

Preparación para desastres

Preparativos antes de un desastre

Propósito de la Guía de preparación para desastres

La ciudad de Gyoda puede sufrir desastres como inundaciones, incluidas inundaciones tierra adentro, así como tormentas y terremotos.

No podemos evitar que ocurran los desastres naturales. Sin embargo, cada uno de nosotros puede crear conciencia sobre la preparación para desastres y prepararse para reducir el daño que causan los desastres naturales de manera regular.

La "Guía de preparación para desastres de la ciudad de Gyoda" ha sido elaborada para ayudar a los residentes a prepararse para los desastres y contiene un conjunto de directrices sobre qué hacer cuando ocurre un desastre. En ella se describen los preparativos que hay que hacer para mitigar los daños, las diversas medidas necesarias en caso de terremoto, inundación y tormenta, y cómo evacuar de manera segura y eficiente.

Lea esta guía y revise lo que puede hacer en casa y en el vecindario para estar preparado en caso de que ocurra un desastre.



Autoayuda, cooperación y asistencia pública

Cuando ocurre un desastre, la ayuda del gobierno puede tardar algún tiempo en llegar. Su primer paso para proteger a todos es protegerse a sí mismo y a su familia, y minimizar los daños cooperando con otras personas de su vecindario.

La ciudad está implementando una variedad de iniciativas para fortalecer la preparación local para desastres, como la capacitación de líderes comunitarios capacitados en la preparación para desastres.

Autoayuda

Todos actúan para proteger su propia vida y la de sus familias

- ◆ Tenga en casa una reserva de provisiones suficiente para sobrevivir por lo menos tres días después de un desastre
- ◆ Revise y refuerce su casa e implemente medidas para evitar el vuelco de los muebles
- ◆ Confirm the location of evacuation sites and evacuation routes
- ◆ Confirme la información de contacto de emergencia

Cooperación

Ayuda mutua en la comunidad y el vecindario

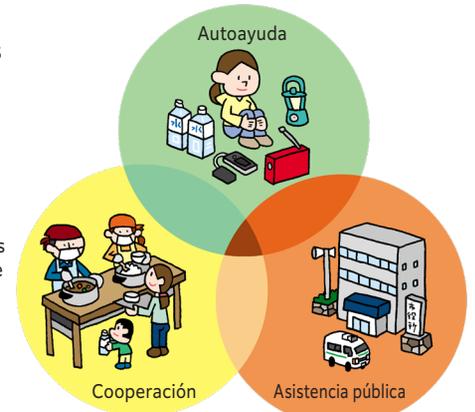
- ◆ Participe en las actividades de las organizaciones voluntarias de preparación para desastres
- ◆ Coopere con las inspecciones comunitarias de preparación para desastres
- ◆ Coopere con las operaciones de los refugios de evacuación
- ◆ Apoye a las personas mayores, discapacitados y otras personas de la comunidad que necesiten asistencia

Asistencia pública

Actividades de rescate y apoyo por parte de organismos gubernamentales

- ◆ Mantener y gestionar los equipos de preparación para desastres (sistema municipal de radiocomunicación para la preparación para desastres, almacén de reservas, etc.)
- ◆ Establecer planes comunitarios de preparación para desastres
- ◆ Realizar actividades de rescate en caso de un desastre
- ◆ Apoyar la autoayuda y la cooperación
- ◆ Promover la certificación de expertos en preparación para desastres*

* Un experto en preparación para desastres tiene una certificación privada emitida por la organización sin fines de lucro Japan Bousaishi. Esta certificación se otorga a quienes han demostrado que poseen el conocimiento, las habilidades y la conciencia adecuados sobre la preparación para desastres mediante la finalización de un plan de estudios y un examen prescrito por la organización, así como mediante la participación en cursos de salvamento de emergencia.



¿Conoce las organizaciones voluntarias de preparación para desastres?

Las organizaciones voluntarias de preparación para desastres están dirigidas por asociaciones de residentes, que trabajan para proteger ellos mismos sus propios vecindarios.

Conocer a sus vecinos es una parte fundamental de la preparación para desastres. Participe regularmente en las actividades de una organización de preparación para desastres formada por voluntarios, de modo que pueda cooperar con sus vecinos para minimizar los daños en caso de un desastre.

Suministros y reservas de emergencia

Un desastre natural de grandes proporciones puede afectar la logística, provocando escasez de suministros y cortes de agua, electricidad, gas y otros servicios esenciales. Prepare suministros de emergencia de los artículos más necesarios que pueda llevar con usted fácilmente si tiene que evacuar, y prepare una reserva de artículos para la evacuación en casa.

