Tarjeta de prevención de desastres　防災カード

Nombre
名前

País
国

Grupo sanguíneo
血液型
Rh(+ ・ −)
A ・ O ・ B ・ AB

Número de pasaporte
パスポートナンバー

Número de tarjeta de residencia o de carnet de extranjería
在留カードナンバー／外国人登録証ナンバー

Domicilio en Japón　日本の住所

Número de teléfono　電話番号
Fijo　自宅：
Celular　携帯：

Nombre de los familiares　家族の名前

Trabajo, escuela, etc.　会社・学校など
Nombre　名前：
Dirección　住所：
Número de teléfono　電話：

Amigos en Japón　日本の友だち
Nombre　名前：
Dirección　住所：
Número de teléfono　電話：

Contacto en el extranjero　外国の連絡先
Nombre　名前：
Dirección　住所：

Departamento de Bomberos
消防署
119

Departamento de Policía
警察署
110

Sistema de Mensajes Telefónicos en Caso de Desastre
災害用伝言ダイヤル
171

Punto de encuentro con la familia en caso de desastre
災害のときに家族で会うところ

Embajada o consulado
大使館・領事館

Municipalidad　役場

Gas　ガス

Electricidad　電気

Agua corriente　水道

Guía de Prevención de Desastres

防災チェックガイド

公益財団法人愛知県国際交流協会
Asociación Internacional de Aichi (AIA)

Índice

- Prepárese ante un posible terremoto ····· 3
- Conocimientos básicos sobre los terremotos ····· 5-8
- ¿Qué daños provoca un gran terremoto? ····· 9
- Compruebe las proximidades de su casa en el mapa de riesgo ····· 11
- Compruebe si la casa donde vive es resistente ····· 11
- Tome medidas para que no se caigan los muebles ····· 13
- Prepárese por si tiene que huir o por si no puede hacer compras por varios días ····· 15
- Sepa qué hacer en cualquier lugar donde ocurra un terremoto ····· 17,19
- Decida cómo contactar con su familia en caso de desastre ····· 21
- Sepa qué debe hacer antes de huir de la casa ····· 23
- Verifique el lugar a donde huir y la forma de llegar ····· 25
- Conocimientos básicos sobre los tifones y las lluvias intensas ····· 27,29
- Prepárese para poder recibir información sobre el desastre o sobre evacuación ····· 31

Lista de cosas para llevar en caso de emergencia y para almacenar

Tarjeta de prevención de desastres

* Esta “Guía de Prevención de Desastres” está escrita también en japonés fácil de comprender para los residentes extranjeros.

目次（もくじ）

- 地震（じしん）が来（く）る前（まえ）に用意（ようい）しておきましょう ····· 4
- 地震（じしん）について知（し）りましょう ····· 6-8
- 大（おお）きな地震（じしん）が起（お）こったらどうなるでしょうか！？ ····· 10
- ハザードマップで家（いえ）の近（ちか）くを見（み）てみましょう ····· 12
- あなたの住（す）む家（いえ）が丈夫（じょうぶ）かどうか調（しら）べてみましょう ····· 12
- 家具（かぐ）が倒（たお）れないように用意（ようい）をしておきましょう ····· 14
- 逃（に）げるときや、何日（なんにち）も買（か）い物（もの）ができないときの用意（ようい）をしておきましょう ····· 16
- どこで地震（じしん）が起（お）きても大丈夫（だいじょうぶ）なように、どうすればいいか知（し）っておきましょう ····· 18,20
- 家族（かぞく）との連絡方法（れんらくほうほう）を決（き）めておきましょう ····· 22
- 家（いえ）から逃（に）げる前（まえ）にするべきことを知（し）っておきましょう ····· 24
- 逃（に）げる場所（ばしょ）と行（い）き方（かた）を確（たし）かめておきましょう ····· 26
- 台風（たいふう）や大雨（おおあめ）について知（し）りましょう ····· 28,30
- 災害（さいがい）の情報（じょうほう）や逃（に）げるための情報（じょうほう）を聞（き）く用意（ようい）をしておきましょう ····· 32

逃（に）げるときに持（も）っていくもの・何日（なんにち）も買（か）い物（もの）ができないときのために用意（ようい）するもの

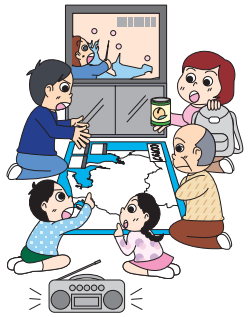
防災（ぼうさい）カード

※この「防災（ぼうさい）チェックガイド」は、外国人住民（がいこくじんじゅうみん）向（む）けにやさしい日本語（にほんご）で表記（ひょうき）しています。

Prepárese ante un posible terremoto

Preparativos necesarios

- Almacene agua, comida, etc. → Más detalles en la página 15.
- Participe en la asociación vecinal (*chōnai kai*) o relaciónese con los vecinos.
- Asista a los simulacros de desastre y a las clases para prevención de desastres (reuniones donde puede aprender en la práctica qué hacer en caso de terremoto o incendio).
- Hable con su familia sobre qué hacer en caso de terremoto. → Más detalles en la página 21.



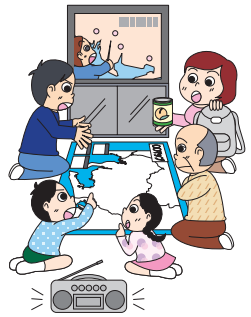
En Japón ocurren muchos terremotos

Nunca se sabe cuándo va a ocurrir un terremoto.
Esta “Guía de Prevención de Desastres” explica los preparativos que se pueden hacer en el hogar antes de que ocurra un terremoto.
Prepárese en lo posible para que, en caso de terremoto, pueda proteger su vida y la de su familia, y para que pueda ayudar también a otras personas.

