também "coisas que o(a) deixem calmo(a)" e "coisas para passar um tempo sozinho(a)".
- Vamos tirar cópias da receita do medicamento que está tomando, da caderneta de medicamentos, do cartão do seguro e da descrição do medicamento da farmácia e guardá-las junto.



### ◆ Se ocorrer um desastre

- Se o desastre acontecer quando estiver ao ar livre, vamos manter a calma e fugir junto com as pessoas que estiverem ao redor.
- Você não deve fugir sozinho.
- Se não souber o que fazer, mostre o Help card - cartão de ajuda e diga "Tasukete kudasai (Ajude-me por favor)".

Consulte "Help card - Cartão de ajuda" na página 50



## Considerações na hora de dar apoio

- ◆ Quando expostos a muito estresse, como em um desastre, qualquer pessoa se sente insegura e deprimida. Isso pode ocorrer de forma claramente perceptível se tiver um transtorno de desenvolvimento.
- ◆ Faça algumas mudanças na programação do dia para que possa manter um ritmo estável.
- ◆ Peça aos responsáveis e conhecidos para ficarem perto, a fim de reduzir a ansiedade.
- ◆ Pode acontecer de se movimentar, ficar inquieto(a) e ter problemas com as pessoas ao redor. Mesmo assim, não segure nem repreenda com voz alta. Coloque-se no papel do familiar e experimente convidá-lo(a) para brincar com algo de seu interesse.
- ◆ Devido a mudanças no ambiente, a pessoa pode estar desligada mesmo que converse com ela, o que pode impossibilitar a obtenção de informações e suprimentos necessários. Transmita as informações de forma simples e concreta, por exemplo, usando letras e imagens ou mostrando o objeto real.
- ◆ Verifique as condições físicas, pois pode não conseguir transmitir ou perceber mesmo que estiver com ferimentos.
- ◆ Pode entrar em pânico com a grande quantidade de informações, pois fica sensível às vozes e sons das pessoas. Quando estiver tampando os ouvidos ou com os olhos fechados, parecendo que está se sentindo sufocado com tantos estímulos, arrume um espaço silencioso, como o canto da sala, uma sala separada ou uma barraca.



## Sobre a vida no abrigo

- ◆ Caso sinta-se estressado(a), converse com sua família ou conselheiro imediatamente.
- ◆ Certifique-se de se alimentar corretamente. Faça o possível para se alimentar nos horários definidos, mesmo que não tenha apetite.
- ◆ Fique atento para praticar exercícios moderadamente. Faça exercícios de ginástica Radio Taisso, caminhadas e corridas leves aos poucos, todos os dias.
- ◆ Tenha uma boa noite de sono. Converse com o responsável do abrigo ou com a enfermeira de saúde pública se estiver vários dias sem dormir.



## A opinião das pessoas em questão

- ◆ Ouvi a transmissão do alto falante de prevenção de desastre e chamei um táxi para ir ao local de evacuação, mas fui informado que não poderia mais ir.
- ◆ Quando liguei para o Corpo de bombeiros, disseram que eu deveria ir para o andar de cima, então passei a noite no 2º andar.
- ◆ O vizinho trouxe-me um pouco de comida depois que a água baixou.



A nossa voz!

## Pessoas surdocegas [com comprometimento auditivo e visual]

**Tende a ficar isolado(a) pois é impossível buscar refúgio por conta própria e pela dificuldade em obter informações.**

As pessoas surdocegas não são apenas aquelas com perda total de visão e audição, mas também há quem consiga escutar e enxergar um pouco. Portanto, os métodos de comunicação são diferentes, dependendo do estado da deficiência.

Os métodos mais utilizados são a linguagem de sinais, o Braille, ou o método de escrever letras com os dedos na palma da mão.

É necessário dar assistência na hora do desastre para o deslocamento. Mesmo estando entre muitas pessoas, pode não sentir que há outras pessoas além de si mesmo. É como “Estar completamente sozinho(a) em um universo escuro”, por isso o medo e a insegurança que surgem da sensação de isolamento estão além da imaginação.

Considere dar as mãos para que possa suavizar essa sensação.



Consulte “Pessoas com comprometimento visual” na páginas 24 e 25

Consulte “Pessoas com comprometimento visual ou da fala” na páginas 26 e 27

### O que a pessoa em questão deve preparar

- ◆ Vamos manter os suprimentos de emergência em um lugar que até mesmo as pessoas que vão prestar assistência possam ver.
- ◆ Vamos verificar os locais e rotas de evacuação, além de participar ativamente dos treinamentos de prevenção de desastres.
- ◆ Vamos interagir com os vizinhos no dia a dia, informá-los sobre suas deficiências e garantir que terá outras pessoas que possam ajudar, além dos apoiadores.