Ejemplo de suministros y reservas de emergencia

Agua potable

Al menos un suministro de una semana para toda la familia (aproximadamente tres litros por persona por día).



Alimentos

Al menos una semana de suministro de alimentos que no requieran cocción.



Medicamentos con receta y otras medicinas

Los medicamentos suelen escasear en las zonas afectadas, por lo que cada hogar debe contar con un amplio suministro de medicamentos necesarios.



Toallitas corporales y Toallitas húmedas

Téngalas en caso de que no pueda bañarse.



Suministros para el cuidado dental

Las personas con mala higiene dental tienen mayor riesgo de neumonía.



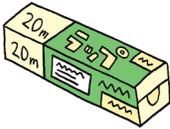
Objetos de valor

Identificación personal como licencia de conducir, tarjeta de seguro médico, tarjeta My Number, etc. También es útil tener efectivo (tanto billetes como monedas).



Envoltura de plástico

Los platos no tienen que lavarse si se envuelven con una envoltura de plástico, lo que ahorra agua.



Bolsas de plástico

Se pueden utilizar para múltiples fines, como transportar agua, reemplazar los impermeables y evitar el reflujo de alcantarillado (bolsas de agua).



Luces y linternas

Utilícelas como iluminación en caso de apagón. Las de tipo LED duran más y son más brillantes.



Fuente de alimentación portátil a batería

Llévela como fuente de alimentación de reserva para teléfonos móviles y dispositivos similares en caso de corte del suministro eléctrico.



Baterías de celda seca

Disponga de existencias más que suficientes para utilizarlas en fuentes de alimentación portátil a batería y equipos similares.



Cocinas de gas portátiles y cilindros de gas

Son una necesidad si quiere comida caliente. Tenga en stock suficientes cilindros de gas.



Mantas

Dado que el número de mantas disponibles en los refugios es limitado, tenga unas cuantas mantas que sean fáciles de transportar.



Periódico

Puede utilizarse como vajilla de papel, para absorber el agua del inodoro y para mantener el cuerpo caliente.



Inodoros de emergencia

Los inodoros no pueden utilizarse si se corta el suministro de agua. Tenga a mano al menos cinco por día para cada miembro de la familia.



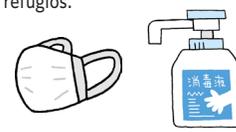
Productos menstruales

Tenga a mano suficientes existencias del producto que usa normalmente.



Suministros para la prevención de infecciones

Las mascarillas, los desinfectantes y otros productos similares suelen escasear en los refugios.



El sitio web de la ciudad de Gyoda también tiene información sobre suministros de emergencia y reservas.



Las necesidades varían en función de la situación de su hogar

A la hora de reunir suministros y reservas de emergencia, los artículos que incluya variarán en función de si en su hogar hay un bebé, una mujer embarazada, una persona que requiere cuidados de enfermería, una mascota, etc. Haga los preparativos en función de las necesidades de su hogar.

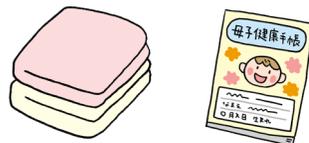
Hogares con bebés

Leche de fórmula y leche líquida, biberones, pañales desechables, toallitas para bebés, juguetes, libreta de salud materno-infantil (*Boshi Techo*), etc.



Hogares con mujeres embarazadas

Gasas, cinturones de maternidad, suministros de parto, suministros para recién nacidos, libreta de salud materno-infantil (*Boshi Techo*), etc.



Hogares en los que hay alguna persona que necesita cuidados de enfermería

Suministros de atención de enfermería, dentaduras postizas, audífonos, pañales para adultos, medicamentos, anteojos para leer, etc.



Hogares con mascotas

Jaula, correa, comida para mascotas, platos, artículos de aseo, información sobre el propietario, etc.



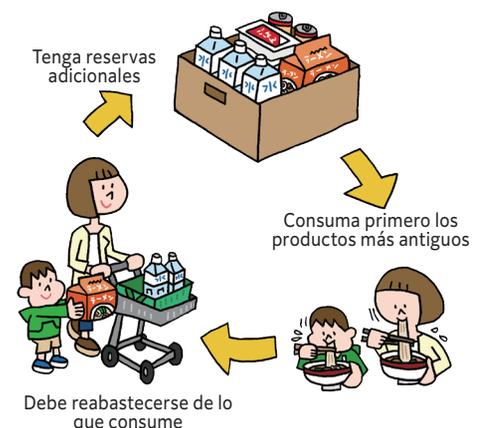
Inventario rodante: Consiste en reabastecerse a medida que se utilizan las provisiones

El "inventario rodante" es un método que consiste en adquirir cantidades adicionales de alimentos y otros bienes que se compran a diario. Usted los repone a medida que los consume, de modo que siempre tenga cierta cantidad almacenada.

