

~Prevenção, conexão com a vida~

2017

Guia de procedimentos preventivos no lar

**Medidas Preventivas conforme
o ponto de vista
do público feminino**



KIKUGAWA shi

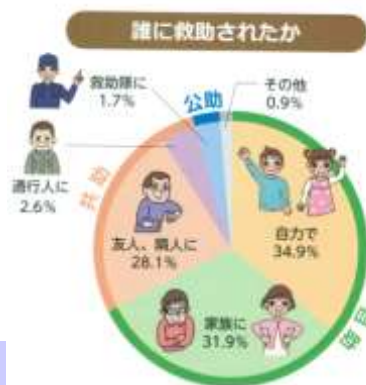
Consciência Preventiva

●Independência: Desenvolvendo habilidades preventivas no lar.

As medidas preventivas e iniciativas particulares são necessárias para sobrevivência em caso de catástrofes, para tanto a consciência preventiva se faz importante.

Em conjunto com a tríade Indivíduo, Comunidade e Sistema Público, Kikugawa almeja construir uma cidade preventiva e consciente. Além da participação ativa da comunidade oferece também treinamento, seminários, entre outros meios de comunicação para prevenção.

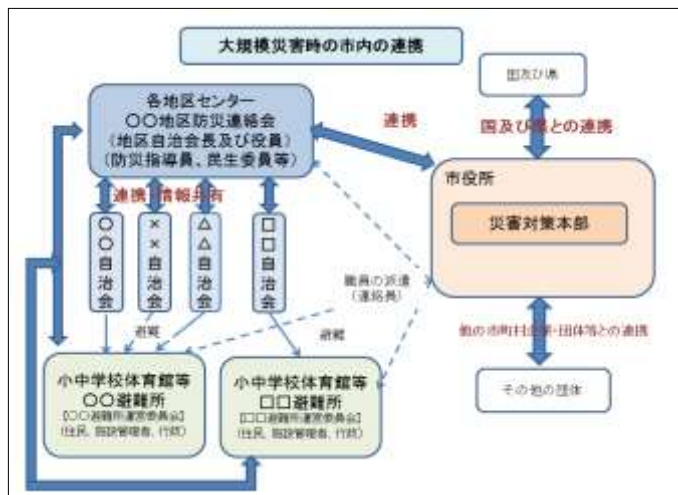
No grande terremoto de Kobe, o esforço próprio e da comunidade resgatou muitas pessoas dos escorbos, indivíduos, famílias, vizinhos, amigos em conjunto participaram dos salvamentos. (quadro à direita)



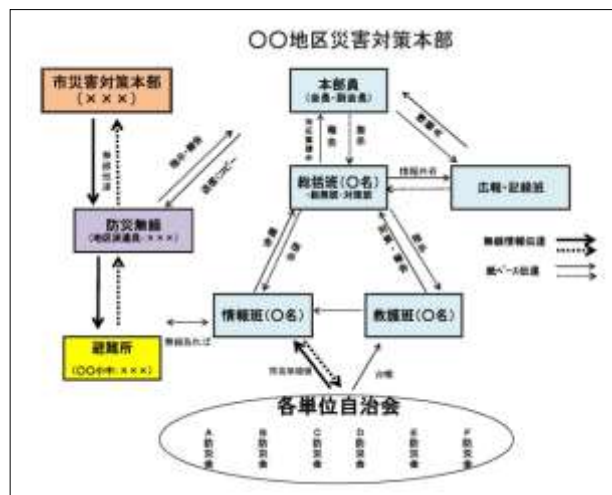
Fonte: Nihon Kasai Gakai (Congresso Científico) 「Relatório sobre terremoto da região sul do estado de Hyogo」 Ippan Shadan Hōjin Nihon Bōka • Kiki Kanri Sokushin Kyōkai

●Sistema de Prevenção da cidade de Kikugawa

Sistema de Prevenção Regional do bairro _____.



Sistema de Comunicação e Prevenção regional do bairro _____.



Medidas Preventivas conforme o ponto de vista do público feminino.

