

Autoayuda y asistencia mutua

¿Se ha preparado
suficientemente

Versión para
guardar

contra un posible
terremoto?



Ciudad de Yaizu

Índice de Contenidos

Medidas de prevención de desastres, desde la preparación diaria.....1

Autoayuda

Preparación para un desastre	2
1. Convoquemos una reunión familiar para la prevención de desastres	3
2. Comprobación sobre la seguridad de la familia	4
3. Víveres y suministros para casos de emergencia	5 · 6
4. Qué hacer si se produce un terremoto de repente	7
5. Información sobre predicciones de Terremotos de Tokai y declaración de alerta	8
1) Predicción de terremotos	8
2) Anuncio de información relacionada con predicciones sobre los Terremotos de Tokai	9
3) Declaración de advertencia	9
6. ¿Qué pasa si se realiza el anuncio de Información de Advertencia sobre Terremotos de Tokai?, ¿qué pasa si se realiza una declaración de advertencia?	10
1) Situación de la Sociedad	10
2) ¿Qué debe hacer usted?	11
3) ¿Cómo obtener información sobre desastres?	12
4) ¿Qué hacer en caso de que se produzca una Advertencia Urgente de Terremoto?	13

Asistencia mutua

Los residentes locales se ayudarán mutuamente

7. Participemos en ejercicios de prevención de desastres	14
8. Organizaciones para la Prevención de Desastres Locales	15
9. Medidas de Prevención de Incendios	16
10. Ayude y tenga en cuenta las personas que necesitan consideración	16 · 17

Asistencia pública

Esfuerzos principales de asistencia pública	18
--	----

Medidas de prevención de desastres, desde la preparación diaria

Cuando se produce un desastre en la ciudad de Yaizu City, el sistema responde de acuerdo con la situación de emergencia y se ponen en práctica las actividades de emergencia para casos de desastres con su máxima capacidad.

Sin embargo, con el fin de prevenir posibles daños de antemano, es necesario aunar nuestras fuerzas para hacer posible la "autoayuda", la "asistencia mutua" y la "asistencia pública" de manera adecuada, con el fin de minimizar los daños en caso de que se produzca un desastre.

"Autoayuda" son las acciones y la preparación que debemos tomar para protegernos a nosotros mismos y a nuestras familias en cuanto a la salud y también para proteger nuestras posesiones.

"Asistencia mutua" son las acciones y la preparación que debemos tomar por nosotros mismos para lograr reducir los daños que un desastre pudiera producir en nuestra comunidad y en nuestra sociedad.

"Asistencia pública" es el papel y la preparación asumidos por la administración y las instituciones públicas.

Aunque no podemos evitar la ocurrencia de desastres, podemos reducir los daños que estos pueden causar mediante la autoayuda, la asistencia mutua y la asistencia pública. Trabajemos día a día en las medidas de prevención de desastres para "protegernos a nosotros mismos" y "proteger nuestra comunidad".

Protegernos a nosotros mismos y a nuestras familias

Autoayuda



Los vecinos y la gente local se ayudan mutuamente

Asistencia mutua



Hacer frente a los daños durante los desastres mediante las actividades locales de prevención

Asistencia pública



Medidas para minimizar los daños producidos por los desastres y medidas de prevención de desastres a través de la administración y el gobierno

Autoayuda

No sabemos cuándo y dónde se va a producir un desastre.

Los fenómenos naturales como los grandes terremotos no pueden ser detenidos por el hombre, pero es posible reducir los daños causados por los desastres mediante nuestros esfuerzos diarios.

Lo primero que debe hacer cuando ocurre un desastre es protegerse a usted mismo. Para poder ayudar a la gente de nuestro alrededor, primero debemos estar nosotros bien, de lo contrario esto no será posible.

Comencemos con los esfuerzos de "autoayuda" de manera que usted pueda protegerse y pueda proteger a su familia con sus propios medios.

Preparación para un desastre

Mi alivio, el alivio de la familia

Los desastres no siempre ocurren cuando los miembros de la familia están reunidos, existe la posibilidad de que ocurran cuando los miembros de la familia están en lugares diferentes. Para casos de emergencia, es importante prepararse antes de que ocurra un desastre para poder reaccionar de manera apropiada y sin entrar en pánico.

Hablemos diariamente con nuestras familias sobre la forma de evacuación adecuada y sobre las comprobaciones de seguridad que debemos realizar cuando ocurre un desastre y dejemos preparados los artículos necesarios para la vida diaria.



1

Convoquemos una reunión familiar para la prevención de desastres

Reunamos periódicamente a la familia para poder prevenir los desastres, para que en caso de un desastre podamos hacer que la familia actúe adecuadamente sin que entre en pánico y asuma las cosas cuando ocurre realmente un desastre.

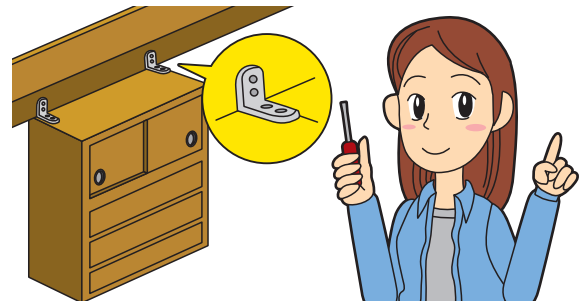
1 Decidamos el papel que debe cumplir cada persona

- Decidamos el papel para la prevención diaria de los desastres y el papel a cumplir cuando se produce un desastre.
- Decidamos quién debe ayudar a quién en hogares en donde vivan personas mayores o niños.



2 Comprobemos los lugares peligrosos que puede haber en casa

- Comprobemos si hay algún lugar peligroso dentro de casa.
- Hablemos sobre la necesidad de reparar o reforzar los lugares peligrosos.



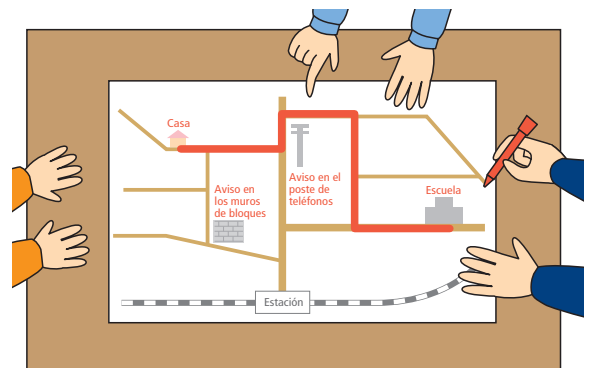
3 Comprobemos los víveres y artículos necesarios para casos de emergencia

- Compruebe que tiene todo lo necesario considerando la estructura de la familia.
- Comprobemos periódicamente las condiciones de almacenamiento y la fecha de caducidad de los víveres, etc., y renuévelos si fuese necesario.



4 Comprobemos los métodos para ponernos en contacto y los lugares para refugiarnos

- Comprobemos los métodos para ponernos en contacto en caso de que los miembros de la familia queden separados así como los lugares para refugiarnos del área local.
- Hablemos sobre los lugares peligrosos de las rutas de evacuación, aprovechando los días festivos, etc., y preveamos esto con todo el mundo.



5 Avisemos a los vecinos

- Pongámonos en contacto con nuestros vecinos y hagamos las preparaciones necesarias cuando obtengamos información sobre desastres o cuando se anuncie información sobre evacuación y refugios.

