

じしん・・・? つなみ・・・?

地震・・・? 津波・・・?

¿Temblor/Terremoto..?

¿Tsunami...?

**あわてないで!**

**¡No te desespere!**



にほんごきょうしつ

**日本語教室いわて「和」**

SALÓN DE ESTUDIO JAPONES DE IWATE “Wa”

## はじめに

さっし　じしん　つなみ　お　とき　に　ほん　く　がいきくじん　かたがた　ふ  
この冊子は、地震、津波が起きた時、日本で暮らす外国人の方々の不

あん　すこ　やわ　あせ　こうどう　で　き　よう　さくせい  
安を少しでも和らげ、焦らず行動出来る様に作成しました。

じしん　つなみ　そな　ぜ　ひ　さっし　よ　やくだ  
地震、津波に備え、是非この冊子をお読みになり、役立ててください。

に　ほん　ご　きょうしつ　わ  
日本語教室いわて「和」

## Introducción

Este folleto ha sido editado como guía en caso de Temblores, Terremotos y Tsunamis, para extranjeros que viven en Japón con el propósito de ayudarles a sobrellevar su ansiedad en el momento, y poder tomar la acción adecuada.

Por favor lean este folleto y prepárense para los Temblores, Terremotos y Tsunamis.

SALON DE ESTUDIO JAPONES DE IWATE “WA”

# もく じ 目 次 Índice

## 1 地震じしんって…？津波つなみって…？

¿Qué es un temblor/terremoto? ¿Qué es un tsunami?

震度しん どと揺れゆの状況じょうきょう Grados de Intensidad y sus situaciones

## 2 地震じしんの時ときどうする？

¿Qué se debe hacer en caso que ocurra un temblor/terremoto?

① 家いえの中なかで Dentro del domicilio

② 家いえの外そとで Fuera del domicilio

③ エレベーターえ れ べ ー た ーの中なかで Dentro del elevador

④ 地下街ち かがいにときいる時 En un lugar subterráneo

⑤ 運転うんてんをときしている時 Cuando uno esta manejando

⑥ 断水だんすい、停電ていでんの時とき En caso de corte de agua, corte de luz

⑦ 海うみのちか近くときにいる時 Cerca del mar

## 3 地震じしんにそな備える Preparación para un temblor/terremoto

## 4 地震じしんの時とき 困こまらないために準備じゅんびしておこう

Objetos que hay que preparar para no tener problemas cuando ocurra un temblor/terremoto

## 5 携帯けいたいのカメラ機能かめらきのうをかつよう活用しよう

Sacar provecho a la funcion de la cámara del celular

# 1. 地震じしんって… ? 津波つなみって…?

¿Qué es un temblor/terremoto? ¿Qué es un Tsunami?

日本にほんは地震じしんが多い国おおくにで、いつでも大きな地震おおじしんが起きるかわかりません。大きな地震おおじしんが起きた後あと「余震よしん」という、大きな地震おおじしんや小さな地震ちいじしんが何なん度も起きることがあります。

地震じしんによってできる大きな波おきなみが津波つなみです。

Japón es un país que tiene frecuentes temblores/terremotos, por consiguiente no se sabe donde ni cuando puede ocurrir un fuerte terremoto. Después de ocurrir un terremoto fuerte, ocurren las“replicas”, estos son grandes o pequeños temblores que continúan indeterminadamente.

Por consecuencia del temblor, se forma una ola grande, está es llamada Tsunami.



- 津波つなみの力ちからはとても強つよく、とても速はやく来きます。

El Tsunami tiene mucha fuerza y mucha velocidad.

- 地震じしんが小ちいさくても大おおきな津波つなみが来くることもあります。

Aunque el temblor sea de poca intensidad puede provocar un Tsunami fuerte.

- 地震じしんが起おきた時ときは絶ぜ対たいに海うみを見みに行いってはいけません。

Después de haber ocurrido un temblor/terremoto esta prohibido ir al mar.



- 海うみの近ちかくにいるときは、早はやく高たかい所ところに逃にげてください。

Si esta cerca al mar cuando ha ocurrido un temblor/terremoto, valla inmediatamente a un lugar alto.

