

## Preparativos de rutina

# Cosas para llevar consigo en caso de emergencia y artículos relacionados

**Para protegerse de los desastres, es necesario prepararse durante su vida diaria**

Hay ciertas cosas que usted querrá llevar consigo si tiene que evacuar en caso de emergencia. Una mochila sería una manera conveniente de guardar estos artículos. Tenga suficientes provisiones a la mano para al menos tres días después de un desastre, y de ser posible, trate de tener suficiente para una semana.

### Suministros de emergencia (ejemplo)

Coloque tantos artículos esenciales como pueda llevar en una bolsa o algo como una mochila que le permita tener ambas manos libres.

#### Objetos de valor

- Licencia de conducir, tarjeta del seguro médico, cédula de identidad, etc.
- Dinero en efectivo (incluyendo monedas)  Cartilla del banco  Sello *Inkan*

#### Medicamentos

- Cuaderno de medicamentos  Medicamentos de uso casero  Mascarillas
- Termómetro  Desinfectante

#### Suministros de evacuación

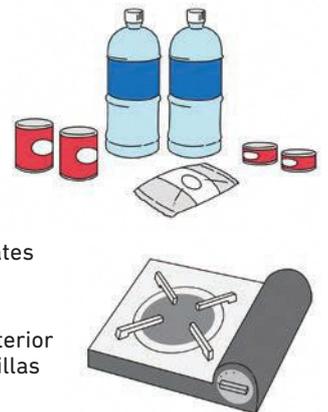
- Linterna  Radio portátil  Baterías de respaldo  Teléfono móvil y cargador

#### Raciones de emergencia

- Galletas saladas  Alimentos enlatados  Suplementos alimenticios  Dulces o chocolates
- Agua potable

#### Otros

- Toalla  Pañuelos  Toallas húmedas  Guantes gruesos  Cobija  Calcetas y ropa interior
- Camiseta de manga larga y pantalón largo  Ropa abrigadora y ropa para lluvia  Zapatillas
- Calentador de manos portátil  Productos de higiene femenina



### Provisiones para almacenar (ejemplo)

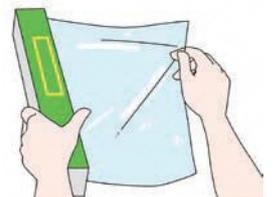
Conserve suficientes de estos artículos a la mano para que duren hasta que las cosas se calmen luego de un desastre.

#### Comida

- Agua potable (alrededor de 3 L por persona, por día)
- Raciones de emergencia (arroz instantáneo, alimentos en sobre, comidas instantáneas, etc.)

#### Artículos de uso diario

- Tanques de plástico para almacenar agua  Estufa portátil de gas butano
- Latas de gas butano  Linterna  Pañuelos  Toallas húmedas
- Plástico para emplayar y papel aluminio  Platos de papel, vasos, y palillos desechables
- Bolsas de plástico  Champú en seco  Cuerda  Juego de herramientas
- Sanitario portátil



## Rotación de provisiones

Los suministros de emergencia como el agua y los alimentos tienen fecha de caducidad.

Para garantizar que estos artículos no hayan caducado cuando los necesite, es una buena idea "rotar" las provisiones, comprando y almacenando artículos para luego utilizarlos en el día a día y reemplazarlos, asegurándose de siempre tener suficientes a la mano.



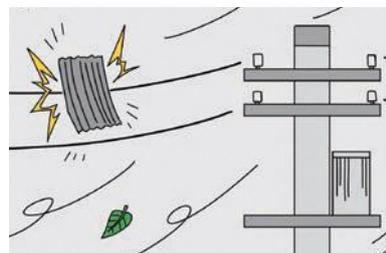
# Infraestructura clave

La infraestructura clave podría sufrir daños considerables en caso de un desastre grave. Podría tomar tiempo para que los servicios sean restaurados, y en ocasiones los apagones pueden incluso poner en riesgo nuestras vidas. Para minimizar los daños, es una buena idea evaluar lo que puede hacer por adelantado.

## Electricidad

Los apagones ocurren cuando los postes telefónicos se caen o cuando los cables de transmisión se dañan por escombros arrastrados por fuertes vientos.

