

# Guía en casos de Desastres Naturales

スペイン語版

さいがい  
災害ガイドブック

Verifique inmediatamente y anótelo ~すぐに確認して書いておきましょう~

Nombre completo	なまえ 名前	
Nacionalidad (País de origen)	こくせき しゅっしんこく 国籍 (出身国)	
Grupo sanguíneo	けつえきがた 血液型	
Número de Pasaporte	パスポート No.	
Número de Tarjeta de residencia (Número de Tarjeta de residente extranjero)	ざいりゆう 在留カード No. (外国人登録証 No.)	
Número de Teléfono	でんわばんごう 電話番号	(Residencial)  (Celular)
Amigos/as en Japón	にほん ともだち 日本の友達	(Nombre completo)  (Teléfono)
Hospital al que recurre a menudo	いびょういん よく行く病院	(Nombre del Hospital)  (Teléfono)
Municipalidad	しやくしょ ちょうそんやくば 市役所・町村役場	(Municipalidad de)  (Teléfono)
Oficina de Inmigración	にゅうこくかんりきよく 入国管理局	(Teléfono)
Embajada / Consulado	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館	(Teléfono)

## Información sobre su familia ~家族の情報~

Nombre completo (名前)	Contacto en caso de urgencia (緊急連絡先) Lugar de trabajo / Escuela (Colegio)	Número de Teléfono (電話)

# Introducción

はじめに

## Terremoto (地震)

Japón es un país en el que con frecuencia se producen terremotos.

En Yamanashi, hemos sentido también un movimiento sísmico superior a 5 grados, cuando surgió “El gran terremoto del este de Japón (HIGASHI NIHON DAI SHINSAI)”, ocurrido el 11 de marzo de 2011.

Frente a las costas del este (región Tokai), surge un terremoto de gran magnitud cada 100 a 150 años.

En caso de ocurrir el “Terremoto de Tokai”, se presume que el departamento de Yamanashi va a sufrir graves daños.

Por eso, a diario tratemos de estar preparados, para así estar protegidos nosotros y la familia, tratando que los daños sean lo menos posible.

日本は地震が多い国です。2011年3月11日に発生した「東日本大震災」では、山梨県内でも震度5強の揺れを経験しました。

東海沖では100年から150年ごとに大きな地震が起こっています。

「東海地震」が発生すると、山梨県内は大きな被害が予想されます。

地震が発生した時、あなたとあなたの家族を守り、被害をできるだけ少なくするため、日頃から地震に関する心構えと準備をしておきましょう。



## Otros desastres de la naturaleza (その他の自然災害)

### ① El Tifón / Grandes Lluvias

De julio a octubre de cada año surge el tifón. Cuando este llega, Japón es azotado por fuertes vientos y lluvias. En esos días, por el peligro, tratemos de no salir.

Tengamos cuidado con el aumento del caudal del río, que puede causar inundación hasta su casa.

### ② Daños causados por deslizamiento de tierra

Los terremotos y las grandes lluvias, ocasionan derrumbe de tierra y arena de las montañas. Esto puede llegar a aplastar casas y obstruir caminos.

Trate de no ir a acantilados o estar cerca de las montañas.

### ① 台風・大雨

台風は毎年7～10月ごろ発生し、日本に上陸すると激しい雨や強い風が吹き荒れます。

危険なのでできるだけ外出ないようにしましょう。

川の水があふれたり家が浸水することがあるので、充分気をつけましょう。

### ② 土砂災害

大雨や地震などの影響で、山の斜面の土や砂が一気に崩れ落ちてきます。

家が押し潰されたり、道路が塞がれて通行できなくなる場合もあります。

山沿いや崖の近くには行かないようにしましょう。



# Estemos preparados para el desastre

さいがい そな  
災害に備えて

## ～ Es importante estar preparados regularmente ～

- Participe del Simulacro de prevención de desastres, organizados por la ciudad y la Asociación de Intercambio Internacional.

Es una gran oportunidad para experimentar y conocer más, sobre como proceder ante las calamidades. (El 1 de septiembre es el día de la prevención de Desastres)

- **Mochila de emergencia** (Es una mochila con objetos necesarios en caso de refugiarse). Debe estar en un lugar, que al salir sea fácil de llevarlo.

