

# Manual en situaciones de desastres

Español

## Japón es un país donde ocurren muchos terremotos (jishin)

Incontables e inestimables vidas se perdieron en un instante por el Gran Terremoto del Este del Japón en el día 11 de marzo del 2011. Tomémoslo como una valiosa lección, y usted también como un residente del Japón, prepárese mentalmente así como materialmente, por si acaso sucederá cualquier tipo de desastres. Reduiremos los daños y perjuicios a lo mínimo.

### Centro de Consultas para los Extranjeros

☎ 029-244-3811 (8:30~17:00)

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
japonés · inglés · otros idiomas				
vietnamita chino (solo por la tarde)	coreano español	tailandés chino vietnamita	portugués tagalo indonesio	tailandés sinhala (solo por la tarde)

※ No hay servicio los sábados, domingos, días festivos, vacaciones de fin de año y de año nuevo.  
※ En caso de la consulta en otros idiomas, le atendemos con el uso del aparato traductor y de otros medios.

### Publicado

Prefectura de Ibaraki

Asociación Internacional de Ibaraki

Mito-shi Senba-cho Ushirokawa 745 Kenmin Bunka Center Bunkan 2F

TEL : 029-241-1611 Email : iia@ia-ibaraki.or.jp

URL : <http://www.ia-ibaraki.or.jp>

## Obtención de información

### Qué es "Alerta de emergencia a causa de terremotos"

Un poco antes de que venga un temblor fuerte, se anuncia el pronóstico del terremoto a través de la televisión, la radio y el teléfono móvil. Cuando supo de la noticia, quédese con calma y no se aturda, y refúgiase en un sitio seguro.

### RADIO

AM	NHK Primero	594kHz
	NHK Segundo	693kHz
	IBS (Mito)	1197kHz
FM	IBS (Tsuchiura)	1458kHz
	NHK-FM (Mito)	83.2MHz
	NHK-FM (Hitachi)	84.2MHz
	Radiotsukuba (Tsukuba)	84.2MHz
	FM Palulun (Mito)	76.2MHz
FM Kashima	76.7MHz	

### Internet

(Sitios de web en varios idiomas)

NHK WORLD

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

### Teléfono móvil y computadora

Mensaje de informaciones sobre la prevención de desastres en Ibaraki (en japonés)

Se distribuyen informaciones sobre la prevención de desastres. (Es necesario registrarse.)

[touroku\\_bousai@mail.bousai.ibaraki.jp](mailto:touroku_bousai@mail.bousai.ibaraki.jp)

※Envíe un mail en blanco.



### "Ibaraki-ken kinkyu Iryo Joho system"

(Sistema de información sobre asistencias médicas en una emergencia-Ibaraki-ken)

Le facilita buscar los hospitales como el que está cerca de su casa, el que está abierto los fines de semana, en el que está presente un médico que habla idiomas extranjeros, etc.

<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/> (inglés)

<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/> (Para el uso desde teléfono móvil. Solamente en japonés.)



## Quando se encuentra dentro de la casa

### Primero, velar por su propia seguridad con calma.

Tenga cuidado con los objetos que pudieran caerse y la caída de muebles, protéjase la cabeza con algo como cojines, y refúgiase debajo de un escritorio o una mesa resistente.



### No salga afuera aturdido

Si sale afuera enseguida después de un terremoto, hay riesgo de lastimarse con la caída de ventanas de vidrio o letreros. Hasta que se calme el temblor, confirme atentamente las situaciones del alrededor, y compórtese con calma.

Terremoto no es solo una vez. Después de un temblor grande pueden ocurrir temblores más pequeños repetitivos. Tenga cuidado.



### Asegurar el camino para la salida o fuga

En muchos casos las puertas y ventanas no se abren por la deformación del edificio. Deje las puertas y ventanas abiertas para que pueda salir en cualquier momento.



### Eliminar las probabilidades de incendio

Apague el fuego que está prendido en el momento. Desconectar todos los artefactos eléctricos que pudieran generar fuego, como los de la cocina y de la calefacción. En caso de un temblor grande, espere hasta que se calme el temblor y después desconectar o apagarlo. En caso de iniciarse un incendio, apagarlo de inmediato con un extintor de fuego.



## Quando ocurre un terremoto



## Quando se encuentra fuera del edificio

### Quando está caminando por las calles

Protéjase la cabeza con materiales como bolsa o libro. Tenga en cuenta que desde arriba se caerán los vidrios de ventanas y letreros. Los lugares estrechos o lugares a lo largo de las paredes/los muros son peligrosos. Refúgiase a un lugar amplio como parques, etc.