2

Comprobación sobre la seguridad de la familia

Cuando se produce un desastre a gran escala, como puede ser el caso de un terremoto, es difícil ponerse en contacto por teléfono, ya que muchas personas tratan de ponerse en contacto, unos con otros, al mismo tiempo. Para poder mantenernos en contacto en tales circunstancias es importante que la familia hable y decida con antelación varios métodos para poder comprobar la seguridad de todos los miembros de la familia.

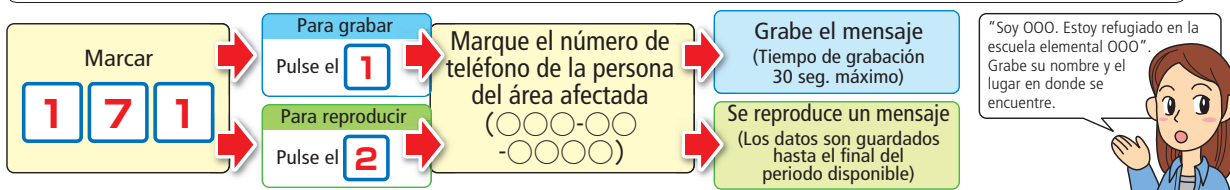
Teléfono para Mensajes en casos de Desastres

El Teléfono para Mensajes en casos de Desastres de NTT (171) está disponible para usuarios que deseen comprobar el estado de la familia y de familiares después de que haya ocurrido un desastre.

Se puede acceder a los mensajes grabados de las personas afectadas por un desastre mediante los Centros Telefónicos para Mensajes en casos de Desastres ubicados por todo el país. Además, hay disponible también un "Tablón de Mensajes de Emergencia para casos de Desastres" (web 171) en Internet.

Cómo Grabar/Reproducir Mensajes

Tiempo máximo de grabación: 30 seg./mensaje



*No se puede especificar el número de teléfono móvil. (Solo teléfono fijo)

Cuándo está este Servicio Disponible

- ◆ Cuando se produce un terremoto de escala 6 bajo o superior en la escala japonesa.
- ◆ Cuando las líneas telefónicas están extremadamente ocupadas debido a un desastre.
- ◆ Cuando se realiza un anuncio de advertencia, dependiendo de las circunstancias
<se puede utilizar 24 horas de prueba durante el 1 y el 15 de cada mes, los 3 días durante las vacaciones de Año Nuevo, durante la Semana de Desastres y la Semana de Prevención de Desastres y Voluntariado>

Resumen de este Servicio

- ◆ Los mensajes son guardados durante aproximadamente 48 horas (6 horas durante los periodos de prueba)
- ◆ Se pueden grabar mensajes durante un máximo de 30 seg.
(Hasta 20 mensajes por número de teléfono) *Varía dependiendo de la situación del desastre.
- ◆ Este servicio puede utilizarse desde un teléfono móvil y también desde teléfonos PHS (excepto algunos operadores)

Tablón de Mensajes de Emergencia para casos de Desastres

Cuando ocurre un desastre (terremotos con una intensidad sísmica de 6 débil o intensidad superior), la información sobre el estado en que se encuentre puede ser registrada y confirmada usando el "Tablón de Mensajes de Emergencia para casos de Desastres" administrado por cada operador de telefonía móvil. Por favor, seleccione "災害用伝言版" (Tablón de Mensajes de Emergencia para casos de Desastres) en el "Menú Principal" de cada teléfono móvil.

*Cuando se buscan mensajes de personas en áreas de desastre, no hay necesidad de preocuparse por saber la compañía de telefonía móvil de la persona con la que se desea comunicar porque se realiza una "búsqueda corporativa colectiva" que responde a todas las compañías de telefonía móvil.

Días de prueba del Tablón de Mensajes de Emergencia para casos de Desastres

El 1 y el 15 de cada mes, 3 días durante las fiestas de Año Nuevo "Semana de Desastres" <30/8-5/9>
"Semana de Prevención de Desastres y Voluntariado"

Por favor, compruebe en el sitio web de cada compañía cómo poder utilizar el Tablón de Mensajes de Emergencia para casos de Desastres

NTT DoCoMo	http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster
au	http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/
SoftBank Mobile	http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
Y!mobile	http://www.ymobile.jp/service/dengon http://www.ymobile.jp/service/dengon_voice/

Otros métodos de contacto que pueden utilizarse

• Teléfonos públicos

En el caso de un desastre a gran escala, los teléfonos públicos tienen líneas que están preferentemente protegidas con relación a las líneas generales, y se pueden hacer llamadas gratuitas en las zonas afectadas. Dado que el número de teléfonos públicos ha disminuido en los últimos años, le recomendamos que compruebe sus ubicaciones regularmente.

• Ubicaciones remotas para la retransmisión

Incluso durante un desastre, puede ser relativamente fácil conectarse a los teléfonos de fuera de las zonas afectadas. Puede hacer que parientes y conocidos fuera de las áreas afectadas por los desastres retransmitan sus mensajes y esto es una manera efectiva para ponerse en contacto con las personas deseadas.

3

Viveres y suministros para casos de emergencia

1) Artículos para casos de emergencia

Cuando vaya a preparar los viveres y suministros de emergencia, tenga en cuenta los artículos que necesitará su familia. Cree una "Lista de Viveres y Reservas de Emergencia" para su hogar y compruébela regularmente. Coloque los suministros en una bolsa de emergencia y almacénela en un lugar donde pueda recogerla con facilidad y de manera inmediata.

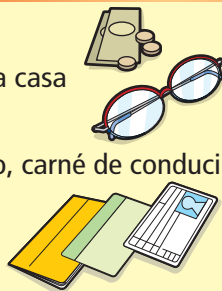
Puntos importantes



- Los viveres y reservas de emergencia deben introducirse en bolsas tipo mochila (para llevar a la espalda) que dejan las manos libres.
- Los artículos deben ser ligeros y compactos para no obstaculizar la evacuación.
- Es recomendable preparar los artículos por orden de necesidad.
- Comprobemos el contenido de las bolsas regularmente.

Objetos de valor

- Dinero (monedas inclusive)
- Llaves extra del coche y de la casa
- Gafas y lentillas extra, etc.
- Copias del pasaporte, seguro, carné de conducir
- Cartilla de salud materno-infantil
- Libro de recetas



Artículos para la recogida de información

- Teléfono móvil (cargador inclusive)
- Radio portátil (pilas de repuesto inclusive)
- Fotografías de la familia (para comprobación de miembros cuando los miembros se han separado)
- Información de contacto de la familia, familiares y conocidos durante una emergencia
- Artículos para escribir y cuaderno



Alimentos, etc.

- Alimentos (para unos 3 días)
- Agua potable (para unos 3 días)

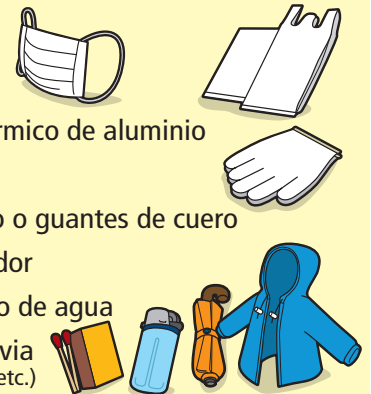


Elementos útiles

- Casco y capucha para casos de emergencia
- Linterna (pilas de repuesto inclusive)
- Luz delantera
- Silbato y alarma (Elementos para producir sonidos y hacer saber dónde está)
- Navaja mil usos
- Cuchara, palillos y taza
- Papel para envolver
- Parches calentadores (con adhesivo)

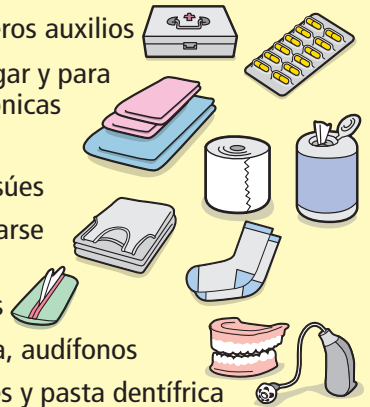


- Mascarilla
- Bolsas de plástico
- Lámina aislante térmico de aluminio
- Zapatillas
- Guantes de trabajo o guantes de cuero
- Cerillas o encendedor
- Bolsa de suministro de agua
- Prendas para la lluvia (Impermeables, botas, etc.)