### [Se acontecer um desastre]

- ◆ Calce os sapatos dentro de casa, coloque o capuz de prevenção de desastres etc., e marque as roupas em local visível para que percebam se tratar de uma pessoa surdocega.
- ◆ Mantenha a porta de entrada aberta e espere pelos apoiadores, sem ficar se movendo pela casa.

### Considerações na hora de dar apoio

- ◆ Não é possível fazer um julgamento preciso por ser difícil entender a situação. O que importa é a forma que irá utilizar para se comunicar. O sentimento que você deseja transmitir é importante.
- ◆ Se não houver resposta quando falar, estando na frente da pessoa, primeiro segure a mão dela e depois experimente escrever na palma da mão.
- ◆ Certifique-se de estar sempre tocando alguma parte do corpo da pessoa, para que saiba onde o apoiador está.
- ◆ Assegurar que haja pessoas para dar apoio na hora do deslocamento, e que intérpretes e assistentes sejam designados para os surdocegos dentro dos abrigos também.
- ◆ A clareza precisa ser ajustada, pois muitas vezes é difícil enxergar quando a iluminação está escura.



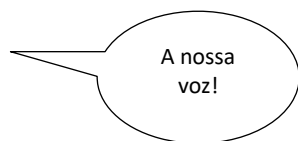
- ◆ Para evitar o isolamento de informações, fornecemos as informações utilizando o método de comunicação adequado à pessoa. Além disso, sempre confirmamos para nos certificar se foram ou não transmitidas corretamente.

Seguimos com os preparativos para que possa receber transmissões com letras maiores ou display em Braille (dispositivo que exibe as informações de texto na tela, convertidas em Braille), no momento de um desastre.

## A opinião das pessoas em questão



- ◆ Ainda bem que eu estava com a minha família, pois se eu estivesse sozinho, acho que não conseguiria ter feito nada.



## Idosos e pessoas com demência

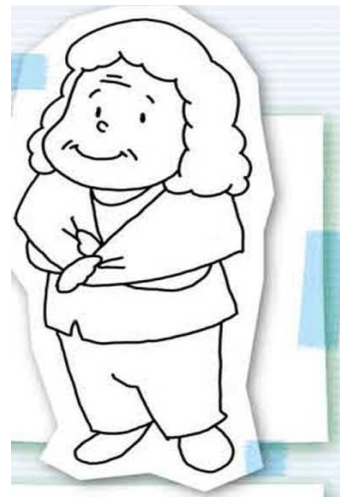
Tende a ficar isolado(a) pois tem dificuldade em evacuar rapidamente e obter informações.

Há muitos que não conseguem se expressar, mesmo estando com problemas.

É importante cuidar para não se sentir isolado(a) ou inseguro(a).

Fisicamente, apresenta facilidade para fraturas ósseas devido a quedas ou dificuldade para andar, pois a função motora é reduzida. Por isso, é importante que as ações para evacuação sejam tomadas com antecedência.

É necessária uma atenção cuidadosa ao ambiente, pois quando ocorre um desastre, pode adoecer facilmente por causa da diminuição da função de excreção e da função que regula a temperatura corporal. Além disso, o declínio da função sensorial (visual, auditiva, olfativa, tátil) torna a reação muito lenta.



### O que a pessoa em questão deve preparar

É preciso obter a compreensão das pessoas da comunidade, comunicando que se trata de famílias de idosos que precisam de apoio no dia a dia.

Além dos itens de necessidades diárias, deixe o equipamento usado para deslocamento (bengala, andador, cadeira de rodas, maca etc.) preparado para buscar refúgio.

No caso da demência, quando ocorre um desastre devido ao estresse os sintomas podem variar. Converse com o médico responsável. Certifique-se de ter os suprimentos médicos, instrumentos médicos e os itens para cuidados de enfermagem necessários para que sejam levados na hora do desastre.

### [Se acontecer um desastre]

- ◆ Garanta a sua segurança e faça com que as pessoas ao redor saibam da sua existência. Se deseja buscar refúgio, peça ajuda à alguém da comunidade.

### Considerações na hora de dar apoio

- ◆ Explicações complicadas podem ser difíceis de entender. Forneça as informações em palavras simples, como "Vamos fugir".
- ◆ Compreenda o ritmo dos idosos e aja sem forçar.

