



## Hagamos que nuestra habitación y las de nuestra familia sean seguras

En el Gran terremoto de Hanshin-Awaji ocurrido en 1995, las casas no sufrieron daños, pero muchas personas murieron al caérseles los muebles encima.

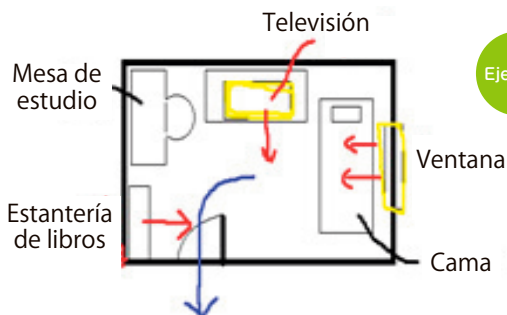
Si nos lastimamos un pie o la cabeza, se nos hace difícil movernos aunque queramos salir corriendo y escapar de un tsunami o de un incendio.

Por eso es importante comprobar si nuestras habitaciones son seguras.



### [Cosas que debemos comprobar]

1. Si los armarios, las estanterías de libros y las lámparas del techo están bien seguras y fijas.
2. Si los cristales de las ventanas y de las de los armarios tienen protecciones para evitar que salgan volando (si son cristales reforzados o tienen adherida una película plástica de protección, etc.).
3. Si tenemos salidas adecuadas para poder salir rápidamente. (Si tenemos varias maneras para poder salir de la habitación). ¿No hay muebles o cosas cerca de la puerta que obstaculizan el paso?



(Cómo dibujar el plano)

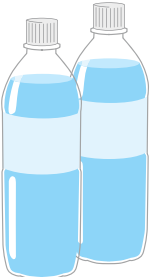
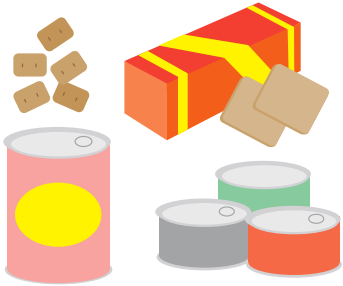


- ① Dibujemos un plano de las habitaciones vistas desde arriba.
- ② Pintemos de color **amarillo** los objetos que pueden caerse o salir volando.
- ③ Indiquemos con flechas de color **rojo** la dirección en la que pueden caer los objetos y los muebles.
- ④ Indiquemos con flechas de color **azul** las salidas de escape.

◆ Por favor, habla con tu familia y escribe tu opinión con relación a las medidas a tomar para la seguridad de las habitaciones.



## Debemos comprobar el tipo, la cantidad y el lugar en donde tenemos las provisiones

En tu casa, ¿tenéis preparadas suficientes provisiones para que toda la familia pueda sobrevivir durante toda una semana?

	Tipo	Nombre concreto y cantidad	Puntos importantes
Agua			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los adultos necesitan 3 litros al día y los niños 2 litros.</li> <li>• 1litro=1kg por eso es difícil llevar al refugio una gran cantidad de agua.</li> </ul>
Alimentos			<ul style="list-style-type: none"> <li>• El número de calorías diarias necesarias para un hombre adulto es de 2500 kcal, para una mujer adulta es de 2000 kcal y para un niño es de 1500 kcal.</li> <li>• Es muy práctico tener alimentos que puedan comerse sin necesidad de agua y fuego, y que a la vez no pesen mucho.</li> </ul>
Ropa			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es necesario disponer de muda y toalla para cambiarse pero también es importante tener ropa para la lluvia, jerséis y chaquetas para abrigarnos y no mojarnos.</li> <li>• También deberíamos tener un casco para protegernos la cabeza.</li> </ul>
Útiles y objetos de uso diario			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es muy útil preparar papel higiénico, pañuelos de papel y cinta adhesiva.</li> <li>• Es imprescindible tener preparado una linterna para poder ponerse a salvo por la noche y medicamentos para las personas enfermas.</li> <li>• Es útil tener medicamentos, gasas y vendas para las personas heridas.</li> <li>• Si se ha preparado alguna radio portátil no debemos olvidarnos de las pilas.</li> </ul>

\*¿Había la cantidad suficiente para toda una semana?

\*¿Sabes dónde tenéis, en casa, todas estas cosas? ¿Puedes decir rápidamente dónde están?

