

Equipamentos de Emergência para serem incluídos na Mochila de Emergência para Preparação de Evacuação durante o COVID-19.

Prof. Masahiro Nemoto, Faculdade de Enfermagem da Cruz Vermelha de Hokkaido

Prof. Ichiro Matsuo, IIS, Universidad de Tokyo

Dr. Shinosuke Morimoto, Hospital de Ise da Cruz Vermelha de Japonesa

Até que uma vacina e um tratamento efetivo estejam disponíveis, é esperado que a COVID-19 se espalhe e fique sob controle, indo e voltando repetidamente. Esta situação pode se estender pelos próximos 1 à 2 anos. Juntamente com propagação da contaminação por COVID-19, nosso cotidiano e a maneira que nos relacionamos com nossos vizinhos mudou muito. A propagação deste vírus transformou completamente a nossa sociedade. É muito contagiosa e potencialmente devastadora para os idosos.

Mas também, desastres como enchentes e terremotos que acontecem todos os anos tiram a vida de muitas pessoas.

Aqueles que vivem em lugares de risco precisam saber como escapar de cada tipo de catástrofe.

Durante enchentes e terremotos os governos municipais emitem avisos de evacuação para os lugares seguros mais próximos. Nestes casos pedimos à vocês que incluam os itens de higiene abaixo em sua mochila de emergência, para evitar a transmissão da COVID-19, ou levar com vocês quando estiverem evacuando como uma forma de proteção para si mesmos e para seus familiares.

Se o governo nacional, profissionais da saúde, governos locais, municípios e cada cidadão individualmente nos unir para enfrentarmos juntos essa crise nacional, acreditamos que poderemos retornar ao nosso antigo cotidiano. Para tornar isso possível, precisamos fazer agora o que podemos fazer de melhor para estarmos preparados.

(Esta lista visa uma evacuação durante um desastre, recomendamos que incluam estes itens de antemão na mochila de emergência. Por favor inclua/exclua aqueles itens apropriadamente de acordo com a sua situação.)

1. Itens/equipamentos que devem ser incluídos na mochila de emergência durante o COVID-19:

- ① Máscaras (se você não tem nenhuma faça com papel toalha e elásticos)
Como fazer uma máscara: <https://www.youtube.com/watch?v=6gF2wuU2e2Q>
- ② Álcool em gel
- ③ Sabonetes (para seu uso pessoal ou de sua família, não compartilhe com outros no abrigo)
- ④ Sacos plásticos descartáveis (para serem usados quando for tocar em maçanetas e etc que muitas pessoas tenham tocado)
- ⑤ Jalecos de plásticos e sacos de lixo (para serem usados ao ajudar no gerenciamento do abrigo)
- ⑥ Termômetro. O governo nem sempre tem o bastante. Leve um que você esteja familiarizado com o uso.
- ⑦ Sapatos para serem usados dentro do abrigo, pantufas (para evitar contato com o piso, e evitar acidentes como escorregar e etc. Aqueles com ranhuras embaixo são melhores)
- ⑧ Qualquer medicação que você esteja tomando e a caderneta de remédios com o seu histórico.
- ⑨ Lenços de papel, lenços umedecidos, papéis toalha e sacos plásticos (uma quantidade maior da que você normalmente usa).
- ⑩ Água potável (o quanto você puder levar, se estiver evacuando com um carro, estoque o máximo possível).
- ⑪ Banheiro portátil (Você precisa poder ir ao banheiro a qualquer momento. O banheiro dos abrigos nem sempre estão disponíveis).
- ⑫ Contatos e informações de familiares por escrito em algum documento, para que possam ser contatados no caso de uma emergência.

2. Faça também o download do aplicativo de prevenção contra desastres da província de Shizuoka

Aplicativo 『静岡県防災』

<https://www.pref.shizuoka.jp/bousai/application.html>