★Medidas de segurança domiciliar

- Organizar o ambiente doméstico facilitando a vida em caso de catástrofes.
- Medidas para evitar queda de móveis e objetos.

★Reconhecer as necessidades e manter reservas de alimentos para eventuais calamidades.

★Organizar materiais e alimentos emergenciais.

★Conhecer culinária para situações emergenciais.

★Estoque de alimentos.

★Reserva alimentar para uma semana.



Medidas preventivas em casa ～Início imediato～

Pontos

- Organizar móveis de maneira segura.
- Prevenir queda de móveis e objetos.
- Não acumular objetos nos corredores e portas.
- Colar papel filme nas vidraças.



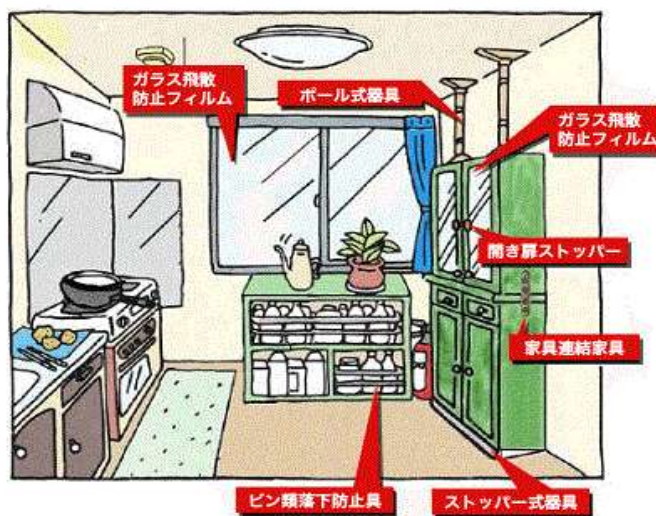
●Medidas preventivas para queda de móveis.

Conforme dados, a maioria dos óbitos nos terremotos, se da com a queda de móveis e desmoronamento de casas.

【móveis•eletrodomésticos】

- ★ガラス飛散防止フィルム : Papel filme nas vidraças
- ★ポール式器具 : Haste estabilizadora
- ★開き扉ストッパー : Estabilizador de porta
- ★家具連結器具 : Fixador de móveis
- ★ストッパー式器具 : Estabilizador
- ★ビン類落下防止具 : Fixar prateleiras com vidros

※ Não deixar espaço entre parede e móveis. Utilizar fixadores de móveis e paredes, evitando quedas.



【Sala・Dormitório】

- ★防災カーテン : Cortinas preventivas
- ★ガラス飛散防止フィルム : Papel filme nas vidraças
- ★つり下げ式照明器具の補強 : Fixar luminárias
- ★家具転倒防止具 : Fixar móveis



Dados: Sítio eletrônico, Prevenção em Tokio



●Sanitário emergencial

• Com danos na rede de saneamento, não é possível utilizar os sanitários. Portanto, faz-se necessário preparar sanitário emergencial. Há vários modelos de sanitários, escolher o mais adequado à residência.



Classificar itens e reserva emergencial

Pontos

- Organizar a casa, estar preparado quando de alarme emergencial, proteger-se da queda de móveis e objetos.
- Verificar a necessidade dos objetos e descartar os inúteis.
- Desenvolver coragem para desfazer coisas.

