

## Opiniones de los ciudadanos

- ¡Medidas que están tomando en su propio hogar! -

### ◆ Preparativos

- Tengo siempre preparados pañales, jeringuillas de inyección, u otros enseres en el coche, aparte de alimentos.
- Tengo siempre preparados enseres como RACOL (fórmula nutricional enteral) o agua, en cantidades abundantes.
- Compré un aspirador manual.
- Preparé una libreta con información en caso de emergencia.
- Tengo preparadas baterías de repuesto para mi respirador artificial.
- Siempre dejo cargada la batería de mi aspirador.



### ◆ Experiencias del Gran Terremoto del Este de Japón

- Me encontraba en una corta estancia fuera de casa, y como el teléfono no funcionaba, no pude comprobar que se encontraran bien mis seres queridos.
- Durante el apagón eléctrico, sufrí con la bajada de mi temperatura corporal. Incluso utilizando una estera protectora de aluminio o una manta, mi temperatura corporal no subía.
- Sufrí mucho con los apagones eléctricos programados, debido a que utilizo un aspirador.
- Mi familia se alegró mucho durante el desastre al haber dejado comprado enseres de antemano.
- Me alegré de que mis vecinos me preguntaran si me encontraba bien.

## ❏ Información de sitios web de referencia

★ [Información de desastres y su prevención de la prefectura de Kanagawa](#)



★ [Puntos locales preparados para la prevención de desastres en los distritos de la ciudad de Yokohama \(refugios designados\)](#)

Busque "ciudad de Yokohama" o "refugio designado".

★ [Asociación de grupos de contacto centralizado de Yokohama - Pazapa Net -](#)

<https://pazapanet.jimdofree.com>



Le recomendamos que prepare una libreta con información en caso de emergencia para dar a conocer su situación habitual a las personas que le brinden apoyo en caso de emergencia.

(Colaboración de ilustraciones: Kiji Marie)

Creado por: Oficina de Colaboración Regional y Apoyo Familiar del Centro Médico Infantil de la Prefectura de Kanagawa. Publicado en enero de 2019.

Para consultas respecto a este folleto, diríjase a la Ventanilla de Consultas de Salud y Bienestar Social.

¿Está preparado?  
- Qué se debe hacer en caso de desastre -



### ◆ Mi hoja

Coloque esta hoja en un lugar visible como el refrigerador, y llévela consigo en caso de desastre.

Cumpliméntela para que las personas de su entorno comprendan su situación.

Nombre del bebé / Fecha de nacimiento / Sexo / Grupo sanguíneo	Nacido el (DD) / (MM) / (AA) Sexo ( ) Grupo sanguíneo ( )
Dirección / Nombre de los tutores legales Número de teléfono móvil	TEL: _____
Datos de la persona que ofrece apoyo	(1) TEL: _____ (2) TEL: _____
Nombre de sus enfermedades Médico de cabecera / Datos de contacto	(1) TEL: _____ (2) TEL: _____
Alergias	
Oficina (del servicio de cuidado a domicilio, entre otros) Datos de contacto	(1) TEL: _____ (2) TEL: _____
Institución educativa	TEL: _____
Farmacia a la que suele ir	TEL: _____
Dispositivos que utiliza	Respirador artificial    Terapia de oxígeno    Aspirador    Inhalador Alimentación por sonda    Otros ( )
Nombre de la empresa / Datos de contacto	TEL: _____
Método de traslado	De forma autónoma    Necesidad de asistencia parcial Silla de ruedas ( ) Necesidad de asistencia total    Andador con ruedas Otros ( )
Refugio de su distrito de residencia	
Notas	

## Lista de comprobación de preparativos en caso de emergencia

- Deje preparada una cantidad de enseres como mínimo para una semana. Revise el contenido de esta lista una vez cada seis meses.

Nombre del producto	Fecha de revisión	Nombre del producto	Fecha de revisión
<input type="checkbox"/> Productos alimenticios, bebidas energéticas, leche, etc.		<input type="checkbox"/> Esteras de aislamiento térmico, mantas, etc.	
<input type="checkbox"/> Medicinas, libreta de medicinas		<input type="checkbox"/> Linterna (con batería de reserva)	
<input type="checkbox"/> Materiales médicos (jeringuillas, tubo de aspirador, agua para dispositivo de ventilación mecánica con humidificación, cánula de oxígeno, etc.)		<input type="checkbox"/> Bolsas de plástico	
<input type="checkbox"/> Material sanitario (mascarillas, desinfectante, gasas, etc.)		<input type="checkbox"/> Film plástico	
<input type="checkbox"/> Dispositivos de reanimación (Ambú, entre otros)		<input type="checkbox"/> Baterías para teléfono móvil, Radio	
<input type="checkbox"/> Batería de emergencia		<input type="checkbox"/> Pañuelos, Toallitas húmedas pañuelos	
<input type="checkbox"/> Pañales, toallitas para limpiarse las pompis		<input type="checkbox"/> Agua	
		<input type="checkbox"/> Mudas de ropa para cambiarse	



