

# Vamos todos proteger os idosos

Vol. 51  
令和7年8月



Agradecemos pela cooperação contínua nos cuidados com os idosos e na conscientização sobre serviços de consulta. Dia 1 de setembro é dia de prevenção de desastre natural! Nesta edição, gostaríamos de abordar as medidas de prevenção de desastres naturais para idosos

## Sobre preparação para desastres

Preparações diárias para desastres salvará sua vida. É recomendável preparar suprimentos para uma semana em caso de um grande desastre.

- Água potável (3 litros por pessoa por dia) durante 7 dias
- 7 dias de alimentação (3 refeições por pessoa por dia)
- Roupas íntima, vestuário
- Banheiro de emergência
- Lenço de papel, papel higiênico, etc.
- Máscaras, desinfetante, escova de dentes, etc.
- Medicamentos regulares (pelo menos para 7 dias)
- Caderneta de medicamentos
- Cópia do cartão do seguro
- Aparelho auditivos, óculos, dentaduras
- Produto de cuidados (fraldas, bengalas, etc)
- Anotações com informação de contato da sua família!



Faça estoque de alimentos que costuma comer ou usar regularmente

## Preparação ou atitude mental com a comunidade

Quando ocorrer um desastre natural, é importante que as pessoas ajudem uns aos outros com a comunidade local.

- Apenas「chamar atenção deles e demonstrar preocupação」já é apoio suficiente.
- É importante construir relacionamento com os idosos para que eles possam pedir ajuda. Participe de exercícios de prevenção de desastres.
- Cumprimentos diários e participação de eventos ajudarão em momentos de emergência.



O forte calor do verão continua por um tempo. Mantenha-se hidratado, evite sair durante o dia em dias quentes, e use guarda-sol ou chapéu para evitar insolação e sonolência. Após atividades ao ar livre, certifique-se de tomar bastante líquido, não apenas no dia, mas também no dia seguinte.



Kikugawa-shi Chiiki Houkatsu Shien Center  
Recepção do Keyaki  
End : Hansei1865 (Plaza Keyaki)  
Tel : 3 7 - 1 1 2 0  
Recepção do Akatti Clinic  
End : Akatsuchi1055 - 1 (Katei Iryou Center)  
Tel : 7 3 - 1 8 1 8