### Sobre a vida no abrigo

- ◆ Peça que reservem aos idosos um lugar para ficar, levando em consideração as características deles.
  - Um local onde as escadas, banheiros e as informações sejam fáceis de ver e ouvir.
  - Pessoas com demência ficam inquietas devido ao estresse causado pelo entrar e sair de pessoas e pelo som das conversas.
  - Converse para pedir que seja colocado(a) no mesmo lugar de alguém conhecido, a fim de dar o máximo de tranquilidade possível.
  - Peça às pessoas ao seu redor que observem à distância e, caso haja alguma alteração no estado, peça que forneçam as informações de maneira fácil de entender.
- ◆ Se precisar de ajuda, não hesite em falar com a equipe



(se houver alguém com problemas ao seu redor, fale com esta pessoa também).

- ◆ Como os sintomas tendem a piorar na vida diária que não está acostumado(a), certifique-se de tomar remédios regularmente e consultar um posto médico se não estiver bem. Se necessário, peça a recomendação de um médico especialista.

## A opinião das pessoas em questão



Fiquei em apuros sem ter como me deslocar porque moro sozinho e não tenho família por perto (não pude ir buscar suprimentos de apoio etc.).

A nossa voz!

# Pessoas acompanhadas de mulheres grávidas ou crianças

Agir com crianças pequenas pode ser demorado e de repente pode haver mudança nas condições físicas. Com o acúmulo de diversas inseguranças, pode não ser possível agir de imediato para se refugiar.



## O que a pessoa em questão deve preparar

### Garantir a segurança dentro de casa no dia a dia

O quarto e a área do cochilo devem estar livres de objetos e móveis que possam cair.

Mantenha os itens de proteção da cabeça (capacete, capuz de prevenção de desastres) ao seu alcance.

Vamos deixar os sapatos no quarto para o caso das coisas ficarem espalhadas pela casa.

(Coloque os sapatos na criança, mesmo que a leve no colo para evacuar)

### ◆ Preparação de itens de emergência

Os itens que devem ser levados no momento de um desastre variam muito, dependendo da estrutura familiar e da idade da criança, portanto, a preparação deve ser adequada de acordo com cada família. \*

Veja o exemplo de referência abaixo

## Consideração do local de abrigo

A evacuação para um lugar desconhecido também sobrecarrega as crianças. Verifique e ande pelos locais de evacuação da comunidade (especialmente os banheiros), na prática.

Caso esteja planejando se refugiar na casa de algum parente ou conhecido, vá até lá para conhecer a casa antes.

### Exemplos do que levar

- Sling para bebê
- Absorventes higiênicos
- Absorvente de seios
- Caderneta materno-infantil
- Caderneta de medicamentos

### Exemplos do que levar para o recém-nascido

- Roupas de baixo
- Roupas para troca
- Fralda descartável
- Toalhas
- Toalha de banho
- Papinha de bebê
- Mamadeira
- Doces, balas
- Sacolas plásticas
- Sacos neutralizadores de odor
- Brinquedos, Livros ilustrados

## Considerações na hora de dar apoio

Até mesmo as crianças pequenas notam que algo está diferente do normal.

Elas se expressam de várias maneiras, passando a não sorrir, faz birra, não conseguindo adormecer ou não querendo ir para o colo de outra pessoa que não seja a sua mãe.

Além disso, uma situação de tensão extrema persiste porque a mãe e o pai estão tomando cuidado de não incomodar as demais pessoas abrigadas, que se encontram no abrigo. A fim de reduzir a sobrecarga dos pais e o estresse da criança devido às mudanças no ambiente, considere estabelecer um espaço para cuidar das crianças, ou fazer com que as pessoas ao redor brinquem com elas, por exemplo.

- É necessário que haja uma sala higienizada e segura para que a criança possa engatinhar (uma sala com gestão de higiene, limpa, esterilizada, em que seja proibida a entrada com calçados e não tenha objetos caídos no chão).
- Vamos criar um espaço que não cause incômodo às outras pessoas, mesmo com a presença de crianças pequenas.  
(A existência de uma sala onde a criança pode falar alto ou correr, torna-se uma válvula de escape).
- Vamos criar um espaço de amamentação, troca de roupas e troca de fraldas (preparar uma sala ou um local exclusivo para amamentar e trocar de roupas).
- Vamos considerar também um local de distribuição de suprimentos de apoio (os itens femininos devem ser distribuídos em locais que não estejam expostos, fraldas e roupas devem ser organizadas de acordo com o tamanho).
- Haverá ainda mais tranquilidade se houver um local onde for possível passar o tempo com as pessoas da comunidade e outro em que pessoas com crianças possam interagir e passar um tempo juntas.

## Sobre a vida no abrigo

Enquanto vivem refugiadas, as famílias com crianças vivem preocupadas se seus filhos não causarão incômodo por serem barulhentos e se podem ficar tranquilos em termos de higiene.

É importante estar envolvido na criação de um abrigo onde todos possam se abrigar com tranquilidade.





