災害多言語情報

Información Multilingüe sobre la Prevención de Desastres

Terremotos

地震

Japón está ubicado en una zona altamente sísmica. Esté prevenido aprendiendo cómo salvar su vida

日本は地震が多い国です。命を守る方法を知り、準備しましょう。

1 *Cuando ha ocurrido un terremoto de gran magnitud*

Salvaguardar la vida antes que nada.

●*Si se encuentra dentro de un edificio*

① *Agacharse*

①まずひくく

② *Protegerse la cabeza*

②あたまをまもり

③ *No moverse*

③うごかない

●*Si se encuentra en la calle*

Alejarse de muros de bloques de cemento y tener precaución con fragmentos de vidrio u objetos que puedan caer.

●*Si se encuentra dentro de un ascensor*

Pulsar todos los botones y bajar en el piso donde se detenga primero el ascensor. No usar ascensores para la evacuación.

●*Si se encuentra conduciendo un vehículo*

Parar el vehículo al lado izquierdo de la calzada. Refugiarse con la llave puesta en el vehículo, sin echar el seguro a las puertas.

●*Si se encuentra cerca de la costa*

Refugiarse inmediatamente en un lugar alto y seguro. Estar alerta ante un posible tsunami.

●*Si se encuentra cerca de un barranco o torrente montañoso*

derrumbamiento de tierras o alud de fango y piedras.

1 大きな地震が起きたとき

まずは自分の命を守る。

●建物の中にいたら

●外にいたら

ブロック塀などから離れ、
ガラス破片や落下物に注意する。

●エレベーターの中

ボタンを全部押して、最初に停止した階でおりる。
エレベーターを避難に使わない。

●車の運転中

道路の左側に停車する。
ドアをロックせず、車に鍵をつけたまま避難する。

●海に近くにいるとき

津波が起こる可能性がある。
すぐに指定された避難場所や高台に逃げる。

●崖の近く、渓流にいるとき

すぐに崖や渓流から離れる。
がけ崩れや土石流に注意する。

2 *Después de que se haya calmado el temblor*

●*Asegurarse de la seguridad*

Abrir las puertas y las ventanas para asegurar las vías de salida. Eliminar fuentes de incendio.

●*Si se encuentra todavía en el lugar que visitó*

No intentar volver a casa apresuradamente. Esperar en un lugar seguro, evitando la aglomeración de gente y de tráfico que hay en las calles o estaciones de tren.

2 揺れがおさまったら

●安全の確保

玄関や窓を開けて出口を確保する。火の始末をする。

●外出先にいるとき

無理に急いで家に帰らない。道や駅などは混雑するので、安全な場所で待つ。

KIF 公益財団法人 かながわ国際交流財団

3 *Reunir la información, preguntar por la seguridad de otras personas*

Es difícil establecer comunicación inmediatamente después de que haya ocurrido un terremoto. Buscar la información veraz sin creer en rumores que estén circulando.

●*Internet, Sistema de redes sociales (SNS)*

Revisar la información más reciente a través de los programas noticiarios.
NHK World (en 18 idiomas)
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

●*Servicio de mensajes en caso de desastres naturales: Marcar "171"*

Permite grabar y reproducir mensajes para preguntar por la seguridad de los familiares y amigos.

3 情報収集・安否確認

災害発生直後は電話がつながりにくくなる。うわさを信じないで、正しい情報を探す。

●インターネット、SNS

インターネットのニュースやSNSで情報を確認する。
NHKワールド（18言語によるニュース）
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

●災害伝言用ダイヤル「171」

家族や友人の安否確認のために、メッセージの録音・再生ができる。

4 *Albergues*

- *Permanecer en su vivienda si no hay riesgo de incendio o derrumbe.*
- *En los albergues puede contar con agua y alimentos.*
- *En los albergues puede conseguir la información necesaria.*

※ *Confirmar previamente el lugar de encuentro familiar.*

4 避難所

- 火災や倒壊の危険がないときは、自宅で生活する。
- 避難所では、水や食べ物をもらうことができる。
- 避難所では、必要な情報を得られる。

※事前に、家族で落ち合う避難所を確認しておく。

5 *Preparación de la mochila de emergencia*

Dinero (monedas), libreta de banco, sello, pasaporte, documento migratorio, carnet de seguro, encendedor, cerillos, linterna, teléfono celular, batería móvil, pilas, radio, medicinas

5 持ち出し用の荷物

お金（小銭）、通帳、印鑑、パスポート、在留カード、保険証、ライター、マッチ、ヘッドライト、携帯電話、モバイルバッテリー、乾電池、ラジオ、薬

6 *Artículos de reserva para tener siempre en el hogar*

※ *Preparar para una supervivencia mayor de 3 días*
Agua (3 litros diarios), alimentos (enlatados, precocinados, golosinas, etc.), inodoro portátil, cepillo de dientes, estufa portátil, bombona de gas, toallas higiénicas, bolsas de plástico, film transparente, calentador de bolsillo, etc.

6 家にいつも準備しておくもの

※3日分より多く準備する。
水（1日3リットル）、食べ物（缶詰、レトルト食品、菓子など）携帯トイレ、歯ブラシ、カセットコンロ、ガスボンベ、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、使い捨てカイロ等

発行 公益財団法人 かながわ国際交流財団
Edición: Fundación Internacional de Kanagawa
TEL:045-620-4466 e-mail：tabunka@kifjp.org

Tagengo Navi Kanagawa
「多言語ナビかながわ」
http://www.kifjp.org/kmlc

発行：2019年3月