

 Forti piogge o ventip.
144


 Piogge torrenziali p.
150

 Disastri sedimentari
p. 152

 Fulmini
p. 154

 Tornadi
p. 156

 Forti neviccate
p. 158

 Eruzioni vulcaniche
p. 160

 Attacchi armati o terroristici p.
164

 Malattie infettive
p. 168

Altre calamità e contromisure



I terremoti non sono gli unici disastri che possono colpire Tokyo. Si possono ipotizzare molti rischi diversi, dai disastri naturali (quali forti piogge, tempeste, piogge torrenziali, etc.) alle minacce umane (attacchi terroristici e armati). In questo capitolo abbiamo raccolto informazioni sui rischi che potrebbero riguardare Tokyo e le varie contromisure da prendere di conseguenza. Impara subito a conoscerli per poter reagire con tranquillità.





Forti piogge o venti



L'importante di prepararsi anticipatamente contro inondazioni e venti forti

I fronti di pioggia stazionari all'inizio dell'estate e dell'autunno causano spesso forti precipitazioni. Inoltre, negli ultimi 30 anni (1981-2010), si è registrata una media di 26 tifoni all'anno. Quando questi tifoni si avvicinano a Tokyo, i venti molto forti e le piogge intense potrebbero provocare inondazioni. È consigliabile controllare sempre le ultime informazioni meteorologiche per proteggersi dai disastri. Verificate in anticipo quali sono i luoghi ad alto rischio sulle mappe dei rischi, ecc.

Presta attenzione alle ultime informazioni meteorologiche



Avvertimento

L'Agenzia Meteorologica emette avvertimenti per i disastri causati da forti piogge o venti, ecc. Prestate attenzione alle informazioni sulla preparazione per l'evacuazione annunciate dai comuni. Inoltre, nei distretti frequentemente colpiti da pioggia e vento, le persone che hanno bisogno di un supporto speciale per l'evacuazione dovrebbero essere pronte a muoversi anticipatamente.

Dettagli → p. 246



Allarme

Un allarme viene emesso quando vi sia la possibilità che si verifichino gravi disastri. Le aree colpite sono chiamate ad esercitare particolare attenzione. Presta attenzione alle direttive di evacuazione annunciate dai comuni e tenetevi pronti ad evaquare, qualora arrivi la necessità.

Dettagli → p. 246



Allarme d'Emergenza

Un allarme di Emergenza viene emesso quando vi sia una situazione di forte pericolo causato da calamità la cui magnitudine accade soltanto una volta ogni qualche decade. In questo caso, i parametri per un semplice allarme sono superati. Devi metterti al sicuro immediatamente.

Dettagli → p. 247



Condizioni meteorologiche che richiedono particolare attenzione



Primavera - metà estate (fronte stazionario)

Durante la transizione stagionale dalla primavera alla metà dell'estate, il fronte stazionario (fronte Baiu) si muove dal Giappone al continente cinese. Le forti precipitazioni possono indebolire il terreno, innescando facilmente disastri sedimentari.

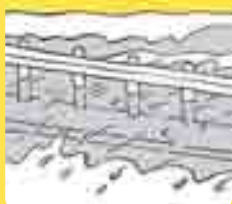
Estate - Autunno (fronte stazionario)

Nel passaggio stagionale dall'estate all'autunno, i modelli di pressione diventano simili a quelli del fronte Baiu, con la comparsa di un fronte stazionario vicino al Giappone che provoca piogge lunghe o intense che possono causare l'allagamento delle strade e altri incidenti.



Luglio - ottobre (tifoni)

Il numero di tifoni che si avvicinano a o passano sopra Tokyo aumenta nel periodo tra luglio ed ottobre, rendendo necessaria la massima cautela in caso di forti piogge e forti venti. Ad esempio, il tifone n. 15 del 2011 ha sradicato alberi lungo le strade di Shibuya e Ginza causando interruzioni nel servizio ferroviario con ripercussioni sui pendolari.



Mareggiate (zone costiere)

La città di Tokyo si trova nella parte più interna della baia di Tokyo. Poiché l'imboccatura della baia si trova sul lato sud-occidentale e l'acqua è relativamente bassa, Tokyo è molto suscettibile ai danni causati dalle mareggiate. Oltre alle mareggiate dovute ai tifoni, bisogna fare attenzione anche agli tsunami generati dai terremoti.

Luoghi che richiedono particolare attenzione



Pianura

La pianura è soggetta a un maggiore rischio allagamenti dovuto a forti piogge. È necessario prestare attenzione perché potrebbe diventare difficile vedere la posizione dei canali di scolo, ecc.



Cantine e seminterrati

Edifici che hanno cantine o seminterrati, o che si trovano più bassi rispetto alla strada, subiscono normalmente danni maggiori a causa delle piogge torrenziali. Prepara sacchi di sabbia, fermi d'acqua e altri oggetti per evitare l'inondazione e tieniti pronto a evacuare qualora ti senta in pericolo.



Fiumi

Non avvicinarti ai fiumi perché rischiano di straripare a causa delle forti piogge. Se vivi lungo un fiume, ascolta le informazioni locali sulle calamità, ecc. e preparati a evacuare immediatamente.



Aree montuose

Nelle aree vicine a scogliere e zone montuose, bisogna fare attenzione ai disastri provocati dai sedimenti. Se noti i segni di un disastro sedimentario, mettili al sicuro ed evacua anche se non è stato emesso alcun avviso.

Dettagli → p. 152



Proteggiti dai danni causati dal vento ed inondazioni



Ascolta le informazioni emesse dalle autorità

L'Agenzia Meteorologica ed i governi locali diffondono informazioni sui disastri attraverso la TV, la radio e altri mezzi di comunicazione, mentre i comuni utilizzano il sistema di allarme wireless per emettere avvisi ed ordini di evacuazione. Quando il governo locale ha emesso le informazioni sull'evacuazione, mettili al sicuro ed evacua.



Sapere quali luoghi siano a rischio di inondazione

Il governo metropolitano di Tokyo ha pubblicato una mappa che mostra i distretti a rischio di inondazioni per far conoscere a tutti il rischio di inondazioni da tifoni, ecc. È buona abitudine controllare quali sono i luoghi suscettibili di inondazioni per potersi preparare ed evacuare rapidamente.



Controllare e pulire le strutture di drenaggio

I rifiuti, ecc. che si accumulano nei bacini di raccolta e nelle grondaie impediscono il deflusso dell'acqua piovana e aumentano il rischio di inondazioni. Anche negli scantinati e nei seminterrati c'è il rischio di allagamento se le pompe di drenaggio non funzionano correttamente. Controlla e pulisci regolarmente le strutture di drenaggio.



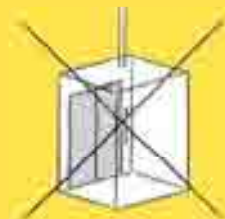
Semplici modi per prevenire gli allagamenti

Utilizza sacchi di sabbia e fermi d'acqua per prepararti alle inondazioni. Per prevenire gli allagamenti si possono anche allineare dei semplici sacchi pieni per metà di spazzatura e per metà di acqua, oppure usare lunghe tavole come barriere.



Aspetta che il tifone passi

Se ti trovassi all'aperto mentre si avvicina un tifone, aspetta in una struttura vicina finché non passa. Se fossi in casa, evita di uscire. È pericoloso uscire anche per riparare i tetti o le finestre.



Non usare l'ascensore

Se il vento forte interrompe le linee elettriche, l'interruzione di corrente che ne consegue potrebbe intrappolarti nell'ascensore. In caso di tifone o di forti piogge, utilizzate il più possibile le scale.



Evacua prima che l'acqua arrivi alle ginocchia

Solitamente, si considera l'acqua a livello delle ginocchia come il limite massimo per una camminata stabile. Prendi anche in considerazione la pericolosità di forti correnti od ostacoli sottomarini non visibili. Di norma, se vedi l'acqua penetrarti in casa, evacua immediatamente verso luoghi più elevati.



Evacua dal sottosuolo verso un luogo più elevato

L'evacuazione potrebbe diventare difficile quando l'acqua entra nei livelli sotterranei a causa di un'inondazione in superficie. Spostati in un'area di evacuazione designata o sali a livello del suolo ed evacua in un edificio robusto nelle vicinanze, alto almeno due piani. In questo modo, si può evacuare in un luogo più sicuro.





Pioggie torrenziali



Pioggia torrenziale all'improvviso

In generale, gli argini dei fiumi e le reti fognarie nelle aree urbane sono create per sopportare precipitazioni fino a 50 mm l'ora. Le precipitazioni che superano questo livello possono causare esondazioni. La minore capacità di assorbimento del suolo cittadino, a causa della copertura del suolo in asfalto e il maggiore utilizzo di spazi sotterranei, è parzialmente responsabile per il sovraccarico dei bacini fluviali. Le piogge torrenziali possono colpire una città in un istante e sono spesso anticipati da segnali come la crescita di un cumulonembo, l'avvicinarsi di nuvole nere e lo scroscio di tuoni.



Proteggiti dalle piogge torrenziali



Stai lontano da fiumi e canali

Non avvicinarti mai a fiumi o canali in caso di acquazzoni torrenziali, poiché è possibile che le acque si alzino e che si generi un potente flusso.



Non utilizzare strade al di sotto del livello del suolo

In caso di piogge torrenziali, non utilizzate un passaggio pedonale sotterraneo o un sottopassaggio, perché potrebbero essere sommersi.



Evacua scantinati e seminterrati

Le case con scantinato o semi-seminterrato - abitazioni con un pavimento completamente o parzialmente sotto il livello del suolo - sono esposte ad un rischio maggiore di essere sommerse. Le porte di un seminterrato potrebbero anche diventare difficili da aprire a causa della pressione dell'acqua, intrappolandoti, quindi evacuate in un luogo più sicuro, come il secondo piano.



Le strade sommerse sono pericolose

Le strade e i sentieri sommersi sono pericolosi perché potresti inciampare in un tombino o in una grondaia il cui coperchio è stato spostato. Se dovessi attraversare una zona sommersa, cammina con cautela tastando la strada con un oggetto come un ombrello.





Disastri sedimentari



Segnali di disastri sedimentari imminenti



Smottamenti

I segni più comuni sono: crepe sulle pareti rocciose, piccole pietre che cadono, pozzi d'acqua sulle pareti rocciose, acqua di sorgente interrotta o diventata torbida o fangosa, suoni di rimbombo dalla terra, ecc.



Frane

I segni più comuni sono: crepe e buchi nel terreno, il terreno che si apre in fessure e diventa irregolare, l'acqua che sgorga dalle rupi e dai pendii, l'acqua dei pozzi e dei ruscelli che diventa torbida o fangosa, suoni di rimbombo dalla terra o dalla montagna, alberi che si inclinano, ecc.



Colate di fango

I segni più comuni sono: rumori di rimbombo provenienti dalla montagna, l'acqua del fiume che diventa improvvisamente torbida o fangosa e che contiene legni alla deriva, uno sgradevole odore di terra, il livello del fiume che si abbassa nonostante le continue precipitazioni, il rumore degli alberi che vengono strappati e delle pietre che si urtano tra loro, ecc.

Proteggiti dai disastri sedimentari



Conferma l'area di evacuazione

Parla regolarmente con la tua famiglia dell'area di evacuazione designata e di come tenerti in contatto in caso di emergenza. Confermate insieme i percorsi di evacuazione. Al momento dell'evacuazione, riducete il bagaglio al minimo, in modo da avere le mani libere.



Preparare una borsa di emergenza

Prepara una mappa dei pericoli, una mappa dell'area di evacuazione e una borsa di emergenza. Se ti sentissi in pericolo, cambiami in abiti che non impediscano i movimenti e tieniti pronto ad evacuare in qualsiasi momento.



Verificare la presenza di aree a rischio di disastri sedimentari

Il sito web dell'Ufficio Edilizia del Governo Metropolitano di Tokyo fornisce una mappa delle aree a rischio di disastri sedimentari. Configurate in anticipo le aree a rischio nel vostro quartiere su <http://www.sabomap.jp/tokyo/> (solo in giapponese)



Fulmini



I fulmini possono essere un pericolo mortale

I fulmini possono essere un pericolo mortale. Sebbene i luoghi elevati e gli oggetti alti e sporgenti attirino i fulmini, più della metà delle persone uccise da un fulmine si trovava in realtà in aree aperte, come un campo da golf, o sotto un albero per ripararsi dalla pioggia. Se sentissi tuoni o vedessi nuvole avvicinarsi, spostati rapidamente in un luogo sicuro, come un edificio in cemento armato, un'auto, un autobus o un treno.

Aree dove devi prestare attenzione

Aree aperte quali campi da gioco, piscine all'aperto, rive dei fiumi, spiagge e mare aperto possono essere pericolose. Inoltre, devi prestare particolare attenzione qualora ti trovassi in luoghi elevati come la cima di una montagna



Stai lontano da oggetti alti come gli alberi

I fulmini colpiscono spesso oggetti alti come alberi oppure oggetti alti e sporgenti. Pertanto, è bene tenersi ad almeno 2 metri di distanza da un albero (inclusi tronco, rami e foglie).



In uno spazio aperto

È pericoloso trovarsi in uno spazio aperto come un campo da gioco, perché un fulmine potrebbe colpirti direttamente. Spostarsi rapidamente in un luogo sicuro, come un edificio in cemento armato, un'auto, un autobus o un treno.



Se non c'è un luogo sicuro nelle vicinanze

Se non riuscite a trovare un luogo sicuro nelle vicinanze, riparatevi ad almeno 4 metri di distanza da qualsiasi oggetto alto come un palo della luce. Mantenere una postura bassa e assicurarsi che nulla di ciò che possiedi sporga in aria.



Tornadi



I tornado possono accadere ovunque in Giappone

Anche in Giappone, i danni provocati dai tornado sono stati frequenti negli ultimi anni. Sebbene i tornado si verifichino in qualsiasi periodo dell'anno, se ne vedono di più nei mesi di settembre e ottobre, la stagione dei tifoni. Quando si forma un tornado, i venti violenti che turbinano al centro della tempesta raccolgono i detriti dal suolo, compresi i materiali di edifici ed insegne, e trasformano questi oggetti in pericolosi proiettili, causando a volte gravi danni. Per evitare questo pericolo, entra in un edificio robusto, come un edificio in cemento armato o una struttura sotterranea, e aspetta che la tempesta passi.

Proteggiti quando un tornado colpisce



Se ti trovassi all'interno

In una casa indipendente, spostati in una stanza al pian terreno con poche finestre per evitare che vetri rotti diventino potenziali proiettili. Chiudi le persiane e le tende, allontanati dalle finestre e rimani sotto un tavolo robusto finché il tornado non passi.



Se ti trovassi all'esterno

Spostati all'interno di un edificio robusto o di una struttura sotterranea per evitare le raffiche di vento e gli oggetti che si muovono nell'aria. Nel caso in cui non siate vicini a nessuna di queste strutture, riparatevi o nascondetevi in un fosso e aspettate che il tornado passi.



Controllare le aree in cui sono previsti i tornado

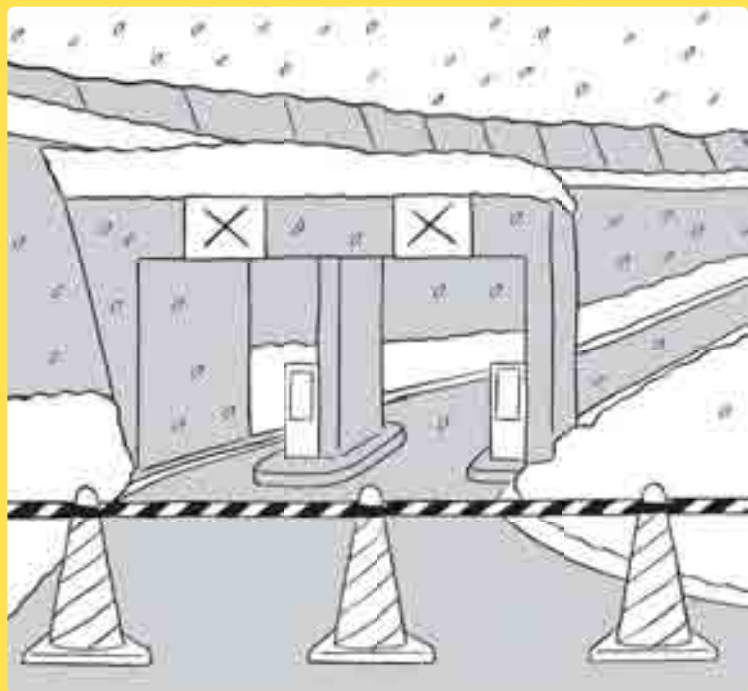
È possibile controllare in anticipo le aree in cui è probabile che si verifichino forti raffiche di vento, compresi i tornado, visualizzando la mappa meteorologica Radar e Nowcasts sulla homepage della Japan Meteorological Agency e cliccando su "Tornado".

<http://www.jma.go.jp/en/radnowc/>





Forti nevicate



Nevicate forti possono paralizzare un'intera città

L'Agenzia meteorologica giapponese prevede che, sebbene la frequenza e la quantità delle nevicate stiano diminuendo, il rischio di nevicate forti rimane. La neve può causare l'interruzione dei trasporti pubblici, la chiusura delle superstrade o rendere inagibili persino le strade ordinarie. Quando è prevista una forte nevicata, è consigliabile tornare a casa il prima possibile ed evitare di uscire di nuovo. Le forti nevicate del febbraio 2014 non solo hanno causato il caos nel sistema dei trasporti, ma hanno anche reso impraticabili le strade dell'area di Tama, causando l'isolamento di alcuni villaggi periferici.

Proteggiti dalle forti nevicate



Evita di uscire

Se si prevedono forti nevicate, fate scorte di cibo sufficienti per non dover uscire di casa e preparatevi a stare al caldo senza elettricità in caso di interruzione della corrente.



Attenzione a non scivolare

Durante e dopo una nevicata, le strade diventano estremamente scivolose. Se uscite all'aperto, indossate calzature antiscivolo, come gli stivali da neve, e fate molta attenzione quando camminate. Non andate in bicicletta o in auto.



Quando si usa l'auto

Evitare il più possibile di usare l'auto. Se dovessi guidare, cambia gli pneumatici con quelli invernali da usare su strade innevate e ghiacciate e preparati una pala, stivali, coperte e cibo di emergenza. Assicurati di mantenere una distanza tra i veicoli almeno doppia rispetto a quella abituale, poiché le frenate improvvise e le sterzate brusche sono estremamente pericolose.



Punti da tenere presenti quando si spala o si rimuove la neve

Quando spali la neve o la rimuovi dal tetto, utilizza attrezzature come corde di sicurezza e caschi, indossate calzature antiscivolo e lavorate sempre in gruppi di due o più persone. Poiché la neve accumulata sui tetti si allenta durante le giornate di sole, fai attenzione alla neve che scivola giù da essi.





Eruzioni vulcaniche



Tokyo ha 21 vulcani attivi

Tokyo ha 21 vulcani attivi sulle sue isole, come Izu Oshima e Miyakejima, e persone vivono su otto di queste isole vulcaniche (Izu Oshima, Toshima, Niijima, Kozushima, Miyakejima, Mikurajima, Hachijojima, Aogashima). Negli ultimi anni, le eruzioni di Izu Oshima nel 1986 e di Miyakejima nel 2000 hanno portato all'evacuazione di tutti i residenti dalle isole. Nel novembre 2013 è stata osservata un'eruzione freatomagmatica sull'isola di Nishinoshima, nelle isole Ogasawara, e la colata lavica ha aumentato l'area dell'isola.

Dettagli → p. 251

Proteggiti dalle eruzioni vulcaniche



Conferma le aree pericolose sulla mappa di prevenzione dei disastri

Per proteggersi da un disastro vulcanico, è importante confermare in anticipo le aree pericolose e i centri di evacuazione utilizzando le mappe di prevenzione dei disastri (che mostrano i punti pericolosi, i percorsi di evacuazione, i centri di evacuazione ecc.) rese pubbliche dagli organi municipali o altri enti competenti.



Prepara cibo ed oggetti per un disastro

Quando un vulcano erutta, le ceneri possono compromettere la logistica e le vie per salvarsi. Preparate acqua potabile, cibo, bengala, carburante extra e altri beni di prima necessità. Inoltre, sarebbe meglio preparare caschi, maschere e occhiali per proteggersi dalla polvere.



Conferma in anticipo il centro di evacuazione designato

Quando viene emesso un ordine di evacuazione o un avviso a causa di un'eruzione vulcanica, evacua rapidamente verso il centro di evacuazione designato dal governo comunale. Segnati in anticipo l'ubicazione del centro di evacuazione designato più vicino a te.





Non trascurare le allerte vulcaniche

Quando l'Agenzia meteorologica annuncia un'allerta vulcanica, vengono emesse restrizioni all'ingresso in montagna, ordini di evacuazione ed avvisi di evacuazione. Segui le istruzioni. Se ti sentissi anche solo leggermente in pericolo, evacua immediatamente.



Se si verificasse un'eruzione

Indossa indumenti protettivi come un casco e, adottando misure per evitare di inalare ceneri e gas vulcanici, ad esempio tenendo un asciugamano sulla bocca, allontanati rapidamente dalla bocca del vulcano.

Livello di allerta vulcanica

I livelli di allerta vulcanica nelle previsioni/avvisi vulcanici sono classificati da 1 a 5 in base al grado di pericolo. Adottare le misure adeguate al livello.

Livello 5	Evacuare l'area residenziale
Livello 4	Prepararsi ad evacuare l'area residenziale
Livello 3	Vietato entrare la zona di pericolo vicino alle aree residenziali
Livello 2	Stare lontani dalla zona intorno al cratere
Livello 1	Nessuna risposta particolare è necessaria, ma è richiesta cautela



Stai attento alle polveri vulcaniche

Quando il vulcano erutta, la cenere vulcanica cade insieme a braci di grandi e piccole dimensioni. L'inalazione della cenere colpisce sull'apparato respiratorio causando tosse o difficoltà respiratorie, oltre a provocare prurito, dolore o sanguinamento agli occhi. Proteggersi con maschere antipolvere e occhiali di protezione. Poiché la cenere vulcanica può anche causare il malfunzionamento del sistema fognario, non gettare la cenere nelle fognature.



Rischio di eruzione del monte Fuji e danni attesi

Se il Monte Fuji eruttasse come nel 1707, la cenere vulcanica cadrà su un'ampia regione del Kanto. Si stima che da pochi a 10 centimetri di cenere potrebbero cadere su Tokyo. Le ceneri non solo influenzeranno il sistema dei trasporti, le linee di vita e le industrie agricole, forestali e di pesca, ma potrebbero anche avere ripercussioni sulla salute. In caso di eruzione del monte Fuji, è bene consultare le previsioni di ricaduta delle ceneri sul sito web dell'Agenzia meteorologica e su altri siti, e prepararsi in anticipo se ci si trovasse in un'area in cui si verificherà una grande quantità di ricaduta di ceneri.





Attacchi armati o terroristici



Il pericolo di attacchi armati o terroristici

Essendo Tokyo il centro del governo e dell'economia, potrebbe diventare il bersaglio di attacchi terroristici e armati. La legge sulle misure di protezione della popolazione in situazioni di attacco armato, ecc. ("legge sulla protezione civile", legge n. 112 del 2004) è stata promulgata con l'obiettivo di proteggere le vite e i beni dei cittadini giapponesi. In base a questa legge, in caso di attacco, la popolazione sarà avvisata attraverso i sistemi di allarme wireless delle municipalità. Ascolta le informazioni trasmesse dalla TV, dalla radio e dalle auto pubblicitarie e segui le istruzioni.



Attacco da parte di insorti o forze speciali

Un attacco di questo tipo può provocare danni improvvisi e imprevedibili. Se l'obiettivo dell'attacco fosse un impianto nucleare, i danni potrebbero essere enormi.



Attacco missilistico

Sarebbe estremamente difficile identificare l'obiettivo dell'attacco e si stima che il tempo di risposta prima dell'impatto sia breve.



Attacchi aerei o dal mare

In un'invasione, è probabile che operazioni di sbarco prendano di mira le zone costiere e che gli attacchi aerei prendano di mira le principali strutture nelle aree urbane.



Attacchi con agenti chimici, ecc.

Gli attacchi con agenti chimici, biologici o materiali nucleari avranno effetti sulla salute e richiederanno una risposta speciale.



Proteggiti da un attacco armato o terroristico



Se si verificasse un'esplosione

In caso di esplosione, abbassati rapidamente e nasconditi sotto qualcosa di robusto come un tavolo. Le esplosioni potrebbero continuare, quindi evacua in un luogo sicuro.



Se scoppiasse un incendio

Se scoppiasse un incendio a causa di un attacco terroristico o armato, copriti la bocca ed il naso con un fazzoletto, ecc. per evitare di inalare il fumo, ed evacua rapidamente mantenendoti il più in basso possibile.



Se si è intrappolati

Tocca le tubature o altri oggetti nelle vicinanze per far capire agli altri dove ti trovi. La richiesta di aiuto a voce alta deve essere l'ultima risorsa, poiché potrebbe causare l'inalazione di polvere.



Evacuazione da un attacco da insorti

I danni di un attacco da parte di insorti saranno generalmente limitati a un'area relativamente piccola, ma potrebbero estendersi. Evacua prima al chiuso e poi segui le istruzioni delle autorità.



Evacuazione da un attacco missilistico

Poiché sarà difficile identificare l'area in cui i missili colpiranno, se ti trovassi all'aperto, evacua in un edificio solido, in un'area commerciale sotterranea o in altre aree interne vicine. In seguito, segui le istruzioni delle autorità.



Evacuazione da attacchi chimici o biologici

Copriti la bocca e il naso con un fazzoletto e lascia immediatamente la zona. Evacua in un luogo sicuro che non rischia di essere contaminato, come un luogo sigillato o un'altura sopravento.



Evacuazione da un'esplosione nucleare o da una contaminazione radioattiva

In caso di esplosione nucleare, nasconditi dietro un riparo ed evacua in una struttura sotterranea o in un edificio robusto. Un esplosivo chiamato "bomba sporca" provoca una contaminazione radioattiva dell'area. Segui le istruzioni delle autorità e consulta un medico.





Malattie infettive



Nell'eventualità che una epidemia venga prevista

Le infezioni si verificano quando agenti patogeni come virus o batteri entrano nel corpo e si moltiplicano, provocando sintomi come febbre, diarrea e tosse. Le malattie infettive, dall'influenza al virus Ebola, da quelle relativamente lievi a quelle con un alto tasso di mortalità, sono designate dalla Legge sulla prevenzione delle malattie infettive e sull'assistenza medica ai pazienti affetti da malattie infettive (Legge n. 114 del 1998). Se non si intervenisse in modo adeguato, queste malattie potrebbero diffondersi rapidamente a Tokyo, un'area ad alta densità di popolazione. Se pensate di essere stati contagiati, sottoponetevi immediatamente a un trattamento adeguato presso una struttura medica.

Proteggiti dalle infezioni



Lavati le mani e fai i gargarismi

Lavarsi le mani e fare i gargarismi sono strumenti fondamentali per prevenire un'infezione. Lavati le mani scrupolosamente con il sapone. Non dimenticare di lavare la punta delle dita e sotto le unghie.