# Aqueles que não conseguem se comunicar em japonês

## O que a pessoa em questão deve preparar

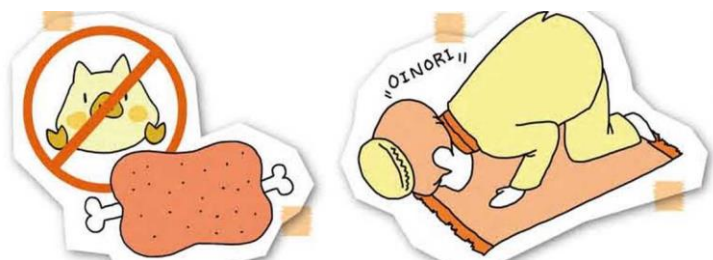
Esteja ciente o que são desastres como terremoto e inundação, e o que precisa ser feito quando acontecer um desastre.

- ◆ Cumprimente seus vizinhos no dia a dia para se tornar familiar.
- ◆ Vamos deixar preparado o passaporte e itens importantes para que possa pegá-los assim que for necessário.
- ◆ Faça um seguro para o caso de perder o carro ou seus móveis e pertences domésticos em um desastre.
  - Se não verificar o conteúdo do seguro contra incêndio no qual está inscrito, poderá não receber nada quando houver um desastre.
  - Poderá obter dinheiro se tiver um seguro contra danos ao carro (seguro de veículos) mesmo que perca seu carro por causa de uma inundação.



## Considerações na hora de dar apoio

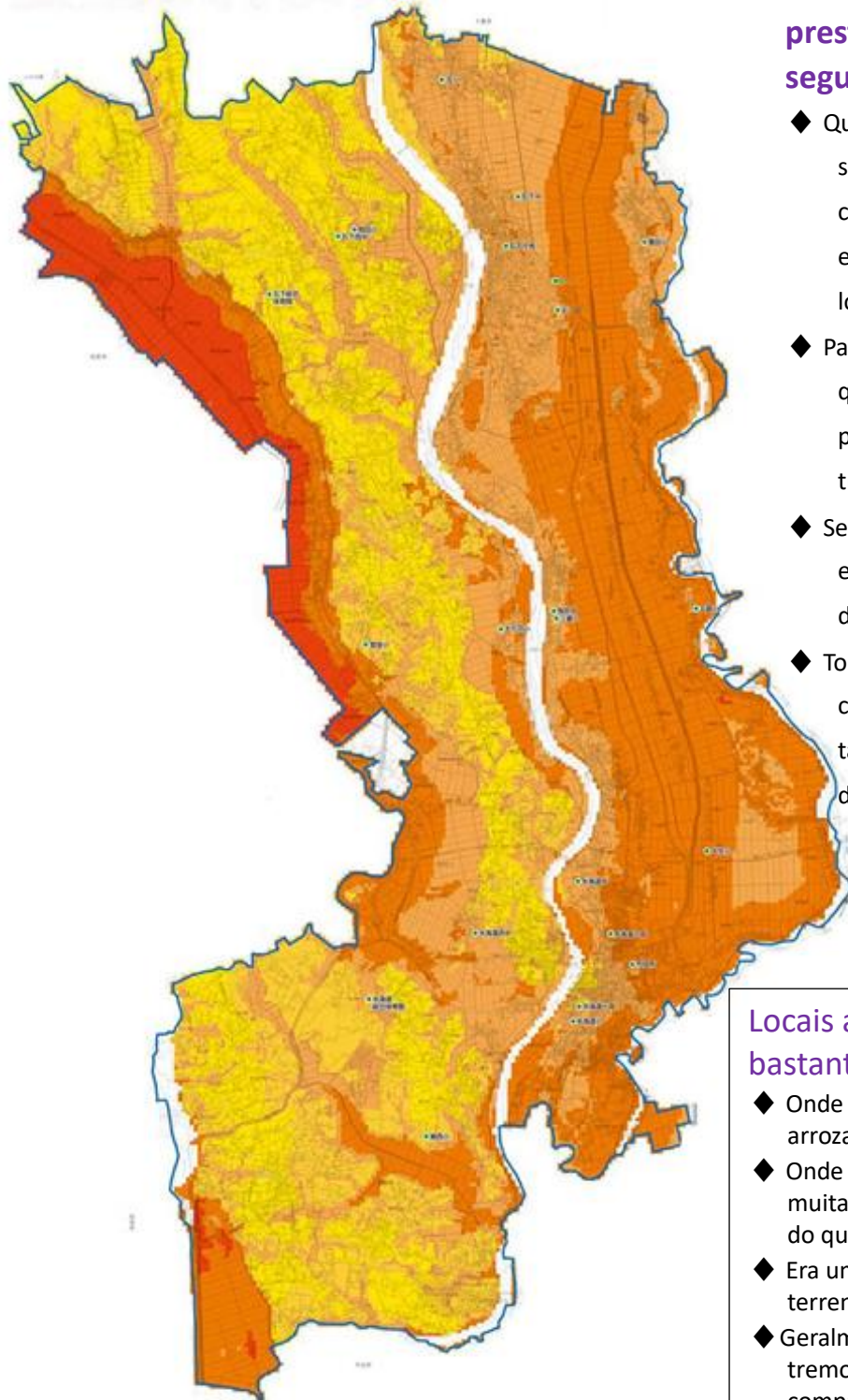
- ◆ Caso algum estrangeiro more na vizinhança, chame-o(a) quando for se refugiar por causa de um terremoto ou inundação.
  - Há muitas pessoas que não conhecem a localização do abrigo ou sequer sabem que existe um abrigo.
- ◆ Se a pessoa não entender o idioma, gesticule e use palavras simples, como “Ie, abunai (Casa, perigoso)” e “Nigueru (Fugir)” para comunicar que está correndo risco.
- ◆ Verifique o quanto a pessoa fala japonês e inglês no abrigo, e pense em formas de se comunicar.
  - Se procurar alguém que fale inglês ou a língua nativa dessa pessoa, talvez seja possível pedir que atue como um intérprete.
  - É possível se comunicar usando o aplicativo de tradução do celular também.
  - Vamos deixar preparadas impressões multilíngues no abrigo, com antecedência.
- ◆ Escreva em hiragana adotando expressões de fácil entendimento para as pessoas que não conseguem ler ou escrever, ainda que saibam falar japonês.
- ◆ Há pessoas que virão para o abrigo pela primeira vez, portanto comunique as regras de convivência aplicadas.
  - Comunique sobre a forma de receber alimentos e suprimentos, o horário das refeições e hora de dormir, de fazer silêncio à noite etc.
- ◆ É preciso levar em consideração as diferenças culturais, como o fato de que não é permitido comer alguns alimentos de acordo com a religião.
  - É necessário ter um local onde os seguidores do islamismo possam orar.  
Não se pode comer carne de porco ou alimentos feitos com óleo animal.
- ◆ Ao fazer perguntas, faça-as de forma específica, e não de maneira abstrata.
  - Pergunte: “Nemuremashitaka (Conseguiu dormir)?” “Taberemashitaka (Conseguiu comer)?” “Samuidesuka (Está com frio)?” ao invés de perguntar “Daijoubu desuka (Está tudo bem)?”.



