Abrigo em casa

Com a confirmação de que sua residência está segura, permanecer em casa pode ser uma opção de abrigo.

Evacuar para um abrigo é uma alternativa, mas se a situação ao redor for segura e sua casa não tiver sofrido danos, pode-se considerar a opção de **"abrigo em casa" (在宅避難 zaitakuhinan)**. É essencial avaliar os riscos e planejar com antecedência onde permanecer durante um desastre.

Suprimentos para atividades essenciais

Fogareiro a gás portátil, lanternas a pilha ou lanternas de cabeça, carregador manual para smartphones, garrafas PET de água, etc.

O banheiro pode ficar inutilizável

É possível que o sistema sanitário deixe de funcionar. Por isso, é importante garantir água para uso doméstico. Algumas medidas preventivas incluem:

- Instalar um **reservatório de água da chuva** em casa.
- Manter a **água do banho anterior na banheira** até o próximo uso.

Revisar esses hábitos no dia a dia pode ser fundamental em situações de emergência.

Estoque de Contingência e Rolling Stock

~ Como superar um período de contingência abrigando-se em casa ~

O conceito de alimentos emergenciais: Método "Rolling Stock"

Já aconteceu de você perceber que os alimentos armazenados para emergências estavam vencidos? Para evitar esse problema, recomendamos o método **"Rolling Stock"**.

Esse método consiste em comprar **um pouco mais de alimentos de longa duração**, como **comidas enlatadas e alimentos prontos** que você já consome no dia a dia, e repor apenas a quantidade que for sendo utilizada. Ao estocar e consumir regularmente esses alimentos, você mantém um suprimento sempre renovado de comida de emergência, sem o risco de vencimento.

Que tal adotar essa prática para garantir que sua reserva de alimentos esteja sempre atualizada?

Além dos alimentos, também é recomendável manter um estoque maior de itens de uso diário, como absorventes higiênicos, fraldas e outros produtos de higiene pessoal. Dessa forma, você estará mais preparado para emergências sem passar por imprevistos.