Indossa dei guanti

Indossa dei guanti per proteggerti se dovessi entrare in contatto con sangue, liquidi del corpo, secrezioni, ecc. di qualcuno.



Mettiti una mascherina

Per evitare di infettare chi ti sta intorno, indossa una mascherina quando sei affetto da colpi di tosse o starnuti.





Presta attenzione alla tua salute al rientro dall'estero

Se ti sentissi male dopo essere tornato dall'estero, c'è il rischio che tu abbia contratto una malattia infettiva. Stai attento/a se i sintomi dopo il rientro comprendono diarrea o febbre. Recati al più presto in una struttura medica. Fornisci al medico i dettagli quali: destinazione del viaggio, itinerario e attività svolte durante il viaggio e segui le istruzioni del medico.



Conoscere il pericolo di una pandemia

Una pandemia è un'epidemia globale di una malattia infettiva. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) classifica le pandemie in sei fasi in base alla loro diffusione. Se sentite parlare di una pandemia in TV o da altre fonti, evitate di uscire a meno che non sia indispensabile o di recarvi in luoghi che attirano folla. Le scuole e altre strutture potrebbero venir chiuse.

Dettagli → p. 265

Sintomi delle principali malattie infettive e come combatterli

Influenza

I sintomi generali (come mal di testa, dolori articolari e muscolari) e i sintomi locali specifici (come mal di gola, naso che cola, starnuti, tosse) compaiono improvvisamente e possono essere fatali. Se i farmaci antivirali contro l'influenza vengono assunti per la prima volta entro 48 ore dalla comparsa dei sintomi, si può prevedere una riduzione dei sintomi. Recarsi in una struttura medica il prima possibile.

Morbillo

Circa 10-20 giorni dopo l'infezione, una febbre di circa 38 gradi Celsius o i sintomi del raffreddore comune continuano per circa 2 o 3 giorni, seguiti da una febbre alta di oltre 39 gradi Celsius e dalla comparsa di un'eruzione cutanea. La situazione può diventare grave se il paziente sviluppa un'encefalite. Poiché il sistema immunitario dell'organismo è indebolito, il paziente potrebbe anche sviluppare una polmonite o un'infezione all'orecchio. Non esistendo una vera e propria cura specifica per questa malattia, il trattamento viene somministrato per alleviare i sintomi.

Norovirus

I sintomi principali sono nausea, vomito, diarrea, mal di stomaco e una leggera febbre. Dopo che questi sintomi si sono protratti per circa uno o due giorni, la malattia guarisce senza effetti collaterali. Tuttavia, nei bambini o negli anziani, i sintomi possono diventare gravi, con la possibilità di morte per soffocamento accidentale da vomito. Poiché non esiste una cura specifica per questa malattia, viene somministrato un trattamento sintomatico come la somministrazione di fluidi per via endovenosa.

Tubercoosi

Ancora oggi, oltre 20.000 persone contraggono questa malattia ogni anno. Recatevi al più presto in una struttura medica se la tosse o il catarro si protraggono per più di due settimane o, nel caso degli anziani, se persistono disturbi come la stanchezza o la perdita di appetito. Se vi viene diagnosticata la tubercolosi, nella maggior parte dei casi si può guarire se si assumono correttamente i farmaci ogni giorno per sei mesi.

Influenza aviaria

Si può essere infettati se si ha un contatto ravvicinato con un uccello affetto da influenza aviaria. In caso di infezione, compaiono sintomi come febbre alta e tosse. L'infezione può causare rapidamente disfunzioni multiple degli organi e portare alla morte. Se si è entrati in contatto con un uccello affetto da influenza aviaria e si manifestano sintomi che potrebbero essere influenzali, è bene rivolgersi a un medico e informarlo della situazione.

Virus Ebola

Compaiono sintomi come febbre improvvisa, mal di testa, affaticamento, dolori muscolari, mal di gola, vomito, diarrea, dolore al petto ed emorragie (sangue nel vomito, sangue nelle feci). Poiché non esiste un trattamento specifico per questa malattia, verrà somministrato un trattamento per i sintomi. Se si manifesta la febbre entro un mese dal ritorno da un Paese in cui si è diffusa questa malattia, non bisogna recarsi in una struttura medica locale, ma contattare il centro di salute pubblica e seguire le sue istruzioni.





I vulcani attivi di Tokyo con attività magnetica

Non c'è niente da temere se si sanno riconoscere i segnali di avvertimento

Il magma è attivo su un'isola vulcanica

Tokyo ha 21 vulcani attivi. Otto di queste isole vulcaniche (Oshima, Toshima, Niijima, Kozushima, Miyakejima, Mikurajima, Hachijojima e Aogashima) sono abitate da un totale di 30.000 residenti e sono visitate anche da molti turisti.

Alti livelli di attività vulcanica possono essere osservati su Oshima e Miyakejima (vedi pag. 251), e il vulcano di Hachijojima ha quasi eruttato nel 2002. Su Niijima e Kozushima si osservano ancora movimenti sismici e tettonici. Anche se i movimenti non possono essere percepiti in superficie, il magma continua ad accumulare energia nel sottosuolo.



1986 Izu Oshima ©T. Miyazaki (sopra); 2000 Miyakejima (sotto)

Diventa consapevole dei segnali di avvertimento di una eruzione

Non c'è bisogno di vivere sempre nella paura. A differenza dei terremoti, i segnali di avvertimento di un'eruzione sono visibili in quasi tutti i casi. Quando l'attività vulcanica si accumula, si verificano fenomeni che non possono essere catturati da un sismografo. Notando tali segnali è possibile evacuare in sicurezza.

Per esempio, i residenti che vivono nei pressi di un vulcano potrebbero notare fumo, suoni, odori e altre condizioni diverse dal solito. Se contattano immediatamente le autorità municipali immediatamente dopo aver notato queste cose fuori dall'ordinario, le autorità possono rafforzare le loro osservazioni e prepararsi a un'eruzione. Inoltre, sarebbe auspicabile che le persone acquisissero una "alfabetizzazione" sui vulcani, come ad esempio l'uso di una mappa di protezione dai disastri per decidere dove evacuare in caso di necessità.

(Hidefumi Watanabe, Professore Emerito, Università di Tokyo)



Quiz sulla preparazione ai disastri

- Q 1** Qual è la differenza tra un avvertimento, un allarme e un allarme di emergenza per pioggia intensa o vento forte emessi dall'Agenzia meteorologica giapponese? Risposta → p. 145
- Q 2** Quali tipi di luoghi sono facilmente colpiti da forti piogge o tifoni e richiedono particolare cautela? Risposta → p. 147
- Q 3** Quali sono le aree da non avvicinare durante le piogge torrenziali. Risposta → p. 151
- Q 4** Indica tre segnali di avvertimento per un disastro sedimentario imminente. Risposta → p. 152
- Q 5** Quando ci si trova in uno spazio aperto, tipo un campo da gioco, come ci si deve proteggere dai fulmini? Risposta → p. 155
- Q 6** In quale periodo dell'anno bisogna stare attenti ai tornado e cosa fare per proteggersi da essi? Risposta → p. 156
- Q 7** Cosa bisogna fare se sono previste forti nevicate? Risposta → p. 159
- Q 8** Quanti vulcani attivi ci sono a Tokyo? Risposta → p. 160
- Q 9** Come si chiama la legge che protegge la popolazione da attacchi terroristici e armati? Risposta → p. 164
- Q10** Che termine si utilizza per descrivere il proliferarsi di una malattia infettiva su un'ampia area? Risposta → p. 170



! Emergenza
p. 176

+ Igiene
p. 198

✂ Vita
p. 206

☎ Confermare di essere al sicuro
p. 226

4

Consigli per la sopravvivenza



In caso di calamità, l'approvvigionamento idrico, il gas e le linee elettriche potrebbero essere interrotte. Non sarà possibile accedere a quasi nessuna delle risorse necessarie per la vita quotidiana. Dovrai vivere per circa tre giorni o una settimana con risorse limitate. In questo capitolo abbiamo raccolto nozioni e ingegni vari che potrebbero tornare utili in caso di calamità. Abbiamo utilizzato delle illustrazioni per spiegare in modo semplice e comprensibile i vari concetti. Perché non raccogliere la sfida e organizzare un workshop pratico come spiegato alla fine del capitolo?



! Massaggio cardiaco (RPC)



1 Controllare se la persona è cosciente

In caso di calamità, le ambulanze probabilmente tarderanno ad arrivare. Se dovessi trovare una persona svenuta, dagli un colpetto sulla spalla e chiedile ad alta voce: "Stai bene?". Verifica se risponde, se riesce a muovere le mani e i piedi, se sente dolore a causa delle ferite e se è cosciente o meno.



2 Chiedi la collaborazione di chi ti sta intorno

Se non c'è risposta, chiedi la collaborazione delle persone vicine chiamando a gran voce: "Qualcuno venga, per favore! C'è una persona che ha bisogno di aiuto!". Inoltre, se la situazione è sicura, chiedi a qualcuno di portare un DAE (defibrillatore automatico esterno) e di prestare il primo soccorso.



3 Controllare la respirazione

Osserva attentamente i movimenti del torace e dell'addome della persona e controlla entro 10 secondi se la respirazione è irregolare. Se non c'è alcun movimento del torace o dell'addome, si può stabilire che la persona non respira normalmente, e quindi si possono iniziare le compressioni toraciche.



4 Compressione del torace

Posiziona le mani al centro del torace della persona in questione e premi il torace verso il basso di almeno 5 centimetri nel caso di un adulto. Esegui circa 100 compressioni al minuto. Quando effettui sia le compressioni toraciche che la respirazione artificiale, effettua cicli di 30 compressioni toraciche e 2 respiri.



5 Respirazione artificiale

Solleva il mento della persona per aprire le vie respiratorie e usa il pollice e l'indice della mano appoggiata sulla fronte per pizzicare il naso. Utilizzando un boccaglio per la rianimazione bocca a bocca*, copri la bocca per evitare perdite d'aria e inspira per circa 1 secondo. Controlla che il torace si sollevi.



6 DAE

Premi il pulsante di accensione del DAE. Applica gli elettrodi adesivi al torace e, se fosse necessario uno shock, il DAE ti informerà con un messaggio vocale. Allontanati dalla persona e premi il pulsante del DAE. Segui le istruzioni del dispositivo e riprendi immediatamente le compressioni toraciche.

* Il rischio di infezione è estremamente basso anche quando non si utilizza un boccaglio, tuttavia, dal punto di vista della prevenzione delle infezioni, sarebbe più sicuro utilizzarne uno.



! Arrestare l'emorragia



Emorragia arteriosa

Il sangue sprizza fuori



Emorragia venosa

Il sangue esce in maniera costante



Emorragia capillare

Il sangue fuoriesce lentamente

Una grave emorragia può essere pericolosa per la vita

La quantità totale di sangue nel corpo umano costituisce circa il 7-8% del peso corporeo, e la perdita di un terzo di questo sangue può essere pericolosa per la vita. L'emorragia arteriosa con fuoriuscita di sangue rosso vivo deve essere arrestata immediatamente. Le emorragie capillari, nella maggior parte dei casi, si arrestano naturalmente.

Dettagli → p. 263



Pressione diretta per arrestare l'emorragia

Applica direttamente una garza sterile o un panno pulito sull'emorragia e comprimi fortemente con la mano o con una benda. La dimensione del panno deve essere tale da coprire completamente la ferita. Per evitare infezioni, indossa sempre guanti di gomma o utilizza un sacchetto di plastica e fai attenzione a non entrare in contatto con il sangue.



Pressione indiretta per fermare l'emorragia

Quando è difficile arrestare l'emorragia con il metodo della pressione diretta, prova con la pressione indiretta. Arresta temporaneamente il flusso di sangue premendo sull'arteria tra la lesione e il cuore, comprimendola contro l'osso. Per le emorragie dalla parte inferiore del braccio, usa il pollice per premere con forza l'arteria al centro del lato interno della parte superiore del braccio. In caso di emorragia dalla gamba, raddrizza la gamba sanguinante e premi con forza sull'inguine con il pollice.



! Primo soccorso per fratture e slogature



Fissare con una stecca

Cerca di non muovere la parte fratturata e dolorante. Prepara qualcosa che possa servire da stecca per sostenere l'osso rotto ed immobilizza la lesione legando la stecca e le articolazioni su entrambi i lati della frattura con un panno, ecc.

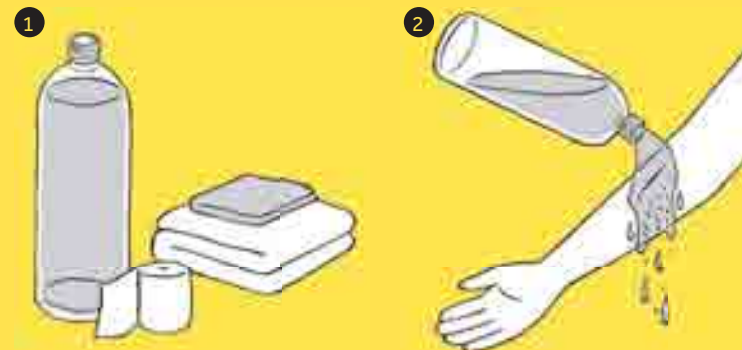


Benda triangolare

Una benda triangolare può essere utilizzata su qualsiasi parte del corpo; anche sciarpe, furoshiki (tessuto quadrato) e grandi fazzoletti possono servire come bende triangolari. Utilizza la benda dopo aver sciacquato la ferita con acqua e aver applicato una garza sterile, ecc. Non fare il nodo sopra la ferita.

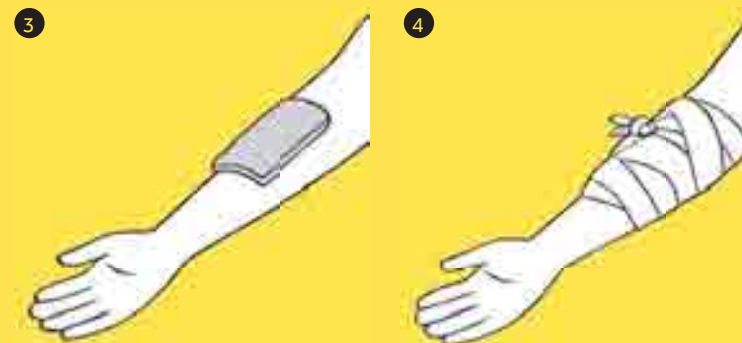
! Primo soccorso per i tagli

Materiali	Panni, bende, acqua, garza sterile
-----------	------------------------------------



Prepara grandi pezzi di stoffa o bende che possano coprire la ferita.

Se la ferita presenta sporco o altri detriti, lavala con acqua.



Se la ferita sanguinasse, proteggila applicando una garza sterile, ecc.

Avvolgi una benda intorno alla ferita.



! Primo soccorso per ustioni lievi



Raffreddare le ustioni minori con acqua

Se l'ustione copre meno del 10% del corpo (l'area del palmo della mano è circa l'1% della superficie corporea), appena possibile raffredda la superficie con acqua pulita per oltre 15 minuti fino a quando il dolore si attenua.

Dettagli → p. 262

Punti importanti

Poiché non è possibile utilizzare l'acqua del rubinetto quando l'approvvigionamento idrico è interrotto, utilizzare l'acqua di una bottiglia di plastica, ecc. Quando è possibile utilizzare l'acqua del rubinetto, far scorrere acqua fresca sull'ustione per 15-20 minuti. Per il trattamento dell'ustione, attenersi ai seguenti punti.

- Se la persona indossa abiti sopra l'ustione, non rimuoverli e raffredda la superficie ustionata (delicatamente).
- Se l'ustione copre un'area ampia, fare attenzione a non raffreddare eccessivamente il corpo.
- Fare attenzione a non rompere le vesciche.
- Non usare farmaci.

! Alleggerire la difficoltà per feriti e malati



Allentare gli indumenti

Metti la persona in una posizione comoda, chiedile se prova dolore e, se lo desidera, allenta delicatamente i vestiti, la cintura e altri oggetti costrittivi.



Mantenere la temperatura corporea

Se la persona ha i brividi, una bassa temperatura corporea, è pallida o suda freddo, combatti la dispersione di calore coprendola con abiti, coperte, ecc.

Dettagli → p. 194





Posizione di sicurezza per feriti e malati



La posizione di base è quella di sdraiarsi a faccia in su

La posizione di base da assumere è la posizione supina su un piano. È la posizione più stabile e rilassante.



Quando la persona sta vomitando o ha una ferita alla schiena

Stendi la persona a pancia in giù, rivolta verso un lato. Fai attenzione che non si soffochi con il vomito.



In caso di trauma cranico e/o di respirazione affannosa

Sdraia la persona sulla schiena e utilizza dei cuscini, ecc. per sollevare la parte superiore del corpo.



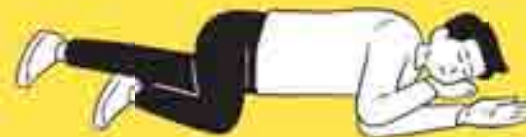
In caso di dolore addominale o di lesione all'addome

Sollevare la parte superiore del corpo con cuscini, ecc. e mettere anche dei cuscini sotto le ginocchia per piegarle.



Quando il respiro è affannoso o ci sono dolori al petto

Metti la persona in posizione seduta con le gambe distese e posiziona dei cuscini, ecc. tra le gambe e il petto per sostenere la parte superiore del corpo.



Respira ma non è cosciente

Per assicurare le vie aeree, posiziona la persona su un fianco con la gamba superiore piegata ad angolo retto al ginocchio.



Colpo di calore, anemia, shock emorragico

Stendi la persona a faccia in su e metti dei cuscini sotto i piedi per sollevare le gambe di circa 15-30 centimetri.

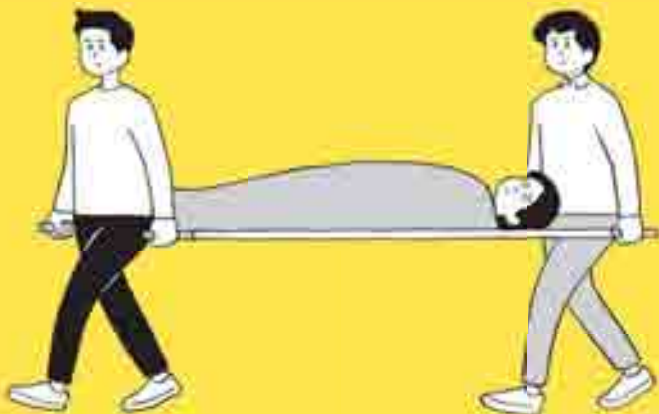


! Trasportare feriti e malati



Caricare sulle spalle

Appoggia la persona sulla schiena e afferra le sue gambe passando le mani sotto le ginocchia, e tieni entrambe le braccia con forza. Questa operazione non è adatta a persone ferite, in stato confusionale, con ossa rotte o lesioni interne.



Utilizzo di una barella, ecc.

Quando si trasporta una persona su una barella, le sue gambe devono essere rivolte in avanti e si deve evitare di scuotere la barella o di farla vibrare. Questo è molto importante per evitare che le condizioni della vittima peggiorino. Se non c'è una barella, si potrebbe utilizzare una tavola robusta, ecc. Fai attenzione alla posizione del ferito.

! Sostituti per bendaggi

Materiali | Garza, collant

1



2



Utilizza il collant come sostituto di un bendaggio. Applica prima una garza, ecc. sulla ferita e poi copri con la parte del corpo del collant.

Avvolgi la parte della gamba del collant intorno alla testa e lega le estremità. Se viene lavato e mantenuto pulito, può essere utilizzato più volte.

Altri oggetti che possono sostituire le bende

Bandane Coperte
Fazzoletti Mutande
Asciugamani Pannolini monouso
Cravatte Fazzoletti igienizzanti
Sacchetti di plastica

*Utilizza soltanto oggetti puliti



! Come usare un estintore

1



Il primo intervento alla lotta antincendio è molto importante soprattutto durante una calamità. Prima di usare l'estintore, individua innanzitutto la fonte dell'incendio e posiziona con l'uscita alle tue spalle.

2



Rimuovi il perno di sicurezza sulla parte superiore dell'estintore.

3



Impugna l'ugello e puntalo verso la fiamma.

4



Premi l'impugnatura e spruzza l'agente direttamente sulla fonte dell'incendio. Se le fiamme raggiungono il soffitto, interrompi i tentativi di spegnimento ed evacua.

! Come usare una pompa antincendio dentro gli edifici

Note

La pompa antincendio modello No. 1 deve essere manovrata da più di una persona. Qui si presume che ci siano due persone.

1



Premi il pulsante di avvio. Quando la luce rossa inizia a lampeggiare, la pompa inizia a funzionare.

2



Apri l'armadietto e allunga il tubo.

3



La seconda persona apre la valvola.

4



Punta l'ugello verso la fonte dell'incendio e spruzza l'acqua.



! Come usare un idrante

Nota Qui si presenta uno strumento antincendio che utilizza l'idrante o la valvola di scarico della strada. Per utilizzarlo è necessaria una formazione preliminare.

1



Questo metodo è efficace in strade strette e altri luoghi inaccessibili ai camion dei pompieri. Per prima cosa, inserisci la chiave, piega le ginocchia per assumere una posizione bassa e solleva il coperchio.

2



Collega il tubo di livello all'uscita dell'acqua. Ruota la manovella e, dopo esserti accertato che l'acqua stia uscendo, allunga il tubo unito alla tubatura.

3



Collega il tubo flessibile all'ugello. Inseriscilo con decisione finché non si sente un rumore.

4



Raddrizza il tubo e, dopo aver dato il segnale, spruzza l'acqua. Punta l'ugello verso il bersaglio e tienilo saldamente all'altezza dell'anca.

! Come usare una pompa antincendio portatile

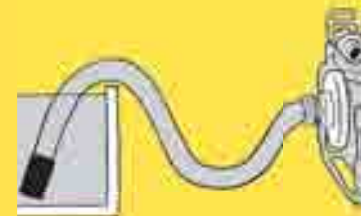
Nota Questo macchinario deve essere utilizzato da più di una persona. Per utilizzarlo è necessaria una formazione preliminare.

1



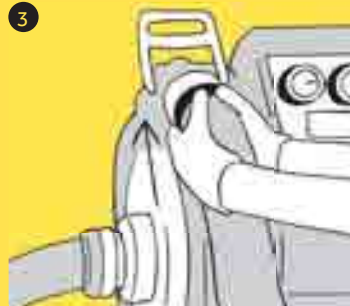
Si tratta di una pompa antincendio di dimensioni tali da poter essere trasportata a mano. Per prima cosa, chiudi il rubinetto di scarico e la valvola di uscita del tubo dell'acqua e collega il tubo di aspirazione all'ingresso dell'acqua della pompa.

2



Colloca il tubo di aspirazione in una cisterna antincendio, in una piscina, ecc.

3



Avvia la pompa, collega il tubo flessibile all'uscita e allunga il tubo flessibile fino alla fonte di alimentazione.

4



Spruzza l'acqua in direzione della fonte dell'incendio.



! Usare giornali per scaldarsi



Crea qualcosa da indossare

I giornali possono essere utili quando non si è vestiti a sufficienza per tenersi al caldo. Mettiti diversi strati di giornali sulle spalle, legandoli sul davanti con del nastro adesivo, ecc.



Stratificare con i calzini

Quando i piedi sono freddi, avvolgi i giornali sopra i calzini ed indossa un altro paio di calzini sopra.

Altri oggetti utili:

Da indossare

- Rete protettiva della frutta
- Fogli di alluminio
- Sacchi di plastica
- Fazzoletti
- Pluriball

Da distendere sul pavimento

- Pannelli di cartone
- Polistirolo



Utilizzare un sacchetto di plastica

Accartocchia la carta di giornale in palline, mettetila in un grande sacchetto di plastica ed infilaci dentro i piedi. Sarà più caldo se chiuderai leggermente l'imboccatura del sacchetto.



Realizzare una fascia scalda-pancia "haramaki"

Puoi riscaldare il corpo anche indossando una fascia per la pancia. Utilizza due fogli di giornale e della pellicola di plastica. Piega il giornale a metà e avvolgilo intorno all'addome, poi avvolgi la pellicola di plastica sopra.

Sfruttare gli effetti dei colori per regolare la temperatura corporea

I colori caldi come il rosso potrebbero aiutare a percepire più caldo, come, al contrario, i colori freddi come il blu potrebbero far sentire più freddo. Prova ad utilizzare questo effetto nella scelta dei tuoi vestiti o del colore delle pareti divisorie del centro di evacuazione.



! Regolare la propria temperatura corporea

Puoi regolare la temperatura corporea riscaldando o raffreddando la parte posteriore del collo, sotto le braccia e sopra l'osso sacro. Utilizza questo metodo per riscaldarti meglio o prevenire i colpi di calore.

Retro del collo

Avvolgere una cuffia intorno al punto della nuca che migliora la circolazione sanguigna aiuta notevolmente a mantenere la temperatura corporea. È efficace raffreddare questo punto quando è caldo.

Ascelle

Poiché c'è una grande arteria vicino alla superficie, riscaldare o raffreddare questa zona avrà effetti su tutto il corpo.

Sopra l'osso sacro

Regolare la temperatura sopra l'osso sacro è un modo semplice per regolare la temperatura corporea.



Riscaldare/raffreddare il collo

Avvolgi una cuffia o un asciugamano intorno al collo quando hai freddo. Se hai caldo, metti una borsa del ghiaccio dietro il collo e avvolgilo in un asciugamano, ecc.



Riscaldare/raffreddare le ascelle

Se metti una bottiglia di plastica con acqua calda sotto il braccio, puoi riscaldare tutto il corpo. Quando fa caldo, è meglio mettere degli impacchi freddi sotto le braccia.



Riscaldare la zona sopra l'osso sacro

L'intero corpo si riscalda se si applica uno scaldacopo alla zona sopra l'osso sacro. Se riuscissi a procurarti uno scaldacopo, usalo prima sopra questa zona.

Preparare una bottiglia di acqua calda

Materiale	Bottiglia di plastica, acqua, acqua calda, imbuto, contenitore come un secchio, asciugamano.
-----------	--

Mescola porzioni uguali di acqua di rubinetto e acqua bollente per ottenere acqua tiepida a circa 60 gradi Celsius. Versa il tutto in una bottiglia di plastica resistente e avvolgila in un asciugamano per evitare scottature da bassa temperatura.



! Proteggere i piedi



Proteggi le tue scarpe dall'acqua

Materiali | Sacchetto di plastica, spago

In una zona disastrata dove è difficile camminare, è necessario proteggere i propri piedi. Per evitare che le scarpe si bagnino, copri ogni scarpa con un sacchetto di plastica e legalo con uno spago intorno alle caviglie.



Proteggi i piedi e le scarpe dalle macerie

Materiali | Sacchetto di plastica, spago, tavola

Dopo aver sistemato i sacchetti di plastica sulle scarpe come spiegato sopra, metti sotto le scarpe qualcosa di duro, come una tavola, e legatela con una corda in modo che non si allenti.

