

¡Prueba de verificación sobre la prevención de desastres de terremotos! **¡Compruebe cada año!**

¿Cuántos conocimientos obtuvo usted para prevención de desastres de terremotos?

		2006	2007	2008
Q1. Sé el mecanismo del terremoto y el tsunami.	P.5~9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q2. Sé cuánto sería el daño cuando los terremotos de Tokai, de Tonankai y de Nankai ocurran al mismo tiempo.	P.10~11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3. Tenemos reuniones periódicas de la familia sobre la prevención del desastre.	P.12~15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4. Sé los papeles de la organización local de la prevención del desastre.	P.16~18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5. Sé cómo evacuar con seguridad en el momento que ocurra el terremoto.	P.19~25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q6. Puedo imaginarme cómo sería la vida posterior al desastre.	P.26~28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7. Sé qué debe hacer cuando anuncien una emergencia y ocurra el terremoto de Tokai.	P.29~30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8. Llevo siempre conmigo la tarjeta de prevención de desastres, en la cual escribí todos los datos necesarios.	P.32~33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¡Si hay unos artículos a que usted no podría contestar, compruébelo otra vez en la página correspondiente!

Proporcionamos la información sobre la prevención del desastre en nuestra página en internet o e-mail.

BOSAIMIE.jp

<http://www.bosaimie.jp>

Usted puede tener acceso a esta página de su teléfono celular o de su computador personal.

Información de la Prevención del Desastre de la Oficina del Gabinete
 Consejo Central de la Gerencia del Desastre
 El Ministerio de la Tierra, Infraestructura y Transporte – Centro de Información para la Prevención de Desastre

Prefectura de Mie - Departamento de la Gerencia de Emergencia
 Prefectura de Mie - Consejo de las Compañías de la Línea de Vida
 〒514-8570 13 Hiroike-cho, Tsu, Mie-Prefecture Teléfono: 059-224-2184 Fax: 059-224-2199

Supervisor Editorial:
 Prefectura de Mie – Comité de Promoción del Programa de Prevención del Desastres
 Universidad de Mie – Grupo del Proyecto del Daños y Desastre
 Publicado: marzo de 2006

Órdenes de Emergencia
 mandada por Dr. Siluro



¡Protéjase contra
 un terremoto!



Mantenga sus referencias

Prefectura de Mie - Guía de la Prevención del Desastre de Terremoto

(スペイン語版)



¡Es un terremoto!



¡Protéjase contra un terremoto!

A los que viven en la Prefectura de Mie, Yo soy "Dr. Siluro" y sé todo sobre los terremotos que ocurrieron en la Prefectura de Mie. He decidido mandarles a ustedes unas "Órdenes de Emergencia" para protegerse contra un terremoto repentino y grande. Obtenga el conocimiento correcto sobre un terremoto, pues usted puede tranquilizarse y tomar la acción apropiada siempre que ocurra un terremoto. ¡Protéjase contra el terremoto!
Dr. Siluro



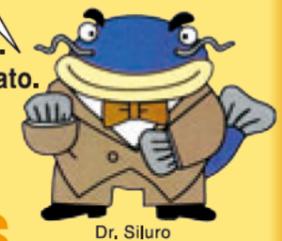
¡Es un terremoto!



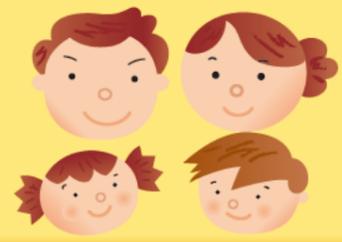
3 segundos

Prepárese para una emergencia, imaginando la situación del terremoto real.

- Manténgase tranquilo.
- Escondase de inmediato.



El temblor está calmado.



3 minutos

- Evacuación del tsunami
- No utilice el coche.
- Cerciórese de extinguir el fuego.
- Cerciórese de que su familia esté segura.
- Ponga el radio portátil eficaz.
- Pongase sus zapatos.



¿Todos están bien?



3 horas

- Tenga cuidado de los temblores continuados.
- Entre vecinos ayúdense uno al otro.
- No se acerque a las paredes de concreto del bloque o escombros.
- Tenga cuidado de la fuga eléctrica o gas.

No haga lo imposible.



3 días

- Utilice el agua y el alimento que usted tiene en su mano.
- Recoja la información del desastre.
- Ponga la nota que indica dónde está usted en la puerta de entrada.
- No entre en las casas derrumbadas.
- Trate de ayudar y cooperar a otros.

Índice

Saber

Orden 1 ¡Obtenga el conocimiento básico sobre el terremoto! P.5
Los terremotos que ocurrieron en la Prefectura de Mie en el pasado.
Magnitud e Intensidad
El mecanismo del terremoto y el tsunami.
Nivel de conocimientos sobre el terremoto >>> La diferencia entre la magnitud y la intensidad. →P. 5
 Puedo explicar el mecanismo del terremoto y del tsunami. →P. 7

Orden 2 ¡Visualice un terremoto grande que podría ocurrir mañana! - P.10
Daños que causarían si los terremotos de Tokai, Tonankai y Nankai ocurrieran al mismo tiempo.
Nivel de conocimientos sobre el terremoto >>> La intensidad máxima y la altura máxima del tsunami que nuestro lugar experimentara. →P.10
 Sé cuánto serán los daños de nuestra casa y qué peligrosa es la licuefacción de la tierra. →P.11

Preparar

Orden 3 ¡Tenga reuniones con la familia sobre la prevención del desastre! P.12
Sobre: Función para cada uno, Puntos peligrosos en la casa, Resistencia de la casa contra terremoto, Artículos de emergencia, Mapa de prevención del desastre
Nivel de conocimientos sobre el terremoto >>> Las contramedidas para un terremoto se han hecho ya en su casa. →P.12
 ¿Esta su casa reforzada en caso que ocurriera un temblor? →P.13
 Los artículos de emergencia están listos. →P.14

Orden 4 ¡Prepárese para el desastre con la participación de la gente del lugar! P.16
Actividades de la organización local de la prevención del desastre y de la organización voluntaria.
Nivel de conocimientos sobre el terremoto >>> Participo siempre de las actividades de prevención del desastre que la organización local conduce. →P.16
 De las actividades que la organización voluntaria local está haciendo. →P.17

Tomar acción

Orden 5 ¡Protéjase contra un terremoto en cualquier momento! P.19
Si usted está dentro o fuera de casa durante el terremoto
Para los primeros auxilios
Nivel de conocimientos sobre el terremoto >>> Sé protegerme contra un terremoto cuando estoy en casa. →P.19
 Sé protegerme contra un terremoto cuando estoy fuera de casa. →P.21
 Sé cómo se realiza los primeros auxilios. →P.24

Orden 6 ¡Intente imaginarse cómo sería la vida posterior al desastre! P.26
Daños en la cuerda de salvamento
Para la vida posterior al desastre
Nivel de conocimientos sobre el terremoto >>> Sé qué hacer cuando la cuerda de salvamento se corta. →P.26
 Sé cuál es la vida posterior al desastre. →P.27

- Información sobre el terremoto del Tokai P.29
- Tarjeta de prevención del desastre P.32
- ¡Haga su propio mapa para escaparse! P.34
- Sobre la información para la seguridad P.35
- Una infraestructura civil es nuestra cuerda de salvamento P.36

Orden ¡ Obtenga el conocimiento básico sobre un terremoto!

Un terremoto masivo ocurrió una vez en la Prefectura de Mie!

El 7 de diciembre de 1944, el terremoto llamado como "Terremoto de Tonankai (magnitud de 7.9)" ocurrió el epicentro sísmico en Kumanonada. Con un gran temblor, el tsunami con la altura máxima de los 9m ocurrió y dio daños serios a las ciudades donde estaban situadas en las costas de Kumanonada. (Los daños ocasionados en la Prefectura de Mie según las estadísticas son las siguientes: 144 muertos, 55 heridos, 445 desaparecidas, casas perdidas por el tsunami 1,918, casas derrumbadas totalmente 832, casas derrumbadas parcialmente 585).

Referencia: del Material adjunto de la Prefectura de Mie – Plan de la Gerencia de Desastres.



Ciudad derrumbada, destruida por el tsunami causado por el terremoto de Tonankai en 1944. (Es Owase-shi ahora.) Foto espuesta por el Sr. Kanenori Ohta

Y ahora, se predice que un terremoto grande probablemente podría ocurrir otra vez en la Prefectura de Mie. Por lo tanto, usted debe tener conocimiento básico del mecanismo del terremoto como del tsunami, y tener conocimiento correcto sobre el terremoto.

Magnitud e Intensidad

La magnitud indica la fuerza de un terremoto, entretanto la intensidad indica el nivel del temblor en un lugar. Cuando comparamos este a un bulbo eléctrico, según lo visto en la figura de abajo, cuanto más larga es la distancia del foco sísmico, más pequeño es el temblor.

Relación entre la magnitud y la intensidad



Temblores y Daños por el Terremoto)

Escala de la Intensidad	Persona	Condición Adentro	Condición Fuera de la Casa	Casa de Madera Baja Resistencia
5 y Menos y Más	Intente tomar acción protectora	Los artículos de mesa en el estante pueden caer.	Las paredes de concreto del bloque pueden derrumbarse.	Paredes y pilares pueden ser dañadas
6 y Menos y Más	Se siente asustado. Difícil de controlarse	Muebles pesados pueden derribarse.	La mayoría de las paredes de bloque concreto pueden derrumbarse. Muchas sepulcral piedras podrían caer.	Paredes y pilares pueden ser dañadas considerablemente y algunas casas pueden inclinarse.
7 y Menos y Más	Difícil a mantenerse de pie	Muchos muebles pesados se moverán y derribarán.	Tejas, paredes y ventanas de cristales de muchos edificios se rompieron y cayeron.	Algunas casas pueden derrumbarse.
8 y Menos y Más	Imposible ponerse de pie. A este movimiento, solo es posible gatear.	Casi todos los muebles pesados se moverán y derribarán. Algunas puertas pueden volar perdiendo sus bisagras.	Casi todas las paredes de bloque serían derrumbadas.	Muchas casas estan derrumbadas.
9 y Menos y Más	No es posible moverse a su voluntad.	La mayoría de los muebles se moverían mucho y algunos pueden volar.	Tejas y paredes de casi todo los edificios caerían.	Incluso las casas con resistencia al terremoto pueden inclinarse y sufrir daños.

Material de la carta explicativa para la escala de intensidad por la Agencia Meteorológica del japon, febrero de 1996

Las escalas de los terremotos de Tokai, Tonankai y Nankai se asumen ser de una magnitud de más de 8 y la intensidad máxima del grado 6to y más. Puede decirse que son terremotos enormes.

