



## Información sobre la Prevención del Terremoto de Tokai

とうかいしん そな こんげつ

### 東海地震に備えて今月のワンポイント・アドバイス

Cuando puede ocurrir el Terremoto de Tokai, nadie lo puede saber. En este espacio nuestra intención es que todos los extranjeros tengan pleno conocimiento de las medidas que se pueden tomar antes, durante y después de un sismo de tal magnitud, para así reducir los riesgos y también cada uno de nosotros podamos protegernos.

## 01.COMO PROTEJERNOS ANTE UN TERREMOTO

じしん み まも  
～地震から身を守るために～

Nunca podremos saber cuando ocurrirá un terremoto, pero ¿En cuando sintamos algún movimiento estaremos preparados para tomar las medidas de seguridad con toda serenidad? Ahora trataremos de informarnos lo que debemos de hacer en estos casos imprevistos, que es lo que no debemos de hacer por ser peligroso, y lo más importante, no caer en pánico para evitar así el caos, tratemos de recordar que los puntos del “Bosai” son muy importantes y nos enseñan a actuar de una forma serena, correcta y rápida.

### LO QUE SE DEBE DE HACER EN CUANTO SIENTA EL MOVIMIENTO

Colóquese debajo de la mesa, agárrese de una de las patas y protéjase la cabeza.

(en cuanto sienta el primer movimiento) trate de apagar la cocina y/o la estufa.

Abra todos los puntos de salida como las ventanas y/o puertas.

Tenga cuidado con los vidrios rotos, utilice zapatos y/o suelas.

No se apresure al salir, ya que los muros y las paredes pueden derrumbarse.

En cuanto el movimiento haya sedido, primero verifique si el camino de la salida es seguro.

Tengamos agua reservada para los primeros días después de un sismo.

### LO QUE SE DEBE DE HACER DESPUES DE UN SISMO

Verifique si todos los miembros de su familia se encuentran sanos y salvos (acérquese hasta el lugar donde se encuentran)

Si su casa es insegura (peligro de derrumbarse) inmediatamente tome sus pertenencias de emergencia y refugiese en los lugares ya previstos en caso de desastre.

Trate de ver a los vecinos más cercanos, y entre todos ayudarse mutuamente.

En cuanto a los niños y los ancianos, son muy proclives a caer en shock o pánico, tratemos de hablarles muy suave y positivamente.

Los incendios eléctricos son muy factibles después de un sismo, trate siempre de bajar la llave de la caja general. Cierre las salidas (llaves) de gas



### Cómo armar una mochila de emergencia

Lo que se necesita es tener lo esencial a mano, entonces, en una mochila espaciosa e idealmente cómoda de llevar debemos tener:

- Agua envasada: La cantidad es aprox. 4 lts por persona por día.
- Alimentos enlatados, secos, basicamente que no se descompongan.
- Radio a pilas
- Una linterna: En caso de que sea o se haga de noche y esten en un lugar sin luz o que ocurra un corte de luz, siempre es útil una linterna
- Pilas: Baterías extras, tanto para la radio como para la linterna.
- Abrelatas: Para la comida enlatada.
- Ropa Abrigada y/o Frazadas: No importa que sea verano, en una emergencia que obligue a pasar la noche a la intemperie, tener esto sirve para palear el frío.
- Un Pito: Si se encontrasen en la situación de que hubiesen equipos de rescate, un pito o silbato puede ser de gran utilidad para ser encontrado.
- Artículos de Higiene: Es lógico pensar que de ser necesario arrancar de algo, los artículos de higiene pueden no ser esenciales, pero la verdad si lo son, mantener la higiene ayuda a prevenir posibles infecciones.
- Fósforos: En caso de necesitar una fogata, siempre es bueno tenerlos a mano.
- Y por supuesto un botiquín, el cual debe tener por lo menos:
  - Algodón
  - Antisépticos
  - Jabón
  - Curitas
  - Agua Oxigenada
  - Gasa
  - Alcohol
  - Tijeras (Afiladas)
  - Termómetro



## SAMEMO

Invitamos a todos los extranjeros de todos los idiomas a incribirse a este sitio para obtener diversas informaciones periódicas sobre la ciudad, prevención del terremoto de tokai y otros temas, directamente a su celular.

Por supuesto las personas que se inscriban sus dirección (correo electrónico) no será utilizado para ningún otro fin y le ofreceremos la plena privacidad que se necesita.