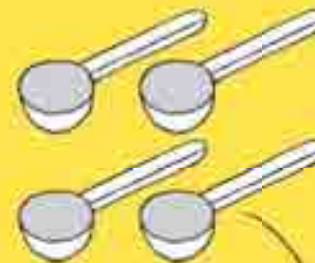
Perché proteggere i piedi?

In caso di calamità è molto importante non farsi male. L'area colpita dal disastro sarà disseminata di macerie, con pozzanghere d'acqua e sarà più difficile camminare di quanto si possa immaginare. Per evitare di ferirsi con chiodi e materiali taglienti, è necessario imparare in anticipo come proteggere i piedi.

! Prevenire la disidratazione

Materiali | Acqua, zucchero, sale

4 cucchiaini di zucchero



mezzo cucchiaino di sale



1 litro di acqua

Per prevenire la disidratazione, è bene preparare una soluzione di reidratazione orale, che ha un tasso di assorbimento circa 25 volte superiore a quello dell'acqua. Gli unici elementi necessari sono acqua, zucchero e sale. Sciogliere 4 cucchiaini di zucchero (circa 40 grammi) e 0,5 cucchiaini di sale (circa 4 grammi) in 1 litro d'acqua.



⊕ Come conservare l'acqua



Come conservare l'acqua potabile

Quando devi conservare l'acqua, versa l'acqua del rubinetto fino all'imboccatura di un contenitore pulito, come una bottiglia di plastica. Se conservata al riparo dalla luce diretta del sole, può essere utilizzata come acqua potabile per circa tre giorni. Tuttavia, se l'acqua è passata attraverso un depuratore, si dovrà cambiare l'acqua ogni giorno, poiché questo avrà rimosso il cloro e i suoi effetti disinfettanti.



Come conservare l'acqua domestica

La vasca da bagno di una famiglia comune può contenere circa 180 litri d'acqua. Se l'acqua viene conservata nella vasca da bagno, può essere utilizzata per scopi domestici come il bucato, la pulizia, i servizi igienici e l'irrigazione.

⊕ Come trasportare l'acqua



Oggetti per trasportare facilmente l'acqua

Una tanica di polietilene e un carrello per il trasporto saranno comodi per trasportare l'acqua da un punto dell'approvvigionamento idrico. Metti l'acqua in bottiglie di plastica e quelle a loro volta in zaini, ecc. Sarà più comodo camminare su strade dissestate.



Utilizzare sacchi di plastica e scatole di cartone

Materiali Scatole di cartone, sacchetti di plastica, nastro adesivo

Se non disponi di un serbatoio di polietilene o di bottiglie di plastica, stendi un sacchetto di polietilene dentro una scatola di cartone e rinforzalo con nastro adesivo di stoffa sul fondo e sui lati prima dell'uso.



Utilizzo dei sacchetti di plastica e di panni per avvolgere il furoshiki

Materiali Sacchetto di plastica, panno avvolgente furoshiki

Metti l'acqua in un sacchetto di plastica e lega l'imboccatura. Posizionalo al centro di un panno di avvolgente furoshiki con gli angoli adiacenti legati insieme. Se due persone tengono ciascuna uno dei nodi, l'acqua può essere trasportata facilmente.



⊕ Come usare la toilette quando la fornitura di acqua è interrotta



Toilette occidentali

Nel caso di una toilette occidentale, se la toilette può essere utilizzata anche se l'erogazione dell'acqua è interrotta, è possibile farlo versando circa un secchio d'acqua nella tazza del water. Non sciacquare l'urina ogni volta e non sciacquare la carta igienica, ma gettala come spazzatura.



Toilette giapponesi

Nel caso di una toilette giapponese, se la toilette può essere utilizzata anche quando l'alimentazione idrica è interrotta, è possibile farlo versando un secchio d'acqua tutto in una volta nella tazza della toilette mentre si preme la leva dello sciacquone. Non sciacquare la carta igienica, ma gettala via come spazzatura.

⊕ Come creare una toilette di emergenza



Toilette esistenti che non possono essere sciaquate

Materiali	Sacchetti di plastica, giornali
-----------	---------------------------------

Solleva la tavoletta del water e copri la tazza con un sacchetto di plastica. Utilizza un secondo sacchetto di plastica per coprire la tavoletta del water e metti dentro dei pezzi di giornale strappati.



Toilette di emergenza portatile

Materiali	Secchio grande (o scatola di cartone), sacchetti di plastica, giornali
-----------	--

Metti due sacchetti di plastica all'interno di un secchio grande o di una scatola di cartone e metti dei pezzi di giornale strappati nel sacchetto. Dopo aver usato la toilette, togli il sacchetto di plastica superiore e portalo in un'area apposita.



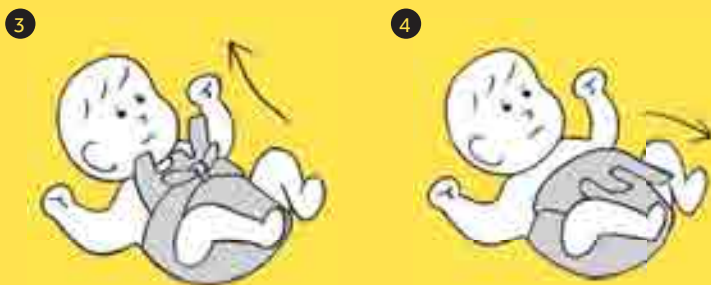
Come creare pannolini di emergenza

Materiali | Sacchetto di plastica del supermercato, panno di cotone (o asciugamano), forbici



1 Taglia la parte superiore dell'impugnatura ed entrambi i lati di un grande sacchetto di plastica del supermercato e aprilo. Piega un panno o un asciugamano di cotone pulito su di esso.

2 Sdraia il bambino con il sedere sopra la stoffa e lega le parti superiori del sacchetto sulla sua pancia.

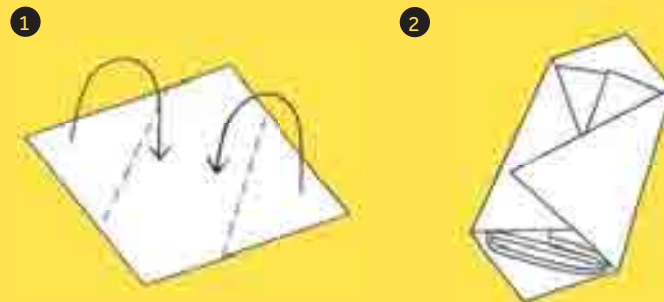


3 Solleva le parti inferiori del sacchetto e falle passare sotto la cravatta intorno alla pancia del bambino.

4 Ripiega la parte del sacchetto in eccesso verso il basso.

Come creare un assorbente di stoffa

Materiali | Asciugamano per mani, fazzoletti di carta (o stoffa)



1 Piega i due angoli diagonali di un asciugamano per mani (meglio se di cotone e pulito) in modo da adattarlo alla vostra biancheria intima.

2 Se fazzoletti di carta o stoffa sono disponibili, mettilne un po' all'interno dell'asciugamano. Se il tovagliolo viene indossato con il lato più largo nella parte posteriore, la notte si può dormire tranquilli.

Altri oggetti che possono sostituire assorbenti igienici

- Avvolgi biancheria intima con pellicola di plastica.
- Utilizza pezzi di carta igienica o fazzoletti di carta piegati.
- Se ti è rimasto un solo tovagliolo, mettilci sopra della carta igienica.
- Usa asciugamani o panni puliti che possono essere gettati via dopo l'uso.



Rimanere puliti usando poca acqua



Frizionare il corpo con piccole quantità d'acqua

Materiali Asciugamano, sapone senza risciacquo o senza residui

Se ti pulisci il corpo con un asciugamano usando un sapone senza risciacquo o senza residui (acquistabile in farmacia, ecc.), puoi rimanere pulito anche con poca acqua.



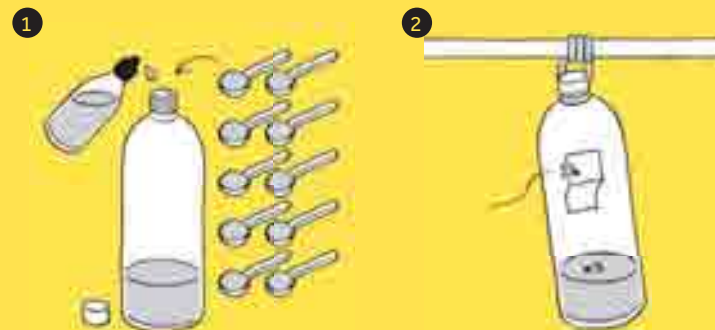
Lavarsi i denti senza uno spazzolino

Materiali Garza, fazzoletti di carta

Avvolgi un pezzo di garza di circa 15x15 cm o fazzoletti di carta intorno al dito e strofina i denti fino a sentirli puliti. Pulisci anche le gengive e la lingua, quindi sciacqua la bocca con acqua.

Creare una trappola per le mosche

Materiali Sakè giapponese, zucchero, aceto, bottiglia di plastica, spago, taglierino



Metti 70 cl di sakè, 100 g di zucchero e 50 cl di aceto in una bottiglia di plastica, avvita il tappo e agita per mescolare.

Apri un foro di circa 3 cm nella metà superiore della bottiglia e appendila con un filo sotto la grondaia, a un palo della biancheria, ecc. Le mosche, attratte dall'odore, entreranno nella bottiglia e non potranno più uscirne.

Perché è necessaria una trappola per mosche?

Solitamente in estate si verificano epidemie di mosche. Per mantenere un ambiente igienico non solo a casa, ma anche nel centro di evacuazione o negli alloggi temporanei, si raccomanda di sbarazzarsi delle mosche realizzando una trappola per mosche.



✂ Come creare una lampada di emergenza

Usare un sacco di plastica

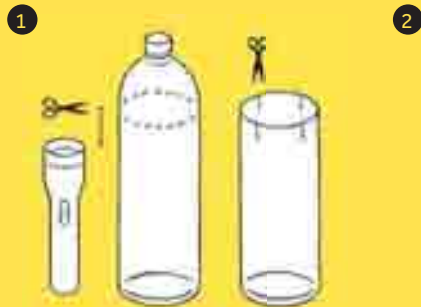
Materiali	Torcia, sacchetto di plastica bianco, forbici
-----------	---

Copri la torcia con un sacchetto di plastica bianco e lega la parte dell'impugnatura intorno ad esso. La luce si diffonderà delicatamente in tutto il sacchetto.



Usare una bottiglia di plastica

Materiali	Torcia elettrica, bottiglia di plastica, acqua, forbici
-----------	---



1 Taglia una bottiglia di plastica vuota in un punto circa 5 cm più alto della torcia e pratica dei tagli di 1-2 cm in quattro punti lungo il bordo.

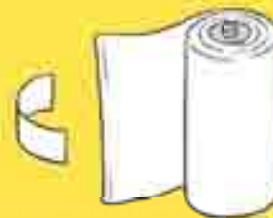
2 Posiziona la lampada a incandescenza all'interno della bottiglia di plastica tagliata e sopra di essa posiziona un'altra bottiglia di plastica contenente acqua.

✂ Cambiare la dimensione delle batterie

Cambiare una batteria AA in una batteria C

Materiali	Batteria AA, panno, nastro di cellofan
-----------	--

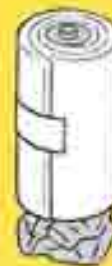
Taglia un panno come un asciugamano o un fazzoletto in modo che corrisponda all'altezza della batteria AA e avvolgilo intorno alla batteria. Quando il diametro diventa di 2,6 cm, fissalo con del nastro di cellofan.



Cambiare una batteria AA in una batteria D

Materiali	Batteria AA, panno, foglio di alluminio, nastro di cellofan
-----------	---

Taglia un panno come un asciugamano o un fazzoletto in modo che corrisponda alla lunghezza della batteria AA e avvolgilo intorno alla batteria. Quando il diametro diventa di 3.4 cm, fissalo con nastro di cellofan. Regola la lunghezza della batteria con un foglio di alluminio accartocciato.



Sostituti per fogli di alluminio

Si può usare tutto ciò che può far passare una corrente elettrica. Se non hai un foglio di alluminio, prova ad usare qualche altro oggetto di uso quotidiano.

- Impila e lega con il nastro adesivo sette monete da 1 yen
- Impila e lega con il nastro adesivo sette monete da 10 yen (non combinare monete da 1 e 10 yen).





Come creare piatti ed altri utensili per mangiare

Creare un piatto da una bottiglia di plastica

Materiali | Bottiglia di plastica, taglierino, forbici

1



Con un taglierino taglia il tappo di una bottiglia di plastica da 2 litri. Fai attenzione a non tagliarti le mani.

2



Taglia la bottiglia per tutta la sua lunghezza. Il fondo della bottiglia sarà troppo rigido per essere tagliato con il taglierino, quindi utilizza un paio di forbici grandi.

Creare un cucchiaino dal cartone del latte

Materiali | Cartone del latte, forbici

1



Taglia la parte triangolare superiore del cartone del latte e taglia il cartone in quattro pezzi tagliando lungo il centro della lunghezza di ogni lato.

2

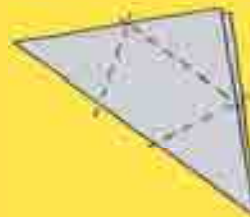


Piega la parte tagliata e taglia lungo le linee tratteggiate nell'illustrazione, per ottenere un cucchiaino. Cambiando l'angolo di taglio, è possibile modificare la profondità del cucchiaino.

Creare un piatto da un foglio di giornale

Materiali | Giornale, sacco di plastica

1



Piega un foglio di giornale a triangolo e piegalo lungo la linea tratteggiata del disegno per ottenere una scodella con il fondo.

2

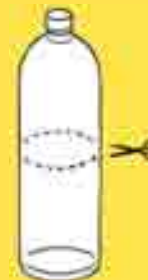


Metti un sacchetto di plastica sopra il giornale piegato e lega il fondo del sacchetto. Questo può essere usato come tazza o scodella.

Realizzare una tazza con una bottiglia di plastica

Materiali | Bottiglia di plastica, forbici (taglierino)

1



Taglia la parte superiore della bottiglia di plastica con un taglierino o con le forbici.

2



Il bordo di taglio deve essere il più liscio possibile per evitare lesioni.





Come creare una cucina di emergenza

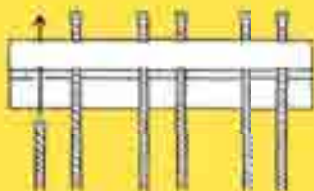
Materiali | Lattine di alluminio, fogli di alluminio, spago, stuzzicadenti, forbici, olio vegetale

1



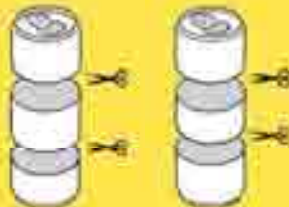
Prendi un foglio di alluminio lungo 17 cm e piegalo in quattro, quindi piega entrambi i lati per farli incontrare al centro.

2



Con uno stuzzicadenti, apri dei fori nel foglio di alluminio, in totale 6 punti: due al centro e due ciascuno a circa 2 cm dai lati sinistro e destro. Inserisci dei pezzi di spago lunghi 10 cm e falli emergere a circa 3 mm dalla parte superiore del foglio di alluminio. Se non si dispone di spago, si possono usare anche pezzi di carta.

3



Con un paio di forbici affilate, taglia due lattine di alluminio a 5 cm dalla cima e a 4 cm dal fondo. Indossa i guanti da lavoro quando tagli le lattine e fai attenzione. Il pezzo di 5 cm sarà il bruciatore e quello di 5 cm sarà il sottopentola su cui appoggiare pentole e padelle.

4



Piega il foglio di alluminio per formare un triangolo con gli stoppini e posizionalo all'interno del barattolo di alluminio da 4 cm. Metti dell'olio vegetale all'interno e lascia che gli stoppini assorbano l'olio.

5



Completa il fornello distanziando uniformemente le lattine di alluminio da 5 cm intorno a quella da 4 cm.

6



Regola la posizione dei barattoli da 5 cm in base alle dimensioni della pentola o della padella.

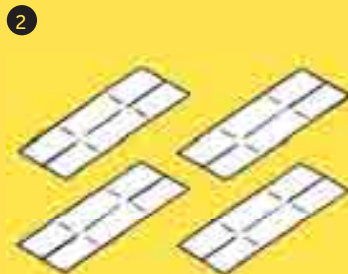


Come creare delle ripartizioni

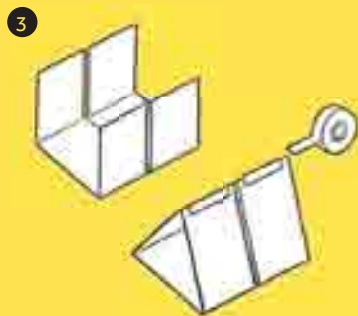
Materiali Scatole di cartone, nastro adesivo, forbici



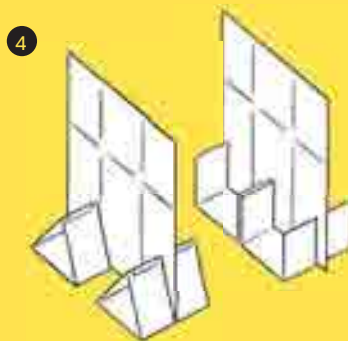
1
Separa una scatola di cartone robusta e taglia in modo che l'angolo arrivi al centro dei lati destro e sinistro.



2
Le quattro porzioni così ottenute diventeranno i supporti per le pareti divisorie in cartone.



3
Ricava delle forme triangolari da queste porzioni e uniscile con il nastro adesivo nella parte superiore per creare i supporti.



4
Inserisci altre scatole di cartone aperte (divisori) nei supporti. Lo spazio tra i supporti viene regolato in base alle dimensioni della scatola.

Come creare uno zaino

Materiali Pantaloni lunghi, spago lungo circa 2 metri



1
Usa lo spago per legare la parte inferiore delle due gambe dei pantaloni. Lega lo spago in modo che le due estremità siano di uguale lunghezza.



2
Piega i pantaloni intorno alle ginocchia e passa il cordoncino attraverso i passanti della cintura.

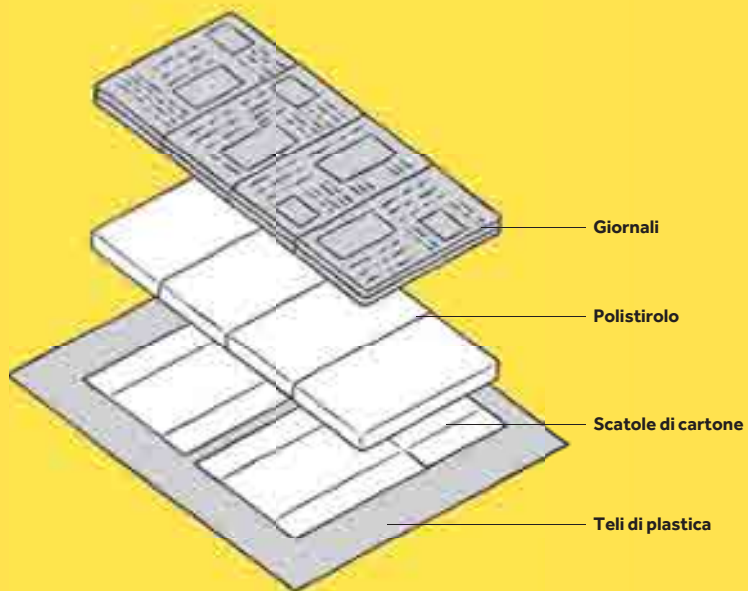


3
Regola le gambe del pantalone in modo che diventino gli spallacci dello zaino in modo da poterlo portare sulla schiena. Lega saldamente il cordino facendolo passare attraverso il passante della cintura per evitare che il contenuto fuoriesca.



Come creare un letto

Materiali | Grandi teli di plastica, teli di cartone, polistirolo espanso, giornali



Posiziona il telo di plastica sul pavimento e collocaci sopra scatole di cartone e polistirolo espanso. In questo modo si creerà un letto ammortizzato e isolato dal freddo del pavimento. Utilizza giornali per l'ultimo strato.

Come realizzare cuscini e guanciali

Creare un cuscino con un sacchetto di plastica

Materiali | Sacco di plastica, spago

Riempi d'aria un terzo o metà di un sacchetto di plastica. Il sacchetto può essere facilmente sollevato e abbassato rapidamente. Regolare la quantità d'aria secondo le tue preferenze e chiudi l'imboccatura del sacchetto.



Usare una palla come cuscino

Materiali | Palla

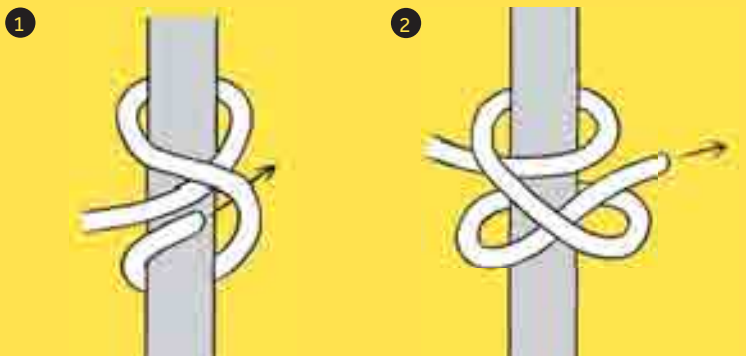
Se il centro di evacuazione è una scuola o una palestra, utilizza i palloni come cuscini. Inserisci il gonfiatore nel foro del pallone. Rimuovi l'aria fino a raggiungere l'altezza preferita per l'utilizzo come cuscino.



✂ Come legare corde o funi



Nodo barcaiolo	Si usa per legare una corda a una colonna o a un palo. È ottimo per legare o assemblare piccole cose.
----------------	---



1 Avvolgi la corda intorno al palo due volte. Infilare il primo capo sotto l'asola.

2 Tira le estremità per stringere il nodo.



Nodo piano	Può essere utilizzato per estendere la lunghezza di una corda legando insieme corde di uguale spessore, ecc. Può essere utilizzato anche per legare tessuti triangolari.
------------	--



1 Incrocia due corde.

2 Unisci le estremità ed incrocialle di nuovo.



3 Tira con forza ed assicurati che il nodo non sia allentato.

L'utilizzo delle corde

Se disponi di pali o aste e di una corda, puoi realizzare un filo per abiti che sarà utile nei centri di evacuazione o negli alloggi di emergenza. Le corde ti permettono anche di realizzare pareti divisorie per proteggere la tua privacy.



✂️ Esercizi per la vita da evacuato



Si tratta di esercizi per persone che vivono nei centri di evacuazione o in alloggi temporanei. È importante mantenere o ripristinare le proprie capacità fisiche e mentali.

Esercizi di stretching (3 minuti)

1  Tendi le mani sopra la testa	2  Estendi lateralmente (destra / sinistra)	3  Apri le scapole	4  Torci il busto (destra/sinistra)
5  Estendi il torace	6  Torci il bacino	7  Distendi le gambe (destra/sinistra)	8  Polpacci e tendini di Achille (destra/sinistra)



Articolazioni: piegamenti ed estensioni (3 minuti)

1  Ruota il collo (destra/sinistra, 4 volte)	2  Ruota polsi e caviglie (destra/sinistra, 5 vuote)	3  Ruota le ginocchia (destra/sinistra, 10 volte)	4  Ruota il bacino (destra/sinistra, 10 volte)
5  Piega le ginocchia (10 o più volte)	6  Estendi le gambe (destra/sinistra)	7  Batti per terra (destra/sinistra, 10 volte)	8  Fai squat larghi (10 volte)





Giocare con i bambini

Una grave calamità lascia cicatrici mentali sia negli adulti sia nei bambini. È importante capire che i bambini possono sorridere o essere tranquilli anche quando sono molto stressati o quando non stanno bene. Giocando, i bambini potranno recuperare la sensazione di sicurezza, liberarsi dallo stress della vita di evacuazione ed esprimere i sentimenti che nascondono nel profondo (dolore, rabbia, rimorso, solitudine, ecc.). Se i bambini riescono a giocare bene sotto lo sguardo attento dei sostenitori, saranno in grado di percepire che stanno controllando i loro sentimenti. Pensate a un modo di giocare che corrisponda alla loro età.



Attività fisiche

Dodgeball, baseball usando le mani per colpire la palla, salto della corda, ecc.



Artigianato

Creare oggetti con origami, giornali, argilla, ecc.



Giochi con le mani (bambini piccoli)

Fare semplici giochi con le mani come "testa, spalla, ginocchia e dita dei piedi" o battere le mani.



Treno sasso-carta-forbice

Un gioco di sasso-carta-forbice che può essere praticato da molti bambini. Prima due bambini fanno il "sasso-carta-forbice", quello che perde si mette dietro al vincitore, il quale fa lo stesso con un'altra persona, e così via, per formare dei "treni".



Giochi che non necessitano oggetti

Quiz, tag, nascondino, red rover, stella stellina, statue, segui il capo, ecc.



Altro

Letture di libri illustrati, giochi con bambole (pupazzi), giochi come scacchi, dama, go, carte, ecc.





Modi utili per usare oggetti quotidiani

Giornali



Come stecca per le fratture

Stendi dei giornali come una tavola e posizionali sotto all'osso rotto da giuntura a giuntura.



Inseriti nei vestiti per l'isolamento termico

Se i giornali sono inseriti tra l'abbigliamento intimo e quello esterno quando fa freddo, si formerà uno strato d'aria che ti terrà al caldo.



Usare come copertura

Se non ci sono coperte o piumini, coprirsi con i giornali può fare una grande differenza per mantenere il calore.



Creare giochi

Accartocchia un foglio di giornale fino a formare una palla e sovrapponevi altri fogli di giornale. Regola la forma e fissala saldamente con il nastro adesivo.

Pellicola di plastica



Usarla per tenersi al caldo

Piega due giornali e avvolgili intorno all'addome. Avvolgi la pellicola di plastica. Questo aiuterà a trattenere il calore corporeo e a tenerti al caldo.



Proteggere una ferita dopo l'arresto dell'emorragia

Dopo aver fermato l'emorragia, avvolgi la pellicola di plastica intorno alla ferita. L'involucro di plastica può proteggere efficacemente la ferita perché è molto ermetico.



Fissare una stecca

L'involucro di plastica è efficace per fissare una stecca, come un'asta o una tavola, ad un osso rotto. Avvolgi accuratamente l'involucro di plastica per evitare che la stecca si muova.



Coprire le stoviglie

In caso di interruzione dell'erogazione dell'acqua, è difficile lavare i piatti. Se il cibo viene posto su piatti coperti con pellicola di plastica, non sarà necessario lavare le stoviglie.



Sacchetti di plastica



Protegersi dalle infezioni

Per prevenire le infezioni dovute al trattamento di una ferita, è importante evitare di toccare il sangue. È utile utilizzare guanti di gomma o un sacchetto di plastica pulito.



Trasportare l'acqua in modo igienico

Se non si dispone di una tanica o di una bottiglia di plastica pulita, puoi trasportare l'acqua in modo igienico coprendo un contenitore con un sacchetto di plastica.



