

## Capítulo 2

### Emergencias, Desastres, Prevención de Delitos y Seguridad Vial



“Kobaton”, mascota de Saitama

- 1 Contactos en caso de emergencia
- 2 Reglamento vial de Japón
- 3 Accidentes de tránsito
- 4 Medidas de prevención de crimen
- 5 Apoyo para víctimas de delitos
- 6 Desastres naturales

---

### 1 Contactos en caso de emergencia

#### (1) Incendios, enfermedad repentina, lesiones, etc.—119

En caso de que necesite a los bomberos o una ambulancia, marque el **119**. Cuando conteste un oficial, diga si necesita a los bomberos (shoubousha) o una ambulancia (kyuukyusha). Después diga la dirección del lugar, puntos de referencia cercanos al lugar, y su nombre y número de teléfono.

El traslado en ambulancia hacia las instituciones médicas designadas según la gravedad de la enfermedad es gratuito, pero los gastos de tratamiento en las instituciones médicas se cobran. Se aconseja llevar consigo la tarjeta del seguro de salud y dinero para costear el tratamiento.

**Las ambulancias están a disposición de los heridos y enfermos que tienen que llevarse urgentemente al hospital.** En casos no muy urgentes, use taxis u otros medios. Cuando no sabe a dónde ir, consulte con el teléfono de emergencia de la prefectura de Saitama (# 7119 ó 048-824-4199) que atiende a las llamadas durante las 24 horas ofreciendo la información sobre los establecimientos de tratamiento médico( menos dentista , cirugía oral y siquiatria).(Solo en idioma japonés)

También la compañía de bomberos presenta a los transportadores civiles de enfermos autorizados por la sede de bomberos cuyo servicio (pagado) puede ser utilizado para el ingreso y salida del hospital y para las consultas médicas.

### Ejemplos de cómo realizar una llamada en caso de emergencia – 119

Kaji no baai:	<b>"kaji desu" "〇〇〇 ga moeteimasu"</b>
En caso de incendio:	"Es un incendio" "〇〇〇 está quemándose"
En caso de emergencia:	<b>"kyuukyuu-sha wo onegai shimasu." " Kotsujikode keganinga imasu (hasamareteimasu)"</b>
	: "Una ambulancia por favor." Es accidente de tránsito. Hay lesionado(s). (explique de forma concreta como está atrapado, " <b>"kyuukyuu-sha wo onegai shimasu. Kyuubyou-nin ga demashita(ishikiga arimasen)"</b>
	"Una ambulancia por favor. Es un caso urgente.( explique de forma concreta como está inconsciente )"
Luego indicar el:	
Basho:	<b>"basho wa, 〇 machi 〇 banchi desu. Denwa bangou wa 〇〇〇—〇〇〇〇desu. "Chikaku ni 〇〇 ga arimasu."</b>
Lugar:	"Lugar y ciudad 〇 número 〇. El número telefónico es 〇〇〇—〇〇〇〇. Está cerca de 〇〇."
Tsuuhousha no jouhou:	<b>"Watashi no namae wa, 〇〇 desu."</b>
Datos del informante:	"Mi nombre es 〇〇."

### (2) Policía—110

Marque al **110** para avisar con emergencia a la policía en caso de ser víctima de un crimen o de ocasionar un accidente de tránsito. Cuando le conteste el oficial, explíquelo si es un suceso o accidente de tránsito, si hay gente herida o no, cuándo ocurrió (hace cuántos minutos), dónde (la dirección del lugar o algún edificio de referencias), se encuentra o no el autor del crimen (o contraparte) en el lugar del suceso. Luego el oficial le preguntará lo siguiente en orden, nombre del informante, número de teléfono el que está utilizando, etc. Conteste a las preguntas con calma, por favor.

### Ejemplo de cómo llamar a la policía – 110

Jiken ka jiko ka:	<b>"Dorobou (hittakuri) higaini aimashita. Keganinwa imasen."</b>
Es un suceso o un accidente:	"Fui el víctima de un robo (arrebatar). No hay persona herida.
Hasseiwa nanji ka:	<b>"Imakara sanpun mae desu."</b>
A que hora sucedió?:	Hace 3 minutos.
Basho wa doko ka:	<b>"〇cyou 〇 banchi desu. Chikakuni 〇〇yubinkyoku ga arimasu."</b>
Donde sucedió?:	En 〇〇. Cerca, hay una oficina de correo 〇〇.
Hannin wa doushita ka:	<b>"〇〇iro no baikuni notta futarigumide, 〇〇eki houkou he nigeteikimashita.</b>
Que paso con el delincuente?:	Eran 2 sujetos en una motocicleta color 〇〇, huyeron hacia la estación de 〇〇.
Tsuuhousya no zyouhou:	<b>"Watashi no namaewa 〇〇desu. Denwa bangouwa 〇〇—〇〇desu."</b>
Datos del informante:	"Mi nombre es 〇〇. El nmero de telefono es 〇〇—〇〇."