Existe una variedad de objetos que podrían salir disparados por vientos fuertes, especialmente durante tifones. Antes de que ocurran lluvias intensas o vientos fuertes, tome medidas para asegurar los objetos que pudieran salir volando u objetos que se encuentren inestables.



## Agua

La Ciudad de Hirakata se encuentra trabajando para garantizar un suministro de agua potable en caso de desastre, fortaleciendo la infraestructura para el suministro de agua, incluso mejorando la resistencia sísmica de las instalaciones y la red de agua.

El servicio de agua podría verse suspendido en caso de desastre. Dichos cortes podrían impactar no sólo el agua potable, sino también el agua utilizada para combatir incendios, para primeros auxilios, sanitarios y otros usos.

Es una buena idea asegurar un suministro de agua, almacenándola en tanques de plástico, bañeras y otros contenedores.

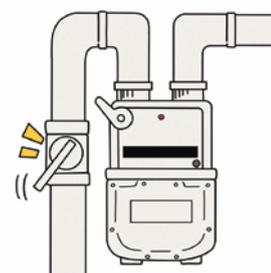


## Gas

En la mayoría de los casos, los medidores equipados con microprocesadores cortararán el servicio de gas en caso de un terremoto fuerte. Es una buena idea revisar con anticipación cómo utilizar estos dispositivos y tener la información de contacto de su compañía de gas local.

En caso de terremoto, el primer paso es garantizar su propia seguridad y esperar a que los temblores desaparezcan.

Cuando eso suceda, apague cualquier incendio que vea y cierre las válvulas de gas.



Si detecta un olor a gas, podría haber una fuga de gas.  
¡No utilice fuego! Nunca permita que haya alguna flama cerca de una potencial fuga de gas.  
No toque los interruptores de aparatos tales como extractores y luces.

Abra las ventanas para que entre aire fresco.  
Cierre la válvula de gas y la válvula del medidor de gas.  
Contacte a Osaka Gas Co., Ltd., y diríjase al exterior.

Números especiales para reportar fugas de gas  
Teléfono: ☎️ 0120-5-19424 Fax: ☎️ 0120-6-19424

\*Si utiliza gas propano, contacte a su proveedor de gas propano.



# Apertura de refugios

La Ciudad de Hirakata cuenta con 52 refugios principales y 19 refugios secundarios. Los refugios principales se abren en secuencia y según sea apropiado, dependiendo del tipo de desastre que está ocurriendo.

Los miembros de organizaciones voluntarias de preparación para desastres, trabajadores de la ciudad asignados a refugios, entre otros, trabajan juntos para prepararse a abrir estas instalaciones, pero es indispensable asegurarse de que las personas evacuadas se ayuden entre sí y cooperen con la operación de las instalaciones.



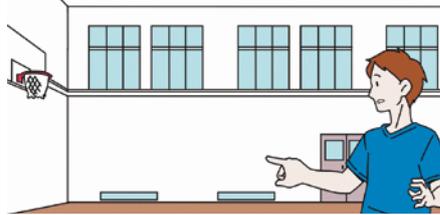
## Procedimiento para abrir un refugio (ejemplo)

### Prepararse para aceptar personas evacuadas



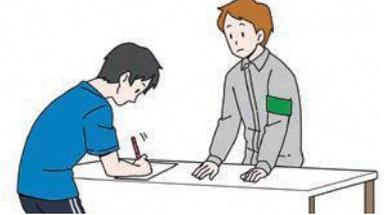
Los trabajadores comienzan por abrir las puertas y prepararse para aceptar personas evacuadas. Ellos revisan la seguridad dentro de las instalaciones y en las inmediaciones en general.

### Distribución del refugio



Los trabajadores organizan un ambiente en el cual las personas evacuadas puedan vivir tomando en consideración preguntas tales como: qué provisiones se necesitarán y dónde, y cómo se debería distribuir los espacios habitables de acuerdo a los manuales de operación del refugio y otros recursos.

### Establecer una área de recepción



Los trabajadores recopilan una lista de nombres y evalúan la condición de las personas evacuadas (residentes de las zonas afectadas por el desastre, incluyendo aquellas que requieran especial consideración o ayuda).