### Quando está conduciendo

No frene bruscamente, reduzca la velocidad lentamente y estacione su coche en el lado izquierdo de la calle. Apague el motor. Deje puesta la llave del auto, y refúgiase a pie.

### Quando está en tren o autobús.

El tren o el autobús se parará repentinamente, así que agárrese al pasamano o correa para no caerse.

### Quando está cerca del mar o ríos.

Váyase para un lugar alto inmediatamente. Tsunami también viene desde ríos.

### Quando está en una montaña

Aléjese de acantilados.

### Quando está dentro de ascensor

Salga del ascensor inmediatamente. Si aprieta los botones de todos los pisos, el ascensor parará en el piso más cercano.



### Qué es Tsunami

Tsunami es la ola con mucha velocidad y muy peligrosa, generada a causa de terremotos. Son olas completamente diferentes a las olas normales y tienen un poder destructivo extraordinario. Es muy peligroso aunque son olas de unas decenas de centímetros. Hay veces que se genera el tsunami aunque con un terremoto de menor grado. Al sentir los temblores cerca de la costa, inmediatamente aléjese de la costa y refúgiase de prisa a un lugar alto. Para refugiarse no use el coche. Refúgiase corriendo. Cuando viene tsunami viene más de una vez. Antes de regresar a su casa, confirme sin falta la terminada de tsunami, por la radio, etc. Antes de salir a playa o salir a pesca, tenga confirmado sin falta el sitio de refugio y la ruta para llegar allí.



## Nota de prevención contra desastres

(Deje anotado de antemano)

### Sobre sí

Nombre y apellido

Dirección

Teléfono

Fecha de nacimiento

Sexo

Tipo de sangre

Nacionalidad

Idioma

Lugar de trabajo

Contacto de emergencia

Número de identidad (pasaporte, etc.)

### Sobre su familia

Nombre

Teléfono

### Punto de evacuación más cercano

Nombre del lugar

### Teléfono de emergencia

Bombero · ambulancia 119 Policía 110

Departamento de prevención de desastre de los municipios

Hospital

Compañía de electricidad

Compañía de las aguas

Compañía del gas

Embajada · consulado



## "Saigai-yo Dengon-ban" (Servicio de recado en situaciones de desastres)

Después de un desastre gigante, la línea telefónica suele tener dificultad en funcionar. Utilice el servicio que ofrece cada compañía de teléfono móvil/fijo, "Saigai-yo Dengon-ban". Se puede grabar su mensaje y reproducir el mensaje de otras personas.

### Teléfono fijo (NTT) :

#### "Saigai-yo Dengon Dial 171"

○ Cómo grabar mensaje

Marcar el número 171→1→marcar el número de teléfono de su casa (desde prefijo)→grabar

○ Cómo reproducir mensaje

Marcar el número 171→2→marcar el número de teléfono de la persona a la que quiere contactar (desde prefijo)→reproducir

### Teléfono móvil :

#### "Saigai-yo Dengon Service"

(Servicio de recado por teléfono móvil en situaciones de desastres)

El enlace de "Saigai-yo Dengon Service" será urgentemente instalado en la página inicial del sitio de web del teléfono móvil. Cada compañía de teléfono móvil ofrece este sistema en inglés también. Se puede aprovechar este sistema en inglés.

○ NTT docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

○ au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

○ Softbank <http://dengon.softbank.ne.jp/>

### Internet :

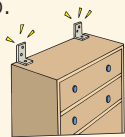
#### "Saigai-yo Broadband Dengon-ban" (Web171)

(Servicio de recado por banda ancha en situaciones de desastres.)

<https://www.web171.jp>

## Las contramedidas de siempre

- ◆ Participar en el entrenamiento para prevención de desastre.
- ◆ Verificar previamente un lugar cercano de refugio.
- ◆ Mantener una buena relación con la gente de la zona.
- ◆ Conversar con la familia cómo actuar cuando ocurre un desastre y fijar un lugar de encuentro en caso de separarse de los demás.
- ◆ En las casas que tienen niños, confirmar con los profesores la manera de comunicación y transportación.
- ◆ Tener verificado el número de teléfono del ayuntamiento(municipio) y la embajada.
- ◆ Fijar los muebles con ornamentos metálicos apropiados para evitar la caída.
- ◆ Poner los artículos indispensables de emergencia en un lugar donde puedan sacar fácilmente.
- ◆ Proveer artículos de emergencia. (Por si acaso se suspende el gas, las aguas, etc.)
- ◆ Revisar periódicamente los artículos indispensables de emergencia y los almacenamiento.
- ◆ En cuanto al coche, mantener el suficiente repostaje de combustible.



