

# EMERGENCIA (TERREMOTOS)



## ■ Terremotos (地震) じしん



El Japón es uno de los países del mundo más propenso a los terremotos. En enero de 1995, un terremoto desastre ocurrió en Kobe, que ocasionó grandes daños. También se predice que un terremoto importante ocurrirá, en fecha próxima, en la región de Tokai. Ud. puede limitar los daños y las lesiones si está preparado y sabe qué debe hacer en el caso de que ocurra un terremoto y siga las reglas que se indican a continuación.

## ■ Esté preparado para un terremoto en todo momento (日頃の備え) ひごろそな



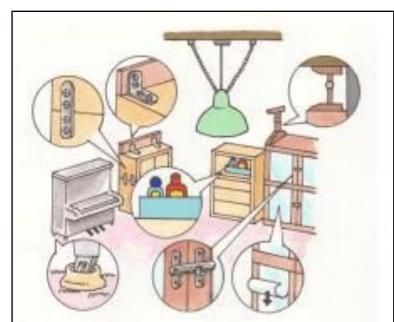
### 1) Tenga agua y alimentos almacenados

Como lo ha demostrado el terremoto de Kobe, después de un terremoto el problema inmediato más importante es que es muy difícil obtener agua potable y alimentos. En consecuencia, Ud. debe almacenar provisiones para tres días, por lo menos. Como agua potable almacene, por lo menos, tres litros de agua embotellada o enlatada, agua mineral, etc., por persona y por día. También llene la bañadera con agua para extinguir incendios y poder limpiar el inodoro con agua. Como alimentos de emergencia, almacene raciones tales como alimentos enlatados, pan seco, arroz alfa(arroz seco preparado preparándolo en agua caliente o fría) y bizcochos. Verifique regularmente la fecha de fabricación y reemplace según se requiera.



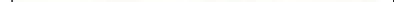
### 2) Fije los muebles y asegure los objetos

Fije los muebles a la pared y verifique para determinar los objetos que se pueden caer. En el caso de que haya vidrios rotos esparcidos por el piso, mantenga almohadas, pantuflas o zapatos preparados, y una cinta adhesiva ancha para reparar las ventanas rotas.



### 3) Linterna y radio portátil

Tenga preparadas una linterna y una radio portátil pequeña con pilas para escuchar las transmisiones públicas. Verifique regularmente las pilas y reemplácelas según se requiera.



### 4) Manténgase alejado de los lugares peligrosos

Cuando ocurra un terremoto, manténgase alejado de los lugares peligrosos tales como los muros de bloques, las máquinas expendedoras, y otras estructuras que se puedan caer. Tenga cuidado también con los vidrios que se puedan caer de los edificios.

## 10 reglas que se deben seguir en el caso de que ocurra un terremoto

(地震の心得10か条)

### ① La seguridad personal primero

Busque refugio debajo de una mesa o de otro mueble resistente y espere. Si está al aire libre, proteja su cabeza con un objeto como, por ejemplo, una bolsa o un libro.



### ② Evite que se produzcan incendios

En el momento en que sienta un terremoto, apague rápidamente todas las llamas expuestas (cocina de gas, calentadores de agua de gas, calentadores, etc.) Una llama pequeña en su cocina puede prender fuego a toda la ciudad.



### ③ Apague los incendios

Si sa produjera un incendio, pida la asistencia de sus vecinos y apáguelo.



### ⑥ Tenga cuidado con los deslizamientos de tierra, los maremotos, y las inundaciones.

Evacúe rápidamente las áreas que se encuentran a los pies de las montañas o de pendientes fuertes, y los terrenos ribereños.



### ④ No se asuste ni se precipite hacia el exterior.

En general, los temblores fuertes durante un terremoto duran sólo un minuto, aproximadamente. No pierda la calma y verifique la situación antes de tomar cualquier decisión.

### ⑦ Dirígase a los lugares de evacuación a pie y lleve el menor equipaje posible.

Es peligroso que conduzca su automóvil. Escape a pie. Limite su equipaje y use ropa cómoda. Acuérdese de usar guantes y un sombrero para proteger su cabeza.

⑧ participe en los trabajos de socorro de emergencia  
Ayúdese a Ud. mismo y a otros participando en los trabajos de socorro en el vecindario.

### ⑨ Escuche la información correcta y tenga cuidado con los temblores secundarios.

Escuche la información transmitida por la Agencia Meteorológica, o los gobiernos nacionales, de las prefecturas, o locales. Actúe con calma y esté preparado para los temblores secundarios.

### ⑩ Mantenga el orden y la higiene.

En una emergencia tal como, por ejemplo, un terremoto, Ud. debe hacer como hacen las demás personas que se encuentran a su alrededor, y mantener el orden público. Además preste atención a la higiene.