地震が来る前に用意しておきましょう

前もって用意しておくこと。

- 水・食料などを準備しておきましょう。→くわしくは、16ページへ
- 町内会〈近所の人たちが集まる会〉や近所の人と知り合いになりましょう。
- 防災訓練や防災教室〈地震や火事が起こったときの行動を練習する会〉へ参加しましょう。
- 家庭で地震のときにどうすればいいか話し合ってみましょう。→くわしくは、22ページへ



日本は地震の多い国です。

地震はいつ起こるかわかりません。
この「防災チェックガイド」は、自分の家でできる、地震が起こる前に用意するものを書いた本です。
地震が起きたとき、自分や家族の命を守るために、できることから始めましょう。
そして他の人も助けてあげられるようになりましょう。

Conocimientos básicos sobre los terremotos

¿Qué es la intensidad de un terremoto?

Es el tamaño del temblor del suelo.

Grados de intensidad sísmica de la Agencia Nacional de Meteorología.

(Lo que puede ocurrir dependiendo del tamaño del temblor del suelo.)

Intensidad 5 baja

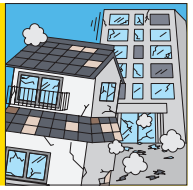
La mayoría de las personas sienten miedo. Se siente la necesidad de agarrarse a algo. Libros y platos pueden caer de las estanterías y algunos muebles pueden moverse de su sitio.

Intensidad 5 alta

No se puede caminar sin agarrarse a algo. Algunos muebles pueden caerse y muros construidos con bloques pueden llegar a derrumbarse.

Intensidad 6 baja

Es difícil estar de pie. Los muebles se mueven de su sitio o se caen. Las casas de madera más débiles frente a los terremotos pueden llegar a inclinarse.



Intensidad 6 alta

No es posible estar de pie. Muchos muebles se caen. Las casas de madera más débiles frente a los terremotos se desploman. En algunos lugares se abren grietas en el suelo.

Intensidad 7

Las construcciones débiles frente a los terremotos se desploman. Algunas casas de madera resistentes a los terremotos pueden llegar a inclinarse.

地震について知りましょう

震度とは

地面がゆれる大きさのことです。

気象庁震度階級〈地面のゆれる大きさによって、どういうことが起きるか〉

震度5弱

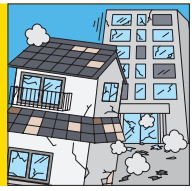
ほとんどの人が怖いと思います。物につかまりたくなります。お皿や本が棚から落ちたり、家具が動いたりします。

震度5強

物につかまらないと歩くことができません。
家具や、ブロックの壁が倒れます。

震度6弱

立っていることが難しいです。家具が動いたり、倒れたりします。地震に弱い木でできた家は傾きます。



震度6強

立っていることができません。家具の多くが倒れます。地震に弱い木でできた家は壊れます。地面が割れる場所があります。

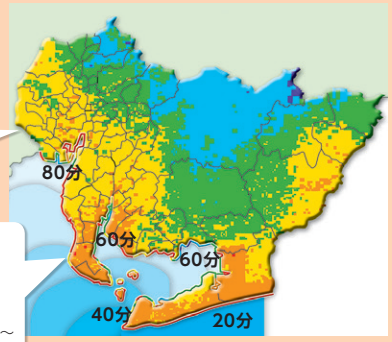
震度7

地震に弱い建物は、倒れます。
地震に強い木でできた家でも傾きます。

¿Qué es el terremoto de Tokai y Tonankai?

Es un terremoto de gran magnitud que, en caso de producirse, afectaría a una amplia zona, desde la prefectura de Shizuoka hasta la península de Kii. Este terremoto ocasionaría también grandes daños en la prefectura de Aichi.

Intensidad del terremoto simultáneo de Tokai y Tonankai en la prefectura de Aichi.
東海・東南海地震連動の愛知県内の震度



La información sobre terremotos u otros desastres se anuncia dividida por regiones. Recuerde el nombre del municipio donde vive para poder obtener la información necesaria.

Prefectura de Aichi	Zona este (Tōbu)	Zona norte de Higashi Mikawa (Higashi-Mikawa Hokubu)	Shinshiro-shi, Shitara-chō, Tōei-chō, Toyone-mura
		Zona sur de Higashi Mikawa (Higashi-Mikawa Nanbu)	Toyohashi-shi, Toyokawa-shi, Gamagōri-shi, Tahara-shi
		Zona noreste de Nishi Mikawa (Nishi-Mikawa Hokutōbu)	Zona este de Toyota-shi
	Zona oeste (Seibu)	Zona noroeste de Nishi Mikawa (Nishi-Mikawa Hokuseibu)	Parte oeste de Toyota-shi, Miyoshi-shi
		Zona Sur de Nishi Mikawa (Nishi-Mikawa Nanbu)	Okazaki-shi, Hekinan-shi, Kariya-shi, Anjō-shi, Nishio-shi, Chiryū-shi, Takahama-shi, Kōta-chō
		Zona este de Owari (Owari Tōbu)	Nagoya-shi, Seto-shi, Kasugai-shi, Inuyama-shi, Komaki-shi, Owariasahi-shi, Toyoake-shi, Nisshin-shi, Nagakute-shi, Tōgō-chō
		Zona oeste de Owari (Owari Seibu)	Ichinomiya-shi, Tsushima-shi, Kōnan-shi, Inazawa-shi, Iwakura-shi, Aisai-shi, Kiyosu-shi, Kitanagoya-shi, Yatomi-shi, Ama-shi, Toyoyama-chō, Ōguchi-chō, Fusō-chō, Ōharu-chō, Kanie-chō, Tobishima-mura
		Región de Chita (Chita Chiiki)	Handa-shi, Tokoname-shi, Tōkai-shi, Ōbu-shi, Chita-shi, Agui-chō, Higashiura-chō, Minamichita-chō, Mihama-chō, Taketoyo-chō

東海・東南海地震とは

静岡県から紀伊半島沖までの広いところで起きるかもしれないとても大きな地震です。この地震が起きると愛知県にも大きな被害が出ます。

Gran Terremoto de Hanshin-Awaji
阪神・淡路大震災
17 de enero de 1995 / 1995年1月17日

Gran Terremoto del Este de Japón
東日本大震災
11 de marzo de 2011 / 2011年3月11日

地震や災害の情報は地域ごとに発表されます。
必要な情報を聞くためにあなたの住んでいる地域の名前を覚えましょう。

愛知県	東部	東三河北部	新城市、設楽町、東栄町、豊根村
		東三河南部	豊橋市、豊川市、蒲郡市、田原市
		西三河北東部	豊田市東部
	西部	西三河北西部	豊田市西部、みよし市
		西三河南部	岡崎市、碧南市、刈谷市、安城市、西尾市、知立市、高浜市、幸田町
		尾張東部	名古屋市、瀬戸市、春日井市、犬山市、小牧市、尾張旭市、豊明市、日進市、長久手市、東郷町
		尾張西部	一宮市、津島市、江南市、稲沢市、岩倉市、愛西市、清須市、北名古屋市、弥富市、あま市、豊山町、大口町、扶桑町、大治町、蟹江町、飛島村
		知多地域	半田市、常滑市、東海市、大府市、知多市、阿久比町、東浦町、南知多町、美浜町、武豊町

¿Qué daños provoca un gran terremoto?

