

Kit de Emergência / Estocagem de Calamidades

非常持出品、備蓄品

! Preparar um kit de emergência que possa ser recuperado imediatamente no caso de uma emergência.

非常用持出品は非常時にすぐ取り出せるように用意しておく

! Utilizar "Rolling stock" para armazenar alimentos e mercadorias de emergência.

「ローリングストック」を活用し、非常時の食料・日用品を備蓄する



Kit de Emergência 非常持出品

• Fornecimentos mínimos para levar consigo durante uma evacuação. Necessitará de pelo menos um fornecimento de 3 dias.

避難時に持っていく最低限の必需品。最低3日分は必要です。

• Mantenha seus pertences na mochila para que você possa fugir rapidamente.

すぐに逃げる事ができるように、持ちものはリュックサックに入れておきましょう。

Alimentos de Emergência

(3 refeições que não precisem ser cozinhados)
非常食(調理不要のもの3食)

Água Potável

飲料水



Capacete / Capuz de Proteção

ヘルメット・防災ずきん

luvas de trabalho / luvas de couro

軍手・皮手袋

Apito saco plástico

ホイッスル ポリ袋

Toalha

タオル

Roupa quente / Roupa exterior / Roupa interior

防寒着、上着、下着

Pertences de Valor

(Caderneta bancária, selos pessoais [Inkan], Dinheiro [incluindo moedas], outros)
貴重品(通帳、印鑑、現金(小銭含む)など)

Carregador / Bateria do Celular

充電器、モバイルバッテリー

Lanternas / Faróis

懐中電灯・ヘッドライト

Rádio Portátil

携帯ラジオ

Lenços de Papel

ティッシュ

Sapatos / Chinelos de Interior

スリッパ・上履き

Kit de Primeiros Socorros

(gesso adesivo, ligaduras, medicamentos, etc.)
救急セット(絆創膏、包帯、常備薬など)

Passaporte, Cartão de Residência, Cartão My Number

パスポート・在留カード・マイナンバーカード



Itens Plus Útil ter

あると便利

Imagine a sua evacuação e adicione artigos!

避難生活を想像してアイテムを追加してみましょう

- Fita de embalagem / Fita para condutas
梱包用テープ/ガムテープ
- Marcador permanente
油性マジック
- Cordas
ロープ
- Aquecedor de corpo descartável
使い捨てカイロ
- Tapete de almofada portátil
クッションマット
- Folha de piquenique / Folha terrestre
レジャーシート
- Folhas húmidas para cuidados orais
口腔ケア用ウェットシート
- Lençóis húmidos para toalhetes de corpo
体拭き用ウェットシート
- Tampões para os ouvidos, Máscara ocular
耳栓、アイマスク

• Estar preparado para lidar com cada situação individual.

それぞれの状況に応じて準備をしましょう。



Ter má visão

目が悪い場合



Óculos
予備の眼鏡

Lentes de contato
使い捨てコンタクトレンズ



Pessoas com má visão

女性の場合

Produtos de higiene (absorvente de papel)
生理用品

Folha de desmaquilhagem
メイク落としシート

Campainha anti-roubo
防犯用品

Produtos de cuidado da pele
スキンケア用品



Bebés

乳幼児がいる場合

Fórmula em pó e líquida para lactentes
ミルク(粉・液体)

Biberão para bebé
ほ乳瓶

Comida para desmamar, lanches
離乳食、おやつ

Fralda descartável
紙おむつ

Toalhetes para bebés
おしりふき

Caderneta de mãe e filho
母子手帳

Corta-unhas
つめ切り

Coisas importantes para crianças (bichos de pelúcia, etc.)
子どもの大切なもの(ぬいぐるみなど)



Idosos, Deficientes e Doentes crônicos

高齢者、障がいや持病がある人の場合

Comida de emergência fácil de comer
食べやすい非常食

Fraldas para adultos
大人用紙おむつ

Próteses
入れ歯

Óculos de leitura
老眼鏡

Aparelho auditivo
補聴器

Cana
杖

Remédio regular
常備薬

Certificado de deficiência
障害者手帳

Ajuda marcação / Cartão de ajuda
ヘルプマーク・ヘルプカード



Bens Armazenados em Caso de Desastre 災害用備蓄品

• O que preparar para uma evacuação doméstica, pelo menos uma semana.

在宅避難のために備えておきたいもの、最低でも1週間分は必要です。

Alimentos (Sacos de retorta, Alimentos liofilizados, etc.)
食料(レトルト食品、フリーズドライ食品など)

Sanitário Portátil de Emergência
非常用トイレ

Água potável (3 litros por pessoa por dia)
飲料水(1人1日3リットル)

Papel higiênico
トイレトーパー

Artigos de mesa descartáveis (por exemplo, pauzinhos, pratos de papel, copos de papel)
使い捨ての食器類(割りばし、紙皿、紙コップなど)

Papel de jornal
新聞紙

Fogões de cassete, Botijas de gás

Cooler-box
クーラーボックス

Lanternas LED
LEDランタン

Envoltório alimentar, Folha de alumínio
食品用ラップ・アルミホイル

Pilhas de Reserva
予備の電池

Vasilhames Plásticos para Carregar Água / Sacos para Carregar Água
給水用ポリタンク・給水袋



Deixe preparado comida e bebida regularmente. 普段から食べ物や飲み物を準備しておきましょう。 Preparar-se 備える

"Rolling stock" ローリングストック

Compre alimentos que possam ser armazenados por muito tempo e compre mais para armazenar antes de comer tudo.

長い間保存することができる食べ物などを買ひ、全部を食べてしまう前に新しいものを買ひましょう。

買い足す **Comprar e estocar**

Comer 消費する