## Por favor coopere con las medidas para combatir infecciones en los refugios

### Lave sus manos de manera minuciosa y apropiada



Antes de lavar sus manos, córtese las uñas y retírese su reloj y anillos. Aplique jabón a sus manos luego de humedecerlas bien con agua corriente. Extienda sus dedos. Asegúrese de limpiar las yemas de los dedos, debajo de las uñas, y entre sus dedos también. No olvide lavarse también las muñecas. Enjuague bien con agua una vez termine y luego seque sus manos con una toalla limpia o una toalla de papel.

### Aplique los "buenos modales al toser" en las áreas donde se reúna la gente



Utilice mascarilla.



Cubra su boca y nariz con papel higiénico o un pañuelo, o si se encuentra en un apuro, utilice su manga.



■ Puede encontrar más información disponible aquí.

Ministerio de Salud,  
Trabajo y Bienestar

Buscar



# La vida en un refugio

## Consejos para la vida en un refugio

En un refugio, usted compartirá el mismo espacio con un gran número de desconocidos. Tendrá que trabajar en evitar problemas, pensando en las reglas y modales.



### Consideraciones para la privacidad

Al vivir de manera comunitaria en un refugio, es importante considerar la privacidad y cuidar sus modales. Cada espacio habitable es como un hogar diferente, así que no deberá entrar sin permiso.



### Reglas del refugio

Es importante cumplir con las reglas predeterminadas en los refugios, incluyendo reglas sobre cómo tirar basura, horarios en que se apagan las luces, y el orden en el que las personas evacuadas reciben provisiones.

### Asignación de roles y ayuda mutua en los refugios

Para mejorar el ambiente del refugio, no haga solamente el trabajo que se le asignó, trate de tomar la iniciativa de hacer lo que pueda y ayudar a otras personas evacuadas.



### Comida y provisiones

Comidas tales como arroz instantáneo y otras provisiones se entregarán a cada refugio. Algunas personas evacuadas tendrán dificultad para recoger dichas provisiones, por lo que es importante ayudarse entre todos.



### Cómo prevenir enfermedades transmitidas por alimentos y enfermedades infecciosas

El nivel de higiene típicamente se deteriora luego de un desastre, haciendo que la gente sea más susceptible a las enfermedades transmitidas por alimentos y enfermedades infecciosas. La comida recibida deberá ser consumida lo antes posible. Lave sus manos minuciosamente antes de comer o preparar alimentos. Si hay escasez de agua, utilice gel antibacterial para manos u otros productos adecuados para mantener sus manos limpias.



### Tenga en mente un abanico de diversas necesidades

Tenga en mente las diferentes necesidades de los adultos mayores, personas con discapacidades, hombre y mujeres desde un abanico de perspectivas diferentes. Además, es necesario tomar en consideración las necesidades de hombres y mujeres con hijos, por ejemplo, estableciendo áreas exclusivas para las mujeres donde puedan secar su ropa, cambiarse, y amamantar a sus hijos.

# Recomendaciones para refugiarse en casa

**Elija refugiarse en casa si puede verificar que su hogar será seguro luego de un desastre**

Debido a la naturaleza comunitaria de la vida en un refugio, es difícil mantener la privacidad, y existen límites para la cantidad de espacios habitables disponibles; algunas personas podrían enfermarse debido al estrés y otros factores.

Si puede garantizar su propia seguridad y la de su hogar, es recomendable refugiarse en casa (quedarse en casa).

Puede recibir provisiones de ayuda en un refugio, incluso si se encuentra refugiado en casa, pero es buena idea almacenar artículos clave en casa con anticipación.

Además, tenga cuidado con los daños secundarios, por ejemplo la volcadura de muebles debido a réplicas.



## Cómo crear un sanitario de emergencia

Si los sistemas de drenaje y desagüe se dañan, puede que no tenga acceso a agua corriente hasta que se restaure el servicio. Es buena idea preparar un sanitario de emergencia que pueda utilizar en esos casos. También puede utilizar periódico y bolsas de plástico.

