

# Manual para el manejo de crisis de los ciudadanos de Ota

太田市民のための危機管理行動マニュアル

～スペイン語版～



Febrero de 2010

Departamento de Manejo de Crisis de la Ciudad de Ota

# Índice

I. Manual de acción en caso de terremotos .....	2
1. Antes de un terremoto (Preparación Previa) .....	2
2. ¡Se ha originado un terremoto! ¿Qué se debe hacer en ese momento? ....	4
3. En su casa .....	5
4. En el colegio o en el trabajo .....	6
5. Fuera de la casa .....	6
6. En los vehículos .....	7
II. Manual de acción en caso de desastres causados por viento e inundaciones .....	8
1. Sistema de transmisión de información .....	8
2. Fuente de información .....	8
3. Señal para prevenir desastres causados por inundaciones .....	9
4. Informaciones necesarias en caso de evacuación .....	10
5. Desastres causados por derrumbamientos de tierra .....	10
6. En el momento de evacuación .....	11
III. Manual de acciones en caso de ataque armado o terrorismo .....	13
1. Emisión de alarma .....	13
2. Acciones en caso de alarma .....	14
3. Recabación de información .....	14
4. Procedimiento en caso de evacuación .....	14
IV. Manual de acciones en caso de emergencia .....	15
V. Avisar al cuartel de bomberos .....	16
VI. Medidas de salvataje .....	17

Correo de Seguridad y Tranquilidad de Ota

# I . Manual de acción en caso de terremotos

## 1. Antes de un terremoto (Preparación previa)

### • Nociones sobre terremotos

Diferencia entre magnitud e intensidad sísmica

Magnitud se refiere a la cantidad de energía emitida por el terremoto (dimensión), y la intensidad sísmica se refiere al grado de temblor del terremoto en diferentes áreas. En general cuando el hipocentro está situado en un lugar lejos o profundo, la intensidad sísmica es baja a pesar de que el terremoto pudo haber tenido gran magnitud. También puede suceder que la intensidad sea grande a pesar de que la magnitud sea pequeña cuando el hipocentro está en un lugar cercano o poco profundo.



### • Temblor y daños estimados de terremotos

Intensidad sísmica	Temblor y daños estimados
<b>Escala 0</b>	No se percibe
<b>Escala 1</b>	Es percibido por algunas personas en edificios como temblor pequeño.
<b>Escala 2</b>	Muchas personas en edificios sienten el temblor. Las lámparas colgantes, etc. oscilan apenas.
<b>Escala 3</b>	La mayoría de las personas en edificios sienten el temblor. También la vajilla de los aparadores puede comenzar a hacer ruido.
<b>Escala 4</b>	La mayoría de las personas que están durmiendo se despiertan. Se caen objetos inestables en las habitaciones. Las personas que están caminando sienten el temblor.
<b>Escala 5 bajo</b>	Se llegan a mover los muebles. Se caen la vajilla y los libros, y se pueden romper vidrios de ventanas según las circunstancias.
<b>Escala 5 alto</b>	Se caen los muebles pesados como armarios y vendedores automáticos según las circunstancias. Resulta difícil conducir vehículos.
<b>Escala 6 bajo</b>	Es difícil estar de pie. Se caen los azulejos de la pared y vidrios de ventanas. Las puertas quedan trabadas.
<b>Escala 6 alto</b>	Es imposible estar de pie. Las personas no pueden moverse sino gateando. Se caen la mayoría de los muebles pesados. Las puertas llegan a desencajar.
<b>Escala 7</b>	No se puede actuar por propia voluntad. Se producen grietas en el suelo y derrumbamientos de montaña en gran escala.

- **Verificar los puntos de peligro dentro y fuera de la casa.**

- **Dentro de la casa**

- Asegurar un espacio sin muebles dentro de la casa.

Si hay varias habitaciones en la casa, colocar los muebles en las habitaciones poco frecuentadas. Si es difícil, ordenar los muebles para asegurar el mayor espacio seguro posible.

- No colocar muebles que puedan llegar a caerse en los dormitorios y las habitaciones de niños, ancianos y enfermos.

Es importante destacar que en el caso de que se origine un terremoto mientras las personas duermen, es posible que los muebles caídos estorben la evacuación de los niños, ancianos y enfermos.

- Tomar medidas para prevenir la caída de los muebles.

El espacio existente entre los muebles y la pared o el pilar tiende a ser la causa de la caída de los muebles. Por otra parte, no se deben colocar objetos que puedan caer sobre los muebles.

- No dejar objetos que puedan bloquear la salida y corredores.

No dejar muebles y objetos fáciles de caerse en la entrada de la casa o en el corredor que conduce a ella para asegurar la evacuación. Los mismos pueden bloquear la salida.



- **Fuera de la casa**

- Balcón

Tomar medidas para prevenir la caída de las macetas con plantas, tendederos de ropa o cualquier objeto que pueda caerse. Poner siempre en orden el balcón para facilitar la evacuación desde el mismo.

- Techo

Fijar bien la antena al techo.

Verificar las tejas. Reforzarlas si hay grietas, deslizamientos o tejas despegadas.

- Vidrios

Pegar una lámina plástica para evitar que el vidrio no produzca astillas.

Pegar las mismas láminas sobre los vidrios del aparador, los marcos, etc.

- Muro de bloques de cemento

Reforzarlo si no tiene cimiento estable en el suelo o varilla de acero. Repararlo si tiene grietas, o la varilla de acero está oxidada, o si está inclinado.

- Gas propano

Fijar bien la bomba de gas con cadena.



- **Construcción antisísmica**

En el Gran Terremoto de Hanshin-Awaji, 100.000 casas aproximadamente fueron destruídas. Muchas de ellas habían sido construídas antes de 1981. La protección de las vidas en caso de terremotos depende mucho de la seguridad de las construcciones.

Es muy importante que los edificios construídos antes de 1981 se sometan a pruebas antisísmicas y hacer reformas en caso de necesidad.

La ciudad de Ota está realizando un proyecto de asistencia para pruebas antisísmicas y reformas en viviendas de madera construídas antes de 1981, con el objeto de mitigar los daños humanos en caso de terremotos.

**Para mayor información: Sección Guía para la Construcción 0276-47-1837**

## 2. ¡Se ha originado un terremoto! ¿Qué se debe hacer en ese momento?

Cuando se origina un terremoto de gran escala, es difícil tomar medidas con calma. Sin embargo, hay casos en que una actitud decisiva sea determinante para la vida o la muerte. Para actuar “sin precipitarse, y con calma” en el momento de un terremoto, se recomienda recordar el modelo de acciones mencionado abajo.