## Mapa de perigo - Yureyasusa Mapu

### Mapa de locais vulneráveis a tremores na cidade de Joso

O mapa de locais vulneráveis a tremores foi criado a partir da distribuição da intensidade sísmica em uma malha de 50 metros nas regiões afetadas por terremotos na cidade de Joso, representando a intensidade sísmica máxima que se pode imaginar dentro de cada malha.



#### Dê uma olhada no mapa prestando atenção aos seguintes itens.

- ◆ Quão vulneráveis a tremores são os lugares em que costuma ir e passar, como escolas, locais de trabalho e lojas?
- ◆ Paredes de blocos podem se quebrar e postes de energia podem tombar com um forte tremor.
- ◆ Será que os móveis e eletrodomésticos de dentro de casa podem cair?
- ◆ Tome cuidado não somente com os tremores, mas também com deslizamentos de terra!

#### Locais assim tremem bastante


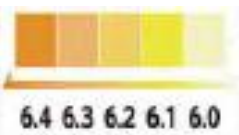

- ◆ Onde havia pântanos e arrozais no passado.
- ◆ Onde já esteve imerso em muita água e é mais baixo do que os arredores.
- ◆ Era um vale antes do terreno ser estabelecido.
- ◆ Geralmente, apresenta um tremor maior em comparação com a intensidade sísmica.

## O que é intensidade sísmica..., magnitude do terremoto?

Quando ocorre um terremoto, é a intensidade sísmica que indica o grau de tremor em um determinado local. O método de determinação da intensidade sísmica varia de acordo com o país e, no Japão, a intensidade do tremor é representada pela escala de intensidade sísmica estabelecida pela Agência Meteorológica do Japão. A intensidade sísmica é anunciada em dez escalas, a partir da intensidade sísmica 0 de um terremoto em que não se sente nada, até 1, 2, 3, 4, 5 Jaku (fraco), 5 Kyou (forte), 6 Jaku (fraco), 6 Kyou (forte) e 7.