Para la limpieza y salud

- Botiquín de primeros auxilios
- Medicinas del hogar y para enfermedades crónicas
- Toallas
- Papel higiénico/tisús
- Papel para cambiarse (muda incluida)
- Toallitas húmedas
- Dentadura postiza, audífonos
- Cepillos de dientes y pasta dentífrica



Otros

- Pañales desechables (para bebés, personas mayores, etc.)
- Compresas
- Leche en polvo, biberones (artículos necesarios para los bebés)
- Alimento para animales domésticos
- Otros artículos necesarios de uso diario


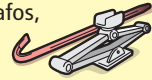




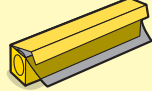

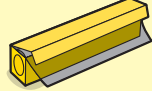

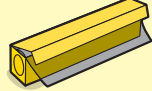

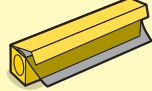





Por favor, prepare otras cosas que le sean imprescindibles.

Consulte la "Lista de comprobación de viveres y suministros de emergencia" creada por la Cruz Roja Japonesa de Tokio.

2) Reservas

Las reservas son necesarias para vivir en casa u otros lugares como refugios después de una evacuación de emergencia. Preparemos artículos suficientes como para utilizarlos durante unos 7 días como por ejemplo agua, alimentos y artículos de uso diario.

<input type="checkbox"/> Alimentos		<input type="checkbox"/> Artículos para escribir (Rotuladores, bolígrafos, cinta de celofán, papel impermeable, etc.)	
<input type="checkbox"/> Agua potable		<input type="checkbox"/> Esterilla para poner en el suelo	
<input type="checkbox"/> Navaja mil usos		<input type="checkbox"/> Tienda de campaña	
<input type="checkbox"/> Cuchara, palillos y taza		<input type="checkbox"/> Barra y gato	
<input type="checkbox"/> Papel para envolver		<input type="checkbox"/> Motocicleta/bicicleta (si es posible con especificaciones sin pinchazo)	
<input type="checkbox"/> Parches calentadores (con adhesivo)		<input type="checkbox"/> Periódicos	
<input type="checkbox"/> Inodoro para desastres		<input type="checkbox"/> Mantas y sacos de dormir	
<input type="checkbox"/> Toallitas húmedas		<input type="checkbox"/> Guantes fuertes	

Es necesario que tenga reservas de agua y alimentos para más de 1 semana, para vivir en casa después del desastre

Estimación para 1 semana (por persona)

Agua potable



3 litros por día x 7 días = **21 litros**

Alimentos



3 comidas día x 7 días = **21 comidas**

Método existencias rotantes (Usar y sustituir)

Este método de almacenar reservas implica el uso de alimentos diarios y de emergencia que usted consume regularmente. Si elabora un sistema para utilizar los suministros antiguos en primer lugar, le permitirá rotar el material de forma más eficaz. Se debe hacer un espacio adecuado en casa para almacenar el agua potable.

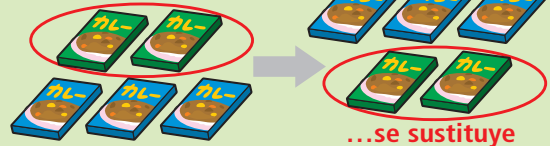
Hornillo de gas portátil y bombonas de gas



Un hornillo de gas portátil le permite preparar alimentos calientes en caso de una emergencia.

Una bombona de gas puede hervir 1,5 litros de agua aproximadamente 10 veces

Una vez consumido...



...se sustituye

Ejemplos de alimentos

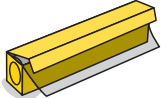
Alimentos en envases esterilizados, enlatados, ramen instantáneo, pastas, condimentos, alimentos secos, tubérculos (vegetales que se pueden almacenar a temperatura ambiente), hortalizas liofilizadas, frutos secos, etc.

- Considere la posibilidad de reunir una semana de comidas de alimentos como estos.
- Habitúese de usar alimentos enlatados y secos regularmente.
- Una vez que haya consumido los artículos, reemplácelos, asegurando que el stock se refresca regularmente.
- Pruebe regularmente y compare diferentes productos enlatados y esterilizados para encontrar aquellos que se adaptan a sus gustos

Ideas útiles durante una emergencia

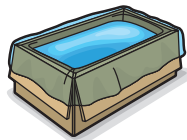
Primeros auxilios con celofán de envolver

Para fracturas y esguinces, puede sustituir las vendas y las gasas triangulares por material de envolver alimentos.



Cómo elaborar un depósito de agua para casos de emergencia

Puede crear un depósito de agua para casos de emergencia con cartón y bolsas de plástico.

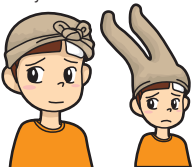


Coloque una cuerda a una linterna

Una linterna es algo que usted necesita ante la posibilidad de que ocurra un terremoto por la noche. Es conveniente colocar una "cuerda" en el cuello de la linterna para que le permita usar ambas manos.

Detener hemorragias con una medias de mujer

Las medias se pueden utilizar en lugar de vendajes para las lesiones y heridas en la cabeza y para detener hemorragias en piernas y brazos, estas son versátiles y fáciles de manipular porque no dejan huecos y son elásticas.



Las cazuelas sirven también como cascos de emergencia

Cúbrase la cabeza con algo que tenga a mano cuando las cosas se pongan difíciles y caigan cosas. Cuando no hay cascos de seguridad o capuchas de prevención de desastres cerca, se pueden utilizar artículos tales como sartenes, y tinajas o cubos de lavado de plástico.



Apagado de fuegos con bolsas de plástico

Si se queda sin extintores de incendios cuando se desencadena un incendio, llene una bolsa de plástico delgada con agua y arrójela al fuego. Esto es efectivo para lugares altos y distantes.



Pinte con pintura luminiscente

Pinte con pintura luminiscente una linterna y póngala debajo de una almohada para cuando ocurre un corte de energía. Usted puede encontrar la linterna inmediatamente, incluso en la oscuridad.



4

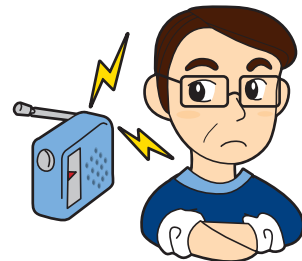
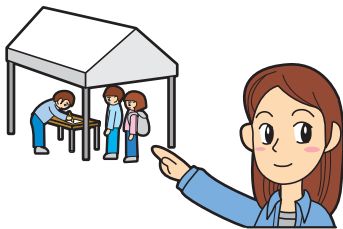
Qué hacer si se produce un terremoto de repente

- Los temblores pueden continuar de 2 a 3 minutos. No intente salir corriendo nerviosamente. Mantenga la calma.
 - Después de que se produzca el terremoto, ¡la prioridad es proteger su seguridad física!
 - Después del terremoto central se producen algunas réplicas.
 - Trate las pequeñas lesiones y heridas de su familia.



