

ESTEMOS A SALVO DE LOS DESASTRES NATURALES

Con el
esfuerzo de todos,
hagamos una ciudad pre-
parada contra los desas-
tres naturales



Tu seguridad está
en tus propias
manos



Con el apoyo de su municipio y
organismos relacionados con pre-
vención de desastres naturales



Protejámos entre
todos nuestro
barrio



"Doctor" Siluro (también llamado pez gato o bagre)

En Japón, los terremotos son muy frecuentes. Hay un dicho japonés "Los terremotos ocurren cuando el siluro se agita" Al ser un animal que tradicionalmente representa la actividad sísmica en Japón, lo usamos como símbolo de la prevención de desastres naturales, tanto terremotos como tifones y lluvias torrenciales. Aprenda como prepararse adecuadamente ante los imprevistos.

Si ocurre un terremoto mientras esta fuera de casa...

Durante un temblor fuerte, la tierra se abre y los edificios se desploman. Sepa cómo protegerse y evacuar eficazmente

Si está usando transporte público:

En la plataforma de la estación del tren

- evacúe según las indicaciones del personal de la estación

Si está manejando un vehículo

- No frene bruscamente, sino poco a poco, estacione su vehículo a la izquierda de la vía
- Apague el motor, deje la llave puesta. No deje cerrado con seguro las puertas.



Si está caminando

- Resguárdese en un espacio abierto. Los bloques de ladrillos, las máquinas expendedoras y los postes de luz pueden caerle encima.

En un tren o autobús

- Agárrese fuertemente del pasamanos
- Evacúe según las indicaciones del personal.

¿Sabe qué es un TSUNAMI ?



Cuando un terremoto se origina en el mar, se levantan olas gigantescas llamadas TSUNAMI. En nuestra prefectura hubo muchas víctimas por TSUNAMI en el pasado.

En la playa, río y barrancos o precipicios



En la playa o el río

- si siente un temblor, refúgiase inmediatamente en el lugar mas alto de las inmediaciones
- Evacúe si se declara "Notificación o Alerta de TSUNAMI".



En barranco o precipicio

- Abandone inmediatamente cualquier lugar peligroso.

Evacúe a un lugar más seguro si cree que corre peligro.

Su municipio puede emitir recomendación u orden de evacuación tras un temblor. Sin embargo, no dude en resguardarse en un lugar más seguro si se siente en peligro.

BAJO

Aviso de preparaci3n para evacuaci3n (HINAN JUNBI JOUHO)

Deben empezar a evacuar los discapacitados físicos, los ancianos y los niños pequeños.

¡Resguárdemonos en un lugar más seguro !



PELIGRO

Recomendaci3n general para evacuaci3n (HINAN KANKOKU)

Empiecen evacuar todas las personas sin dificultad para desplazarse al refugio.



¡Deben evacuar primero los más desvalidos ante el desastre !

ALTO

3rden de evacuaci3n (HINAN SHIJI)

Esta alerta tiene prioridad de difusi3n según la urgencia del caso.

¡ Dejen todo y evacúen cuanto antes !



Recuerde:

- No use vehículo para desplazarse, vaya caminando
- No lleve muchas cosas, solo lo mínimo e imprescindible
- Busque un sitio alto en caso de TSUNAMI

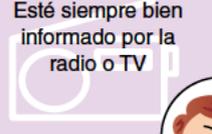
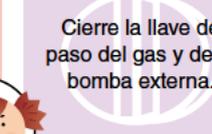
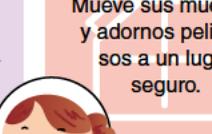
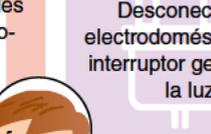
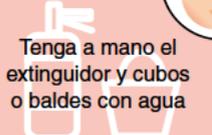
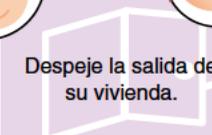
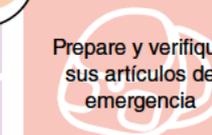
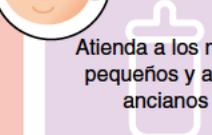
¡ Estémos preparados ante los terremotos en todo momento !

