



(en español · スペイン語)

# Para sufrir menos daños en caso de un terremoto

Es sumamente difícil prever cuándo y dónde va a ocurrir un desastre natural, como por ejemplo un terremoto. La constante preparación "mental" y "material" es la clave para reducir los daños al mínimo.

¿Cuál es **el grado de seguridad** en su casa ?

**Es muy importante hablar en familia.**

**Hablen de las siguientes cosas y confírmelas :**



- el lugar de refugio y la ruta para refugiarse
- la manera de confirmar si la familia está bien o no
- las medidas en el caso de que no puedan volver a casa del trabajo o del colegio
- comida y agua de reserva
- artículos de valor y objetos importantes en caso de emergencia
- partes peligrosas dentro de la casa

**Lo que pueden hacer dentro de la casa.**

- pegar una lámina de plástico en los cristales de las estanterías, armarios de cocina, etc.
- no colocar objetos pesados o duros encima de muebles altos
- fijar armarios y otros muebles a las columnas, a la pared o al techo
- fijar el televisor y equipo de música con cinta antirresbalante
- dejar la bañera con agua



**Lo que pueden hacer fuera de casa**

- tener el depósito del coche siempre lleno de combustible
- reforzar el muro para que no se derrumbe o hacerlo de materiales más resistentes
- participar en simulacros de evacuación y cursillos que organiza la asociación de vecinos
- comunicarse con los vecinos para conocerse mejor
- como prueba, volver una vez a casa andando desde el trabajo o el colegio



**Si se empiezan a sentir los temblores sísmicos en casa**

- ponerse debajo de la mesa o protegerse la cabeza con un cojín
- apartarse del armario o de otros muebles
- no salir fuera precipitadamente
- no intentar apagar el fuego a la fuerza mientras siguen los temblores sísmicos





### Después de calmarse los temblores sísmicos

- confirmar si están bien o no todos los miembros de la familia que estaban en casa
- asegurar la salida dejando abierta la puerta principal, trasera o alguna ventana
- ver la situación externa a través de la puerta principal o una ventana
- cerrar la llave del gas
- cortar la corriente eléctrica
- Si hay incendio, tratar de apagarlo avisando en voz alta a los vecinos.
- Si hay damnificados, salvarlos en colaboración con los vecinos.

### Si se empiezan a sentir los temblores sísmicos fuera de casa

- protegerse la cabeza con un bolso o los brazos
- apartarse de muros, máquinas expendedoras automáticas, etc. que puedan caer
- En el tren o autobús, agarrarse a la barandilla o la correa colgante con ambas manos.
- En el trabajo o la escuela, apartarse de estantes o armarios que puedan caer.
- Si está conduciendo un coche, parar reduciendo la velocidad poco a poco.



### Después de calmarse los temblores sísmicos

- comprobar el grado de los daños de alrededor
- Si hay damnificados, asistirlos con la gente de alrededor.
- En el tren, autobús, grandes almacenes, etc., seguir las instrucciones de los empleados correspondientes.
- En centros comerciales subterráneos o en los andenes del metro, no abalanzarse en tropel hacia la salida.
- ponerse en contacto con la familia
- tratar de obtener, a través de los medios de comunicación, la información correcta sobre el terremoto y no dejarse arrastrar por rumores falsos.
- En el caso de que no se pueda avanzar más en coche,
  - aparcando el coche en un lugar que no sea carretera o en el borde de la carretera
  - dejando la llave del motor puesta
  - sin echar el seguro a las puertas del coche refugiarse dejando el coche en ese lugar.



## ▼Contacto con la familia

nombre	contacto (domicilio y número de teléfono)	otros (grupo sanguíneo y datos importantes)

## ▼Contacto en caso de emergencia

	nombre	número de teléfono	otros
municipalidad			
comisaría			
puesto de policía			
cuartel de bomberos			
electricidad			
gas			
agua			
teléfono			

## ▼Lugar de refugio

lugar de refugio	
ruta para refugiarse	
lo que tiene que saber toda la familia	



Hablen de estas cosas en familia, todos juntos.

(en español・スペイン語)

## Lista de comprobación para la seguridad de nuestra casa

No se sabe cuándo ni dónde va a ocurrir un desastre natural, como por ejemplo un terremoto.

La constante preparación "mental" y "material" es importante.

Comprobando las cosas que tiene en su casa, si falta algo, cómprelo y téngalo preparado.

Hagan la comprobación en familia, todos juntos.



埼玉県警察シンボルマスコット  
ポッポくん



comida y ropa



artículos importantes



artículos necesarios para la seguridad



artículos útiles

Jefatura de la Policía Provincial de Saitama  
(página web) [Http://www/police.pref.saitama.jp/kenkei/](http://www/police.pref.saitama.jp/kenkei/)

comida y ropa				artículos importantes			
agua (tres litros al día por persona)		comida (cantidad para tres días)		sello		dinero (monedas también)	
alimentos precocinados		latas de conserva		carné de identidad		cartilla del banco	
ropa		ropa interior		artículos útiles			
leche en polvo, biberón		artículos para la lluvia		cerillas y mecheros		radio portátil	
pañales de usar y tirar		toallas y mantas		linternas, velas		pilas de recambio	
artículos necesarios para la seguridad				toallitas húmedas		utensilios para escribir, papel para tomar notas	
medicina de primeros auxilios		botiquín de casa		bolsas de plástico		cubiertas de plástico (hules)	
guantes de trabajo, mascarillas		zapatos, calcetines		navaja multifuncional		hornillo portátil	
casco, capucha y gorra				saco de dormir		juguetes	

Los artículos importantes que haya sacado de casa, llévelos siempre consigo.