A En las casas

Algunas casas se derrumban y muchos muebles vuelcan. Pueden producirse incendios en múltiples lugares.

B En las calles

Las calles quedan cortadas debido a los edificios destruidos. Se produce una gran congestión de tráfico en las calles. Pueden caer cristales desde los edificios.

C En los trenes

Los trenes quedan detenidos. Los trenes en circulación pueden volcar.

D En zonas subterráneas

Puede penetrar agua en el subterráneo. Un gran número de personas se concentra en las salidas provocando accidentes al chocar entre ellas.

E En la montaña

Deslizamientos de tierra en las montañas pueden provocar la destrucción de casas o impedir el paso en algunas carreteras.

F En los ríos

Se derrumban puentes, impidiendo el paso. Pueden producirse desbordamientos de agua. Puede llegar un tsunami remontando el curso del río.

G En el mar

Si el terremoto se produce en el mar, llegarán tsunamis repetidas veces. El segundo o tercer tsunami en llegar puede ser mayor que el primero.

大きな地震が起こったらどうなるでしょうか！？

A 家

家が壊れたり家具が倒れます。あちこちで火事になるかもしれません。

B 道

壊れた建物で道が通れなくなります。道がとても混みます。
建物からガラスが落ちてくるかもしれません。

C 電車

電車が動かなくなります。走っている電車は倒れるかもしれません。

D 地下

地下に水が流れ込んだり、出口にたくさんの人が急に来て、人と人が当たってケガをします。

E 山

山の土が崩れて、家が壊れたり道が通れなくなります。

F 川

橋が壊れて通れなくなります。水があふれるかもしれません。
津波〈高い波〉が来るかもしれません。

G 海

海で地震が起こると津波〈高い波〉が何度も来ます。
1番目の波より2番目、3番目の波の方が大きくなることがあります。

Compruebe las proximidades de su casa en el mapa de riesgo

En el mapa de riesgo (hazard map) puede comprobar los lugares peligrosos alrededor de su casa.
El mapa de riesgo puede ser de varias clases, como por ejemplo los que se refieren a terremotos o a lluvias intensas.
Si desea obtener los mapas de riesgo pregunte en la municipalidad del lugar donde vive.

Compruebe si la casa donde vive es resistente

En el Gran Terremoto de Hanshin-Awaji de 1995 murieron 6.434 personas. De entre ellas, 4.831 personas lo hicieron a causa de la destrucción de edificios. Después de este terremoto se han incrementado los esfuerzos por construir edificios más resistentes.

Existe la posibilidad de que las casas que empezaron a construirse antes del 1 de junio de 1981 se derrumben al ocurrir un gran terremoto. Si su casa es de madera y empezó a construirse antes de esta fecha, pregunte en la municipalidad del lugar donde vive para que comprueben si es o no resistente a los terremotos. No necesitará realizar ningún pago.

Si reside en una vivienda alquilada o en un bloque comunitario, pregunte al administrador (al propietario, etc.) si el edificio es o no resistente.

ハザードマップで家の近くを見てみましょう

「ハザードマップ」は自分の家の周りで危ない場所を教えてくれます。
地震のとき、大雨のときなど、いろんな種類の「ハザードマップ」があります。
「ハザードマップ」がほしい人は、住んでいる場所の市町村役場で聞いてみましょう。

あなたの住む家が丈夫かどうか調べてみましょう

1995年の阪神・淡路大震災では6,434人が死にました。このうち、4,831人は建物が壊れて死にました。そのあと、地震で壊れにくい家をつくるようになっています。

1981年5月31日までにつくられた家は、大きい地震のとき壊れるかもしれません。あなたの家が1981年5月31日までに作られた木の家だったら、家が丈夫かどうかは、住んでいる場所の市町村役場に聞いて調べてもらいましょう。お金はいりません。

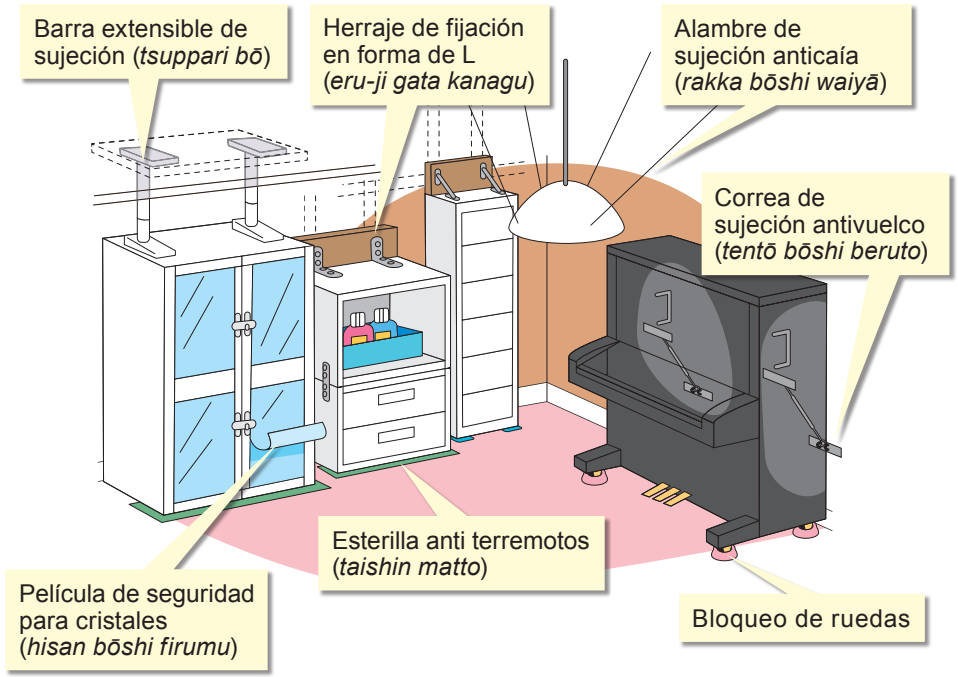
アパートや団地に住んでいる人は、建物が丈夫かどうかは管理者〈大家さんなど〉に聞いてみてください。

Tome medidas para que no se caigan los muebles

Es importante prepararse para no sufrir heridas en caso de terremoto por la caída de muebles y para que éstos no obstruyan el camino de salida.

