

Guía de Prevención de Desastres

¿Qué hacen ustedes en caso de ocurrir un terremoto?

A) Que Hacer en Caso de un Terremoto

- (1) Primero protéjase usted mismo.
Colóquese debajo de un escritorio o una mesa.
- (2) Apague todas las fuentes de fuego como el aparato de gas y la estufa de petróleo para prevenir los incendios.
Baje el interruptor principal de la caja de cortacircuitos.
- (3) En caso de incendio, grite “¡Kaji-da! (¡Fuego!)” para pedir la ayuda de sus vecinos y trate de apagarlo con ellos, si no es tan peligroso.
- (4) Un terremoto, en la mayoría de los casos, no dura más de unos minutos.
No salga de la casa precipitadamente, espere un momento y analice la situación con calma.
- (5) Evite estar en lugares peligrosos como un camino estrecho, los lados de un muro de bloques de cemento, el pie del acantilado o la cercaía del dique de río.
- (6) Si usted está en un lugar inclinado, salga de ese lugar inmediatamente.
- (7) No use coches para escapar. No lleve equipajes grandes.
- (8) Condúzcase de acuerdo con las informaciones de la municipalidad y las noticias de de la televisión o de la radio.
- (9) Pida información necesaria a sus vecinos japoneses.
- (10) Cálmese y no caiga presa del pánico.

B) Preparación Recomendable para una Emergencia

- (1) Víveres de reserva:

agua potable, galletas (kanpan), comida enlatada y un abrelatas, alimentos instantáneos (p.e. fideos chinos precocinados)

(2) Cosas para primeros auxilios:

desinfectante (p.e. antiséptico), pomada para heridas, algodón hidrófilo, gasa, vendas, cinta adhesiva, tijeras, mascarilla, botiquín de casa

(3) Ropa:

suéter, saco, ropa interior (1 o 2 cambios), toalla, jabón, guantes de trabajo, medias, frazada, bolsa de dormir

(4) Otros:

pasaporte, dinero efectivo, tarjeta del cajero automático, libreta de banco, sello (hanko), documentos importantes incluso certificados y bonos, celular, baterías, lámpara de bolsillo, encendedor, radio, 10 metros de tela de algodón, estera de plástico, cuerda, cuchillo, etc.

*Para bebés:

leche en polvo, pañales desechables, mamadera

*Para mayores:

camilla, remedios diarios, pañales

Necesita agua y comida para 3 días por lo menos.

Si un gran terremoto ocurre, la situación no podrá permitirle conseguir agua potable ni comida.

Podrá sobrevivir con agua y comida para más de 3 días ya que tardará más de 3 días en llegar a usted el rescate.

Se necesitan 3 litros de agua potable por día, por eso 9 litros deben estar en reserva por lo menos.

El agua y la comida guardada hay que renovarlas periódicamente.
Compruebe la fecha de vencimiento (validez del producto).

C) Para Prevenir el Incendio después del Terremoto

Lo más terrible quizá no sea terremoto en sí, sino también los incendios después del terremoto que son más peligrosos.

Coopere con los vecinos para prevenir un incendio.

Hablando de fuego, tiene la oportunidad en tres veces para evitar incendios y minimizar el daño del fuego;

1ª oportunidad;

A veces una vibración chica viene antes del gran temblor.

Apague todas las fuentes de fuego inmediatamente al sentir la vibración chica.

2ª oportunidad;

Si hay un fuego pequeño después del gran temblor, tiene que apagarlo en seguida.

3ª oportunidad;

En caso de que usted mismo no pueda apagar el fuego, grite “¡Kaji-da! (¡Fuego!)” para pedir la ayuda de sus vecinos y apáguelo en cooperación con ellos usando extinguidores.

Prepare los instrumentos para apagar el fuego.

*Apagar el fuego usando agua.

Normalmente usted puede apagar el fuego usando agua menos el de petróleo. Esté preparado llenando de agua la bañera, la lavadora, etc.

*Mantenga un extinguidor sin falta en su casa.

Si usted tiene un extinguidor, puede apagar el fuego que no se puede apagar con agua, como el fuego de queroseno, aceite de cocinar, etc. Es indispensable tener un extinguidor en cada casa.

*Tipos de extinguidores.

Hay 3 tipos de extinguidores, en polvo, en líquido y en espuma. Tiene que comprar uno en el que está pegado el sello de la aprobación del gobierno.

D) Algunos Cuidos a Tomar en Casa

- (1) No coloque el televisor o cosas pesadas en estante, encima de armario o en otros lugares altos.
- (2) Prepare zapatillas para protegerse en caso de que los vidrios se caigan al suelo y se rompan.
- (3) Coloque muebles bajos en los cuartos de los ancianos y de los infantes. No colóquelos al lado de la puerta de vidrio.
- (4) Use cortinas ininflamables para evitar atrapar el fuego.
- (5) Ancle los muebles al suelo o a la pared con aparatos adecuados.
- (6) No acerque las cosas inflamable a la estufa.
- (7) Instale el extinguidor en un lugar fijo y no coloque nada cerca de él.
- (8) Verifique periódicamente si la calefacción se apaga automáticamente en caso de emergencia.
- (9) Prepárese para el desastre hablando regularmente con su familia de las siguientes:
 - (a) ¿Cuál es el lugar más seguro dentro de la casa?
 - (b) ¿Dónde está el refugio cercano? y ¿cuál es la ruta correcta para ir allá?
 - (c) ¿En dónde y cómo puede ponerse en contacto en caso de que su familia se separe a causa de terremoto?