

# Prepararse desde ya

## Verificar la seguridad dentro y fuera de casa



## Preparar la mochila de emergencia



## Preparar reservas

### ◆ 3 litros de agua potable por día × c/miembro de la familia × 3 días

(Ej.) Para una familia de 3 personas = 27 litros  
 ※ Es útil guardar el agua restante de la tina para el inodoro e incendios



### ◆ Reserve alimentos en conserva listos para comer

※ Aliste todos los alimentos necesarios según las circunstancias de cada familia; como alimentos para alergias, leche en polvo, alimentos de bebé, etc.



### ◆ 5 inodoros descartables × c/miembro de la familia × 3 días

(Ej.) Para una familia de 3 personas = 45  
 ※ Se pueden comprar en los Homecenter



Inmediatamente después de un desastre es difícil conseguir comida. ¡Guarde por lo menos para 3 días!



# Cuando ocurra un terremoto

### Si está en su casa u oficina:

- ◆ Proteja su cabeza con cualquier cosa
- ◆ Escóndase debajo de una mesa
- ◆ Ponerse los zapatos antes de hacer algo
- ◆ No salir disparado hacia afuera
- ◆ Asegure una salida

### Si está usando fuego:

- ◆ Apague el fuego después de que el temblor haya cesado
- ◆ Si se prende fuego, apáguelo inmediatamente con un extintor o agua

### Si está en un tren o autobús:

- ◆ Si está sentado, agache la cabeza para protegerla
- ◆ Si está parado, cójase bien de la vara o la correa
- ◆ Siga las instrucciones del chofer

### Si está manejando:

- ◆ Pare y apague el motor al lado izquierdo de la carretera.
- ◆ Si va a evacuar a pie, deje su información de contacto en el automóvil y deje la llave puesta (lleve consigo la documentación del automóvil)

### Si está en el ascensor:

- ◆ Presione todos los botones y baje en el piso que pare primero
- ◆ No intente escapar a la fuerza y espere calmado el rescate

### Si está caminando en la calle:

- ◆ Proteja su cabeza con su bolso, etc.
- ◆ Aléjese de los muros de bloques, etc.
- ◆ Manténgase alejado de deslizamientos de tierra y hoyos

### Si está caminando por el centro de la ciudad:

- ◆ Aléjese de los estantes y apóyese en los pilares o paredes
- ◆ En el teatro o cine, agáchese entre las butacas
- ◆ Proteja su cabeza con su bolso, etc.

### Si está en la montaña, río o mar:

- ◆ Manténgase alejado de los acantilados y tenga cuidado con la caída de piedras
- ◆ Manténgase alejado de ríos y valles por si aumenta repentinamente el agua debido al colapso de alguna presa.
- ◆ Evacúe a lugares altos si está por la playa por si hay tsunami

Asegúrate de acuerdo a la situación

