

## Precauções

## My-Timeline

My Timeline é um plano de ação de prevenção de desastres para cada residente, que ajuda a salvar vidas, organizado em ordem. Use o mapa de áreas de risco para aprender sobre diversos desastres naturais e pense com sua família sobre que tipo de ações de prevenção devem ser tomadas e em que momento.

antes de um terremoto	enquanto houver alerta de terremoto ou estiver tremendo	quando o tremor parar (poucos minutos após o terremoto)	5 minutos após o Terremoto	10 minutos após o Terremoto	mais de 10 minutos após o terremoto	horas após o terremoto
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fixação de móveis</li> <li>Prevenção de queda de objetos</li> <li>Prevenção de estilhaçamento de vidro</li> <li>Preparando a bolsa de emergência</li> <li>Adaptação residencial anti terremotos</li> <li>Contratar um seguro contra terremotos</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garantir a segurança pessoal</li> <li>Avalie a situação, e não saia às pressas</li> </ul> <p><u>Quando estiver ao ar livre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuidado com queda de objetos</li> <li>Se estiver dirigindo, enconstar na lateral da rua e parar o carro.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verificar as fontes de fogo</li> <li>Fechar fornecimento de gás</li> <li>Iniciar a extinção de incêndio</li> <li>Desligue a Caixa de energia</li> <li>Garanta uma saída de fuga</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>usar um calçado</li> <li>levar a bolsa de emergência</li> <li>Garantir-se da segurança da família</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>verificar a segurança das áreas vizinhas</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>cooperar com os resgates e a garantia da segurança</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>conferir os danos residenciais</li> <li>evacuar de acordo com a situação de dano</li> </ul> 

<p><b>「quando」</b> <b>「quem」</b> <b>「o que fazer」</b></p> <p><b>Vamos criar My-Timeline</b></p> <p>Vamos fazer com antecedência nosso próprio plano de ação de evacuação organizado em ordem.</p>	<p>Ex. Abrigar-se em um cômodo seguro. Quando não houver tempo, abrigue-se debaixo de uma mesa.</p>	<p>Ex. Verificar as fontes de fogo. Garantir uma saída de Fuga.</p>	<p>Ex. Verificar a segurança da residência. Preparar-se para evacuação.</p>	<p>Ex. Trancar portas e janelas. Verificar a situação nos arredores da residência.</p>	<p>Ex. Resgatar e prestar os primeiros socorros caso alguém da vizinhança esteja precisando.</p>	<p>Ex. Verificar o estado dos danos.</p>	
<p><b>Mantenha-se seguro</b></p>		<p><b>Prevenção da propagação de danos</b></p>		<p><b>Preparar-se para abrigar-se</b></p>		<p><b>Resgate ajudando uns aos outros</b></p>	