### Modelo de acciones a seguir en el momento de un terremoto

#### •Se origina un terremoto

Protegerse con calma.

Meterse debajo de la mesa, o cualquier otro objeto que pueda protegerlo. Prestar mucha atención a los muebles y objetos que puedan caerse.

Apagar el fuego inmediatamente.

Apagar el fuego del horno, y cerrar la llave de gas dentro de lo posible.

(Ver “3. En la casa” )

Abrir las puertas y ventanas para asegurar una ruta de evacuación.



#### •Entre uno o dos minutos

Confirmar el origen del fuego. Extinguirlo si existiese.

Confirmar la seguridad de la familia.

Ponerse los zapatos.

Proteger los pies de los trozos de vidrio.

Preparar los objetos de emergencia al alcance de la mano.

Evacuarse inmediatamente de las zonas que están en peligro de derrumbamiento de montañas y/o de tierra.

#### •A los tres minutos

Confirmar la seguridad de los vecinos.

En especial, prestar atención a los ancianos que viven solos o a aquellas familias con personas que necesiten ayuda en caso de desastres.

Si hay fuego, extinguirlo colaborando con los vecinos, y avisando a los demás en voz alta.

Estar atento a los temblores subsiguientes.

En general suele haber temblores subsiguientes a uno de gran escala.

#### •A los cinco minutos

Confirmar informaciones en la radio, etc.

Tener cuidado para no desorientarse debido a informaciones incorrectas.

Tratar de no utilizar el teléfono.

Evacuarse si hay peligro de derrumbamiento de casas.

Tener cuidado con los muros de bloques de cemento y vidrios. No utilizar vehículos para la evacuación.

#### •De los 5 a los 10 minutos **luego del terremoto**

Ir a buscar a los niños.

Ir a buscar a los niños en la guardería, al jardín infantil, al colegio primario o secundario, etc..

Dejar una nota sobre su destino en un lugar visible al salir de la casa.

Prevención cuidadosa de incendios.

Cerrar la llave del gas y cerrar el interruptor del circuito.

• **De 10 minutos en más luego del terremoto**

○ Extinción del fuego y rescate.

Colaborar con los vecinos para la extinción del fuego y en las tareas de rescate.

Avisar al cuartel de bomberos, etc. según necesidad.

• **Desde el momento del terremoto hasta 3 días después**

○ Hacer uso de los artículos de primera necesidad almacenados para la emergencia.

Durante los 3 días posteriores a un desastre, no puede esperarse la ayuda desde afuera.

○ Recabación de información sobre desastres y daños.

Anuncios Oficiales de la Municipalidad.

○ No entrar en casas destruídas.

○ Seguir atento a temblores subsiguientes.

• **Vida en los refugios**

○ Tomar acciones según la orientación del grupo voluntario de prevención de desastres.

○ Respetar las reglas para la vida colectiva.

○ Tener voluntad de cooperación.

### 3. En su casa

• **En la cocina**

Cuando se sienta un temblor, apague el fuego lo antes posible.

En caso de temblores grandes, hay que dar prioridad a la autoprotección y no hay que sentirse forzado a apagar el fuego porque se ha difundido la colocación de interruptores automáticos de gas al detectar movimientos fuertes.

En la cocina hay muchos objetos peligrosos como aparador, refrigerador, olla sobre el horno, etc. Se recomienda abandonar la cocina lo más pronto posible.



• **En el baño o labavo**

Se dice que el cuarto de baño y el labavo son lugares relativamente seguros. Es mejor asegurarse la salida abriendo la puerta y/o ventana y no salir precipitadamente.

Tener cuidado con los objetos que se pueden caer como los azulejos.

Apagar el fuego con calma si está encendido el calentador de agua.

• **En el dormitorio**

Protegerse la cabeza con el edredón o la almohada y ponerse en un lugar donde no se caigan los muebles. (debajo de la cama, por ejemplo).

Se recomienda tener zapatillas, linterna, radio portátil, etc siempre a la cabecera porque en la oscuridad es difícil orientarse.



• **En una vivienda plurifamiliar**

Tener cuidado de no obstruir la salida con muebles. Abrir las puertas para asegurar una ruta de evacuación.

Cuando no se puede evacuar por la puerta, puede hacerlo por el balcón bajando por una escala o cuerda de evacuación. Nunca debe utilizarse el ascensor.



## 4. En el colegio o en el trabajo

### • En el colegio

Seguir las instrucciones de los profesores y los anuncios dentro del colegio.

En el aula, ponerse inmediatamente debajo del escritorio y agarrarse de las patas del mismo.

Alejarse de los estantes con libros y de las ventanas y desplazarse a un lugar seguro.



### • En el trabajo

Alejarse de las ventanas, los armarios, los estantes, etc. y resguardarse debajo de un escritorio.

Cuando se calma el temblor, apagar el calentador de agua y verificar las llaves de gas.



## 5. Fuera de la casa

### • En grandes almacenes y supermercados

Tener cuidado con la caída de escaparates, mercancías y trozos de vidrios. Ponerse al lado de algún pilar o pared, protegiéndose la cabeza con su ropa o bolsa.

Seguir las instrucciones del personal de la tienda. Es muy peligroso si la gente se abalanza hacia la salida, causando pánico.

### • En un centro de compras subterráneo

Se dice que los centros de compras subterráneos son relativamente seguros. De cualquier manera ponerse al lado de cualquier pilar grande, esperando que calme el temblor.

Actuar con calma pues en los centros de compras subterráneos hay salidas distribuidas cada 60 metros.

Si se origina un incendio, taparse la nariz y la boca con un pañuelo, etc., agacharse y trasladarse por la pared y salir al piso de arriba.

### • En el ascensor

Los ascensores con aparato de control para terremotos, se detienen automáticamente en el piso más cercano para que la gente pueda bajar. En caso de ascensores sin este tipo de mecanismo, apretar todos los botones para salir en el piso en que se detenga.

Es peligroso forzar a salir desde el techo, etc. en caso de quedarse encerrados. Comunicar con el botón de emergencia y/o el intercomunicador y esperar el rescate.