Los que desean utilizar el vehículo de simulación de terremotos pueden pedir a la: Oficina de la Gerencia de Riesgos de la Prevención de Desastres – Sección de Medidas Contra Desastres, Prefectura de Mie
Número de teléfono: 059-224-2189

El Terremoto de Tokai El Terremoto de Tonankai El Terremoto de Nankai

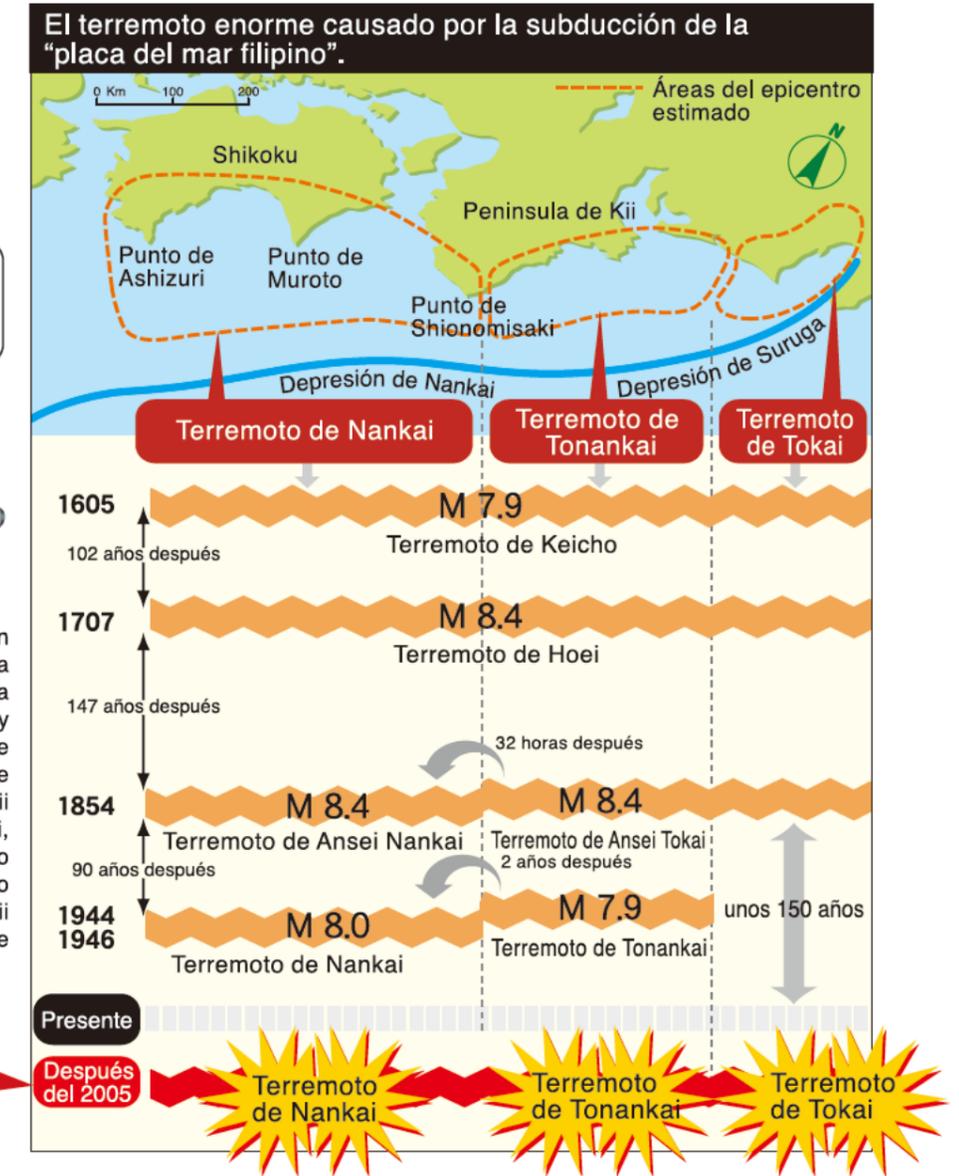
En la costa pacífica de la región de Tokai a través de la península de Kii hasta Shikoku, la ocurrencia de los terremotos de escala grande se han observado varias veces en el pasado y trajeron enormes daños en estas áreas. Estos terremotos son clasificados históricamente en 3 terremotos enormes por sus diversos focos sísmicos. Se llaman como Tokai, Tonankai y Nankai.

"Depresión" es un contorno de la depresión y existió en lo profundo del mar.



El terremoto predicho ocurrido en la bahía de Suruga a Enshunada junto con la depresión de Suruga se llama el Terremoto de Tokai, y lo que esta predicho alrededor de la "depresión de Nankai" en sudeste de alta mar de la Península de Kii se llama el Terremoto de Tonankai, mientras que llamamos el Terremoto de Nankai que predicho ocurrido en la area de la Península de Kii alrededor de la "depresión de Nankai" en alta mar de Shikoku.

¿Son estos 3 terremotos enormes que ocurrieron unos después de otros?



En un futuro cercano incluyendo el actual tiempo, la Prefectura de Mie predice que habrá 3 terremotos grandes. Estos se llaman terremotos de Tokai, Tonankai y Nankai.

Porcentaje de ocurrencia (en fecha 1 de enero de 2005) y La escala asumida (Magnitud)

- el Terremoto de Tokai.....En cualquier momento puede suceder M8.0
En la Prefectura de Mie, la intensidad máxima estaría más de 5 y la altura máxima del tsunami serían más de 5m.
- el Terremoto de Tonankai...60% en los 30 años próximos más o menos M8.1
- el Terremoto de Nankai.....50% en los 30 años próximos más o menos M8.4
Cuando los terremotos de Tokai, Tonankai y Nankai ocurrieran al mismo tiempo, la magnitud sería 8.6 y en la costa, la intensidad estaría más de 6 y la altura del tsunami sería alrededor de 9m.

Se dice que hay una posibilidad de que ocurriera estos 3 terremotos al mismo tiempo. En este caso, la magnitud se presume para ser 8.7 y la altura máxima de tsunami sea alrededor de 9m.

El mecanismo del terremoto

En el archipiélago japonés y sus alrededores, la placa continental (Placa eurasiática) y la placa oceánica (Placa del Pacífico y Placa de las aguas filipinas) se están moviendo hacia uno u otro lado por el movimiento del estrato de la tierra. Cuando las energías acumuladas durante mucho tiempo, excedan el límite, las rocas del subterráneo serán machacadas, creando aberturas. Esto es un terremoto.

Terremoto Trinchero

La placa oceánica se sumerge debajo de la placa continental, por lo tanto, la placa continental trata de volver a la posición original. Esta es la razón del terremoto.

- temblor horizontal
- La duración del temblor es larga. (Hay casos de más de un minuto.)
- Hay un riesgo del tsunami de gran escala.
- Un terremoto puede ocurrir una vez en algunas décadas o en algunas cientos de años.

Ejemplos actuales:

Terremoto de Ansei Tokai, de Tonankai, de Nankai, de Hokkaido Nanseioki, de alta mar de Sumatra



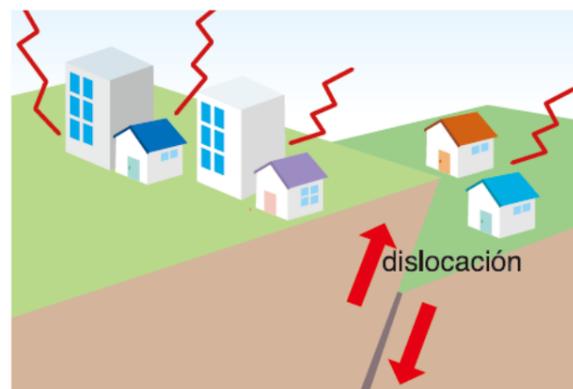
Terremoto Epicéntrico Interior

Un terremoto causado por deslizamiento de dislocación activa en el subterráneo. (en el interior de la Placa eurasiáticas)

- temblor vertical
- temblor de duración corta
- gran riesgo que podría ocurrir bajo la ciudad
- un terremoto puede ocurrir una vez en un mil ~ diez mil años

Ejemplos actuales:

Terremoto de Tensho, de Igaueno, de Noubi, de Mikawa, Prefectura de Hyogo Nanbu, de Prefectura de Niigata Chuuetsu



Un terremoto puede ocurrir incluso en el lugar donde la existencia de dislocaciones activas no son conocidos.

Un terremoto puede ocurrir en el lugar en donde la existencia de dislocaciones activas no son conocidas como se ve en el Terremoto de la Prefectura de Fukuoka Seiho Oki el 20 de marzo del 2005.

El mecanismo de tsunami

El tsunami puede ocurrir después de un terremoto. Hay un expediente en la Prefectura de Mie donde indica que en el pasado ha muerto mucha gente debido al tsunami seguido por el terremoto grande. Cerciórese de evacuar a un lugar más alto cuando usted siente el terremoto aun si el temblor es pequeño en la costa.

- ① La placa oceánica se sumerge debajo de la placa continental.
- ② Cuando ocurre un terremoto, los levantamientos y las subducciones del suelo marino mueven las aguas del mar.
- ③ Entonces, las aguas del mar crecen hasta que el tsunami se extiende a todas las direcciones. La velocidad de transmisión y la altura del tsunami se diferencian según la profundidad del mar. Cuanto más profundo es el mar, más rápidamente el tsunami se transmite. Cuanto más bajo es el mar, más alto crece el tsunami.



◆ Las características del tsunami

⊙ La velocidad del tsunami es muy rápida.

La velocidad de tsunami es alrededor de 10 metros por un segundo en la costa.

⊙ El tsunami no siempre comienza con la marea del reflujo.

⊙ La altura del tsunami se diferencia según el terreno.

En el interior de la bahía o en la punta del cabo, el tsunami puede llegar a ser extremadamente alto.

⊙ El tsunami viene continuamente y no en la primera oleada puede ser la más poderosa.

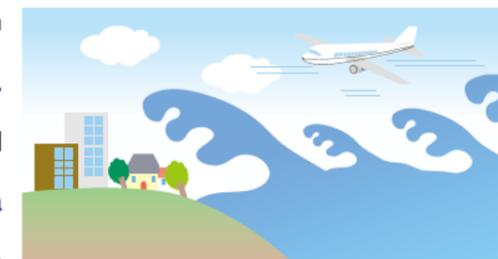
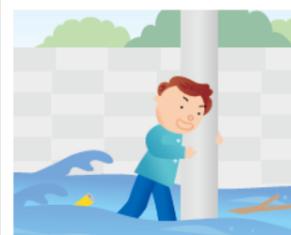
Una vez que usted evacue a un lugar seguro, nunca regrese

a su casa sin confirmar que la advertencia del tsunami, la alerta de tsunami o el anuncio de evacuación se hayan calmado o terminado.

⊙ El tsunami va contra la corriente de los ríos y los canales.

⊙ No puede mantenerse en pie, incluso cuando el tsunami tiene una altura de 50cm.

El tsunami solamente con 50cm de altura puede barrer a una persona y puede matarlo. Un tsunami con la altura de 1m puede destruir la casa parcialmente y con 2m puede destruirla totalmente.



En el terremoto de alta mar de Sumatra – Los daños aumentaron por la falta de conocimiento sobre un terremoto y tsunami.

El terremoto ocurrió el 26 de diciembre del 2004 en la isla de alta mar de Sumatra en Indonesia, causando más de 220,000 muertes y desaparecidas en Indonesia, Tailandia y los alrededores. Fue uno de los peores desastres en el mundo. Una de las razones de los índices de muertes es la carencia de conocimientos de la gente sobre los terremotos y los tsunamis.

Las dislocaciones activas en la Prefectura de Mie

La parte norte-central de la Prefectura de Mie pertenece al "triángulo de Kinki" en la cuál existen muchas dislocaciones activas. Por lo tanto, la Prefectura de Mie necesita estar preparada no sólo para el terremoto trincherero (los terremotos de Tokai, Tonankai y Nankai) sino también para el terremoto epicéntral interior.



La dislocación reversa aparecida por el gran terremoto de Taiwán Shushu (M7.7) en el año 1999. El patio de la escuela primaria en donde puede ver la deslización vertical de tierra de 2 metros.

En las áreas interiores y costales del japon, se distribuyen más o menos 2,000 dislocaciones activas. Las dislocaciones activas principales distribuidas en el área de Mie son como lo que demostramos abajo:

- ① Zona de Dislocación de Yourou-Kuwana-Yokkaichi
Dislocación de Yourou, de Kuwana, de Yokkaichi
- ② Zona de Dislocación de borde-este de Suzuka
- ③ Zona de Dislocación de borde-este de Nunobiki Sanchi
- ④ Zona de Dislocación de Tonguu
- ⑤ Zona de Dislocación de Kizugawa
- ⑥ Zona de Dislocación de la bahía de Ise
Dislocación de la bahía de Ise, de alta mar de Suzuka, de Shirako-Noma, de Utsumi



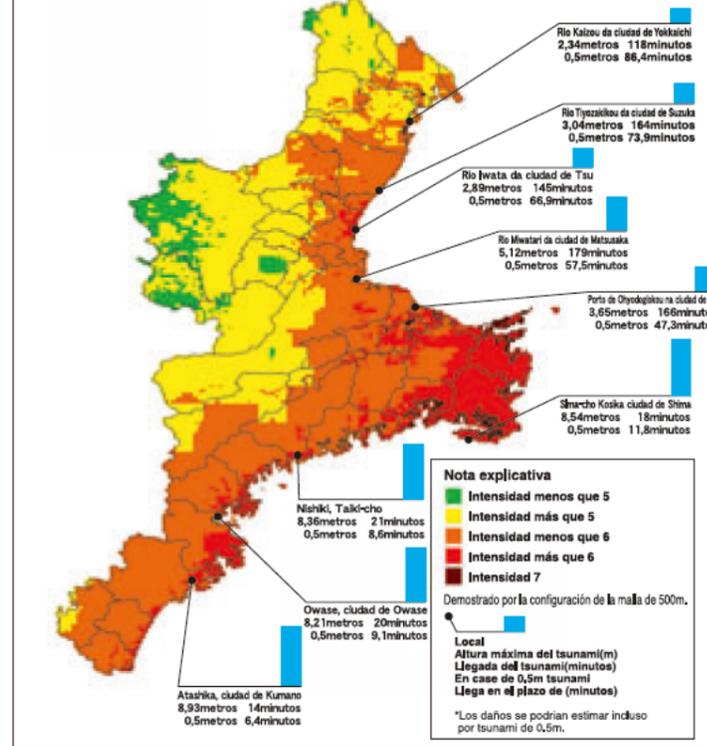
(El mapa numérico con la altitud mostrada por 50m malla publicado por el Instituto de Encuesta Geográfica y el Kashmir 3D estan utilizados.)