	Materiais desnecessários	Materiais emergenciais
Entrada	① Calçados em desuso, na entrada ② Calçados em desuso, na sapateira. ③ Ferramentas, brinquedos, bolas, entre outros. ※ Abrir espaço para objetos emergenciais em caso de calamidades.	○ Capacete dobrável ○ Sacola emergencial ○ bolsa com rodas ○ Água, entre outros 
Armários	① Objetos em desuso ② Roupas em desuso ③ Cobertas grandes em desuso ④ Materiais lúdicos em desuso ⑤ Ferramentas de grande porte	○ Roupas de cama para a família ○ Produtos necessários emergenciais ○ Água 
Sala	① Objetos de pouco uso (dicionários, lista telefônica, etc) ② Excesso de objetos de papelaria ③ Brinquedos antigos ④ Objetos antigos em desuso ⑤ Roupas e revistas	○ Calçados (à usar após calamidades) ○ Lenços úmidos ○ Alimentos para pós calamidade ○ Toalhas para higiene, entre outros
Cozinha Alimentos Geladeira	① Produtos próximo ao vencimento ou sem previsão de uso ② Utensílios em desuso (garrafas, marmitas, potes, etc) ③ Utensílios: pesados, desconfortáveis, em desuso ④ Louças em desuso ⑤ Livros de receitas em desuso, entre outros	○ Geladeira, estoque de alimentos para mais de três dias ○ Estoque de alimentos na despensa ○ Utensílios descartáveis, papel filme e alumínio, faca (uso fácil e prático) 
Depósito externo	① Brinquedos em desuso ② Objetos em desuso ③ Máquinas e objetos esportivos em desuso	○ Sanitário emergencial ○ Contêiner de polietileno ○ Tenda 

Artigos emergenciais: reserva e transporte

● Preparar artigos emergenciais para reserva e transporte fácil.

Prevenir para uma possível catástrofe, preparar artigos necessários para transporte fácil e rápido, bem como reserva de alimentos para no mínimo sete dias, até a chegada de assistência. Verificar com frequência a validade das reservas de alimentos, água, pilhas, entre outros. Utilizar no cotidiano, repondo a reserva.

Artigos para transporte

- | | |
|---|---|
| ☐ água | ☐ alimentos |
| ☐ máscara | ☐ luvas |
| ☐ toalha | ☐ saco plástico |
| ☐ apito | ☐ lanterna |
| ☐ rádio portátil | ☐ pilhas reservas |
| ☐ Papel higiênico | ☐ sanitário |
| ☐ Lenço umedecido | ☐ portátil |
| ☐ Lona térmica | ☐ curativos e gaze |
| ☐ Carteira (incluso moedas) | ☐ esteira de vinil |
| ☐ Carteira de Habilitação e Seguro Saúde | ☐ materiais para anotações |
| ☐ Cópia da caderneta bancária | ☐ medicamento |
| | ☐ alfinete de segurança |

Artigos para reserva

- | | |
|--|--|
| ☐ água | ☐ alimentos |
| ☐ saco para abastecimento de água | ☐ saco plástico |
| ☐ toalha de banho | ☐ cobertor (saco de dormir) |
| ☐ guarda-chuva | ☐ papel alumínio |
| ☐ papel filme | ☐ meias |
| ☐ roupas íntimas | ☐ biscoitos, balas, etc |
| ☐ sabonete | ☐ bomba de gás |
| ☐ fogão portátil | ☐ prato, hashi |
| ☐ panela, chaleira | ☐ pilhas |
| ☐ carregador de bateria para telefone | ☐ condimentos |

● Artigos necessários ao público feminino

Preparar utensílios e artigos próprios para uso feminino, absorventes higiênicos, maquiagem, entre outros. Organizar reserva adequada para crianças e ou idosos, caso necessário.

Adequar a reserva conforme a possibilidade de carregar com facilidade a bolsa emergencial.



Artigos femininos	Absorventes higiênicos, calcinhas higiênicas, algodão em peça, saco plástico escuro, bidê portátil, escova, espelho, maquiagem, roupas íntimas, camisa manga longa, chapéu, entre outros artigos pessoais.
Artigos para bebês	Leite em pó, leite líquido, mamadeira, alimento, colher, fraldas, gaze, algodão, cópia da caderneta materno infantil, brinquedo, bebê conforto, lenço umedecido, entre outros artigos necessários.
Artigos para idosos	Medicamentos, caderneta de medicamentos, óculos, prótese dentária, creme dental, esterelizador de artigos de tratamento clínico, bengala, entre outros artigos pessoais.



Culinária emergencial (Saco plástico)

Maneira para preparar alimentos quentes após calamidades. Procedimento prático para pós calamidade, colocar ingredientes em sacos de polietileno, fechar bem e cozinhar em banho-maria.