Es importante estar preparados siempre. Haga un plan de emergencia con su familia, con énfasis en la seguridad de cada uno, de toda la familia y de los demás.



Cada miembro familiar es importante

Asignemos un rol para cada miembro de su familia

 <p>Esté siempre bien informado por la radio o TV</p>	 <p>Apague la cocina y estufas.</p>	 <p>Cierre la llave de paso del gas y de la bomba externa.</p>	 <p>Mueva sus muebles y adornos peligrosos a un lugar seguro.</p>	 <p>Desconecte los electrodomésticos y el interruptor general de la luz</p>
 <p>Tenga a mano el extinguidor y cubos o baldes con agua</p>	 <p>Despeje la salida de su vivienda.</p>	 <p>Prepare y verifique sus artículos de emergencia</p>	 <p>Atienda a los niños pequeños y a los ancianos</p>	 <p>Deje recado para sus familiares que no puedan volver de inmediato a casa</p>

Fijemos los muebles a la pared

Fijando los muebles, ud. Y su familia estará más protegidos

Veamos cómo evitar que los muebles caigan:

Índice de mortalidad del terremoto de Awaji-Hanshin

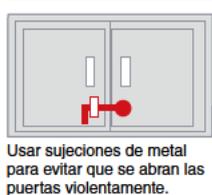
88%

Este terremoto ocurrió en Enero de 1997 y ocasionó más de 6000 muertos. Al ocurrir a primera hora de la mañana, a las 5.46 AM, un 88% de las víctimas murieron aplastadas dentro de sus casas o por sus muebles.

Estante librero



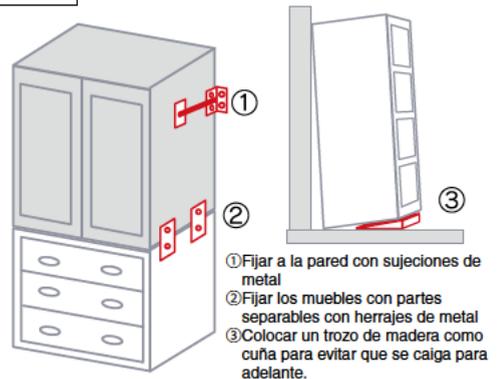
Armarios empotrados



Aparador auxiliar o baúl (sideboard)



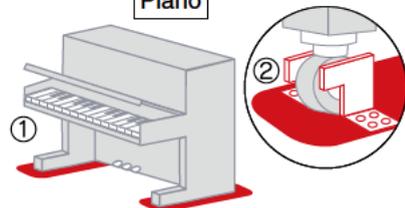
Armario ropero



Aparador para vajilla



Piano



Consulte con el dueño de su vivienda y pida permiso antes de hacer agujeros en la pared, etc.

Recuerde

Tenga esto en cuenta para la seguridad dentro de casa

- ⊙ Al fijar los muebles, no utilice paredes huecas
- ⊙ No poner muebles altos en el suelo blado o sobre alfombras
- ⊙ En las estanterías, poner objetos livianos arriba y objetos pesados abajo.
- ⊙ No ponga muebles en el dormitorio o el pasillo de salida
- ⊙ Pegar film protector a las ventanas para evitar daños por cristales rotos.

Tenga preparado siempre artículos de emergencia

Tenga preparado artículos de emergencia en caso de desastres naturales. Consulte la lista de abajo para prepararlos, pero adaptelos a las necesidades de su familia. Verifique el estado y la caducidad de sus artículos por lo menos una vez al año

Ejemplo:

Use mochilas, para que así sus brazos queden libres.



Adulto (Hombre) Adulto (Mujer)

Si hay bebés o embarazada, prepare el contenido según sus necesidades.