(Fonte) Tabela de explicações relacionadas à intensidade sísmica da Agência Meteorológica do Japão

### Legenda do Mapa de locais vulneráveis a tremores na cidade de Joso

Escola de intensidade sísmica Medição da intensidade sísmica	Intensidade sísmica 7  6.5~	Intensidade sísmica 6 forte  Forte Fraco	Intensidade sísmica 6 fraco  5.9~5.5
Pessoas	Não consegue agir por conta própria por ficar à mercê do tremor.	Não é possível permanecer de pé e precisa rastejar para conseguir se mover.	Torna-se difícil ficar de pé.
Estado da parte interna da casa, prédio	Quase todos os móveis se movem muito e alguns deles chegam a sair voando.	Quase todos os móveis pesados que não estão fixos se movem e tombam. A porta pode se soltar e sair voando.	Muitos móveis pesados que não estão fixos se movem e tombam. Muitas portas não abrem.
Estado da parte externa da casa, prédio	Os azulejos das paredes e os vidros das janelas de quase todos os edifícios sofrem danos e caem. Algumas das paredes de blocos reforçados também ficarão danificadas.	Os azulejos das paredes e os vidros das janelas de muitos edifícios sofrem danos e caem. Quase todos os blocos que não são reforçados desmoronam.	Os azulejos das paredes e os vidros das janelas de um número considerável de edifícios sofrem danos e caem.
Construção de madeira	As habitações podem se inclinar ou ficar muito danificadas, mesmo que tenham resistência sísmica elevada.	Muitas habitações com baixa resistência sísmica acaba desabando. As paredes e alicerces das habitações podem ficar relativamente danificadas, mesmo que tenham resistência sísmica elevada.	Algumas habitações com baixa resistência sísmica acaba desabando. As paredes e alicerces das habitações podem ficar danificadas, mesmo que tenham resistência sísmica elevada.

# Lista de locais de evacuação/abrigos de Bem-Estar

## Locais designados para evacuação

Total: 29 locais



Denominação	Localização	Telefone	Observação
Mitsukaido Shogakko	Mitsukaido Tenman-cho 2516-1	0297-22-1155	
Shogai Gakushu Center	Mitsukaido Tenman-cho 4684	0297-22-1111	Não é adequado para inundação
Mitsukaido Daiichi Koto Gakko	Mitsukaido Kameoka-cho 2543	0297-22-0029	
Mitsukaido Daini Koto Gakko	Mitsukaido Hashimoto-cho 3549-4	0297-22-1330	Quando inundar do 2º andar para cima
Toyooka Shogakko	Toyooka-machi Hei 3362	0297-24-0554	
Mitsukaido Nishi Chugakko	Toyooka-machi Otsu 1005-1	0297-24-0548	Quando inundar do 2º andar para cima
Sugahara Shogakko	Onogo-machi 1615	0297-24-7005	
Ohanawa Shogakko	Owa-machi 386-1	0297-24-7345	Quando inundar do 3º andar para cima
Mitsuma Shogakko	Nakatsuma-machi 4146	0297-22-7527	Quando inundar do 2º andar para cima
Kinu Chugakko	Nakatsuma-machi 4180	0297-22-7621	Quando inundar do 2º andar para cima
Goka Shogakko	Joja-machi 1508	0297-22-7540	Quando inundar do 2º andar para cima
Mitsukaido Chugakko	Koyamado-machi 61	0297-22-0860	Quando inundar do 2º andar para cima
Ono Shogakko	Hei-machi 415-1	0297-22-0271	Quando inundar do 3º andar para cima
Kensei Shogakko	Sakate-machi 7303-3	0297-27-0649	
Mitsukaido Sogo Taiikukan	Sakate-machi 3552	0297-27-1211	
Sugao Shogakko	Sugao-machi 4711	0297-27-0620	
Asunaro no Sato	Otsukado-machi 310	0297-27-3481	
Ishige Chugakko	Moto Ishige 1000-1	0297-42-2241	Quando inundar do 2º andar para cima
Ishige Shogakko	Shin Ishige 1907-1	0297-42-2058	
Chiiki Kouryu Center	Shin Ishige 2010	0297-42-0169	
Ishige Sogo Fukushi Center	Shin Ishige 4365	0297-30-8555	Não é adequado quando houver inundação
Ishige Shiho Koto Gakko	Shin Ishige 1192-3	0297-42-3118	Quando inundar do 2º andar para cima
Toyoda Shogakko	Toyoda 2246	0297-42-2439	
Tama Shogakko	Wakamiyado 794	0297-42-2412	Quando inundar do 2º andar para cima
Ishige Nishi Chugakko	Sugiyama 910-1	0297-42-4788	Quando inundar do 2º andar para cima
Okada Shogakko	Muko Ishige 1020	0297-42-4789	Quando inundar do 2º andar para cima
Iinuma Shogakko	Kounoyama 859-1	0297-43-7527	
Ishige Sogo Taiikukan	Kounoyama 1670	0297-43-8311	
Fureaikan	Mitsukaido Tenman-cho 2472		Não é adequado para terremoto