- Asegure los muebles para que no se muevan.
- Trate en lo posible de no poner muebles en los dormitorios o en las habitaciones donde pase más tiempo.
- Puede encontrar a la venta en tiendas una gran variedad de accesorios para fijar los muebles. En algunas municipalidades también ofrecen información sobre estos accesorios.

Anote algunas tiendas cercanas a su casa en las que se puede comprar accesorios para fijar los muebles.

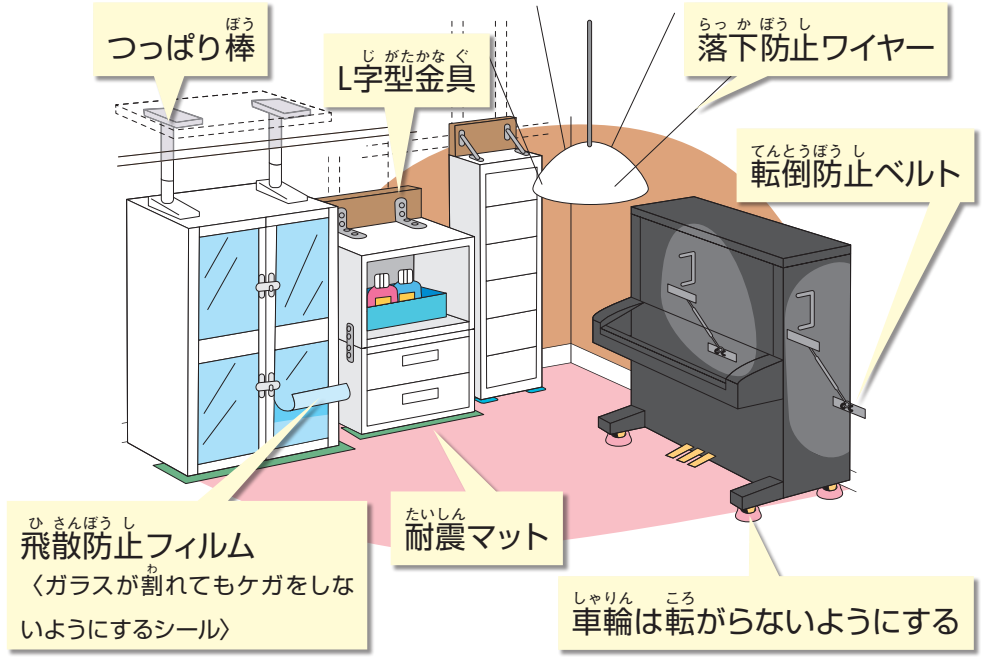


家具が倒れないように用意をしておきましょう

地震で家具が倒れてケガをしたり、通路をふさいでとじこめられないように、用意をしておくことが大切です。

- 家具は動かないようにしておきましょう。
- いつもいる部屋や寝るときの部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- 家具が動かないようにする道具はお店にいろいろ売っています。住んでいる場所の市町村役場で教えてくれるところもあります。

あなたの家の近くで家具が動かないようにする道具が買えるお店を書いておきましょう。



Prepárese por si tiene que huir o por si no puede hacer compras por varios días

Ejemplo de cosas que llevar al huir

Dinero (billetes y monedas), libreta del banco, sello personal (*inkan*), pasaporte, tarjeta de residencia, copia de la tarjeta del seguro médico, tarjeta telefónica para llamadas internacionales, nota con teléfono de los familiares, del trabajo y de la escuela, cargador para teléfono celular, pañuelos de papel, toalla, toallas desinfectantes (para limpiarse las manos, etc.), mascarillas, impermeable, linterna, encendedor, navaja, ropa interior, guantes, radio, alimentos, casco, pilas, agua, gafas, artículos para las lentes de contacto, artículos de higiene femenina, etc.

Ejemplo de alimentos y otros productos en caso de no poder hacer compras por varios días

Agua de boca (tres litros diarios por persona), agua para cocina y aseo, alimentos (alimentos de larga conservación), recipiente para almacenar agua, cocina de gas portátil, abrelatas, manta, ropa, velas, inodoro portátil, toallitas para aseo dental, toallitas húmedas, botiquín de primeros auxilios, utensilios de limpieza (escoba y recogedor)

Compruebe de vez en cuando que los alimentos no han caducado.

★Importante★

En el momento de huir, prepare un equipaje no superior a unos 15 kg si es hombre, o a unos 10 kg si es mujer. Una carga demasiado pesada puede dificultar la huida.
Piense qué necesitaría si tiene que huir o si tiene que esperar en casa hasta que lo rescaten, y prepare las cosas que considere necesarias.