## Comidas

Las familias deben tener preparados productos alimenticios para aquellos niños que necesiten atención especial por restricciones alimentarias o por el formato de su comida (comida de bebé, infusiones, etc.). Le recomendamos que compre en su día a día enseres como productos alimenticios en algo más de lo que necesite, bajo un **método de almacenamiento rotatorio** en el que compra aquella cantidad que va utilizando. Asimismo, acostumbre en su día a día a su hijo, y tenga preparados enseres almacenables. También tenga preparado utensilios de acuerdo con su etapa de desarrollo como cucharas, copas, entre otros.

- Formato de comida: Normal Comida ligera Hecha pasta (pasada por la licuadora)
- Nutrientes para alimentación por sonda ( )  
1 vez ( ) cc
- Alimentación nasogástrica:  
Tamaño ( ) Fr
- Bypass gástrico: Tipo ( )  
Tamaño ( ) Fr

## Excrecciones

- Número de veces de excreción  
Orina: ( ) veces/día Heces: ( ) veces/día
- Método Puede hacerlo en el retrete Pañales Otros Cateterización uretral  
Catéter ( ) Fr Estoma (Bolsa )

## Medicinas



La libreta de medicinas es importante. Haga preparativos para situaciones como graves desastres mediante la toma de fotografías a las etiquetas de medicamentos recetados, y su envío por mensaje de correo electrónico a personas como sus familiares que viven lejos. También es eficaz guardarlo en un lugar de su casa en el que lo tenga siempre a mano. Asimismo, en caso de que necesite utensilios como jeringas para la toma de sus medicamentos, también guárdelos en su bolsa de emergencia.

## Simulacro de evacuación

En caso de que su vivienda tenga riesgo de derrumbe, deberá trasladarse a un refugio. Considere con quién, cómo y dónde evacuará, y consulte sobre esto con su familia.

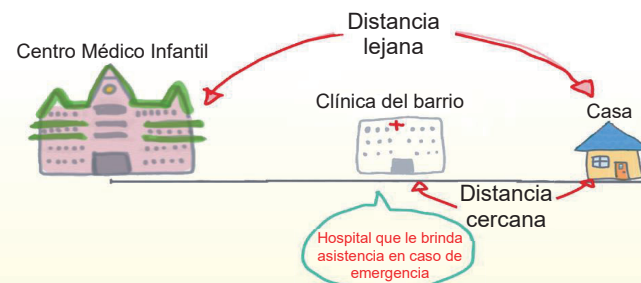
Es importante que evacúa llevando con sigilo sus enseres necesarios como dispositivos médicos. **Aumente el número de personas conocedoras de su situación**, tratando con sus vecinos de forma cotidiana, para poder colaborar en caso de emergencia.



## Preparativos en caso de apagón eléctrico

En caso de que utilice un respirador artificial, prepare **filtros intercambiadores** utilizables tanto durante apagones eléctricos como cuando no haya agua. Los concentradores de oxígeno para terapias domésticas funcionan durante 1-2 horas en caso de que tengan batería interna, por lo que durante ese periodo de tiempo puede cambiarlo a una bomba de oxígeno. **Compruebe de antemano el tiempo de funcionamiento de la batería interna**. Los usuarios de métodos como aspirador artificial o terapia de oxígeno doméstica, contacten de antemano con la compañía eléctrica. También considere tener preparado un generador eléctrico. **También pruebe a considerar el uso de aspiradores manuales o a pedal.**

En caso de desastre, hay gran posibilidad de que se detenga también el transporte público, así como que los apagones eléctricos se prolonguen en el tiempo. **Atienda habitualmente al hospital más cercano a su casa, y solicite que pueda recibir ayuda en caso de emergencia.**



## Registro en el ayuntamiento de su lugar de residencia

Para las personas que sufren de discapacidades por las que les sea difícil evacuar por sí solos, existe un **sistema de registro de personas que requieren de ayuda especial**. Este es un sistema por el que las personas que han dado su autorización para la provisión de sus datos a la región, solicitan su registro en un listado que el ayuntamiento brinda a organizaciones de apoyo como las asociaciones de vecinos. Sin embargo, esto no significa que vengán a auxiliarle de inmediato. Para más información, consulte con el ayuntamiento de su lugar de residencia.