## Abrigos de bem-estar

\* Este é um abrigo que aceita “pessoas que necessitam de cuidados” especiais com dificuldade em viver em abrigos designados, e não é um abrigo que é aberto imediatamente quando ocorre um desastre. (Total: 2 locais)

Denominação	Localização	Telefone	Observação
Asunaro no Sato	Parte do prédio da hospedaria	0297-27-3481	
Ishige Sogo Taiikukan	Salão de Judo e Kendô	0297-43-8311	

## Abrigos secundários

\* Instalações a serem usadas como abrigos quando os abrigos designados não estiverem disponíveis ou atingirem o limite de capacidade. (Total: 32 locais)

Denominação	Localização	No. de telefone	Observação
Mitsukaido Dai San Hoikusho	Mitsukaido Koya-machi 2081	0297-22-2004	Não é adequado para inundação
Mitsukaido Kouminkan	Mitsukaido Sakae-cho 2680-1	0297-22-3490	Quando inundar do 2º andar para cima
Toshokan (Biblioteca)	Mitsukaido Tenman-cho 1606	0297-23-5556	Não é adequado para inundação
Toyooka Kouminkan	Toyooka-machi Hei 1587	0297-24-0253	
Yokozone Kikaisho	Toyooka-machi Otsu 1742	0297-24-5498	
Mitsukaido Daiichi Hoikusho	Toyooka-machi Otsu 1670-2	0297-24-0829	
Kinu Fureai Center	Toyooka-machi Otsu 1522-1	0297-24-0355	
Sugahara Kouminkan	Onogo-machi 1960-1	0297-24-7843	
Mitsukaido Daigo Hoikusho	Onogo-machi 801-1	0297-24-7131	
Ohanawa Kouminkan	Owa-machi 464-5	0297-24-7948	Não é adequado para inundação
Mitsuma Kouminkan	Misaka-machi 1544-3	0297-22-9940	
Mitsukaido Daini Hoikusho	Nakatsuma-machi 3977	0297-22-7154	Não é adequado para inundação
Nakamisaka Shukaijo	Misaka-machi 684-1	0297-22-9063	Não é adequado para inundação
Goka Kouminkan	Joja-machi 1899-1	0297-22-9941	Não é adequado para inundação
Mitsukaido Dairoku Hoikusho	Koyamado-machi 186	0297-23-3918	Não é adequado para inundação
Sakate Kouminkan	Sakate-machi 6219-1	0297-27-2942	
Uchimoriya Kouminkan	Uchimoriya-machi 2743-2	0297-27-0619	
Sugao Kouminkan	Sugao-machi 1187-10	0297-27-2940	
Mitsukaido Daiyon Hoikusho	Sugao-machi 1187-5	0297-27-0859	
Ono Kouminkan	Hei-machi 441		Não é adequado para inundação
Mijou Youchien Joso	Moto Ishige 4610	0297-42-8376	Não é adequado para inundação
Ishige Chuo Kouminkan	Moto Ishige 85	0297-42-2507	Não é adequado para inundação
Tonohara Den'en Toshi Center	Tonohara 92-3	0297-42-0295	
Toyoda Youchien	Toyoda 2303-2	0297-42-6256	

Denominação	Localização	No. de telefone	Observação
Toyoda Bunka Center	Toyoda 1081-1		
Tama Youchien	Wakamiyado 794	0297-42-4061	Não é adequado para inundação
Tama Bunka Center	Harajuku 1380	0297-42-5579	
Okada Youchien	Kuramochi 761-2	0297-42-4788	
Okada Bunka Center	Sugiyama 676		
Okada Den'en Toshi Center	Okada 584		
Iinuma Youchien	Kounoyama 157	0297-43-7725	
Ishige Nishi Kouminkan	Kounoyama 156	0297-43-7330	

# Help Card (Cartão de ajuda)

Apresente este cartão na recepção se precisar de auxílio no abrigo.