◎ 震度と揺れの状況 El grado y situación del movimiento

|   |  |
|---|--|
| <small>しん ど</small><br><b>震度1</b><br>Grado 1  | <small>おくない</small><br>屋内にいてもほとんど揺れを感じない。<br>Si uno está dentro de casa casi no se siente el movimiento sísmico.   |
| <small>しん ど</small><br><b>震度2</b><br>Grado 2  | <small>おくない</small> <small>ゆ</small> <small>かん</small> <small>ひと</small><br>屋内にいて揺れを感じる人がいる。<br><small>でん き</small> <small>ゆ</small><br>電気のひもが揺れる。<br>Si esta dentro de una casa , alguna persona sentirá un poco el movimiento.<br>La pita de la luz se mueve un poco.  |
| <small>しん ど</small><br><b>震度3</b><br>Grado 3  | <small>おくない</small> <small>ひと</small> <small>ゆ</small> <small>かん</small><br>屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。<br><small>しょつき</small> <small>が た が たおと た</small><br>食器などがガタガタ音を立てる。<br>Todas las personas que estan dentro del domicilio sienten con claridad el movimiento sísmico.<br>Los servicios (platos,tazas,etc) se sacuden de lado a lado.   |
| <small>しん ど</small><br><b>震度4</b><br>Grado 4  | <small>おお</small> <small>ゆ</small> <small>おきもの</small> <small>たお</small> <small>こと</small><br>大きく揺れて、置物などが倒れる事がある。<br>El sacudido es fuerte, hay casos en que las cosas se caen.   |
| <small>しん ど</small><br><b>震度5</b><br><small>じゃく</small><br><b>弱</b><br>Grado 5 Débil  | <small>おお</small> <small>ひと</small> <small>きょうふ</small> <small>かん</small><br>多くの人恐怖を感じる。<br><small>たな</small> <small>しょつき</small> <small>るい</small> <small>ほん</small> <small>お</small><br>棚にある食器類や本が落ちることがある。<br><small>ふ</small> <small>あんてい</small> <small>か</small> <small>ぐ</small> <small>い</small> <small>どう</small> <small>たお</small><br>不安定な家具が移動または倒れることがある。<br>La mayoría de personas sienten peligro.<br>Hay servicios y objetos que se caen ose mueven de sus lugares de ubicación.<br>Los muebles que no estan bien sujetos tambien se mueven o caen. |
| <small>しん ど</small><br><b>震度5</b><br><small>きょう</small><br><b>強</b><br>Grado 5 Fuerte | <small>こ</small> <small>てい</small> <small>か</small> <small>ぐ</small> <small>たお</small><br>固定していない家具が倒れることがある。<br><small>おお</small> <small>しょつき</small> <small>るい</small> <small>ほん</small> <small>お</small><br>多くの食器類や本が落ちる。<br>Los muebles que no estan sujetos se caen.<br>La mayoría de los servicios y objetos se caen.  |
| <small>しん ど</small><br><b>震度6</b><br><small>じゃく</small><br><b>弱</b>                   | <small>た</small> <small>むずか</small><br>立っていることが難しい。<br>Es difícil estar parado   |



|  |  |
|--|--|
| <p>Grado 6 Débil</p>   | <p>かべ たいる まどがらす わ お<br/> <b>壁のタイルや窓ガラスが割れて落ちることがある。</b><br/>         どあ あ<br/> <b>ドアが開かなくなることがある。</b><br/>         Los azulejos , vidrios de las ventanas se caen.<br/>         Hay casos en que las puertas se desnivelan y no se pueden abrir.</p>   |
| <p>しん ど<br/> <b>震度6</b><br/>         きょう<br/> <b>強</b><br/>         Grado 6 Fuerte</p> | <p>いえ かたむ どうかい おお<br/> <b>家が傾いたり、倒壊するものが多くなる。</b><br/>         じ わ お<br/> <b>地割れが起きることがある。</b><br/>         Las casas se ladean, las mayoría de las cosas colapsan.<br/>         Las pistas se agrietan.</p>  |
| <p>しん ど<br/> <b>震度7</b><br/>         Grado 7</p>                                       | <p>び る かたむ こわ おお<br/> <b>ビルが傾いたり壊れたりするものが多くなる。</b> Los edificios se ladean, la mayoría de casas se derrumban.</p>    |

## 2. 地震の時どうする？

¿Qué se debe hacer en caso que ocurra un temblor/terremoto?