- No coloque ningún objeto cerca de fuentes de calor.
 - Si se ha producido un incendio, mantenga la calma. Lleve a cabo las primeras medidas contra incendios. Compruebe que ha apagado (extinguido) el origen de las llamas.
 - ¿Se ha producido un incendio cerca? Avise a sus vecinos y con su ayuda intenten apagar el incendio.

- Cuando deje su casa, utilice el servicio de mensajes telefónicos "Nº de Teléfono 171" o el "Tablón de Mensajes de Emergencia para casos de Desastres" para comprobar el estado de salud de su familia, los lugares de destino, etc.
 - Cierre la válvula (llave) principal del gas y desactive el interruptor principal de la luz.
 - No se olvide cerrar la puerta.



- Tenga cuidado con los rumores falsos. Intente obtener la información más precisa.
 - Absténgase de usar teléfonos lo más posible. Para que la gente sepa que está a salvo y para comprobar el bienestar de otros, use el servicio del Teléfono para Mensajes en casos de Desastres (171) (o el servicio del Tablón de Mensajes de Emergencia para casos de Desastres desde teléfonos móviles).

- Los refugios son lugares en los que se convive junto con otras personas. Se necesita respetar las reglas establecidas, trabajar juntos y ayudarse mutuamente.
 - Cuide a las personas con discapacidades y a los heridos.



- No se puede esperar que los suministros de socorro lleguen antes de pasados varios días después de que ocurra un terremoto. En momentos como estos la importancia de los preparativos para los desastres se hará evidente. Puede que tenga que depender de suministros de emergencia y raciones durante varios días.

5 Información sobre predicciones de Terremotos de Tokai y declaración de alerta

1) Predicción de terremotos

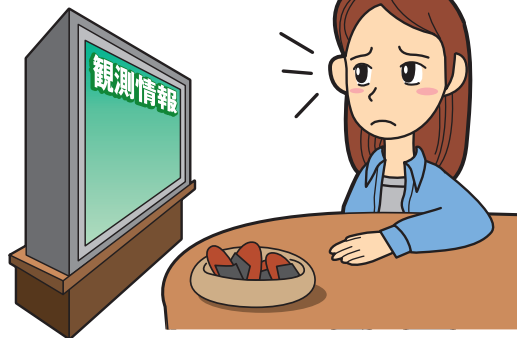
Aunque se suele decir que **la predicción de terremotos es muy difícil**, se cree que va a ser posible predecir el terremoto inmediatamente antes de que ocurra, debido a que se ha instalado una densa red de observación predictiva para terremotos de Tokai, terremotos que serán de tipo trincheras y de magnitud clase 8.

Para poder predecir un terremoto de Tokai, se lleva a cabo la monitorización durante las 24 horas del día usando instrumentos de observación tales como medidores de tensión y se evalúan cambios en los datos de observación. Estos son elementos que se intenta juzgar para ver si los datos nos prevén la ocurrencia inmediata del terremoto de Tokai.

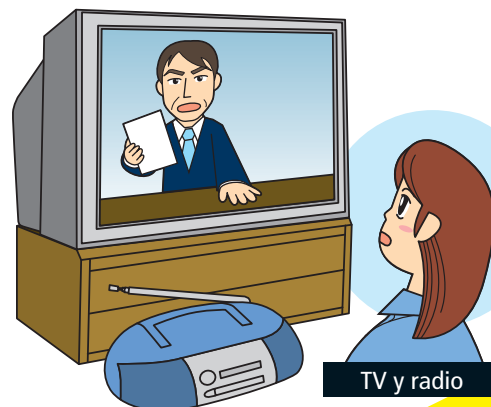
Posibilidad de que ocurra un terremoto repentinamente

Aunque la tecnología de observación para predecir inmediatamente el terremoto de Tokai avanza año tras año, en las presentes circunstancias, **Puede que un Terremoto de Tokai ocurra, de repente, sin ser posible su predicción.**

Presentación de información de observaciones



Presentación de información de advertencia



Presentación de Información de Advertencia de Terremotos de Tokai (tiene lugar reunión resolutive)

Se han incrementado los fenómenos que nos indican la posibilidad de que se produzca un terremoto

Presentación de Información de Observación de Terremotos de Tokai

Cambios en los datos observables, como por ejemplo de la actividad sísmica

Acciones preparatorias para la prevención de desastres

2) Anunció de información relacionada con predicciones sobre los Terremotos de Tokai

Debido a los avances en ciencia y tecnología, se cree que es posible explicar los cambios en los datos de observación antes de realizar una declaración de alerta. La información que nos indica la posibilidad de un fenómeno precursor del terremoto de Tokai ha aumentado y se anunciará en las 3 categorías siguientes.

Información sobre estudios relacionados con terremotos de Tokai (nivel de color azul)

La información sobre estudios incluye 2 tipos: información extraordinaria y regular.

Información extraordinaria Se anuncia de vez en cuando, cuando se observen cambios anormales en los datos de observación.

Información regular Es la información que anuncia los resultados de los estudios que se valoran en las reuniones mensuales.

Información de Advertencia de Terremotos de Tokai (nivel de color amarillo)

Se anuncia en caso de que se reconozca que hay fenómenos que incrementan la posibilidad de que ocurra un terremoto. Después de esto, se inician las acciones preparatorias.

Información de Predicción de Terremotos de Tokai (nivel de color rojo)

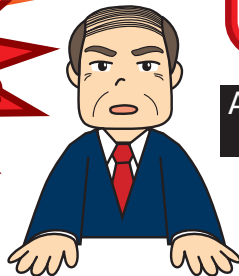
Es la información que se anuncia cuando se hace una declaración de alerta, en caso de que exista el peligro de que se produzca un terremoto de Tokai. (Después de realizarse el anuncio, si se juzga que ha acabado el peligro de terremoto de Tokai, se informa pertinentemente).

Presentación de Información sobre la Predicción de Terremotos de Tokai

Implementación de medidas de prevención de desastres de manera inmediata

Puede ocurrir un terremoto de Tokai

Anuncio de Declaración de Advertencia



Anuncio de declaración de advertencia

Primer Ministro

3) Declaración de advertencia

Si se incrementa el número de anomalías observada y existe peligro de que se produzca un terremoto de Tokai, en respuesta al informe de la Agencia Meteorológica de Japón, el Primer Ministro realiza una "declaración de advertencia" para "las áreas de refuerzo de medidas de prevención de terremotos" incluyendo la prefectura de Shizuoka.

En este momento, la Agencia Meteorológica de Japón anuncia simultáneamente la Información de Predicción de Terremotos de Tokai.

¿Qué es una declaración de advertencia?

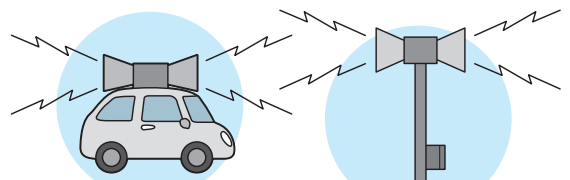
Es un anuncio de que se va a producir "un gran terremoto con una magnitud aproximada de 8 grados (terremoto de Tokai) durante los siguientes 2 o 3 días (o en las siguientes horas), y de que se va a producir un terremoto con una intensidad sísmica de 6 o más grados en la región, incluyendo todas las áreas de la prefectura de Shizuoka". Además nos indica que "por favor, nos preparemos para un gran terremoto y que nos protejamos y tomemos las medidas de prevención debidas".

(Nota) El tiempo transcurrido desde la declaración de advertencia hasta la ocurrencia del terremoto puede que sea corto.