### • En el teatro o el cine

Meterse entre los asientos y protegerse la cabeza con una bolsa o con la misma ropa. Alejarse de aquellos lugares donde haya aparatos de iluminación que puedan caerse sobre su cabeza.

Estar en un lugar cerrado puede ser causa de pánico. En todo momento seguir las instrucciones del encargado con calma.

## **6. Si se origina un terremoto cuando está en un vehículo.**

### **•En automóvil**

#### **○Mientras conduce vehículos**

La detención brusca puede causar accidentes serios. Tomar bien el volante, bajar la velocidad poco a poco, estacionar el vehículo del lado izquierdo del camino, y parar el motor.

No salir del vehículo hasta que se calme el temblor, y confirmar las informaciones por radio.

Al dejar el vehículo, cerrar las ventanas y dejar la llave puesta. No cerrar las puertas con llave , pues en algunos casos se necesita trasladar el vehículo.

### **•En autobús**

Si está sentado, inclinarse hacia adelante y agarrar bien el respaldo del asiento delantero.

Si está de pie, agarrar bien la correa o el pasamanos del asiento, o agacharse para asirse de las patas del asiento.

Aunque se calme el temblor, no salir precipitadamente y seguir las instrucciones del conductor.

### **•En tren**

Los trenes se paran automáticamente cuando detecta un temblor. Tener cuidado para no caerse en cadena uno encima de otro y no chocar con los objetos caídos. Agarrar la correa o el pasamanos.

Si está sentado, inclinarse hacia adelante sosteniéndose apoyando bien los pies y protegerse la cabeza con una revista o bolsa que tenga a mano.

No bajar del tren por su propia cuenta, y seguir las instrucciones del encargado.

### **•En tren bala**

El tren bala recibe un choque grande en el momento de parar cuando siente el temblor y suspender el recorrido. Agacharse inclinándose hacia adelante inmediatamente y protegerse de los objetos que caen.

Si está de pie, agarrar el pasamanos del asiento o sujetarse al asiento agachándose.

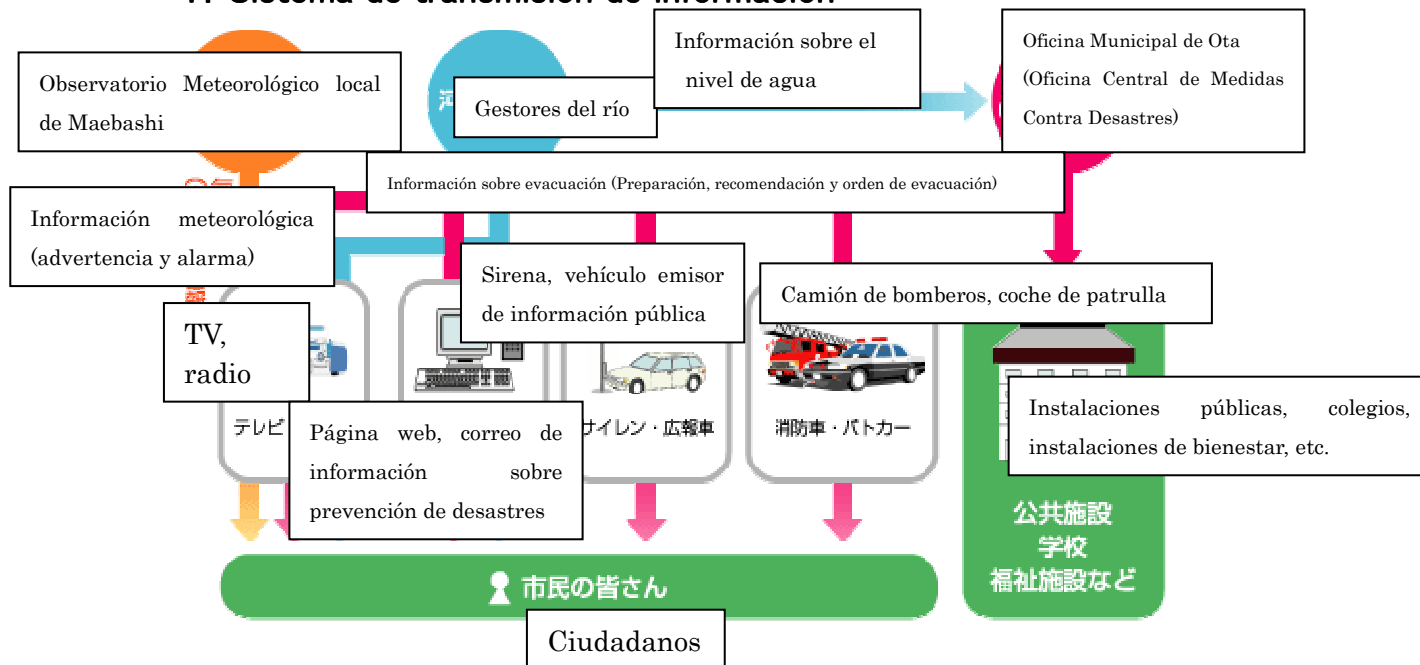
### **•En el metro**

Se dice que los metros son relativamente seguros. Sin embargo siempre hay que esperar las instrucciones del encargado con calma porque existe peligro de descarga eléctrica de alta tensión si baja del metro por propia decisión.

Si siente un temblor, agarrar la correa o el pasamanos para no caerse.

# II. Manual de acción en caso de desastres causados por viento e inundaciones

## 1. Sistema de transmisión de información



## 2. Fuentes de información

### ■ Información sobre el nivel de agua de los ríos Tone y Watarase

Información sobre Prevención de desastres en los ríos, Ministerio de Tierra, Infraestructuras y Transporte <http://www.river.go.jp>

Por teléfono celular (i-mode, etc.) <http://www.i.river.go.jp>

### ■ Información meteorológica

Página web de la Agencia Meteorológica de Japón <http://www.jma.go.jp>

Página web de informaciones sobre estado del tiempo y meteorología. (Asociación Meteorológica de Japón) <http://tenki.jp>

### ■ Radio

FM TARO 76.7MHz

FM GUNMA 86.3MHz

NHK-FM 81.6MHz

NHK-Dai ichi (AM) 594 KHz

### ■ Página web para informaciones Pluviales de la Prefectura de Gunma

<http://www.gunma-sabo.com/uryo/uryo-index2.htm>

### ■ Servicio telefónico

Observatorio Meteorológico Local de Maebashi 027-234-5053

Servicio telefónico de informaciones sobre prevención de desastres 0180-992666

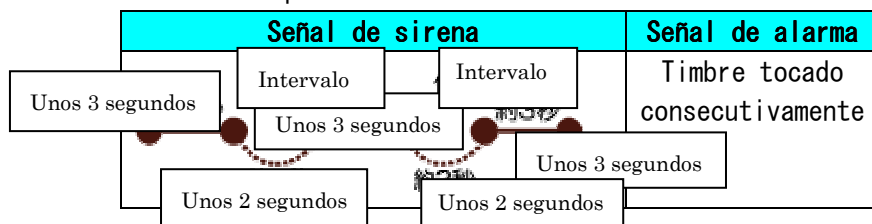
### ■ Dial NTT de mensajes en caso de desastres **171**

※Después de marcar “171”, seguir las instrucciones para utilizar el servicio.

