



さいたま暮らしの情報誌
Information for Living in Saitama City
Folleto de Información de Vida en Saitama
No. 57 (JUL. 2017)

大きな地震に備えて②

Preparing for a big earthquake②
Prepárese para un gran terremoto . . . capítulo 2



街の中・電車・スーパー・エレベーター等にいた時、
あなたはどのように身を守りますか？

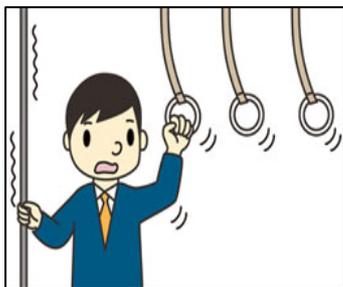
Whether outdoors, on the train, at the supermarket, or on an elevator...

How can we protect ourselves when the big one strikes?



Cuando esté en la calle, en el tren, en el supermercado,
en el ascensor ...,

¿Cómo protegerse si ocurre un gran terremoto?



【発行元】 公益社団法人さいたま観光国際協会 (STIB) 国際交流センター (IEC)
場所：さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階 (JR浦和駅東口 浦和パルコ上)
TEL:048-813-8500 FAX:048-887-1505 E-mail:iec@stib.jp URL:http://www.stib.jp/kokusai

【Published】 The Saitama Tourism and International Relations Bureau(STIB),
International Exchange Center (IEC)
【Place】 Comunale F9 (JR Urawa Stn East Exit, above Parco), Higashi Takasago-cho 11-1, Urawa-ku, Saitama City
【Publicado por】 Buró para el Turismo y las Relaciones Internacionales de Saitama (STIB)
Centro de Intercambio Internacional
【Domicilio】 Piso 9 de Comunale, 11.1 Higashi-Takasago-cho, Urawa-ku, Saitama

Nadie sabe cuándo ni dónde ocurrirá un gran terremoto. El terremoto causará pánico a las personas que estén fuera porque no sabrán qué ha ocurrido. Lo que debe hacer para protegerse depende del lugar donde se encuentre. Para prevenir estragos es necesario conocer la manera adecuada de refugiarse e imaginarla de antemano.

Para protegerse y refugiarse a salvo cuando no esté en casa



¡Qué susto!

- * Agacharse
- * Bajar la cara
- * Protegerse la cabeza con el bolso o algo duro



En la calle

- Cuidado con letreros, vidrios, tejas y aparatos que puedan desprenderse y venirse abajo.
- Alejarse de postes de electricidad, tapias y máquinas expendedoras.
- Protegerse la cabeza con el bolso o ropa.
- Refugiarse en un parque, descampado o edificio.

En el supermercado o los almacenes

- Conserve la calma y siga las instrucciones de los empleados sin precipitarse hacia la salida.
- Protegerse la cabeza con el bolso o algo duro.
- Alejarse de los escaparates y los artículos de gran tamaño.
- Refugiarse en el descansillo o junto a un pilar.

En el ascensor

- Tan pronto como sienta el temblor, presione los botones de todos los pisos debido a que hay posibilidad de quedar encerrado.
- Bajar del ascensor en cuanto se abra la puerta.
- En caso de quedarse encerrado conserve la calma y espere a que le socorran.

En el centro comercial subterráneo

- Aunque los subterráneos son relativamente fuertes contra los terremotos, quédese cerca de una pared o un pilar y espere agachándose hasta que cese el terremoto.
- Si ocurre un apagón espere con calma hasta que la luz de emergencia se encienda.
- No se precipite hacia la salida de emergencia ni a las escaleras. Muévase serenamente.

En el tren / metro / autobús

- Agarrarse bien a la correa o barandilla con ambas manos para prevenir sacudidas porque los vehículos se paran bruscamente durante un terremoto.
- Esperar en el vagón hasta que la luz de emergencia se encienda después del apagón.
- Seguir las instrucciones del encargado; no salir del vagón y no saltar a la vía. (Andar en la vía férrea es peligroso)

Mientras conduce

- Agarrar bien el volante y reducir la velocidad poco a poco.
- Detener el coche al lado izquierdo de la calle y parar el motor.
- Al refugiarse deje puesta la llave en el coche y llévese la certificación del coche (shakensho). Deje una nota con su dirección y número de teléfono.

En próxima edición les presentaremos otros temas sobre los terremotos, por ejemplo, medidas de seguridad, artículos de prevención de desastres, y cómo se puede cooperar con los vecinos para prepararse contra el gran terremoto.