

~Manual de Prevención de Terremoto~

Policía Prefectural de Aichi

Nunca se sabe cuando ocurrirán desastres naturales tal como el terremoto, etc.

Los daños se pueden reducir a lo mínimo según la preparación que usted haga para estos desastres.

¿ Está bien listo para enfrentarse a un terremoto de gran dimensión?

Lo que se puede hacer previamente

Hay muchas cosas que se deben hacer.

1

Conversar entre la familia

Es muy importante tener decidido entre la familia **dónde refugiarse** y **cómo comunicarse entre sí** cuando ocurra un gran terremoto.

※ Véase “Lista de Chequeo para la Seguridad”

Puntos que Conversar

- El lugar de refugio y el modo de ir hasta ahí
- La manera de comunicarse con la familia
- La preparación de los objetos de valor y para llevar en caso de emergencia
- La manera de acceder al ‘ 119 ’, Servicio Telefónico de Mensajes de NTT en caso de desastres

2

Chequee su casa

Confirme una vez el nivel antisísmico de su casa y si hay algún lugar peligroso.

Puntos que chequear

- ¿Tiene pegado plástico para evitar la dispersión de fragmentos de vidrio de las ventanas?
- ¿Están sujetos los muebles para evitar su caída?
- ¿Tiene algún objeto grande o pesado encima de los muebles, etc.?
- ¿Están sujetos los muebles en la pared, en el pilar o en el techo?
- ¿Ha tomado alguna medida para que no se caigan las lámparas?
- ¿Están sujetos los muebles de su dormitorio?
- ¿Tiene la casa un nivel antisísmico seguro?

3

Verifique el exterior de la casa

Hay varios puntos que verificar y preparar en cuanto al exterior de la casa.

Puntos que chequear

- ¿Ha visto si hay algún muro, etc. que pueda caerse o romperse alrededor de la casa cuando ocurra un terremoto?
- ¿Ha participado en entrenamiento o una conferencia de prevención de desastres que da la Asociación de Ciudadanos?
- ¿Ha vuelto a su casa a pie de su trabajo o de la escuela?

Cuando ocurra un terremoto grande...

Cuando ocurra un terremoto grande, tome las siguientes precauciones.

**Si está
bajo techo**

- Escóndese abajo de la mesa y proteja su cabeza con una almohada.
- Aléjese de los muebles.
- No salga de los edificios con prisa.
- No salga de los edificios cuando todavía está temblando.

**Si está
fuera**

- Proteja su cabeza con su bolso.
- Aléjese de las cosas que puedan caerse tal como las máquinas vendedoras.
- Si está en el tren o en el autobús, agárrese bien al pasamano.
- Si está manejando, baje la velocidad y pare el carro.

¡ Atención!

Los puntos arriba mencionados son no más que una parte.

Tome las medidas más convenientes según las situaciones para evitar a lo máximo la generación de los daños humanos.



Después de parar el temblor...

Cuando cese el temblor, haga los siguientes.

**Si está
bajo techo**

- Confirme si su familia está bien.
- Asegure la salida abriendo el vestíbulo, la puerta trasera y las ventanas de la casa.
- Cierre la llave de gás.
- Apague el cortacircuitos de electoridad.
- Si hay heridos, ayúdelos en colaboración con los vecinos.

**Si está
fuera**

- Verifique los daños de su alrededor.
- Si hay heridos, ayúdelos en colaboración con otras personas.
- Dé señales de vida a su familia.
- Si está en el tren, en el autobús o en los grandes almacenes, siga las instrucciones de los encargados.
- Si está en el andén del metro o en el subterráneo, no se precipite a la salida.
- Si los vehículos no pueden circular, aparque el carro fuera de la calle o en el bolde de la calle y evacue de ese lugar dejando el carro ahí sin quitar la llave y sin echar el seguro a las puertas.

**¡¡Cuidado con las
informaciones equivocadas!!**



“Los que no han experimentado un terremoto”

“Los que no comprenden bien el japonés”

suelen **confiar** en las **informaciones equivocadas** cuando ocurren los terremotos.

Cuando ocurra un terremoto, considere la autenticidad de las informaciones a través de las fuentes de información que sean confiables tales como las páginas de web y organizaciones administrativas.

¡Converse entre la familia, acostúmbrese a estar preparado y piense bien qué hacer cuando ocurra un gran terremoto!