### ■ Correo de seguridad y tranquilidad(Ver página 22)

### 3. Señal para prevenir desastres causados por inundaciones

Es una señal que avisa la necesidad de evacuación.



### 4. Informaciones que sirven de indicadores para la evacuación

#### •Tipo de informaciones de evacuación

Información de evacuación	Se recomienda que las personas que demoran en evacuarse como los ancianos empiecen la evacuación a los refugios con tiempo. La gente en general se para preparar la evacuación y presta atención a la información meteorológica de TV, radio, etc.
Recomendación de evacuación	Toda la gente debe empezar a preparar la evacuación hacia los refugios con tiempo porque ha aumentado el riesgo de desastres por el crecimiento del nivel de agua de los ríos.
Orden de evacuación	Se debe evacuar inmediatamente hacia los refugios porque el riesgo de inundación que cause el desborde de ríos y/o la ruptura de diques es inminente.

#### •Criterio de advertencia y alarma

Criterio de advertencia y alarma dado por el Observatorio Meteorológico Local de Maebashi (Se prevé la aplicación desde mayo de 2010)

Precipitación	Cuando se prevé una precipitación mayor a la indicada abajo.		
	Precipitación en una hora	Precipitación en 3 horas	Precipitación en 24 horas
Advertencia de lluvia torrencial	30mm	60mm	80mm
Alarma de lluvia torrencial	80mm (Precipitación total 130mm)	100mm	200mm
Advertencia de inundación	30mm	60mm	80mm
Alarma de inundación	80mm (Precipitación total 130mm)	100mm	200mm

• **Referencias de la intensidad de lluvia**

Referencia	Descripción	Frecuencia
Lluvia relativamente fuerte (10~20mm en una hora)	Llueve mucho. Es lluvia que llega a mojar los pies cuando salpica desde el suelo. Hay que tener cuidado si se prevé lluvia continua.	11 veces al año aproximadamente
Lluvia fuerte (20~30mm en una hora)	Llueve a cántaros. Desbordan las cunetas, alcantarillas y ríos pequeños, y empieza el derrumbamiento de tierra en escala pequeña.	2 veces al año aproximadamente
Lluvia intensa (30~50mm en una hora)	Llueve a baldazos. A veces desbordan alcantarillas con agua pluvial. Se necesita preparar la evacuación por peligro de derrumbamiento de tierra.	Una vez al año aproximadamente
Lluvia muy intensa (50~80mm en una hora)	Llueve como una cascada. Se inundan los sótanos y las bocas de registro lanzan agua. Es propenso a originarse alud de piedra y lodo causando muchos daños.	Una vez cada 6 años
Lluvia violenta (Más de 80mm en una hora)	Lluvia que provoca temor y sensación asfixia. Se necesita estar alerta. Alta probabilidad de desastres de gran escala.	Una vez en los últimos 30 años en Kumagaya

Nota) La frecuencia indicada es el resultado estadístico de AMEDAS : Sistema de adquisición automatizada de datos meteorológicos en 5 puntos alrededor de la ciudad de Ota. (Según la Asociación Meteorológica del Japón)

**5. Desastres causados por derrumbamientos de tierra**

• **Tipo de desastres causados por derrumbamientos de tierra**

		
<p><b>【Derrumbamiento de tierra】</b> “Derrumbamiento de tierra” se refiere al fenómeno de la caída brusca de tierra con pendiente abrupta causada por el agua pluvial que ha penetrado en la tierra. Puede ser ocasionada también por terremotos.</p>	<p><b>【Alud de piedras y lodo】</b> “Alud de piedras y lodo” se refiere a la caída de piedras y lodo de valles y/o montañas junto con lluvia torrencial o lluvia consecutiva.</p>	<p><b>【Deslizamiento de tierra】</b> “Deslizamiento de tierra” se refiere al fenómeno de deslizamiento de la tierra por el aumento del nivel de agua subterránea debido a la penetración de agua pluvial en capas arcillosas.</p>

• **Fenómenos que anuncian derrumbamiento de tierra**

La penetración de agua en montañas y acantilados debido a lluvias torrenciales y/o lluvia consecutiva puede causar derrumbamientos de tierra.

En algunos casos se pueden detectar anomalías en montañas y/o acantilados antes de un derrumbamiento de tierra.

			
<p>Se ven grietas en la tierra. Caen piedras pequeñas. Chorrea agua de las pendientes.</p>	<p>Retumbo de montaña</p>	<p>Baja el nivel de agua de ríos aunque siga lloviendo.</p>	<p>Se enturbia el agua de los pantanos y/o pozos. Se enturbia el agua del río en forma repentina, y empieza a correr madera flotante.</p>

**Por favor, si nota cualquiera de estas anomalías, comunicar al Departamento de Manejo de Crisis de la Ciudad de Ota 0276-47-1916)**

**6. En el momento de evacuación**

• **Recabar información precisa, evacuación espontánea**

Estar atento a informaciones meteorológicas actualizadas, informaciones sobre desastres, e informaciones para la evacuación en la TV y la radio. La gente que vive cerca de los acantilados debe evacuarse con tiempo.

• **Prestar atención al llamamiento de evacuación**

Hay veces en que la municipalidad o el cuerpo de bomberos dirige un llamado para la evacuación cuando el peligro es inminente. Por favor, evacuarse sin demora cuando se notifica el llamado.

• **No acercarse a los lugares peligrosos**

Nunca se debe ir a ver el estado de ríos crecidos porque es muy peligroso.

