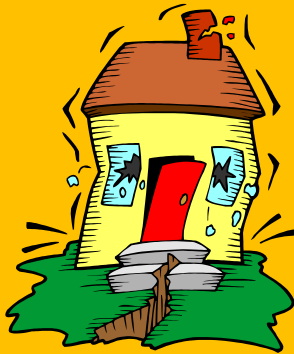


# Guía para la Prevención de Desastres para los Residentes Extranjeros



Esta guía es preparada para los residentes extranjeros que viven en la ciudad de Itabashi, y describe brevemente cómo protegerse de desastres y las medidas que se deben tomar cuando sufre desastres. Para proteger no sólo usted mismo sino también su familia y sus amigos, se ruega leer con cuidado para adquirir los conocimientos de desastres y para prepararse habitualmente contra ellos.

Fundación del Intercambio Internacional y Cultural en Itabashi (ICIEF)

En colaboración con:

Voluntarios de Lenguas Extranjeras para Prevención de Desastres de ICIEF

(Revisado en julio 2018)

# 1 Terremotos



## Aprendamos acerca de terremoto.

Japón es el país más propenso a terremotos en el mundo. Vamos a aprender todo acerca de un terremoto.

## Magnitud y intensidad sísmica

- Magnitud

La magnitud es la unidad que indica la energía de terremotos. Aun cuando la magnitud sea grande, el temblor puede ser leve si el hipocentro es lejano o profundo. Al contrario, aun cuando la magnitud sea pequeña, el temblor puede ser fuerte si el hipocentro es cerca o poco profundo.

- Intensidad sísmica

La intensidad sísmica representa la gravedad de temblor observada en cada lugar. Se dice peligroso si se indica la intensidad sísmica más de 5 grados.

4 grados	Casi todos peatones sienten temblor. Hacen ruido los platos en el aparador.
5 grados leve	Se siente miedo notable y se trata de protegerse. Pueden caerse los platos y libros de las estanterías
5 grados fuerte	Se siente un terror extraordinario. Es difícil caminar sin agarrarse a algo. Es difícil manejar la bicicleta. Puede caerse la televisión desde la mesita.
6 grados leve	Es difícil mantenerse en pie. Es posible que las puertas se tranquen. Se mueven o se caen algunos muebles pesados. Se rompen los cristales de las ventanas.
6 grados fuerte	Debe arrastrarse para moverse. Pueden derrumbarse los edificios. Se mueven o se caen casi todos los muebles pesados. Se rompen casi todos los muros de bloques.
7 grados	No puede moverse por propia voluntad. Se pueden ocurrir los derrumbamientos de tierras y montañas. Pueden moverse o llevarse casi todos los muebles pesados.

## Alarma de terremoto

Antes de ocurrir un terremoto fuerte, se pueden emitir las alarmas por la radio, por la televisión y por los teléfonos móviles.

## Desastres causados por gran terremoto

- Caídas

En el interior de la casa, se caen los muebles y los aparatos de alumbrado, y se rompen los cristales de las ventanas. En el caso más severo, se derrumba la casa en sí misma (particularmente el piso de abajo es peligroso). Fuera de casa, se caen letreros colgados, tejas, cristales de las ventanas, máquinas expendedoras, etc.

- Incendio

Se producen frecuentemente los incendios cuando ocurre un terremoto. En este caso, el tráfico está congestionado y se tarda mucho tiempo para la extinción de fuego. Hay el temor de desarrollarse un gran incendio en el barrio donde se apiñan casas de madera.

- Tsunami

Parece que el tsunami no afecta la ciudad de Itabashi. Si se encuentra cerca del mar o en un lugar muy bajo sobre el nivel del mar, se puede sufrir el daño. Entonces debe huir lo más pronto posible a un lugar alto.

- Derrumbamiento de tierra

Se puede sufrir el daño de derrumbamiento a las casas situadas debajo de la tierra inclinada

- Licuefacción

La licuefacción se refiere un fenómeno causado por el temblor de tierra que licuefacer el suelo en fango. Puede salir las aguas subterráneas a la superficie de la tierra, producir el hundimiento de la tierra y la inclinación de los edificios.

