








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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|
| <p>「quando」 「quem」 「o que fazer」</p> <p>Vamos criar My-Timeline</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>← Mantenha-se seguro →</p> | | <p>← Prevenção da propagação de danos →</p> | | <p>← Preparar-se para abrigar-se →</p> | | <p>← Resgate ajudando uns aos outros →</p> | |