Coprire le stoviglie

Se copri le stoviglie, puoi ridurre il numero di oggetti da lavare. Inoltre, se si smaltiscono i piatti di carta ogni volta che li si usa, si rischia di esaurirli, quindi copirli con un sacchetto di plastica.



Per il bagno

Quando non potete usare il bagno perché l'erogazione dell'acqua è interrotta, usa sacchetti di plastica riempiti di carta di giornale.

Riferimento → p. 201

Fazzoletti grandi



Come maschera

In caso di catastrofe ci si può aspettare la presenza di polvere. Crea una semplice maschera coprendo il naso e la bocca con un grande fazzoletto.



Fissare una stecca

Un fazzoletto grande è efficace per fissare una stecca, come un'asta o una tavola, a un osso rotto. Lega in più punti per evitare che la stecca si muova.



Come imbragatura per il braccio

Dopo aver applicato una stecca ad un braccio rotto, è necessario utilizzare un'imbragatura per il braccio, utilizzando un panno triangolare (o un fazzoletto), per immobilizzare il braccio.



Arresto di un'emorragia

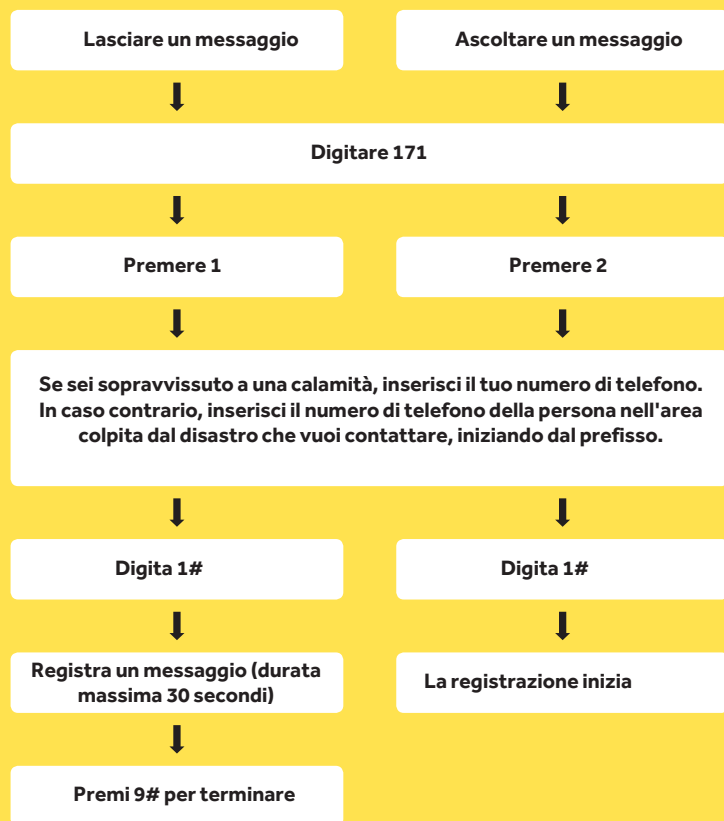
In caso di emorragia da un'arteria, utilizza un bendaggio compressivo per arrestare l'emorragia.

Riferimento → p. 179



Diagramma per la messaggistica d'emergenza in caso di catastrofe

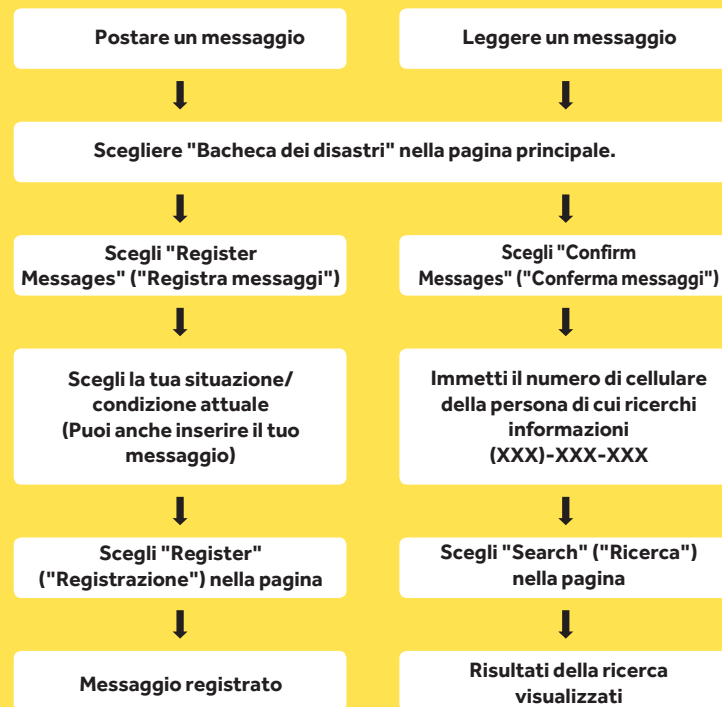
Digitare il numero 171 e seguire la guida vocale (in giapponese) per lasciare o riprodurre i messaggi. Poiché ogni registrazione ha una durata massima di 30 secondi, preparate un messaggio breve che contenga solo le informazioni necessarie. Ogni messaggio verrà salvato per 48 ore. È possibile esercitarsi a utilizzare il servizio in giorni come il 1° e il 15° giorno di ogni mese.



Bacheca dei disastri (Telefoni cellulari)

Questo servizio di bacheca è fornito dai gestori di telefonia mobile per consentire alle persone di vigilare sulla sicurezza reciproca tramite messaggi di testo. Per utilizzare il servizio, visitate il sito del portale del vostro operatore dal vostro telefono cellulare. È possibile esercitarsi a utilizzare il servizio in giorni come il 1° e il 15° giorno di ogni mese.

Dettagli → p. 272





Agisci per preparare la tua famiglia



Prova con la tua famiglia le fasi di preparazione alle calamità descritte in questo manuale. Ecco un esempio di come si potrebbe utilizzare un giorno del fine settimana per prepararsi a un disastro con la famiglia, in modo divertente e interessante.



10:00

Discussione: 15 minuti

Riunisci la tua famiglia e chiedi a ciascun membro di parlare di ciò che sa sui disastri e sulla prevenzione dei disastri e di ciò che spera di realizzare nel corso della giornata.



10:15

Immagina cosa accadrà nel caso di una calamità: 30 minuti

Se si verifica un forte terremoto, cosa accadrà alla tua famiglia? Per capire meglio come sarà la situazione, leggi con la tua famiglia il capitolo 1 di questo manuale "Simulazione di un forte terremoto". Poi fai un giro per casa e chiedetevi di immaginare come sarà la situazione.

Checklist

- Dov'è un posto sicuro per proteggersi?
- Cosa succederà ai mobili e agli elettrodomestici del soggiorno?
- Cosa succede se si dorme in camera da letto?
- E se fossi alla toilette o stessi facendo un bagno?



10:45

Gioco di ruolo: 15 minuti

Dopo aver immaginato come potrebbe essere la situazione, metti in pratica le azioni descritte alle pagine 17-25, ipotizzando che si sia appena verificato un forte terremoto.



11:00

Utilizza la mappa per verificare la tua area di evacuazione: 30 minuti

Consulta la mappa allegata e recati effettivamente nell'area di evacuazione del vostro quartiere. Conferma anche questioni come un luogo di incontro sicuro e come vi contatterete a vicenda nel caso in cui i telefoni cellulari e altri servizi siano interrotti. Annota queste informazioni sulle pagine di questo manuale riservate agli appunti. Potrai anche utilizzare il fumetto Bosai il rinoceronte (in basso a destra di ogni pagina) per controllare le azioni da intraprendere in caso di terremoto.

Cose da controllare

- I tuoi percorsi e aree di evacuazione Dettagli → p. 115
- Dove incontrarsi Prendi nota → p. 292
- Come contattarsi tra membri della famiglia Dettagli → p. 128
- Informazioni di contatto per te e la tua famiglia Prendi nota → p.294





11:30

Discutete di ciò che serve alla vostra famiglia per prepararsi a una calamità: 30 minuti

Discutete degli articoli che la tua famiglia ha bisogno e fate una lista della spesa. Consultate le sezioni Scorte domestiche (p. 86-91) e Misure per la stabilizzazione dei mobili (p. 96-99) per trovare le misure di preparazione alle calamità più adatte alla tua famiglia. Nel pomeriggio, prendetevi del tempo per fare la spesa. Preparate un elenco degli articoli necessari per la tua famiglia, dalle scorte di emergenza ai dispositivi di stabilizzazione dei mobili. Le pagine di questo manuale dedicate agli appunti saranno utili.

Checklist

- Elenco delle scorte di emergenza per la tua famiglia
- Elenco degli oggetti da mettere nelle borse di emergenza
- Misure per la stabilizzazione dei mobili in ogni stanza della casa



12:00

Pranzo e shopping: 3 ore

Fate pranzo e poi andate a comprare quanto necessario.



15:00

Preparazione: 1 ora

Decidete dove collocare le scorte e i sacchi di emergenza e disponeteli di conseguenza. Stabilizzate i mobili in modo che non cadano, si ribaltino o scivolino. Verifica di non aver trascurato nulla consultando la Checklist per la corretta stabilizzazione dei mobili (p. 100-103).

Checklist

- Confermare l'ubicazione delle scorte
- Confermare l'ubicazione delle borse di emergenza
- Misure per la stabilizzazione adatte ai vostri mobili ed elettrodomestici



16:00

Concludere: 15 minuti

Per concludere la giornata, chiedi a ciascun membro della famiglia di dare uno o due minuti di feedback. Condividete i vostri pensieri sinceri in modo che tutti i membri della famiglia siano al sicuro in caso di calamità.





Organizzare un evento di comunità per prepararsi a una catastrofe



Vi spiegheremo come organizzare un evento pratico in cui i partecipanti possano divertirsi imparando nozioni che saranno veramente utili in caso di catastrofe. Perché non invitare i vicini od organizzare un evento a scuola per costruire una comunità solida e preparata a un disastro?

Partecipanti	3-30 persone
Cosa portare	Questo manuale
Durata	1.5-3 ore
Preparazione	Serve una persona che agisca da moderatore Trova uno spazio grande abbastanza per ospitare i partecipanti
Attrezzi	Forbici, taglierino, colla, colla, pinze, tronchesine
Materiale	Tavole con tanto materiale sopra (Riferisciti alle p. 234-235 per esempi di esercizi e materiali da preparare.)

Programma 1: Immaginare il momento

Leggere le esperienze di altri sopravvissuti: 15 minuti

Per prima cosa, fai leggere a tutti i partecipanti l'esperienza dei sopravvissuti a terremoti. È importante che tutti siano consapevoli di cosa significhi realmente vivere un terremoto.

Esperienze → p. 72

Apertura: 15 minuti

Chiedi ai partecipanti di dividersi in squadre composte da quattro o meno persone. Se possibile, metti nella stessa squadra persone che non hanno mai parlato tra loro. Dopo la suddivisione in squadre, chiedi ai membri di condividere tra loro i rispettivi nomi, professioni e pensieri sulle esperienze dei sopravvissuti appena lette. In generale, ciascuno dovrebbe poter parlare per almeno tre minuti.



Programma 2: Esperienza pratica

Questo è l'evento principale. Utilizzate questo manuale per esercitarvi a risolvere i problemi che potrebbero presentarsi al momento di un disastro.

Esercitarsi a risolvere i problemi che si presentano quando si verifica un disastro: 15 minuti per ogni esercizio

1. Presentazione del problema

Il moderatore presenta il primo problema

Esempi di esercizi → p. 234-235



2. Le squadre cercano soluzioni

I membri di ogni squadra collaborano tra loro per risolvere il problema, utilizzando i contenuti di questo manuale e vari altri materiali.



3. Ogni squadra presenta una soluzione

Quando il problema è risolto, un membro della squadra alza la mano e il moderatore esamina la soluzione. Una volta che tutte le squadre hanno trovato una soluzione, si passa al problema successivo. Dedicate circa 15 minuti a ciascun problema.



Mischiare le squadre e conclusione : 15 minuti

Conoscere molte persone è un altro obiettivo di questo evento. Dopo gli esercizi, mescolate i membri della squadra. Una volta formata la nuova squadra, i membri parlano per tre minuti ciascuno, fornendo i loro nomi, le loro professioni e i loro pensieri sull'evento.



Esempi di esercizi (p. 192-217)

Problema Non c'è una batteria tipo D. Preparate un sostituto usando una batteria AA.

Materiali Torcia che funziona con una batteria D, batteria AA, panno, foglio di alluminio.

Risposta p. 207

Problema Non c'è una toilette. Costruite una toilette di emergenza utilizzando i materiali disponibili qui.

Materiali Secchio, sacchetti di plastica, giornali.

Risposta p. 201

Problema Siete arrivati in un centro di evacuazione. Preparate un letto ed un cuscino.

Materiali Cartone, giornale, polistirolo espanso, grandi fogli di plastica, palla.

Risposta p. 214-215

Problema Servono piatti e cucchiari per distribuire i pasti. Costruiamoli.

Materiali Bottiglie di plastica, cartoni del latte, giornali.

Risposta p. 208

Problema Impariamo a legare le corde in modo stretto. Eseguite un nodo barcaiole ed un nodo piano.

Materiali Corde.

Risposta p. 216

Problema C'è un'interruzione di corrente. Come si può creare una luce?

Materiali Torce elettriche, sacchetti di plastica bianchi, bottiglie di plastica, acqua.

Risposta p. 206

Problema Fa freddo. Pensate a come riscaldarvi con giornali.

Materiali Carta di giornale, sacchetti di plastica, involucri di plastica.


Risposta p. 192


Potrebbe tornare utile portare questi materiali all'evento.


- Carta da giornale
- Scatole di cartone
- Sacchetti di plastica
- Bottiglie di plastica
- Corde
- Carta
- Panni
- Pellicola di plastica
- Fogli di alluminio
- Garze sterili
- Elastici
- Graffette
- Sacchetti per la spazzatura
- Vestiti che non usi più

Se preparate un'ampia quantità di materiali versatili, come quelli elencati sopra, i partecipanti all'evento potrebbero inventare le loro versioni di oggetti utili. Collabora con i membri del tuo team e studiate insieme varie soluzioni.



 Conoscenze
p. 238

 Sistemi di supporto
p. 253

 Informazioni
p. 262



Nozioni sui disastri che è bene conoscere

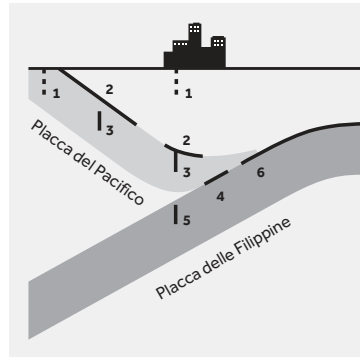
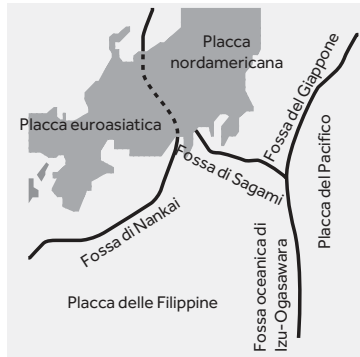


Imparare il più possibile sulle catastrofi ti aiuterà a prendere decisioni rapide e precise quando una di esse si verificherà. Questa conoscenza non sarà utile solo a te, ma potrebbe beneficiare molte altre persone. In questo capitolo abbiamo raccolto una serie di informazioni su prevenzione e tipologia di catastrofi. Migliora il tuo livello di preparazione alle catastrofi imparando di più!





Conoscere i terremoti



Meccanismi del terremoto

I terremoti si verificano quando lastre di roccia sotterranee scivolano lontano o verso l'una dall'altra. Intorno al Giappone, le placche oceaniche si muovono a una velocità di diversi centimetri all'anno verso le placche terrestri; quando le placche terrestri non riescono più a resistere a queste sollecitazioni e questo scivolare, si verifica un terremoto al confine tra le placche (terremoto interplacca). Le forze complesse di più placche intorno al Giappone ne fanno una delle aree più attive al mondo dal punto di vista sismico.

Un terremoto che si verifica all'interno della placca tettonica è chiamato terremoto intraplacca. I terremoti intraplacca comprendono i terremoti che si verificano all'interno della placca in subduzione e i terremoti che si verificano nell'area poco profonda di una placca terrestre (terremoto interno a bassa focalizzazione: terremoto di faglia attiva). Se un terremoto interno di bassa intensità si verificasse in prossimità di aree residenziali, potrebbe causare ingenti danni. È previsto che il Tokai, un terremoto di grandi dimensioni a Tokyo, ed altri terremoti di grande entità accadranno in futuro.

Faglia attiva

Queste faglie sono state attive nel periodo geologico più recente (dal Quaternario: negli ultimi 1,7-2 milioni di anni) e possono diventare la fonte di futuri terremoti.

Intensità e magnitudo sismica

L'intensità sismica descrive il grado di scuotimento. Le intensità sismiche annunciate dall'Agenzia Meteorologica Giapponese sono classificate in 10 livelli da "0" a "7" (vedi tabella seguente). La magnitudo (M) è l'energia del terremoto. Anche un terremoto di piccola magnitudo può avere una grande intensità sismica nelle aree vicine alla sorgente.

Intensità sismica	Situazione
0	Impercettibile per le persone
1	Percepito leggermente da alcune persone che stanno in silenzio negli edifici.
2	Percepito dalla maggior parte delle persone.
3	Percepito da quasi tutte le persone.
4	Quasi tutte le persone sono spaventate. Gli oggetti appesi, come le luci, oscillano in modo significativo. Gli oggetti instabili potrebbero cadere.
5 inferiore	La maggior parte delle persone sente il bisogno di aggrapparsi a qualcosa di stabile. Oggetti come piatti o libri su scaffali potrebbero cadere. I mobili non fissati potrebbero muoversi e gli oggetti instabili possono rovesciarsi.
5 superiore	Camminare è difficile senza aggrapparsi a qualcosa di stabile. Altri oggetti, come piatti o libri su scaffali, cadono. I muri in blocchi di cemento non rinforzati potrebbero crollare.
6 inferiore	È difficile rimanere in piedi. La maggior parte dei mobili non fissati si muove e alcuni potrebbero rovesciarsi. Le tegole e le finestre potrebbero subire danni e cadere. Per le case in legno a bassa resistenza sismica, le tegole del tetto potrebbero cadere e le case potrebbero inclinarsi o crollare.
6 superiore	Le persone devono strisciare per spostarsi e possono essere sbalzate in aria. Quasi tutti i mobili non fissati si spostano e altri iniziano a rovesciarsi. Nel terreno potrebbero formarsi grandi crepe e possono verificarsi smottamenti e crolli di masse su larga scala.
7	Ci sono ancora più casi di case in legno a bassa resistenza sismica che si inclinano o crollano. Anche gli edifici ad alta resistenza sismica potrebbero inclinarsi. Un numero maggiore di edifici in cemento armato con bassa resistenza sismica crolla.



Liquefazione

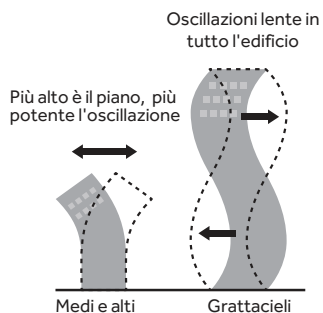
La liquefazione è un fenomeno in cui il suolo si comporta come un liquido a causa di un terremoto. Può causare danni come il ribaltamento o lo sprofondamento di case e altri edifici. Oggetti al suolo, come tombini e pozzetti, o sotto il suolo, come tubature e condotte fognarie, potrebbero essere sollevati.

Movimenti del suolo di lungo periodo

Quando si verifica un terremoto, si verificano diversi periodi di scuotimento (movimento del suolo). Per "periodo" si intende il tempo necessario al terreno per muoversi avanti e indietro e completare un ciclo. Quando si verifica un terremoto di grandi dimensioni, si verifica uno scuotimento (movimento del suolo) di lungo periodo, lento e di grandi dimensioni. Questo tipo di movimento del suolo è chiamato "movimento del suolo di lungo periodo".

Caratteristiche di oscillazione degli edifici alti

Gli edifici hanno il cosiddetto periodo naturale, ovvero la velocità con cui oscillano avanti e indietro. Quando questo periodo naturale e il periodo dell'onda sismica coincidono, la risonanza che ne consegue fa tremare l'edificio in modo significativo. In generale, gli edifici alti hanno un periodo naturale più lungo di quelli bassi. Per questo motivo, gli edifici alti tendono a risuonare con le onde sismiche del moto del suolo a lungo periodo e, una volta che si verifica questa risonanza, l'edificio ondeggia ampiamente per un lungo periodo. Anche i piani più alti di un edificio alto tendono a oscillare di più rispetto a quelli più bassi.



Informazioni sull'osservazione dei movimenti del suolo di lungo periodo

L'Agenzia Meteorologica Giapponese ha annunciato sul proprio sito web informazioni sull'osservazione dei movimenti del suolo di lungo periodo in via sperimentale (aprile 2015).

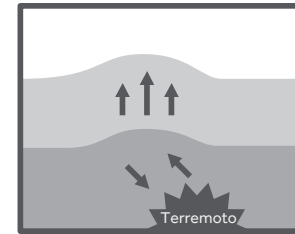
Livelli di moto del suolo di lungo periodo

Il moto del suolo di lungo periodo è classificato in base alle situazioni che si verificano all'interno di edifici alti, come la percezione e la reazione umana, oppure il movimento o il rovesciamento di mobili. Ad esempio, nel caso di un movimento del suolo a lungo termine di grado 1, le tende delle finestre oscillano in modo significativo e quasi tutti possono sentire lo scuotimento. Al grado 4, la maggior parte dei mobili non fissati al pavimento o alla parete si muove e le persone trovano difficile rimanere in piedi.

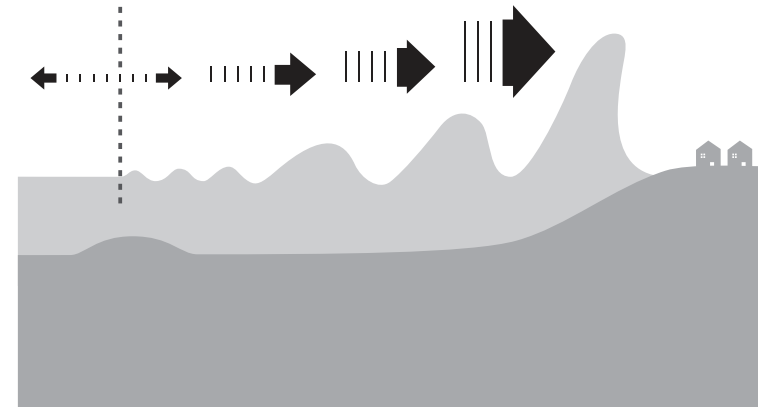
Livelli di moto del suolo di lungo periodo	Percezione e reazione delle persone	Situazione
Grado 1	Quasi tutti possono avvertire la scossa. Alcuni sono spaventati.	Tende e altri oggetti appesi oscillano in modo significativo.
Grado 2	Le persone sentono grandi scosse e cercano di aggrapparsi a qualcosa di stabile. Si hanno problemi a muoversi, ad esempio si ha difficoltà a camminare senza aggrapparsi a qualcosa.	Mobili e arredi su rotelle si muovono leggermente. Piatti e libri sugli scaffali potrebbero cadere.
Grado 3	Diventa difficile rimanere in piedi.	Mobili e arredi su rotelle si muovono in modo significativo. I mobili non fissati potrebbero muoversi e gli oggetti instabili potrebbero rovesciarsi.
Grado 4	Le persone non riescono a stare in piedi, devono strisciare per muoversi e sono sbalottate dalle scosse.	Mobili e arredi su rotelle si muovono in modo significativo e alcuni potrebbero rovesciarsi. La maggior parte dei mobili non fissati si muove e alcuni si rovesciano.



Conoscere gli Tsunami



1. Il livello dell'oceano e la superficie dell'oceano si alzano o si abbassano a causa di un terremoto.
2. La fluttuazione della superficie oceanica si trasforma in una grande onda che si propaga in tutte le direzioni e colpisce le zone costiere.



Meccanismi di uno Tsunami

Quando un terremoto si verifica in un punto poco profondo sotto la superficie dell'oceano, i movimenti di faglia fanno sollevare o sprofondare il fondo dell'oceano. Questo provoca una fluttuazione nella superficie dell'oceano, che a sua volta si trasforma in una grande onda e si propaga in tutte le direzioni. Questo è uno tsunami. Più l'acqua è profonda, più lo tsunami viaggia velocemente, mentre più l'acqua è bassa, più lo tsunami diventa alto. In ogni caso, lo tsunami scorre con forza verso l'entroterra a una velocità dalla quale la maggior parte delle persone non sarà in grado di scappare. Inoltre, la risacca si ritira con forza, portando al largo tutto ciò che galleggia. Gli tsunami colpiscono anche in modo ripetitivo.



Allarme rapido per terremoti

L'allarme rapido per terremoti è un'informazione sull'intensità sismica stimata e sull'ora di arrivo di forti scosse, che viene fornita il prima possibile dopo il verificarsi di un terremoto. Quando l'Agenzia Meteorologica Giapponese emette un allarme rapido per terremoti, la popolazione viene informata attraverso la televisione, la radio, Internet e altri canali.

Tipi di allarme rapido per terremoti

Esistono due tipi principali di allarme rapido per terremoti: le previsioni e le allerte. Una previsione di allarme terremoto viene emessa quando si prevede che si verifichi un terremoto con intensità sismica massima di almeno 3 o magnitudo di almeno 3,5. Un'allerta di allarme rapido per terremoti viene emessa per le aree che avranno scosse di intensità sismica di almeno 4 quando si prevede un terremoto di intensità sismica massima di almeno 5 Inferiore. Quando si prevede un'intensità sismica massima di almeno 6 Inferiore, l'allerta di allarme rapido viene classificata come allerta di emergenza.