• **Abstenerse de trasladarse en vehículo**

La evacuación en vehículo puede estorbar el traslado de los vehículos de emergencia. Por otro lado, puede causar congestión de tránsito que impide el traslado en caso de inundación. Evacuarse a pie salvo en casos especiales.

• **Colaborar con la evacuación de los ancianos, etc.**

Los ancianos, niños y enfermos necesitan evacuarse con más anticipación. Por favor, colaborar con la evacuación de los vecinos ancianos, etc.

Por otra parte, se ruega colaborar con la evacuación de extranjeros que puedan tener dificultades con el idioma japonés.



**• Confirmar la ruta de evacuación más segura**

Se recomienda determinar el camino hasta el lugar de evacuación (la ruta de evacuación) y verificar previamente si se puede pasar con seguridad.



Se deben elegir los caminos más altos posibles para la ruta de evacuación. En caso que haya inundación en la ruta, hay que tener mucho cuidado con la existencia de surcos y/o canales. En la zona de acantilados hay que tener cuidado con los posibles derrumbamientos de tierra.



**• Antes de la evacuación**

Antes de la evacuación, cerrar las llaves de gas y de electricidad, y confirmar el lugar de evacuación. Al mismo tiempo, notificar a los parientes y amigos la evacuación.



**• Si acaso pierde la oportunidad de evacuarse**

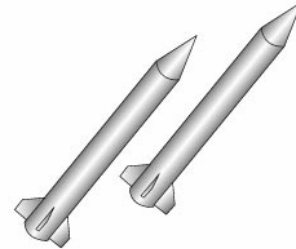
Si acaso pierda la oportunidad de evacuarse y el peligro es inminente, subir al tercer piso o lo más alto que pueda (puede ser el segundo piso) de algún edificio resistente que esté cerca.

**• Objetos a llevar consigo (Se debe preparar de antemano)**

Mochila de objetos a llevar en emergencia	Linterna, pilas de reserva, velas, cerillas	Botiquín de primeros auxilios y medicinas necesarias	Objetos necesarios para niños	Comida que no necesita fuego ni agua para preparar ( para 3 días)	Agua embotellada para beber (para 3 días)	Dinero, objetos de valor, pasaporte
						
Radio portátil, pilas de reserva	Casco, capucha gruesa para emergencia	Toalla	Ropa interior	Cuerda	Zapatillas	Silbato
						
Paraguas impermeables	Guantes de trabajo	Zapatos resistentes con suela gruesa				
						

### III. Manual de acciones en caso de ataque armado o terrorismo

En caso de un ataque armado desde el exterior del país o terrorismo, el Estado, las Prefecturas y las Municipalidades colaboran para tomar las medidas necesarias para proteger la seguridad de todos. Por otra parte, la previsión de cuándo, dónde y cómo ocurre esta situación es sumamente difícil y tiene gran influencia en la vida de mucha gente.

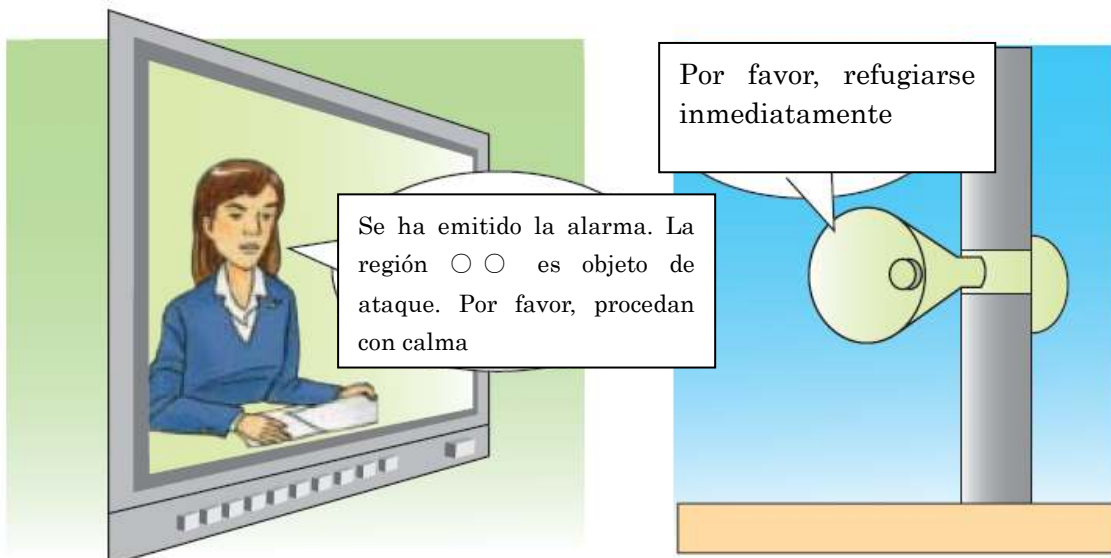


Si cada uno queda confundido en estas situaciones, puede causar la demora en tomar medidas ocasionando nuevos riesgos, o extendiendo los daños. Por lo tanto es de suma importancia escuchar bien la comunicación de la Ciudad de Ota y las informaciones de TV y radio para comprender la situación correctamente y determinar las acciones a tomar. Al mismo tiempo, es indispensable para evitar los riesgos, actuar con calma colaborando con las personas de la comunidad, del trabajo y las personas que se encuentran a su alrededor.

#### 1. Emisión de la alarma

En caso que un ataque armado o terrorista sea inminente o haya ocurrido, la Ciudad de Ota emitirá un llamado de alerta con sirena por radio en la región que está en riesgo, para proteger la seguridad de todos. Al mismo tiempo, se comunican por TV, radio y los vehículos emisores de información pública sobre los detalles de lo ocurrido y qué tipo de acciones debe tomar cada persona.

De la misma manera se emite un llamado de refugio a los ciudadanos en las regiones donde sea necesario.



En el portal web de la Protección del Pueblo (<http://www.kokuminhogo.go.jp/>), se puede escuchar el sonido muestra de la sirena.

## 2. Acciones a tomar cuando se haya dado la alarma

(1) En el interior del edificio

- Cerrar todas las puertas y ventanas.
- Cerrar el gas, el agua y el extractor de humos.
- Sentarse alejado de la puerta, la pared y las ventanas.