逃げるときや、何日も買い物ができないときの用意をしておきましょう

逃げるときに持っていくものの例

お金（紙のお金と金属のお金）、銀行の通帳、印かん、パスポート、在留カード、健康保険証コピー、国際電話カード〈外国へ電話をかけるためのカード〉、家族の携帯電話や職場・学校の電話番号を書いたメモ、携帯電話の充電器、ティッシュ、タオル、除菌シート〈手などをふくためのもの〉、マスク、レインコート、懐中電灯〈電池でつくライト〉、ライター、ナイフ、下着、手袋、ラジオ、食べ物、ヘルメット、電池、水、めがね、コンタクトレンズ用品、生理用品、など

何日も買い物ができないときの食べ物などの例

飲み水（1人1日3リットル）、料理やトイレなどで使う水、食べ物〈悪くなりにくい食べ物〉、水を入れる容器、カセットコンロ（ガス）、缶切り、毛布、服、ろうそく、簡易トイレ、歯磨きシート、ウェットタオル、救急セット、掃除用具（ほうき、ちりとり）

食べ物は古くなっていないか、ときどきたしかめましょう。

★ポイント★

逃げるときに持っていくものは、男の人で15kg、女の人で10kgくらいまでにしておきましょう。重すぎると逃げるときに大変です。
逃げるときに持っていくもの、家で助けを待つときの食べ物などは、それぞれが何がいるのか考えて用意しておきましょう。

Sepa qué hacer en cualquier lugar donde ocurra un terremoto

Caso ① En su casa

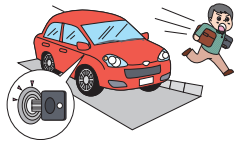
Para no sufrir lesiones por la caída de muebles, protéjase la cabeza con alguna almohada o métase debajo de una mesa.

Si vive en un edificio con ascensor, no debe utilizarlo al huir.
Cuando el temblor disminuya, abra alguna puerta o ventana para asegurar una vía de escape y no quedar encerrado.

Caso ② En la calle

Tenga cuidado con las cosas que pueden caer desde arriba, como carteles y cristales, con los muros construidos con bloques, que pueden derrumbarse, y con las máquinas expendedoras, que pueden volcar. Tenga cuidado también con los vehículos. Entre en algún edificio que parezca resistente. No se acerque a los lugares donde hay cables eléctricos rotos. En las zonas comerciales subterráneas, salga sin apresurarse por los lugares menos congetionados.

Caso ③ En el automóvil



Si ocurre un terremoto cuando conduce, encienda las luces intermitentes de emergencia y detenga el automóvil con cuidado al lado izquierdo de la pista. No salga enseguida del vehículo. Encienda primero la radio para informarse de lo sucedido. Cuando salga del automóvil, lleve consigo el certificado de inspección técnica del vehículo (*shakenshō*) y deje la llave de encendido puesta para que puedan moverlo en caso de que estorbe el paso de ambulancias o camiones de bomberos. Cierre las ventanas y no bloquee las puertas con llave. Deje una nota con su número de teléfono. Si se encuentra en una autopista tenga cuidado con otros vehículos al salir del automóvil y escape por las salidas de emergencia o por los puntos de acceso de la autopista.

どこで地震が起きても大丈夫なように、どうすればいいか知っておきましょう

ケース① 自分の家で

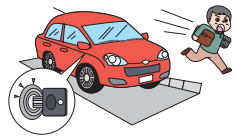
家具が倒れてもケガをしないように、机の下に入ったり、クッションで頭を守ります。

アパートや集合住宅に住んでいる人は、逃げる時にエレベーターを使ってはいけません。
揺れが弱くなったら、ドアや窓が開かなくなってとじこめられてしまわないように、ドアや窓を開けて逃げる道を作りましょう。

ケース② 道路、街中で

ガラスや看板など上から落ちてくるもの、ブロックの壁や自動販売機が倒れてくるのに気をつけましょう。車にも気をつけましょう。丈夫そうな建物に入りましょう。電線がちぎれている近くには行かないようにしましょう。地下街では急がずに混んでいないところから外に出ましょう。

ケース③ 車で



運転中に地震が起きたら、ハザードランプをつけてゆっくりと道の左に止まります。すぐに車から出ないで、ラジオで何が起こったか確かめましょう。車から出るときは、救急車〈病気・ケガをした人を助ける車〉や消防車〈火を消す車〉の邪魔になったときに、すぐに動かせるようにエンジンキーはつけたまま、車検証〈車の証明書〉をもっていきましょう。窓は閉めて、鍵はしないようにしましょう。電話番号を書いたメモを残しておきましょう。高速道路〈車が速く走れる道〉では、他の車に気をつけて車から出て、非常口やインターチェンジから逃げましょう。

Caso ④ En el tren

Los trenes frenan cuando ocurre un gran terremoto. Trate de agarrarse a algo para no caer. Si el terremoto ocurre cuando está en la estación, tenga cuidado para no caer a las vías del tren. Escape con cuidado protegiendo la cabeza de las cosas que puedan caer desde arriba. Al momento de huir atienda a las indicaciones del personal de la estación.

Caso ⑤ En el trabajo

Aléjese de las ventanas y estanterías. Pregunte de antemano dónde están las salidas de emergencia y el lugar de refugio para poder huir del edificio.

Logo distintivo de los puntos de ayuda para el retorno al hogar

Si los trenes y los autobuses dejan de funcionar a causa de un gran terremoto, deberá caminar para poder regresar a casa desde su lugar de trabajo o escuela.
En lugares como tiendas de conveniencia, gasolineras u oficina de correos que cuentan con este logo distintivo se proporciona agua e información (en japonés), además de permitir el uso de los aseos.

Localice los lugares que muestran este logo (tiendas de conveniencia, gasolineras, oficinas de correos, etc.) en el camino desde su lugar de trabajo o escuela hasta su casa.

Caso ⑥ En el mar

Si ocurre un terremoto cerca del mar, huya rápido a un lugar elevado. Aunque el temblor no sea grande, existe la posibilidad de que venga un tsunami. El tsunami viene repetidas veces. No debe nunca acercarse al mar.

