

地震にあったら

日本は、世界有数の地震国です。地震は、いつ発生するかわかりません。地震が発生したら特に次のことに注意してください。

1. まず、テーブルや机の下に身を隠しましょう。
2. 揺れが収まったら、コンロやストーブの火を止めましょう。
3. 窓や戸を開け、逃げ道を確保しましょう。
4. 火が出たら、消火器やバケツにくんだ水で小火のうちに消しましょう。
5. 落ちていて外へ出ましょう。瓦やガラスなどの落下物に注意しましょう。
6. 倒れやすいブロック塀、門柱、自動販売機には近づかないようにしましょう。
7. 余震や山・崖崩れ、津波に注意しましょう。
8. 市町村役場やラジオからの正しい情報を受け、安全な場所へ逃げましょう。
9. 地震の発生に備えて、非常時持出品(p.20参照)を準備し、持ち出しやすいところに置いておきましょう。

En caso de terremoto

Japón es uno de los países con mayor prevalencia de terremotos en el mundo.

Son impredecibles, por lo que recuerde, en caso de un terremoto:

1. Colóquese debajo de una mesa o de un escritorio.
2. Apague el fuego de la cocina y el horno.
3. Asegure el camino de evacuación abriendo las puertas y las ventanas.
4. Apague el foco de incendio con un extintor o baldes de agua, antes de que se extienda el fuego.
5. Evacúe teniendo cuidado con los objetos que puedan caer desde arriba, como tejas y cristales.
6. No se acerque a las murallas, portones, columnas, máquinas vendedoras, ya que puedan derrumbarse fácilmente.
7. Tenga cuidado con las réplicas, desmoronamientos, deslizamientos de montañas y los tsunamis (maremotos) si está en la costa.
8. Infórmese correctamente con la radio, con la televisión o con la información recibida del ayuntamiento (municipalidad) y evacue a un lugar seguro.
9. Prepare una mochila con objetos de emergencia para casos de desastres y déjelo en un lugar de fácil alcance. Es recomendable preparar medicamentos, linternas, radios, pilas, fósforos, cascos, guantes, medias, ropa interior, agua, comidas instantáneas, dinero, etc. (pág. 20)

震度とマグニチュード

震度は「揺れる大きさ」です。いろいろなところで調べます。

震度1から震度7まであります。震度7は一番大きい地震です。

マグニチュードは、地震の大きさです。地震の中心（震源）で調べます。

“Shindo” y magnitud

La escala sísmica “Shindo” se utiliza frecuentemente en Japón y se refiere a la intensidad del temblor del terremoto. Se obtiene midiéndose en varias zonas. La escala se mide del 1 al 7, siendo el 7 la mas intensa.

La magnitud es una escala logarítmica que sirve para medir la energía que produce un terremoto y representa su tamaño. Se mide por su hipocentro.

震度3 Intensidad 3	家の中で、地震がわかります。食器が少し揺れます。 La mayoría de las personas pueden notar el temblor dentro de sus casas. Los platos pueden moverse.
震度4 Intensidad 4	揺れていることが家の中でわかります。 Se puede notar el temblor dentro del edificio.
震度5 弱 Baja Intensidad 5	みんな「危ない」と思います。皿や本が棚から落ちます。 Se siente “peligro”. Los platos y los libros pueden caerse de los muebles.
震度5 強 Alta Intensidad 5	みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。 Se siente “miedo” y “peligro”. Las estanterías se caen.
震度6 弱 Baja Intensidad 6	立つことができません。ドアが壊れて開きません。 家具が倒れます。家が壊れます。 No es posible mantenerse de pie. Las puertas se rompen y no pueden abrirse. Los edificios se dañan.
震度6 強 Alta Intensidad 6	立つことができません。家が倒れます。 No es posible mantenerse de pie. Los edificios pueden derrumbarse.
震度7 Intensidad 7	動くことができません。建物が壊れます。道路が壊れます。 Es imposible moverse. Los edificios se derrumban. Las calles se destruyen.

台風・水害に備える

日本では、夏から秋にかけて台風が多く、地すべりや洪水の被害が出ることがあります。台風が近づいたら、天気予報に注意し、登山・釣り・海水浴などは控えてください。特に、次のことに気をつけましょう。

1. 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
2. 非常時持出品を用意する。(p.20参照)
3. 最寄りの避難場所・避難経路を確認する。
気象情報に十分注意して、避難勧告や指示が出れば速やかに避難する。
4. 強風の時には外出しない。
5. 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。

Cómo prepararse para tifones e inundaciones

Durante los días de verano y otoño, en Japón son frecuentes los tifones, que pueden causar deslizamientos de tierra e inundaciones.

