

Nunca se sabe cuándo ocurrirá...

¡¡Un gran terremoto!!



1

Hacer que su casa sea resistente a los terremotos



Mejore la resistencia a los terremotos de su casa para evitar que usted y su familia sufran daños.

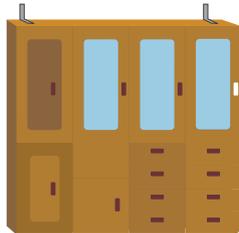


Tres principales contramedidas sísmicas para tomar en su casa

Asegure los muebles de su casa para que no muevan ni caigan para que usted y su familia no se lesionen.

2

Prevención del vuelco de los muebles



Los artículos de emergencia se dividen en "los artículos de emergencia portátiles" y "reservas de emergencia".

Almacenar los alimentos y agua potable de emergencia al menos para 7 días junto con "los artículos de emergencia para llevar" y "reservas de emergencia".

Recomendaciones para la rotación de los alimentos de emergencia (método del almacenamiento rotativo)
Para evitar el desperdicio de alimentos caducados, haga un ciclo de consumir primero los más antiguos y luego reponer los nuevos.

① Consumir los más antiguos

② Reponer los nuevos



3

Preparación de un conjunto de los artículos para el caso de emergencia

Los artículos para llevar en caso de emergencia

Los artículos para llevar en caso de emergencia es el número mínimo de los artículos que debe llevar consigo cuando evacue en caso de un catástrofe grave, por ejemplo, si su casa esté a punto de derrumbarse o incendiarse. Prepare una mochila con esos artículos de emergencia para poder llevar en seguida en caso de emergencia. Los alimentos de emergencia que se refiere son cualquier cosa que pueda comerse sin ser cocinada, como el pan seco, las conservas y el chocolate. El agua potable debe proporcionarse en botellas de plástico.

Reservas de emergencia

La reserva de emergencia se refiere a los artículos para ayudarlo a sobrevivir en su propia casa o en un refugio hasta que se restablezcan los suministros y recupere su propia vida durante el período en que se cortan la electricidad, el gas, el agua y otros servicios, o escasean los suministros causado por catástrofe. Los alimentos de emergencia aquí incluyen alimentos de retorta, alimentos instantáneos, bebidas, sopas, sopa de miso, etc. El agua potable debe ser de 3 litros por persona y día como referencia.



● Lista de verificación de los artículos de emergencia ●

Por favor, marcar con ✓ el artículo que ha preparado.

[Los artículos de emergencia para llevar]

Nombre del producto	Columna de verificación	Nombre del producto	Columna de verificación
Alimentos de emergencia (pan seco, alimentos enlatados, etc.)		Chaqueta	
Agua potable		Ropa interior	
Radio portátil (batería de repuesto)		Guantes	
Linterna (baterías de repuesto y bombillas)		Termómetros, suministros médicos de emergencia (por ejemplo, medicación para el resaca, bandas adhesivas, antiirriticos, medicamentos para el resfriado, medicamentos para el estómago, gotas para los ojos, etc.)	
Casco (Capucha protectora)		Medicamentos esenciales, cuaderno de medicamentos	
Encendedores (cerillas)		Objetos de valor (libretas de ahorro, sellos, etc.)	
Cuchillos, Abrelatas, abrebotellas		Dinero	
Tejido tisú		Copia del carnet de seguro de salud	
Toalla		Teléfono móvil	
Bolsa de plástico			

¡Más lo que necesite, dependiendo de su situación familiar!

Ejemplo: Bebés ... Pañales desechables, biberones, etc.
 Ejemplo: Ancianos... Bastones, productos para el cuidado de enfermería, dentaduras postizas, gafas de lectura, etc.
 Ejemplo: Si tiene una persona discapacitada en su grupo... certificado de discapacidad, bastón, etc.



[Reserva de emergencia]

Nombre del producto	Columna de verificación	Nombre del producto	Columna de verificación
Alimentación (comida enlatada, comida de retorta, comida seca y suplementos nutricionales)		Vajilla simple (por ejemplo, palillos desechables, platos de papel, vasos de papel, etc.)	
Alimentos (condimentos, sopas, sopa de miso, etc.)		Envoltura, papel de aluminio	
Comida (chocolate, caramelos para la garganta, ciruelas secas, etc.)		Pañuelo de papel mojado, papel higiénico	
Agua (3L por persona por día)		Mascarillas, calentadores desechables, papel de periódico, kit de costura, etc.	
Combustibles (estufas de mesa, combustibles domésticos, cilindros de gas de repuesto, etc.)		Aseo sencillo	
Mantas, toalleros, sacos de dormir, etc.		Gafas de repuesto, audífonos de repuesto, etc.	
Artículos de tocador (cepillos de dientes, jabón, toallas, champú seco, etc.)		Bicicleta	
Ollas y hervidores		Herramientas (cuerdas, barras, palas, etc.)	

Almacenamiento de alimentos para personas que requieren cuidados especiales

Se le recomienda de almacenar los alimentos especiales para aquellos que requieren cuidados especiales en casa al menos para dos semanas desde los días normales.

Ejemplo: Bebés y ancianos: leche en polvo, alimentos de retorta suave, alimentos ajustados al espesamiento, alimentos bajos en potasio, etc.

Ejemplo: **Alergias alimentarias:** Leche en polvo compatible con alergias, alimentos para bebés, alimentos de emergencia, alimentos familiares, etc.

⇒ **En caso de desastre** • Informe a los demás que hay alérgicos
 • Comprobar el contenido de las comidas sociales y los suministros de ayuda (con alérgenos o no)

Ejemplos

complementarios de sustituciones con objetos conocidos
 Periódico... alfombras, ropa de invierno
 Envoltura de plástico... envuélvelo en la herida como sustituto de los vendajes
 Bolsas de plástico / bolsas de basura... impermeable, ropa de invierno

Consejos para la reducción de catástrofes para residentes extranjeros Código QR del sitio web del Gabinete