- 緊急地震速報が鳴ったら大きな地震が来る可能性があるので

Si suena la alarma de emergencia de terremoto, quiere decir que un terremoto fuerte está por ocurrir.



下記の行動をとりましょう。 En ese caso tomen las siguientes acciones.

- ① 家の中で揺れを感じたらどうしたらいいですか？

¿Qué hacer si siente un movimiento sísmico cuando esta dentro de la casa?

- 机やテーブルの下に入って体を守ってください。

Póngase debajo del escritorio o mesa y protéjase su cuerpo.

- 台所やストーブに火がついていたら、余裕がある時はすぐ火を止める。揺れがひどい時はまず身を守ってください。

Si el fuego de la cocina o estufa esta prendida, si es posible intente apagarlo rápido. Si el sacudido es muy fuerte, lo primero es pretejerse a uno mismo.

- 揺れが収まったらドアや窓を開けて出口をつくります。

Cuando el movimiento haya cesado intente hacer una entrada y salida abriendo la puerta o ventana.

- 避難所に行くときは、できれば近所の人と声を掛け合っ**て**一緒に行けるといいですね。

Quando valla al lugar de evacuación , si puede hable con sus vecinos e intenten ir juntos.

## ② 外で揺れを感じたら どうしたらいいですか？

¿Si se encuentra afuera cuando comienza el temblor/terremoto , que debería hacer?

- 頭上から落ちてくるもの(看板、電柱、瓦、塀等)から頭を守ってください。

そして広いところや安全な所(大きなビルなど)へ逃げてください。

Protejerse la cabeza de objetos que puedan caer(anuncios, postes de luz, azulejos, vallas, etc.) Y refugiarse en lugares amplios o sitios seguros(edificios grandes, etc.)

## ③ エレベーターの中で地震が起きたらどうしたらいいですか？

¿Si se encuentra dentro del elevador cuando comienza un temblor/terremoto, que debería hacer?

- 階数のボタンを全部押し、止まった階ですぐ外に出てください。

Presionar todos los botones de los pisos, y en el piso donde se detenga intente salir lo más pronto posible.

## ④ 地下街にいる時はどうしますか？

¿Si se encuentra en un lugar subterráneo, que debería hacer?

- 地下街はあまり揺れないですが、すぐ地上に出てください。

En sitios subterráneos el sacudido no es muy fuerte, pero aún así intente salir al exterior lo más pronto posible.



⑤ <sup>うんてん</sup> 運転しているときは どうしたらいいですか？

¿Si está manejando cuando ocurre, que debería hacer?

<sup>はざーどらんぷ</sup> <sup>つ</sup> <sup>げんそく</sup> <sup>くるま</sup> <sup>ちゆうい</sup>  
ハザードランプを点けて、ゆっくり減速し、まわりの車に注意して  
<sup>でき</sup> <sup>ひだり</sup> <sup>よ</sup> <sup>くるま</sup> <sup>と</sup> <sup>くだ</sup>  
(出来るだけ左に寄せて)車を止めて下さい。

<sup>かーらじお</sup> <sup>じょうほう</sup> <sup>き</sup>  
カーラジオで情報を聞いてください。

Dejar el intermitente de peligro prendido, y aminorar la velocidad, colocarse al lado izquierdo, para poder detener el carro. Ponga la radio del carro y escuche la información que se este transmitiendo.

⑥ <sup>じしん</sup> <sup>だんすい</sup> <sup>ていでん</sup> <sup>してい</sup> <sup>ちいき</sup> <sup>ひなんばしょ</sup> <sup>きゆうすい</sup>  
地震で断水や停電になったら指定の地域の避難場所で給水

<sup>けいたいでんわ</sup> <sup>じゅうでん</sup> <sup>さーびす</sup> <sup>う</sup>  
や携帯電話の充電サービスを受けられることがあります。

Si después del temblor/terremoto hay corte de agua y luz, se pueden recibir los servicios de agua y cargador de batería para el celular, designados en los refugios de su zona.

⑦ <sup>うみ</sup> <sup>ちか</sup> <sup>とき</sup> 海の近くにいる時はどうしますか。

¿Qué se debe de hacer si esta cerca del mar?