(2) Fuera del edificio

- Escaparse a los edificios resistentes o a los centros de compras subterráneos más cercanos.
- Si está conduciendo un vehículo, estacionarlo en un lugar fuera del camino si fuera posible. En caso de que no tenga otra alternativa que escaparse dejando su vehículo en el camino, tratar de estacionarlo del lado izquierdo del camino con la llave puesta para no impedir el paso de vehículos de emergencia.



## 3. Informarse

- Tratar de recolectar varios tipos de informaciones escuchando la alarma, TV y radio.



## 4. Cuando se da la orden de evacuación

- La orden de evacuación puede significar el refugio al interior del edificio, la evacuación a los refugios cercanos o la evacuación a un lugar lejano fuera del municipio o a otras prefecturas. Estas órdenes se dan según las situaciones para proteger la seguridad de todos. Por favor, actuar con calma siguiendo las instrucciones.
- Al trasladarse a los lugares de refugio según indicaciones, hay que tomar en cuenta los siguientes puntos:
  - Cerrar la llave de gas y desconectar enchufes. Sin embargo el enchufe de la refrigeradora debe dejarse conectado.
  - Ponere zapatos resistentes, pantalones largos, camisa de mangas largas y sombrero, y llevar los objetos de emergencia. (Ver la página 12 para los objetos de emergencia.)
  - Llevar consigo documentos que comprueben su identidad, como pasaporte, licencia de conducir, etc.
  - Cerrar las puertas de la casa con llave.
  - Comunicarse con los vecinos.
  - Seguir las instrucciones de la Municipalidad, etc. sobre la ruta y los medios de evacuación para refugiarse de una manera adecuada.



# IV. Manual de acciones para casos de emergencia

## Secciones de contacto en los siguientes casos:

✳ **En caso de que haya peligro de vida, comunicarse inmediatamente con el cuartel de bomberos (119) o la policía (110).**

	Situaciones	Secciones de contacto	
Sobre la salud	Influenza porcina	Sección de Salud (o la Oficina de Salud y Bienestar de Tobu)	<b>0276-46-5115</b> <b>(0276-31-8243)</b>
	Intoxicación causada supuestamente por almuerzo escolar (Jardín infantil municipal, colegio primario y secundario, escuela para niños discapacitados)	<b>Sección de Educación de la Salud</b> (Sección Niños en caso de guarderías)	<b>0276-20-7086</b> <b>(0276-47-1830)</b>
	Cuando descubre un gran número de pájaros silvestres muertos	Sección de Política Agrícola	<b>0276-20-9714</b>
	Anormalidad en agua corriente	Sección de Asuntos Generales de Agua Potable y Alcantarillado (Sección de Viviendas u Oficina Local de Ota de la Corporación de Viviendas de Gunma en caso de viviendas municipales)	<b>0276-45-2731</b> <b>(0276-47-1898,</b> <b>0276-47-1836)</b>
	Vacunación	Sección de Salud (o médico de familia)	<b>0276-46-5115</b>
Sobre la vida cotidiana	Daños en productos agrícolas o aparición de jabalí	Sección de Política Agrícola	<b>0276-20-9714</b>
	Dolor de ojos, sensación de sed o dolor de garganta causado supuestamente por smog fotoquímico	Sección de Política Ambiental	<b>0276-47-1893</b>
	Derrame de sustancias dañinas como aceite en el suelo, o la contaminación de agua subterránea		
	Derrame de aceite en ríos, gran cantidad de peces muertos		
	Disposición ilegal de basuras en lugares públicos	Sección de Política Ambiental	<b>0276-47-1893</b>
	Disposición ilegal en la “estación de basura”	Sección de Promoción de Reciclaje	<b>0276-31-8153</b>
	Violencia por parte del cónyuge o la pareja ( <b>DV</b> = Violencia Doméstica ), o sospecha de violencia doméstica	Sección de Consulta sobre la Vida Cotidiana	<b>0276-47-1897</b>
	Sospecha de maltrato a los niños	Sección Niños	<b>0276-47-1830</b>
Otros	Riesgos fuera de los mencionados arriba, daños causados por desastres naturales, o posibilidad de daños	Departamento de Manejo de Crisis	<b>0276-47-1916</b>

## V. Cómo avisar al cuartel de bomberos (119)

### Avisar al cuartel de bomberos marcando 119 con calma, tranquilidad y precisión

Cuando marca el 119 por incendio o emergencia en la Ciudad de Ota o en el barrio de Oizumi, se comunica con la Sección de Comunicación y Comando del Cuartel de Bomberos de la Ciudad de Ota. La llamada desde teléfono celular al 119 puede ser conectada con el cuartel de bomberos de las municipalidades vecinas. Por lo tanto **no olvide de transmitir que está marcando desde un teléfono celular.**

#### En caso de incendio

- Comunicar la dirección, el número de la calle y nombre del lugar.
- Comunicar qué es lo que está incendiándose.
- Comunicar si hay personas que no han podido escaparse a tiempo y heridos
- Comunicar el nombre de la persona que llama.
- Comunicar el número de teléfono de la persona que llama.



#### En caso de emergencia

- Comunicar qué tipo de accidente (enfermedad, accidente, herida, etc.)
- Comunicar la dirección, el número de la calle y el nombre del lugar donde está el paciente.
- Comunicar el número, sexo, edad del paciente.
- Explicar claramente el estado del paciente.
  - Si conserva el conocimiento o no.
  - Si está respirando o no.
  - Si tiene pulso o no.
- Comunicar el nombre de la persona que llama.
- Comunicar el número de teléfono de la persona que llama.

Hay frecuentes pedidos de “acudir sin hacer sonar la sirena” al solicitar una ambulancia. Sin embargo, los camiones de bomberos y las ambulancias son vehículos de emergencia y están obligados por ley a transitar con la luz roja y la sirena para poder llegar al lugar del desastre con seguridad y rapidez. Cuando escuche la sirena, por favor, guiarlos agitando la mano para indicar el lugar

✳️ Para consulta sobre incendio, etc. **0180-992-666**

# VI. Medidas de salvataje

## Procedimiento de medidas de salvataje (Reanimación cardioplumonar y uso de DEA: Defibrilador externo automatizado)

### 1. Confirmar la reacción (conocimiento)

Acercarse al herido o enfermo y decirle a su oído “¿Está bien?” o “¿Me oye?” en voz alta y darle palmadas en el hombro para confirmar si hay reacción o no.

#### “Punto importante”

Si no abre los ojos o no se observa ninguna respuesta o gesto con sentido ante el llamamiento, se considera “sin reacción”.