- Biberó o mamadera y leche en polvo
- Pañales
- Toallitas húmedas
- Libreta de Salud Materno-Infantil (Boshi Techou), etc .



Alimentos

- Agua en botella
- Galletas de soda o crackers, latas, alimentos precocinados y pasteurizados (Retort Shokuhin)
- Cuchilla multiusos



Prendas de vestir

- Impermeable y paraguas
- Toallas
- Ropa interior
- Anorak o abrigo contra el frío.



Artículo de valor

- Dinero en efectivo (monedas)
- Sello personal (Inkan)
- Libreta de la cuenta de banco y copia del seguro médico
- Copia del pasaporte y registro de extranjería (gaikokujin tôroku)



Artículo de uso diario

- Guantes de lana para trabajo (gunte)
- Papel higiénico
- Cuerdas
- Linterna
- Radio portátil
- Pilas secas
- Material de escritura



Otros artículo de seguridad

- Gorro
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamentos generales (para males comunes)



Otros

- Silbato - para pedir auxilio si se quede atrapado entre los escombros
- Máscara sanitaria - evitar polvo y contagio de enfermedades
- Bolsa de plástico grande - abriendo un hueco para la cabeza, puede usarlo como impermeable, o también para transporte del agua
- Wc potable
- Diccionario - útil para entender japonés en el refugio



Tenga siempre reservas de comida y agua en su casa

Tras un terremoto, se hace difícil conseguir provisiones. Es vital que cada familia tenga cubiertas sus necesidades hasta que empiece la distribución de alimentos.

○ Artículos de uso inmediato

comida y agua para al menos 3 días, por persona

※ se necesita 3 litros de agua por día por persona

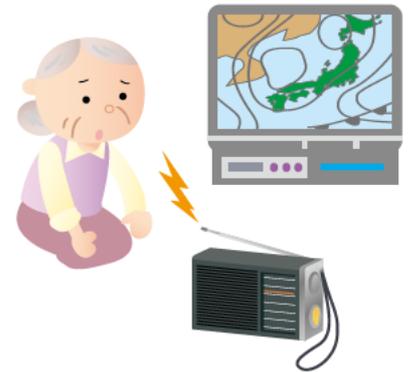
※ guarde comida de larga duración, como enlatados.



Prepararemos para tifones y lluvias torrenciales



Cada año entre agosto y octubre, llegan a Japón numerosos tifones, trayendo borrascas, inundaciones y lluvias torrenciales. Esté siempre alerta mediante las noticias de TV y radio



Fuente : Pagina Web del Centro Meteorológico de Japón

¿Que debo hacer si llega un tifón y vientos intensos?



【Si se encuentra fuera de casa】
Resguárdese en un edificio cercano, pues los arboles pueden ser derribados, y otros objetos salen volando en todas direcciones.



【Si está dentro de la casa】
No salga afuera. Cierre las ventanas y contraventanas (protector externo de madera, o "amado") , para evitar rotura de vidrios.



【Si está cerca del mar】
Evacúe al lugar más alto de sus inmediaciones para evitar accidente por el fuerte oleaje.

¿Qué hacer si llega la zona de borrasca del tifón?



【Si está cerca de un río】
Aléjese lo más posible, es muy peligroso.



【Si está manejando su vehículo】
Evacue a algún lugar altos. Si el motor se apaga por entrada de agua, abandone su coche y resguárdese.



【Si está fuera de casa】
Evacúe al lugar más altos de sus inmediaciones.

Aprenda los términos relacionados al tifón y borrasca

Término	Pronunciación	Significado
注意報	Chuiho	Pronóstico de lluvias y vientos intensos. Esté alerta.
警報	Keiho	Vientos y lluvias muy intensas. Tenga mucho cuidado-
暴風雨	Boufuu	Borrasca de lluvia y viento
洪水	Kozui	Aumenta el caudal de los rios y se desbordan.
高潮	Takashio	Se levanta gran oleaje.
崖崩れ	Gakekuzure	Los terrenos de los montes se desmoronan.