◎ <sup>つなみ</sup> <sup>ひなん</sup> <sup>ふせ</sup> <sup>さいがい</sup> 津波は避難さえすれば防げる災害です。

Quando viene un Tsunami , si uno se refugia ha tiempo puede evitar el pasar por un desastre (el lastimarse o perder a un ser querido).

・ <sup>じしん</sup> <sup>かん</sup> <sup>ひなん</sup> 地震を感じたらすぐ避難!

¡Si siente un temblor refugiese inmediatamente!

・ <sup>でき</sup> <sup>たか</sup> <sup>ところ</sup> 出来るだけ高い所へ!

¡Valla al lugar más alto que pueda!

・ <sup>うえ</sup> <sup>い</sup> <sup>ところ</sup> もっと上へ行ける所へ!

¡Y si es possible a un lugar aun más alto!

・ <sup>もど</sup> 戻らない!

¡No regrese !

じしん おお つなみ く で き  
・地震が小さくても大きな津波が来ることがあるので、出来るだけ  
たか ところ ひなん  
高い所へすぐ避難してください。

Aunque el temblor no sea muy fuerte, puede provocar un gran Tsunami, por favor refugiense en el lugar más alto que encuentren.

よ そう はや つなみ く で き はや ひなん  
・予想より早く津波が来ることがあるので、出来るだけ早く避難  
してください。

El Tsunami puede venir mas rápido de lo pronosticado, por favor intenten refugiarse lo mas rápido posible.

よ そう おそ つなみ く つなみ こ  
・予想より遅く津波が来るともあるので、「津波が来ないだろ  
ゆ だん  
う」と油断しないでください。

El Tsunami también puede venir mas despacio de lo pronosticado, no lo vallan a malinterpretar pensando que ya no va a venir.

よ そう おお つなみ く で き たか ところ  
・予想より大きな津波が来ることがあるので出来るだけ高い所  
ひなん  
へ避難してください。

El Tsunami puede venir más grande de lo pronosticado, por eso intenten refugiarse en el lugar más alto que puedan encontrar.

つ な み   な ん   ど   く   か え   き                          さ い し ょ   く   な み  
 ・津波は何度も繰り返しして来ます。また、最初に来る波よりもそ  
 あ と   な み   ほ う   お お    さ い し ょ   な み   ち い                          ゆ  
 の後の波の方が大きいことがあるので最初の波が小さくても油  
 だ ん  
 断しないでください。

El Tsunami es un fenómeno que se repite varias veces. También su fuerza puede ir en aumento, por ejemplo, el primer Tsunami que venga puede ser pequeño pero el siguiente puede venir grande y así sucesivamente. Por favor no malinterpreten que porque el primer Tsunami fue pequeño, los siguientes también lo serán.

つ な み   ひ な ん   ば   し ょ  
 ◎津波避難場所

Lugar de refugio en caso de Tsunami



つ な み   ひ な ん   び り  
 ◎津波避難ビル Edificio de refugio en caso de Tsunami



## 4. 地震のとき困らないために準備しておこう

Objetos que hay que preparar cuando ocurra un temblor/terremoto.



避難所に持っていくものを袋に入れて用意しておきましょう。

Los objetos de Emergencia que piensen llevar al refugio, tenganlos preparados en una bolsa y puesto en un lugar accesible.