La televisión y la radio emitirán la Información de Advertencia de Terremotos de Tokai y las declaraciones de advertencia.

Además, esto puede también anunciarse por otros métodos como por ejemplo mediante vehículos de información pública de la ciudad o mediante dispositivos inalámbricos para la difusión de información local.

Especialmente, sonarán sirenas con la declaración de advertencia.



Vehículo de relaciones públicas de la ciudad de Yaizu

Emisión de radio

6

¿Qué pasa si se realiza el anuncio de Información de Advertencia sobre Terremotos de Tokai?, ¿qué pasa si se realiza una declaración de advertencia?

¿Qué pasa a nuestro alrededor cuando se anuncia información de advertencia de terremotos de Tokai o cuando se emite una declaración de advertencia?

Se prevé que cuando se emite una declaración de advertencia se produzca desconcierto y caos debido a que todo el mundo quiere tomar las acciones preparatorias debidas al mismo tiempo. Es importante entender qué repercusión va a tener a nuestro alrededor y entender cómo se va a mover la sociedad para poder actuar con rapidez y seguridad.



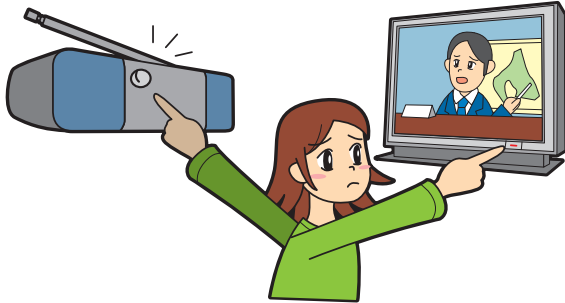
1) Situación de la Sociedad

	Durante los avisos de terremotos de Tokai	Durante las advertencias de terremotos
Electricidad, gas y agua	Disponible (almacenar agua potable)	Disponible pero deberá limitarse su utilización
Teléfonos	Disponible (sin embargo su uso puede restringirse en caso de que se produzca un incremento dramático del número de usuarios)	Disponible (la posibilidad de que las llamadas sean restringidas debido al incremento del número de usuarios es alto)
Autobuses	En principio funcionarán como de costumbre	Irá a la parada más cercana y segura y después se interrumpirá el servicio
Trenes	En principio funcionarán como de costumbre	Irá a la estación de seguridad más cercana y después se interrumpirá
Carreteras	Accesible al tráfico como de costumbre	Con el objetivo de asegurar las rutas de evacuación, el tráfico será restringido en las carreteras principales, etc., (velocidad reducida)
Grandes almacenes	Se interrumpirá el servicio parcialmente o en algunas plantas	Se interrumpirá el servicio (sin embargo, algunos establecimientos bien preparados contra terremotos puede que continúen ofreciendo sus servicios)
Tiendas de conveniencia, etc.	Ofrecerán servicio como de costumbre	Algunos establecimientos bien preparados contra terremotos puede que continúen ofreciendo sus servicios
Bancos	Ofrecerán servicio como de costumbre	Se interrumpirá el servicio (sin embargo, algunos cajeros automáticos estarán disponibles)
Hospitales	En principio, limitarán sus servicios de tratamiento de pacientes externos (excluyendo emergencias)	Interrumpirán su atención a pacientes externos (excluyendo emergencias)
Escuelas y guarderías	En las áreas sujetas a evacuación, los niños pueden ser enviados a casa o entregados a sus responsables según sea apropiado para su seguridad (los niños en las escuelas con necesidades especiales, etc. pueden ser enviados a casa antes)	Las escuelas serán cerradas y los niños serán enviados a casa o entregados a sus responsables (algunos profesores pueden permanecer en espera)

2) ¿Qué debe hacer usted?

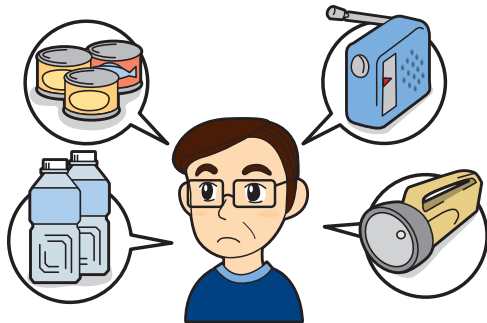
Comprobar la televisión y la radio para obtener información

- Es importante recopilar información precisa
- Tenga cuidado con los falsos rumores



Volver a comprobar los suministros de emergencia (avisos)

- Volver a comprobar los suministros utilizando la lista de comprobación (páginas 6 y 7)



Evacuar rápidamente desde los lugares peligrosos (advertencias)

- Evacuar rápidamente de tsunamis, corrimientos de tierra y otros lugares peligrosos
- En otros lugares, refugiarse en lugares seguros dentro o fuera de casa



Recoger a los niños (avisos)

- Mantenerse en contacto regular con las escuelas de los niños



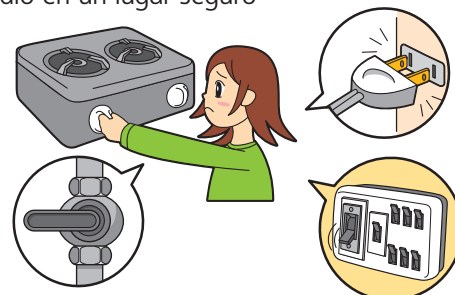
Volver a comprobar el interior de su casa (avisos)

- Obedecer y actuar siguiendo las funciones y planes decididos de antemano por su familia
- Asegúrese de que no hay cosas en los altos
- Compruebe que los muebles, el armario, etc., están bien seguros
- No se olvide de comprobar que las entradas son accesibles y no hay cosas que las obstaculicen



Tomar las medidas debidas para prevenir incendios (advertencias)

- Evitar en lo posible la utilización del fuego
- Si fuera necesario utilizar fuego, tener el suficiente cuidado
- Cortar el gas y cerrar las válvulas de las bombonas de propano
- Desenchufar los dispositivos eléctricos innecesarios, desactivar la electricidad desde el cuadro eléctrico. Guardar los elementos que pueden provocar un incendio en un lugar seguro



3) ¿Cómo obtener información sobre desastres?

Es importante obtener rápidamente información sobre desastres para protegernos.

En la ciudad de Yaizu, haremos pleno uso de varios medios y enviaremos información a los ciudadanos con el fin de proporcionar adecuadamente información durante emergencias o desastres.

TV y radio



Puede comprobar información variada cambiando a emisión de datos con el "botón d" de su mando a distancia. (Imagen cortesía de: Shizuoka Broadcasting System).



La transmisión de datos se puede ver cuando pulsa el botón d del mando a distancia del televisor. Se informa sobre las precipitaciones de la ciudad cada 10 minutos así como se realiza el anuncio de avisos, advertencias y situación de los refugios.

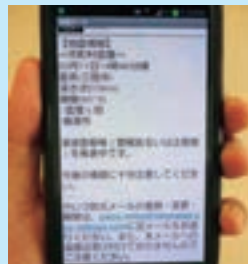
Por favor, compruebe esta información de antemano en condiciones normales ya que los contenidos son diferentes dependiendo de los canales de televisión.

Emisión de radio



Información como por ejemplo sobre desastres y emergencias es emitida por toda la ciudad. En caso de que no se pueda oír esta información por culpa del ruido de la lluvia o del viento, puede comprobar los contenidos en el teléfono de información ☎656-2727.

Correo electrónico de Yaizu



Los contenidos de las emisiones de radio también pueden ser recibidas a través del correo electrónico.