Ingredientes para culinária emergencial



Alimentos feitos em sacos plásticos



Utensílios necessários para culinária

Fogão portátil; bomba de gás (1=2horas); panela (acima de 30 cm de diâmetro x 10 a 12 cm de fundo); sacos de polietileno, semi transparente (acima de 0,01 mm de espessura); caixa de leite; tesoura e faca de cozinha.



●Receitas

Arroz ... Em saco plástico. Arroz comum ou integral

Ingredientes (1 porção)

Arroz 80g ($\frac{1}{2}$ copo)
120ml de água



①Colocar o arroz e a água no saco, descansar por 30 minutos.



②Retirar o ar do saco, amarrar na extremidade.



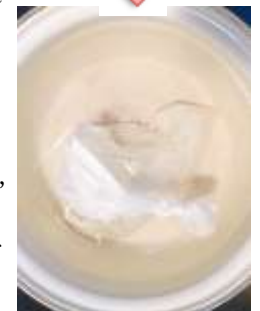
⑤Retirar o arroz do saco e servir.



④Retirar da panela, colocar em um prato e cortar o nó do saco.



③Colocar água na panela ($\frac{1}{6}$), deixar ferver e adicionar o saco com arroz, cozinhar em fogo baixo por 30 minutos.



Macarrão Sômem... Sem água para ferver, sem escoar, fácil e prático

Ingredientes (1 porção)

50 g de macarrão, 400ml de água, 2 colheres de molho, 2 cogumelos desidratados



①Cortar o macarrão ao meio, acrescentar molho e outros ingredientes.



②Cozinhar por 15 minutos.



Arroz com frango...Utilizar enlatados. Apreciado pelas crianças

Ingredientes (1 porção)

Arroz 80g ($\frac{1}{2}$ copo), 120ml de água, 2 colheres de molho de tomate, 1 lata de frango temperado



①Colocar o arroz e a água no saco, descansar por 30 minutos, acrescentar o frango e o molho de tomate.



②Cozinhar em fogo baixo por 30 minutos.



Arroz com frango e ovo... Alimento comum, receita apreciada pelo público masculino.

Ingredientes (1 porção)

1 lata de frango temperado, $\frac{1}{4}$ de cebola, 1 ovo, 1 colher (café) de molho de soja



①Colocar todos os ingredientes no saco e misturar bem.



②Cozinhar por 30 minutos.



Repolho e peixe cavalinha ao molho de curry

Ingredientes (4 porções)

$\frac{1}{4}$ de repolho, 1 lata de cavalinha, $\frac{1}{4}$ de cebola em fatias, 1 bloco de curry



①Cortar o repolho direto no saco, acrescentar a cebola, a cavalinha e o bloco de curry picado.



②Cozinhar por 30 minutos.



Yakisoba ao vapor...Excelente aceitação. Sem óleo e saboroso

Ingredientes (1 porção)

1 embalagem de massa pré cozida temperada, verduras picadas, 2 fatias de bacon



①Colocar todos os ingredientes no saco e misturar bem.



②Cozinhar por 20 minutos.



Pão ao vapor... Para lanche ou café da manhã

Ingredientes (1 porção)

1 embalagem de mistura para bolo, 1 ovo, leite ou suco



①Colocar o leite e o ovo no saco, misturar bem, acrescentar a mistura para bolo e misturar.



②Cozinhar por 20 minutos, virar o saco e cozinhar por mais 20 minutos.



Refogado...utilizando sobras de verduras e legumes

Ingredientes (2 porções)

1 batata, ½ cenoura, ½ cebola, 2 salsichas, tempero, 150 ml de água



✂Cortar os legumes

cozinhar por 30 minutos.

Canja de pão com doce de feijão... Apreciado pelos idosos

Ingredientes (4 porções)

1 pão recheado, 100 ml de água

✂Apresentação desta receita para evitar possibilidade de engasgamento com pão e água.



Cozinhar por 10 minutos.

