

~ Não ser influenciado pelo pânico ao estar fora de casa ~

Se estiver no Edifício

Estar atento ao desmoronamento de edifício, quedas de vidros, placas, etc, e das máquinas automáticas (de refrigerantes, etc). Proteger a cabeça com a bolsa e refugiar ao pátio.



Áreas residenciais

Estar atento com as quedas dos muros de blocos, portões, vidros, telhas, e cuidado com os fios pendentes.



Subterrâneo

As estruturas das áreas subterrâneas são fortes e com instalações contra fogos. Aguardar o tremor cessar e refugiar-se seguindo as instruções dos orientadores ou das indicações (placas) às saídas.



Ao estar dirigindo

Segurar firme ao volante, estacionar ao lado esquerdo da rua. Informar-se pelo rádio. Se for afastar do carro, fechar as janelas, deixar a chave na ignição e não travar a porta. Se possível leve os documentos de registro do carro (*shaken-sho*)



Elevador

Apertar os botões de todos andares, e descer onde parar. Se caso ficar preso, apertar continuamente o botão de emergência.



Supermercados , shopping center

Proteger a cabeça com a cesta, procurar um local seguro para não ser soterrado pelas estantes ou produtos, aguardar o tremor cessar. Refugiar-se seguindo as orientações dos vendedores.

Trem - Metrô - Onibus

Segurar firme ao assento ou corrimão. Quando for sair pela saída de emergência seguir as instruções dos encarregados.



~ Dar assistências aos necessitados* em casos de calamidades ~

* As pessoas que necessitam de ajuda: pessoas idosas, bebês, ou pessoas acamadas, portadoras de deficiências, que sentem dificuldade em proteger-se , ou agir , em caso de calamidades

● Pessoas idosas - doentes ou feridos

Utilizar a maca provisória ou refugiar-se carregando-as nas costas



● Pessoas com dificuldade auditiva

Falar abrindo a boca bem grande, ou através de gestos ou por escrito.



● Pessoas com dificuldade visual

Comunicar-lhe a atual situação e se caso for refugiar-se, orientá-la devagar, fazendo-a segurar abaixo de seu cotovelo com a mão livre, a que não segura a bengala. Andar explicando onde hajam obstáculos ou escadas.