Recorte e utilize



Dobra

<Frente>

<b>Help Card (Cartão de ajuda)</b>		Tipo sanguíneo _____ RH ( )
Comitê consultivo de reflexão sobre a prevenção de desastres para pessoas com deficiência		Sexo Masculino / Feminino
Furigana		Restrições (alergias etc.)
Nome		Nacionalidade
Data de nascimento: Ano ____ Mês ____ Dia ____		Uso livre (escreva o que deseja solicitar)
Endereço:		
Telefone:		

<Verso>

Classificação	Equipamento médico etc.
<input type="checkbox"/> Deficiência física (Classe _____ )	<input type="checkbox"/> Cadeira de rodas <input type="checkbox"/> Cão-guia
<input type="checkbox"/> Deficiência intelectual (A, B, C)	<input type="checkbox"/> Oxigenoterapia <input type="checkbox"/> Diálise
<input type="checkbox"/> Transtorno mental (Classe _____)	<input type="checkbox"/> Marcapasso <input type="checkbox"/> Ostoma
<input type="checkbox"/> Idoso que necessita de: ( )Assistência ( )Cuidados de enfermagem	<input type="checkbox"/> Ventilador pulmonar <input type="checkbox"/> Leite
<input type="checkbox"/> Grávida	<input type="checkbox"/> Fralda descartável infantil
<input type="checkbox"/> Estrangeiros (Idioma: _____)	<input type="checkbox"/> Fralda descartável para adulto
<input type="checkbox"/> Outros	<input type="checkbox"/> Outros

## Exemplos de preenchimento do campo de uso livre

### Exemplo 1

Não consegue entender a situação ao redor, por ser completamente cego. Há momentos em que não é possível reconhecer a pessoa apenas pela voz, mesmo que a conheça. Agradecemos se pudesse dizer primeiro o nome, toda vez, e depois dar as informações.

### Exemplo 2

Consegue se manter calmo onde está acostumado, mas pode acontecer de se expressar em voz alta, de repente, por se sentir desconfortável com a mudança da rotina ou por ser a primeira vez que está no local, como o abrigo. Peço que deixe em observação em um ambiente silencioso, levando para outra sala, até que fique calmo.

### Exemplo 3

Por favor, entre em contato comigo quando esta pessoa estiver só.  
Nome: XXXXX  
Tel: xx-xxxx estas pessoas são parentes.

Guarde o seu cartão com cuidado



# Vamos deixar tudo preparado para o caso de um desastre!

Como  
usar este  
guia

Este guia foi criado com o objetivo de nos preparar para os diversos tipos de desastres que podem ocorrer eventualmente. A fim de minimizar os danos de desastres que são imprevisíveis, leia o conteúdo no dia a dia para aprofundar a compreensão e, na hora que for preciso, vamos agir juntos, ajudando uns aos outros.



## Ferramentas de informação de prevenção de desastres da cidade de Josô

### ◆ Home page de Josô shi - informações sobre prevenção de desastres

<http://www.city.joso.lg.jp/jumin/anzen/bosai/index.html>



As informações podem ser obtidas no Twitter oficial da cidade de Josô e no Facebook também.



[http://twitter.com/joso\\_kouhou](http://twitter.com/joso_kouhou)



<http://www.facebook.com/joso.city>

### ◆ Serviço de telefonia de transmissão sobre prevenção de desastres

Os conteúdos de transmissão mais recentes podem ser verificados por telefone.

**TEL: 0297-22-8778** (os custos das ligações são de responsabilidade do usuário).

### ◆ Serviço de telefonia de transmissão de informações sobre incêndios

Os conteúdos de transmissão referentes a incêndios podem ser verificados por telefone

(os custos das ligações são de responsabilidade do usuário).

**Distrito de Mitsukaido** (Corpo de Bombeiros da região de Josô) **TEL: 0297-22-0119**

**Distrito de Ishige** (Corpo de Bombeiros da região sudoeste de Ibaraki) **TEL: 0280-23-0119**

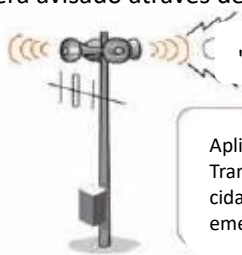
### ◆ Aplicativo de prevenção de desastres da cidade de Josô

É possível ouvir a transmissão sobre prevenção de desastres em seu smartphone.

Em caso de emergência, será avisado através de notificação push.



Site do portal de prevenção de desastres



"Um alerta de evacuação foi emitido para o distrito oo !!"

Aplicativo de prevenção de desastres da cidade de Josô  
Transmissão pública de prevenção de desastres da cidade de Josô "Foi emitido um comunicado de emergência sobre prevenção de desastres."



Ícone de prevenção de desastres



Também é possível fazer o download por aqui. (Página de introdução do aplicativo de prevenção de desastres no site da cidade de Josô)

Publicação: Comitê consultivo de reflexão sobre a prevenção de desastres para pessoas com deficiência

0297-22-0985 (dentro da NPO With)

Gabinete do Prefeito da Prefeitura de Josô, Seção de Gestão de Risco de Desastres 0297-23-2111 (telefone principal)

Produção: Zenrin Cia. Ltda. Escritório comercial de Tsukuba 029-855-5717

Criação: Março de 2018