|  |  |
|--|--|
| <p>つうちょう めんきょしょう けんこう ほ けんしょう<br/><b>通帳・免許証・健康保険証</b></p> <p>Libreta del banco・Carnet de conducir・Tarjeta del seguro</p> | <p>ていっしゅペーパー<br/><b>ティッシュペーパー</b></p> <p>Pañuelos de papel</p>   |
| <p>いんかん ばすぽーと<br/><b>印鑑・パスポート</b></p> <p>Sello personal・Pasaporte</p>  | <p>じょうび やく しょうどくえき<br/><b>常備薬・消毒液</b></p> <p>Medicina de emergencia・<br/>Solución antiséptica</p>          |
| <p>いえ くるま かぎ<br/><b>家・車の鍵</b></p> <p>Llaves de la casa ▪ del carro</p>   | <p>びにーるぶくろ ごみぶくろ<br/><b>ビニール袋・ゴミ袋</b></p> <p>Bolsa de plástico・Bolsa de basura</p>                         |
| <p>かね こぜに ようい<br/><b>お金(小銭も用意)</b></p> <p>Dinero(preparar en monedas también)</p>  | <p>くつ すりっぱ くつした<br/><b>靴・スリッパ・靴下</b></p> <p>Zapatos・Pantuflas・Medias</p>                                   |
| <p>くすり くすりてちょう<br/><b>薬・お薬手帳</b></p> <p>Medicina・Libreta de medicina</p>   | <p>つかすかいろう<br/><b>使い捨てカイロ</b></p> <p>Calentador de cuerpo descartable</p>                                  |
| <p>みず ひじょうしょく<br/><b>水・非常食</b></p> <p>Agua・Alimentos de emergencia</p>   | <p>けいたいでんわ じゅうでんき<br/><b>携帯電話・充電器</b></p> <p>Teléfono celular・Cargador de batería del teléfono celular</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>かいちゆうでんとう でん ち<br/><b>懐中電灯・電池</b></p> <p>Linterna・Pilas</p>  | <p>ひっ き よう ぐ<br/><b>筆記用具</b></p> <p>Materiales para escribir</p>                                      |
| <p>した ぎ せいりようひん かみ<br/><b>下着・生理用品・紙おむつ</b></p> <p>Ropa interior・Suministros para la menstruación・Pañales descartables</p> | <p>ほうかん ぐ あま ぐ ぼうし<br/><b>防寒具・雨具・帽子</b></p> <p>Protector para el frio・Protector para lluvia・Gorro</p> |
| <p>ます く ぐん て<br/><b>マスク・軍手</b></p> <p>Mascara・Guantes de trabajo</p>  | <p>ら じ お ほい っ す る<br/><b>ラジオ・ホイッスル</b></p> <p>Radio portatil・Pito</p>                                 |
| <p>せんがんようひん は ぶ ら し<br/><b>洗顔用品・歯ブラシ</b></p> <p>Suministros de limpieza facial・<br/>Cepillo dental</p>                    | <p>め が ね い ば<br/><b>メガネ・入れ歯</b></p> <p>Lentes・Prótesis dentales</p>                                   |
| <p>さ ば い ば る し ー と<br/><b>サバイバルシート</b></p> <p>Survival sheet</p>  | <p>あ い ま す く みみせん<br/><b>アイマスク・耳栓</b></p> <p>Cubridor de ojos・Tapon de oido</p>                       |
| <p>ろうそく ま っ ち ら い た ー<br/><b>蠟燭・マッチ・ライター</b></p> <p>Velas・Fósforo・Encendedor</p>  | <p>が む て ー ぶ しんぶんし<br/><b>ガムテープ・新聞紙</b></p> <p>Cinta adhesiva・Periódico</p>                           |
| <p>もう ふ ふ ろ し き<br/><b>毛布・ひも・風呂敷</b></p> <p>Frazadas・cordino (cuerda fina y resistente)・Almohada para sentarse</p>        | <p>は さ み か っ た<br/><b>ハサミ・カッター</b></p> <p>Tijeras・Cortador</p>  |

## 5. 携帯のカメラ機能を活用して、必要な情報を保存できます。

を保存できます。

Para sacar provecho a la función de la cámara, hay que guardar la información necesaria.

◎ 例 Por ejemplo fotografiar los siguientes documentos

・運転免許証 Carnet de conducir

・健康保険証 Tarjeta del seguro

・ハザードマップ Mapa de riesgo

・薬局で渡される薬の説明書

Información de los medicamentos dados por la farmacia

・通帳 Libreta del banco

・パスポート Pasaporte

・年金手帳 Libro de la pensión

・車検証 Certificado de inspección del vehículo

☆連絡したい人の住所などは、携帯の

アドレス帳に保存しておきましょう。

Pon la dirección o información de personas con quienes tener contacto en la lista de contactos de tu teléfono celular.



地震・・・？津波・・・？ あわてないで！

---

2013年3月1日

編集：作成 日本語教室いわて「和」

《参考図書》

「生活者としての外国人」に対する日本語教育の標準的カリキュラム案 教材例集(文化庁)

気象庁震度階級関連解説表

docomo 災害対策ハンドブック

《イラスト》

かわいいフリー素材集 いらすとや

Microsoft Word クリップアート