

É uma vida incômoda, sem privacidade no local de refúgio, mas justamente nestas horas, necessita-se mais a compreensão mútua, ajudando-se um ao outro.

- É necessário manter a comunicação suficiente entre todos no local de refúgio tomando cuidado para evitar o isolamento dos que não são associados à Associação do bairro, à comunidade de prevenção autônoma, dos que necessitam de ajuda (idosos, deficientes físicos, etc), turistas, etc. e também você próprio.
- Antes de sofrer por algum problema, procurar assistência com policial, funcionário público, assistente de saúde que se encontrem no local do refúgio.
- Procurar não incomodar aos outros.
- Tratar de extinguir o estresse. Os exercícios físicos leves também são eficientes.



- O local do refúgio será administrado principalmente, pela comunidade de prevenção autônoma, etc; não depender somente de voluntários ou administração pública.
- Procurar fazer gargarejos, lavar bem as mãos, e usar máscaras dependendo da necessidade, pois há risco de propagação da gripe ou influenza.
- Se caso for pousar no carro, cuidado com a Síndrome da Classe Econômica ( pode causar trombose por permanecer sempre na mesma postura ). Caso não tiver outra alternativa e necessitar permanecer no carro, deve tomar bastante líquido com frequência e fazer exercícios movimentando até as pontas dos pés. A pousada no carro deve ser limitado a somente alguns dias.



## As instalações atingidas

Elas serão analisadas pelo inspetor de análise de perigos emergenciais e serão determinados o grau de riscos secundários de cada uma e os adesivos equivalentes serão colados nas proximidades da entrada de cada instalação.

**Vermelho** : 危険 (*kiken*)  
Perigoso  
立入禁止  
(*tati iri kinshi*)  
Proibida a entrada  
nesta instalação

**Amarelo** : 要注意 (*yō tyūi*)  
Entrada limitada  
立ち入りに十分注意  
(*tati iri ni jubun tyūi*)  
Necessita de muito  
cuidado para entrar.

**Verde** : 調査済み (*tyōsa zumi*)  
Inspeccionada  
建物は使用可能  
(*tatemono wa shiyō kanō*)  
É possível o uso desta.



- Na maioria das casas, está acoplada o sistema de desligamento automático de fornecimento de gás na ocorrência do terremoto acima de 5º grau sísmico. É bom saber com antecedência a forma de segurança e de restauração do gás.
- Confirmar a restauração do sistema de esgoto testando a descarga com água no banheiro antes de utilizá-lo. Se tiver problemas, comunicar à Prefeitura local.
- Confirmar se não sente cheiro de gás antes de ligar a chave de restauração de eletricidade.
- Se tiver vazamento de gás, ventilar totalmente o local, e não deve ligar o exaustor.