ケース ④ 電車で

大きな地震のとき、電車はブレーキをかけます。つかまれるところにつかまって転ばないようにしましょう。駅のホームで地震が起きたら、線路に落ちないように気をつけましょう。上から落ちてくるものに気をつけて、頭を守りながら逃げましょう。逃げるときは駅の係の人の言うことを聞きましょう。

ケース ⑤ 職場で

本棚や窓から離れてください。逃げられるように、非常出口〈逃げるための出口〉や避難場所〈逃げる場所〉を聞いておきましょう。

帰宅支援ステッカー

大きな地震が起きて、電車やバスが止まってしまうと、職場や学校から家まで歩いて帰らなくてはいけません。
帰宅支援ステッカーが貼ってあるコンビニエンスストア、ガソリンスタンド、郵便局などでは水や情報（日本語）がもらえます。トイレも使わせてもらえます。

帰宅支援ステッカーの貼ってあるコンビニエンスストア、ガソリンスタンド、郵便局などが職場や学校から家に帰る途中のどこにあるか探してみましょう。

ケース ⑥ 海で

海の近くで地震が起きたら、とにかく高いところに逃げましょう。あまり揺れなくても津波〈高い波〉が来ることがあります。津波は何度も来ます。絶対に海に近づいてはいけません。

Decida cómo contactar con su familia en caso de desastre

Al ocurrir un gran desastre, los teléfonos se congestionan y es difícil la comunicación. Cuando quiera contactar con alguien use el “Sistema de Mensajes Escritos en Caso de Desastre” o el “Sistema de Mensajes Telefónicos en Caso de Desastre (Tel. 171)”. Utilice estos sistemas con antelación a modo de prueba para poder actuar con calma cuando ocurra un desastre. Decida también de antemano en qué lugar se reunirá con su familia en caso de desastre.

Periodo en el que se puede probar los sistemas

Los días 1 y 15 de cada mes, del 30 de agosto al 5 de septiembre y del 15 al 21 de enero.

Sistema de Mensajes Escritos en Caso de Desastre

Si introduce en su celular un mensaje indicando que está a salvo, el mensaje podrá verse por internet desde cualquier parte del mundo.

Para escribir un mensaje

Abra en su teléfono celular la página de este sistema. → Elija **“Registrar”**. → Escriba el mensaje (hasta 100 caracteres).

Para leer los mensajes

Abra en su teléfono celular la página de este sistema. → Elija **“Confirmar”**. Introduzca el número del celular de la persona cuyos mensajes desea leer. Lea los mensajes.

Sistema de Mensajes Escritos en Caso de Desastre (web171)

https://www.web171.jp/
Disponible en inglés, chino y coreano.

Sistema de Mensajes Telefónicos en Caso de Desastre (Tel. 171)

* Disponible únicamente en japonés.

Podrá grabar mensajes de hasta 30 segundos.
Los mensajes son eliminados pasadas 48 horas.

Para grabar un mensaje

Marque 171 → Pulse 1 → Marque su número de teléfono (incluya el código de área). → Grabe el mensaje.

Para oír los mensajes

Marque 171 → Pulse 2 → Marque el número de teléfono (incluya el código de área). → Oiga los mensajes.

家族との連絡方法を決めておきましょう

大きな災害のときは、混み合って電話はつながりにくくなります。連絡するときは「災害用伝言板」や「災害用伝言ダイヤル171」を使いましょう。災害が起こったときにあわてないように、普段から練習しておきましょう。また、家族が集まるところを災害が起こる前に決めておきましょう。

試しに練習できる期間

毎月1日と15日、8月30日から9月5日、1月15日から1月21日

災害用伝言板

携帯電話で自分が無事だと入力すると、インターネットで世界中どこでも見ることができます。

書く

携帯電話で「災害用伝言板」のページを開く。→「登録」を選ぶ。→伝えたいことを書く（100文字まで）。

読む

携帯電話で「災害用伝言板」のページを開く。→「確認」を選ぶ。→読みたい人の携帯電話の番号を押す。読む。

災害用伝言板（web171）

https://www.web171.jp/

英語・中国語・韓国語で対応しています。

災害用伝言ダイヤル171

※ガイダンスは日本語のみです。

30秒まで話せます。48時間たつと消されます。

録音

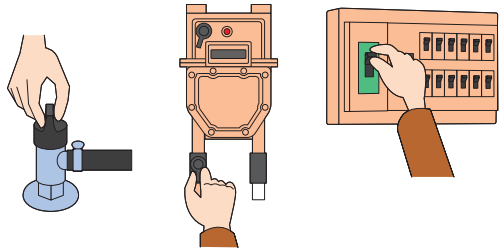
171にダイヤル→1→自分の電話番号（市外局番から）→録音

聞く

171にダイヤル→2→相手（家族や友だち）の電話番号（市外局番から）→聞く

Sepa qué debe hacer antes de huir de la casa

- Cierre con llave la casa para evitar que entren extraños y para que el fuego no se propague en caso de incendio.
- Cierre la llave principal del gas y la llave de paso del agua para evitar incendios. Cierre el interruptor general de la electricidad para evitar incendios cuando se restablezca el suministro eléctrico.



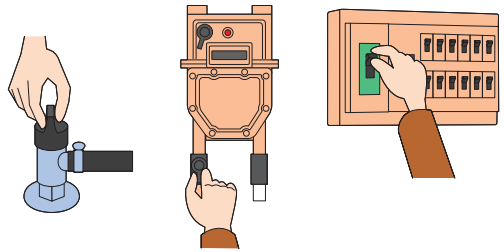
- Coloque en la puerta de entrada de la casa un mensaje, por ejemplo “estamos todos bien”, para hacer saber el estado en que se encuentra la familia.

★Importante★

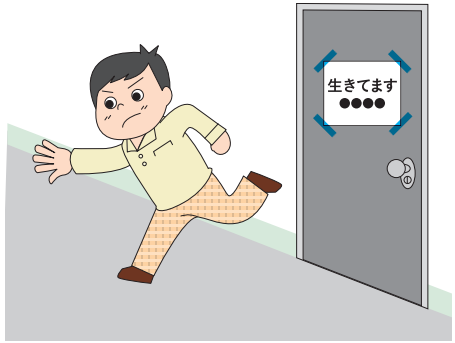
Si se produce un incendio, trate de apagarlo sin perder la calma. Cuando el fuego sobrepasa la altura de la persona resulta difícil apagarlo. Si llega a la altura del techo de la habitación, desista de apagarlo y huya.

家から逃げる前にするべきことを知っておきましょう

- 知らない人が入ってきたり、火事が広がらないように家に鍵をかけましょう。
- ガスの元栓、水道の元栓〈蛇口ではなくて、元のせん〉をしめましょう。また、電気が復旧したときに火事にならないように、電気がつかないようにブレーカーを切っておきましょう。



- 玄関に「みんな生きています」のような、状況を知らせるメモを貼りましょう。



★ポイント★

火事が起きたときは、あわてないで火を消しましょう。
火が自分の背の高さをこえると消しにくくなります。
天井まで火が届いたら、消すのをあきらめて逃げましょう。

Verifique el lugar a donde huir y la forma de llegar

Hay muchos tipos de lugares a donde se puede huir.