Pontos

- ★Sacos de polietileno semi transparentes de qualidade, 0.01 mm de espessura.
- ★Colocar alimentos em espessuras iguais.
- ★Usar poucos condimentos, caso necessário, acrescentar ao servir.
- ★Retirar o ar, amarrar o saco na extremidade. Ao cozinhar, o saco infla, deixar espaço.
- ★Carnes e peixes, para evitar espuma passar na água antes de cozinhar.
- ★Após a água ferver, colocar os sacos na panela e cozinhar em fogo baixo.

Alimento emergencial, instantâneo (Arroz Alfa)

Alimento emergencial, arroz preparado somente com água fria ou fervente. Alimento de reserva emergencial quando sem possibilidade da alimentação convencional ou uso dos utensílios higienizados.



●Hidratar Arroz Alfa

Acrescentar água e descansar por 60 a 70 minutos; água fervente, 15 a 20 minutos; na panela, cozinhar por 10 minutos.



●Preparar arroz alfa



出展: 尾西食品株式会社

●Receitas com arroz alfa

◇Chirashi zushi com arroz

【Ingredientes (1 porção)】	【 Modo de preparar】
• 1 pacote de arroz alfa temperado • 2 ovos • 1 lata de milho (190g) • 1 colher (café) gergelim branco • gengibre em conserva a gosto • 4 vagens • vinagre para sushi • pitada de sal e açúcar	①Acrescentar água fervente no arroz, descansar por 20 minutos. ②Fazer omelete. ③Escorrer água do milho enlatado. ④Cozinhar a vagem e cortar em tiras. ⑤Cortar em tiras o gengibre. ⑥Misturar o vinagre no arroz, colocar no prato, misturar os outros ingredientes, salpicar com gergelim.



◇Arroz com algas e atum

【Ingredientes (1 porção)】	【Modo de preparar】
• 1 pacote de arroz alfa com algas • 1 lata pequena de atum (60g) • 2 folhas de shiso • 1 colher de gergelim	①Acrescentar água fervente no arroz, descansar por 20 minutos. ②Retirar o atum da lata, reservar. ③Cortar as folhas de shiso. ④Misturar o atum ao arroz, salpicar com shiso.



◇Arroz com ameixa azeda (ume) e peixe desidratado (chirimenjyaku)

【Ingredientes (1 porção)】	【Modo de preparar】
• 1 pacote de arroz alfa • 1 a 2 frutas de ume • 10 g de peixe desidratado • 1 colher de gergelim • 2/3~1/2 de óleo de gergelim	①Acrescentar água fervente no arroz, descansar por 20 minutos. ②Cortar as frutas de ume. ③Colocar óleo de gergelim na frigideira e fritar de leve o peixe. ④Misturar o peixe e o ume ao arroz, salpicar com gergelim.

◇Nutritivo arroz alfa com suco de verduras

【Ingredientes】
1 pacote de arroz alfa
1 lata (190ml) de suco de verduras
【Modo de preparar】
Ao preparar o arroz, trocar a água pelo suco de verduras, descansar por 40 minutos.



Estoque de alimentos emergenciais para uma semana

Após uma catástrofe de grande intensidade, as linhas vitais de abastecimento são prejudicadas, para que a família possa manter um padrão saudável, necessita o estoque de alimentos e água para no mínimo uma semana, sanitário emergencial, entre outros produtos.

●Pontos para preparar reserva emergencial

- ① Preparar a reserva emergencial considerando as especificidades familiares, aspectos imobiliários, riscos, entre outros itens.
 - ※ As residências próximas ao mar ou rio, preparar o estoque emergencial e armazenar em lugar elevado, depósito ou residência de familiares e conhecidos. As residências com probabilidade de alagamento, armazenar em local alto.
 - ※ Residências comuns ou condomínios, preparar o estoque emergencial conforme previsão de danos e necessidades.
 - ※ Famílias com idosos, organizar horários e maneiras de refúgio.
- ② Os preparativos devem ser feitos considerando as necessidades, não os valores monetários.
- ③ Para saúde física e psicológica, preparar refeições nutritivas e quentes.
- ④ Estoque: Concentrar em lugar único, não retirar produtos do estoque. Quando de muito peso, dividir o estoque sem espalhar.



