

# Lista de chequeo de las medidas contra desastres (Versión para la autodefensa)



※ Los objetos necesarios varían según los integrantes de su familia y la región donde vive. Consulten con su familia diariamente.



## Para protegerse

### 【Durante el temblor】

- ① Aléjese de los muebles que tengan peligro de caerse
- ② Escóndase debajo de las mesas para protegerse de las cosas que se caen
- ③ No salga de los edificios

### 【Shake out】

- ① Agáchese
- ② Protéjase la cabeza
- ③ Quédese quieto



### 【Después de que cese el temblor】

- ① Prevención de incendio
  - Cierre la llave del gas
  - Arranque el enchufe
  - Apague el cortacircuitos de electricidad
- ② Si prenda fuego, apáguelo con calma
  - Utilice un extintor
- ③ Asegure la salida
  - Abra las puertas y las ventanas



## Las medidas para la seguridad en casa

Debido a los terremotos de pasados, muchos fallecieron o se lesionaron gravemente por haber sido aplastados por los muebles caídos sobre ellos. Es necesario tomar las medidas contra desastres teniendo en cuenta que cuando ocurre un gran terremoto 'los muebles siempre se caen'.

- Evitar la dispersión de los fragmentos de vidrio
- Evitar la caída de los muebles
- Evitar que salgan las vajillas de la vitrina



Método de contacto utilizable cuando hay restricción en la línea telefónica del teléfono de la casa y móvil

【 Servicio telefónico de mensajes para desastres「171」】 ※Un tablón de voz que empieza su servicio cuando ocurre un desastre de gran escala.

### Cómo 'grabar' mensajes

- ① Marque 「171」
- ② Siga a la voz y marque 「 1 」
- ③ Marque su número de teléfono
- ④ Grabe el mensaje (Hasta 30 segundos)

### Cómo 'reproducir' mensajes

- ① Marque 「171」
- ② Siga a la voz y marque 「 2 」
- ③ Marque el número de teléfono de la persona que quiere saber su seguridad
- ④ El mensaje se reproduce

【'Tablón de mensajes para desastres' administrado por cada empresa telefónica】

- ① Abra el tablón de mensajes para desastres desde el menú principal de cada empresa.

### Cómo 'registrar' mensajes

- ② Seleccione 「登録 TOUROKU」
- ③ Escriba mensaje  
(Hasta 100 letras por máximo)

### Cómo 'leer' mensajes

- ② Seleccione 「確認 KAKUNIN」
- ③ Marque el número de teléfono de la persona que quiere saber su seguridad
- ④ Lea el mensaje

※ Tenemos la lista de chequeo de equipo contra desastres. Véase al dorso !

Lista de chequeo de equipo contra desastres

◆Retén de víveres ~ En cada casa, para más de 3 días (Si es posible, para 1 semana)

【 Lista de equipo para llevar en caso de emergencia】

- Mochila
- Casco
- Guantes
- Mascarilla
- Pañuelo de papel
- Toalla
- Ropa interior
- Productos de aseo
- Retén de víveres
- Agua
- Lentes (Productos para lentes de contacto)
- Toallitas desinfectantes



【Bebés】

- Comida para bebés • Leche en polvo
- Biberón
- Productos desinfectantes
- Pañal desechable
- Toallitas limpiadoras para bebés



【Ancianos】

- Dentadura postiza
- Alimentos blandos
- Pañal para adultos



【Pacientes】

- Número de teléfono de su médico de familia
- Libreta de medicinas para su enfermedad crónica (Okusuri Techou)
- Medicinas para su enfermedad crónica

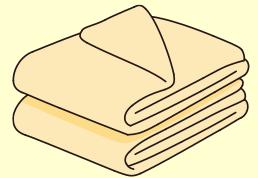


- Utensilios para la lluvia
- Linterna
- Pila
- Celular
- Cargador (Para celulares)
- Radio
- Sello (Inkan) , libreta de banco, dinero en efectivo
- Encendedor
- Cuchillo
- Toallas sanitarias
- Medicinas



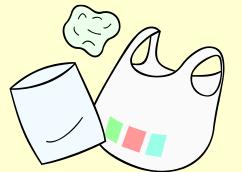
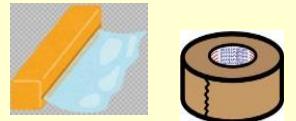
【Lista de reservas】

- Tanque de agua
- Hornilla
- Bombona de gas
- Agua potable (Como mínimo cada persona 3 litros al día)
- Retén de víveres (Arroz precocido, latas de conserva, alimentos precocinados, dulces, suplemento dietético, etc.)
- Pila
- Abrelatas
- Manta
- Ropas
- Vela
- Orinal portátil
- Aromatizador antibacteriano
- Botiquín
- Desinfectante alcohólico



【Otros】

- Film transparente
- Bolsa de basura
- Cinta adhesiva
- Hule



【Mascotas】

- Número de teléfono de la clínica veterinaria
- Correa, Trailla
- Jaula portátil
- Alimento para mascotas
- Equipo para excremento



※Esta lista de chequeo está hecho consultando los datos de la prefectura de Aichi.

La experiencia en un desastre natural en Japón contada por una peruana



¡Mayores detalles los puede ver en YouTube!