

Não se sabe quando vai chegar ...

# Um grande terremoto!!



1

**Reforço da sua casa contra terremotos**



**Aumente a resistência contra terremotos da sua casa para que você e sua família não sejam feridos.**

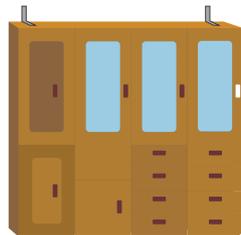


## Os três pilares de contra-medidas para terremotos na sua casa

**Proteja os móveis para não mover ou cair de forma que você e sua família não se machuquem.**

2

**Evitando que os móveis tombem**



**Os suprimentos de emergência são divididos em "itens de emergência" e "estoques de emergência".**

**Para alimentos de emergência e água potável, estocar por 7 dias ou mais, incluindo "itens de emergência" e "estoque de emergência".**

Recomendação de estoque rotativo (método de material circulante)

Para evitar desperdício com prazo de consumo e validade vencendo, vamos manter o estoque criando um ciclo de reabastecimento usando o produto mais antigo primeiro.

① Consumir do mais antigo

② Reabastecer o novo



3

**Preparação de suprimentos de emergência em sua casa**

### Itens de emergência

Os Itens de emergência são os itens mínimos que devem ser retirados ao evacuar em caso de um grande desastre, levando em consideração o colapso e o incêndio de casas. Embale-o em uma mochila para que possa retirá-lo rapidamente em caso de emergência.

Os alimentos de emergência aqui são aqueles que podem ser consumidos sem cozinhar, como bolacha dura, comida enlatada e chocolate.

Prepare água potável em garrafa PET.

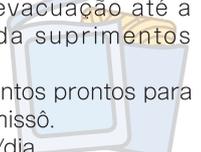


### Estoque de emergência

O estoque de emergência é um fornecimento emergencial de suprimento que pode ser utilizado no caso de um desastre que interrompa o fornecimento de eletricidade, gás ou água, ou cause uma escassez de suprimentos, dificultando o seu auto sustento em casa ou em um centro de evacuação até a normalização da situação ou a chegada de suprimentos adicionais.

Alimentos de emergência aqui incluem, alimentos prontos para consumo, alimentos secos, sopas e sopa de missô.

Água potável deve ser de 3 litros por pessoa/dia.





## ●Lista de verificação de suprimentos de emergência●

Por favor, faça um ✓ no  dos itens preparados.

### [Itens de emergência]

Nome do Produto	Coluna de verificação	Nome do Produto	Coluna de verificação
Alimentos de emergência (pão seco, comida enlatada, etc.)		Agasalhos	
Água potável		Roupa de baixo	
Rádio portátil (bateria sobressalente)		Luvas	
Lanterna (bateria sobressalente / lâmpada)		Termômetro, produtos médicos de emergência (remédio para arranhões, Bandaid, antipirético, remédio para resfriado, remédio gastrointestinal, colírio etc.)	
Capacete (capuz de prevenção de desastres)		Remédios básicos, caderneta de remédios	
Isqueiro (fósforos)		Objetos de valores (caderneta do banco, carimbo, etc.)	
Facas, abridores de latas, abridores de garrafas		Dinheiro	
Lenços		Cópia do cartão de seguro saúde	
Toalha		Celular	
Saco de plástico			

**Adicione o que você precisa de acordo com a sua situação familiar!**

Exemplo: Bebês ... Fraldas de papel, mamadeiras, etc.  
Exemplo: Idosos: Bengala, produtos para cuidados, dentaduras, óculos de leitura, etc.  
Exemplo: Quando existe uma pessoa com deficiência física ... Caderneta de deficiente, bengala de deficiente, etc.



### [Estoque de emergência]

Nome do Produto	Coluna de verificação	Nome do Produto	Coluna de verificação
Alimentos (alimentos enlatados, alimentos ensacados, alimentos secos e suplementos nutricionais)		Utensílios de cozinha simples (pauzinhos descartáveis, pratos de papel, copos de papel, etc.)	
Alimentos (temperos, sopas, sopa de missô, etc.)		Filme plástico, folha de alumínio	
Alimentos (chocolate, bala para a garganta, ameixas em conserva, etc.)		Lenços umedecidos, papel higiênico	
Água (3L por pessoa por dia)		Máscaras, aquecedores corporais-descartáveis, jornais, kit de costura, etc.	
Combustível (fogão de mesa, combustível doméstico, botija de gás reserva, etc.)		Banheiro portátil	
Cobertores, toalhas, sacos de dormir, etc.		Óculos reserva, aparelhos auditivos reserva, etc.	
Artigos de higiene pessoal (Escova de dentes, sabonete, toalha, shampoo seco, etc.)		Bicicleta	
Panela, chaleira		Ferramentas (cordas, pés de cabra, pás, etc.)	

### Estoque de alimentos para pessoas com necessidades especiais

**Recomenda-se armazenar alimentos especiais para pessoas com necessidades especiais em casa por pelo menos duas semanas desde os dias normais.**

Exemplo: Bebês / idosos: leite em pó, alimentos macios ensacados, alimentos espessados, alimentos com baixo teor de potássio, etc.

Exemplo: **Alergias alimentares:** leite em pó para alérgicos, comida para bebês, comida de emergência, alimentos que você está acostumado a comer, etc.

⇒ **Em caso de desastre** •Diga aos outros que você é alérgico  
•Verifique o conteúdo das refeições e suprimentos de socorro (presença ou ausência de alérgenos)

**Exemplos**

**complementares de alternativas usando artigos familiares**

Papel de jornal...tapete, roupa de inverno  
Filme plástico...enrolado em volta da ferida como um substituto para bandagens  
Saco plástico / saco de lixo... capa de chuva, roupas de inverno

Pontos para mitigação de desastres para estrangeiros  
Código QR da página do Gabinete

