

Setembro /2023

# Informativo do PTA-Iwata

Equipe da diretoria do PTA-Iwata

3ª EDIÇÃO

## Treinamento de Preparação para Desastres – 10/set/2023 (dom)

Foi realizado o Treinamento de Preparação para Desastres no Distrito Escolar de Iwata. Os participantes aprenderam sobre o uso de extintores, desfibriladores automáticos (AED), preparativos para desastres com animais de estimação, banheiros de emergência, alimentação em situações de desastre, a importância do caderno de medicamentos e métodos de primeiros socorros. Teve também experiências com fumaça, simulações de terremotos com veículos e até mesmo banheiros no bueiro. Cerca de 500 pessoas se reuniram para aproveitar essa oportunidade levando a sério ao aprendizado sobre desastres. Agradecemos sinceramente a todos os funcionários que colaboraram para tornar este treinamento possível.



Orientação e explicação do Treinamento de Preparação para Desastres. Muitos estudantes do ginásio participaram como voluntários.



Registro de Participantes: Verificação de Nome, Endereço, Idade, Contato, e Checagem de Temperatura.



Treinamento de Extintores. Será que conseguiram apagar o fogo direitinho?



Uso de AED e reanimação cardiopulmonar; Como usar AED; reanimação cardiopulmonar ! 1, 2, 3!



Carro de lanches. Teve: batata-doce, takoyaki, raspapadilha de gelo, frango frito e sucos.



O Bousai-Man Z trouxe o Hashee-kun !



Primeiros Socorros - Lesão no Braço Esquerdo! Fixando-o assim, teremos um alívio imediato.



Experiência de Terremoto. Magnitude 7 é perigoso!



Grupo da Associação de Farmacêuticos de Toyohashi sobre Caderneta de Medicamentos



Caderneta de medicamentos é muito útil na hora de desastres!



Os estudantes do ginásio também ajudaram.

Espaço de Venda de Materiais Escolares Usado na Sala de Ciências com ar-condicionado

### Venda de Materiais Escolares Usados

O valor das vendas desta vez foi de 6.500 ienes.



A renda será usada com cuidado como despesas para a compra de coisas necessárias na vida escolar das crianças. Agradecemos a todos que colaboraram na doação.



## Opiniões dos participantes

- Acredito que foi ótimo para as crianças poderem realmente tocar e experimentar o que precisam fazer em situações de emergência.
  - A experiência com o AED foi instrutiva. Aprendi sobre a reanimação cardiopulmonar e como lidar com isso.
  - Foi bom ter várias grupos onde pudemos aprender sobre a preparação para desastres. Tentarei a não esquecer essa experiência.
  - Participar do treinamento de preparação para desastres nos deu um motivo para discutir sobre situações de emergência em família.
  - No grupo da associação de farmacêuticos, aprendemos a importância da caderneta de medicamentos. As crianças ficaram felizes em receber balões.
  - Queria aprender como agir rapidamente em caso de um terremoto.
  - Não foi o que meus filhos experimentaram no dia, mas gostaria de aprender sobre como fixar móveis e equipamentos necessários para isso.
  - Estou interessado em aprender sobre os aplicativos de comunicação e informações durante situações de desastre.
  - Quero aprender sobre medidas de prevenção contra inundações, especialmente em caso de chuvas fortes.
  - Quero ver carros de bombeiros e ambulâncias.
- Agradecemos pelos seus comentários. Pretendemos aproveitar isso para o treinamento do próximo ano.

## Relatório

Participei da Conferência Nacional da PTA do Japão em Hiroshima em 25 de agosto (sexta-feira).



## Sobre o Dia de Anceão

**P:** Qual é a porcentagem de pessoas com 65 anos ou mais no distrito escolar de Iwata?

**R:** É de 26% da população do distrito.

Para aqueles com 75 anos ou mais, corresponde a 13,6% da população da área. Se você estiver preocupado com os idosos que demonstram sinais de preocupação, como deixar roupas penduradas por vários dias, acumular correspondências e jornais, ou usar a mesma roupa o tempo todo, entre em contato conosco e consulte o Centro de Abrangência da Comunidade de Assistência Integral para Idosos. O distrito de Iwata é atendido pelo Centro de Abrangência da Comunidade de Assistência Integral da Região Norte da Cooperação de Toyohashi (TEL: 65-8567).

## Pergunte ao Farmacêutico



**P:** Que tipo de medicamentos devemos deixar preparados para o caso de desastres?

**R:** O mais importante é ter os medicamentos que você toma regularmente sob prescrição médica. Tenha cerca de uma semana de reserva desses medicamentos para garantir seu estado de saúde. É bom incluir os medicamentos na lista dos preparativos para desastres. Se receber novos medicamentos, substitua os antigos e continue tomando conforme orientação. A validade dos medicamentos pode variar dependendo do tipo e das condições de armazenamento, geralmente tendo uma validade de 1 a 3 anos. Você pode verificar a validade ao retirar os medicamentos na farmácia. Lembre-se de que alguns medicamentos em pó ou xarope podem ter validade mais curta, portanto, esteja atento a isso.

Tipos	Efeitos	Comentários
Medicamentos para o estômago	Dor de estômago, desconforto gástrico, diarreia, prisão de ventre, inchaço abdominal	Se você é propenso a problemas de estômago, é importante estar preparado. O estresse e a fadiga podem facilmente afetar o funcionamento do seu estômago, e durante desastres, o risco de intoxicação alimentar aumenta.
Remédios para resfriado e gripe	Sintomas de resfriado e gripe	Os medicamentos para resfriado e gripe são úteis para aliviar sintomas como tosse, coriza, dor de cabeça, dores articulares e outros associados a essas condições.
Analgésico e antitérmico	Dor de cabeça, dor no corpo, febre, dor de garganta, dor de lesões	Medicamentos analgésicos e antipiréticos como o BUFFERIN e EVE são essenciais para quem sofre de dores de cabeça. Eles também podem aliviar a dor causada por lesões.
Antisséptico	Lesões, arranhões	É importante pois mesmo lesões pequenas ou arranhões, estes podem introduzir bactérias causando infecções.
Curativos	Lesões, arranhões	Deixar preparado junto com antisséptico.
Pomada	Picadas de insetos, coceira	Esteja preparado para picadas de insetos, coceira, urticária e outros desconfortos na pele.
Enxaguante bucal	Higiene bucal	Ter produtos como o Mundamin é conveniente quando não é possível escovar os dentes. Eles também podem ajudar a tratar cáries e úlceras na boca.
Compressa refrescante	Alívio de calor, prevenção de insolação, alívio de dor por contusões	Compressa refrescante são úteis para prevenir insolação e aliviar dores causadas por contusões.

Além deste da lista, é bom incluir na sua caixa de primeiros socorros outros itens como reserva de vitamínicos, suplementos nutricionais, ataduras, gases, colírios, reserva de lentes de contato e assim por diante... Ter um livro de registro de medicamentos é útil em situações de desastre. Embora o ideal é você lembrar completamente o nome dos medicamentos que sempre toma, mas isso pode ser difícil. Ter um livro de registro de medicamentos facilita a obtenção de medicamentos em situações de desastre. Se você está tomando medicamentos regularmente, certifique-se de tê-lo.

Farmacêutico: Yoshitatsu Yanagisawa