Orden 2 ¡Visualice un terremoto grande que podría ocurrir mañana!

Concurrencia de los terremotos de Tokai, Tonankai y Nankai

En caso de que los terremotos de Tokai, Tonankai y Nankai ocurrieran al mismo tiempo, pronostican que la intensidad máxima del temblor sería de 6 grados para arriba, en el area de Ise-Shima y de Higashi Kishuu, y el tsunami con la altura máxima de 5m y arriba.

◆ Las intenciones estimadas, alturas y tiempos de llegada de tsunami en caso de los terremotos de Tokai, Tonankai y Nankai ocurrieron al mismo tiempo.



◆ Atención a este punto!
Por ejemplo, en Ashitaka-cho, Kumano-shi, se ha predicho que el tsunami con la altura máxima de 9m llegará en 14 minutos después de la ocurrencia del terremoto. Sin embargo, esto significa simplemente que el pico de la primera oleada llegara, y no garantiza seguridad antes y después del momento. Para proteger su vida preciosa, este seguro de evacuar al lugar más alto cuando usted sienta un terremoto en la costa nunca regrese a su casa sin confirmar que la advertencia del tsunami, la alerta de tsunami o el anuncio de evacuación se hayan acabado.

◆ Los daños estimados de personas y de edificios si ocurren los terremotos de Tokai, Tonankai y Nankai en el mismo tiempo.

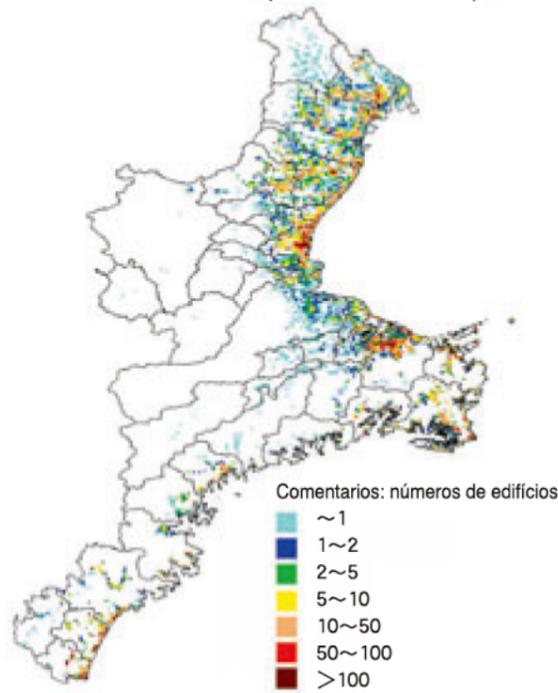
	Mañana Temprana		
	Fallecimientos	Heridos	Edificios colapsados(colapsado parcialmente)
Temblores	más o menos 1,300 personas	más o menos 11,000 personas	más o menos 39,000 edificios (84,000 edificios)
Tsunami	Sentido a desastre: Alto: 1,000 Bajo: 3,000 (más o menos)	—	más o menos 100,000 edificios (6,100 edificios)
Incendio	más o menos 40~80 personas	más o menos 150 ~ 300 personas	más o menos 2,900 ~ 5,800 edificios
Licuefacción	—	—	más o menos 10,800 edificios
Derrumbe	más o menos 340 personas	más o menos 420 personas	más o menos 3,400 edificios (8,000 edificios)
Total:	más o menos 2,700 ~ 4,800 personas	más o menos 11,700 ~ 11,800 personas	más o menos 66,100 ~ 69,000 edificios (98,000 edificios)

Notas: Las figuras en la columna de "Tsunami" se demuestran los daños bajo condición que las instalaciones relativas para ríos y costas esten funcionado correctamente.

Las figuras en la columna de "Incendio" se demuestran daños de acuerdo a la velocidad del viento de 3~5 metros/segundo.

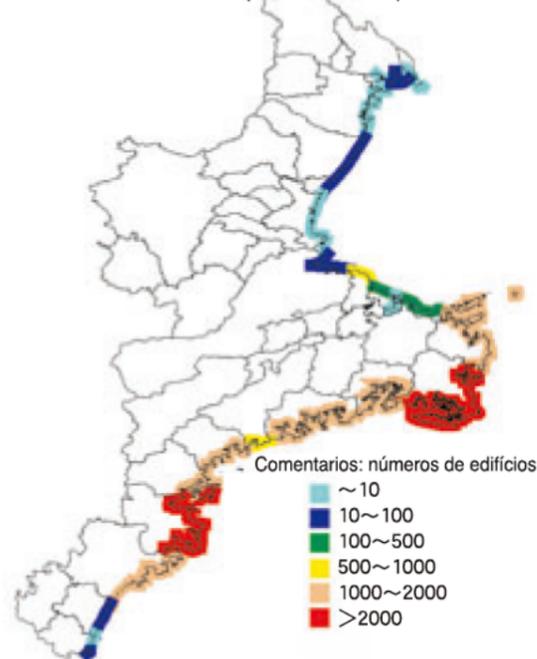
Daños de los edificios y riesgo de la licuefacción estimados cuando los 3 terremotos grandes ocurren al mismo tiempo.

Daños de los edificios
(Números de edificios colapsados totalmente)



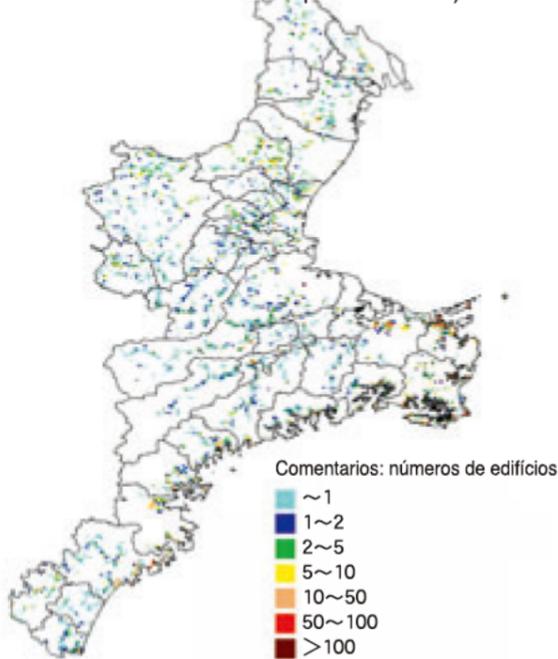
Demostrado por la configuración de la malla de 500m.

Daños de los edificios por tsunami
(Números incluyen los edificios colapsados totalmente como los de parcialmente.)



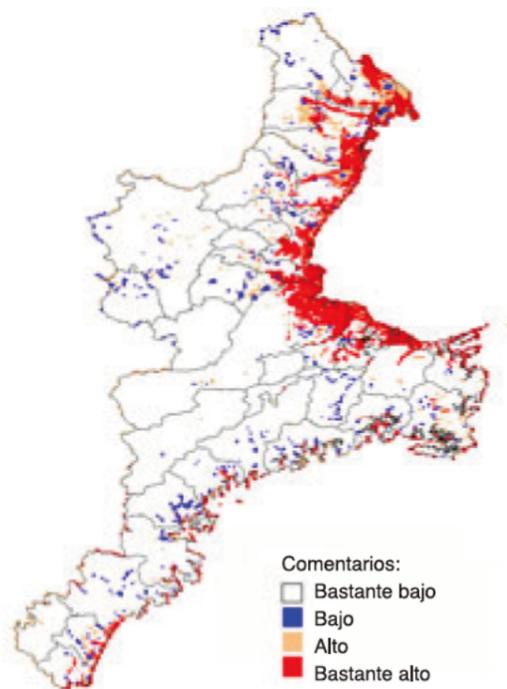
Demostrado por la unidad del área municipal.

Daños de los edificios por el tsunami
(Estadísticas incluyen los edificios colapsados totalmente así como los de parcialmente.)



Demostrado por la configuración de la malla de 500m.

Riesgo de la licuefacción



Demostrado por la configuración de la malla de 500m.

Orden 3 ¡Tenga reuniones con la familia sobre la prevención del desastre!

¡Cualquier persona podría ser víctima del desastre! Prepárese para el terremoto teniendo comunicación regular sobre la prevención del desastre.



Para reducir al mínimo los daños del terremoto, haga una preparación cuidadosa es muy importante. Cuide la seguridad, de su familia y de su área, teniendo reuniones de la familia sobre la prevención del desastre y también haciendo su propio mapa de emergencia.

1 ¡Comparta las funciones en la familia!

Instale el papel en la evacuación para cada miembro de su familia, tales como acopiar información, manejar el fuego, dar cuidado a los artículos de emergencia, etc.

Verifique la información correcta por la radio o la TV.

Extiga el fuego.

Dé vueltas y cierre los útiles de gas y/o la valvula de gas del propano.

Ponga los artículos peligrosos a un lugar seguro.

Dé vuelta apagado a todos los dispositivos eléctricos e interruptores eléctricos.

Tenga a la mano los baldes con agua o extinguidores de fuego, etc.

Asegure la salida.

Asegure los artículos de emergencia.

Ayude a los infantes y las personas mayores.

Deje un mensaje para sus miembros de su familia indicando que no pueden venir a casa enseguida.

2 ¡Aun en la casa esta en peligro!

La manera más efectiva de evitar peligros en el interior de la casa es tomando medidas de seguridad contra la caída de los muebles. Proteja su seguridad diaria intercambiando los conocimientos de todos los miembros de su familia.

En el Gran Terremoto de Hanshin Awaji casi el 88% era...

El terremoto ocurrió a las 5:46 de la mañana en que dormía la mayoría de la gente. Ésta es la razón que el 88% de las muertes fueron causadas por la presión de la casa derrumbada y/o de los muebles caídos.

Referencia:Ministerio de Asuntos Interiores y Comunicaciones, Agencia de Dirección de Fuegos y Desastres, base de datos de información del Gran Terremoto de Hanshin-Awaji

Notas para las medidas de seguridad del interior:

- Ⓞ Al fijar los muebles, esté seguro de pegar los corchetes firmemente en la base del pilar o de la pared.
- Ⓞ Nunca ponga los muebles altos sobre alfombra suave.
- Ⓞ Ponga las cosas ligeras en la parte de arriba y las cosas pesadas en la parte baja del mueble.
- Ⓞ Nunca ponga los muebles en el cuarto de dormir o cerca de umbral.
- Ⓞ Ponga una película para evitar la dispersión de vidrios(ventana, muebles, etc.)

◆ Los que quieren saber sobre la manera de fijar los muebles, llamar: Prefectura de Mie-Aprovechamiento de tierras y viviendas división **059-224-2720**

Ejemplos para asegurar los muebles contra las caídas.

Estante de libros



Fije el estante a la pared con una correa.

Armario para los artículos de mesa



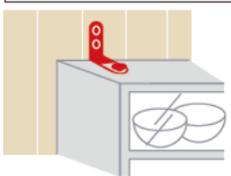
Fije la puerta con los corchetes para evitar que se abran.

Aparador



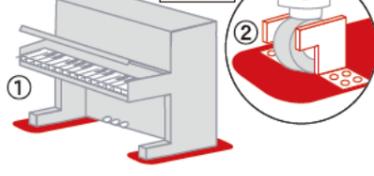
Ayude con una barra para evitar caer los artículos de la mesa.

Armario de la cocina



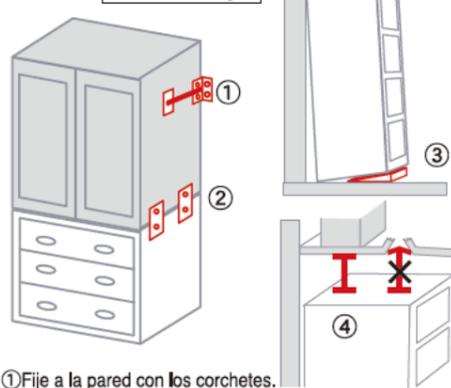
Fije a la pared usando los corchetes de la forma "L".