**(3) Comunicación a través de algún teléfono público (en caso de emergencia es gratuito)**

**1) Teléfonos de color verde:**

En caso del teléfono que tiene botón de llamada de emergencia de color rojo

Descuelge la bocina, oprima el botón de emergencia color rojo y marque el número **110** o **119**.

En caso de que no tiene el botón de llamada de emergencia de color rojo

Descuelge la bocina, marque el número **110** o **119**.

**2) Teléfono público de color gris :** Descuelge la bocina y marque el **110** o **119**.

**(4) “Fax N°110” o en Correo electrónico**

“N°110 en Correo electrónico” <http://saitama110.jp/>

“Fax N°110” 0120-264-110

---

**2 Reglamento vial de Japón**

**(1) Reglamento vial básico**

- Los peatones deben caminar en principio por el lado derecho, mientras que el paso de los automóviles y las bicicletas en principio por el lado izquierdo.
- Los automóviles deben dar prioridad a los peatones en los pasos peatonales.
- Deben respetar el dispositivo de semáforo y las señalizaciones viales etc..
- Siga a las indicaciones de la policía.

**(2) Reglas básicas para peatones**

- La calle donde se divida en acera y calzada, camine por la acera con seguridad.
- Donde no hay acera o en las carreteras sin banda lateral suficientemente ancha, camine por el borde del lado derecho de la calle.
- Respete los semáforos en el cruce con semáforo.
- Si no hay semáforo en el paso de peatones, levante la mano y muestre su intención de cruzar la calle.
- Mire a la derecha y a la izquierda, y confirme su seguridad antes cruzar una calle.
- Por la noche, póngase ropa con alta visibilidad y materiales reflectantes.

**(3) Reglamento básico de las bicicletas**

## Guía de Vida Diaria en Saitama

- Legalmente, las bicicletas son vehículos livianos, como regla general, transite por la izquierda de la acera
- Como excepción, al caminar por la acera, dé prioridad a los peatones y desacelere al lado de la calzada.
- Incluso si se puede pasar por la acera, vaya a poca velocidad por el lado del sentido de la calzada dando prioridad a los peatones.
- respete a los semáforos y pausa en el cruce y pase después de confirmar la seguridad a su alrededor.
- Vaya con la luz encendida por la noche.
- Se prohíbe la conducción en estado de ebriedad
- Haga uso obligatorio del casco

\* Es obligatorio inscribirse al Seguro de Accidentes de Bicicleta etc (Jitensha Shogai Hoken) por la ordenanza de la prefectura de Saitama.

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/jitensya/jitensyajyourei.html>

### **(4) Reglamento básico de los automoviles**

- No se puede conducir sin licencia de automóvil
- No deben conducir las personas que beban bebidas alcohólicas
- Usar el cinturón de seguridad no solo para del conductor sino también para todos los acompañantes.
- Se debe hacer uso de la asiento especial para niños sin falta cuando lleve a un niño menor de seis años.
- Uso obligatorio del casco cuando se monte en moto.
- Encienda la luz un poco antes al atardecer.
- No conduzca usando teléfono móvil etc.

Al pasar al lado de peatón, debe dejar un espacio e intervalo de seguridad o ir a poca velocidad.

### **5) Reglas para bicicletas motorizadas pequeñas especificadas.**

- Solo las patinetas eléctricas que cumplen con los estándares, se reconocen como bicicletas

motorizadas pequeñas especificadas, otras se clasifican como bicicletas motorizadas generales, etc.

- Se debe instalar una placa de matrícula
- No se permite conducir a personas menores de 16 años.
- Las personas que han bebido alcohol nunca deben conducir.