## ～ 普段から準備をしておくことが大切です ～

- 市町村や国際交流協会などが実施する防災訓練に参加しましょう。  
防災に関することを学んだり、経験できる貴重な機会です。

(9月1日は防災の日です)

- 非常持出品 (避難する時に持っていくもの) を入れた袋を用意して、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。



① Cerciórese del lugar de refugio que le corresponde, según la zona donde vive. También es muy importante tener una comunicación habitual con los vecinos. Aunque no entiendan el idioma, podrán ayudarse mutuamente.

① 住んでいる地域の避難場所や指定の避難所がどこにあるか確認しておきましょう。近所の人たちと普段からつながりを持っておくことも大切です。言葉がわからなくても助け合うことはできます。

② En el caso de que suceda un desastre, y la familia no esté reunida porque están en el colegio, en el trabajo, etc..., es necesario en forma anticipada, dejar en claro como se comunicarán y dónde se encontrarán. La familia que tiene hijos, debe anticipadamente coordinar con el profesor de la escuela, la forma de comunicación, y la forma de recoger a ellos para tales casos.

② 仕事や学校などで家族と一緒にいない時に災害にあった場合、どのように連絡を取ってどこで待ち合わせをするか、きちんと話しておきましょう。子供のいる家庭では、家族への連絡や迎えの方法についてあらかじめ学校の先生に確認しておいてください。

③ Cuando ocurren estos grandes desastres, las escuelas y los edificios públicos son lugares de refugio. En los lugares de refugio designados, son repartidos alimentos y agua, como también frazadas para que todos los damnificados que no puedan volver a sus casas derrumbadas, puedan dormir allí. También podrá obtener nuevas informaciones, referente a las calamidades.

③ 大きな災害がおきた時、学校や公共の建物が地域住民の避難所になります。避難所では、家が壊れて戻れない人達のために毛布などが配られて寝泊まりできたり、食べ物や水などが配布されます。また、災害に関する新しい情報を知ることでもあります。

# Tenga listo!

じゅんび  
準備しておくもの

## Mochila de emergencia

～ Los objetos a llevar cuando va a refugiarse ～

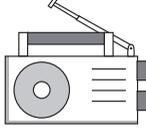
ひじょうもちだしひん  
「非常持出品」 ひなん とき も  
～避難する時に持っていくもの～



Linterna



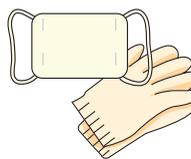
Radio portátil



Medicamento  
(Receta médica)



Máscara /  
Guantes de trabajo



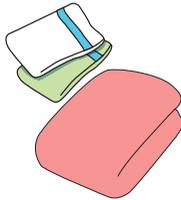
Teléfono celular



Dinero en efectivo /  
Objetos de valor  
(Moneda de 10 yenes  
→Será necesario para el  
uso de Teléfono público)



Toallas / Ropas



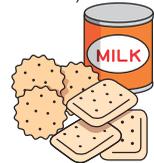
Encendedor / Vela



Agua mineral



Alimentos  
(Pan seco, galletas,  
enlatados)



## Objetos de Reserva

～ En el caso que no pueda usar el gas ni agua a causa del desastre, tenga preparado lo siguiente para su sobrevivencia (prepare por lo menos para 3 días) ～

びちくひん  
「備蓄品」 さいがい すいどう つか とき せいかつ ようい  
～災害でガスや水道が使えない時の生活のため用意しておくもの(3日分)～

Combustible /  
Cocina a gas portátil



Agua mineral



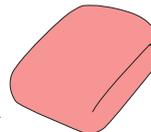
Alimentos



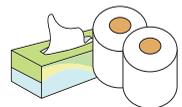
Navaja /  
Abrelatas



Frazada / Abrigo



Papel Tissue /  
Papel higiénico



Si la familia está integrada por niños o ancianos,  
prepare objetos necesarios para ellos, como leche, pañales etc...

\* あかちゃんやお年寄りのいる家庭は、ミルクやおむつなどそれぞれ必要なものを用意しておきましょう!

# Si se produce el terremoto

じしん お  
地震が起きたら

## Al estar dentro de la casa (家の中にいるとき)

1. Al surgir el terremoto, protéjase a si mismo, ubicándose debajo de una mesa o pupitre.
2. Si está utilizando el gas apáguelo inmediatamente. En caso que el temblor sea muy fuerte, apáguelo al cesar el movimiento.
3. Asegurar una vía de escape, abriendo puertas y ventanas.
4. En cuanto cesa el temblor, asegurarse si toda la familia está bien.
5. Trate de ponerse los zapatos con calma, y salga de casa llevando consigo la mochila de emergencia. (Antes de salir, corte el interruptor de electricidad)
6. Dirijase hacia el lugar de refugio, cuidándose de casas derrumbadas y de las posibles réplicas.