Piano



① Ponga el fijador debajo de la base.
② Fije los pies del piano a la placa con los corchetes.

Guardarropa

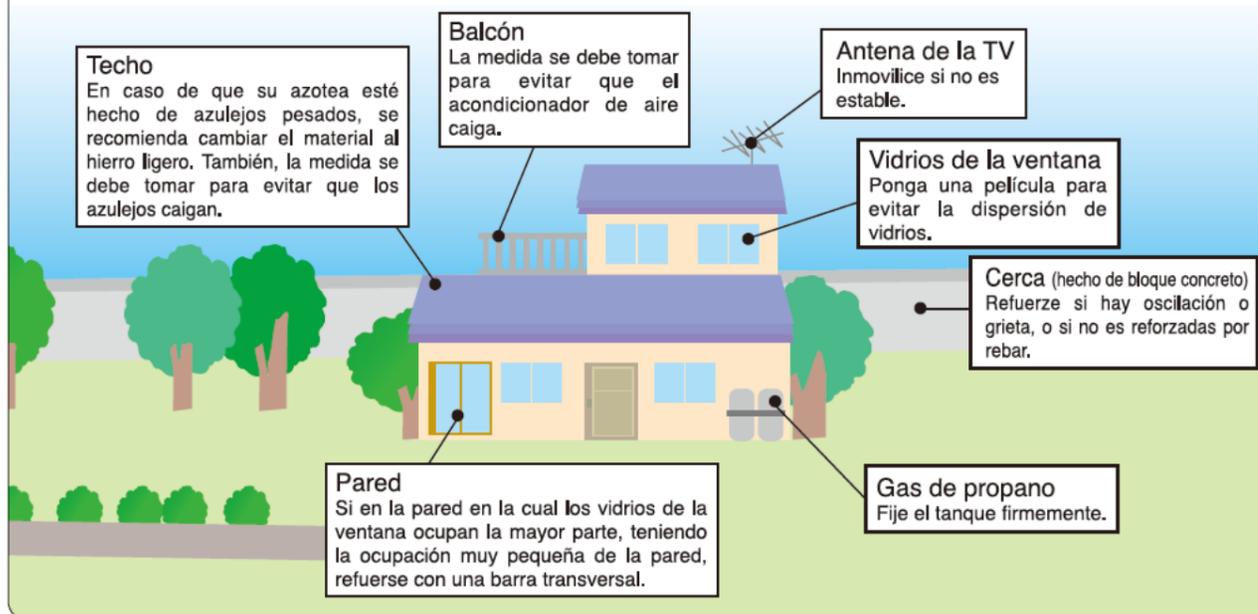


① Fije a la pared con los corchetes.
② Fije la parte de arriba y la de abajo con los corchetes.
③ Inserte un pedazo de madera en el fondo para prevenir la caída.
④ Inserte las barras entre el techo con una base firme y el guardarropa.

3 ¿Está evaluado o medido para resistir un terremoto su casa?

¿Usted ha hecho medidas apropiadas para resistir al terremoto tal como la investigación de la capacidad sísmica o había hecho un refuerzo de su casa para el terremoto? En el gran terremoto de Hanshin Awaji, mucha gente ha muerto debido al derrumbamiento de su casa. También, en el terremoto de Chuetsu en la Prefectura de Niigata, se han observado los daños serios de las casas totalmente/parcialmente derrumbados. Para evitar tales daños, la evaluación de la capacidad sísmica y el reforzamiento de su casa por consiguiente serán recomendadas.

La comprobación visual en el aspecto de su casa



Haga su casa segura y cómoda haciendo la "evaluación de la capacidad sísmica" y el "refuerzo para el terremoto" apoyado por el gobierno.

Al hacer el refuerzo de su casa contra el terremoto, usted podrá proteger su vida y propiedad. Y no tendrá que vivir en la zona de emergencia.

Esto eventualmente refuerza la resistencia del terremoto de la comunidad. Debido a ninguna casa derrumbada, la ruta de escapatoria estará despejada siempre y la gente puede utilizarlo. También, la extensión del fuego puede ser reducida al mínimo.

Hacer casas resistentes al terremoto es una de las preparaciones importantes contra el terremoto. Las casas de madera que se han construido (incluyendo la construcción comenzada) antes del 31 de mayo de 1981, satisfacen las condiciones específicas dadas*, tienen el privilegio de aplicarse al "Programa de ayuda para la inspección de capacidad sísmica para la casa de madera". Si la examinación califica la casa como de "alto riesgo, derrumbamiento o destrucción", puede también ser aplicada al "Programa de ayuda para reforzar la casa de madera para el terremoto".

* La casa aplicable debe ser casa de madera con no más de 2 pisos y con el espacio de menos que 300m². La casa de madera con la pared enmarcada (dos por cuatro), con casas prefabricadas y la casa de leño no se puede aplicar a este programa.

En la Prefectura de Mie, hay cerca de 222,000 casas que no satisfacen el nuevo estándar para la resistencia del terremoto. Dentro de estas casas, hay solamente 8,000 casas que habían sido examinadas para tener la capacidad sísmica.

Para más informaciones, llame a la sección a cargo de la resistencia del terremoto para las casas a las autoridades locales.
Prefectura de Mie-Aprovechamiento de tierras y viviendas división
Teléfono: 059-224-2720
Homepage: <http://www.sumai-mie.jp/21/>

Voz de la víctima (Terremoto de la Prefectura de Hyogo Nanbu)

La necesidad de medidas para el terremoto.
La importancia de asociaciones diarias con los vecinos

Inmediatamente después de que ocurrió el terremoto, como no podía entrar en contacto con mi hijo que vive en un apartamento, fui a verlo a su cuarto. El cuarto fue derrumbado gravemente. Puesto que sé firmemente que él estaba allí, llamo inmediatamente a su colega de la compañía. Y finalmente a mi hijo le rescataron. Sentía una fuerte necesidad de hacer la casa, con las medidas de resistencia contra el terremoto y de la asociación diaria con los vecinos.

S.H. Kobe

4 ¡Revise los artículos de emergencia!

Corte los artículos de emergencia una necesidad mínima según la estructura de su familia y guárdelos en caso de emergencia.

Ejemplos de los artículos de emergencia

Empaque los artículos de emergencia en la mochila y llévela en su espalda a ver si puede mover ambos brazos libremente. En esta situación. No olvide de poner dentro esta revista.



Hombre adulto Mujer adulto

Cuando incluyen un bebé y/o a una mujer embarazada en su familia, agregue los artículos necesarios por consiguiente.

- Biberón, leche
- Pañal de papel
- Artículos sanitarios
- Manual de salud para la Madre-y-Niño

etc.

Seleccione los artículos ligeros y compactos para usar por lo menos por 3 días como una pauta.

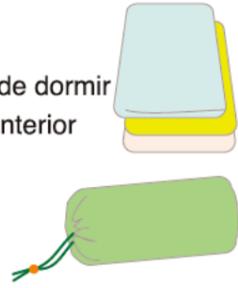
Comidas, etc.

- Agua para beber
- Comidas
 - Biscocho
 - Galleta
 - Comida en lata
 - Comidas en sobres y durables
- Cuchillo
- Abrelatas



Ropas, etc.

- Ropas
- Toalla
- Manta
- Bolsa de dormir
- Ropa interior
- Abrigo



Cosas de valor

- Dineros (monedas pequeñas)
- Libreta de banco
- Sello
- Nota en la cual se escriben los números de los documentos



Necesidades diarias

- Guantes
- Papel de tissue
- Vela
- Fósforos/Encendedor
- Cuerda
- Linterna
- Radio portátil
- Artículos sanitarios
- Jabón/ Dentrífico



Artículos para seguridad

- Casco
- Capucha para seguridad
- Botequín de primeros auxilios
- Medicinas de la casa
- Zapatos de suela gruesa



Artículos útiles si los tiene

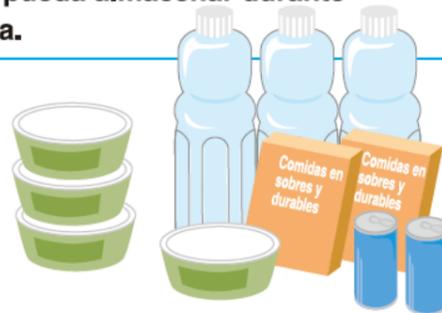
- Papel de tissue húmedo... Esto le permite lavar la cara y las manos en el caso de la escasez del agua.
- Máscara... Protéjalo contra el polvo
- Bolsa de vinil... Un bolso grande de vinil se convierte en su impermeable haciendo un agujero en el centro. Usted lo usa sobre su cabeza. También, esto se puede utilizar para llevar el agua.
- Purificador portable del agua... Con esto, puede beber el agua de la lluvia cuando el suministro de agua se halla cortado.
- Abrigo de la cocina... Para cubrir los platos, para mantenerlos limpios y no necesita lavarlos.

Otros artículos

- Silbido... Esto permite a la gente saber donde está usted cuando se ha quedado tapado por el derrumbe de la casa.
- Calentador disponible para el cuerpo... Además del uso normal, puede calentar los alimentos.
- Copia de la tarjeta de seguro

Guarde los artículos (alimentos, agua portable) que se pueda almacenar durante largo tiempo, de acuerdo con la estructura de su familia.

No es fácil asegurar alimentos bastantes pronto después del terremoto. Por lo tanto, las necesidades diarias para el período antes de recibir las ayudas, deben estar preparadas por cada familia. Para apoyar la vida del pos-desastre, guarde los alimentos y agua que duran por lo menos 3 días. Se dice que se necesitaría 3 litros de agua promedio, por un día.



Orden ¡Prepárese para el desastre con la participación de toda la gente del lugar!

La cooperación mutua y las actividades de organización voluntaria de la prevención del desastre son generalmente necesarias.

En el Gran Terremoto de Hanshin Awaji, había muchos casos que necesitan la acción pronta por fuegos o gente enterrada bajo de las casas derrumbadas, etc. La organización relacionada al desastre tal como el Cuerpo de Bomberos necesitó rescatar a las personas prontamente y extinguir fuegos en un primero tiempo. Sin embargo, no podían acudir a las áreas dañadas debido a la escasez de la mano de obra así como los atascos del tráfico. A pesar de todo, era las actividades de rescate de la gente que vive allí y de las compañías en el área que ayudó a las personas en el desastre con la cooperación mutua. Se divulga que las actividades del rescate incluyendo el bloqueo del fuego que se esparcía, por esta gente han rescatado muchas vidas. Así, la unión de las fuerza de vecinos así como las actividades de la organización voluntaria para la prevención del desastre o de los combatientes del fuego voluntario son absolutamente necesarias cuando ocurren fuego o se observan heridos.

Organización local para la prevención del desastre

Cuando ocurre el terremoto de la escala grande, la acción inmediata de la organización de prevención del desastre no puede esperar siempre. En tal caso, son las actividades de rescate por la gente local que desempeña un papel muy importante. 

◆ Organización local para prevención del desastre

Es una organización que se formó voluntariamente por el residente local. En el Prefectura de Mie, el 87% de las áreas totales tienen su propia organización. Cuando ocurre el terremoto de escala grande, ellos intentan duramente reducir las daños al mínimo.

Actividades en desastre: Extinguir incendios en un primer tiempo, actividades de rescate y de la evacuación, conducta de los agentes para evacuar, servicio de alimentos y de agua.

Actividades normales: El mantenimiento y la inspección de dispositivos se necesitan para la prevención del desastre, conducen taladros de la gerencia del desastre.

◆ Combatientes locales del fuego

Es una organización local que da servicios sobre incendios y la actividad del rescate en cooperación con el Cuerpo de Bomberos. Tiene un papel importante como líder de la prevención del desastre del área. Actualmente, participan cerca de 14,000 miembros en la Prefectura de Mie y están trabajando en vario campos. Sin embargo, el número de los miembros ahora está disminuyendo. Su entrada positiva es agradable.

Actividades en desastre: Actividades eficaces de incendio/rescate, aprovechando de su conocimiento y experiencia en la comunidad.

Actividades normales: Taladros de incendios, difusión y guía de los primeros auxilios para las personas mayores que viven solas, etc.