### Problemas producidos después de gran terremoto

- Fallo de comunicación

Se vuelve difícil comunicarse con los teléfonos de línea fija y teléfonos móviles, por eso, no se puede confirmar la seguridad de su familia y amigos ni se puede hacer intercambio de informaciones con ellos.

- Corte de electricidad

No se puede cargar la batería de teléfonos móviles.

- Corte de agua

No se puede utilizar el agua corriente por la ruptura en la cañería y se tarda mucho tiempo hasta la restauración. No se puede tirar el agua de toilette.

- Corte de gas

No se puede utilizar el gas por el daño de los conductos, y se tarda mucho tiempo hasta la restauración.

- Escases de alimentos

Se agotan los alimentos en supermercados y tiendas de 24 horas (konbini) porque no se puede distribuirlos por la interrupción de tráfico.

- Tráfico

Se puede parar todos servicios de medios de transporte o reducir el tránsito. No se puede utilizar los carros por la falta de gasolina.

Se prohíbe circular por el interior de la avenida Kan-nana (Línea 7ª de circunvalación).

### Protegerse a sí mismo y sua familia

- Caídas

Cuando ocurre el terremoto, aléjese de los muebles, de la televisión y de las estanterías. Protéjase debajo de una mesa, o envuélvase con la manta y cubrirse la cabeza.

- Salida

Abra las puertas y ventanas para asegurar la salida.

- Prevención de incendios

Se para automáticamente el suministro de gas si ocurre un terremoto de cinco grados o más. No trate de extinguir el fuego por la fuerza.

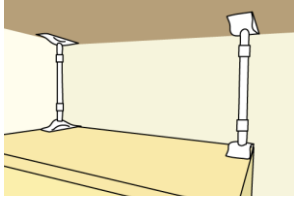
- Verifique habitualmente su casa y los edificios en los alrededores si no están en el peligro de derrumbamiento.

- <Lista de verificación para seguridad>
- Prevenir la caída de armarios y estanterías.
  - Asegurar las puertas de los aparadores.
  - No colocar objetos en pasillo y entrada.
  - Colocar televisión abajo y prevenir la caída.
  - Pegar película anti-dispersión en ventanas



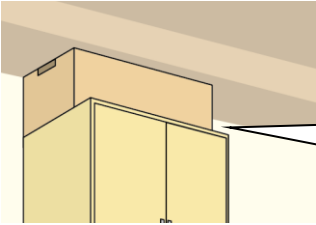
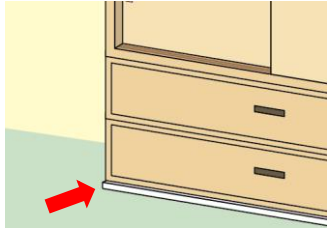
Soporte de tipo L

• Los inquilinos tienen que tomar la medida para que no haga los agujeros en la pared utilizando dos tipos de herrajes)



Como utilizar los instrumentos para asegurar los muebles (ejemplo)

Trancas bajo de los muebles para evitar que se resbalen



Caja de cartón

**Evacuación**

No es necesario refugiarse precipitadamente si no hay peligros tales como grandes incendios o derrumbamientos de edificios. La evacuación es el último recurso, pero en los casos siguientes en que los peligros son inminentes, refúgiase con rapidez.

- Criterio de juicio

Cuando una exhortación o instrucción de evacuación es emitida por la radiocomunicación para prevención de desastres.

Cuando se intensifica el incendio.

Cuando la casa se vuelve inhabitable.

- Lugares de evacuación

Entérese bien de dónde están los albergues más cercanos (parques, etc.) junto con su familia y sus vecinos. Si su casa no quedo en condiciones habitable, debe evacuarse a los refugios designados (Escuela primaria/secundaria publica del distrito)

- Carros

Absténgase de la utilización de los carros para prevenir la congestión del tráfico.