1. 地震が起きたら  
じしん お  
じょうぶが つくえ  
丈夫な机やテー  
ブルの下に入り  
じぶん からだ まも  
自分の体を守る。
2. 火を使っていたらすぐに消す。  
おお け  
大きく揺れている時は、揺れが止まってから  
け  
消す。
3. ドアや窓を開けて、逃げる道を確保する。  
に みち かくほ
4. 揺れがおさまったら、家族が無事か確認する。  
おとこ ぶし かくにん
5. 慌てずに靴を履き、非常持出品を持って外に  
くつ ほんじょうもちだしひん も そと  
出る (外に出る前に電気のブレーカーを切る)。  
でんき  
で
6. 余震や傾いた建物に注意しながら、歩いて  
おとしん かつたむ ちたもの ある  
避難場所に移動する。



## Al encontrarse fuera de casa (外出しているとき)

1. Si se encuentra al aire libre, protéjase la cabeza con la cartera o las manos. Luego refugiéase bajo un árbol o dentro de un edificio estable y fuerte, más próximo. Trate de trasladarse a lugares amplios como el parque, porque los caminos estrechos son muy peligrosos.
2. Si se encuentra dentro del ascensor, apriete los botones de todos los pisos, y salga inmediatamente de él, en el piso que paró. En caso de no abrirse la puerta a causa del corte de energía, apriete el botón de emergencia y espere hasta ser rescatado.

1. 屋外にいる時は、  
おくがい にる とき  
カバンや手で頭を  
かばん て あたま  
守る。近くの大きな  
まもろ ちか おお  
木の下や丈夫そう  
きした じょうぶ そう  
な建物の中に逃げる。狭い道は危ないので、  
たてもの なか ちぢうい  
公園など広い場所に移動する。
2. エレベーターの中にいる時は、全ての階の  
ボタンを押して止まった階ですぐに降りる。  
おとこ と おお  
停電でドアが開かない時は、緊急連絡ボタン  
ていでん あ きんきゆうれんらく  
を押して助けを待つ。



## Estando dentro del automóvil (車の中にいるとき)

Cálmese, trate de estacionar su auto al lado izquierdo del camino o en un descampado, y luego apague el motor. Salga afuera una vez cesado el temblor. Deje el auto con llave llevándose sólo objetos de valor.



おちつき みる ひだりがわ あち くるま と  
落ちていて道の左側が空き地に車を止めて、エンジンを切りましょう。地震の揺れが止まってから外に出てください。  
ひなん とき きんきゆうほん  
避難する時は貴重品を持って、キーをつけたまま歩いて逃げてください。

# Contactos en casos de emergencia

きんきゆうとき れんらく  
緊急の時の連絡



**Policía**

けい さつ  
警 察

**110**



**Ambulancia /  
Bomberos**

きゅうきゅうしゃ しゅうぼうしゃ  
救急車・消防車

**119**

## ① Mensaje telefónico en caso del Desastre 『災害用伝言ダイヤル』

En caso que tiene dificultad de comunicación telefónica a causa del gran terremoto, utilice este método, para saber de su familia.

おお さいがい おおこつて でんわ が つながりにくい時、 家族が無事か確認したり連絡をとるために利用しましょう。

**Grabación de  
su mensaje**

ろくおん とき  
(録音する時)



**Marque**

**171→1**



**Luego marque el número de teléfono  
donde desea dejar su mensaje**

(メッセージを残したい電話番号)

**Para oír  
el mensaje**

さいせい とき  
(再生する時)



**Marque**

**171→2**



**Luego marque el número de teléfono  
de quién desea oír el mensaje**

(メッセージを聞きたい電話番号)

Podrá experimentar el uso del “Mensaje telefónico en caso del Desastre”, los días 1 y 15 de cada mes.

\* Horario de utilización / 00:00Hs ~ 24:00 Hs \* Duración de la grabación / 30 segundos.  
\* Período de retención / 48 horas

El costo de las llamadas telefónicas serán de tarifa común, tanto para la grabación, como para oír el mensaje.