Además de los alimentos en conserva y los alimentos de emergencia preparados para desastres, los alimentos con fechas de caducidad largas, como las conservas y los envases flexibles esterilizables, son adecuados para el inventario rodante.

Puntos fundamentales

- ◆ Prepare reservas de agua potable y alimentos para al menos tres días, y de preferencia suficientes para una semana
- ◆ Prepare reservas de alimentos y agua en función de su situación familiar (bebés, ancianos, alergias alimentarias, etc.)
- ◆ Prepare alimentos que realmente le gusten a usted y a su familia
- ◆ Prepare más o menos la misma cantidad de artículos de primera necesidad para el día a día de la familia



Medidas para combatir incendios

No intente apagar el fuego usted mismo. Informe a sus vecinos sobre el incendio y llame inmediatamente al 119. Si las primeras actividades para combatir el incendio no consiguen extinguir el fuego, evacúe rápidamente.



Tres principios para extinguir un incendio desde su etapa inicial

1. Avisar rápidamente

- ◆ Gritar "Kaji da!" (kaji significa "fuego") para alertar a familiares y vecinos
- ◆ Llamar al 119 aunque el incendio sea pequeño y decirles el lugar y la situación



¡Hay un incendio!

2. Extinguir rápidamente

- ◆ Las actividades iniciales de extinción de incendios son esenciales inmediatamente después de que se produzca un incendio. Un incendio puede extinguirse si no se ha propagado al techo.
- ◆ Además del agua y los extintores de incendios, puede utilizar otros objetos a su alrededor, como una manta húmeda.



3. Evacuar rápidamente

- ◆ Si el fuego se propaga al techo, es mucho más difícil de extinguir. Evacúe inmediatamente.
- ◆ Antes de evacuar, cierre las ventanas y las puertas de la habitación en llamas para bloquear el flujo de aire.



Consejos para evitar un incendio

No se aleje de la cocina

- ◆ No coloque nunca objetos inflamables cerca de la cocina
- ◆ Si debe alejarse, apague los quemadores de la cocina

Está terminantemente prohibido fumar acostado en la cama y tirar colillas en la calle

- ◆ No deje nunca cigarrillos encendidos
- ◆ Utilice un cenicero profundo al fumar y apague siempre los cigarrillos con agua

Organice sus cables de alimentación

- ◆ Nunca sobrecargue los tomacorrientes ni ponga demasiados enchufes en un tomacorriente
- ◆ Nunca coloque objetos sobre los cables de alimentación
- ◆ Limpie el área alrededor de los tomacorrientes con regularidad

Limpie el área alrededor de los calentadores

- ◆ Nunca coloque objetos inflamables, como ropa y colchones, cerca de los calentadores
- ◆ Nunca coloque calentadores cerca de los muebles
- ◆ Nunca seque ropa cerca de los calentadores

Evite que los niños jueguen con fuego

- ◆ Enseñe a los niños los peligros y el manejo adecuado del fuego
- ◆ Nunca deje fósforos/encendedores donde los niños puedan encontrarlos

Medidas para evitar incendios provocados

- ◆ Saque la basura en la mañana del día de recogida designado y nunca deje objetos inflamables alrededor de su casa
- ◆ Siempre cierre con llave los garajes y los depósitos alquilados

Instalación y mantenimiento/gestión de alarmas de incendio en el hogar

Las alarmas contra incendios en los hogares le avisarán rápidamente cuando detecten un incendio. La mayoría de los hogares ya tienen instalada una alarma, ya que son obligatorias por ley. Sin embargo, es posible que las alarmas contra incendios más antiguas ya no detecten incendios si sus componentes electrónicos se han deteriorado o las baterías están agotadas, por lo que deben inspeccionarse con regularidad y sustituirse al cabo de unos diez años.



Primeros auxilios

En un desastre repentino, conseguir tratamiento médico profesional puede llevar algún tiempo. Independientemente de un desastre, debe adquirir el conocimiento y las habilidades necesarias para hacer observaciones y juicios con calma y para realizar procedimientos de primeros auxilios adecuados cuando un ser querido resulte herido.



Aprenda métodos de primeros auxilios

Los primeros auxilios rápidos salvan vidas preciosas.

El departamento de bomberos ofrece cursos de primeros auxilios e instrucción de primeros auxilios para que los residentes puedan adquirir el conocimiento adecuado sobre qué hacer en caso de emergencia.

