

Se estiver ao ar-livre

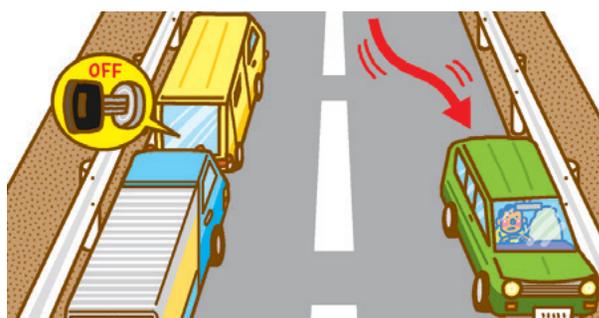
Na rua

- Proteja a cabeça com a bolsa ou outro objeto à mão, e vá para uma praça.
- Se estiver num centro comercial, tenha cuidado com os vidros, letreiros e outros objetos que podem cair, como as máquinas automáticas de venda (Jidohanbaiki). Se estiver numa área residencial, afaste-se dos muros de blocos, etc.
- As pontes se rompem com facilidade, por isso assim que os tremores cessem, procure buscar um abrigo em outro lugar.



Dirigindo um carro

- A frenagem repentina pode provocar um acidente. Diminua a velocidade aos poucos, e estacione o carro do lado esquerdo da estrada e desligue o motor.
- Não saia do carro até os tremores cessarem, e ouças as informações por meio de rádio, etc.
- Para mover o carro em caso de emergência, tenha cuidado para não atrapalhar as ambulâncias.
- Quando for se afastar do carro, leve os objetos de valor como o certificado de inspeção do carro, e deixe a chave o carro no contato e não tranque as portas.



Dentro de trem, ônibus, etc.

- Prepare-se para uma freada de emergência e segure firmemente a argola ou o corrimão.
- Proteja a cabeça com a bolsa ou outro objeto à mão dos objetos que estão no bagageiro que podem cair.
- Não desça arbitrariamente do vagão. Siga as instruções do funcionário.



Na praia, rio, encostas

- Se estiver próximo à praia ou rio, fuja imediatamente a um lugar alto e busque abrigo num prédio alto, num lugar de abrigo designado, etc.
- Se estiver próximo a uma encosta, afaste-se de lugares com perigo de desmoronar.



Prevenção de desastres

Coloque a marca de checagem



Se houver um terremoto fora de casa?

É muito perigoso começar a se mover imprudentemente. Aja com calma seguindo os três pontos indicados a seguir.

Verifique o paradeiro da sua família

Mantenha determinado um meio de verificar o paradeiro da família, além do telefone, usando, por exemplo o Canal de Recados de Emergência em Casos de Desastres "171". (Consulte o verso da capa)

Não se aproxime das estações de trem

Ao redor das estações é perigoso porque geralmente uma multidão de pessoas se aglomera no local. Até que retorne os meios de transporte, não se aproxime das estações.

Colete informações corretas

Colete informações corretas sobre os danos, o retorno ao normal e outras informações na empresa onde trabalha, na escola ou em outra fonte segura.