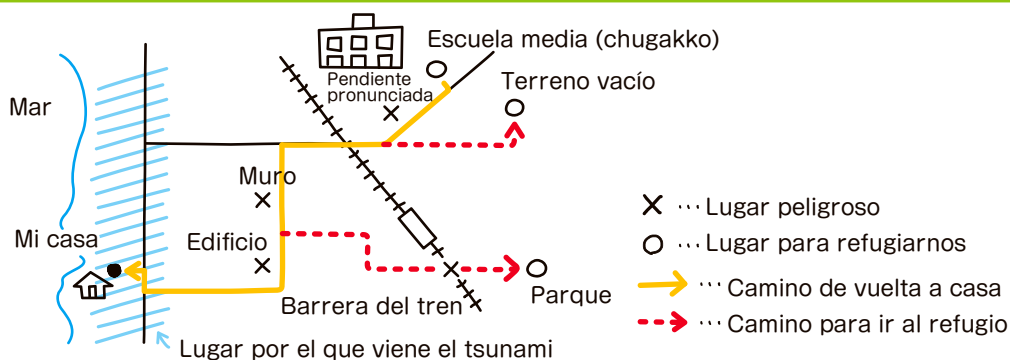
◆En relación a los víveres, por favor pensemos y hablemos con toda la familia.



## Dibujo de un mapa de evacuación entre tu casa y la escuela

Dibujemos un mapa con el camino que hay entre tu casa y la escuela. Indica con una cruz "X" los lugares peligrosos y escribe qué cosas peligrosas hay. Indica también con un círculo "○" los lugares en los que puedes refugiarte y escribe un camino que lleve hasta esos refugios.

Ejemplo



\* Hay veces que el mapa para la evacuación y refugio en casos de terremotos y el mapa en casos tifones, es diferente.

\* Pensemos en varios caminos para ir al refugio. Supongamos también que el día del desastre natural es un día de lluvia o que ocurre durante la noche.

\* En lugares donde puede venir un tsunami (costa) pensemos en un camino para poder escapar lo más rápidamente posible y alejarnos de la costa.

\* En caso de que ocurra un desastre, es importante que nos pongamos a salvo con rapidez y así ayudaremos a que otras personas, a nuestro alrededor, puedan ponerse también a salvo rápidamente.

◆ En relación las rutas para la evacuación y refugio, por favor pensemos y hablemos con toda la familia.



## Decidamos a dónde va a ir cada miembro de la familia para poder ponernos en contacto con facilidad

Por ejemplo si ocurre un gran terremoto durante la mañana de un día laborable es probable que tú, tus hermanos y tus padres estéis en lugares diferentes.

Por eso, es importante que decidáis de antemano a dónde vais a ir para poneros a salvo en caso de que ocurra un desastre.

Miembros de la familia	Lugar en el que está frecuentemente	Dónde se va a refugiar	Qué va a hacer después de llegar al refugio
Ejemplo: Hermana mayor	Universidad	En el edificio de la facultad de XXX de la universidad	Esperará hasta que vuelva a reanudarse el servicio de transporte público
	Casa de una amiga (teléfono: XXX-XXX-XXXX)	En la escuela elemental de XXX	Informará sobre el lugar en el que está refugiada usando el Servicio de Mensajes Telefónicos para Desastres Naturales (171)

Cómo dejar grabado un mensaje	Cómo escuchar los mensajes
Pulsa el <b>1 7 1</b>	Pulsa el <b>1 7 1</b>
Haz lo que te dice la información	Haz lo que te dice la información
Cuando quieras grabar un mensaje, pulsa el <b>1</b>	Cuando quieras escuchar un mensaje, pulsa el <b>2</b>
Y pulsa el número de teléfono XXX-XXX-XXXX	Y pulsa el número de teléfono XXX-XXX-XXXX
<p><b>Servicio de mensajes telefónicos para casos de desastres naturales</b></p> <p>Durante los desastres naturales es posible grabar mensajes telefónicos mediante nuestros teléfonos móviles para comunicar que se está a salvo, etc., y estos pueden ser también comprobados por familiares o amigos a través de teléfonos móviles u ordenadores personales.</p>	

○Aprendamos juntos, toda la familia, cómo se usa el Servicio de Mensajes Telefónicos para Desastres Naturales. También podemos decir a nuestra familia dónde estamos si escribimos un papel y lo pegamos.

Además, debes estar preparado para ayudar en caso de que haya algún miembro de tu familia que necesite ayuda.

◆Por favor, habla con tu familia y escribe tu opinión con relación a los lugares de los refugios para tu familia.