



Manual de Emergencia

Este manual se distribuye a todos los participantes del programa de capacitación de JICA, y proporciona instrucciones sobre cómo responder a situaciones de emergencia (terremotos, incendios, etc.) durante su período de estadía en Japón.

CONTENIDO

1. Prefacio.....	1
2. Terremoto.....	3
3. Incendio.....	4
4. Tifón (1).....	5
5. Tifón (2).....	6
6. Tsunami/Maremotos.....	7
7. Como llamar en caso de emergencia (1).....	8
8. Como llamar en caso de emergencia (2).....	9
9. Como llamar a emergencias por telefono público.....	10
10. Medidas Pre-desastre.....	11
11. Paginas web y aplicación útiles.....	12

Japón es un país propenso a desastres

Desde el verano hasta el otoño, hay una serie de tifones que traen fuertes vientos, lluvias torrenciales, inundaciones y deslizamientos de tierra. En invierno, caen fuertes nevadas en el norte de Japón. Durante todo el año existe riesgo de terremoto.

Para minimizar los riesgos causados por estos desastres naturales, JICA ha equipado cada centro internacional con alimentos y equipos de emergencia y ha preparado procedimientos de evacuación para los participantes.



Que hacer en caso de...

Terremoto



Accidente



Incendio



Tifón

Tsunami



Terremoto

Regla 1:

Durante el terremoto, escóndase debajo de un escritorio o una mesa hasta que cese el temblor.
¡Manténgase alejado de ventanas de cristal y objetos que caigan!

Regla 2:

¡Apague los calentadores de gas o de aceite!

Regla 3:

¡Evite salir corriendo de los edificios!

Regla 4:

¡Abra la puerta para asegurar una salida!

Regla 5:

Si está afuera, ¡cuidado con la caída de rocas, deslizamientos de tierra y tsunamis (maremoto)!

¡Recuerde estas nueve reglas en casos de terremoto!

Regla 6:

Si está en un espacio público como una tienda, un teatro o un restaurante, ¡siga las instrucciones del personal!

Regla 7:

No se quedes solo. ¡Manténganse unidos y esperen el rescate o ayuda médica!

Regla 8:

¡Al evacuar, vaya a pie y lleve lo mínimo posible!

Regla 9:

¡Evite ser engañado por falsos rumores!



Incendio

① **Evacue** inmediatamente según la ruta de evacuación.



② **Alerte** a los demás inmediatamente.
Grite “¡FUEGO!”

③ **Marque al 119** para llamar a los bomberos y rescate.

-Hable claro y lentamente.

Tifón (1)



En caso de un tifón,

- ① No salga cuando sople viento fuerte. Si debe salir, use un casco o sombrero grueso y esté atento a los objetos que vuelan o caen.
- ② No se acerque a postes de electricidad caídos ni a cables caídos para evitar descargas eléctricas.
- ③ Preste mucha atención a los informes meteorológicos. Si se da una advertencia para evacuar un área, evacue lo más rápido posible.

Tifón (2)



A fin de prepararse para tifones e inundaciones,

- ① Intente captar información con anticipación a través de noticias y pronóstico del tiempo.
- ② Su residencia debe ser inspeccionada en su totalidad. Se deben completar todas las reparaciones o refuerzos.
- ③ Cierre todas las ventanas o contraventanas.
- ④ Cualquier objeto que esté afuera, como contenedores de basura, macetas, etc., debe sujetarse o llevarse adentro.
- ⑤ Si vive en un área donde es probable que haya inundaciones, coloque los muebles y artículos electrónicos, etc., lo más alto posible del suelo.
- ⑥ En caso de apagón (fallo de energía eléctrica), tenga a mano una linterna, radio portátil, etc.

Tsunami/Maremotos



Un “**tsunami**” es una serie de grandes olas causadas por un terremoto en el fondo del océano. Son muy diferentes a las olas normales y tienen un poder de destrucción incomparable. Incluso un **tsunami** de sólo 10 cm de altura puede ser muy destructivo.

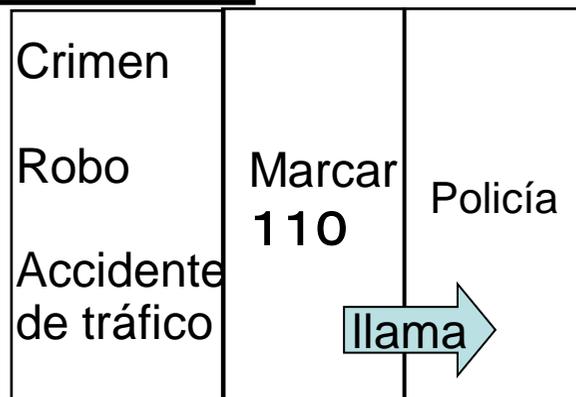
En una zona costera, si siente un terremoto, evacue inmediatamente a un terreno más alto y seguro, lo más lejos posible de la costa.