Siempre que se aproxime un tifón, preste atención a las previsiones del tiempo y evite realizar actividades tales como montañismo, pesca o natación. No se acerque a la costa ni al río.

Recuerde:

1. Prepare linternas y una radio portátil para casos de apagón de luz.
2. Prepare una mochila con objetos de emergencia para desastres (ver pag. 20)
3. Verifique el lugar de evacuación y su recorrido. Infórmese sobre la previsión del tiempo y evacúe inmediatamente si es necesario.
4. Permanezca dentro de su casa mientras haya vientos fuertes.
5. No se acerque a los faros ni a los cables de alta tensión.

さいがいはんよう

災害専用ダイヤル

地震や台風のとき電話はかかりにくくなる
場合があります。災害が起きたとき災害
専用ダイヤルを使って安否確認や家族、
友達に連絡することができます。

Llamadas en caso de desastre

En caso de un gran terremoto o tifón,
puede marcar los siguientes números
para comunicarse con sus familiares o
amigos para asegurarse de sus vidas.

さいがいはんよう

◆災害用伝言ダイヤル 171 Llamada telefónica en caso de desastre 171

メッセージを入れる「1711（自分の電話番号）」

Para dejar un mensaje, llame al 1711 mas su número de teléfono

メッセージを聞く「1712（相手の電話番号）」

Para escuchar un mensaje de un conocido, presione 1712 mas el número de teléfono de esa persona

web171	https://www.web171.jp/	
ドコモ Docomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	
au	http://dengon.ezweb.ne.jp/	
ソフトバンク Softbank	http://dengon.softbank.ne.jp/J	
Y!mobile	http://www.ymobile.jp/service/dengon/	
J-anp i	http://anpi.jp/top	

非常時持ち出し品 Lista de objetos que debe llevar en caso de emergencia

チェック Marque	逃げる時に持っていくもの、いつも準備しておくもの Objetos que debe llevar	
	食べるもの（非常食） た 食べる もの（ひじょうしょく）	Comida (de reserva)
	飲みもの（水など） の みず（の）	Bebida (agua)
	懐中電灯 かいちゅうでんとう	Linterna
	ヘルメット	Casco
	携帯電話の充電器 けいたいでんわ じゅうでんき	Cargador de móvil
	着替え（服・下着・靴下） き が ふく したぎ くつした	Vestimenta (ropa, ropa interior, calcetines)
	タオル	Toalla
	トイレットペーパー・ティッシュペーパー	Papel higiénico y pañuelo
	軍手 ぐんて	Guantes
	マスク	Mascarilla (barbijo)
	歯みがき は	Cepillo de dientes
	ビニール袋 ぶくろ	Bolsa de plástico
	台所用ラップ だいどころよう	Film transparente
	わりばし（スプーン・フォーク） かみざら かみ	Palillos, cuchara, tenedor, platos y vasos de plástico
	紙皿・紙コップ つかい す	Calentador
	ラジオ	Radio
	ローソク・ライター	Vela, mechero
	はさみ・ナイフ	Tijera, cuchillo
	筆記用具 ひっきようぐ	Lápiz, bolígrafo
	通帳・はんこ つうちょう	Libreta de banco y sellos
	パスポート	Pasaporte
	在留カード ざいりゅう	Tarjeta de residencia
	お金 かね	Dinero
	いつも飲む薬 の くすり	Medicamentos