- <Antes de evacuarse>
- Para proteccion contra incendio
- Cortar la electricidad con el interruptor central.
  - Cerrar la llave de gas.

## 2 Inundaciones

En los últimos años, ocurren frecuentemente las lluvias fuertes que llueve a cántaros en poco tiempo. Preste atención también a las lluvias fuertes causadas por los tifones.

### En caso de inundación

- No acérquese a los ríos ni cruzarlos.
- Tenga cuidado con los derrumbes de tierras.
- Alistese para que en caso de emergencia pueda refugiarse cuando sea posible.
- No acérquese a las alcantarillas por que puede salir el agua de repente.
- Tenga cuidado al caminar por las calles por que pueden no tener tapa las alcantarillas y sufrir una caída.

### Mapa de riesgos

Puede desbordar agua del río a los caminos cercanos en lluvias fuertes.

Puede entrar agua hacia dentro de la casa. Tenga cuidado.

**Zona azul:** La profundidad del agua puede alcanzar más de 2 metros cuando se desborda el río Arakawa corriendo al norte de ciudad de Itabashi.

**Zonas azules claros:** La profundidad del agua puede alcanzar alrededor de 50 centímetros cuando se desbordan los arroyos o las alcantarillas.

Puede ver el Mapa de peligro en la pagina web del distrito de Itabashi.

[http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c\\_kurashi/009/009967.html](http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/009/009967.html)



# 3 Incendios



## En caso de incendio

- Al encontrarse con un incendio, avise a los vecinos gritando ¡Fuego! Si no puede dar un grito, empuje el timbre de emergencia o haga ruido golpeando algo sonador.
- Avise al departamento de bomberos por teléfono marcando el número 119 aunque sea pequeño el incendio.
- Se puede extinguir el fuego mientras el fuego se extiende horizontalmente. Trate de apagar el fuego con el extinguidor, agua, manta, etc.
- Refúgiense inmediatamente cuando el fuego alcanza al techo. Para que no se propague el fuego, bloquee el aire cerrando la puerta y las ventanas del cuarto que está quemándose.

## Lista de verificación para prevenir incendios

- No dejar las cosas combustibles alrededor de la casa. (para prevenir incendios premeditados)
- Echar la llave al garaje y al trastero. (para prevenir incendios premeditados)
- Sacar la basura en día de recogida en un lugar designado. (para prevenir incendios premeditados)
- No alejarse de fuego al cocinar con aceite. Apagar fuego cuando se aleja.
- No dejar las cosas combustibles cerca de horno.
- No fumar en la cama.
- No dejar cigarrillo encendido en cenicero.
- Echar agua en el cenicero.
- No dejar colillas en basurero.
- Mantener los fósforos o encendedores fuera del alcance de los niños.
- Enseñar a los niños el horror de incendios.
- No secar las ropas con la calefacción.
- No dejar las cosas combustibles alrededor de la calefacción.
- Traspasar queroseno o combustibles después de apagar la estufa.
- No hacer hogueras.
- No cablear complicadamente los aparatos eléctricos.
- No utilizar los cables y los enchufes dañados.

## 4 Informaciones útiles

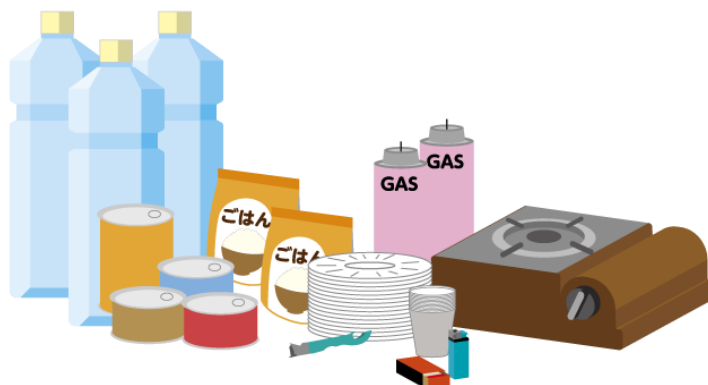
### Artículos que debe llevar en caso de desastre (ejemplos)

Objetos de valor (pasaporte, tarjeta de residente, dinero, etc.) , Medicina, Ropa, Toalla y guantes (para proteger de heridas), Necesidades cotidianas, Linterna, Radio portátil, Pilas, Teléfono móvil y cargador de batería



### Reservas de emergencia (ejemplos)

Alimentos (por 3 días a lo mínimo y 3 litros de agua por día), Utensilios (abrelatas, destapador, vasos y platos desechables, etc.), Cocina portátil y combustibles (tanque de gas, encendedor, fósforos, etc.)