Por favor, vea la siguiente página para obtener información sobre los métodos para registrarse.

Contenidos (puede seleccionarlos cuando se registre)

[Información sobre terremotos y tsunamis]

- Información sobre terremotos
- Información relacionada con terremotos de Tokai
- Información sobre tsunamis

[Información sobre incendios]

- Incendios, reducción y extinción

[Contenidos emitidos por dispositivos inalámbricos para la difusión de información local]

- Contenidos emitidos por dispositivos inalámbricos exteriores para la difusión de información local

[Información sobre el tiempo meteorológico]

- Advertencias sobre el tiempo meteorológico (Chubascos, inundaciones, tormentas, oleaje, mareas)
- Alarmas meteorológicas especiales (Grandes chubascos, tormentas, oleaje, mareas)
- Información de advertencia sobre desastres relacionados con sedimentos
- Información sobre grandes lluvias registradas en poco tiempo

Vehículos de información pública de la ciudad



Este vehículo mientras se desplace por la ciudad informará a todo el mundo sobre las evacuaciones.

Teléfonos



Aprovecharemos la red de contactos de la Asociación para la Reducción de Desastres y daremos información sobre evacuación a todos.

Página web



Aquí, en la parte superior de la página web de la ciudad se publicará la "Información de emergencia" durante situaciones de emergencia, como por ejemplo durante la presencia de tifones y terremotos.

Boletines de emergencia por correo electrónico



Es un servicio de las compañías de teléfono móvil que distribuye información como por ejemplo sobre advertencias de terremotos y sobre tsunamis, realizada por la Agencia Meteorológica de Japón e información sobre desastres y evacuaciones realizada por entidades nacionales locales públicas y distribuidas a teléfonos móviles de un área específica.

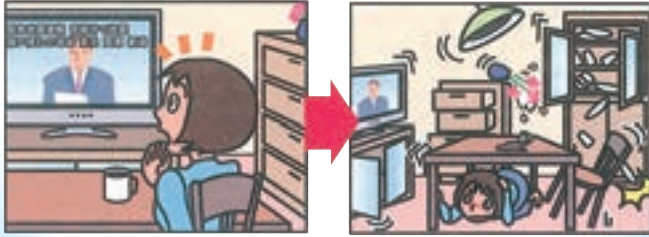
- Además, otro medio efectivo para la transmisión de información a los ciudadanos es a través de redes sociales como Facebook o Twitter.
- Pensemos cómo obtener información sobre desastres durante una apagón o corte de luz.

4) ¿Qué hacer en caso de que se produzca una Advertencia Urgente de Terremoto?

Es importante estar calmado y protegerse de manera adecuada alejándose de lugares peligrosos, etc. Consulte las recomendaciones sobre qué hacer en caso de terremoto que indicamos debajo y pensemos qué debemos hacer durante una advertencia.

Cuando estamos en casa

- Protéjase la cabeza refugiándose debajo de una mesa u otra fuerte estructura
- Tranquilícese y no salga corriendo al exterior
- No trate de apagar las llamas cuando sea imposible



Mientras estamos en lugares con mucha gente

- Obedezca las indicaciones hechas por el personal o los oficiales
- Mantenga la calma
- No se ponga nervioso e intente salir apresuradamente



Recomendaciones sobre qué hacer en caso de terremoto

Cuando estamos conduciendo

- No desacelere de manera repentina
- Encienda las luces de emergencia y tenga cuidados con los coches de alrededor
- No frene de repente. Desacelere gradualmente
- Si el temblor es grande pare en el lado izquierdo de la carretera



¡Mantenga la calma, tenga en cuenta su alrededor y protéjase adecuadamente!

Después de que se oye la Advertencia de Emergencia sobre Terremotos, puede que se produzcan grandes temblores en cuestión de segundos. Es importante actuar durante este pequeño espacio de tiempo de manera adecuada para su seguridad.

Mientras está en el exterior (calle o ciudad)



- Tenga cuidado con la rotura de muros, etc.
- Tenga cuidado con letreros y cristales rotos, etc.
- Si esta cerca de un edificio fuerte, refúgiense en el interior

Mientras estamos en el tren o en el autobús

- Sujétese fuertemente a las correas o a los pasamanos



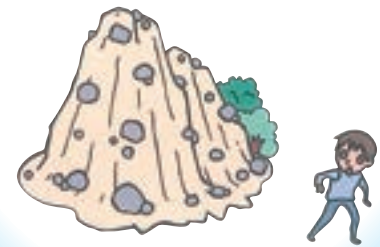
Mientras estamos en el ascensor

- Detenga el ascensor en el piso más cercano y salga inmediatamente



Cerca de montañas y colinas

- Tenga cuidado con la caída de rocas y desprendimientos



(Fuente: Documentación de la Agencia de Meteorología de Japón)

Asistencia mutua

Es necesario cooperar con otras personas, como por ejemplo con asociaciones vecinales y asociaciones de vecinos para ayudarnos mutuamente, no solo a nosotros mismos y a nuestra familia, la "asistencia mutua" son iniciativas para la prevención y reducción de desastres en áreas locales.

Una vez haya podido ponerse a salvo y a su familia mediante la "autoayuda", cooperé con las áreas circundantes para evitar la propagación de daños.

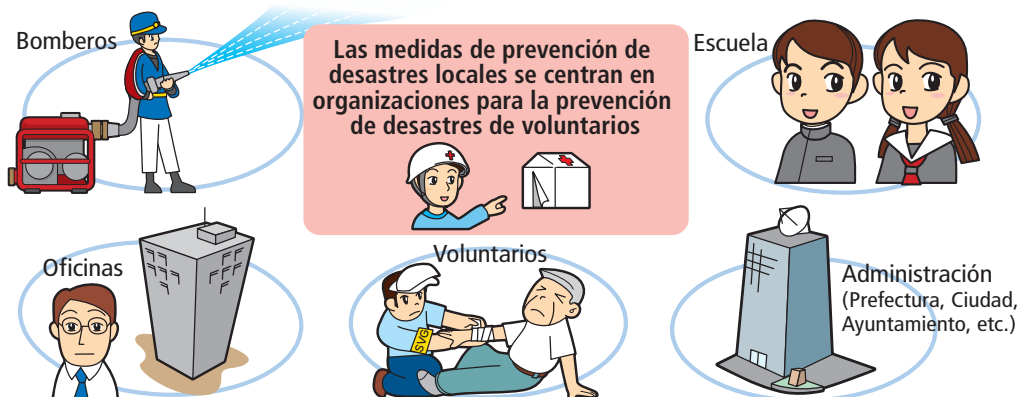
Los residentes locales se ayudarán mutuamente

7 Participemos en ejercicios de prevención de desastres

Usted es responsable de protegerse a usted mismo, pero todo el mundo es responsable de proteger a la comunidad. Las organizaciones locales de prevención de desastres de voluntarios están formadas por ciudadanos individuales.