◆ Voluntarios de la prevención del desastre

Individuos o grupos que conducen actividades de rescate, etc. cuando ocurre un desastre grande. Mientras que las organizaciones locales protegen solamente sus áreas propias contra desastres, los voluntarios vienen de todo el mundo.

Recientemente, las actividades hechas por la gente joven, tales como los estudiantes de las escuelas secundaria menor y de la escuela secundaria están aumentando. Sus trabajos físicos y con su presencia dan energías a las víctimas.

Eleve el nivel de cuidado personal diario a la prevención del desastre y esté preparado siempre a reducir al mínimo el daño.

En la Prefectura de Mie, para reducir daños en el desastre y para elevar la fuerza de la prevención del desastre en varias escenas, y también para educar a los líderes se llamaron “Coordinador de la Prevención del Desastre en Mie”, las conferencias se tienen.

El papel de “Coordinador de la Prevención del Desastre en Mie”.

Actividades en desastre: Ayuda e instruye para el reestablecimiento y la reconstrucción del área, cooperando con las organizaciones o los voluntarios oficiales, etc.

Actividades normales: Conducen actividades educativas tales como taladro de la gerencia del desastre, participando en el plan de rescate y/o a la conferencia de abastecimiento, pedidos por el gobierno local.



Actividades de la organización local para la prevención del desastre

Para aliviar daños en el área, se espera grandemente que la actividad de la organización voluntaria para la prevención del desastre. Realce la capacidad de la prevención del desastre del área local conduciendo actividades según lo demostrado abajo:

◆ ¡Vamos a hacer la “vigilancia del pueblo”!

Esto es una manera de descubrir medidas apropiadas de prevenir el área de desastre teniendo un reconocimiento común entre el residente sobre las ventajas del área como desventajas. Compruebe los riesgos del área local y los alrededores, suponiendo ¿Qué sucederá en el área cuando ocurra el terremoto?, ¿Cómo podría ser el daño cuando el terremoto ocurra en la zona de tiempo tales como tiempo de conmutar, por la tarde temprano, en las comidas, en la hora de dormir?, etc.

- ◎ Reconozca el daño predicho que se dará en el área donde usted vive.
- ◎ Haga el mapa de prevención del desastre del área.
- ◎ Haga prácticas de evacuación.



◆ ¡Hagamos un juego de imaginación del desastre (DIG)!

“DIG”: La Prefectura de Mie desarrolla un juego para poder usar la imaginación usarlo el mapa, como practica en caso de desastre.

Por ejemplo, en el mapa encontrar un riesgo del tsunami por la localización de la costa, notar que la distancia al sitio de la evacuación es más larga de lo que pensamos, encontrar un puente decrepito en el camino a la escuela, etc. Estos hallazgos profundizan eventualmente sus conocimientos y sentido sobre un desastre, mejorando también la capacidad de la prevención del desastre.

Disaster Imagination Game



◆ ¡Haga un plan de la evacuación del tsunami! En caso de desastre del tsunami.

Esto es un plan de evacuación hecho para cuidar su vida y seguridad de su cuerpo. Se predice que cuando ocurra un terremoto con el foco sísmico en la Depresión de Nankai, el tsunami llegará a la costa de la Prefectura de Mie dentro de un tiempo muy corto. En el área de la costa donde la inundación del tsunami espera, se asegura hacer un plan de evacuación del tsunami para la evacuación lisa, asegurando adonde escaparse y encontrando lugares hallados por la “vigilancia de pueblo”.



◆ ¡Haga un manual de la gerencia del sitio de la evacuación!

En el sitio de la evacuación, hay muchas inconveniencias y problemas. Para solucionar estos problemas, las discusiones entre los refugiados son importantes. Antes de que ocurra un desastre, coordine entre la gente del área sobre la gerencia del lugar de evacuación y haga un plan de gerencia.



◆ Si usted desea coordinar con la organización local para la prevención del desastre, entre en contacto con la sección/división a cargo de la prevención del desastre en cada área.

Orden 5 ¡Protéjase contra un terremoto en cualquier momento!

Cuando ocurrió un terremoto mientras que usted está dentro de casa...

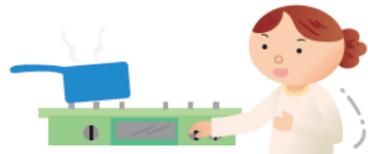
Nadie sabe cuándo y dónde ocurrirá un terremoto. ¿Cómo permanecer calmado y escaparse con seguridad? Comencemos a ver primeramente el caso que usted está adentro, cuando ocurre un terremoto.

Adentro



● Primero proteja su seguridad.

- Tenga cuidado a la caída de los muebles.
- Refugiarse debajo de la mesa o una tabla para protegerse.



● Si usted estaba en la cocina usando el fuego,

- Aún si el fuego ha comenzado, permanezca calmado e intente apagar el fuego durante la etapa inicial.
- ¡Nunca intente extinguir el fuego durante el temblor grande, si no, usted sería quemado!



● Si usted estaba en el cuarto de baño o tocador,

- No se precipite en salir porque el cuarto de baño y el tocador son comparativamente seguros.
- Abra la puerta y espere hasta que el temblor pare. Después, escape.
- No se olvide de apagar el fuego cuando usted está tomando el baño cuando ocurra un terremoto.

● Dentro la habitación, tenga cuidado de los vidrios.

- Sea seguro al escapar poniéndose sus zapatos, porque usted puede pisar los vidrios quebrados y hacerse daño.
- Esté preparado a una interrupción eléctrica teniendo la linterna, la radio portátil y zapatillas a la mano, etc. y que estén listas para usar.



● Deje la puerta abierta para asegurar una salida.

- Asegure otra salida de escapatoria, porque la puerta a veces se tranca.



● Si usted está en el dormitorio,

- Proteja su cabeza con la almohadilla o cúbrase con el futon de la cama.
- Mientras se protege su cabeza contra los muebles que podrían caer, muévase a un lugar seguro.



● No vaya afuera de prisa.

- En cambio, se calme y tome la acción apropiada.
- Tenga cuidado con los objetos que caen tales como azulejos de techo o cristales.

¡Se ocultan muchos peligros mientras que usted está afuera también!



Otros casos de dentro



- Si usted está en un almacén grande en o en un supermercado,
 - Las ventanas y vidrieras para exhibición, los apliques eléctricos y las tiendas de los artículos de mesa son absolutamente peligrosos, por eso, debe irse inmediatamente para un lugar seguro.
 - Cubra su cabeza con un bolso o un bolso de compras y siga las instrucciones dadas por el personal del almacén.



- Si usted está en el elevador,
 - Presione todos los botones de la indicación del piso. Si el elevador no se mueve, presione el botón de emergencia.
 - No intente escaparse por la salida del techo, cálmese y espera ayuda.



- Si usted está en el teatro o en el cine,
 - Levante el asiento para arriba y agáchese abajo, y cubra su cabeza con un bolso.
 - Siga la instrucción del personal del teatro, y evacue tranquilamente.



- Si usted está en el edificio del apartamento,
 - Asegure la salida, porque la puerta de entrada a veces se hace tranca.
 - No utilice el elevador, baje por las escaleras de emergencia.



● Si usted está en el centro de compras subterráneo,

- No se apresure en ir a la salida. Protéjase contra los objetos que caen, permaneciendo cerca de la pared.
- En caso de incendio, cubra su nariz y boca con un pañuelo mojado y escápese manteniéndose usted mismo tan bajo como sea posible.



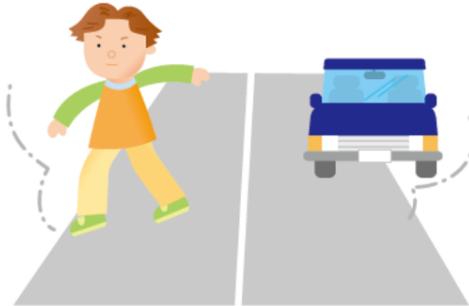
● Si usted está en la escuela o en la oficina,

- Cuidese de los estantes y los armarios que podrían caer y de los vidrios de la ventana que podrían romperse.
- Asegure la salida, porque la puerta de entrada a veces se tranca.
- No utilice el elevador, baje por las escaleras de emergencia.

Cuando ocurre un terremoto mientras que usted está al aire libre,

Un desastre ocurre en cualquier momento y en cualquier parte del mundo cuando nos olvidamos de él. Recordemos qué hacer cuando ocurre un terremoto mientras que usted está al aire libre.

Mientras que esta moviéndose



- Si usted está conduciendo el coche,
 - Pare el coche evitando frenar de repente y dirija al lado izquierdo del camino.
 - Escuche la radio del coche para obtener la información del terremoto y siga las regulaciones de emergencia.
 - Cuando usted deja el coche, esté seguro de dejar la llave unida y las puertas abiertas.

- Si usted está en el tren o en el autobús,
 - Dentro del tren o autobús, si usted está de pie, sostenga la correa o una barandilla firmemente para evitar que usted se caiga.
 - Si usted está sentando, inclínese hacia adelante y apoye sus pies.
 - Tenga cuidado a la parada repentina, y escape del tren o autobús según las recomendaciones del conductor.

- Si usted está en la plataforma de la estación
 - Tenga cuidado de no caer al carril.
 - Escape de la plataforma según las indicaciones del personal de la estación.

En el centro de la ciudad · Al evacuar

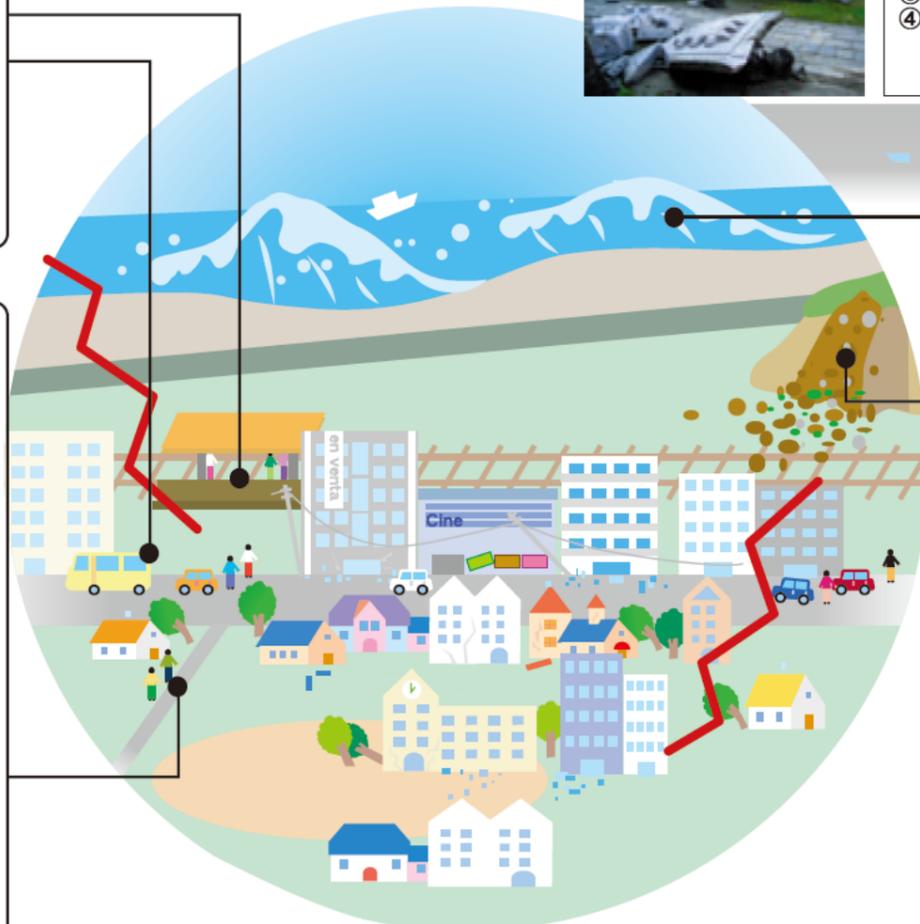


- Muévase a pie llevando las necesidades mínimas
 - Evite de usar el coche, porque el coche podría ser una interrupción en las salidas de emergencias. Muévase a pie.

- Ayude en las actividades del rescate
 - Las personas mayores, los infantes y las personas enfermas deben ser la primera prioridad del rescate.
 - Ayude en el área local y conduzca las actividades del rescate y de los primeros auxilios.



- Si usted está caminando en el centro de la ciudad,
 - Tenga cuidado de paredes de bloque de concreto, las máquinas de venta o el poste eléctrico, porque son fáciles de caer.
 - Evacue al lugar más amplio como sea posible, tomando el cuidado de los coches que están circulando.
 - No se acerque a la línea eléctrica que está caída, pues son peligrosas.



