

# Guía de seguridad para extranjeros

Para protegerse y proteger a su familia



Personaje oficial de la ciudad de Mizuho  
みずほまる

2024.09

①

## Terremotos



Los terremotos son frecuentes en Japón. Los terremotos causan muchos daños, tales como muebles caídos y ventanas rotas.

### Quando sienta un temblor

- ⚠ Protéjase (cúbrase la cabeza con un objeto resistente)
- ⚠ No entre en pánico ni salga al exterior (pueden caer objetos sobre su cabeza)



②

## Quando el temblor se detiene

- ⚠ Apague cualquier llama
- ⚠ Asegure una salida (abra las puertas)
- ⚠ Si hay humo, tápese la boca y la nariz con un pañuelo o algo similar
- ⚠ Llame al 119 si hay un incendio que no pueda apagar
- ⚠ Tenga cuidado con las réplicas (terremotos más pequeños después de los grandes terremotos)



Si es peligroso estar en el interior, evacúe

④

## Lluvias torrenciales y tifones



Las lluvias torrenciales y los tifones son habituales de junio a octubre. Las lluvias torrenciales pueden provocar el desbordamiento de los ríos y la entrada de agua en las casas.



Los vientos fuertes pueden hacer volar objetos o caer árboles. Si no es seguro salir al exterior, escape a un lugar más alto que el segundo piso.



⑤

## ¿Cuándo se debe evacuar en caso de lluvias torrenciales o tifones?



Evacúe a un lugar seguro una vez que se emitan las advertencias de evacuación a través de la televisión u otros medios similares.

Para más información, consulte este sitio web →

5 「緊急安全確保」

→ Situación que pone en peligro la vida; garantice la seguridad de inmediato



~~~~ <「Debe evacuar antes de 4!」> ~~~~

4 「避難指示」

→ Todas las personas que se encuentren en áreas peligrosas deben evacuar

3 「高齢者等避難」

→ Las personas que necesiten tiempo para evacuar deben hacerlo con anticipación.



⑥

## Hacia dónde evacuar

### Refugios de evacuación

... Gimnasios de escuelas, centro comunitario etc.

Alojamiento temporal en caso de alertas de evacuación o cuando su casa resulte dañada.



(Notas)

Cualquiera puede usar un refugio, pero debe preparar los artículos necesarios por su cuenta. Al evacuar, cierre la válvula de gas de su casa y apague el interruptor eléctrico.



⑦

## Métodos de contacto durante desastres



Quando se produce un desastre y las líneas telefónicas están saturadas, utilice el Dial de Mensajes de Desastre, que permite grabar y escuchar mensajes.

Para grabar un mensaje

- ① Marque 171
- ② Pulse 1
- ③ Ingrese su propio número de teléfono
- ④ Grabe su mensaje



Para escuchar un mensaje

- ① Marque 171
- ② Pulse 2
- ③ Ingrese el número de teléfono de su familiar/amigo
- ④ Escuche el mensaje

④

## ¿Dónde se encuentran los refugios?

Los desastres como terremotos, lluvias torrenciales y tifones pueden ocurrir en cualquier momento.

Asegúrese de saber dónde se encuentran los refugios de evacuación.

Comente con su familia y otras personas de su entorno sobre las medidas que deben tomar en caso de un desastre.



Mapa de prevención de desastres de la Ciudad de Mizuho



⑧

## ¿Qué se debe preparar?

Cuando se produce un desastre, es posible que le corten la electricidad, el gas y el agua.

No podrá comprar alimentos ni bebidas en supermercados ni en tiendas de conveniencia.

→ **Debe hacer preparativos en casa.**



Asegúrese de preparar suficientes suministros para la familia (para tres días), que pueda llevar fácilmente consigo al evacuar.

9

## Ejemplo de suministros de emergencia

- ❑ Comida y agua
- ❑ Linterna
- ❑ Inodoros desechables
- ❑ Pasaportes, tarjetas de residencia
- ❑ Cargadores, fuentes de energía portátiles
- ❑ Mascarillas, toallitas húmedas
- ❑ Ropa, ropa interior
- ❑ Medicamentos, botiquín de primeros auxilios
- ❑ Dinero en efectivo (monedas), objetos de valor Otros



Si tiene un bebé o un niño pequeño, prepare también pañales y fórmula para bebés.

También es útil preparar alimentos preenvasados (aquellos que se pueden

10

## Para evitar lesiones

Para evitar lesiones, utilice dispositivos antivuelco para muebles y ventanas con vidrios inastillables.



## Participar en simulacros de prevención de desastres

Se realizan diversos simulacros que consisten en evacuar a un refugio, extinguir un incendio y acciones similares para preparar a los residentes para un desastre.



11

## Comunicarse a diario

Salude y hable con sus vecinos a diario.



Cuando se produce un desastre, las ambulancias y los camiones de bomberos no pueden llegar inmediatamente.



Es importante cooperar con los vecinos y ayudarse mutuamente.



Empieza diciendo "¡Hola!"

12

## Puntos a tener en cuenta en un refugio

Todos se ayudan mutuamente mientras permanecen en un refugio.



No entre ni dé un vistazo a los espacios de las demás personas, ni hable en voz alta. Todos deben seguir las normas.

Si ve a una persona mayor, a una persona discapacitada o a una persona con un bebé en necesidad, ayúdela.



13

## Aplicaciones útiles

### Información sobre desastres

#### Disaster Preparedness Tokyo [Preparación ante desastres de Tokio]

... Puede obtener información útil sobre desastres (en japonés, inglés, chino [tradicional y simplificado], y coreano)



Android



iOS

#### NHK News Web Easy [Sitio web de noticias fácil de usar NHK]



Un sitio web de noticias en japonés simple

14

## Encontrar información que protegerá su vida y la de su familia

Oficina de la Ciudad de Mizuho



☎ 042-557-0501

Departamento de bomberos

☎ 119



Policía

☎ 110



15

## ¡Escriba su propia información!



Sitio de evacuación cerca de mi casa

---



---

Lugar de reunión para mi familia

---



---

Información de contacto de la familia

---



---

16