Como afectan su vida los desastres naturales.

Por causa de algún desastre natural, se puede suspender los servicios de agua, gas y energía eléctrica

Las carreteras se cierran y los transportes públicos se suspenden.

- Nos desplazaremos únicamente caminando o en bicicleta

Se puede suspender el servicio de telefono fijo o móvil.

- Tras el desastre, deje grabado un mensaje a la Central Telefónica de Mensajes (número 171).

Puede cortarse la luz

- Si debe evacuar, apague el interruptor general de la luz.

Puede cortarse el suministro del agua

- Tenga guardado agua : 3 litros por persona por día

Puede cortarse el suministro del gas

- Cierre la llave de paso del gas en terremoto



¿ Sabe Usted, donde esta el refugio (hinanjo) de su zona ?

- Las escuelas y centros comunitarios (kôminkan) suelen prestarse para refugios. Allí se le proporcionará comida, un lugar para dormir e informacion util. El refugio pueden usarlo todos, japoneses y extranjeros. Pregunte en su municipio la ubicación del refugio más cercano a su vivienda.



Cómo cambia su vida diaria un terremoto

Su vida cotidiana puede cambiar drásticamente tras un terremoto. Existe además riesgo de sufrir otros accidentes o altercados a causa del desastre. Debe hacerse la idea que muchas cosas que se dan por sentadas en su vida diaria pueden desaparecer.

¡ Cuidado con los contagios de enfermedades y con la comida contaminada !

- Debe tener cuidado, porque el estado sanitario y la higiene suelen empeorar tras un desastre natural.

¡Cuidado con las trombosis u otras dolencias circulatorias (obstrucción circulatoria causada por falta de espacio y movimiento por largos periodos de tiempo) !

- Puede sufrir ese cuadro clínico si esta viviendo en un espacio muy pequeño, como una tienda de campaña o de su vehículo.

¡Cuidado con los fraudes y las personas sin escrúpulos que intentan aprovecharse del dolor o preocupación ajenos!

- Mientras está en un refugio, pueden robar dentro de las viviendas abandonadas temporalmente.

También es importante la salud psicológica.

- Si sufre incomodidad o aflicciones por el siniestro, no dude en pedir ayuda psicológica.



¡Que hacer si no puede retirar dinero de su cuenta desde un cajero automatico!

- Los cajeros automáticos pueden quedar fuera de servicio.

■ Central Telefónica de Mensajes para Desastres Naturales (Saigaiyô Dengon Dial)-----

Si se corta la linea telefonica debido al siniestro, puede grabar un mensaje y escuchar mensajes grabados de familiares incomunicados marcando 171, y siguiendo las instrucciones.

Para grabar mensaje

Marque **1 7 1**
Para grabar, oprima el **1**
(XXX)XXX-XXXX

Para escuchar mensaje

Marque **1 7 1**
Para escuchar, oprima el **2**
(XXX)XXX-XXXX

También está disponible un servicio especial de recados para familiares y allegados a través de teléfonos móviles o celulares.



Si ocurre un terremoto, cuando se encuentra dentro de un edificio ...

Un terremoto puede ocurrir en cualquier momento y lugar. Sepamos protegernos contra terremotos en los edificios y como evacuar seguramente

Dentro de casa



- Primero resguarde su seguridad
- Escondese bajo de la mesa o escritorio
- Tenga cuidado, los muebles pueden caerse

• Cuidado con los vidrios rotos

- Tenga una linterna a mano, radio, pantuflas si está descalzo y prepárese ante los cortes de luz (apagones)

• No huya desesperado de su vivienda

• Si está cocinando

- Apague el gas una vez que haya pasado el temblor (no intente apagarlo durante el temblor, podría quemarse)

• Abra la puerta y despeje la salida de objetos

• Si esta durmiendo

- Protéjase cubriendo la cabeza con el futon o debajo de la cama

• Si está en el baño

- No desespere, los baños y servicios son sitios de construcción segura.