¿Está bien?

### 2. Pedir ayuda ~ Avisar al cuartel de bomberos marcando 119

Si no tiene conocimiento, hay que pedir ayuda gritando “¡Présteme ayuda, por favor! ¡Alguien está caído aquí!”.

#### • En caso de personas adultas (con más de 8 años aproximadamente)

Pedir diciendo, “Llame al cuartel de bomberos marcando 119.”

“Tráigame DEA (Defibrilador externo automatizado) si hay cerca.”

#### • En caso de niños (de 1 año a 7 años) y lactantes (menos de 12 meses de edad)

Si hay más de 2 personas que puedan socorrer, una de ellas empieza la reanimación cardioplumonar.

Otra persona avisa al cuartel de bomberos marcando 119 y trae el DEA (no se puede utilizar para lactantes).

Si hay una sola persona que pueda socorrer, realizar la reanimación cardioplumonar durante los primeros 2 minutos.

Luego avisar al cuartel de bomberos marcando 119 y comenzar la reanimación cardioplumonar.

### 3. Aseguramiento de la vía aérea

Facilitar el paso de aire al pulmón abriendo el fondo de la garganta del herido o enfermo.

Poner una mano en la frente, poner el dedo índice y el dedo medio de la otra mano en la barbilla y levantarla inclinando la cabeza hacia atrás.



Asegurar la vía aérea levantando la barbilla e inclinando la cabeza hacia atrás

## 4. Confirmar la respiración

Confirmar si está respirando normalmente.

Asegurar la vía aérea y confirmar en menos de 10 segundos.

Mirar hacia el pecho del herido o enfermo.

“Mirar” (Mirar la subida del pecho y vientre), “escuchar”

acercando la mejilla a la boca y la nariz del herido o enfermo (escuchar el sonido de la respiración), y “sentir” (sentir la respiración en la mejilla).



“Punto importante”

En los siguientes casos se considera que no hay respiración normal:

**1.No hay movimiento en el pecho ni en el vientre, no hay sonido de respiración, no se siente la espiración,**

**2.No se puede confirmar el estado de respiración a pesar del intento durante 10 segundos aproximadamente.**

**3.Respiración con dificultad**(respiración con interrupciones como sollozo)

## 5. Respiración artificial

Enviar el aire al pulmón por respiración artificial boca a boca (nariz).

Asegurar la vía aérea, tapan la nariz con los dedos de la mano puesta en la frente, tapan la boca del herido o enfermo con su propia boca y expulsar aire 2 veces, de un segundo cada vez hasta que se observe la subida del pecho.



•**En caso de adultos (con más de 8 años aproximadamente) y niños(de 1 año a 7 años)**

Asegurar la vía aérea, tapan la nariz con los dedos de la mano puesta en la frente, tapan la boca del herido o enfermo con su propia boca y expulsar aire 2 veces, de un segundo cada vez hasta que se observe la subida del pecho.

•**En caso de lactantes(menos de 12 meses de edad)**

Realizar la respiración artificial boca a boca y nariz. Si no se pueden cubrir la boca y la nariz al mismo tiempo, realizar la respiración artificial boca a boca. Igualmente que en el caso de adultos y niños, expulsar aire 2 veces, 1 vez por segundo hasta que se observe la subida del pecho.

“Punto importante”

En caso de que haya heridas, tener cuidado con la infección a través de la sangre.

Si vacila en realizar la respiración artificial, omitirla y pasar a la compresión torácica (masaje cardíaco).

¡No realizar solamente la respiración artificial!

## 6. Compresión torácica(masaje cardíaco)

Hacer circular la sangre a todo el cuerpo a través de la compresión torácica (masaje cardíaco).

“Punto importante” Ejercer presión con una mano sobre la otra, con una profundidad entre 4 y 5 cm.

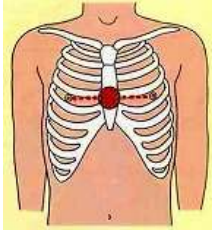
Presionar 30 veces a ritmo acelerado de 100 veces por minuto.

### Presionar verticalmente.

#### •En caso de adultos (con más de 8 años aproximadamente)

Presionar sin interrupción en el medio del pecho (en el medio de la línea que une ambos pezones) con ambas manos cruzando los dedos, con una profundidad entre 4 y 5 cm.

El procedimiento para niños (de 1 a 7 años) es básicamente igual al de adultos, pero se presiona sin interrupción con una profundidad de 1/3 del espesor del pecho considerando la diferencia de la complexión física.



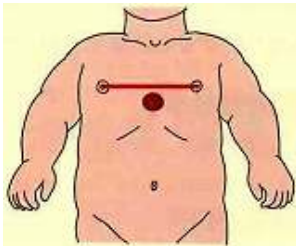
Lugar del tórax a presionar  
(en caso de adultos)



Presionar verticalmente

#### •En caso de lactantes (menos de 12 meses de edad)

El procedimiento es básicamente igual al de adultos y niños, pero el modo de presión es como sigue: Presionar con dos dedos (dedo medio y anular) en la parte inferior de la línea que une ambos pezones.



Punto de presión (en caso de lactantes)



Presionar con el dedo medio y anular.

## 7. Ejecución de la reanimación cardiopulmonar

Realizar en forma continua la combinación de la compresión torácica (masaje cardíaco) y la respiración artificial (ciclo de 30 : 2) hasta la entrega del paciente al personal de emergencia.

### “Punto importante”

En caso de que haya más de 2 personas que puedan socorrer al paciente, turnarse para la ejecución cada 2 minutos aproximadamente (5 ciclos) por ser agotador.

Se debe suspender la reanimación cardiopulmonar

**1. Cuando el herido o enfermo gime o empieza a respirar normalmente.**

**2. Cuando se entrega el paciente al personal de emergencia.**

(Aunque llegue el personal de emergencia, no se debe suspender la ejecución, y seguir sus instrucciones.)



combinación de compresión torácica y respiración artificial  
(30:2)

## 8. Aplicación del DEA

Se empiezan los preparativos en cuanto llega el DEA.

Colocarlo al lado del paciente y prender el aparato.

Seguir las indicaciones del mensaje y las luces.

Pegar los electrodos.

“Punto importante”

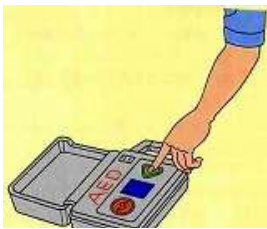
No suspender la compresión torácica al pegar los electrodos.