Notas para los que no pueden volver a su casa.

■ Preparación diaria

- ① Conversar de antemano con los familiares sobre el método de contacto, y el lugar de reunión.
- ② Comprobar a pie la ruta para volver a casa.
- ③ Varios métodos de contacto y las rutas de retorno a casa se deben preparar de antemano, si es posible.
- ④ La radio portátil, ropa caliente, zapatos de deporte, alimento de emergencia como caramelos debe estar siempre listo.

■ En el desastre

- ① Permanecer con calma y consiga la información correcta.
- ② Utilice la estación de soporte para la seguridad al volver al desastre.
- ③ Converse y ayúdese con otras personas.
- ④ Utilice el servicio "Intercambio del Mensaje del Desastre" (Dial 117) de NTT, para confirmar la seguridad de su familia.

Los que conmutan largas distancias, pueden tener dificultad al venir continuo debido a la restricción del tráfico, etc. Con un espíritu de "Proteja su seguridad por usted mismo", esté preparado siempre para cualquier emergencia, entonces, siempre y cuando ocurra el desastre, usted puede venir continuamente, asegurando su propia seguridad sin ninguna dificultad.



Costas del mar, río, acantilado, cuesta escarpada



- Si usted está cerca de la costa del mar o del río,
 - Cuando usted nota el terremoto, evacue inmediatamente a un lugar seguro una montaña más alta, aunque el aviso de alarma de emergencia no se de.
 - Si usted no notó un terremoto, evacue inmediatamente cuando la alarma de emergencia para el tsunami o la advertencia del tsunami se halla anunciado.
 - Sea seguro al escaparse aparte del río, porque el tsunami va contra la corriente del río.



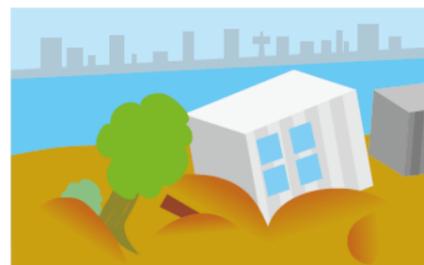
- Si usted está cerca del acantilado o de la cuesta escarpada,
 - Evacue inmediatamente del lugar en donde el derrumbe es muy fácil de ocurrir.
 - La lluvia después del terremoto puede debilitar la tierra, por lo tanto el derrumbe puede ocurrir fácilmente. Necesita vigilar cuidadosamente los acantilados y las cuestas escarpadas.

■ La licuefacción destruye la tierra también

La licuefacción es un fenómeno que la tierra llega a ser suave como un líquido temporalmente por el terremoto. Este fenómeno se ve generalmente en la tierra arenosa que contiene el alto porcentaje de humedad, tal como el lugar de recuperación o la boca del río. La licuefacción a veces inclina o hunde edificio en la tierra.

Daños previstos

El derrumbamiento de los edificios, la separación de los caminos, la destrucción de andarivel de salvamento tales como pipas de agua o de gas, etc.
* Debido a la destrucción de la tierra que es la base de construcción de edificios, el daño llega a ser serio.



Cómo utilizar un extinguidor

Recuerde que un extinguidor puede apagar el fuego solamente antes de separarse del techo o a la pared.

① Quite el alfiler de seguridad.



② Saque la manguera y dirija el inyector hacia el origen del fuego.



③ Agarre la palanca fuertemente.



Precauciones al escaparse del incendio.

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo mojado y agáchese al escapar del humo.
- Las personas mayores y los infantes deben ser la primera prioridad de la evacuación.
- Una vez que usted se escapa de un incendio, no vuelva al fuego otra vez.
- Cuando el fuego avanza hacia fuera, evacue a un parque, etc.



◆ Si usted desea recibir un taladro de la gerencia de incendios, entre en contacto con el cuerpo de bomberos la más cerca de su casa.

¡En el desastre, el cuidado especial para los que necesiten ayuda!

■ Persona mayor, dañada y enferma

· Es posible que él no pueda tomar la acción pronta, por lo tanto, en caso de emergencia, use el sillón de ruedas o el carro de mano, o llévelo en su hombro para moverse a un lugar seguro.

■ Persona con los ojos deficientes

· Es posible que él no pueda tomar la acción apropiada según la situación. Por lo tanto, cuando usted lo conduce al sitio de evacuación, camine lentamente, apoyando su brazo ligeramente.

■ Persona con los oídos deficientes

· Es posible que él sea lento en entender la situación. Por lo tanto, charle con él claramente, poniéndose frente directamente a él.

■ Bebé

· Proteja a bebé con una manta, y llévelo en su hombro usando una cuerda.

■ Mujer embarazada

· Si ella no puede caminar a solas, utilice el sillón de ruedas o el carro de mano para la evacuación.

■ Persona físicamente lesionada

· Al llevar a la persona físicamente perjudicada que usualmente utilizan el sillón de ruedas en su trasero, átele con una honda, de modo que usted podría mover ambos de sus brazos libremente.

■ Extranjeros

· Es posible que él no pueda entender la situación, por lo tanto, demuéstrele la localización del sitio de la evacuación, de los lugares peligrosos y de toda información necesaria por gesto.

■ Turista

· Es posible que él no podría tomar la acción pronta, porque él no es familiar con la geografía del área, por lo tanto, informele la localización del lugar de emergencia, de los lugares peligrosos y de otra información necesaria.

Bajo desastre, todos son víctimas. Así pues, ayúdese y evacuen juntos.

Una acción pronta salva la vida

En el lugar del desastre, sufren mucha gente de lesiones, o estado inconsciente. La persona dañada tiene que tener el tratamiento médico pronto, porque la ambulancia puede demorar debido al desorden grande del área afectada. Por esta razón, debemos tener conocimiento correctamente sobre el tratamiento médico o primeros auxilios regularmente.

! Cuando usted encontró a una persona acostada

¡No le mueva innecesariamente si no demuestra ninguna reacción!

Debe observar si esta herido, o si él está sangrando. Debe ver si él puede comunicarse, si puede mover los brazos y los pies, o si tiene un dolor, de modo que usted pueda entender la situación.

¿Esta él consciente?

Si usted encuentra la situación más allá de su control, llame alguien próximo para su ayuda.



Llame la ambulancia.

Asegúrese que haya una vía de aire libre

Asegurar una vía de aire.
Mantenga la cara en posición oblicua, con las dos manos y evite que el cuerpo extraño (objeto) bloquee la vía respiratoria. (Extraiga con los dedos, pero trate de envolverse con casa y asegure la libre respiración.)



② Para asegurar la vía de aire, sostener su frente con una mano, y levantar su barbilla e inclinar su cabeza hacia atrás lentamente con la otra mano.



Coloque su cara cerca de él y compruebe si está respirando. Compruebe el movimiento de su pecho y abdomen, y escuche el sonido de su respiración y vea si usted siente su aire exhalado.

¿Él está respirando?

Dar el masaje cardiaco.

Esté de las ambas rodillas al lado de la persona que ponen en el suelo plano y poner una mano directamente encima de la otra, en la posición baja de su pecho. Entonces, empuje el esternón con sus brazos estirados, abollando el pecho entero a 3.5~5cm.



Continúe el masaje, repitiendo la compresión cerca de 100 veces en cada minuto. (Use dos dedos para un recién nacido y un infante, y una mano para un niño, para presionar el pecho, abollando cerca de 1/3 del grueso del pecho, mientras que asegure la vía del aire.)

* En caso de que haga este tratamiento a usted solo, repita la combinación de la respiración artificial dos veces (una vez para el infante) y del masaje cardiaco 15 veces (3 veces para el recién nacido y 5 veces para el infante).

Manténgale relajado.

Respiración artificial (dos veces)

Dar la respiración artificial

Pellizque las ventanas de la nariz de la persona, despejando la vía del aire. Y abra su boca extensamente y colóquela firmemente en la boca de la persona, teniendo cuidado de que no escape aire. Después, exhale por unos 2 segundos hasta el punto de su pecho hinchado levemente. (1 segundo para el recién nacido y 1~1.5 segundos para el infante). Quite su boca y si usted ve su pecho que está moviendo, repita este cada 5 segundos. (cada 2 segundos para el recién nacido y cada 3 segundos para el infante)



¿Hay alguna muestra de circulación de la sangre?

Examine la respiración, la tos y el movimiento del cuerpo en 10 segundos.

No

Si

Masaje cardiaco (15 veces)
Respiración artificial (2 veces)

Masaje cardiaco (una vez en 5 segundos)

Notas) el recién nacido...bajo de 28 días el infante...bajo de 1 año el niño...1 ~ 8 años el mayor...más de 8 años

! Para rescatar a la persona de la casa derrumbada

Levante los restos derrumbados cubiertos sobre la persona, con una gata usada de coche. Aunque ha rescatado, hay un riesgo a la persona de un fenómeno llamado "síndrome del aplastamiento"(*). Por lo tanto, los trabajos del rescate se deben hacer lo más rápidamente posible.



¿Qué es el "síndrome del aplastamiento"?

La toxina que viene del tejido fino del músculo destruido se extiende por el cuerpo que no tubo circulación de sangre durante largas horas, esto se convierte en "hipercalcemia" lo que daña al riñón y corazón, a veces conduce a la muerte. Un tratamiento urgente tal como la diálisis artificial, el goteo o la transfusión de sangre es necesario.

! En caso de la contusiones, fractura de huesos, quemaduras y heridas:

- 

Las contusiones..... Poner la compresa sobre el área. Si usted no tiene la compresa, ponga un paquete de hielo o una toalla mojada sobre el área, que puede reducir el hinchazón.
- 

Torcedura/luxación..... Refresque el area poniendo la compresa. En caso de una dislocación, fije la parte afectada con un pañuelo o una cuerda. Si intenta ponerlo a la posición original fuerte mente los nervios o los vasos sanguíneos pueden ser dañados. Por lo tanto necesita tener mucho cuidado.
- La fractura de hueso ... Fije la parte quebrada con la tablilla y ate con el paño. La cartulina o la revista se puede utilizar como la alternativa de la tablilla. Nunca mueva la parte quebrada.
- 

La quemadura..... Refresque la parte quemada con agua corriente hasta que se ha relevado el dolor. En caso de que la persona que está quemada lleva la ropa puesta, refresque la parte quemada sobre las ropas. Después de que la parte quemada refrescada, cubra con gasa o toalla limpia.
- 

Heridas y sangrados ... Si la parte dañada esta infectada, lave con agua limpia. Mantenga la parte dañada más alta que el corazón tanto como sea posible. Coloque una gasa directamente en la herida y pare el sangrado presionando la herida con la palma de la mano. Si el sangrado no para, o no se puede presionar debido a la fractura del hueso, ate firmemente la arteria que debe estar más cercano al corazón de la herida, con una toalla, etc. No exceda más de 30 minutos la atadura de la arteria.

! Para rescatar y llevar a la persona herida

Después del tratamiento de primeros auxilios, puede ser que sea necesario llevar la persona herida a la institución médica o a la estación de primeros auxilios. Es recomendable comprobar las localizaciones de estas instalaciones de antemano.

Llevar usando una camilla de emergencia

La combinación de la perchana de la ventana (amado), puerta del (fusuma), poste del lavadero, manta, ropas y silla podría ser una alternativa del ensanchador de emergencia.



Llevar por la parte de la espalda

- ① **Traslade a la persona tomándola por la espalda**...El pie herido trate de no moverlo, y arrástrela con cuidado. Se lleva del trasero.
- ② **La llevada en el hombro**... Cargue a la persona sobre sus hombros, con las manos y los pies, en posición delantera.
- ③ **La llevada con los brazos**... Lleve la persona herida debajo de ambos brazos y hable a él para facilitar su mente.
- ④ **Llevar abrazado a la persona herida, en el hombro y en las piernas**... Haga un sitio doblando los brazos de dos personas, para llevar la persona herida como sentarse en una silla.
- ⑤ **Llevar la persona herida**... Lleve a la persona herida manteniendo su cuerpo horizontal tranquilamente con los brazos bajo su cuerpo.
 ※ En caso de que haya una posibilidad de hemorragia del cerebro, no lo mueva. Espere la ambulancia.



◆ Si usted desea recibir una conferencia sobre los primeros auxilios y el rescate, entre en contacto con el cuerpo de bomberos locales cerca de usted.