---

### **3 Accidentes de tránsito**

#### **(1) En caso de accidentes de tránsito**

- 1) Si hay gente herida darle primeros auxilios luego avisar al **119** para pedir una ambulancia. Mientras llegue la ambulancia u otros equipos de socorro, seguir aplicando primeros auxilios.
- 2) Ir a un lugar seguro y dar aviso al **110** para llamar el oficial y seguir a las indicaciones del oficial.
- 3) Confirmar el nombre del oponente, dirección, número de teléfono, número de licencia de manejar, número de bicicleta, nombre de la compañía de seguro y tipo del seguro etc.
- 4) Si hay testigos, confirmar sus datos para poder ponerse en contacto.
- 5) Ponerse en contacto con la compañía de seguro afiliado para automóviles.
- 6) Obtener un diagnóstico inmediatamente a un médico

#### **(2) Servicios de consulta sobre accidentes de tránsito**

El Centro de Consulta sobre Accidentes de Tránsito de la Prefectura de Saitama ofrece servicios en japonés acerca de los siguientes temas: consultas sobre los asuntos civiles relacionados con los accidentes de tránsito, acuerdos fuera de la corte, conciliaciones entre las partes y formas de solicitar el dinero del seguro, cálculos de indemnización, entre otros. Estos servicios se ofrecen de 9:00 a 12:00, de 13:00 a 17:00 horas, de lunes a viernes (excepto de 12:00 a 13:00. La recepción de solicitud es hasta 16:30). Para más información, diríjase al Centro de Consulta sobre Accidentes de Tránsito de la Prefectura de Saitama.



### Ventanillas de Consultas y Preguntas

Nombre de la institución	Teléfono	Dirección	Horario
Centro de Consulta sobre Accidentes de Tránsito de la Prefectura de Saitama	048-830-2963	Edificio del Gobierno de la Prefectura de Saitama, Anexo II dentro del centro de consultas generales de ciudadanos de la prefectura en la planta baja 3-15-1 Takasago, Urawa-ku, Saitama-shi	Lunes a viernes 9:00-12:00 13:00-17:00( Recepción general hasta 16:30)

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/soudankyuhu/koutuujikosoudan.html>

---

## 4 Medidas de prevención del crimen

### (1) Robo de bicicleta

- 1) Cuando estacione la bicicleta en su casa, ciérrela con llave sin falta.
- 2) Echar la llave aún se deje por poco tiempo.
- 3) Eche doble seguro a la bicicleta instalando una cadena metálica.
- 4) Al tener una bicicleta, registre medidas preventivas contra la delincuencia sin falta.

### (2) Ladrón

- 1) Ponga la llave con certeza mientras esté en casa aunque sea una salida de poco tiempo.
- 2) Intente poner más de dos llaves en la puerta y las ventanas usando la llave auxiliar.

### (3) Robos por arrebato

- 1) Ponga la cubierta de prevención del crimen en la canasta delantera de la bicicleta.
- 2) Mientras caminan, lleve las carteras, etc. en el lado opuesto a la carretera.
- 3) No camine usando los teléfonos celulares o inteligentes. "Al caminar y escuchar a la vez", tenga en cuenta que alrededor suyo su atención disminuye.
- 4) Tenga cuidado a las motocicletas y bicicletas etc que acercan de la parte de atrás.

### (4) La seguridad de los niños

Los padres traten de enseñar repetidamente a los niños lo siguiente:

- 1) No quedarse solo.
- 2) No ir juntos con personas desconocidas.
- 3) Llamar auxilio con voz alta.

## Guía de Vida Diaria en Saitama

4) Comunicar a los familiares con quién, dónde y hasta qué hora jugará.

### **(5) La seguridad de las mujeres**

1) Camine en lugares donde exista gran cantidad de personas y que sea bien iluminada, De vez en cuando sírvase mirar hacia atrás y vigile alrededor suyo.

2) Lleve consigo una bocina de prevención del crimen y colóquela en la parte exterior de su bolsa y de esta manera estará preparada para su uso inmediato.

3) Durante todo el día mantenga bien cerrada la puerta y las ventanas en el hogar.

4) Es muy peligroso escuchar música con los auriculares puestos o utilizar el teléfono celular mientras está caminando. Esto puede provocar el descuido en hallar a una persona extraña, entre otros.

“Manual de desarrollo Urbano para la prevención del delito”

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/bouhanjyohou/index.html>

---

## **5 Apoyo para víctimas de delitos**

### **(1) Daños causados por incidentes y accidentes**

Las víctimas del crimen y sus familiares afectados por el crimen sufren daños directos como la pérdida de sus familiares, lesiones y la pérdida de pertenencias personales. Además, padecen varios problemas psicológicos y financieros relacionados, tales como la degradación del estado de salud mental, gastos médicos y dificultades económicas causadas por el desempleo o por el cambio de trabajo, actos de desconsideración hacia ellos mismos, la pesada carga mental asociada con las investigaciones y los procesos judiciales, otros danos causados por el perpetrador, entre otros.