● Participe en ejercicios para la prevención de desastres con toda su familia

- **Del 30 de agosto al 5 de septiembre, Semana de Prevención de Desastres**
.....El 1 de septiembre "Día de Prevención de Desastres". En la ciudad de Yaizu realización de ejercicios integrales de prevención de desastres el último domingo de agosto.
 - **Noviembre, Mes de Refuerzo en la Prevención de Terremotos**
.....El 5 de noviembre Día de Prevención de Tsunamis. Exhibiciones de prevención de desastres en toda la prefectura, conferencias, etc.
 - **1er domingo de diciembre, Días de Prevención Local**
.....Ejercicios en anticipación a un terremoto repentino de gran magnitud
 - **Del 15 al 21 de enero, Semana de Prevención de Desastres y de Voluntariado**
.....El 17 de enero es el Día de Prevención de Desastres y de Voluntariado
 - **Principios de marzo (incluido el 11 de marzo) Periodo de Impulso de Medidas contra los Tsunamis**
.....Ejercicios para momentos iniciales de un desastre
- Si ocurre un desastre a gran escala, participe proactivamente en actividades de primeros auxilios de lucha contra incendios, rescate y socorro.
- En las comunidades locales hay una amplia gama de personas que participan en actividades de prevención de desastres. En tiempos de emergencia, es importante cooperar y trabajar como un solo cuerpo para luchar contra el desastre.



Participando en ejercicios de prevención de desastres...

- Usted puede conocer e interrelacionar con personas locales
- Puede obtener conocimientos básicos sobre desastres

- Puede aprender la utilización de equipos para la prevención de desastres
- Puede entender su papel en la zona
- Puede comprobar las áreas rutas de evacuación

8

Organizaciones para la Prevención de Desastres Locales

Con el fin de proteger su propia vida y la de su familia en caso de un terremoto de grandes dimensiones, como puede ser un terremoto de Tokai, hay una variedad de precauciones que deben tomarse regularmente. Sin embargo, hay límites en relación a lo que puede hacer una persona o una familia. Es importante que los vecindarios cooperen de manera organizada para combatir los desastres.

Existen organizaciones locales de prevención de desastres que reúnen a los miembros de la comunidad para tareas de prevención de desastres, no solo en tiempos de desastre, sino de manera regular. Escuchemos las opiniones de diversos individuos como por ejemplo de hombres, mujeres, personas de la tercera edad, personas con discapacidades, niños, jóvenes y extranjeros, y reflejemos estas opiniones en las tareas de las organizaciones voluntarias de prevención de desastres.

1) Actividades realizadas regularmente y durante los desastres

Regularmente	Inspecciones de seguridad dentro de la región	Patrullas de seguridad, búsqueda de lugares peligrosos, etc.
	Concienciación en la prevención de desastres	Vulnerabilidad de la comunidad ante desastres, medidas en el hogar, identificación de individuos vulnerables, etc.
	Ejercicios de prevención de desastres	Planificación y realización de ejercicios, ejercicios de primeros auxilios, etc.
Durante un desastre	Extinción de incendios	Llamada para medidas de prevención de incendios, primeros auxilios contra incendios, alerta contra incendios
	Rescate y ayuda	Rescate y ayuda, cooperación con organizaciones para la prevención de desastres
	Primeros auxilios y transporte	Primeros auxilios, uso de medicinas del hogar, comprobación del estado de hospitales de destino
	Recogida y transmisión de información	Recogida y transmisión de información, prevención de falsos rumores, informe sobre daños y heridos a las organizaciones para la prevención de desastres
	Guías de evacuación	Aviso de evacuación, guía para medidas de evacuación seguras, comprobación de los nombres de evacuados
	Operación, administración y gestión de los refugios	Ayuda a distribuir suministros, raciones de arroz de emergencia, establecimiento de reglas en los refugios

2) Mantenimiento de equipos de prevención de desastres

Equipos de prevención de desastres necesarios para organizaciones voluntarias para la prevención de desastres, se considera el grado de necesidad de acuerdo con las circunstancias reales de la región, si hay algo que falte o algún elemento nuevo que sea necesario, se procederá a su mantenimiento. Realicemos el mantenimiento de equipos fáciles de usar incluso para mujeres y personas de la tercera edad.

No importa el número de equipos de prevención de desastres disponible, si estos no pueden utilizarse en una emergencia. Realicemos la inspección, las tareas de entrenamiento y la comprobación de los artículos consumibles, etc., todos los días.

[Equipos de prevención de desastres indicados por la Agencia para la Gestión de Incendios y Desastres (ejemplo)]

Objetivo	Equipos de prevención de desastres
① Para recoger y transmitir información	Equipos de radio, megáfonos, radios portátiles, brazaletes, mapas resistentes, cartulinas para hacer letreros, etc., librillos para escribir mensajes, rotuladores (como instrumento para recoger y suministrar información sobre seguridad y situación de daños, etc.)
② Para la extinción inicial de incendios	Bomba de agua portátil, aspersor portátil, depósitos de agua para la prevención de incendios, mangueras, columna ascendente, sistema completo del equipo de almacenaje, extintor para uso en la calle, ropa ignífuga, boquilla, casco, cubos de agua, pozo contra incendios, etc.
③ Para inundaciones	Bote salvavidas, chaleco salvavidas, lonas impermeables, palas, picos, cuerdas, mazos, estacas, sacos de tierra, guantes de goma, etc.
④ Para rescate	Barras, escaleras, sierras, palas, machetes, gatos, bancos, martillos, cuerdas, motosierras, cortadora, polipasto de cadena, equipo de rescate hidráulico, cabrestante portátil, máscara antipolvo/antihumo, etc.
⑤ Para ayudar a heridos	Camillas, botiquines de primeros auxilios, tiendas, mantas, sillas, cunas, etc.
⑥ Para refugios y evacuación	Carros, generadores, equipos de alarma, focos de luz, letreros, banderas, linternas resistentes, inodoros sencillos, sacos de dormir, duchas desmontables, etc.
⑦ Para suministro de comidas y de agua	Equipos para cocinar arroz, ollas, hornillos, bombonas de gas, depósitos de suministro de agua, dispositivo de emergencia de filtración de agua, depósitos de agua potable, etc.
⑧ Para entrenamiento y educación sobre prevención de incendios	Equipos de entrenamiento de extinción de incendios simulados, equipo de difusión, equipo de entrenamiento 119, depósitos de agua ensamblado, máquinas de nebulización, equipos audiovisuales (videos / proyectores, etc.), equipo de experimentación contra incendios, extintores de incendios para entrenamiento para uso residencial, etc.
⑨ Otros	Área de almacenamiento de material de equipos, lonetas de vinilo, cargadores de teléfono móvil, lonetas azules, etc.

Fuente: Publicado por la Agencia para la Gestión de Incendios y Desastres "Guía para Organizaciones Voluntarias de Prevención de Desastres" (Jefatura de Bomberos), https://www.fdma.go.jp/html/life/bousai/bousai_2304-all.pdf, basada en documentación creada por Seikosha Printing Co., Ltd.

9 Medidas de Prevención de Incendios

Pensemos regularmente qué pasaría en caso de que se produjese un incendio, consideremos medidas de protección contra incendios y comprobemos si hay "fuentes que puedan alimentar un fuego" en nuestra casa. La lucha contra incendios inicial tendrá éxito solo si nos preparamos diariamente. Participemos en simulacros de desastre locales y trabajemos en medidas de protección contra incendios en cooperación con nuestros vecinos.

- **Coloquemos sin falta extintores contra incendios y aprendamos cómo utilizarlos.**

Los extintores químicos secos son adecuados para extinguir cualquier tipo de incendio. Mantenga los extintores y otras herramientas de prevención de incendios en un lugar fácil de ver y de fácil acceso.