## Lista de artículos indispensables en caso de emergencia

- **Artículo de uso diario**
  - Linterna
  - Mechero (fósforo)
  - Velas
  - Radio portátil
  - Pilas o baterías
  - Medicinas de primeros auxilios, medicamentos necesarios.
  - Carpas abrigos impermeables.
  - Guantes de trabajo.
  - Toallas
  - Cascos o caperuzas
  - Sogas o similares
  - Cuchillo, abrelatas.
- **Alimentos**
  - Agua potable
  - Víveres
- **Vestimenta, etc.**
  - Ropas interiores, medias (calcetines).
  - Ropas impermeables u otras cosas para protegerse de la lluvia.
- **Artículos de valor, etc.**
  - Dinero (monedas también)
  - Fotocopia de la tarjeta de seguro médico
  - Pasaporte
  - Carné del registro de extranjero
  - Libretas de cuentas bancarias
  - Teléfono móvil

## Almacenamiento

- Víveres : alimento precocinado, alimento en lata, etc, durables para tres días.
- Agua potable : tres litros por persona por día
- Utensilios sanitarios  Anafé (hornillo)
- Cargador de batería para teléfono móvil
- Envase de plástico  Frazada, Manta, saco de dormir, etc.
- ★ Las casas con bebés, deben tener en cuenta de leches y pañales.

## Preparación contra tifones e inundaciones

- ◆ Chequear cada parte de la casa y realizar reparaciones y refuerzos.
- ◆ Los objetos que están fuera de la casa como basureros y macetas, deben meterse dentro de la casa o fijarlos.
- ◆ Limpiar las salidas de desagüe, sacar el barro y las basuras acumuladas en el canal para que de esa manera pueda tener un buen desagüe alrededor de la casa.
- ◆ En caso de que haya peligro de inundación, se debe trasladar los muebles y productos eléctricos a un lugar alto.
- ◆ Preparar radio portátil, linterna, etc., porque hay casos en que ocurren cortes de luz.

## En caso de tifón

- En Japón, durante el verano y hasta comienzo del otoño hay muchos tifones. Los vientos fuertes y lluvias torrenciales causan daños como el deslizamiento de tierra e inundaciones. Tenga cuidado con los siguientes puntos.
- ◆ No salir afuera cuando hay vientos fuertes o lluvias torrenciales.
  - ◆ Cerrar las contraventanas y cierres metálicos.
  - ◆ No acercarse a la costa, ríos, canales del campo y los lugares que pueden surgir deslizamiento de tierra.
  - ◆ Poner atención a toda información meteorológica. En caso de que haya indicación o advertencia de refugio, debe dirigirse rápidamente al sitio de refugio.

## Preparación contra *tatsumaki* (remolino)

*Tatsumaki* suele ocurrir en la temporada del tifón, septiembre. *Tatsumaki* es un espiral muy violento de aire que lleva el fuerte corriente atmosférica ascendente, y surge junto con el cúmulonimbo que genera las lluvias torrenciales. Cuando se acerca *tatsumaki*, se pone ventoso y el cielo se oscurece, y puede ocurrir aguacero con truenos, caer granizas de gran tamaño, etc. También, puede que se escuche un ruido parecido como al jet, y tal vez tenga un dolor de los oídos por el cambio de presión atmosférica.

### • Cuando se encuentra fuera del edificio

- ◆ Si encuentra un presagio de *tatsumaki* (caída de granizas, ruido, etc.), refúgiase de prisa para dentro de un edificio sólido y seguro. Si no hay ningún edificio sólido y seguro, escóndase entre los canales o huecos que se encuentra cerca, y protéjase la cabeza y el cuello con sus brazos.
- ◆ No refugiarse dentro de los edificios como garage, cobertizo, prefabricado, y otros que son de edificios de material debil.
- ◆ No vaya abajo de puentes ni de viaductos.
- ◆ Tenga cuidado con objetos que vienen volando.

### • Cuando se encuentra dentro de la casa

- ◆ Refugiarse al sótano o a la planta más baja que puede ser, o a la habitación más interior del edificio y sin ventanas. Cerrar las contraventanas, cierres metálicos, ventanas y cortinas. Evitar quedarse en rincones de la habitación, cerca de puertas y ventanas.

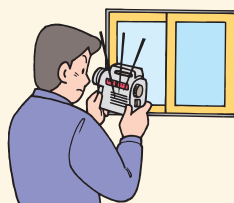
## A prepararse para otros tipos de desastres

## En caso de producirse un accidente nuclear

Las instalaciones relacionadas con la energía nuclear se encuentran ubicadas dentro de la prefectura de *Ibaraki*. En caso de recibir el aviso de emergencia, procure obtener informaciones correctas y actuar con calma.