Orden 5 ¡Intente imaginarse cómo sería la vida posterior al desastre!

Los rastros del desastre existen por todas partes!

El desastre por el terremoto que ocurre inesperado e inexorable, cambia nuestra vida pacífica enteramente, cortando la cuerda de salvamento y haciéndonos difíciles de gozar la vida normal.

El tráfico obstruido:

- Debido a los caminos hundidos y/o a los edificios derrumbados, tráficos atorados temporalmente.
- El transporte de los artículos necesarios y el canal de distribución pueden cortarse.
Cuando usted se mueve, no utilice un coche, porque puede ser un obstáculo para que la gente evacue o conduzca actividades de rescate. Muévase a pie o en bicicleta.

La fuente eléctrica se cortó

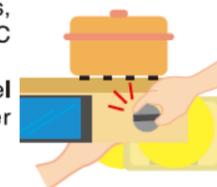
- Usted no podrá utilizar todas las aplicaciones o dispositivos eléctricos que necesitan carga eléctrica.
- Las luces de la calle o los equipos de iluminación no trabajan, de modo que estaría muy oscuro en la noche.
- La salida de la electricidad o fuego puede ocurrir cuando la fuente eléctrica se recupere.
Intente lo mejor para prevenir el fuego quitando la electricidad de sus dispositivos eléctricos y trituradores cuando ocurrió el terremoto.
- La bomba de abastecimiento de agua equipada en su apartamento puede ser cortada y usted no podrá utilizar el agua.

El abastecimiento de agua se cortó

- Tomar el baño así como cocinar y lavar puede ser difícil.
- El tocador que limpia con un chorro de agua no puede ser utilizado. Usted tiene que utilizar un tocador temporal.
- Es posible que usted pueda tener problema en conseguir el agua.
Sea seguro almacenando agua para casos de emergencia, por lo menos para 3 días. Usted necesita 3 litros por un día.

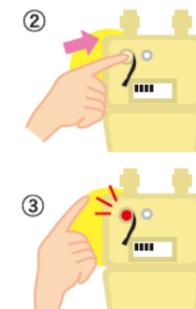
El suministro de gas se cortó

- Tomar el baño, cocinar de gas, usar los equipos de la HVAC podría ser difícil.
- El metro del control del microcomputador puede ser cortado.



■ Cómo recuperar el metro del control del microcomputador

- ① Dé vuelta a todos los interruptores de las aplicaciones del gas. (No dé vuelta apagado al golpecito principal del metro del control del microordenador.)
- ② Presione firmemente el botón para encender y después quite el dedo enseguida.
- ③ Cuando el botón vuelva a la posición original y la luz roja centelleo, espere por 3 minutos.
- ④ Después de 3 minutos si se apaga la luz roja, la recuperación se ha hecho con éxito.



En el lugar de la evacuación, usted debe recordar que todos han experimentado el desastre horrible y han tenido un rato muy duro. Esto es el momento para que entre todos puedan cuidarse y ayudarse mutuamente.



¡Lo más importante es el cuidado y la ayuda mutua!

Moralejas en el sitio de la evacuación

- ① No haga lo que usted no desea que le hagan. Cuide de los vecinos.
- ② Si usted ve a una persona en apuro, ayúdele de una manera positiva.
- ③ Siga las reglas y el papel determinado en el lugar de la evacuación.
- ④ Intente lo mejor para conseguir la vida normal lo más pronto posible.



Cuadro del sitio de la evacuación en el terremoto de Chuetsu de la Prefectura de Niigata. (El Ojiya-shi Pasillo Gimnástico General)

Conocimiento de la vida del pos-desastre

Las dificultades de la vida del pos-desastre podrían ser más lo que usted se ha imaginado. La vida considerada ser normal antes no estará de esa manera después del desastre. Los crímenes y los accidentes se presentan solamente debido a las circunstancias específicas del pos-desastre. Tenga conocimiento sobre vida del pos-desastre como sea posible.

¡Los teléfonos celulares así como los teléfonos normales llegan a inutilizarse!

Los usos de la línea del usuario pudieron ser restringidos para asegurar la comunicación de emergencia. Para confirmar la seguridad de su familia, utilice el " Intercambio del Mensaje del Desastre "(Dial 171) o el servicio del "Tablero del Mensaje del Desastre" está preparado para los teléfonos celulares.

¡Tenga cuidado sobre envenenamientos e infecciones de los alimentos!

La vida del pos-desastre, el ambiente higiénico llega a ser peor, y la probabilidad de los envenenamientos y/o de las infecciones por alimentos que se presentan será en aumento. Para evitar las enfermedades, tome los alimentos dados en el sitio de la evacuación lo más pronto posible y disponga los alimentos permanecidos. También, antes de comer o de cocinar, lave se las manos y las vajillas bien.

¡Trampas en la vida de la evacuación!

El "Síndrome de la Economy-clase" es una enfermedad causada por la permanencia continuada en un lugar estrecho, tal como dentro de una tienda o en un coche. Éste es un síntoma que si permanece una persona sin moverse en un espacio estrecho durante mucho tiempo, la circulación de la sangre llega a ser inactiva, y la recuperación repentina de la circulación de la sangre ocasiona trombos producido en el área del pie, al pulmón, al cerebro o al corazón y bloquea el vaso sanguíneo estrecho allí. En el peor caso, la persona moriría.

- 【Prevención】**
- Tomar bastante agua.
 - Mueva su cuerpo de vez en cuando.
 - Pongase ropas sueltas al dormir.

¡Los animales domésticos son como nuestras familias!

- ◎ Cuando le han separado de su animal doméstico en el desastre, la probabilidad de la encontrarse con ella es muy baja.
- ◎ Los artículos del animal doméstico se deben incluir en las fuentes de emergencia.
- ◎ Cui dar de su animal doméstico es uno de sus papeles durante la evacuación para evitar molestias a la gente.



¡Protéjase contra crímenes viciosos!

- ◎ Se divulga que muchas casas de las personas que se trasladarán al sitio de la evacuación han sido robadas. Los objetos de valor deben estar listos para llevar hacia fuera durante el desastre.
- ◎ Tenga cuidado a los otros crímenes también.

Los fraudulentos participan como voluntarios.

En el caos del desastre, despojan del dinero y/o objetos de valor confiados, actúan como un voluntario.

Negocio vicioso y negocio oportuno

Venden cosas necesarias tales como ropas y alimentos con precios extremadamente altos, y piden dinero adicional más tarde.

¡La cosa importante es el cuidado mental!

Después del desastre, el cuidado psicológico es sumamente importante para curar las tensiones y los daños mentales serios acumulados por los daños del terremoto, para hacer una vida llevadera en el lugar de la evacuación, por las réplicas sísmicas, etc. La primera cosa que debe hacer es recuperar la salud dormir, comer y excretar, y conseguira una vida normal, de la familia y la comunidad local. También, es importante evitar de estar solo, ayudando mutuamente y juntamente con la gente del área.

¡Deseo retirar el dinero!

Las máquinas de caja automatizadas (ATM) en los bancos pueden estar cerradas. Pero, en algunos bancos, puede que sea posible retirar el dinero si usted tiene algo que verifique su identidad.

La voz de una víctima. (Prefectura de Niigata, el terremoto de Chuetsu)

El cuidado de la gente me salvó.

En la noche del terremoto, estaba en el centro del espacio abierto con mis niños, asustada de las réplicas sísmicas. Aun en esa situación, nos hemos estado preguntando, "¿Está el gas apagado?", "¿Apague los interruptores de cosas eléctricas?", con los vecinos. Este cuidado nos salvó eventualmente del fuego en esa área.

El líder y el ejecutivo del grupo local para la prevención del desastre manejaron el sitio de la evacuación con eficacia, arreglando las cajas de almuerzo suavemente, etc. Nos han movido a una sensación de ayuda. La gente de otras prefecturas nos ayudó a patrullar el área para examinar la seguridad de las casas propensas a derrumbarse o para comprobar la salud de la gente. Estas actividades nos animaron mucho. Teniendo ayudos, nos estamos animando a superar la estaciones de la nieve también.

Y.K de Ojiya-shi

Información sobre el terremoto de Tokai

■ ¡Cuando se anuncia la advertencia, tome la acción apropiada y prepárese para el terremoto!

El terremoto de Tokai es el único terremoto previsible actualmente. Si la predicción del terremoto se ha observado en el calibrador del movimiento de tensión cortical antes de que ocurra el terremoto real, el terremoto podría ser previsto. Sin embargo, el terremoto puede ocurrir repentinamente sin demostrar ningún precursor.

Será posible que cuando ocurra el terremoto de Tokai, los terremotos de Nankai y Tonankai ocurran en el mismo tiempo. Por lo tanto, los que viven en otra área que las "Áreas que Necesitan la Medida Intensificada para la Prevención del Desastre del Terremoto de Tokai" también, deben prestar la atención a la información sobre el terremoto de Tokai y tomar las acciones apropiadas preparadas para el terremoto cuando se anuncia la advertencia.

La declaración amonestadora es el aviso publicado por el Primer Ministro a las "Áreas que Necesitan la Medida Intensificada para la Prevención del Desastre del Terremoto", cuando el fenómeno anormal que se cree de ser el precursor del Terremoto de Tokai, aparece en los datos de observación de la Agencia Meteorológica y calificado como un terremoto de la magnitud 8 puede ocurrir dentro de 2~3 días (o dentro de pocas horas). Una vez que se haya anunciado la advertencia, el transporte por el ferrocarril o por la carretera debe ser restringido y una restricción significativa será aplicada a las actividades económicas y/o sociales tales como la evacuación de la gente que vive en las áreas del alto riesgo, etc.

Áreas que Necesitan la Medida Intensificada para la Prevención del Desastre del Terremoto de Tokai

10 Municipalidades:

Kuwana-shi, Ise-shi, Toba-shi, Owase-shi, Kumano-shi, Shima-shi, Kisozaki-cho, Minamiise-cho, Taiki-cho, Kihoku-cho

En fecha del 1° de enero de 2006



◆ Sistema De Información



Grado del riesgo → → → → → → → → → →

Toda la información será transmitida a los residentes de las áreas con la publicidad del municipio, la TV o la radio.

■ ¿Cuando sea declarada la emergencia, qué sucederá en las Áreas que Necesitan la Medida Intensificada para la Prevención del Desastre del Terremoto de Tokai?

Electricidad, Agua, Gas	Continúe previniendo.
Teléfono	Los usos de la línea del usuario pudieron ser restringidos para asegurar la comunicación de emergencia.
Ferrocarriles, Autobuses	Lo principal, los servicios serán cerrados en el área del desastre
Navío del pasajero	Los servicios en las áreas donde se consideran que serán afectados por el tsunami serán cerrados.
Caminos	No hay restricción en las salidas del área, no obstante las entradas o las corridas al área serán controlados estrictamente para asegurar la ruta de evacuación o el transporte de emergencia.
Almacenes grandes, Supermercado, Almacenes de conveniencia	En principal, serán cerrados. Los edificios considerados terremoto-prueba pueden continuar sus servicios en la discreción del encargado de la tienda.
Bancos	Los servicios normales serán cerrados. Algún ATMs se puede utilizar para el retiro.
Escuelas	En la etapa de aviso de cuidado del terremoto de Tokai, deje a los alumnos niños que vuelvan a casa de la manera previamente determinada.
Hospitales	Los servicios para los pacientes externos serán suspendidos. En caso que se haya confirmado la seguridad, los servicios normales serán continuados.