- **Disponga de varios cubos llenos de agua a mano.**
- **No deje elementos ni materiales inflamables sobre quemadores o cerca de estos.**
- **Tome precauciones para que contenedores de gas y de queroseno, etc., no puedan volcarse.**
- **Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan donde se encuentran las llaves de gas y los interruptores eléctricos, y sepan cómo usarlos.**

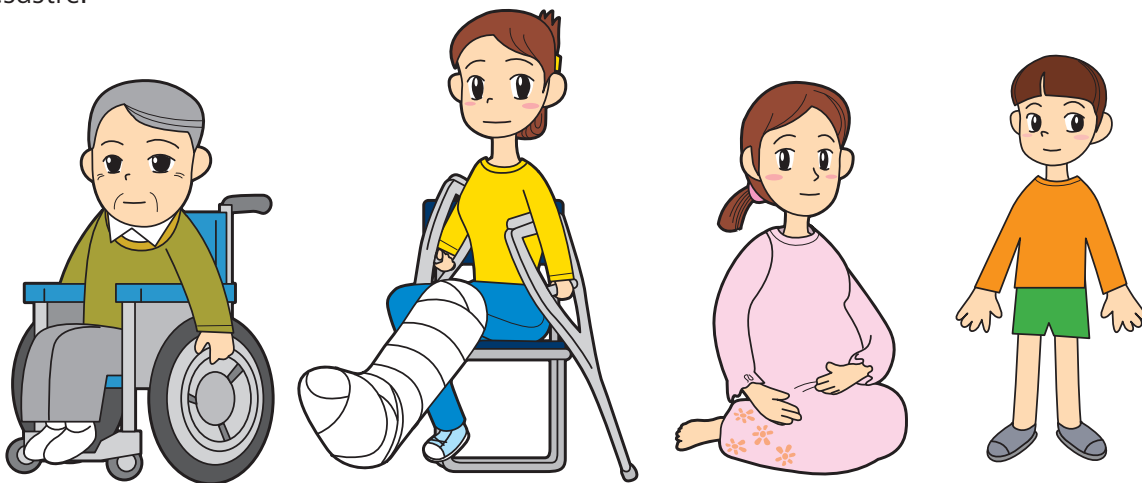


10 Ayude y tenga en cuenta las personas que necesitan consideración

Cuando ocurre un desastre, las personas que necesitan asistencia, incluso en tiempos normales, tienen grandes dificultades como por ejemplo para refugiarse en lugares seguros y continuar viviendo en los refugios. A esas personas les llamamos "personas que necesitan consideración".

Cuando ocurre un desastre, las personas que viven cerca pueden prestar su ayuda a las personas que necesitan consideración.

Además, trate de ayudar diariamente a las personas que necesitan consideración cuando ocurre un desastre.



① Las personas que necesitan consideración necesitan las siguientes ayudas.

- **Personas mayores**

- Es necesario informarles rápida y correctamente.
- Es necesario guiarles y ayudarles en sus desplazamientos para refugiarse.

● **Personas que no pueden ver, oír o hablar bien**

- Es necesario informarles correctamente de acuerdo con su discapacidad.
- Es necesario ayudar en la evacuación a gente con discapacidades.

Ayuda concreta

Ayuda a personas con dificultades de visión

- Guíelos mientras les informa sobre los destinos o en la dirección en la que se desplazan.
- Tenga en cuenta las escaleras y el piso en el que se encuentran, y camine lentamente.

Ayuda a personas con discapacidad auditiva, discapacidad del habla y del lenguaje

- Infórmeles con métodos como por ejemplo escribiendo o con gestos.
- Hable abriendo la boca ampliamente ya que hay momentos en que la gente puede entender palabras con movimientos de la boca.

● **Gente con discapacidades físicas**

- Ayuda para moverse si fuese necesario.

● **Personas que tiene discapacidad de órganos internos**

- Necesitan un ayudante para moverse según su impedimento.
- Requieren apoyo como por ejemplo contacto con instituciones médicas.

● **Las personas con discapacidades intelectuales, de desarrollo y mentales**

- Es necesario ayudarlas para refugiarse.
- En los refugios, dependiendo de su grado de discapacidad, es necesario disponer de un entorno adecuado para ellos.

● **Mujeres embarazadas, madres con hijos**

- En refugios, es necesario preocuparse por la insonorización y la higiene.

● **Personas de nacionalidad extranjera que no entienden japonés**

- Es necesario informarles adecuadamente.

② **Medidas para gente que necesita consideración de organizaciones voluntarias de desastres**

- **Cree planes individuales (elementos para definir procedimientos para la transmisión de información y apoyo de evacuación para personas que no pueden refugiarse de manera independiente, como por ejemplo personas que necesitan consideración), a la vez dé importancia a la comunicación diaria y prepare un sistema que pueda ayudar a las personas que necesitan consideración en la región cuando ocurra un desastre.**
- **Durante los ejercicios de prevención de desastres, llamemos activamente a las personas que necesitan consideración y sepamos regularmente qué tipo de ayuda necesitan.**

③ **¡Cuidemos de las cosas diariamente!**

- **Debido que es necesario ayudar a la gente en la zona cuando hay una emergencia, construyamos una buena relación con la gente de la zona y participemos en lo posible en las actividades locales, etc.**
- **Hagamos esfuerzos diarios para poder protegernos.**

Asistencia pública

La asistencia realizada por agencias administrativas de tipo municipal, prefectural, nacional, así como la realizada por las agencias de lucha contra incendios se llama "asistencia pública".

Cada institución, como por ejemplo el ayuntamiento, la Prefectura de Shizuoka, las agencias de bomberos, las Fuerzas de Autodefensa, la Guardia Costera de Japón y la policía se preparan para poder llevar a cabo las actividades de emergencia tan pronto como se produce un desastre.

Además, con la cooperación con los ciudadanos y organizaciones afines, estamos realizando una gran variedad de actividades contra los desastres y en preparación ante cualquier emergencia.

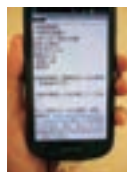
Esfuerzos principales de asistencia pública

- **Formulación de un plan regional de desastres con elementos tales como la prevención de desastres relacionado con la organización de medidas contra desastre.**
- **Formulación del programa de acción contra el terremoto y tsunami de la ciudad de Yaizu 2014, formulación del plan de promoción del área de prevención de desastres del tsunami de la ciudad de Yaizu, etc.**

- **Información sobre la mejora de la función de transmisión de información**

- Correo electrónico de desastres de Yaizu
- Facebook
- Utilización de páginas web, etc.
- Mejora de la radio de la administración para la prevención de desastres
- Construcción de líneas directa con asociaciones de residentes

Consulte la página 16



- **Mejora de las funciones de los refugios**

- Mantenimiento de recursos y gestión

- **Apoyo y autoayuda**

- Educación, etc., a través de cursos y distribución de folletos

- **Apoyo y asistencia mutua**

- Entrenamiento voluntario de equipos de rescate (mejora de las tecnologías de rescate)



- Actividad de prevención de desastres de voluntarios mediante cursos de visita
- Subvenciones para actividades voluntarias de prevención de desastres
- Entrenamiento de salvamento

· Curso de formación para líderes para la prevención de desastres



· Clase de visita para prevención de desastres



- **Actividades de rescate en caso de desastre (rescate de vidas humanas, restauración, reconstrucción, etc.)**

- **Medidas de emergencia para servicios de salvamento, como por ejemplo electricidad, gas y agua**

- **Ejercicios para a prevención de desastres (fortalecer la cooperación con organizaciones voluntarias de prevención de desastres y organizaciones relacionadas)**

- **Mantenimiento de instalaciones para la prevención de desastres (almacenes de prevención de desastres, depósitos de almacenamiento de agua resistente a terremotos, etc.)**

- **Mantenimiento de las instalaciones para evacuación en caso de tsunami**

- Mantenimiento de torres de refugio para casos de tsunami



- Instalaciones con plataformas altas



- **Botes salvavidas para casos de tsunami**