Tipologia	Nome dell'allarme di terremoto emesso	Contenuti
Previsione di un movimento del suolo	Previsione di un allarme rapido per terremoti	Intensità sismica massima 3 o maggiore oppure magnitudo 3,5 o maggiore
Allerta per movimento del suolo	Allarme rapido per terremoti oppure allerta di allarme rapido per terremoti	Intensità sismica massima 5 inferiore o maggiore
Allerta di emergenza per movimento del suolo		Intensità sismica massima 6 Inferiore o maggiore

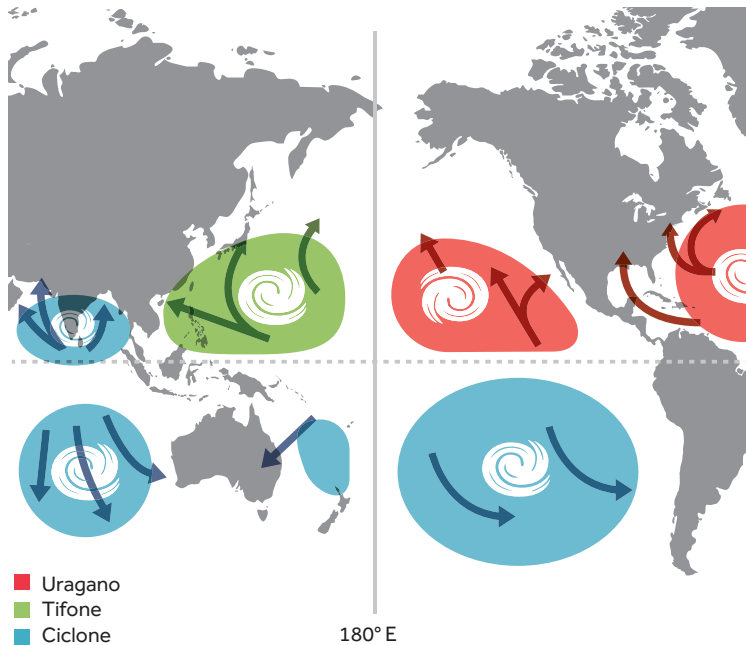
Meccanismo del sistema di allarme rapido per terremoti

Quando si verifica un terremoto, le onde P che causano piccole scosse sono seguite dalle onde S che causano grandi scosse. Dopo il rilevamento della prima onda P da parte dei sismometri, viene emesso l'allarme rapido per terremoti per avvertire la popolazione dell'approssimarsi dell'onda S. Tuttavia, nelle aree vicine all'epicentro, l'allarme rapido per terremoti potrebbe non essere emesso in tempo.





Conoscere i tifoni e le piogge intense



* I grandi cicloni tropicali vengono chiamati con nomi diversi a seconda del luogo in cui si verificano.

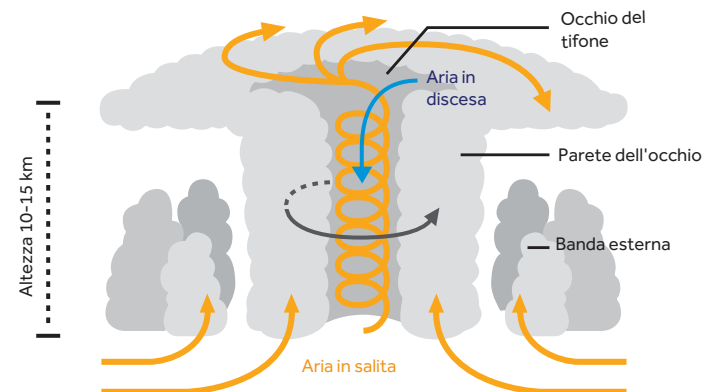
Tifoni e cicloni tropicali

I sistemi di bassa pressione che si formano sulle acque tropicali sono chiamati cicloni tropicali. Tra i cicloni tropicali, quelli che si trovano nel Pacifico nord-occidentale o nel Mar della Cina Meridionale e che hanno una velocità massima del vento di almeno 17 m/s (media sui 10 minuti), sono chiamati tifoni. I venti di alta quota spingono il tifone, che tende a muoversi verso nord per effetto della rotazione terrestre. Per questo motivo, a basse latitudini, dove normalmente soffiano venti orientali, il tifone si sposta verso nord mentre è guidato verso ovest. Quando il tifone raggiunge medie e alte latitudini, dove in alta quota soffiano forti venti occidentali (di ponente in prevalenza), i tifoni si spostano verso nord-est ad alta velocità.

La struttura di un tifone

Occhio del tifone	L'aria scende, senza nuvole, con vento e pioggia in attenuazione. L'occhio ha un diametro che varia da circa 20 a 200 km. In generale, più l'occhio del tifone è piccolo, più il tifone è potente.
Parete dell'occhio	L'occhio del tifone è circondato dalla parete dell'occhio, un anello di dense nubi cumulonembi. È qui che si verificano i venti e le piogge più forti della tempesta.
Banda a spirale	Una fascia a spirale piuttosto spessa (fascia pluviale interna) attorno alla parete dell'occhio, che produce precipitazioni forti e continue.
Banda esterna	Bande di pioggia esterne intorno alla banda a spirale, che si formano a circa 200-600 km dal centro del tifone e che producono a intermittenza forti rovesci, temporali e, a volte, tornado.
Sopra le nuvole	L'aria viene rilasciata in senso orario.

Sezione illustrativa della struttura di un tifone



Avvisi e allarmi per tifoni e piogge intense

Avviso piogge intense	Emesso quando c'è il rischio che le forti piogge causino inondazioni o disastri sedimentari. L'avviso continua a essere emesso anche dopo la cessazione delle piogge se c'è ancora il rischio di disastri sedimentari, ecc.
Allarme piogge intense	Emesso quando c'è il rischio che le forti piogge causino gravi disastri di inondazione o di sedimenti. L'allarme continua a essere emesso anche dopo la cessazione delle piogge se c'è ancora il rischio di gravi disastri sedimentari, ecc.
Allarme burrasche	Emesso quando c'è il rischio di disastri causati da forti venti.
Allarme tempeste	Emesso quando c'è il rischio di gravi disastri causati da venti violenti.
Avviso inondazioni	Emesso quando c'è il rischio di innalzamento dei livelli o di esondazione dei fiumi, di danneggiamento o crollo degli argini e di altri disastri dovuti a piogge intense, piogge prolungate, scioglimento delle nevi, ecc.
Allarme inondazioni	Emesso quando c'è il rischio che si verifichino gravi disastri a causa di forti piogge, piogge prolungate, scioglimento delle nevi, ecc.
Avviso onde alte	Emesso quando c'è il rischio che si verifichino disastri a causa di onde alte. Le onde alte sono completamente diverse dagli tsunami causati dai terremoti.
Allarme onde alte	Emesso quando c'è il rischio che si verifichino gravi disastri a causa di onde alte. Le onde alte sono completamente diverse dagli tsunami causati dai terremoti.
Avviso mareggiate	Emesso quando c'è il rischio che si verifichino disastri a causa dell'innalzamento anomalo della superficie dell'oceano dovuto a tifoni, sistemi di bassa pressione, ecc.
Allarme mareggiate	Emesso quando c'è il rischio che si verifichino gravi disastri a causa dell'innalzamento anomalo della superficie dell'oceano dovuto a tifoni, sistemi di bassa pressione, ecc.
Allarme temporali	Emessa quando c'è il rischio che si verifichino disastri a causa di un fulmine. Possono essere aggiunti avvisi per grandine o improvvise raffiche di vento che spesso si formano sotto ii temporali. Gli allarmi per i temporali invitano anche a fare attenzione alle piogge improvvise e intense.

Allarme di emergenza per tifoni e piogge intense

Allarme di emergenza per piogge intense	Emesso quando si prevedono forti tifoni, cicloni extratropicali o forti precipitazioni causate da essi con un'intensità osservata solo una volta ogni pochi decenni. Quando viene emesso un allarme di emergenza per piogge intense, si prevede un rischio estremamente elevato di danni gravi, come inondazioni e disastri sedimentari. L'avviso di emergenza continua a essere emesso anche dopo la cessazione delle piogge, quando il rischio che si verifichino gravi danni ai sedimenti, ecc. è ancora significativamente elevato.
Allarme di emergenza per tempeste	Emesso quando si prevede che un potente tifone o un ciclone extratropicale con un livello di intensità osservato solo una volta ogni pochi decenni produrrà venti violenti.
Allarme di emergenza per onde alte	Emesso quando si prevede che un potente tifone o un ciclone extratropicale con un livello di intensità osservato solo una volta ogni pochi decenni produrrà onde alte. Le onde alte sono completamente diverse dagli tsunami provocati dai terremoti.
Allarme di emergenza per tempeste	Emesso quando si prevede che un potente tifone o un ciclone extratropicale con un livello di intensità osservato solo una volta ogni pochi decenni produrrà mareggiate.

Altri bollettini e previsioni di tifoni e piogge intense

Informazioni sulle piogge intense da record	Durante un allarme per pioggia intensa, questo bollettino viene annunciato in seguito all'osservazione o all'analisi di una pioggia intensa da record (cioè la cui intensità si verifica solo una volta ogni diversi anni), per informare la popolazione che le precipitazioni in corso sono di una gravità raramente vista in quell'area.
Previsione di inondazione di fiumi designati	L'Agenzia Meteorologica Giapponese ed il Governo Nazionale o i Governi delle prefetture elaborano in maniera congiunta le previsioni meteorologiche che indicano il livello dell'acqua e la portata dei fiumi designati. Esistono quattro tipi di previsioni di inondazione dei fiumi designati: Bollettino di avviso per le inondazioni, bollettino di allarme per le inondazioni, bollettino di rischio per le inondazioni e bollettino per le inondazioni.
Bollettino di allerta per disastri sedimentari	Durante l'allarme per le piogge intense, se si verifica un rischio molto elevato di disastro sedimentario, vengono identificati i comuni a rischio e questo bollettino viene emesso congiuntamente dalla prefettura interessata e dall'Agenzia Meteorologica Giapponese. Le località a rischio di disastri sedimentari, i distretti di allerta ed evacuazione e i distretti di emergenza possono essere confermati sulla mappa del rischio di disastri sedimentari del governo metropolitano di Tokyo.





Vari tipi di informazioni meteorologiche

Avviso di forti nevicate, allarme e allarme di emergenza

Avviso di forti nevicate	Emesso quando c'è il rischio di disastri dovuti a forti nevicate.
Allarme di forti nevicate	Emesso quando c'è il rischio di gravi disastri a causa di forti nevicate.
Allarme di emergenza di forte nevicate	Emesso quando si prevede una forte nevicata con un livello di intensità che si verifica solo una volta ogni pochi decenni.

Avviso di tempeste di neve, allarme, allarme di emergenza

Avviso burrasche e neve	Emesso quando c'è il rischio di danni causati da burrasche che accompagnano la neve. Oltre ai disastri causati dal vento forte, le allerte vengono emesse anche per i disastri causati dalla neve come l'ostruzione della visibilità (riduzione della visibilità), ecc.
Allarme tempeste di neve	Emesso quando c'è il rischio di gravi disastri dovuti alle burrasche che accompagnano la neve. Oltre ai gravi disastri causati da venti violenti, vengono emessi anche allarmi sul rischio di gravi disastri causati dalla neve come l'ostruzione della visibilità (riduzione della visibilità), ecc.
Allarme di emergenza tempeste di neve	Emesso quando si prevede che un potente tifone o un ciclone extratropicale con un livello di intensità osservato solo una volta ogni pochi decenni che accompagnano la neve. Oltre ai gravi disastri causati da venti violenti, vengono anche fornite allarmi sul rischio estremamente elevato di gravi disastri causati dalla neve quali l'ostruzione della visibilità (riduzione della visibilità), ecc.

Avvisi per valanghe ed altri disastri legati alla neve

Avviso di valanghe	Emesso quando c'è il rischio di disastri dovuti a valanghe.
Avviso di scioglimento neve	Emesso quando c'è il rischio di disastri dovuti allo scioglimento della neve.
Avviso di accumulamento della neve	Emesso quando si prevede una forte nevicata con un livello di intensità che si verifica solo una volta ogni pochi decenni.

Avvisi per freddo o gelate

Avviso di accumulamento ghiaccio	Rilasciato quando c'è il rischio di danni alle linee di comunicazione, alle linee elettriche, agli scafi delle navi, ecc. a causa di un significativo accumulo di ghiaccio.
Avviso di gelate	Emesso quando c'è il rischio di danni alle colture a causa di gelate precoci e tardive.
Avviso di basse temperature	Emesso quando c'è il rischio di danni significativi alle colture, ecc. a causa delle basse temperature, o il rischio di danni significativi causati dal congelamento o dalla rottura delle tubature dell'acqua in inverno.

Altri Avvisi

Avviso di nebbia densa	Emesso quando c'è il rischio che si verifichino disastri a causa della nebbia fitta. Le catastrofi includono limitazioni significative che ostacolano il funzionamento del sistema dei trasporti.
Avviso di aria secca	Emesso quando c'è il rischio che si verifichino disastri a causa dell'aria secca e quando si prevedono condizioni meteorologiche ad alto rischio di incendio.





Disastri di larga scala del passato

Terremoti dopo il Grande Terremoto del Kanto che hanno provocato enormi danni

Anno	Scala	Nome del disastro	Danni
1923	M7.9	Grande terremoto del Kanto	Oltre 100,00 tra morti e dispersi
1927	M7.3	Terremoto TKita Tango	Morti: 2,925
1943	M7.2	Terremoto di Tottori	Morti: 1,083
1944	M7.9	Terremoto del Tonankai	Morti e dispersi: 1,223
1945	M6.8	Terremoto di Mikawa	Morti: 2,306
1946	M8.0	Terremoto del Nankai	Morti: 1,330
1948	M7.1	Terremoto di Fukui	Morti: 3,769
1995	M7.3	Terremoto di Kobe	Morti: 6,434
2011	M9.0	Terremoto e maremoto del Tohoku	Morti: 19,759 morti, dispersi: 2,553



1923 Grande Terremoto del Kanto (dagli archivi della Tokyo Metropolitan Government Memorial Hall of Reconstruction Hall of Reconstruction)



Terremoto e maremoto del Tohoku, 2011

Principali eruzioni vulcaniche che hanno avuto un impatto su Tokyo

Anno	Nome	Danni ed effetti
1707	Eruzione Hoei del monte Fuji	Larghe quantità di cenere vulcanica
1902	Eruzione di Izu-Torishima	Morti: 125
1940	Eruzione di Miyakejima	Morti: 11
1983	Eruzione di Miyakejima	Danni causati dal flusso di lava
1986	Eruzione di Izu-Oshima	Evacuazione di tutti i residenti dell'isola
2000	Eruzione di Miyakejima	Evacuazione di tutti i residenti dell'isola

* Eruzioni vulcaniche che hanno provocato danni a Tokyo.



Eruzione di Izu-Oshima del 1986
©T. Miyazaki



Eruzione di Miyakejima del 2000

Sostegno alla ricostruzione della quotidianità dopo una catastrofe

Tifoni e forti piogge recenti che hanno avuto un impatto su Tokyo

4-5 settembre, 2005	Forti piogge	Casi di inondazione sopra il livello del suolo: 2.349; casi di inondazione nel sottosuolo: 2.129
5-7 settembre, 2007	Tifone No. 9	Feriti: 2, case completamente distrutte: 2; case distrutte in qualche misura: 189
9 Agosto, 2009	Forti piogge	Feriti: 5, casi di inondazione sopra il livello del suolo: 7; casi di inondazione nel sottosuolo: 5
5 luglio, 2010	Forti piogge	Dispersi: 1, casi di inondazione sopra il livello del suolo: 336; casi di inondazione nel sottosuolo: 372, frane: 1
2-3 dicembre, 2010	Forti piogge, burrasca	Morti: 1, feriti: 5; case distrutte in qualche misura: 1
21 settembre, 2011	Tifone No. 15	Feriti: 6, case distrutte in qualche misura: 1; casi di inondazione nel sottosuolo: 3
15-16 settembre, 2013	Tifone No. 18	Feriti: 3, case distrutte in qualche misura: 4; casi di inondazione nel sottosuolo: 1
16 ottobre, 2013	Tifone No. 26	Morti: 36, dispersi: 4, case totalmente distrutte: 46; case parzialmente distrutte: 40

* Tifoni e forti piogge che hanno causato vittime a Tokyo e danni a oltre 2.000 case.



Disastri sedimentari causati dal tifone No. 26 del 2013 sull'isola Izu Oshima

Sostegno per la ricostruzione della quotidianità

Esistono diversi sistemi per aiutarti a ricostruire la tua vita quando avrai subito danni a causa di un disastro naturale come un terremoto. Alcuni di questi sistemi possono richiedere la presentazione di un certificato di danno (risai shomeisho), che attesti il grado di danneggiamento della casa, dell'edificio, ecc. causato dal terremoto o altre calamità. Devi presentare questa certificazione al tuo comune per richiedere i diversi sistemi che ti aiuteranno a ricostruire la tua quotidianità. Inoltre, se eri assicurato contro terremoti o altri disastri, potrai ricevere i soldi dell'assicurazione.

Morte di un parente (genitore, figlio)	➔	Sussidi di solidarietà per catastrofi
Disabilità per malattia o infortunio	➔	Sussidio di invalidità per catastrofi
Necessità di denaro per la quotidianità	➔	Fondo di sostegno per le vittime di catastrofi per ripristinare la propria quotidianità
	➔	Fondo per i soccorsi in caso di calamità
Richiedere un'esenzione o riduzione dalle tasse	➔	Detrazione fiscale per danni da catastrofi
	➔	Esenzione dall'imposta sul reddito in caso di catastrofe
Fondi per ricostruire la propria casa	➔	Prestito per la ricostruzione delle abitazioni a seguito di una catastrofe
	➔	Formazione per una professione pubblica
Desiderio di ricominciare a lavorare	➔	Formazione di supporto alle persone in cerca di lavoro
	➔	Sussidi per la formazione professionale
Desiderio di ricominciare a studiare	➔	Borsa di studio d'emergenza da parte della Japan Student Services Organization
	➔	Prestiti governativi per l'istruzione come misura speciale a causa di catastrofi
Fondi per ricominciare il proprio business	➔	Prestito per la ricostruzione in caso di catastrofe
	➔	Sistemi di prestito per le PMI e per le aziende agricole, forestali e della pesca



Certificato di danno

Il certificato di danno viene rilasciato dal responsabile del comune per certificare il grado di danneggiamento della residenza di una persona a causa di disastri come terremoti, vento e inondazioni. Sarà necessario utilizzare questo certificato per ricevere benefici, prestiti, fondi per l'assistenza in caso di calamità, estensione e/o riduzione/esenzione del pagamento di tasse, assicurazione sanitaria nazionale, ecc, riduzione/esenzione delle tasse per i servizi pubblici, per richiedere benefici assicurativi e per richiedere la residenza in alloggi temporanei di emergenza.

Criteri per il certificato di danno

Il certificato di danno è ampiamente utilizzato come materiale per determinare l'ammissibilità a varie misure di sostegno alle vittime di catastrofi. È classificato in base al grado di danneggiamento dell'abitazione (abitazione di proprietà, abitazione in affitto) come indicato nella tabella. Per maggiori dettagli, informati presso il tuo comune di residenza

Intensità del danno	Distruzione percentuale
Distruzione totale	50% od oltre
Distruzione parziale significativa	tra 40% e 50%
Distruzione parziale	tra 20% e 40%

Sussidi di solidarietà per catastrofi (Disaster sympathy money, 災害弔慰金)

Le famiglie di coloro che hanno perso la vita o sono dispersi a causa della catastrofe possono ricevere fondi di solidarietà. Per i dettagli, informati presso il tuo comune di residenza.

Importo di compensazione	<input type="checkbox"/> Decesso del capofamiglia: Importo stabilito dall'ordinanza comunale (5 milioni di yen) <input type="checkbox"/> Decesso di un altro membro della famiglia: Importo determinato dall'ordinanza del comune (2,5 milioni di yen).
Ricevente	<input type="checkbox"/> Famiglia del defunto (1. Coniuge 2. Figlio 3. Genitore 4. Nipote 5. Nonno/a)
	<input type="checkbox"/> Se non ci sono membri della famiglia che entrano nella lista elencata sopra, un fratello del defunto (che ha vissuto con il defunto al momento del decesso o viveva all'interno dello stesso bilancio familiare)

Sussidio di invalidità per catastrofi (Disaster disability compensation money, 災害障害見舞金)

Chi è rimasto gravemente disabile a causa di un disastro può ricevere un indennizzo per disabilità da disastro. Per i dettagli, informati presso il tuo comune.

Importo di compensazione	<input type="checkbox"/> Quando il capofamiglia è diventato gravemente disabile: Importo determinato dall'ordinanza comunale (2,5 milioni di yen) <input type="checkbox"/> Quando altri membri della famiglia sono diventati gravemente disabili Importo determinato dall'ordinanza comunale (1,25 milioni di yen)
Ricevente	<input type="checkbox"/> Chi è cieco da entrambi gli occhi. <input type="checkbox"/> Chi ha perso le funzioni della masticazione e della parola. <input type="checkbox"/> Chi ha subito danni al sistema nervoso o alla psiche e necessita di assistenza infermieristica continua. <input type="checkbox"/> Chi ha subito danni al torace o agli organi addominali e necessita di assistenza infermieristica continua. <input type="checkbox"/> Chi ha perso entrambi gli arti superiori al di sopra del gomito. <input type="checkbox"/> Chi ha perso completamente le funzioni di entrambi gli arti superiori. <input type="checkbox"/> Chi ha perso entrambi gli arti inferiori al di sopra del ginocchio. <input type="checkbox"/> Chi ha perso completamente le funzioni di entrambi gli arti inferiori. <input type="checkbox"/> Chi soffre di disabilità fisiche o mentali multiple, la cui gravità è considerata almeno allo stesso livello dei punti elencati sopra.

Fondo di sostegno per le vittime di catastrofi per ripristinare la propria quotidianità (Support fund for disaster victims to rebuild their lives, 被災者生活再建支援金)

Un fondo di sostegno verrà fornito alle famiglie che hanno subito danni significativi ai loro mezzi di sostentamento a causa di un disastro, come la distruzione totale delle abitazioni. Per dettagli, informati presso il tuo comune.

Pagamento	<input type="checkbox"/> Distruzione totale, ecc.: 1 milione di yen <input type="checkbox"/> Distruzione parziale o significativa: 500000 yen
Sostegno fornito in base alle modalità di ricostruzione dell'abitazione (fondo aggiuntivo)	<input type="checkbox"/> Costruzione o acquisto: 2 milioni di yen <input type="checkbox"/> Riparazione: 1 milione di yen <input type="checkbox"/> Affitto (esclusi gli alloggi pubblici): 500.000 yen

* Se viene costruita o acquistata (o riparata) un'abitazione dopo averne affittata una, l'importo complessivo del sostegno sarà di 2 milioni (o 1 milione) di yen

* Per i nuclei familiari singoli, il pagamento sarà pari a 3/4 dell'importo sopra indicato.

Fondo di sostegno per le catastrofi (Disaster relief fund, 災害援護資金)

Coloro che hanno subito lesioni o danni alla propria abitazione o alla propria proprietà possono richiedere un prestito di sostegno per le catastrofi. Tuttavia, si applicano limiti di reddito. Per maggiori dettagli, informati presso il tuo Comune.

Il capofamiglia soffre per lesioni che durano per almeno 1 mese	<input type="checkbox"/> Per questa lesione solamente : 1.5 milioni di yen
	<input type="checkbox"/> Danni ad almeno 1/3 dei beni della famiglia: 2.5 milioni di yen
	<input type="checkbox"/> Distruzione parziale della dimora: 2.7 milioni di yen
	<input type="checkbox"/> Distruzione totale della dimora: 3.5 milioni di yen
Il capofamiglia non soffre per lesioni che durano per almeno 1 mese	<input type="checkbox"/> Danni ad almeno 1/3 dei beni della famiglia: 1.5 milioni di yen
	<input type="checkbox"/> Distruzione parziale della dimora: 1.7 milioni di yen
	<input type="checkbox"/> Distruzione totale della dimora (escluse le abitazioni completamente perse o spazzate via): 2.5 milioni di yen
	<input type="checkbox"/> Dimora completamente persa o spazzata via: 3.5 milioni di yen

Tasso d'interesse del prestito	<input type="checkbox"/> Tasso annuo del 3% (nessun interesse durante il periodo di proroga)
Periodo di proroga	<input type="checkbox"/> Entro 3 anni (5 anni in casi particolari)
Periodo di restituzione	<input type="checkbox"/> Entro 10 anni (compreso il periodo di proroga)

Detrazione fiscale per danni da catastrofi (Income tax casualty loss deduction, 所得税の雑損控除)

Quando una catastrofe provoca danni a proprietà, come l'abitazione, i beni domestici e gli indumenti necessari per la vita quotidiana, è possibile dedurre un certo importo dal reddito al momento della dichiarazione dei redditi. L'importo deducibile può essere scelto tra (1) la deduzione delle perdite causate da incidenti in base alla legge sull'imposta sul reddito, o (2) l'esenzione/riduzione dell'imposta sul reddito, in base alla legge sull'esenzione dai disastri, a seconda di quale sia la migliore. Per i dettagli, informati presso la tua Agenzia delle Entrate locale.

Esenzione dall'imposta sul reddito in caso di catastrofe (Income tax disaster exemption, 所得税の災害減免)

Se il reddito nell'anno del disastro non supera i 10 milioni di yen e i danni alla casa o ai beni domestici sono pari o superiori al 50% del valore attuale, è possibile ottenere l'esenzione/riduzione dell'imposta sul reddito. Tuttavia, questo vale solo per coloro che non hanno diritto alle detrazioni fiscali per i danni causati dal disastro. Per i dettagli, informati presso il tuo Ufficio delle Imposte locale.

Altre riduzioni/esenzioni fiscali, ecc.

Potresti avere diritto a riduzioni/esenzioni o detrazioni fiscali o assicurative in base all'entità del disastro e al grado di danneggiamento. Informati presso le divisioni competenti indicate di seguito.

Agenzia delle Entrate	<input type="checkbox"/> Imposta di successione, imposta sulle donazioni, ecc.
	<input type="checkbox"/> Imposta sugli abitanti, imposta sul patrimonio (per chi risiede nelle 23 circoscrizioni, informati presso l'Agenzia metropolitana delle Entrate), ecc.
	<input type="checkbox"/> Assicurazione sanitaria nazionale / assicurazione per l'assistenza a lungo termine
Agenzia Municipale delle Entrate	<input type="checkbox"/> Imposta sulle imprese per le persone fisiche
Ufficio per la pensione nazionale	<input type="checkbox"/> Pensione nazionali
Altri servizi od uffici competenti	<input type="checkbox"/> Elettricità, gas, fornitura di acqua e fognature, bollette telefoniche, canone di ricezione della NHK, ecc.

Prestito per la ricostruzione delle abitazioni a seguito di una catastrofe (Disaster reconstruction housing loan, 災害復興住宅融資)

Coloro che possiedono o risiedono in abitazioni danneggiate dalla catastrofe possono ricevere un prestito per la ricostruzione. Le abitazioni che possono beneficiare di questo prestito sono, in linea di massima, quelle con uno spazio interno compreso tra 13 e 175 mq. Queste abitazioni devono inoltre soddisfare i criteri stabiliti dalla Japan Housing Finance Agency. Per i dettagli, informati presso di loro.