『災害用伝言ダイヤル』は、毎月1日と15日に体験利用ができます。

・利用時間 / 00 : 00 ~ 24 : 00 ・録音時間 / 30秒 ・保存期間 / 48時間

\* 伝言の録音・再生には通話料 (通常の電話料金) ががかかります。

## ② Servicio de recados en caso del Desastre 『災害用伝言板サービス』

En caso de ocurrir el desastre, este aparecerá en el menú superior de los celulares de cada compañía telefónica.

災害がおこつた時、それぞれの携帯電話会社のトップメニューに表示されます。

# Palabras que se utilizan en los momentos del desastre

さいがいのとき つか ことば  
災害の時に使う言葉

よしん 余震	Yoshin	Réplica	Son temblores sísmicos continuados, que ocurre después de un gran terremoto
がけくずれ 崩れ	Gakekuzure	Derrumbe del acantilado	Derrumbamiento de piedras y tierras de las montañas.
けいかい 警戒	Keikai	Tomar precaución	Cuidarse al máximo
けいほう 警報	Keihō	Alarma	Es un aviso para que estén precavidos, porque se asoma el peligro
ちゅういほう 注意報	Chūihō	Advertencia de atención	Aviso de la Agencia meteorológica, para tener mayor cuidado ante el desastre
ひさいしや 被災者	Hisaisha	Damnificados	Aquellos que han sufrido daños a causa del desastre
あんびかくにん 安否確認	Anpikakunin	Confirmación de seguridad	Investigar si la familia y amigos están bien
ゆくえふめい 行方不明	Yukuefumei	Desaparecidos	Cuando es imposible de contactar y se desconoce el paradero de la persona
ひなんじよ 避難所	Hinanjo	Lugar de refugio	Es el lugar donde uno escapa en el momento del desastre
ひじょうしょく 非常食	Hijyōshoku	Alimentos de emergencia	Alimentos no perecederos que se reservan para los momentos del desastre
たきだし 炊き出し	Takidashi	Comidas cocinadas para los damnificados	Se prepara una enorme cantidad de comidas, para distribuir a los damnificados
ていでん 停電	Teiden	Corte de energía	Quedarse sin luz
だんすい 断水	Dansui	Corte de agua	Quedarse sin agua
しんすい 浸水	Shinsui	Inundación	Inundación de la casa
つなみ 津波	Tsunami	Maremoto	Olas de gran magnitud que prosiguen al terremoto (Estar cerca del mar es muy peligroso. Escape rápidamente a un lugar alto)
とうかい 倒壊	Tōkai	Derrumbe (de edificios)	Destrucción y derrumbamiento de edificios y construcciones
つうこうど 通行止め	Tsūkōdome	Cierre de tránsito	Cuando no puede transitar por ese camino



~ Sitio web (Home page) ・ ホームページ ~

Prefectura gubernamental de Yamanashi

やまなしけんちょう  
山梨県庁

<http://www.pref.yamanashi.jp/>

Asociación Internacional de Yamanashi (YIA)

やまなしけんこくさいこりやうきょうかい  
山梨県国際交流協会

<http://www.yia.or.jp/>

Asociación Internacional de Autoridades Locales para el desarrollo Cultural (CLAIR)

じちたいこくさいかきょうかい  
自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/>

# Diálogo señalando con los dedos

ゆび かいわ  
指さし会話



たす  
助けてください。

• Ayúdeme por favor

〇〇へ連れて行ってください。(避難場所・病院)

• Lléveme por favor al (Lugar de refugio / Hospital)

〇〇はいつ/どこでもらえますか？(食べ物・飲み物・毛布)

• Cuándo y dónde podemos recibir  
(alimentos / bebidas / frazadas)

〇〇は使えますか？(トイレ・水道・電話・ガス)

• Puedo usar el (baño / agua / teléfono-gas)

〇〇が痛いです。(頭・首・胸・おなか)

• Me duele (la cabeza / el cuello / el pecho / el vientre)

〇〇を呼んでください。(救急車・医者)

• Llame por favor (la ambulancia / al médico)

〇〇をさがしています。(家族・友達)

• Busco a (mi familia / mi amigo/ga)

なに わたし  
何か私におてつだいでできることはありませんか？

• Hay algo que pueda hacer?

**Investigue el lugar de refugio más cercano,  
y anótelo.**

きんじよ ひなんばしよ しら か  
近所の避難場所 (調べて書いておきましょう！)