きんきゅうじしんそくほう 緊急地震速報 Kinkyū-jishin-sokuhō	これから強い揺れが来ます。危ないので注意してください。 Atención: prepárese para un gran temblor. Tenga cuidado ya que es peligroso.
よしん Yoshin Replica	あとから来る地震（2回目、3回目...の地震） Réplicas. Terremotos que vienen después del primero (. 2°, 3° terremoto, etc)
つなみ Tsunami	とても大きくて速い波 Una grande y destructiva ola
とうかい 倒壊する Tōkai suru	家や建物が壊れます。 Derrumbar. Las casas y los edificios se derrumban.
けいほう 警報 Keihō Alarma	災害が起きる前に危険を呼びかける強いお知らせ Notificaciones sobre el peligro que puede ocurrir el desastre.
けいかい 警戒する Keikai suru Precaucion	準備します。気をつけます。 Esté preparado y tenga cuidado.
あんび かくにん 安否を確認する Anpi o kakunin suru	家族や友達がだいじょうぶか調べます。 Averiguar si los familiares están a salvo.
ひなん 避難する Hinan suru	に 逃げます。 Refugiar
ひなんじょ 避難所 Hinanjo Lugar de refugio	安全のためにみんなが集まるところ（学校・体育館・公民館など） Sitio designado para refugiados. (Escuela, gimnasio, centro comunitario, etc)
きゅうえん ぶつし 救援 物資 Kyûen-bussi	ひなんじょ 避難所でもらう食べ物や服など Recibir alimentos y ropas.
きゅうすい 給水 Kyôsui	みず 水をもらうこと Recibir agua.
はいきゅう 配給 Haikyû	食べ物などが決まった時間に配られること Distribución de alimentos a una hora determinada.
た だ 炊き出し Taki-dashi	ひなんじょ 避難所などで作った食べ物を配ります。 Distribución de alimentos hechos en los lugares de refugio.

避難所を調べる

地震や台風（学校や公民館）へ逃げてください。避難所は家の近くに（避難所に食べ物、寝るところ、お知らせがあります。先に避難所の場所を調べておいてください。分からない時は、市役所や役場に聞いてください。）

Averigue el sitio de refugio

En caso de un gran terremoto o tifón, vaya al sitio de refugio más cercano (colegios, centros comunitarios) que se encuentre. En la zona de refugio, le pueden ofrecer alimento, sitio para dormir e información necesaria sobre la catástrofe.

Infórmese con anterioridad sobre el lugar de refugio y acuda al ayuntamiento si

地図

近くの避難所を調べて、書いておきましょう！

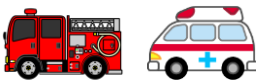
Mapa

Averigue su lugar de refugio y anótelo aquí!

おかやまぼうさいポータル Portal para la prevención de desastres en Okayama	(にほんご 日本語、English、中文、한글) http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/ 
おかやまけん がいこくじん じゅうみん のぼうさいガイドブック Guía de prevención de desastres para residentes extranjeros en Okayama	(English、中文、한글、Português、Tiếng Việt) http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html 
しょうぼうぼうさいはくぶつかん 消防防災博物館 Museo de prevención de incendios y desastres	ぼうさい 防災パンフレット「じしん に じしん を」 (English、中文、한글、Português) https://www.bousaihaku.com/brochure/ 
そうむしょうしょうぼうちよう 総務省消防庁 Agencia de gestión de incendios y desastres	(Japonés) http://www.fdma.go.jp/ (Inglés) http://www.fdma.go.jp/en/  

きしょうちょう 気象庁 Agencia meteorológica de Japón	つなみぼうさいけいほう つなみ 津波防災啓発ビデオ「津波からにげる」 にほんご (日本語、English)  http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd/
いちざい じ ち たいこくさい か きょうかい (一財)自治体国際化協会 CLAIR	たげん ごせいかつじょうほう こくご 多言語生活情報 (15 か国語) Guía de estilo de vida multilingüe  http://www.clair.or.jp/tagengo/
NHK WORLD	しちよう 視聴アプリ Aplicación para escuchar  http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/

防災メモ Notas para prevención de desastres

なまえ 名前 Nombre	 しょうぼう きゅうきゅう 消防・救急	119
くに 国 País		
けつえきがた 血液型 Tipo de sangre A B O AB	 けいさつ 警察 Policía	110
パスポート№ pasaporte		
ざいりゅう 在留カード№ tarjeta residencia	さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル N° para dejar un mensaje さいがいの かぞく あ 災害のとき家族で会うところ Lugar de reencuentro con la familia	171
にほん じゅうしょ 日本の住所 Dirección en Japón		
TEL かぞく なまえ 家族の名前 Nombres de familiares		
かいしゃ がっこう 会社・学校など Empresa, colegio		
なまえ 名前 Nombre じゅうしょ 住所 Dirección TEL	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館 Embajada, consulado	
にほん ともだち 日本の友達 Amigos de Japón	やくしょ 役所 Ayuntamiento	
なまえ 名前 Name じゅうしょ 住所 Address TEL		
がいこく れんらくさき 外国の連絡先 Contacto (exterior)	ガス Gas	
なまえ 名前 Nombre じゅうしょ 住所 Dirección TEL	でんき 電気 Electricidad	
	すいどう 水道 Agua	