Organizzazione attuatrice	Japan Housing Finance Agency
Chi può ricevere il prestito	Le persone che hanno ricevuto un Certificato di Danno per distruzione parziale o più, e sono proprietarie, affittuarie o vivono in un'abitazione con superficie compresa tra 13mq e 175mq.
Uso dei fondi	Costruzione, acquisto o riparazione della propria casa
Limite di prestito	<input type="checkbox"/> Fondi per la costruzione: Prestito di base 16.5 milioni di yen/ aggiunta speciale 5.1 milioni di yen <input type="checkbox"/> Fondi per l'acquisizione di terreni: 9.7 milioni di yen <input type="checkbox"/> Fondi per il livellamento del terreno: 4.4 milioni di yen
Tasso d'interesse	Prestito base: 0.91% / aggiunta speciale: 1.81%
Periodo di prestito	Entro 35 anni

(situazione a Febbraio 2014)

Alloggi temporanei di emergenza

Gli alloggi temporanei d'emergenza sono destinati alle persone che non hanno un posto dove vivere perché la loro casa è andata completamente distrutta (crollata, bruciata o spazzata via) in un disastro e che non hanno i mezzi finanziari per procurarsi un alloggio da soli. Se non si riuscisse a costruire in tempo un numero sufficiente di alloggi temporanei di emergenza, sarebbe anche possibile vivere in alloggi privati in affitto considerati come alloggi temporanei. In base alla situazione, il Governo Metropolitan di Tokyo cercherà di fornire tempestivamente ulteriori sistemazioni per tutti i sopravvissuti, utilizzando luoghi pubblici a disposizione, affittando alloggi privati o costruendo nuovi alloggi temporanei.

Assicurazione contro i terremoti (earthquake insurance, 地震保険)

In Giappone non si sa mai quando si possono subire danni alla propria casa e ai propri beni a causa di un terremoto, uno tsunami o un'altra catastrofe. Questi danni possono essere coperti da un'assicurazione contro i terremoti (diversa dall'assicurazione contro gli incendi) o dal mutuo soccorso. L'assicurazione contro i terremoti è un'assicurazione dedicata ai disastri sismici, che prevede il risarcimento dei danni ai beni per incendio, distruzione, immersione o travolgimento, causati da un terremoto, da un'eruzione vulcanica o da un successivo tsunami. Sono coperti anche i danni da liquefazione causati dai terremoti.

Ricevere l'assicurazione contro i terremoti

L'assicurazione viene pagata in base al grado di danneggiamento dell'edificio o dei beni domestici. Anche se non avrai con te i documenti assicurativi, andati persi a causa di un incendio o di uno tsunami, potrai iniziare le procedure per ricevere l'assicurazione fintanto che sarai in grado di provare la tua identità.



Supporto nella vita quotidiana

Ricominciare a lavorare

Chi ha perso il lavoro può cercare un'occupazione presso Hello Work (centro di servizi per l'impiego del governo nazionale) o ricevere un sostegno per la formazione professionale.

Formazione per una professione pubblica	Idoneità	<input type="checkbox"/> Coloro che ricevono l'indennità di disoccupazione
	Contenuti	<input type="checkbox"/> Possono ricevere una formazione gratuita per acquisire le competenze necessarie per l'occupazione (il tirocinante deve sostenere le spese per i libri di testo e altri materiali)
Formazione di supporto alle persone in cerca di lavoro	Idoneità	<input type="checkbox"/> Coloro che non possono ricevere l'indennità di disoccupazione perché erano lavoratori autonomi, non partecipavano al programma di assicurazione del lavoro o altre condizioni
	Contenuti	<input type="checkbox"/> Possono ricevere una formazione gratuita per acquisire le competenze necessarie per l'occupazione (il tirocinante deve sostenere le spese per i libri di testo e altri materiali)
Sussidi per la formazione professionale	Idoneità	<input type="checkbox"/> Coloro che non possono ricevere l'indennità di disoccupazione e che sono incaricati da Hello Work di ricevere una formazione e di soddisfare determinate condizioni

Ricominciare a studiare

Coloro che hanno subito cambiamenti drastici nelle finanze familiari o la cui scuola è stata danneggiata a causa del disastro possono ricevere borse di studio d'emergenza per contribuire a coprire questioni come la retta scolastica e le tasse per il trasferimento di scuola.

Borsa di studio d'emergenza da parte della Japan Student Services Organization	Idoneità	<input type="checkbox"/> Famiglie residenti in aree che rientrano nel Disaster Relief Act (Legge sui Soccorsi in caso di Catastrofe), che hanno subito un drastico cambiamento della situazione finanziaria negli ultimi 12 mesi.
	Per le richieste di informazioni	<input type="checkbox"/> L'attuale scuola
Prestito governativi per l'istruzione come misura speciale a causa di catastrofi	Idoneità	<input type="checkbox"/> Misure speciali per le catastrofi possono essere applicate a coloro che hanno un Certificato di Danno. Esistono anche misure speciali come l'alleggerimento parziale delle restrizioni di reddito e l'estensione del periodo di rimborso.
	Per le richieste di informazioni	<input type="checkbox"/> Japan Finance Corporation

Prestito per la ricostruzione in caso di catastrofe (Disaster Reconstruction Loan, 災害復旧貸付)

Si tratta di un prestito per la ricostruzione in caso di catastrofe, volto a sostenere le piccole e medie imprese colpite dalla catastrofe nella ricostruzione della loro attività. Il periodo di rimborso è più lungo rispetto ai normali prestiti e presenta anche vantaggi come un lungo periodo di grazia. Per i dettagli, informarsi presso la Japan Finance Corporation.

Idoneità	<input type="checkbox"/> Operatori di piccole e medie imprese che hanno subito danni a causa di una catastrofe particolare
Uso dei fondi	<input type="checkbox"/> Fondi per le attrezzature o fondi operativi a lungo termine per ricostruire l'attività dopo la catastrofe
Prestito massimo	<input type="checkbox"/> Prestito diretto: 150 milioni di yen <input type="checkbox"/> Prestito da parte dell'agente: ulteriori 75 milioni di yen entro i limiti del prestito diretto
Tasso di interessi di base	<input type="checkbox"/> 1.4 - 2.0% (aggiornato ad aprile 2015)
Periodo di restituzione	<input type="checkbox"/> Fondi per le attrezzature: entro 10 anni (di cui è previsto un periodo di differimento fino a 2 anni). <input type="checkbox"/> Fondi di esercizio: entro 10 anni (di cui è previsto un periodo di differimento fino a 2 anni).
Sicurezza/garante	<input type="checkbox"/> La necessità di garantire la sicurezza, il tipo di sicurezza e così via vengono decisi dopo una discussione.

Sistemi di prestito per le PMI e per le aziende agricole, forestali e della pesca (Loan systems for SMEs and agricultural, forestry, and fisheries businesses, 中企業・農業漁業者への融資制度)

La Shoko Chukin Bank fornisce prestiti per attrezzature o fondi operativi alle piccole e medie imprese che hanno subito danni, e le Credit Guarantee Corporations fungono da garanti per i prestiti delle istituzioni finanziarie. Anche la Japan Finance Corporation presta fondi operativi e fondi di gestione agli operatori del settore agricolo, forestale e della pesca che hanno subito danni. Anche i fondi aziendali vengono prestati a bassi tassi di interesse alle cooperative agricole e ad altre cooperative.

Sistema di prestito principale	<input type="checkbox"/> Fondi di ricostruzione per le PMI della Banca Shoko Chukin in caso di catastrofe <input type="checkbox"/> Le società di garanzia del credito in tutto il Giappone forniscono garanzie di credito alle PMI <input type="checkbox"/> Sostegno da parte della Japan Finance Corporation per le imprese agricole, forestali e della pesca <input type="checkbox"/> Sistema di prestiti per calamità naturali per le imprese agricole, forestali e della pesca fornito dal comune locale
--------------------------------	---

Primo soccorso di emergenza

Grado di ustione e trattamento

Determinare la profondità dell'ustione

Grado	Tessuti danneggiati	Aspetto esteriore	Sintomi
Primo grado	Epidermide (superficie della pelle)	La pelle è arrossata	Sensazione di dolore e/o fornicolo
Secondo grado	Derma (lo spessore sotto la pelle)	La pelle è arrossata e appare gonfia; possono formarsi vesciche.	Quando è coinvolto lo strato superiore del derma (secondo grado superficiale) si avverte un forte dolore e una sensazione di bruciore.
			Quando è coinvolto lo strato inferiore del derma (secondo grado profondo), il dolore e la sensazione della pelle diminuiscono.
Terzo grado	Tessuto grasso sottocutaneo	La pelle è secca e coriacea, priva di elasticità, bianca e carbonizzata in alcune aree.	Nessun dolore o sensazione della pelle

Trattamento delle ustioni gravi

Raffredda l'area ustionata versando acqua delicatamente. Non rimuovere i vestiti quando essi sono parte della superficie ustionata. Copri l'ustione con un panno pulito e spesso, ad esempio un asciugamano, per proteggere la zona dalla pressione e dallo sfregamento. Tampona e non sfregare. Consulta un medico il prima possibile.

Trattamento delle ustioni leggere ➔ p. 182

Esposizione ad agenti chimici

Quando la pelle è entrata in contatto con un agente chimico, lavala con acqua. Non strofinare con spazzole, ecc., per non irritare la ferita. Sbarazzati immediatamente degli indumenti o delle scarpe che sono stati ricoperti dall'agente chimico. Consulta un medico il prima possibile.

Indumenti che prendono fuoco

Se i tuoi indumenti prendono fuoco, non correre per non peggiorare la situazione. Rimani dove sei e cerca di spegnere immediatamente il fuoco rotolando sul pavimento o a terra, togliti gli indumenti, battiti sul corpo, versati addosso acqua, ecc. Se gli indumenti di qualcun altro hanno preso fuoco, spegni il fuoco versando acqua o coprendo la persona con i propri vestiti o una coperta.

Grado di emorragia e trattamento

Emorragia arteriosa

Quando il sangue è di colore rosso vivo e sgorga al ritmo del battito cardiaco, si tratta di un'emorragia arteriosa. Chiama immediatamente un'ambulanza o un'assistenza medica, poiché un'emorragia abbondante potrebbe causare la morte. Il trattamento di primo soccorso più efficace consiste nel coprire la ferita con una garza spessa, ecc., ed esercitare una pressione diretta sulla ferita per arrestare l'emorragia. Se questo non è sufficientemente efficace, puoi provare a fermare l'emorragia con un metodo indiretto, in cui si usa il pollice, ecc., per fare pressione sull'arteria tra la ferita e il cuore.

Dettagli ➔ p. 179

Emorragia venosa

Quando il sangue è rosso scuro e fuoriesce continuamente, l'emorragia proviene da una vena. Di solito non si verifica una grande perdita di sangue in breve tempo. Premi con forza una benda, ecc., sulla ferita per arrestare l'emorragia.

Emorragia capillare

Quando il sangue rosso trasuda da un taglio sulla gamba, da un'abrasione al ginocchio dopo una caduta o altri casi, si tratta di un'emorragia capillare. Tratta la ferita applicando un bendaggio.



Triage alla stazione medica di emergenza

L'arrivo dei pazienti alle stazioni mediche di emergenza sarà un misto di pazienti feriti o malati leggeri e pazienti critici. Per ottenere i migliori risultati di salvataggio in un breve periodo di tempo, i pazienti saranno valutati e classificati in base al grado di malattia o di ferita, e sarà data loro la priorità per il trattamento o il trasferimento in una struttura medica al di fuori della zona del disastro. Questa operazione si chiama "triage".

I criteri di valutazione per il triage sono standardizzati e gli operatori sanitari eseguono il trattamento secondo l'ordine del cartellino del triage. Si tratta di una misura necessaria per utilizzare appieno le risorse limitate, come il personale medico e i farmaci, al fine di salvare il maggior numero possibile di vite.

Classificazione	Grado di priorità	Colore dell'etichetta	Sintomi
Gruppo per il trattamento con massima urgenza (casi seri)	I	Rosso	È necessario un trattamento immediato per salvare la vita. Il paziente sta soffocando, ha un'emorragia estesa o è in stato di shock.
Gruppo in attesa per il trattamento (casi moderati)	II	Giallo	Un leggero ritardo nel trattamento non comporta rischi per la vita. La respirazione e il polso sono sostanzialmente stabili.
Gruppo in attesa (casi lievi)	III	Verde	Lesioni o malattie minori diverse da quelle sopra citate e che non necessitano di un trattamento da parte di uno specialista.
Gruppo che non respira (deceduti)	IV	Nero	Pazienti che non respirano anche se le vie aeree sono libere, già deceduti o chiaramente in punto di morte senza possibilità di rianimazione anche se si effettuasse quella cardiopolmonare.

Tipi di malattie infettive

Le malattie infettive vanno dall'influenza stagionale alle malattie che possono causare la morte. Secondo la legge sulle malattie infettive, le malattie infettive sono classificate in gruppi dalla classe 1 alla classe 5 e i medici sono tenuti a notificare al centro di salute pubblica più vicino la diagnosi di una malattia.

Malattie infettive di classe 1	Febbre emorragica di Ebola, febbre emorragica di Crimea-Congo, vaiolo, febbre emorragica sudamericana, peste, malattia di Marburg e febbre di Lassa
Malattie infettive di classe 2	Poliomielite, tubercolosi, difterite, sindrome respiratoria acuta grave (limitatamente a quella derivante dal coronavirus SARS come coronavirus beta), sindrome respiratoria del Medio Oriente (limitatamente a quella derivante dal coronavirus MERS come coronavirus beta) e influenza aviaria (H5N1 e H7N9)
Malattie infettive di classe 3	Colera, dissenteria bacillare, infezione enteroemorragica da E. coli, tifo e paratifoide
Malattie infettive di classe 4	Epatite E, virus del Nilo occidentale, epatite A, echinococcosi, febbre gialla, psittacosi, febbre emorragica di Omsk, febbre recidivante, malattia della foresta di Kyasanuru, febbre Q, rabbia, coccidioomicosi, vaiolo delle scimmie, febbre grave con sindrome di trombocitopenia (limitata a quelle derivanti dal virus SFTS del genere flebovirus), febbre emorragica con sindrome renale, encefalite equina occidentale, encefalite da zecche e altre
Malattie infettive di classe 5	Dissenteria amebica, epatite virale (ad eccezione dell'epatite E e dell'epatite A), infezione batterica da Enterobacteriaceae resistente ai carbapenemi, encefalite acuta (ad eccezione dell'encefalite del Nilo occidentale, dell'encefalite equina occidentale, dell'encefalite da zecche, dell'encefalite equina orientale, dell'encefalite giapponese, dell'encefalite equina venezuelana e della febbre della Valle del Rift) e altre ancora



Volontari per i disastri

Volontari per i disastri

I volontari per i disastri sono sostenitori che si occupano volontariamente di attività di ripristino e recupero in caso di disastri come terremoti, tsunami, vento e inondazioni da tifoni. Si può avere un'immagine forte dei volontari come coloro che svolgono attività di rimozione delle macerie e dei rifiuti nel luogo colpito, l'aiuto nei centri di evacuazione, il trasporto o la distribuzione dei soccorsi. Le loro attività coprono in realtà una gamma più ampia, tra cui fornire assistenza mentale ai sopravvissuti al disastro, tenere consultazioni e incontri di studio sulla ricostruzione della vita e fornire informazioni via Internet.

Fondamenti delle attività di volontariato

I sopravvissuti ai disastri possono chiedere ai volontari che operano nell'area colpita dal disastro vari tipi di supporto, come la rimozione delle macerie. Tuttavia, i volontari sono volontari. Spetta ai volontari decidere se accettare o meno questa richiesta. È bene capire che non sempre risponderanno alle richieste quando, ad esempio, potrebbe essere pericoloso o se i volontari non fossero abbastanza.

Centro volontari per i disastri

Il Centro volontari per i disastri è un centro di attività di volontariato da installare in caso di disastro. In generale, le organizzazioni, come il consiglio di assistenza sociale dell'area colpita, sono responsabili del funzionamento del Centro di volontariato per i disastri, in collaborazione con gli amministratori e i volontari per le attività di volontariato.

Attività principali	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Raccogliere e comprendere le esigenze del luogo del disastro<input type="checkbox"/> Preparare l'accoglienza e l'accettazione delle persone che desiderano fare volontariato<input type="checkbox"/> Adattare il numero di volontari in base alle esigenze e organizzare le loro attività<input type="checkbox"/> Preparare e prestare gli strumenti necessari<input type="checkbox"/> Riferire i risultati delle attività e le questioni rilevate durante le attività.<input type="checkbox"/> Discussione sui punti da migliorare
---------------------	---

Pompieri volontari in caso di catastrofe del Tokyo Fire Department (TFD)

I volontari per i disastri del TFD sono volontari specializzati che si sono registrati in anticipo presso il TFD per fornire assistenza in caso di incidenti di grandi dimensioni o disastri naturali come un terremoto di intensità sismica pari o superiore a 6 in un distretto sotto la giurisdizione del TFD. I volontari si riuniscono di propria iniziativa presso la stazione di soccorso in cui sono registrati o presso una stazione di soccorso vicina e forniscono supporto alle attività di soccorso.

Attività dei volontari del TFD in caso di calamità

Questi volontari supportano le attività antincendio, forniscono supporto logistico, ecc., ad esempio supportando le attività antincendio dei vigili del fuoco del dipartimento, supportando le attività di soccorso, fornendo il primo soccorso e raccogliendo informazioni sulla situazione dei danni. In tempi normali, le loro attività principali sono la partecipazione a esercitazioni ed eventi in preparazione di un disastro. In qualità di leader della risposta ai disastri della comunità, possono anche istruire i residenti sulla prevenzione dei disastri.

Registrarsi come volontari del TFD in caso di catastrofe

In linea di principio, può iscriversi una persona di almeno 15 anni (esclusi gli studenti delle scuole medie) che risiede, lavora o va a scuola in un'area sotto la giurisdizione della TFD e che soddisfa una delle seguenti condizioni:

- Ha conoscenze di primo soccorso, come ad esempio aver completato un corso di salvataggio
- Ha un'esperienza di almeno un anno come volontario del corpo dei vigili del fuoco o come membro del corpo dei vigili del fuoco junior
- Possiede le qualifiche o le competenze necessarie per supportare le attività di ripristino dopo un terremoto, ecc.
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-bousaika/sien/>
*Gli ex dipendenti del TFD possono iscriversi indipendentemente dal luogo in cui vivono.

i Numeri di contatto d'emergenza

Numeri di telefono

Polizia (per segnalare un reato o un incidente)	110
Vigili del fuoco (per segnalare un incendio o richiedere un'ambulanza)	119
Governo Metropolitan di Tokyo: 8:30 a.m. – 6:15 p.m. durante i gironi feriali	03-5321-1111
Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center "Himawari" (assistenza in lingue straniere) Orario: 9:00 a.m. – 8:00 p.m.	03-5272-0303 03-5285-8181(per il servizio in lingue straniere)

Risorse in più lingue

Tokyo International Communication Committee (Living Information website)	http://www.tokyo-icc.jp/
Tokyo Fire Department	http://www.tfd.metro.tokyo.jp/
NHK WORLD (programmi radio in inglese e altre 16 lingue)	http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/

i Domande relative alla preparazione alle catastrofi

Tipologia	Ufficio responsabile	Telefono
Preparazione ai disastri (domande generali)	Tokyo Metropolitan Government, Bureau of General Affairs, Disaster Prevention Division, Management Section	03-5388-2453
Inondazioni fluviali	Tokyo Metropolitan Government, Bureau of Construction, River Division, Disaster Prevention Section	03-5320-5431
Rischio sismico di comunità	Tokyo Metropolitan Government, Bureau of Urban Development, Urban Development Projects Division, Disaster Management Section	03-5320-5003
Sovvenzioni per la valutazione sismica degli edifici, adeguamento sismico e rinforzo	Tokyo Metropolitan Government, Bureau of Urban Development, Urban Buildings Division, Building Planning Section	03-5388-3362
Sovvenzioni per la valutazione sismica dei condomini, valutazione degli edifici, adeguamento sismico e rinforzo	Tokyo Metropolitan Government, Bureau of Urban Development, Housing Policy Promotion Division, Condominium Policy Section	03-5320-4944
Approvvigionamento idrico	Bureau of Waterworks Customer Service Center for the 23 special wards	03-5326-1101
	Bureau of Waterworks Customer Service Center for the Tama area	0570-091-101
Polizia	Tokyo Metropolitan Police Department, Disaster Division	03-3581-4321
Pompieri	Tokyo Fire Department	03-3212-2111
	Inagi City Fire Department	042-377-7119
	Oshima Town Fire Department	04992-2-0119
	Miyake Village Fire Department	04994-6-0119
	Hachijo Town Fire Department	04996-2-0119
Primo soccorso, volontariato, soccorso e aiuto	Japanese Red Cross Society Tokyo Branch Relief Section	03-5273-6744
Volontariato	Tokyo Volunteer and Citizens Activity Center	03-3235-1171

I residenti di Musashino City, Akishima City, Hamura City, Hinohara Village e delle isole devono contattare il comune di residenza per domande relative all'approvvigionamento idrico.

Per domande relative al servizio elettrico, del gas o telefonico, rivolgersi al proprio fornitore di servizi. L'assistenza in lingua straniera potrebbe non essere disponibile.

i Elenco delle fonti di informazioni sulla gestione dei disastri

Siti per la preparazione ai disastri

Tokyo Metropolitan Government Disaster Prevention Website	http://www.bousai.metro.tokyo.jp/
Tokyo Fire Department	http://www.tfd.metro.tokyo.jp/
Office of the Prime Minister of Japan and His Cabinet (disaster management information)	http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/
Office of the Prime Minister of Japan and His Cabinet (infectious diseases information)	http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/
Cabinet Office (disaster management information)	http://www.bousai.go.jp/
Cabinet Secretariat Civil Protection Portal Site (armed attacks and terrorism information)	http://www.kokuminhogo.go.jp/
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism (disaster and disaster prevention information)	http://www.mlit.go.jp/saigai/
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism (river flooding information)	http://www.river.go.jp/
Fire and Disaster Management Agency	http://www.fdma.go.jp/
Japan Meteorological Agency	http://www.jma.go.jp/
Ministry of Health, Labour and Welfare (infectious diseases information)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/
Tokyo Metropolitan Police Department (traffic restrictions following a major earthquake)	http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai_kisei/top.htm
Japanese Red Cross Society	http://www.jrc.or.jp/
Zenshakyō volunteer website (volunteer information)	http://www.saigaivc.com/
NHK Public Welfare Organization Volunteer	http://npwo.or.jp/nhkvnet/
Tokyo Electric Power Company (TEPCO) information on power outages, etc.	http://www.tepco.co.jp/life/custom/q_and_a/komatta/
Tokyo Gas (how to safely resetting your gas meter)	http://home.tokyo-gas.co.jp/userguide/anzen/meter/reset/
The General Insurance Association of Japan	http://www.sonpo.or.jp/

NHK ONLINE (information on disasters nationwide)	http://www5.nhk.or.jp/saigai/index_fd.html
NHK ONLINE (Weather and disaster information)	http://www3.nhk.or.jp/weather/
NHK WORLD (radio programs in English and 16 languages)	http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/

Account X (ex Twitter) per la preparazione ai disastri

Tokyo Metropolitan Disaster Prevention	@tokyo_bousai (X Alert disponibile)
Tokyo Fire Department	@Tokyo_Fire_D (X Alert disponibile)
Office of the Prime Minister of Japan and His Cabinet (disaster and crisis management information)	@Kantei_Saigai
Cabinet Office Disaster Prevention	@CAO_BOUSAI
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism	@MLIT_JAPAN
Fire and Disaster Management Agency	@FDMA_JAPAN
Japan Meteorological Agency	@JMA_kishou
Tokyo Metropolitan Police Department, Security Bureau, Disaster Division	@MPD_bousai
NHK News	@nhk_news
Japanese Red Cross Society	@JRCS_PR
Tokyo Electric Power Company (TEPCO)	@OfficialTEPCO

Avvisi di allerta sismica per il vostro telefono cellulare

NTTDoCoMo	https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/
au	http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/
SoftBank	http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eew/
Y!mobile	http://www.ymobile.jp/service/urgent_mail/

Su alcuni di questi siti e account X (ex Twitter) le informazioni possono essere fornite solo in giapponese.



Servizi per confermare la propria sicurezza

NTT East	http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/
NTT DoCoMo	http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/
au	http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/
SoftBank	http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
Y!mobile	http://ymobile.jp/service/dengon/
J-anpi	http://anpi.jp/

Informazioni sui trasporti

East Japan Railway Company (informazioni sulle operazioni)	http://traininfo.jreast.co.jp/train_info/
Tokyo Metro (informazioni sulle operazioni)	http://www.tokyo-metro.jp/unkou/
Toei Metro (informazioni sulle operazioni)	http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/
Japan Road Traffic Information Center	http://www.jartic.or.jp/
Haneda Airport (informazioni sui voli)	http://jatns.tokyo-airport-bldg.co.jp/flight/
Narita Airport (informazioni sui voli)	http://www.narita-airport.jp/jp/flight/

Account X (ex Twitter) per le informazioni sui trasporti

Tokyo Metropolitan Government, Bureau of Transportation (Toei Subway, Toden Arakawa Line, Nippori-Toneri Liner)	@toeikotsu	Kyokyu Line operation information	@keikyuu_official
		Seibu Railway operation information	@seiburailway
East Japan Railway Company	@JREast_official	Tokyu Line's service information	@tokyu_official
Odakyu Line Operations Information	@odakyuline_info	Rinkai Line official announcement	@twr_official
Keio Line Operations Information	@keiodentetsu	Yurikamome's official announcement	@yurikamome_info
Keisei Line Operations Information	@keiseirailway	Tama Monorail information	@tamamono_info

Centri del Dipartimento dei Vigili del Fuoco di Tokyo per apprendere a salvare vite

Ikebukuro Life Safety Learning Center	<p>Indirizzo: 2-37-8 Nishi-Ikebukuro, Toshima-ku, Tokyo Telefono: 03-3590-6565</p> <p>Accesso: Camminare dalla stazione JR di Ikebukuro. Uscire da Sud o Ovest.</p> <p>Orario: 9:00 a.m. – 5:00 p.m.</p> <p>Chiusura: Martedì e ogni terzo Mercoledì del mese (In caso sia festa nazionale, il centro chiuderà il giorno seguente), vacanze di fine/inizio anno.</p> <p>Costo d'ingresso: Gratis</p>
Honjo Life Safety Learning Center	<p>Indirizzo: 4-6-6 Yokokawa, Sumida-ku, Tokyo Telefono: 03-3621-0119</p> <p>Accesso: 10 minuti a piedi dall'uscita Nord della stazione JR Sobu Line Kinshicho, oppure dalla uscita numero 4 della stazione Tokyo Metro Hanzomon Line Kinshicho, 10 minuti a piedi dall'uscita B1 della Stazione della Keisei Oshiage Line Oshiage.</p> <p>Orario: 9:00 a.m. – 5:00 p.m.</p> <p>Closed: Mercoledì e ogni terzo Giovedì del mese (In caso sia festa nazionale, il centro chiuderà il giorno seguente), vacanze di fine/inizio anno.</p> <p>Costo d'ingresso: Gratis</p>
Tachikawa Life Safety Learning Center	<p>Indirizzo: 1156-1 Izumi-cho, Tachikawa-shi, Tokyo Telefono: 042-521-1119</p> <p>Accesso: Fermata del bus n. 1 dall'uscita Nord della stazione JR Tachikawa. Una breve camminata dalla fermata del bus di Tachikawa Shobosho (Fire Department). 15 minuti a piedi dalla stazione Takamatsu Station Tama Monorail.</p> <p>Orario: 9:00 a.m. – 5:00 p.m.</p> <p>Chiusura: Martedì e ogni terzo Venerdì del mese (In caso sia festa nazionale, il centro chiuderà il giorno seguente), vacanze di fine/inizio anno.</p> <p>Costo d'ingresso: Gratis</p>

Su alcuni di questi siti e account X (ex Twitter) le informazioni potrebbero essere fornite soltanto in giapponese.



i Pittogrammi



JIS Z8210

Centro di evacuazione

Qui vengono accolte per un periodo di tempo le persone che non hanno un posto dove andare perchè le loro case sono state distrutte o sono crollate a causa di una catastrofe. Inoltre, queste strutture forniscono informazioni sui disastri e distribuiscono beni alle persone colpite dalla calamità.