- **Espacio para refugio temporal (*ichiji hinan basho*)**

Es un lugar a donde puede huir en un primer momento antes de ir a un refugio. Puede ser, por ejemplo, un parque o espacio abierto cerca la casa. En este lugar no podrá establecerse. Es un lugar donde buscar refugio por un corto tiempo.

- **Espacio amplio para refugio temporal (*kōiki hinan basho*)**

Es un lugar a donde puede huir en caso de que el espacio para refugio temporal resulte peligroso debido a un incendio u otras causas. Puede ser, por ejemplo, un gran parque o un estadio deportivo, lugares cerca de los cuales no hay muchos edificios. En este lugar no podrá establecerse. Es un lugar donde buscar refugio por un corto tiempo.

- **Edificio para refugio en caso de tsunami (*tsunami hinan biru*)**

Es un lugar a donde se puede huir en un primer momento en caso de tsunami cuando no hay cerca zonas altas para huir. En este lugar no podrá establecerse. Es un lugar donde buscar refugio por un corto tiempo.

- **Refugio (*hinanjo*)**

Es un lugar donde se presta ayuda para la vida diaria de las personas que, debido por ejemplo a que sus casas han quedado destruidas, no tienen lugar donde vivir. Es el lugar base donde podrá recibir ayuda pública. No se solicita dinero ni otros requisitos para poder entrar. Puede entrar cualquier persona, sea cual sea su nacionalidad.

★Importante★

Infórmese dónde está el refugio y pruebe a caminar una vez hasta el lugar con su familia. En caso de terremoto, las calles pueden quedar cortadas. Le recomendamos verificar también otras rutas para llegar.
Además de con los terremotos, tenga cuidado también con los tifones y con las lluvias intensas. Si el agua entra en su casa, huya al segundo piso o más arriba, o a algún edificio alto cercano.

逃げる場所と行き方を確かめておきましょう

逃げるところには色々あります。

- **一時避難場所**

避難所に逃げる前に、まずはじめに逃げる場所。家の近くの広場や公園など。生活するための場所ではありません。少しの間逃げる場所です。

- **広域避難場所**

火事などで一時避難場所が危なくなったとき、逃げる場所。周りに建物の少ない大きな公園や運動場など。生活するための場所ではありません。少しの間逃げる場所です。

- **津波避難ビル**

近くに高い場所がないときに、ひとまず津波〈高い波〉から逃げる場所。生活するための場所ではありません。少しの間逃げる場所です。

- **避難所**

家が壊れたりして住むところがない人が、生活を助けてもらえる場所です。お金や資格はいりません。日本人でなくても入れます。

★ポイント★

避難所がどこにあるかを調べて、家族みんなで歩いてみましょう。地震で道が通れなくなることもあるので、別の行き方も確かめておきましょう。
地震のほか、台風や大雨にも気をつけましょう。家の中に水が入ってくるときは、家の2階より上や、家の近くの高い建物に逃げましょう。

Conocimientos básicos sobre los tifones y las lluvias Intensas

Tifones

Los tifones llegan con frecuencia entre agosto y octubre. El tifón trae consigo vientos muy fuertes y una gran cantidad de lluvia.
En el pasado, a la prefectura de Aichi han llegado grandes tifones, como por ejemplo el Tifón de la Bahía de Ise, causando grandes daños.

Tifón de la Bahía de Ise

Lluvias intensas

En la prefectura de Aichi, las lluvias intensas han causado muchas veces grandes desastres, como por ejemplo la Lluvia Torrencial de Tokai, en el año 2000.
Las lluvias intensas se producen fácilmente a finales de la temporada de lluvias (*tsuyu*) y en la época en que llegan los tifones. Es necesario tener precaución, ya que pueden producirse desbordamientos de agua en los ríos o desprendimientos de tierra en las montañas.

Lluvia Torrencial de Tokai

台風や大雨について知りましょう

台風

8月から10月にたくさんきます。とても強い風が吹きます。たくさんの雨が降ります。
愛知県では過去に「伊勢湾台風」などの大きな台風が来たことがあり、大きな被害がありました。

伊勢湾台風

大雨

愛知県では、2000年の「東海豪雨」など、何度も被害にあいました。
大雨は梅雨の終わりごろや台風の来る季節に起こりやすいです。川の水があふれたり、山がくずれたりすることがあるので、注意が必要です。

東海豪雨

Precauciones en caso de tifón o lluvia intensa

- Escuche la información actualizada por televisión u otros medios.
- No se acerque a lugares peligrosos, como por ejemplo ríos donde el caudal ha aumentado por lluvias o la zona inferior de precipicios u otros terrenos con pendiente pronunciada.
- Enfermos, bebés, ancianos y personas con discapacidad deben huir con anticipación a un lugar seguro.

Precauciones al huir

- Cuando huya, use calzado deportivo con cordones. No use botas impermeables para lluvia, ya que el agua puede entrar dentro y dificultar el movimiento.
- Mantenga unidos entre sí a los miembros de la familia con una cuerda para evitar que alguno se extravíe mientras huyen. No pierda de vista en ningún momento a los niños.
- La profundidad máxima de agua que permite caminar es de 70 cm en el caso de los hombres y de 50 cm en el caso de las mujeres. Además, cuando el agua fluye rápidamente, podría ser arrastrado por la corriente si la profundidad supera la altura del tobillo. No tome conductas arriesgadas y espere la llegada de ayuda en un lugar elevado.
- Trate de llevar las cosas cargándolas en la espalda para poder mover libremente las manos.
- Debajo del agua hay muchos lugares peligrosos, como alcantarillas descubiertas, desniveles profundos, escalones, etc. Camine asegurándose de dónde pisa con la ayuda de un palo largo en forma de bastón.
- Si hay algún anciano o personas con discapacidad, cárguelo a su espalda para huir. Desplácese de forma segura, por ejemplo usando salvavidas para los niños pequeños o bañeras plásticas para los bebés.