Expediente Médico	Medicinas diarias	
Alergia	Hospital De la Familia	
Hospital	Centro de Información Médica de Emergencia	
Cuerpo de Bomberos ☎ 119	Gas	Agua
Policías ☎ 110	Electricidad	Oficina Municipal

Familia Del Contacto, Nombre	Número de Teléfono
_____	_____
_____	_____
Sitio de Evacuación	Lugar de Reunión
_____	_____

Expediente Médico	Medicinas diarias	
Alergia	Hospital De la Familia	
Hospital	Centro de Información Médica de Emergencia	
Cuerpo de Bomberos ☎ 119	Gas	Agua
Policías ☎ 110	Electricidad	Oficina Municipal

Familia Del Contacto, Nombre	Número de Teléfono
_____	_____
_____	_____
Sitio de Evacuación	Lugar de Reunión
_____	_____

Expediente Médico	Medicinas diarias	
Alergia	Hospital De la Familia	
Hospital	Centro de Información Médica de Emergencia	
Cuerpo de Bomberos ☎ 119	Gas	Agua
Policías ☎ 110	Electricidad	Oficina Municipal

Familia Del Contacto, Nombre	Número de Teléfono
_____	_____
_____	_____
Sitio de Evacuación	Lugar de Reunión
_____	_____

Expediente Médico	Medicinas diarias	
Alergia	Hospital De la Familia	
Hospital	Centro de Información Médica de Emergencia	
Cuerpo de Bomberos ☎ 119	Gas	Agua
Policías ☎ 110	Electricidad	Oficina Municipal

Familia Del Contacto, Nombre	Número de Teléfono
_____	_____
_____	_____
Sitio de Evacuación	Lugar de Reunión
_____	_____

Expediente Médico	Medicinas diarias	
Alergia	Hospital De la Familia	
Hospital	Centro de Información Médica de Emergencia	
Cuerpo de Bomberos ☎ 119	Gas	Agua
Policías ☎ 110	Electricidad	Oficina Municipal

Familia Del Contacto, Nombre	Número de Teléfono
_____	_____
_____	_____
Sitio de Evacuación	Lugar de Reunión
_____	_____

Los artículos tales como contacto, etc. en esta tarjeta, se deben notar también en la libreta " Información de nuestra familia para la prevención del deasastre del terremoto " .

¡Haga su propio mapo para escaparse!

Anote los lugares peligrosos, el sitio de evacuación y la ruta de escapatória, cerca de su casa.

◆ Ejemplos de los que debe anotar en el mapa.

- Lugar de reunión de la familia, el sitio de evacuación
- Ruta de escapatória

La ruta de escapatória alternativa se debe seleccionar para el caso de la obstrucción de la ruta normal.

- Información sobre los lugares peligrosos

Tales como las áreas predichos a ser inundadas por el tsunami, los acantilados son muy fácil de derrumbar se, cuevas escarpadas, ríos, cercos de bloque de concreto, lugares en donde se están tratando los materiales peligrosos, etc.



◆ La información sobre el mapa del prevención del desastre se puede obtener en la seccion/division a cargo de la prevención del desastre de cada gobierno local.

Para confirmar la seguridad de su familia

■ Intercambio Del Mensaje Del Desastre

La conexión puede ser muy difícil en su teléfono después de un desastre de una escala grande, en ese caso, el servicio " Intercambio De Mensaje Del Desastre Dial 171 " se puede utilizar para confirmar la seguridad de su familia o entrar en contacto con la otra persona. Marque 171 para grabar y/o escuchar el mensaje, siguiendo la dirección.



Al principio, dondequiera que usted esté, marque el código de área del número de la persona a que usted desee entrar en contacto con.

©Las demostraciones pueden ser experimentadas:

Cada 1er día del mes (a excepción de el 1 de enero) de 15 de enero a 21, y 30 de agosto a 5 de septiembre cada año

©Para los otros servicios telefónicos fuera de NTT o los usuarios del IP, consulte a la compañía que Usted esta suscrito.

■ Tablero del Mensaje de Desastre

En el desastre, el mensaje de seguridad se puede colocar de su teléfono celular a este servicio. También en este servicio, usted puede confirmar la seguridad de su familia o amigos, de su teléfono celular o su computador personal.

©Teléfono celular de NTT Docomo: <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

©Teléfono celular de au/Tu-Ka cellular phone: <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

©Teléfono celular de vodafone: <http://dengon.vodafone.ne.jp/>



¡Teniendo como objetivo la realización de una comunidad fuerte contra desastres del terremoto, se establece "El Acto de la Promoción de las Contramedidas del Terremoto de Prefectura de Mie"!

(Ejecutado el 1 de abril de 2004)

Como la preparación para el Terremoto de Tokai que puede ocurrir en cualquier momento y los terremotos de Tonankai y Nankai que se predicen para ocurrir al principio de este siglo, la Prefectura de Mie ha establecido "El Acto de la Promoción de las Contramedidas del Terremoto de la Prefectura de Mie", promoviendo la preparación con el pensamiento de "Protejamos nuestras vidas por sí mismo." (ayuda por sí mismo) y "Protejamos nuestra área uniendo fuerzas" (ayuda mutua). En resumen, este Acto determina a la gerencias en cada aspecto de la prevención, de la emergencia y de la recuperación, clarificando la asignación del gobierno de la prefectura, los residentes y las empresas. Trabajamos en las contramedidas del terremoto, ensamblando las fuerzas y siguiendo este Acto por la colaboración del gobierno de la prefectura, el gobierno municipal, los residentes, las empresas y los grupos voluntarios.

Para más detalles, refiera al sitio de Internet "Bosaimie.jp"
[<http://www.bosaimie.jp/>~ el título de "en un caso de la emergencia"]

Lifeline

La "cuerda de salvamento" es la sangre para todos nosotros

La "cuerda de salvamento" significa el sistema que apoya nuestras vidas y vida diaria, tales como electricidad, gas, agua, teléfono, distribución de alimentos, etc. Cuando ocurre el desastre, muchas de las cuerdas de salvamentos se pudieron cortar debido a los daños. Ponga los contactos de esa cuerda de salvamento en su mente para estar listo ante cualquier la emergencia.

Electricidad

Chubu Electric Power Co., Inc. Sucursal de Mie (<http://chuden.co.jp/>)

Nombre de la oficina de ventas	Número de teléfono	Áreas
Kuwana	0594-22-1510	Kuwana-shi, Inabe-shi, Parte de Yokkaichi-shi, Inben-gun, Kuwana-gun, Part of Mie-gun
Yokkaichi	059-353-0211	Yokkaichi-shi, Parte de Suzuka-shi, Mie-gun
Suzuka	059-367-3710	Suzuka-shi, Kameyama-shi, Parte de Yokkaichi-shi
Tsu	059-226-5559	Tsu-shi,
Matsusaka	0598-23-1000	Matsusaka-shi, Taki-gun, Parte de Ichishi-gun, Parte de Watarai-gun, Parte de Tsu-shi
Ise	0596-28-2134	Ise-shi, Toba-shi, Shima-shi, Watarai-gun, Parte de Taki-gun
Ueno	0595-21-3215	Iga-shi, Nabari-shi, Parte de Ichishi-gun, Parte de Tsu-shi
Owase	0597-22-2011	Owase-shi, Parte de Kumano-shi, Kitamuro-gun

The Kansai Electric Power Co., Inc. Sucursal de Wakayama (<http://www.kepco.co.jp/>)

Nombre de la oficina de ventas	Número de teléfono	Áreas
Shingu	0735-22-5211	Parte de Kumano-shi, Minamimuro-gun

Gas

Kuwana-shi, Dpto. de Suministro de Gas y Agua, Sección de Gas ☎ 0594-24-1268
(<http://www.city.kuwana.mie.jp/>)

Toho Gas Co., Ltd. Sucursal de Mie (<http://www.tohogas.co.jp/>)

Nombre de la oficina de ventas	Número de teléfono	Áreas
Yokkaichi	059-353-9151	Kuwana-shi, Yokkaichi-shi, Suzuka-shi, Mie-gun
Tsu	059-228-7161	Tsu-shi
Matsusaka	0598-51-5518	Matsusaka-shi,
Ise	0596-28-9101	Ise-shi

Ueno City Gas Co., Ltd. (<http://www.ueno-gas.co.jp/>) ☎ 0595-21-3611

Nabari Kintetsu Gas Co., Ltd. (<http://www.kintetsugas.co.jp/>) ☎ 0595-65-2311

Mieken LP Gas Association ☎ 059-227-6238

Teléfono

Nippon Telegraph And Telephone West Corporation
 Sucursal de Mie (<http://www.ntt-west.co.jp/mie/>)
 (No código dial) ☎ 116

NTT Docomo Tokai, Inc. (<http://www.docomo-tokai.co.jp/>)
 (No código dial) 151 Solamente celular de DOCOMO, celular del coche y PHS ☎ 0120-800-000
 KDDI Corp. Sucursal de au Mie (<http://www.kddi.com/>) ☎ 059-355-3830
 Vodafone K.K. Centro de Cliente de Nagoya
 (<http://www.vodafone.jp/>)
 (No código dial) 157 (solamente para vodafone celular) ☎ 0088-241-157
 Tu-Ka Cellular Tokai Corp. (<http://www.tu-ka-tokai.co.jp/>) ☎ 052-977-0151

TV por cable

Seikei Eizo Network Co. Ltd. (http://www.intsurf.jp/tv/)	☎ 0594-24-0001
C&ETech Corporation estación de Hokusei de CCnet (http://www.ccnetmie.ne.jp/info/menu.html)	☎ 059-361-5522 ☎ 059-354-8070
CTY Co., Ltd. (http://www.cty-net.ne.jp/)	☎ 0594-84-1788
Oficina Pricipal Oficina de Inabe	☎ 059-388-3311
Cable Net Suzuka Co., Ltd. (http://www.cns-net.co.jp/)	☎ 059-236-5111
ZTV Co., Ltd. (http://www.ztv.co.jp/)	☎ 0595-24-2560
Igaueno Cable Television (http://www.ict.ne.jp/ict/)	☎ 0595-64-7821
advanscope Co., Ltd. (http://advanscope.jp/)	☎ 0598-50-2200
Matsusaka Area CATV Station Co., Ltd. (http://www.mctv.jp/)	☎ 0599-44-4848
iTV Co., Ltd. (http://www.itv-mie.jp/)	☎ 0596-27-0700

Ferrocarril

Central Japan Railway Company (http://www.jr-central.co.jp/)	☎ 059-226-6211 (9:00~20:00)
West Japan Railway Company (http://www.westjr.co.jp/)	☎ 0570-00-2486 / 078-382-8686
Kintetsu Corporation (http://kintetsu.co.jp/)	☎ 052-561-1604 (9:00~19:00)
Isetetu Co., Ltd. (http://www.isetetu.co.jp/)	☎ 059-383-2112 (8:30~17:00)
Sangi-Railway K.K. (http://www.sangirail.co.jp/)	☎ 059-364-2141 (Oficina Principal) ☎ 059-339-1141 (línea de Sangi) ☎ 0594-76-3690 (línea de Hokusei) ☎ 059-365-9106 (autobús de línea /contratada)

Autobús

Mie Kotsu Co., Ltd. (<http://www.sanco.co.jp/>)

Nombre de la oficina de ventas	Número de teléfono	Nombre de la oficina de ventas	Número de teléfono	Nombre de la oficina de ventas	Número de teléfono
Kuwana	0594-22-0595	Matsusaka	0598-51-5240	Miyama	0597-32-1321
Hokusei	0594-72-2469	Ise	0596-25-7131	Nanki	0597-85-2196
Yokkaichi	059-323-0808	Shima	0599-55-0215		
Mie Central	059-233-3501	Iga	0595-66-3715		

Happu Bus Co., Ltd. (<http://www.happubus.co.jp/>)

☎ 0594-22-1034 [Operación] ☎ 0594-22-6320 [Venta] ☎ 0594-22-6321 [Negocios generales]

(<http://www.c-nexco.co.jp/>)

Carretera

Central Nippon Ecpresway Company Limited
 (<http://www.c-nexco.co.jp/>) ☎ 052-222-1620

Mie-roadway Public Corporation

Oficina Control de Ise-Shima (<http://www.mie-dourokousya.or.jp/>) ☎ 0596-27-5423

Oficina del contacto para los caminos y las carreteras nacionales
 (<http://its.cbr.mlit.go.jp/>)

Nombre de la oficina de ventas	Número de teléfono	Control de Ruta
Hokusei Kokudou Office	0595-82-1312	Ruta 25 Meishi-kokudou
Mie Kasen Kokudou Office	059-229-2221	Ruta 1, Ruta 23, Ruta 25, Ruta 258
Kisei Kokudou Office	0598-52-5366	Ruta 42

Oficina contacto con la ruta nacional, ruta local y ruta general de la prefectura:
 (<http://www.bosaimie.jp/mie/index.html>)

Unidad de Mantenimiento de Carreteras, viabilización de tierras de la provincia de Mie
 ☎ 059 224 2675

Radio

AM		FM	
NHK 1	729KHz y otros	FM Mie	78.9MHz y otros
NHK 2	909KHz y otros	FM Yokkaichi	76.8MHz y otros (Available at Hokusei ares only.)
CBC	1053KHz y otros	NHK FM	82.5MHz, 81.8MHz y otros
Tokai	1332KHz y otros		