Como llamar en caso de emergencia(1)

PASO 1 : Cuando se encuentre con un incidente como un delito o un accidente de tráfico, llame al 110 desde el teléfono más cercano (no necesitará monedas). Le conectará con la comisaría de policía más cercana.

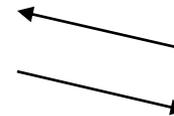
PASO2: **Después de marcar 110 o 119, no olvide llamar a su persona de contacto de emergencia de JICA para comunicar sobre su seguridad.** Luego, siga las instrucciones que le de la persona de contacto.

PASO1



PASO 2

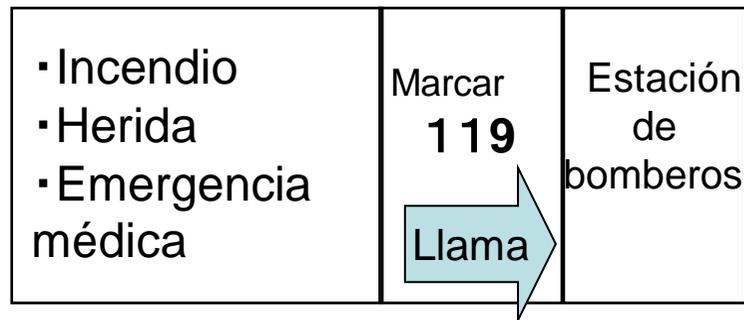
USTED



**Contacto de
emergencia**

Como llamar en caso de emergencia (2)

En caso de incendio y/o emergencia médica, llame al 119 desde el teléfono más cercano (no se necesitan monedas). Estará conectado con la estación de bomberos más cercana. Asegúrese de comprender la situación con precisión para explicársela a la estación de bomberos.



Cuando marque 119, comuníquese con calma al oficial lo siguiente:

- (1) Es una emergencia.
- (2) Qué ha sucedido.
- (3) Su ubicación (dirección o algunos puntos de referencia).
- (4) Su nombre completo, y
- (5) El número de teléfono desde el que llama.

Espera la ambulancia y tenga su tarjeta de Seguro Médico Nacional y la Tarjeta Médica de JICA listas.

Como llamar a emergencias por telefono público



Teléfono público
(gris)

Tome el teléfono, y marque el 110. Luego, indique al operador el número del teléfono público. (No son necesarias tarjeta telefónica ni monedas).



Teléfono público
(verde)

Tome el teléfono y presione el botón rojo en el lado inferior izquierdo de la cabina telefónica. Luego indique al operador el número del teléfono público. (No son necesarias tarjeta telefónica ni monedas).

Como llamar en emergencias

✘ Cuando ocurren grandes terremotos, hay una avalancha de llamadas telefónicas. Como resultado, el uso de teléfonos inalámbricos como teléfonos móviles o PHS se satura.

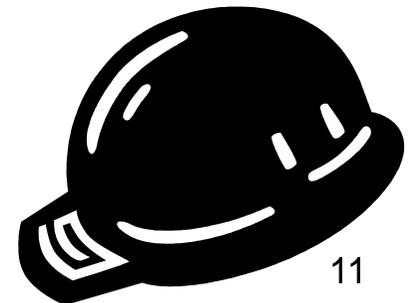
✘ Es mejor utilizar un teléfono público para realizar una llamada. Los teléfonos públicos han sido diseñados para tener una mayor probabilidad de establecer una conexión después de que un desastre haya ocurrido.

✘ Se pueden utilizar teléfonos públicos grises para realizar llamadas internacionales.

Medidas Pre-desastre



- Confirme dónde está el centro de evacuación más cercano.
- Confirme dónde se encuentra una salida de emergencia en el hotel o Centro JICA donde esté hospedado.
- Coloque todos sus artículos de emergencia (casco, copia del pasaporte, tarjeta médica y manual de emergencia, etc.) en un lugar de fácil acceso. Al salir no olvide llevar una copia del pasaporte, tarjeta médica y manual de emergencia.



Paginas web y aplicación útiles

Paginas web

Puede obtener la información más reciente sobre desastres naturales en los sitios a continuación:

-The Japan Meteorological Agency

<https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html>

- NHK WORLD

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

Aplicación

- Safety Tips

Esta aplicación envía alertas en 15 idiomas cuando se acercan u ocurren desastres naturales.

For iPhone



For Android



独立行政法人 国際協力機構(JICA)国内事業部
〒100-0004 東京都千代田区大手町一丁目4番1号 竹橋合同ビル
電話(03) 5226-3119

Japan International Cooperation Agency(JICA)
Headquarters (Takebashi)
Takebashi Building 4-1 Otemachi 1-chome, Chiyoda-ku,
Tokyo 100-0004, Japan
Tel.(03) 5226-3119

Published in March 2025