### **(2) Ventanilla para consultas generales**

El Centro de Asistencia para Víctimas de Delitos de Sainokuni consiste en tres organizaciones: la prefectura de Saitama, la Policía de la Prefectura de Saitama y el Centro de Asistencia para Víctimas de Delitos de Saitama, y se encuentra en el Edificio del Gobierno de Musashi-urawa, en el 3er piso de la Torre Ramuza.

## Guía de Vida Diaria en Saitama

Se realizan consultas con los víctimas y sus familiares, y también se puede utilizar varios tipos de soporte durante la misma consulta en el lugar. La consulta es gratuita y su privacidad será protegida.



### Ventanillas de Consultas y Preguntas

Nombre de la institución	Teléfono	Dirección	Horario
<b>Centro de asistencia para Víctimas de crimen One Stop de la prefectura de Saitama</b>	<b>0120-735-001</b> <b>048-862-0001</b>	1-10-1 Numakage, Ramuza Tower Piso 3 Minami-ku, Saitama-shi (Edificio del Gobierno de Musashi-urawa)	Lunes a viernes 08:30-17:15 (Excepto feriados)
División de Prevención de Crimen y Seguridad Vial de la Prefectura de Saitama	<b>048-710-5036</b>	1-10-1 Numakage, Ramuza Tower Piso 3 Minami-ku, Saitama-shi (Edificio del Gobierno de Musashi-urawa)	Lunes a viernes 08:30-17:15 (Excepto feriados)
Centro de Asistencia para Víctimas de Delitos de la Policía de la Prefectura de Saitama	<b>0120-381-858</b>	1-10-1 Numakage, Ramuza Tower Piso 3 Minami-ku, Saitama-shi (Edificio del Gobierno de Musashi-urawa)	Lunes a viernes 08:30-17:15 (Excepto feriados)
Centro de Asistencia para Víctimas de Delitos	<b>048-865-7830</b>	1-10-1 Numakage, Ramuza Tower Piso 3 Minami-ku, Saitama-shi (Edificio del Gobierno de Musashi-urawa)	Lunes a viernes 08:30-17:00 (Excepto feriados)

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/hanzaihighaisya/soudanmadoguchigaishoni.html>

### (3) Medidas contra abuso sexual: Atención Telefónica para Víctimas de Violencia Sexual “Iris Hot Line”

Iris Hot Line responde a las consultas de aquellos que sufren violencia sexual independientemente de su sexo y de sus familiares.

Se puede hacer consultas con las especialistas con toda confianza, puesto que su confidencialidad será protegida por ley. Se puede utilizar diversos tipos de consejeros, como consultas telefónicas, Recepción de consulta web, online (Zoom (se requiere reservación)), consulta presencial, entrevistas, consultas en instituciones médicas, asistencia personal, consultas sobre asuntos legales, etc.





## Ventanillas de Consultas y Preguntas

Nombre de la institución	Teléfono	Dirección	Horario
Atención Telefónica para Víctimas de Violencia Sexual "Iris Hot Line"	#8891 0120-31-8341 048-839-8341	1-10-1 Numakage, Ramuza Tower Piso 3 Minami-ku, Saitama-shi (Edificio del Gobierno de Musashi-urawa)	24 horas y los días 365

URL : <https://www.svsc8080.jp/iris/>

## 6 Desastres naturales

### (1) Terremotos

Los terremotos ocurren con bastante frecuencia en Japón. En caso de terremoto, existe la posibilidad de ser accidentado por los muebles que se caen, de que los servicios de abastecimiento de agua y gas se suspendan, o de que surjan dificultades en las compras de alimentos o artículos de uso diario. Por lo tanto, es necesario anticipadamente tener un plan de emergencia de prevención con su familia.