Puede inscribirse de 2 formas. Escribiendo la direcciones que estan en el idioma que le pertenece, o utilizar directamente la función “Lectura de Código de barras” y sólo enviar un mail sin necesidad de escribir nada, así automáticamente su dirección electrónica quedará grabada en nuestro sistema; y para re-confirmar, inmediatamente recibirá un mail de SAMEMO confirmando su inscripción.

Español [esp@samemo.jp](mailto:esp@samemo.jp)





## **!Consultas Legales Gratuitas para los Extranjeros! Habrá intérpretes en Español y otros idiomas**

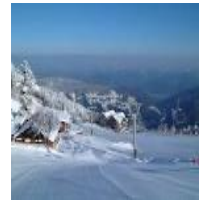
がいこくじんじゅうみん せいかつそうだんかい  
外国人住民のための生活相談会

Fecha: Sábado 4 de Febrero del 2012  
Horarios: Desde las 13:00 hasta las 16:00 horas  
Lugar: Oficina de SAME Oficina Principal Aoi Ku Oute Machi 4-16  
Inscripciones: De preferencia llame unos días antes para pedir el intérprete que necesite al 054-354-2009.  
Costo: Totalmente gratuito  
Temas: Dirigido a todos los extranjeros y también para los japoneses que tengan alguna relación con estos. Los temas entre otros serán: Derechos Humanos, obtención, renovación y calificación de visa, residencia, nacionalización entre otros. El personal consultivo es profesional en estos trámites.  
Intérpretes: Inglés, Español, Tagalo, Chino y Portugués.

## **Vamos a Jugar con la nieve en IKAWA**

いかわ じょう  
リバウエル井川スキー場

Desde el 7 de enero hasta el 29 de febrero entra en temporada el campo de nieve en Ikawa que está a sólo 90 minutos desde la estación de Shizuoka (en carro). La entrada es gratis y hay varios servicios de renta como sky, ropa, casilleros y otros más. Es un espléndido lugar para pasar un día con la familia y/o amigos. El horario es de 8:30 hasta las 16:00 horas. Telf.: 054-260-2316



## **El Año del Dragón**

Activo, Determinado, Confiable, Emprendedor, Versátil, Escrupuloso y Afortunado.

El Dragón es el signo más celebrado del Zodiaco Chino. Son poderosos y muy afortunados, de buen corazón y llenos de energía. Los Dragones son seres inteligentes nacidos con un carisma inagotable, lo que les garantiza influir en las acciones de quienes los rodean y con frecuencia los vuelve el centro de atención—sitio en el que ellos aman estar. Los Dragones son conocidos por dar buenos consejos. Del mismo modo que son afortunados con el dinero, son afortunados en el amor. Los Dragones tienen un talento para manejar proyectos desde su inicio hasta su fin con gran éxito. Aunque su ego pueden estar un tanto inflados, son buenos líderes. El papel natural de un Dragón es ser líder. Aquellos que aprenden a ser flexibles, compasivos y tolerantes pueden llegar a ser grandes líderes.



## **TENGAMOS CUIDADO CON LA INTOXICACION ALIMENTARIA "NOROVIRUS"**

しよちゆうどく ちゆうい  
ノロウイルスによる食中毒に注意してください!

En los últimos años el aumento de la intoxicación por alimentos y las infecciones por el "Norovirus" sobre todo en invierno se presenta a menudo. Aquí, les ofrecemos algunas pautas de los síntomas característicos del Norovirus, y qué hacer para prevenirlo.

### **(1) Características:**

Se pueden encontrar en las ostras y otros mariscos, el agua, las frutas, ensaladas y otros alimentos que no se calientan y al ser ingeridos nos infectamos.

Un foco altamente contagioso es la saliva, el vómito y las heces de las personas ya infectadas.

### **(2) Síntomas:**

Son muy similares a los síntomas del resfriado. Dolor abdominal, diarrea, náuseas, vómitos, fiebre (menos de 38 ) y así sucesivamente. Al comer un alimento causante de la enfermedad en dos días se produce la infección.

### **(3) Puntos de prevención : -**

Cocinemos bien todos los alimentos que sean mariscos. Al tocar directamente los mariscos y diversos tipos de conchas tenemos que lavarnos bien las manos así también los utensilios que hemos usado.

Lavarnos bien las manos después de ir al baño, antes de cocinar, antes de una comida, y mucho mejor si al lavarnos con mas cuidado nos tomamos la molestia de enjabonarnos unos 30 segundos.

Aiere siempre las habitaciones, y conserve su humedad

Si tiene que hacer la limpieza de alguna persona infectada, utilice guantes y máscara desechable para el lavado tanto de utensilios como de ropa trate de hacerlo por separado.