JIS Z8210

Area di evacuazione

Aree aperte, come grandi parchi, che hanno lo spazio necessario per proteggere le vite degli evacuati dalla diffusione di incendi causati da un grave terremoto e da altri pericoli.

Area di evacuazione temporanea

Luoghi in cui gli evacuati si riuniscono temporaneamente per comprendere la situazione prima di trasferirsi nell'area di evacuazione. Si tratta di cortili di scuole, parchi di quartiere e altri luoghi con spazio sufficiente per garantire la sicurezza delle persone riunite.

Rifugio temporaneo

Struttura in cui possono alloggiare temporaneamente le persone che non possono tornare a casa in seguito a un disastro. Ci sono 200 strutture di proprietà metropolitana designate come rifugi temporanei.



Stazioni di supporto

Strutture (kombini, fast food, ristoranti occasionali, stazioni di servizio e altre strutture) che forniscono assistenza alle persone rimaste bloccate in seguito a un disastro e/o che stanno cercando di tornare a casa a piedi. Le stazioni di supporto forniranno informazioni stradali, acqua potabile, servizi igienici, un luogo dove riposare e altra assistenza.



JIS Z8210

Area di evacuazione per tsunami

Questo cartello indica un luogo sicuro o un terreno elevato dove le persone possono evacuare in caso di tsunami.



JIS Z8210

Edificio per l'evacuazione dagli tsunami

Questo cartello indica un edificio in cemento armato di almeno tre piani dove le persone possono evacuare se non c'è un terreno sopraelevato nelle vicinanze in caso di tsunami.

i Simboli per identificare le persone che necessitano di cure speciali durante un'emergenza



Marchio di aiuto (Help Mark)

Marchio utilizzato da persone con condizioni non esteriori, come protesi di arto o articolazione, condizioni mediche interne, malattie intrattabili o fasi iniziali della gravidanza. Il contrassegno viene esposto per informare le persone che le circondano della necessità di un'attenzione speciale.

Carta d'aiuto



Una tessera creata per aiutare le persone con disabilità o altre condizioni a informare le persone intorno a loro della loro disabilità o condizione quando si verifica un'emergenza o una calamità. Sulla tessera sono stampate informazioni come i numeri di contatto per le emergenze e i dettagli sul tipo di assistenza di cui hanno bisogno.



Simbolo internazionale di accesso

Questo simbolo è il simbolo universale che indica che un edificio, un mezzo di trasporto pubblico, ecc., è accessibile alle persone con disabilità. Questo simbolo non è ristretto soltanto alle persone in sedia a rotelle, ma a tutte le persone con disabilità.

Simbolo internazionale di accesso per persone non vedenti



Designato come simbolo universale dalla World Blind Federation nel 1984, questo simbolo è riportato su edifici, strutture, attrezzature e altri oggetti sviluppati con particolare attenzione alla sicurezza e all'accessibilità delle persone con disabilità visive. Il simbolo viene utilizzato sui segnali delle strisce pedonali, sui dispositivi di guida vocale, sulla posta internazionale contenente materiale in braille, sui libri, sui materiali stampati, ecc.



Marchio per persone con difficoltà di udito

Questo contrassegno indica che il titolare ha un problema di udito e viene utilizzato in situazioni quali la richiesta di attenzione per le modalità di comunicazione. Viene utilizzato anche presso istituzioni come enti locali, ospedali e banche per indicare che viene fornita assistenza alle persone con problemi di udito.



Marchio per madri in attesa

Marchio esibito dalle future mamme per indicare la loro condizione, soprattutto nelle prime fasi della gravidanza, quando non è ancora evidente.



Marchio per cani da assistenza

Questo marchio viene affisso all'ingresso degli esercizi commerciali che accettano cani da assistenza certificati (cani guida, cani da assistenza e cani per l'udito) in conformità con la legge sui cani da assistenza per persone con disabilità fisiche. In base a questa legge, le strutture utilizzate da un gran numero di persone, come i grandi magazzini e i ristoranti, sono tenute ad accettare i cani da assistenza.



Marchio dello stomizzato

Questo simbolo, che rappresenta uno stomizzato (persona che ha una stomia o una vescica artificiale), viene esposto per indicare che una struttura dispone di servizi igienici per stomizzati, ecc.

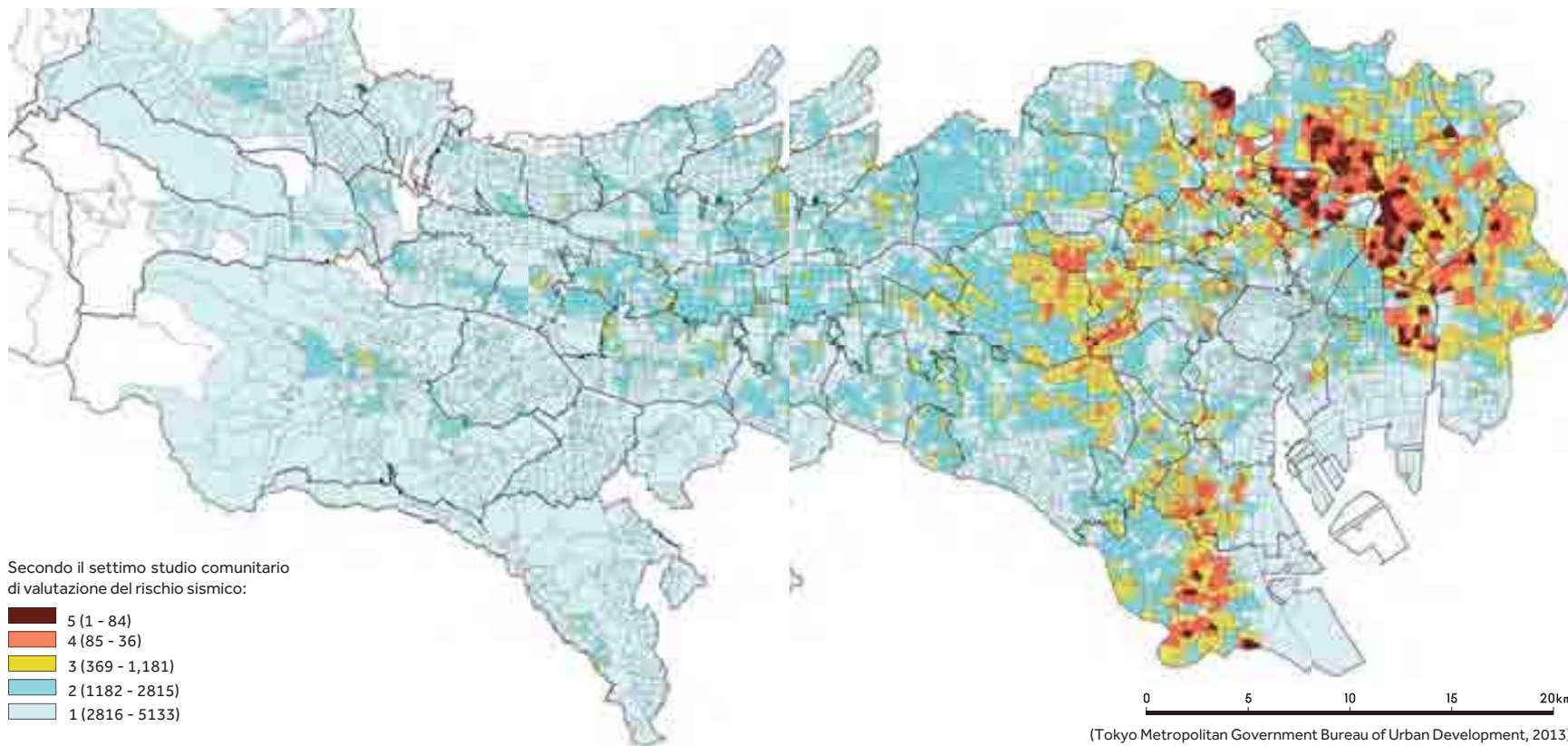


Segno del cuore plus

Questo marchio viene utilizzato per rappresentare persone con condizioni interne non facilmente visibili agli altri, come quelle associate al cuore, alle funzioni respiratorie, ai reni, alla vescica, al retto, all'intestino tenue, al fegato e al sistema immunitario.

i Rischio combinato in base alla difficoltà di risposta durante emergenze

**La mappa qui sotto è stata ricreata sulla base dei dati del Tokyo Metropolitan Government Bureau of Urban Development utilizzando Color Urban Design.



Le classificazioni del rischio combinato sono state determinate aggregando la classifica del rischio di crollo degli edifici e la classifica del rischio di incendio di una comunità e mettendo questa somma in classi. Le comunità con un elevato rischio combinato devono sviluppare misure adatte alle caratteristiche di ciascuna area. La classificazione "rischio combinato in base alla difficoltà di risposta durante emergenze" tiene conto della difficoltà di risposta alle emergenze, come l'evacuazione e le attività antincendio/di soccorso, oltre che

del rischio combinato complessivo. Questi dati valutano lo stato di sviluppo delle strade che avranno un ruolo importante in caso di catastrofe, come le strade comunali e quelle pianificate dalla città. Il rischio combinato alla luce delle difficoltà di risposta alle emergenze è reso disponibile dal Governo Metropolitan di Tokyo sul seguente sito web:

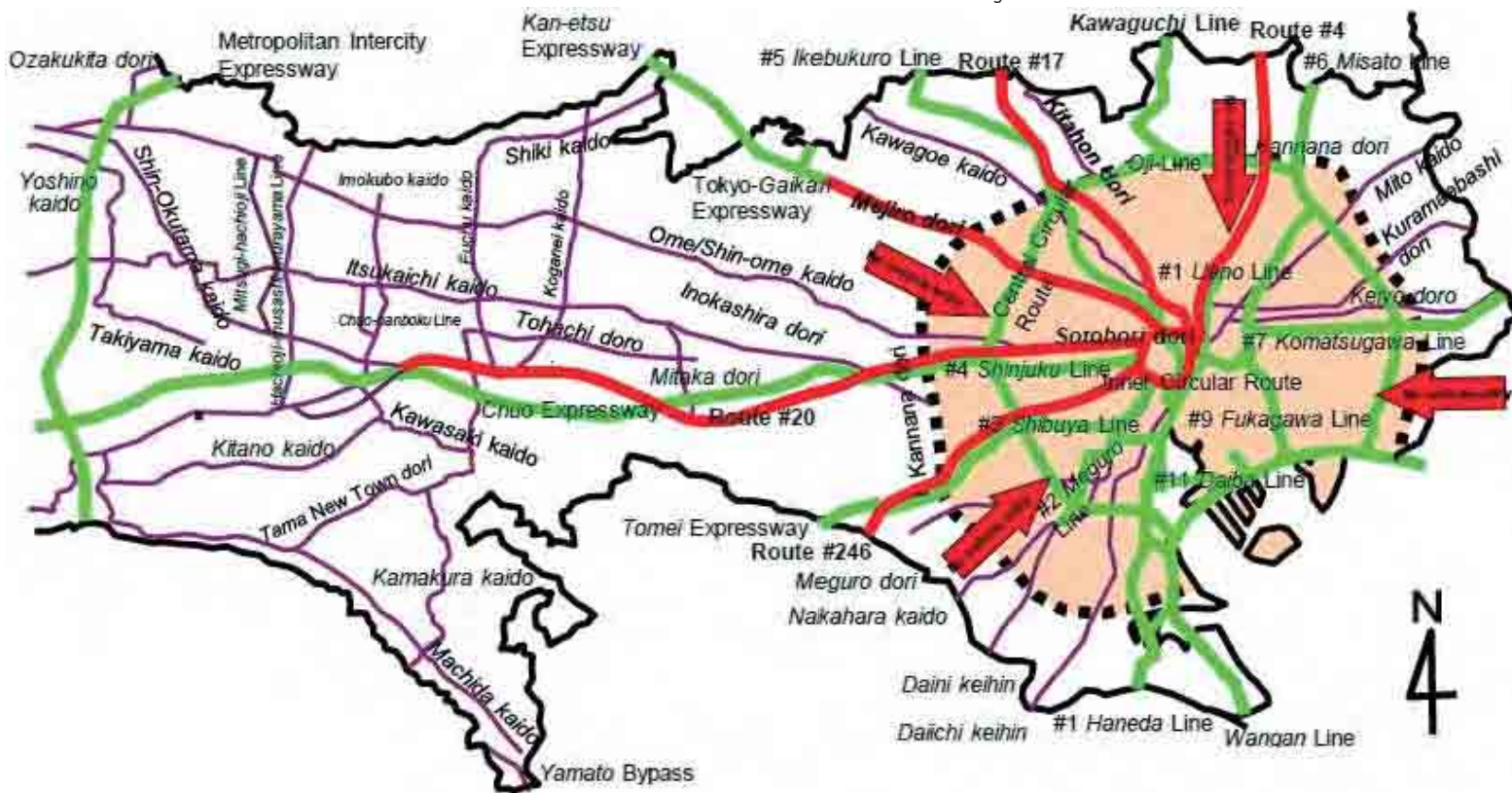
http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/chousa_6/home.htm



i Limitazioni del traffico in atto a seguito a un forte terremoto

** La mappa sottostante è stata ricreata sulla base dei dati del Tokyo Metropolitan Police Department utilizzando il Color Universal Design.

- █ Strade ordinarie da designare come percorsi per i veicoli di emergenza autorizzati
- █ Autostrade da designare come percorsi per i veicoli di emergenza autorizzati
- █ Percorsi stradali chiave da designare, se necessario, come strade di accesso di emergenza




Subito dopo un grave terremoto, vengono attuate delle limitazioni al traffico (fase 1) per evitare pericoli sulle strade e per garantire il passaggio dei veicoli di emergenza impegnati in attività come il soccorso e la lotta antincendio, in base alla legge sul traffico stradale (legge n. 105 del 1960). I percorsi di risposta ai disastri per i veicoli di emergenza sono poi assicurati (restrizioni di fase 2) per garantire che la risposta all'emergenza possa essere effettuata in modo accurato e senza intoppi, sulla base della legge di base sulle contromisure ai disastri (legge n. 223 del 1961).

Inoltre, anche quando si verifica un terremoto che non si qualifica come un terremoto massiccio (un terremoto di grado 6 inferiore o superiore sulla scala di intensità sismica giapponese), possono essere introdotte restrizioni al traffico in base alla legge sul traffico stradale quando si verifica un terremoto di grado 5 superiore.


Dipartimento di Polizia Metropolitana di Tokyo:
http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/foreign/earthquake/english_270309.pdf



Ogni giorno a Tokyo


	Nascite	301	(2013)
	Morti	303	(2013)
	Durata della vita media	Uomini: 79.82	(2010)
		Donne: 86.39	(2010)


	Nuove assunzioni	411	(FY2013)
---	------------------	-----	----------


	Partenze	975	(2014)
	Arrivi	1,176	(2014)


	Spesa alimentare per famiglia di 2 o più	2,639 yen	(2013)
--	--	-----------	--------


	Prodotto regionale lordo	251.8 billion yen	(FY2012)
---	--------------------------	-------------------	----------


	Matrimoni	241	(2013)
	Divorzi	68	(2013)

	Numero di libri dati in prestito dalle biblioteche pubbliche	313,000	(FY2013)
---	--	---------	----------


	Numero di incidenti stradali	115	(2013)
	Numero di morti da incidenti stradali	0.5	(2013)
	Numero di viaggi in ambulanza	2052	(2013)

	Numero di focolai di incendio	14.2	(2013)
	Numero di autopompe in azione	96	(2013)

	Numero di chiamate d'emergenza alla polizia	3,913	(2013)
	Numero di crimini registrati	445	(2013)
	Numero di crimini risolti	123	(2013)

	Smaltimento dei rifiuti (comprese le risorse riciclabili) per residente	950 g	(FY2012)
---	---	-------	----------

	Passeggeri sulle linee JR	9,089 million	(FY2013)
---	---------------------------	---------------	----------

	Consumo d'illuminazione per residente	6.1 kW	(FY2013)
---	---------------------------------------	--------	----------

I dati sono medie semplici ottenute dividendo il dato relativo all'anno o all'anno fiscale per il numero di giorni dell'anno.

Il consumo d'illuminazione è la quantità di energia consumata dalle famiglie e dai negozi per l'illuminazione e gli elettrodomestici.

Il numero di nuovi occupati indica il numero di persone che hanno confermato di aver trovato un lavoro attraverso Hello Work.

Le cifre per residente sono medie semplici ottenute dividendo la cifra totale per la popolazione di quell'anno.

("Life and Statistics 2015," Bureau of General Affairs, Tokyo Metropolitan Government)

i La classifica di Tokyo in Giappone

Oggetto		Tokyo	Giappone	Posizione	Data
Superficie	Area	2,189km ²	377,962 km ²	45	Ott. 1, 2013
Abitazione	Tasso di proprietà di casa	45.8%	61.7%	47	Ott. 1, 2013
	Superficie totale per abitazione in un'abitazione esclusivamente residenziale	63.54 m ²	92.97 m ²	47	Ott. 1, 2013
Popolazione e abitazioni	Totale popolazione (stima)	13.3 milioni	127.298 milioni	1	Ott. 1, 2013
	Residenti stranieri	407000	2066000	1	Dic. 31, 2013
	Persone che si trasferiscono	432000	2405000	1	2014
	Persone che traslocano	356000	2405000	1	2014
	Tasso di fertilità totale	1.13	1.43	47	2014
	Famiglie private	6.38 milioni	51.84 milioni	1	Ott. 1, 2010
	Numero medio di abitazioni private	2.03 persone	2.42 persone	47	Ott. 1, 2010
Lavoro	Rapporto tra le offerte di lavoro e le persone in cerca di occupazione	1.57	1.09	---	media 2014
	Salario mensile medio al lordo delle trattenute per persona	463833 yen	357972 yen	---	media 2013
	Ore di lavoro medie mensili per persona	150.1 ore	149.3 ore	---	media 2014
	Tasso di disoccupazione	3.8%	3.6%	---	media 2013
Budget abitazioni	Reddito mensile da lavoro per famiglia	5498000 yen	4866000 yen	---	media 2013

Oggetto		Tokyo	Giappone	Posizione	Data
Spese domestiche	Spesa mensile per nucleo familiare	363700	318700	---	media 2013
Sanità e ambiente	Numero di ospedali	646	8540	1	Ott. 1, 2013
	Superficie totale dei parchi naturali	79889 ha	5431321 ha	27	Marc31, 2014
Prezzi	Indice di differenza regionale dei prezzi al consumo	105.9	100	---	media 2013
Economia regionale	Prodotto regionale lordo nominale	91.9 trilioni di yen	472.6 trilioni di yen	---	FY 2012
Businesses	Numero di stabilimenti commerciali privati	627000	5454000	1	Feb. 1, 2012
	Numero di persone impiegate nelle imprese private	8.655 milioni	55.837 milioni	1	Feb. 1, 2012
Agricoltura, silvicoltura e pesca	Produzione agricola	27.1 miliardi di yen	8.6 trilioni di yen	47	2012
Industria	Spedizioni di prodotti fabbricati	7.9 trilioni di yen	292.1 trilioni di yen	13	2013
Servizi commerciali e industriali	Vendita annuale di merci	182.2 trilioni di yen	548.2 trilioni di yen	1	2007
Finanza	Budget del conto generale	6.7 trilioni di yen	95.9 trilioni di yen	----	FY 2014
Polizia e antiterrorismo	Numero di incidenti stradali	42000	629000	4	2013
	Numero di crimini registrati	163000	1314000	1	2013
	Numero di focolai d'incendio	5213	48095	1	2013
	Numero di incendi ogni 1000 abitanti	3.97	3.75	20	2013

("Life and Statistics 2015," Bureau of General Affairs, Tokyo Metropolitan Government)

i Prepariamoci insieme! 外国人向け今やろう



Simbolo per "DA FARE ORA"

Questo manuale contiene informazioni preziose sui vari tipi di catastrofi e su come proteggere se stessi e la propria famiglia in caso di catastrofe. I 10 punti più importanti da realizzare immediatamente sono indicati di seguito. Assicurati di fare riferimento a questo elenco mentre ti prepari!

Organizza una riunione di famiglia

Dividete in anticipo le responsabilità tra i membri della famiglia, ad esempio chi si occuperà di prevenire un incidente e chi assicurerà un percorso di uscita.



Studia la posizione dell'area di evacuazione e il centro di evacuazione più vicini

Rivedi l'ubicazione delle aree di evacuazione e dei centri di evacuazione più vicini alla tua abitazione.



Registrati per ricevere avvisi e informazioni utili

Registrati per ricevere gli avvisi di Twitter e altre informazioni utili sulla preparazione ai disastri.



Rendi la preparazione delle scorte una parte della tua vita quotidiana

Assicurati di avere ampie scorte di acqua, cibo e materiali di emergenza acquistando un po' più del necessario e rifornendoti continuamente nel corso della vita quotidiana.



Prepara una borsa di emergenza

Prepara una borsa di emergenza che contenga il minimo indispensabile per il periodo successivo all'evacuazione.



Tieni pronti gli oggetti importanti da portare con te

Conserva passaporti, certificati, documenti e altri documenti importanti in una custodia di plastica con chiusura.



Controlla la disposizione dei mobili in casa

Assicurati che i mobili siano disposti in modo da non rovesciarsi o scivolare sul pavimento, causando lesioni o bloccando la via di fuga.



Stabilizza l'arredamento della casa

Stabilizza i mobili e gli elettrodomestici in tutte le stanze della tua casa per evitare che cadano o scivolino sul pavimento.



Verifica la resistenza sismica della tua casa

Utilizza la lista di controllo della resistenza sismica fai-da-te contenuta in questo manuale (p. 107) per verificare la resistenza sismica della tua casa.



Partecipa alle esercitazioni di prevenzione dei disastri

Migliora la tua consapevolezza e le tue capacità di preparazione ai disastri partecipando alle esercitazioni locali.



i Frasi utili

非常時に使える英会話

IN CASO DI DISASTRO 災害発生時の行動

Q
Dove si trova il centro di evacuazione?
避難所はどこですか?
(Hinanjo wa doko desuka?)

Il parco/la scuola elementare/l'area XXX giusto lì viene utilizzato/a come centro di evacuazione. その近くの○○公園 (○○小学校・○○地区) が避難場所になっています。
(Soko no chikaku ni aru XXX koen/XXX shogakko/ XXX chiku ga hinanjo ni natteimasu.)

A

Q
Sto cercando la mia famiglia.
家族を探しています。
(Kazoku wo sagashiteimasu.)

Recati per cortesia al centro di evacuazione della zona in cui viveva la tua famiglia e chiedi informazioni al personale.
家族が住んでいたところの近くの避難所で、係の人に聞いてください。(近くの避難所を案内)
(Kazoku ga sundeita tokoro no chikaku no hinanjo de kakari no hito ni kiitekudasai.)

A

Q
Dove si trova il centro di evacuazione?
避難所はどこですか?
(Hinanjo wa doko desuka?)

Ti mostro la strada. Andiamoci insieme.
案内します。一緒に行きましょう。
(Annai shimasu. Issho ni ikimasho.)

A

Q
Dove devo andare? Dove posso trovare un posto sicuro?
どこに逃げればいいですか? 安全な場所を教えてください。
(Doko ni nigereba iidesuka? Anzen na basho wo oshiete kudasai.)

Hai una mappa con te? Devi evacuare qui.
地図を持っていますか? あなたはそこに避難すべきです。(地図を見て案内)
(Chizu wo motteimasuka? Anata wa soko ni hinan subeki desu.)

A

Q
Come si chiama questo posto?
ここは、どこですか?
(Koko wa doko desu ka?)

Ti trovi a XXX. Sei vicino a XXX. Questa è la scuola elementare XXX.
ここは、○○ (○○の近く) です。
(Koko wa XXX desu. Koko wa XXX no chikaku desu.)

A



VITA AL CENTRO DI EVACUAZIONE
避難生活

Q

Mi servono informazioni in inglese.
英語の情報がほしいです。
(Eigo no joho ga hoshii desu.)

Per cortesia prova a guardare sul sito della NHK World. Lì, sarai in grado di trovare informazioni in inglese e altre lingue straniere.

NHK WORLDのサイトを見て下さい。英語と他の外国語でニュースを提供しています。

(NHK WORLD no site wo mite kudasai. Eigo to hoka no gaikokugo de nyuusu wo teikyo shiteimasu.)

A

Q

Quando sarà ripristinato il servizio di trasporti?
(電車・バス・空港) はいつ復旧しますか。
(Densha, basu, kuuko) wa itsu fukkyuu shimasuka?

Le informazioni sul servizio dei trasporti (treni, bus, navi/traghetti, aerei) vengono distribuite sui canali TV e radio.

電車 (バス・船・飛行機) の情報は、テレビとラジオでお知らせしています。

(Densha, basu, fune, hikoki) no joho wa, terebi to rajio de oshiraseshiteimasu.)

A

Q

Quando riapriranno le strade? Quali strade sono agibili?
道路はいつから通れますか? どの道路が通れますか?
(Doro wa itsu tooremasuka? Doko no doro ga tooremasuka?)

La strada XXX che va da XX a XX è chiusa tra X e X. XXからXXに向かうXXX号線は、X~Xの間は通れません。
(XX kara XX ni mukau XXX go-sen wa, X~X no aida tooremasen.)

A

Q

Dove posso trovare (cibo/acqua/una coperta)?
(食べ物・水・毛布) はどこで手に入りますか?
(Tabemono/mizu/mofu) wa doko de te ni hairimasuka?

Ho chiesto al responsabile. Per favore aspetta un momento.

係の人にお願ひしたので待っていてください。
(Kakari no hito ni onegasishita node matteite kudasai.)

A

Q

Dove posso fare una chiamata internazionale?
国際電話はどこでかけられますか?
(Kokusaidenwa wa dokode kakeraremasuka?)

Adesso controllo. Per favore aspetta un momento.

調べるので待っていてください。
(Shiraberu node matteite kudasai.)

A





Inizia subito a prepararti con la tua famiglia



Localizza il tuo centro di evacuazione

Nome del centro _____

Mappa che indica il percorso da casa ed il luogo dove incontrarsi

Decidete il luogo (il centro di evacuazione, ecc.) in cui la famiglia si riunirà se i membri sono separati per via del lavoro, della scuola, degli acquisti o per altri motivi quando si verifica un disastro. Utilizzate la Mappa di prevenzione dei disastri e altre informazioni per scegliere un luogo sicuro. Sarebbe rassicurante se il luogo di incontro fosse specifico, ad esempio vicino alla palestra di una scuola o alla panchina di un parco.

