

## QUÉ HACER ANTES DE UN SISMO

地震の前にすべきこと

TENGA PREPARADO: 以下のものを準備



**BOTIQUÍN**  
救急箱



**LINTERNAS**  
懐中電灯



**SILBATO**  
ホイッスル



**RADIO CON PILAS**  
ラジオと電池



**AGUA Y COMIDA**  
NO PERECEDERA  
飲料水と保存食

PLANIFIQUE LO NECESARIO EN CASO DE EVACUACIÓN:

緊急時に必要なものを計画



**MEDICAMENTOS**  
薬



**DOCUMENTACIÓN**  
身分証明書



**EQUIPAJE DE MANO**  
手荷物



**MÓVIL CON CARGADOR**  
携帯電話と充電器



**ELIMINE O ASEGURE LOS ELEMENTOS QUE PUEDEN CONVERTIRSE EN UN PELIGRO**  
危険となりうるものの確認又は排除



**IDENTIFIQUE LAS ZONAS SEGURAS Y LAS SALIDAS DE EMERGENCIA**  
安全な場所と非常口の確認

## QUÉ HACER DURANTE UN SISMO

地震中にすべきこと



**MANTENGA LA CALMA Y PERMANEZCA EN EL INTERIOR MIENTRAS DURE EL SISMO**  
地震が収まるまで落ち着いて屋内にいる



**RESGUÁRDESE DEBAJO DE UNA MESA FUERTE**  
強度のある机、テーブルの下で身を守る



**ALÉJESE DE VENTANAS Y DE CUALQUIER OBJETO QUE PUEDA CAER**  
窓や落下しそうな物に近寄らない



**SI ESTÁ EN LA CALLE:** 屋外にいる場合

**APÁRTESE DE EDIFICIOS, MUROS Y POSTES ELÉCTRICOS**  
建物、壁、電気鉄塔から離れる



**SI ESTÁ EN UN RECINTO PÚBLICO:** 公共施設にいる場合

**PROTÉJASE LA CABEZA CON LOS BRAZOS O RESGUÁRDESE DEBAJO DE LOS ASIENTOS O MESAS**  
頭を腕、または椅子や机の下で守る



**SI ESTÁ CONDUciendo:** 運転中の場合

1. **PARE EN UN LUGAR SEGURO** 安全な場所で止まる
2. **ENCIENDA LAS LUCES DE EMERGENCIA** 非常灯を付ける
3. **PERMANEZCA DENTRO DEL VEHÍCULO** 車内に留まる

## QUÉ HACER TRAS UN SISMO

地震後にすべきこと



**CIERRE LAS LLAVES DE AGUA Y LUZ**

水と電気の元栓を開める



**NO UTILICE UN ASCENSOR**

エレベーターを利用しない



**ESTÉ ALERTA ANTE POSIBLES RÉPLICAS**

余震に気を付ける



**NO USE EL MÓVIL**

携帯電話を使用しない。

\*Fuente: Instituto Geográfico Nacional

出典：国立地理研究所



ラ・パルマ島自治政府

CABILDO DE LA PALMA

# ¿CÓMO CONVIVIR CON VOLCANES?

火山とともに暮らすには？

## ¿SABE QUE EXISTE UN SEMÁFORO VOLCÁNICO?



青信号 通常の生活を続けてください。

### Semáforo verde

Siga sus actividades con normalidad.

黄信号 公式発表に注意し、個人的に避難計画を立ててください。

### Semáforo amarillo

Preste atención a los comunicados oficiales. Tenga previsto un plan de evacuación personal.

オレンジ信号 指示が出たら予防的避難を開始してください。

### Semáforo naranja

Inicio de una evacuación preventiva cuando se indique.

赤信号 緊急避難、強制避難に向けて当局に協力してください。

### Semáforo rojo

Evacuación inmediata y urgente. Colabore con las autoridades para la evacuación obligatoria.

### RECUERDE:

忘れずに 居住地で土砂災害があった場合はCecopin（島の運営を統括するセンター）にご連絡ください。



922 43 76 50

### EMERGENCIAS:

1-1-2

緊急事態

Infórmese a través de las fuentes oficiales

公式発表を通じて情報収集をしてください。

# QUÉ HACER EN CASO DE CONFINAMIENTO

ロックダウンの際に何をすべきか

## PROTÉJASE DE LAS CENIZAS Y GASES

灰やガスから身を守る



Evite estar en **espacios abiertos**.  
オープンスペースにいることは避けてください。

**Cubra su cabeza**, proteja su piel con ropa larga, use gafas con protección lateral, mascarilla, guantes y zapatos cerrados. 頭部を覆い、長袖の服、側面保護付き眼鏡、マスク、手袋、しっかり覆われた靴を着用してください。



Elimine, **barriendo sin usar agua**, la ceniza en tejados, siempre de forma segura. 水を使わずに、安全に屋上の灰を掃除してください。

Verifique que están **cerradas las puertas y ventanas** y coloque un trapo húmedo en las rendijas. ドアなどが閉まっていることを確認します。隙間に濡らせた布を置いてください。

# QUÉ HACER ANTES DE UNA EVACUACIÓN

避難前に何をすべきか



Organice un plan de emergencia familiar. **Acuerde un punto de encuentro**. 家族の緊急避難計画を立てます。待ち合わせ場所を決定します。



**Prepare una mochila con lo esencial:** medicación, documentos, radio con pilas, móvil con cargador, linterna, agua y alimentos básicos. 必需品をバックに詰めます。薬、身分証等、電池付ラジオ、携帯電話と充電器、懐中電灯、水、基本的な食料

# QUÉ HACER DURANTE UNA EVACUACIÓN

避難中に何をすべきか



Abandone lo antes posible la zona afectada siguiendo las instrucciones de las autoridades.  
当局の指示に従い、できる限り早く被災地を離れてください。



Acuda a los puntos de encuentro habilitados en su municipio. Allí se analizará la situación de cada familia: 市町村に設置されている待ち合わせ場所に行きます。そこで各家族の状況が分析されます。

- Campo de Fútbol de Villa de Mazo.
- Campo de Fútbol de El Paso.
- Campo de Fútbol de Los Llanos de Aridane.
- Casa del Volcán de Fuencaliente.

(\* Lugares sujetos a modificaciones según evolución de la situación, que se informará en los canales oficiales. 状況によって変更される可能性があります。その際は公式チャンネルで連絡します。



Si no tiene cómo desplazarse hasta los puntos de encuentro, acuda a los **puntos de recogida** de su barrio.

待ち合わせ場所に行く手段がない場合は近くの集会所に行ってください。



Si tiene transporte propio y lugar donde alojarse, trasládese y permanezca allí hasta nuevo aviso.  
自身の交通手段、滞在場所がある方は追って連絡があるまでそこで待機してください。



Si convive con una persona con movilidad reducida o en cama informe al ayuntamiento para pedir apoyo para su transporte a un sitio seguro.

体の不自由な方や寝たきりの方とお住まいの場合は、市に連絡して移動のサポートを依頼してください。



Se habilitarán albergues para animales.  
動物用の避難所も設置されます。



CABILDO DE LA PALMA

#VIGILANCIALAPALMA

**MANTENGA LA CALMA, SIGA LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES Y COLABORE CON EL RESTO DE CIUDADANOS**

落ち着いて当局の指示に従い、他の市民と協力してください。