### Cómo obtener informaciones

- Radio: En caso de ocurrir un desastre grave, Inter FM (89.7MHz) suministra informaciones en múltiples idiomas. (Se emitió en inglés, china, coreano, tagalog, español y portugués cuando ocurrió el Gran Terremoto de Japón el 11 de Marzo 2011 en Fukushima.)
- Televisión, Internet
- Preguntar por la seguridad dejando mensajes en voz o en texto para desastre  
En caso de desastre, se vuelve muy difícil comunicar por teléfono debido a la congestión de llamadas de todas partes del país a la zona afectada. Se puede preguntar por la seguridad de sus familiares y amigos y contactar con ellos por los mensajes dejados en voz o en texto. Se puede utilizar este servicio no sólo por los teléfonos de línea fija más también por los teléfonos móviles. Consulte con la compañía de telecomunicaciones cómo utilizar este servicio que es diferente dependiendo de la compañía.

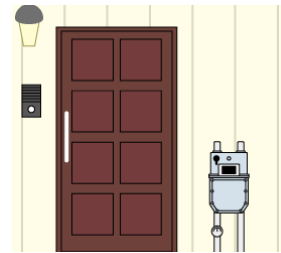
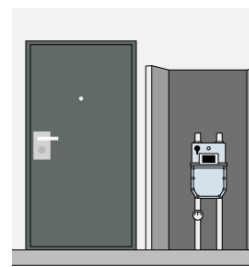
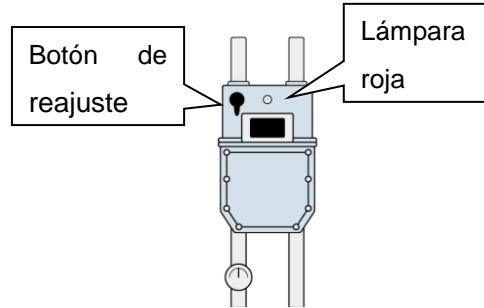
- Cómo reajustar el contador de gas

En caso de ocurrir un terremoto de 5 grados o más, se corta automáticamente el servicio de gas por el contador central. Localice de antemano dónde está el contador. Los contadores están instalados en la caja al lado de la entrada o en el pasillo de los apartamentos, o están instalados afuera en paralelo. En casas individuales, se halla en la pared afuera al lado de la entrada.

Reajuste el contador como siguiente.

**Nota:** Si huele a gas, no haga las operaciones siguientes sino contacte con la compañía de gas.

1. Apagar todos los aparatos de gas dentro y fuera de casa.  
No serrar la válvula del cortador.
2. Quitar el tapón del botón de reajuste. (Según el caso, no tiene el tapón.)
3. Empujar firmemente el botón de reajuste hasta el fondo y soltarlo lentamente. Después poner el botón en su lugar.
4. Esperar tres minutos hasta que la lámpara roja deje de parpadear. Entonces se puede utilizar el gas.
5. En caso de que la lámpara no deja de parpadear, reconfirmar si todos los aparatos están apagados y volver a hacer las mismas operaciones desde el principio.  
Contactar con la compañía de gas si todos los aparatos están apagados ciertamente.



- Participamos en el simulacro de prevención de desastres

En la ciudad de Itabashi, se practican los ejercicios de extinción de incendios y primeros auxilios en preparación contra desastres incluso los residentes extranjeros. Se ruega participar habitualmente en el simulacro de prevención de desastres para no estar desprevenidos y sin saber qué hacer en caso de emergencia.