Dettagli ➔ p. 115

Memorizza il tuo percorso di evacuazione

Percorso di evacuazione da casa 1

Percorso di evacuazione da casa 2

Percorri in anticipo il percorso di evacuazione. Dovresti farlo due volte, di giorno e di notte, e controllare se ci sono punti pericolosi, così come dove potresti riposare e usare un bagno. È importante controllare più percorsi per prepararsi nel caso in cui uno di essi non sia sicuro a causa di un incidente o per altri motivi.

Dettagli ➔ p. 115



Decidete come contattarvi a vicenda

Metodo di contatto _____

Decidete in anticipo come la tua famiglia confermerà la propria sicurezza gli uni con gli altri. Metodi possibili sono: la linea telefonica per i messaggi di emergenza in caso di catastrofe, la bacheca dei messaggi e i social. Condividete le vostre informazioni di contatto con parenti e amici lontani. Questo potrebbe essere utile perché anche quando le linee telefoniche sono congestionate all'interno dell'area colpita da un disastro, le chiamate da e verso altre aree sono a volte più facili da ricevere.

Dettagli ➔ p. 128

Decidete il ruolo di ogni membro della famiglia

Chi prepara le scorte di emergenza di cibo e altri articoli _____

Chi controlla la borsa di emergenza _____

Chi controlla l'elettricità, il gas e acqua _____

Chi controlla le misure per evitare che i mobili cadano _____

Chi farà altro _____

Assegnate dei ruoli a ciascuno dei membri della famiglia, ad esempio chi spengerà i fornelli, chi si occuperà della borsa di emergenza e chi prenderà le misure per evitare che i mobili cadano. Se tutti rispettano i propri ruoli, la famiglia potrà agire con calma senza farsi prendere dal panico.

Dettagli ➔ p. 084-112



Informazioni personali



Nome	_____
Data di nascita / Sesso	_____ (età _____)
Gruppo sanguigno	A B O AB Rh +, —
Allergie / Problemi di salute	_____
Trattamenti medici	_____
Indirizzo	_____
Numero di telefono	_____ - _____ - _____
Numero di cellulare	_____ - _____ - _____
Scuola / Posto di lavoro	_____

Contatto di emergenza	_____

Informazioni della famiglia



Nome	_____
Data di nascita / Sesso	_____ (età _____)
Gruppo sanguigno	A B O AB Rh +, —
Allergie / Problemi di salute	_____
Trattamenti medici	_____
Numero di telefono	_____ - _____ - _____
Scuola / Posto di lavoro	_____
Nome	_____
Data di nascita / Sesso	_____ (age _____)
Gruppo sanguigno	A B O AB Rh +, —
Allergie / Problemi di salute	_____
Trattamenti medici	_____
Numero di telefono	_____ - _____ - _____
Scuola / Posto di lavoro	_____



Nome _____

Data di nascita / Sesso _____ (età _____)

Gruppo sanguigno _____ A B O AB Rh +, —

Allergie / Problemi di salute _____

Trattamenti medici _____

Numero di telefono _____ - _____ -

Scuola / Posto di lavoro _____ T̄

Nome _____

Data di nascita / Sesso _____ (età _____)

Gruppo sanguigno _____ A B O AB Rh +, —

Allergie / Problemi di salute _____

Trattamenti medici _____

Numero di telefono _____ - _____ -

Scuola / Posto di lavoro _____ T̄

Nome _____

Data di nascita / Sesso _____ (età _____)

Gruppo sanguigno _____ A B O AB Rh +, —

Allergie / Problemi di salute _____

Trattamenti medici _____

Numero di telefono _____ - _____ -

Scuola / Posto di lavoro _____ T̄

Nome _____

Data di nascita / Sesso _____ (età _____)

Gruppo sanguigno _____ A B O AB Rh +, —

Allergie / Problemi di salute _____

Trattamenti medici _____

Numero di telefono _____ - _____ -

Scuola / Posto di lavoro _____ T̄





Indice e glossario (in inglese)

A

Act concerning the Measures for Protection of the People in Armed Attack Situations, etc.

A law enacted in 2004 with the aim of protecting the lives and properties of the citizens.

P. 164

Active fault

A fault that has repeatedly caused earthquakes since the prehistoric age, and is predicted to be active in the future.

P. 238

Advisory

An advisory is issued by the Japan Meteorological Agency when there is the risk that heavy rain, strong wind, etc. will cause a disaster.

PP. 145, 246

AED (automated external defibrillator)

A device that gives an electric shock to a person in cardiopulmonary arrest to restore the heart's ability to pump blood. Installed at public places such as railway stations and schools.

PP. 53, 177

Aerosol spray type fire extinguisher

A fire extinguisher that sprays a fire-extinguishing agent by gas pressure. Can be used handily at home. Useful for first response firefighting.

P. 110

Alluvium

A weak stratum that is relatively new, formed about 10,000 to 20,000 years ago or earlier. It is difficult to construct heavy buildings on alluvium.

P. 116

Area with steep slopes at risk of landslides

An area with a 30-degree or steeper slope where a landslide could cause damage to housing.

P. 116

Arterial bleeding

A type of bleeding in which bright red blood spurts out in rhythm with the pumping of the heart.

PP. 178, 263

B

Baiu stationary front

A stationary front that moves from south to north over the Japanese archipelago during the seasonal transition from spring to mid-summer.

P. 146

Biological agent

Bacteria, viruses, or poisonous substances produced by them, etc. used as weapons.

PP. 165, 167

Building collapse risk

The degree of risk that a building will collapse or lean because of an earthquake.

PP. 118, 278

C

Canal

An artificial channel to deliver water for agricultural and/or urban use.

P. 151

Capillary bleeding

Blood oozing out from capillary veins.

PP. 178, 263

Chemical agent

Sarin or other toxic chemicals that can be used as weapons in terrorist attacks, etc.

P. 167

Chest compression

Also called external cardiac massage, chest compressions are given with both hands near the heart to a person in cardiopulmonary arrest, in order to restore blood circulation.

P. 177

Commissioned welfare volunteer

A part-time local government employee commissioned by the minister of health, labour and welfare, who is tasked with providing consultation to local residents while placing himself/herself in their position, extending necessary assistance, and trying to enhance social welfare.

P. 124

Communications drill

A drill to practice communicating information about fires, rescue/relief, and earthquake damage properly to firefighting authorities, via telephone or in person.

P. 133

Cross-bracing

Steel bars installed in an X-shape to reinforce steel-frame buildings.

P. 113

Cumulonimbus

A massive cloud that develops vertically due to powerful upward air currents and can produce rain and lightning. With a height of more than 10 km, these clouds sometimes reach the stratosphere.

PP. 150, 245

D

Daily stockpile

Purchasing and storing extra supplies of food and other items that you use on a daily basis.

PP. 85, 92

Damage certificate

A certificate issued by municipalities on the degree of damage to dwellings, etc., caused by disasters such as earthquakes, floods, and wind.

P. 254

Direct pressure method

A method to stop bleeding where pressure is applied directly to the point of bleeding using your hand or fingers to stop the flow of blood.

PP. 179, 263

Disaster disability compensation money

In accordance with the law, compensation money will be paid to those who have become severely disabled due to the disaster (blindness in both eyes, constant need of nursing care, severance of both arms above the elbow joint, etc.).

P. 255

Disaster Emergency Message Dial A service provided by Nippon Telegraph and Telephone Corp. (NTT). A disaster survivor can dial 171 and record a message, and those who wish to contact the person can listen to the message.

PP. 128, 226

Disaster map exercise

A type of disaster drill referred to as DIG ("Disaster" "Imagination" "Game").

P. 140

Disaster Message Board

A service provided by mobile phone carriers to enable people to confirm each other's safety via text messages. To use the service, visit the portal site of your mobile phone carrier.

PP. 128, 227

Disaster preparedness education Teaching people knowledge needed to protect themselves in natural disasters, such as preparations and actions to take in a disaster.

PP. 135, 140

Disaster prevention map

In addition to showing areas expected to sustain damage when a disaster occurs, evacuation areas and routes, this map also includes disaster prevention agencies and other helpful information.

P. 161

Disaster reconstruction loan

A loan to support small and medium-sized companies that were affected by the disaster in rebuilding their business.

P. 261

Disaster relief fund

When a disaster occurs and the Disaster Relief Act is applied, these funds are used by the municipalities to offer low-interest loans to households that have been affected by the disaster, in order to help rebuild their lives.

P. 256

Disaster response goods and equipment

Equipment and tools used to prevent the spread of disaster.

P. 137

Disaster response routes for emergency vehicles

Major roads designated to serve as the main arteries for evacuation, rescue and firefighting activities, and the transport of emergency supplies when a disaster strikes. These roads will be closed to non-emergency vehicles.

PP. 33, 280

Disaster sympathy money

In accordance with the law, sympathy money will be paid to the families of those who lost their lives in the disaster.

P. 254

Disaster volunteers

Volunteers who support recovery and rebuilding following a disaster, such as an earthquake, tsunami, or a wind and flood disaster caused by a typhoon.

P. 266

Disorder of consciousness

A condition where a person becomes unable to properly respond to the people around him/her following trauma to the head, etc. Disorders range from the minor to the severe, including disorientation/confusion, drowsiness/somnolence, numbness, and coma.

P. 186

Drain cock

A valve for controlling the amount of water supply or drainage.

P. 191

Drill to prevent fire outbreaks Training to prevent fire outbreaks when a disaster strikes.

P. 133

Dust

Fine powder consisting of dry particles that floats in the air.

P. 166

Dust goggles

Protective goggles that protect your eyes from smoke generated by a fire, volcanic ash, etc.

PP. 161, 163

Dust mask

Protective mask that prevents you from inhaling smoke generated by a fire, volcanic ash, etc.

PP. 161, 163

E

Earthquake directly hitting Tokyo An earthquake directly hitting the National Capital Region that is predicted to occur within the next 30 years with a 70 percent probability.

PP. 15, 52, 68

Earthquake resistance

The degree to which a building or other structure can withstand an earthquake.

PP. 107, 118

Earthquake resistance standards Standards ensuring that a building fulfills the minimum requirements for earthquake-resistant design.

PP. 24, 108

Earthquake-resistant shelter

A structure that can protect the bedroom or sleeping area even if the house collapses due to an earthquake.

P. 113

Earthquake-resistant wall

A wall of a building that can resist horizontal forces created by an earthquake, wind, etc.

P. 50

Electrical current leak

Electricity leaking out due to causes such as damaged wires and damaged insulation due to age.

PP. 110, 111

Emergency bag

A bag that contains the essential goods to take with you when you have to evacuate.

P. 90, 92

Emergency light

A light that automatically turns on in the event of a blackout.

P. 23

Emergency stockpile

Stocking supplies in preparation for emergencies.

PP. 55, 85, 93

Emergency Stockpile Day

The Tokyo Metropolitan Government has designated November 19 as Emergency Stockpile Day.

P. 55

Emergency temporary housing

Emergency housing built under the Disaster Relief Act. Provided to people who have no place to live because their homes have collapsed, burned down, or become uninhabitable for other reasons.

PP. 69, 259

Emergency vehicle (emergency car) A vehicle used to respond to an emergency, such as for disaster relief.

PP. 39, 280

Emergency warning

An emergency warning is issued by the Japan Meteorological Agency when there is a very high risk of a severe disaster.

PP. 145, 247, 248

Ethanol

A type of alcohol. Volatile. Used for sterilizing and disinfecting, and also as fuel.

P. 65

Evacuation area

When an earthquake occurs causing a large-scale fire to spread, this is a place to evacuate to in order to protect yourself from the flames. Places such as large parks, areas rich with greenery, and fireproof building districts are designated as evacuation areas.

PP. 40, 120, 274

Evacuation center

A place that temporarily accommodates and provides shelter to those affected by a disaster, whose homes have collapsed, burned down, etc. Public facilities such as schools and community centers are designated as evacuation centers.

PP. 40, 56, 274

Evacuation drill

Training to learn your evacuation route and to safely evacuate without panicking.

P. 134

Evacuation hatch

A hatch equipped with hanging ladders for evacuation.

P. 48

Evacuation route

A route which one takes when evacuating.

PP. 21, 23, 95, 114, 119, 153, 161

Eyewall

A tall ring of dense cumulonimbus clouds surrounding the eye of a typhoon. This is where the strongest wind and rain of the storm occurs.

P. 245

F**Facebook**

A social networking service that allows users to connect and interact with their real-world friends using their real names.

P. 43

Fall stationary front

A stationary front that moves from north to south over the Japanese archipelago during the seasonal transition from summer to fall.

P. 146

Fire risk

The degree of the risk of wide-area damage from the spread of fires breaking out due to an earthquake.

PP. 118, 278

Fire-safe area

An area where fireproofing has progressed and where there is no fear of large-scale spread of fires.

P. 120

First response firefighting drill

A drill to learn how to use a home-use fire extinguisher, standpipe, portable fire pump and other firefighting devices and equipment.

P. 132

First response firefighting

An emergency measure taken to extinguish a fire in its early stages when the flames have not yet reached the ceiling.

PP. 18, 46, 78, 188

Flood risk area map

A map showing areas that are likely to flood when there is a torrential downpour that greatly exceeds the flood control capacity of rivers and sewerage systems.

P. 148

Food poisoning

A condition caused by eating food contaminated by bacteria or a virus, or food that contains a poisonous or harmful substance.

P. 64

G

Ground fault circuit interrupter

A device that quickly shuts down the power after a current leak to prevent a disaster.

P. 110

Gutter

Ditches built along roads or railway tracks to drain water.

PP. 147, 148, 151

H

Hands-on training for disaster response

An event where participants can learn about disasters while enjoying hands-on training.

P. 135

Hazard lights

Lights used to draw the attention of the drivers around you, especially of the car behind you.

P. 32

Hazard map

A map that contains information such as areas predicted to suffer damages, evacuation areas, and evacuation routes, for use in mitigating damages from a natural disaster and for disaster preparedness.

P. 119

Heat stroke

A condition that occurs when you have engaged in activities such as work and exercise under the blazing sun. Symptoms such as dehydration, seizures, and weakness appear, sometimes even leading to death.

PP. 65, 185, 194

Hello Work

A public employment security office. An administrative body that the Ministry of Health, Labour and Welfare established with the aim to secure stable employment opportunities for citizens.

PP. 70, 260

Hemorrhagic shock

A condition in which blood flow decreases due to internal or external bleeding, so that sufficient blood cannot be delivered to tissues and organs around the body.

P. 185

Household stockpile

Stocking food and daily items according to the family structure.

P. 88

Housing with a semi-basement

A house with space that is partially below the level of surrounding roads.

PP. 147, 151

I

Income tax casualty loss deduction An income tax deduction you can receive when your home or household possessions have been damaged due to a natural disaster, fire, etc.

P. 257

Indirect pressure method

A method used to temporarily stop the flow of blood by pressing down on the artery between the injury and the heart, compressing it against the bone.

PP. 179, 263

Indoor fire hose

A fire hose installed indoors. Has highly effective water discharge capability and range.

P. 189

Infiltration inlet

A place where rainwater that has fallen on the grounds collects.

148

Inundation

Being flooded. A disaster in which a residential area or farmland is inundated due to rainfall that exceeds the drainage capacity of gutters or the sewerage system. This is called a flood disaster.

PP. 147, 148

Islands

A region with islands of various sizes. In Tokyo, there are the Izu Islands and Ogasawara Islands.

PP. 57, 147, 160

J

Jack

A device used to lift something, typically a car that needs a tire change.

P. 53

J-anpi

A free service that can be used from a computer, smartphone, mobile phone, etc., to check the safety of an individual by entering his/her phone number or name. In addition to safety information on the disaster message boards of mobile phone carriers, you can also access safety information collected by companies and organizations.

PP. 129, 272

L

Large-scale fire

A fire that can break out over a large area when an earthquake occurs. Such a fire is expected to result in many injuries and deaths.

P. 45

Lifeguard

A person with a license issued by the Japan Lifesaving Association, whose job is to prevent water accidents at places such as beaches where swimming is permitted.

P. 49

Lifeline

Infrastructure indispensable to daily life, such as electricity, water, gas and telephone services.

PP. 55, 84

Literacy

Knowledge about a certain field, and the ability to use such knowledge.

P. 172

Long-period ground motion Earthquake-induced slow shaking with a period of a few seconds or more, which travels far from the earthquake focus.

PP. 97, 240

M

Magnitude

A unit for measuring energy from an earthquake. P. 239

Micon-meter (intelligent gas meter)

A meter that shuts down the gas and displays a warning when a problem occurs with gas flow or pressure, or when an earthquake measuring a 5 upper on the Japanese seismic scale occurs. P. 111

Mutual help

The concept of people in the same neighborhood helping each other in the event of a disaster to protect lives and the community. P. 52

N

Neighborhood disaster response group

A group actively engaged in disaster preparedness activities designated by the Tokyo Metropolitan Government. P. 138

No-rinse/non-residue soap

A special type of cleanser that enables you to keep clean with little to no water. P. 204

O

Oral rehydration solution

A mixture of salt and glucose dissolved in water, which is mainly used to treat dehydration. P. 197

Outer band

Outer rainbands that form about 200 to 600 km from the center of the typhoon, and intermittently produce strong rain showers, thunderstorms, and at times, tornadoes. P. 245

Overnight disaster drill at school

A drill conducted at school, which simulates evacuation life after a disaster, through activities such as preparing for sleep and preparing stockpiled food. P. 131

P

Pandemic

Anationwide or worldwide outbreak of an infectious disease. P. 170

Passive smoking

Inhaling secondhand smoke from cigarettes. P. 63

People who need special care

The elderly, the disabled, infants, foreign nationals, and other people in need of special care. PP. 58, 66

People who need special support in evacuating

If a disaster occurs or there is the threat of a disaster occurring, these people are in particular need of support to ensure they can evacuate safely and promptly, as it would be difficult for them to evacuate on their own. P. 145

Physical protection drill

A drill to practice protecting yourself when an earthquake occurs. Activities include experiencing shaking on an earthquake simulator and training to protect yourself from falling objects. P. 133

Portable fire pump

A fire pump equipped with an engine that can be lifted by hand. Placed at facilities used by fire authorities, volunteer fire corps, volunteer disaster response teams, etc. PP. 132, 191

Prevailing westerlies

Winds that flow from west to east at high altitudes, in the middle latitudes of the northern hemisphere. P. 244

Propane gas

Liquefied petroleum gas that is supplied from a tank installed at homes. City gas, on the other hand, is supplied through gas lines that run under roads. P. 111

Public health center

A public agency that supports the health of local residents and sanitation. PP. 171, 265

R

Radar and Nowcasts weather map for tornadoes

A service of the Japan Meteorological Agency which analyzes 10 km zones, and forecasts the probability of a tornado developing, up to one hour ahead (10 to 60 min ahead). P. 157

Radio (emergency radio)

A radio (emergency radio) that not only receives general broadcasts, but can automatically receive the local government's disaster radio broadcasts. P. 42

Rebuilding life

After the foundation of their lives have been destroyed by a disaster, residents rebuild their daily lives. P. 70

Rescue and relief drill

A drill that teaches how to use everyday tools to rescue people who were unable to escape in time, due to building collapse, etc. P. 134

Resonance

A phenomenon where the natural frequency of a building and the frequency of earthquake waves coincide, causing the shaking to intensify greatly. P. 240

S

Safety confirmation services Services for confirming the safety of your family and friends in the event of a disaster, such as the Disaster Emergency Message Dial provided by Nippon Telegraph and Telephone Corp. (NTT) and the Disaster Message Boards provided by mobile phone carriers. P. 272

Sandbag

A cloth bag filled with sand that is used as a material for civil engineering applications, which can also be used to prevent flood damage. PP. 147, 148

Secondary disaster

A disaster caused by the initial disaster, such as a fire following an earthquake. PP. 45, 95

Secondary evacuation center (welfare evacuation center)

An evacuation center that accepts people who would have difficulty living in a regular evacuation center, and need special care. P. 56

Sediment disaster hazard area map A map showing areas where there is a risk of a sediment disaster. 153

Seismic damper

Equipment that absorbs earthquake energy and mitigates damage to the building. P. 113

Self-help

Protecting yourself and your family by yourself, without help from others. P. 17

Separation panel

A panel that separates an apartment unit's veranda or balcony from that of the adjacent unit. It can be broken through during an emergency to allow escape to the unit next door.
P. 48

Smart key
A system for locking and unlocking a door, or starting an engine, without a mechanical key.
P. 32

Smartphone app
Web applications that can be used on smartphones. There are many disaster preparedness apps, including Internet radio apps, disaster alerts and earthquake information apps.
P. 129

SNS (social networking service)
A service for providing social networking through exchanges via the Internet, such as Twitter, Facebook, and LINE.
PP. 43, 47

Spindle driver
A tool used to open and close the water outlet of a fire hydrant.
P. 190

Spiral band
A strong rainband surrounding the eye of a typhoon. Shaped like a spiral around the eye.
P. 245

Splint
An object used to temporarily immobilize a fracture, joint, etc.
P. 180

Stabilizing adjuster
An implement used to stabilize copiers, multifunction printers and other machines to prevent them from moving.
P. 105

Standpipe

A firefighting instrument that can be used by local residents. The standpipe is inserted into a fire hydrant or drain valve on the road, and a hose is attached to conduct firefighting activities.
PP. 132, 190

Staying at home
Staying at home, as opposed to going to an evacuation center, when the building where you live was not damaged by the disaster and there is no danger of tsunami or fire.
PP. 41, 54

Storm surge
Abnormally high levels of ocean water due to gales and low pressures coinciding with high tides cause the water to surge toward the land.
P. 146

Stranded commuters and others People who become stranded due to an earthquake or disaster that occurs when they are at a place other than their home.
P. 127

Submerged
Farmland, crops, roads, cars, etc., in areas where there usually is no water, becoming covered with water due to heavy rain or river flooding.
PP. 146, 147, 149, 151

Support fund for disaster victims to rebuild their lives
Support fund provided to households that suffered significant damage to their livelihoods through the disaster, such as total destruction of their residences.
P. 255

Symbolic disaster remains
A structure that passes down the memories and lessons of a disaster to future generations, such as destroyed buildings. Some are restored and preserved, while others are dismantled.
P. 72

T

"Takidashi"

To provide meals and other food free of charge when a disaster occurs, etc.
P. 64

Temporary evacuation area
An area to which you evacuate temporarily when evacuation orders are given, or when the danger of fire approaches. Temporary evacuation areas include local elementary schools, junior high schools, and parks.
PP. 40, 115, 274

Temporary shelter
A facility that temporarily accommodates people who have trouble returning home due to a disaster.
P. 274

TFD Disaster Volunteers
Volunteers who work at the scene of disaster who have pre-registered at a Tokyo Fire Department fire station, within whose jurisdiction their home, place of work, or school is located.
P. 267

Tokyo Metropolitan Government Disaster Prevention Map
A map provided on the TMG disaster prevention website. You can find the location of disaster prevention facilities, support stations for people returning home following a disaster, and other relevant facilities.
P. 128

Tokyo Metropolitan Government Disaster Prevention Twitter account The Tokyo Metropolitan Government's Twitter account on disaster prevention. By activating Twitter Alerts, important tweets issued by public agencies and emergency response organizations will appear on your home timeline.
PP. 129, 271

Tokyo Metropolitan Government Disaster Prevention Website
A website that provides information on preparing for a disaster in normal times, as well as information on the situation when a disaster strikes.
PP. 68, 270

Tokyo Metropolitan Seismic Certification Mark
A mark, issued by the Tokyo Metropolitan Government that shows the safety of the building against earthquakes so that Tokyo residents can feel safe using buildings.
P. 108

Triage
The process of determining the level of urgency and severity of injuries/illnesses, and assigning priority for treatment and transport out of the area.
P. 264

Tsunami evacuation building (evacuation tower)
A facility where residents and visitors can immediately evacuate to when a tsunami occurs.
P. 49, 275

Twitter
A communication tool with which messages of up to 140 letters can be exchanged via the Internet.
PP. 43, 129, 271

Twitter Alert
By activating TMG Disaster Prevention Twitter Alerts, important tweets issued by public agencies and emergency response organizations will appear on your home timeline.
PP. 129, 271

U

Underpass
A road below ground level at a grade-separated crossing. Prone to becoming submerged during torrential rain.
P. 151

Urban flooding
A type of flooding that occurs in urban areas where much of the ground is covered by concrete or asphalt pavement. It occurs when a massive amount of water flows into the sewerage system or river.
P. 150

V

Venous bleeding

A type of bleeding in which dark red blood flows out continuously from a vein.

PP. 178, 263

Volcanic ash fall

Volcanic ash released by an eruption that falls to the ground.

P. 163

Volunteer fire corps

A non-regular group made up of members with other occupations that undertakes firefighting activities in the community.

P. 139

W

Warning

A warning is issued when the Japan Meteorological Agency has determined that there is a risk of a severe disaster.

PP. 145, 246, 248

Water bag

Plastic bags, such as trash bags, filled with water and used for flood prevention. When sandbags are not available, water bags can be used as a substitute.

P. 148

Water supply spot

An emergency water supply tank, water purification plant, water supply station, etc. where people can obtain water when the water supply is interrupted due to a major earthquake.

P. 55

WHO (World Health Organization)

A United Nations body that was established with the objective of attaining the highest possible level of health for all people.

P. 170

Wind and flood disaster

A disaster caused by heavy rain and/or strong wind.

P. 144

Workshop

A lesson in which a group of people takes part in activities, experiences things first hand, and interacts with each other so as to share their knowledge and/or create something.

PP. 228, 232



Categorie



Per chi vive da solo/a

Cosa fare prima di evacuare	046
Le "scorte giornaliere"	085
Lo zaino di emergenza	090
Stabilizzare i mobili	100
Conoscere il territorio	114
Conoscere i luoghi di evacuazione	115
Conoscere il rischio di terremoto della propria comunità	118
Posti al sicuro dal fuoco	120
Prepararsi a rimanere in ufficio	127
Confermare di essere al sicuro e raccogliere informazioni	128



Famiglie senza problemi di salute gravi

Rimanere a casa	054
Le "scorte giornaliere"	085
Lo zaino di emergenza	090
Stabilizzare i mobili	100
Controllare la resistenza sismica	107
Controllare elettricità, gas e fornitura di acqua	112
Conoscere il territorio	114
Organizzare la riunione di famiglia	122
Esercitazioni a disastri ed incendi	130
Come usare un estintore	188



Famiglie con membri che necessitano particolare cura

Rimanere a casa	054
Lista di scorte domestiche	088
Stabilizzare i mobili	100
Conoscere i luoghi di evacuazione	115
Creare una rete di contatti nella propria comunità	124



Per le coppie di anziani che vivono da soli

Le "scorte giornaliere"	085
Lista di scorte domestiche	100
Misure antincendio	109
Controllare elettricità, gas e fornitura di acqua	112
Creare una rete di contatti nella propria comunità	124



Per i residenti stranieri

Confermare di essere al sicuro e raccogliere informazioni	128
Numeri di contatti di emergenza	268
Prepariamoci insieme!	286
Fraasi utili	288

Indice per località