Visite el sitio web de la ciudad de Gyoda para obtener más información.



Recuerde la ubicación de los desfibriladores externos automáticos (DEA)

Los DEA se encuentran en instalaciones públicas como oficinas municipales, centros comunitarios y escuelas, así como en diversos lugares como tiendas de conveniencia y grandes instalaciones comerciales.

Asegúrese de confirmar la ubicación de los DEA y aprenda los procedimientos de primeros auxilios.



Memorándum personal de preparación para desastres

Converse con su familia sobre los lugares de evacuación y la información de contacto de emergencia.

Nuestro sitio de evacuación	Lugar de reunión de la familia

Números de contacto de familiares y parientes

Nombre	Tipo de sangre	Número de teléfono	Nombre de la compañía/escuela	Número de contacto de la compañía/escuela

Comprobación de la seguridad de los miembros de la familia

Las líneas telefónicas se saturan durante un desastre. Decida varias formas de confirmar la seguridad de los miembros de su familia.

Marcación de mensajes de emergencia en desastres de NTT Marque 171 y siga la guía de voz para grabar o escuchar mensajes.

Para grabar un mensaje: Marque 171 → Pulse 1 → Ingrese el número de teléfono con el código de área → Grabe un mensaje

Para escuchar un mensaje: Marque 171 → Pulse 2 → Ingrese el número de teléfono con el código de área → Escuche un mensaje

Tablero de mensajes en caso de desastres de NTT (Web 171) Sitio web: <https://www.web171.jp/>

Puede escribir y revisar mensajes en línea aquí en caso de un desastre.

Los operadores de telefonía celular también brindan servicios de tableros de mensajes en caso de desastres. Visite el sitio web de su operador de telefonía celular para saber cómo utilizar estos servicios.



Obtención de información de preparación para desastres

Si ocurre un desastre, es crítico obtener información de preparación para desastres lo más rápido posible. La ciudad y las agencias públicas difunden información sobre el clima local y la evacuación a través de diversos métodos. Para proteger su vida y la de su familia, asegúrese de saber cómo obtener información sobre preparación para desastres.

Servicios de redes sociales (SNS, por sus siglas en inglés) oficiales de la ciudad de Gyoda

Las cuentas oficiales de LINE, Twitter y Facebook de la ciudad de Gyoda suelen enviar notificaciones e información sobre eventos. Sin embargo, si se produce un desastre, estos SNS enviarán información de preparación para desastres, como información de evacuación e información sobre refugios de evacuación.



Sistema municipal de radiocomunicación para la preparación para desastres

Cuando ocurre un desastre, los 152 altavoces de la ciudad transmitirán información de emergencia. También podrá escuchar el contenido de las emisiones a través del Servicio de Confirmación de Audio durante las veinticuatro horas posteriores a la emisión. Tel.: 0120-360-100 (gratis)

Ciudad de Ukishiro: Correo de información sobre seguridad

Se envía información sobre preparación para desastres y prevención de delitos a teléfonos móviles y computadoras. Es necesario registrarse previamente. Envíe un correo electrónico vacío a gyoda.bouhan@mpme.jp para completar el registro. Si tiene activada la configuración de correo no deseado, asegúrese de que pueda recibir correos electrónicos del dominio "mpme.jp".



Correo electrónico del área de alerta de emergencia / Correo electrónico de alerta de emergencia

La información de evacuación e informaciones similares se enviarán simultáneamente a todos los teléfonos móviles dentro del área de la estación base de la ciudad. No es necesario registrarse.



Televisión



Puede utilizar la función de emisión de datos (pulse el botón-d de su control remoto) en NHK o TV Saitama para verificar la información de evacuación y la información sobre los refugios de evacuación que publica la ciudad.

Radio



La ciudad tiene un acuerdo de asistencia en casos de desastre con FM Kumagaya (87,6 MHz) para transmitir información sobre preparación para desastres.

Sitio web



◆ Sitio web de la ciudad de Gyoda
Información de preparación para desastres sobre evacuación y refugios de evacuación
<https://www.city.gyoda.lg.jp/index.html>



◆ Gestión de crisis, preparación para desastres, prevención de delitos, etc. de la Prefectura de Saitama. Protección y seguridad Sai-no-Kuni
Información sobre evacuación y emergencias en la prefectura
<https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/>



◆ Agencia Meteorológica de Japón
Información meteorológica sobre tifones, lluvias torrenciales, tornados, etc.
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



◆ Alerta de preparación para desastres de Yahoo!
Información meteorológica y de preparación para desastres para el área registrada
<https://emg.yahoo.co.jp>