• En la compra

- Cúbrase la cabeza con una bolsa ó canasta de compra y evacúe según las indicaciones de los empleados
- Bajo ninguna circunstancia use ascensores para evacuar, hágalo por las escaleras de emergencia



• En un ascensor

- Oprima todos los botones. Si no se mueve, oprima el botón de emergencia
- No trate de escapar por el techo del ascensor, espere a que llegue el equipo de rescate.

¿Cómo es la escala de terremotos japonesa SHINDO?

Es la escala de medida del movimiento a lo ancho de un temblor. A mayor grado, mayor fuerza del sismo

SHINDO 3	Puede sentir el temblor en su casa
SHINDO 4	Todas las personas se sorprenden
SHINDO 5 bajo	Cunde el pánico
SHINDO 5 fuerte	Se hace difícil caminar
SHINDO 6 bajo	Se hace difícil estar en pié
SHINDO 6 fuerte	Es imposible mantenerse en pié
SHINDO 7	Np puede moverse con libertad

¿ Sabe usar un extintor ?

Los extintores son eficaces si el incendio no llega hasta el techo. Si el techo está en llamas, evacúe inmediatamente

① Quite el pin de seguridad



② Apunte a la base del fuego con la manguera



③ Oprima la palanca con fuerza



■ ¡ Marque **119** en caso de incendio !

A la hora de evacuar recuerde :

- Si hay humo denso, tápese la boca y la nariz con un toalla húmeda, y camine lo más agachado posible
- Bajo ninguna circunstancia regrese a la habitación en llamas.



Al ocurrir un terremoto:

3 segundos	3 minutos	3 horas	3 días
<p>¡ Terremoto !</p> <ul style="list-style-type: none">● ¡ Tranquícese !● ¡ Resguárdese ! 	<p>Ya pasó el temblor</p> <ul style="list-style-type: none">● Evacue ante ell TSUNAMI● ¿Esta bien toda su familia?● No evacue con su vehículo * Esté atento a la radio● Apague la cocina y toda fuente de calor.● Pongase los zapatos 	<p>¿Todos estan bien?</p> <ul style="list-style-type: none">● Esté alerta con las réplicas del terremoto.● Colabore con sus vecinos● No se acerque a los muros de ladrillo ni a edificios caidos● Prevea los cortes de luz, y tenga cuidado con las fugas de gas 	<p>No haga sobreesfuerzos</p> <ul style="list-style-type: none">● Consume agua y comida guardadas● Deje una nota con su ubicación en la puerta de su casa● Esté informado del acontecer del siniestro.● No entre la casa si está dañada. 

Mantenga siempre buena relación con sus vecinos.

por ejemplo ...

- saludar a los vecinos
- participar en los eventos de su barrio
- participar al club de niños (KODOMO KAI), y asociación de padres y maestros (PTA)
- participar en consejo de su barrio
- trate de ayudar a los demás aunque no entienda bien japonés
- participar simulacros



Actividades del barrio ante desastres naturales

- Primeras labores de extinción de incendios y rescate.
- Ayuda para evacuación a los discapacitados, ancianos, niños pequeños etc.
- Administración del refugio (distribución de mercancías de urgencia, preparación de comida , etc.)



Acceda a nuestra página web
[http://bosaimie.jp!](http://bosaimie.jp)

Preparamos boletines y pronóstico del tiempo y últimas informaciones de desastres naturales. La información está disponible en varias lenguas.

**Edición : Departamento de Prevención de Desastres
Naturales de la Prefectura Mie**

Tel:059-224-2185 Fax:059-224-2199

Supervisión : Fundación de Intercambio Internacional de Mie (MIEF)

Tel: 059-223-5006 Fax:059-223-5007

Pagina Web <http://www.mief.or.jp> E-Mail mief@mief.or.jp