台風などが近づいたときに気を付けること

- テレビなどから新しい情報を聞きましょう。
- 雨で水が増えた川やがけ〈山の急なところ〉の下など、危ない場所には近づかないようにしましょう。
- 病気の人、赤ちゃん、お年寄り、体が不自由な人は早めに安全な場所へ逃げましょう。

逃げるときに気を付けること

- 逃げるときは、ひもでしめられる運動靴で逃げましょう。長靴は中に水が入って、動きにくくなるのでやめましょう。
- 家族がはぐれないように、お互いの体をロープで結んで逃げましょう。子どもからは絶対に目を離してはいけません。
- 歩ける水の深さは男の人が70ｃｍ、女の人が50ｃｍまでです。また、水の流れが早いとき、足首より水が深いと、流されるかもしれません。無理をしないで、高いところで助けを待ちましょう。
- 持ち物はできるだけ背負って、手を自由に動かせるようにしましょう。
- 水の下には、ふたがなくなったマンホール、深いところ、段差など危ないところがたくさんあります。長い棒を杖のように使って安全を確認しながら歩きましょう。
- お年寄りや、体の不自由な人は背負って逃げましょう。小さい子どもは浮き袋、赤ちゃんは赤ちゃん用のお風呂などを使って、安全に移動しましょう。

Prepárese para poder recibir información sobre el desastre o sobre evacuación

Podrá escuchar la información en caso de desastre a través de radio y televisión, o a través de emisiones desde la municipalidad.
Si tiene una radio que funcione con pilas o batería podrá obtener información aunque haya un paro de electricidad.

Aviso de precaución (*chūihō*)
Cuando existe la posibilidad de que ocurra un desastre a causa de lluvias intensas, etc.

Alarma (*keihō*)
Cuando existe la posibilidad de que ocurra un gran desastre a causa de lluvias intensas, etc.

Alarma especial (*tokubetsu keihō*)
Cuando, por lluvia intensa u otras causas, existe gran riesgo de que se produzca un desastre sin precedentes o que solo ocurre cada varias décadas. Tome medidas inmediatas para proteger su vida.

Aviso para preparar una posible evacuación (*hinan junbi jōhō*)
Prepárese por si es necesario huir.

Recomendación de evacuación (*hinan kankoku*)
Hay peligro. Huya.

Orden de evacuación (*hinan shiji*)
Existe un gran peligro. Huya inmediatamente.

★Importante★

Es probable que los avisos desde la municipalidad únicamente sean en japonés. Recuerde palabras clave, como “*hinan shiji*” (orden de evacuación) o “*hinan kankoku*” (recomendación de evacuación). Por una mayor seguridad, es bueno estar en comunicación con sus vecinos y pedirles que le avisen en caso de que sea necesario huir.

災害の情報や逃げるための情報を聞く用意をしておきましょう

災害時の情報は、市町村役場からの放送や、テレビやラジオから聞きます。
電池で動くラジオがあれば、電気が止まっても情報を聞くことができます。

注意報
大雨などによって災害が起こるかもしれないとき

警報
大雨などによって大きな災害が起こるかもしれないとき

特別警報
今まで経験したことのない大雨など、数十年に一度しかないようなとても危ないとき。すぐに命を守る行動をとってください。

避難準備情報
逃げる用意をしておいてください。

避難勧告
危ないです。逃げてください。

避難指示
とても危ないので、すぐに逃げなさい。

★ポイント★

市町村役場などからのお知らせは日本語だけかもしれません。「避難指示」、「避難勧告」という言葉をおぼえておきましょう。家の近くの人と知り合いになって、「逃げる時に声をかけてください」と普段からお願いしておくと安心です。

防災チェックガイド

平成 25 年 12 月発行

■ 編集・発行
公益財団法人愛知県国際交流協会
〒460-0001
愛知県名古屋市中区三の丸 2-6-1 愛知県三の丸庁舎内
■ 編集協力
愛知県
岡崎市
犬山市
公益財団法人豊橋市国際交流協会
■ 出典
防災・減災備 L ガイド　家庭編／愛知県
愛知県　防災・減災お役立ちガイド　外国語版／愛知県

この冊子は、財団法人自治体国際化協会の助成により作成しました。

Lista de cosas para llevar en caso de emergencia　逃げるときに持っていくもの

☐ Dinero (billetes y monedas)	お金
☐ Libreta del banco	銀行の通帳
☐ Sello personal (*inkan*)	印かん
☐ Pasaporte	パスポート
☐ Tarjeta de residencia	在留カード
☐ Copia de la tarjeta del seguro médico	健康保険証書コピー
☐ Tarjeta telefónica para llamadas internacionales	国際電話カード
☐ Nota con teléfono de los familiares	家族の連絡先を書いたメモ
☐ Cargador para teléfono celular	携帯電話の充電器
☐ Pañuelos de papel	ティッシュ
☐ Toalla	タオル
☐ Toallas desinfectantes	除菌シート
☐ Mascarillas	マスク
☐ Impermeable	レインコート
☐ Linterna	懐中電灯
☐ Encendedor	ライター
☐ Navaja	ナイフ
☐ Ropa interior	下着
☐ Guantes (de trabajo)	手袋
☐ Radio	ラジオ
☐ Alimentos	食べ物
☐ Casco	ヘルメット
☐ Pilas	電池
☐ Agua	水
☐ Gafas	めがね
☐ Artículos para las lentes de contacto	コンタクトレンズ用品
☐ Artículos de higiene femenina	生理用品
☐	
☐	

Lista de cosas para almacenar　何日も買い物ができないときのために用意するもの

☐ Agua de boca	飲み水
☐ Agua para cocina y aseo	料理やトイレなどで使う水
☐ Alimentos	食べ物
☐ Recipiente para almacenar agua	水を入れる容器
☐ Cocina de gas portátil	カセットコンロ（ガス）
☐ Abrelatas	缶切り
☐ Manta	毛布
☐ Ropa	服
☐ Velas	ろうそく
☐ Inodoro portátil	簡易トイレ
☐ Toallitas para aseo dental	歯磨きシート
☐ Toallitas húmedas	ウェットタオル
☐ Botiquín de primeros auxilios	救急セット
☐ Utensilios de limpieza (escoba y recogedor)	掃除用具（ほうき、ちりとり）
☐	
☐	