

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, raspaspadilha 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!

Banheiro de Emergência. Realizamos um teste de coagulação.



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 medicamento 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