Secar el cuerpo si está mojado.

No pegar electrodos sobre accesorios, etc.

Despegar los remedios adhesivos.

✘ Nunca se debe utilizar electrodos para niños a los adultos (con más de 8 años aproximadamente)



Prender el aparato DEA



Puntos de adhesión de los electrodos

### ◇ ¿Qué es DEA?

DEA es un aparato que produce un electrochoque para quitar la convulsión del corazón que ha perdido su función de bombear sangre (fibrilación ventricular).

Cualquier persona, sin tener conocimientos sobre medicina, puede manejarlo siguiendo las indicaciones.

## 9. Análisis del electrocardiograma

Se realiza el análisis del electrocardiograma.

Alejarse del aparato durante el análisis, siguiendo el mensaje.



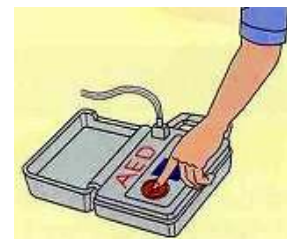
## 10. Electrochoque

Realizar el electrochoque.

“Punto importante”

Realizarlo después de verificar que nadie tenga contacto con el paciente.

Presionar el botón de electrochoque.



## **1 1 . Reanudación de la reanimación cardiopulmonar**

En cuanto se termine la aplicación del electrochoque, reanudar la compresión torácica y la reanimación cardiopulmonar (30 veces de compresión torácica y 2 veces de respiración artificial).

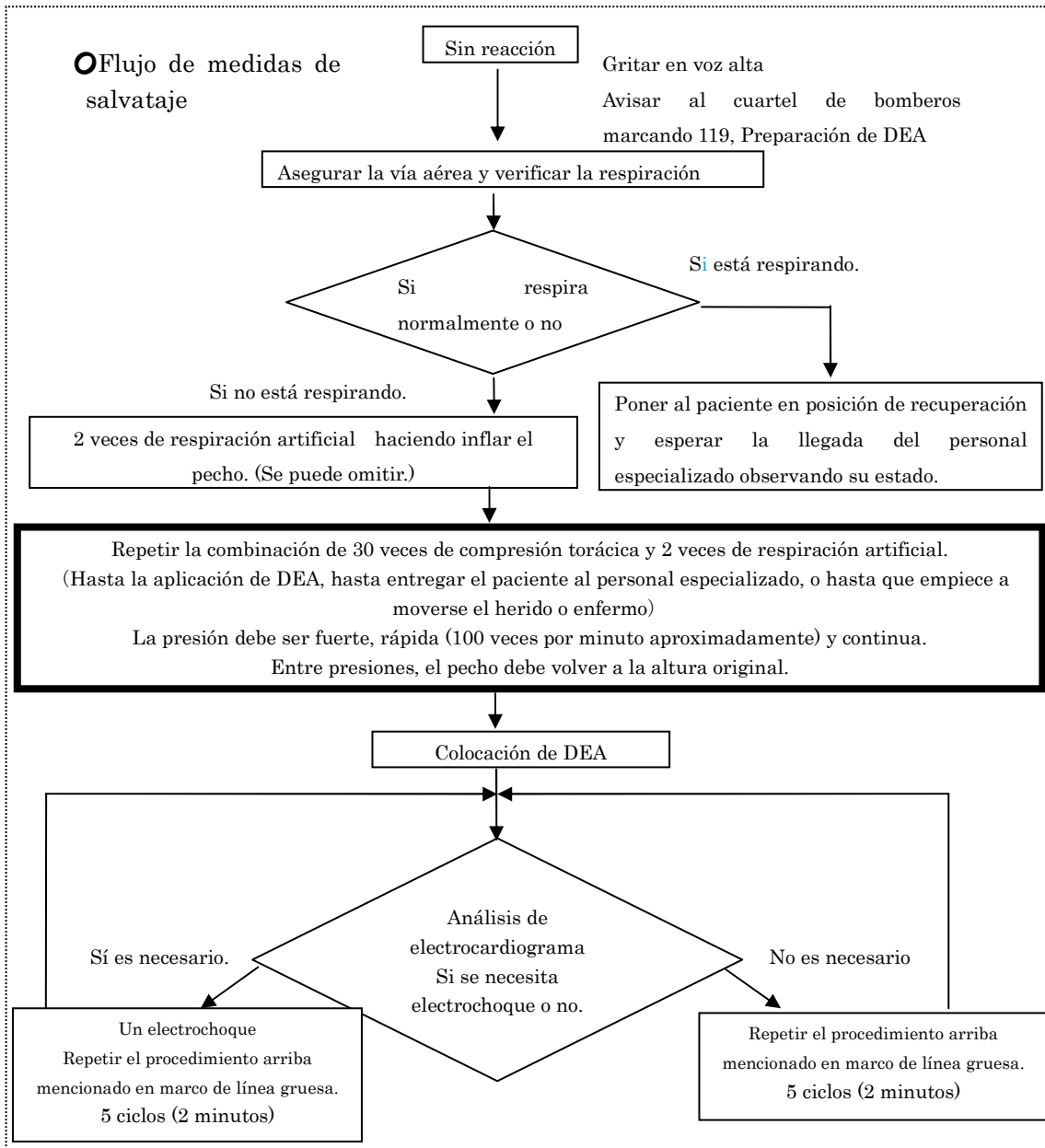


Reanudar inmediatamente la compresión torácica.

### **◇Préstamos del DEA**

Se realizan préstamos de aparatos DEA instalados en instituciones municipales, a entidades organizadoras de eventos dentro de la ciudad, como apoyo a posibles casos de paros cardiopulmonares de los participantes.

Para mayor información, consultar en la Sección de Prevención de Desastres del Cuartel de Bomberos de la Ciudad de Ota 0276-33-0203 , o estación de bomberos cercana.



**Manual de acciones para el manejo de crisis de los  
ciudadanos de Ota**

Editor: Departamento de Manejo de Crisis, División de Vida  
Cotidiana de los Ciudadanos de Ota

Código postal: 373-8718

2-35 Hamacho, Ota-shi, Gunma-ken

Teléfono: 0276-47-1916

FAX : 0276-47-1888

E-mail: [015230@mx.city.ota.gunma.jp](mailto:015230@mx.city.ota.gunma.jp)