### • Cuando ocurre un accidente

- ◆ Antes que nada, obtenga informaciones correctas vía la televisión, la radio, vehículos públicos de la municipalidad exclusivos para la divulgación de informaciones, la comunicación inalámbrica por municipalidades para la prevención de desastres.
- ◆ Quedarse en casa hasta recibir nueva información.
- ◆ No dejarse arrastrar por la demagogia.
- ◆ Abstenerse de solicitar informaciones, porque puede ser un estorbo para la actividad de prevención de desastre.
- ◆ Confirmar las informaciones entre vecinos y amigos.



### • Cuando hay indicación de evacuación cubierta

- ◆ Cerrar las puertas y ventanas, y apagar el ventilador, para que no entre el aire de la fuera.
- ◆ Las personas que vienen desde fuera deberán lavarse la cara, las manos y otras partes de cuerpo expuestas y cambiarse las ropas. (Las ropas anteriores deben ser guardadas en una bolsa de plástico.)
- ◆ Si se encuentra fuera del edificio, póngase mascarilla, o use una toalla o pañuelo pasado por agua y muy bien centrifugado para cubrirse la boca y la nariz, así sea efectivo para evitar la absorción de sustancias radiactivas y evitar la exposición interna.

### ▪ Qué es exposición interna ▪

Es recibir la radiación vía oral, como la absorción de aire que contiene sustancias radiactivas, ingestión de bebidas y comidas contaminadas, etc.

## Palabras utilizadas en caso de desastre

震源 (shingen)	El lugar subterráneo donde ha ocurrido un terremoto.
余震 (yoshin)	El terremoto que viene después del primer terremoto grande.
暴風雨 (bōfūu)	El viento y lluvia fuerte y violento.
かけ崩れ (gakekuzure)	Deslizamiento de tierra.
警報 (keihō)	Anuncio que se hace para llamar la precaución cuando se prevea un peligro a causa de lluvia, viento, tsunami, etc.
注意報 (chūihō)	Anuncio que se informa que está en una situación peligrosa a causa de lluvia, viento, tsunami, etc.
洪水 (koozui)	La crecida de las aguas de río que llega a desbordarse.
浸水 (shinsui)	La inundación de casas y edificios.
断水 (dansui)	No es posible utilizar el agua corriente.
給水 (kyūsui)	Distribución de agua.
安否確認 (anpi kakunin)	Confirmación del estado de las personas, si se encuentran en buen estado o no.
ライフライン (life line)	Agua corriente, electricidad, gas, teléfono, etc.
非常食 (hijōshoku)	Viveres de reserva.
炊き出し (takidashi)	Distribución de comida.
被災者 (hisaisha)	Víctimas de desastre.
り災証明 (risai shōmei)	El que demuestra los daños de los edificios y de otras cosas, a causa de un desastre. (Se necesita para recibir exención, reducción o extensión del plazo de impuesto por ser víctima.)
仮設住宅 (kasetu jūtaku)	Casa establecida provisionalmente para los víctimas de un desastre que ha perdido su casa.

## En caso de evacuación

- Tenga cuidado de los siguientes puntos cuando se refúgie
- ◆ Con prisa refugiarse de lugares peligrosos.
- ◆ Lleve menos cosas posible, y hacerlo caminando. No use el coche.
- ◆ Ayudar entre todos a los menores, las personas mayores y las lastimadas, para que puedan refugiarse apropiadamente.

Nivel de alerta	Situación	Lo que debemos hacer	Información de Evacuación
5	Desastres producidos o inminentes	Protéjase inmediatamente para salvar su vida!	Medidas de seguridad de emergencia
~~~~~< Deben evacuar antes de alcanzar el nivel de alerta ! >~~~~~			
4	Alto riesgo de desastres	Todos deben evacuar de lugares peligrosos.	Orden de evacuación
3	Riesgo de desastres	Deben evacuar personas mayores, con discapacidad, etc. de lugares peligrosos.	Evacuación de personas mayores y otras

### ▪ Qué es un *hinanbashi* / *hinanjo* ▪

★*hinan basho* (Lugar para donde refugiarse.)  
Pacios de escuelas y parques son los lugares para donde refugiarse. Son los lugares para donde la gente se refugia provisionalmente.

★*hinanjo* (Punto de evacuación)  
Cuando se suspende el *lifeline*(*raifu-rain*) a causa de un terremoto/viento/inundación y hay dificultad en vivir en casa, se puede vivir provisionalmente en el *hinanjo*. Las informaciones necesarias y artículos indispensables serán enviados a *hinanjo*. Estará abierto a todo público.