Características do estoque

Em caso de queda da energia elétrica, utilizar primeiro alimentos perecíveis armazenados em geladeira ou freezer, seguido de legumes e leguminosas. Reservar enlatados, alimentos desidratados ou conservados para consumo próximo, ideal é armazenar alimentos na geladeira para consumo de uma semana. Ao preparar o estoque, escolher alimentos de consumo diário, adquirir alimentos emergenciais com etiquetas específicas acarreta alto custo financeiro. Nos mercados são encontrados alimentos conservados com validade de até dois anos, adquirí-los evita gastos extras, bem como é mais saudável e de consumo costumeiro.

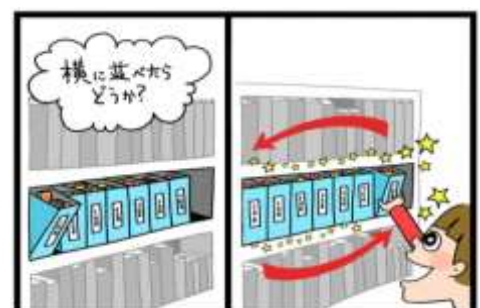


Modelo de estoque organizado



●Maneira de organizar estoque.

- ① Liberar uma prateleira de aproximados 80 cm de comprimento.
- ② Organizar de forma a enfileirar recipientes de maneira horizontal ou vertical.
- ③ Desfazer artigos em desuso. Desfazer artigos em desuso a um ano ou sem previsão de uso.
- ④ Adquirir sete recipientes, exemplo nas lojas 100 ienes.



Pós calamidade – Exemplo de cardápio para 7 dias



1o dia

Sopa de miso (branco, misto)
 Pasta de peixe com queijo (kamaboko) Chá de gengibre
 Geléia salgada de feijão
 Biscoito Curry Sopa cremosa
 Arroz com hamburger (alimento emergencial)



2o dia

Suco de verduras Alimentos nutritivos pré cozidos
 Biscoitos Geléia de feijão
 Canja de ume Sopa de algas
 Peixe conservado Alimentos conservados à vácuo



3o dia

Sopa de miso (tempero de mariscos)
 Canja com ovos pré cozido Sembei
 Biscoitos Balas
 Alimentos nutritivos pré cozidos
 Arroz conservado à vácuo Risoto de frango
 Sobremesa enlatada Sopa de algas



4o dia

Canja pré cozida Curry pré cozido Frango enlatado Suco de verdura
 Peixes pequenos desidratados Arroz com frango e ovos (oyakodon) Sopa chinesa



5o dia

Sopa (espinafre) Alimentos nutritivos pré cozidos Sopa coreana e chinesa
 Passas Abacaxi enlatado Peixes pequenos desidratados Arroz temperado chinês
 Arroz conservado à vácuo



6o dia

Arroz alfa (sabor frango)
 Alimentos à vácuo Risoto
 Risoto turco (pilaf) Biscoito
 Sopa (abóbora) Peixes pequenos desidratados Suco de verduras
 Arroz com carne e ovos Arroz conservado à vácuo



7º dia

Espaguete ao molho de carne
 Massa ao molho de salmão e cogumelo (espinafre e bacon) Sembei
 Balas Abacaxi enlatado Curry pré cozido
 Arroz conservado à vácuo



Consumo fácil

Biscoito Balas Geléia de feijão
 Algas hidratadas Alimentos nutritivos pré cozidos
 Balas de goma sabor frutas
 Bebida energética

**Informações: Prefeitura de Kikugawa, setor Kikikanri
(administração sobre calamidades)**

Kikugawa shi Horinouchi 61

TEL:0537-35-0923

FAX:0537-35-2200

E-mail:kikikanri@city.kikugawa.shizuoka.jp

Superintendência: Conselho de Prevenção • Conselheira Okabe Rieko