#### 10 mandamientos de precaución en caso de grandes terremotos

- 1 Preparación anterior: fije los muebles en su lugar para que no se caigan; dialogue mutuamente con su familia y establezca los medios para designar, el punto de reunión, lugares y métodos de refugio, y preparación de **los objetos de emergencia\* que cada uno llevará.**
- 2 Primero,verifique que está en un lugar seguro (protegerse bajo una mesa robusta con una colchoneta sobre la cabeza)
- 3 Apague cualquier flama y cierre todas las válvulas de gas (en caso del movimiento sísmico muy fuerte, aléjese del fuego y apáguelo después del cese del movimiento.)
- 4 Abra alguna puerta para asegurarse que exista una salida de emergencia
- 5 No se precipite corriendo inmediatamente hacia afuera
- 6 En caso de iniciarse algún incendio, apáguelo tranquilamente (Grite a los vecinos para apagar rápidamente el fuego conjuntamente)
- 7 No se pare junto a muros y máquinas automáticas.
- 8 Tenga cuidado con los vidrios de la sala
- 9 Ayude y rescate a las personas que requieran asistencia
- 10 Preste atención para obtener la información correcta.

**\*Ejemplos de objetos para emergencias:** Botiquín de casa, agua, alimentos de reserva ,cargador de teléfono inteligente ,radio portátil,pila de reserva,faro, (linterna) , lámina de aluminio para clima frío, casco navaja omnipotente, toalla, guantes, cuerda, papel higiénico, servicio portátil, pañuelos de papel húmedo ,mascarilla, bolsa plástica, bolsa de compras,periódico,paraguas, zapatilla de deporte (calcetines)

※las cosas y equipo de prevención según el criterio de uno mismo o su familia que se vaya a necesitar, etc.

- 1) "Tenga confianza en sí mismo cuando ocurra un terremoto" (Página web del Instituto de Seguridad y Prevención de Desastres)

Publica folletos en los que se resume lo que se debe preparar y hacer cuando ocurra un terremoto (Japonés, inglés, chino, coreano, vietnamita, pekinés, Hangul y portugués).

URL:

<https://www.bousai-kensyu.com/knowhow/pamphlet01/>

- 2) Preparación en casa (Página web de la Policía de la Provincia de Saitama)

「Publicamos la sugerencia para reducir los perjuicios originados por terremoto」 y 「lista de revisión de seguridad de nuestra familia」 (japonés, inglés, chino, coreano, español, portugués, tagalog, vietnamita, árabe, urdu, tailandés, turco y malayo).

URL: <http://www.police.pref.saitama.lg.jp/g0050/kurashi/earthquake-foreigner.html>

### **(2) Tifones**

Los tifones que se generan durante el verano y otoño llegan con fuertes vientos y lluvia provocando grandes desastres. Desaloje cosas que posiblemente se vuelan por el viento que están alrededor de su casa y hacer refuerzos. Como pueden generarse cortes de corriente eléctrica, es importante que tenga a la mano lámparas, velas y un radio de baterías y baterías de reserva y un cargador de teléfono inteligente etc.

Confirme el riesgo de desastre en su casa y el lugar del refugio en el mapa de riesgos del hogar municipal.

Cuando el riesgo de un desastre aumenta por causa de tifón inminente, el municipio donde vive emitirá información de evacuación con nivel de alerta.

Tome medidas de evacuación para las personas mayores o las que necesiten más tiempo para evacuar en el nivel alerta 3 y todos los demás en el nivel alerta 4.

### **(3) Zona de refugio en caso de emergencia**

Existen zonas destinadas, normalmente edificios grandes como un colegio, para acoger a las personas quienes se vieron obligados a desalojarse de su vivienda. Consulte, al Departamento de Prevención de Desastres de su municipio, la zona de refugio más cercano de donde se encuentra. También existen municipios que le pueden facilitar planos con zona de refugio marcada.

### **(4) Transmisiones de información sobre desastres naturales (en otros idiomas)**

Las siguientes estaciones ofrecen información sobre desastres naturales que serán

## Guía de Vida Diaria en Saitama

transmitidos en inglés y otros idiomas:

Radio: INTER FM897 89.7MHz y NHK 693KHz

TV: NHK Canal 1, BS Canal 1 y 2 (transmisión bilingüe)

### (5) Servicio de información [171] de NTT

En caso de que ocurra algún desastre, el sistema de comunicación telefónica del lugar afectado se puede saturar, dificultando la comunicación. La empresa NTT dispone del número **171** (servicio de información) por el cual los familiares pueden dejar recados, y/o de recibir mensajes para confirmar el bienestar de los familiares que se encuentran en la región afectada, en una forma rápida y precisa.

URL: <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html> (Japonés)

<https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/> (Inglés)

Este servicio de recados, también es proporcionado por cada compañía de teléfono celular, así como una página en inglés.

[docomo]

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi> (Japonés)

<http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi> (Inglés)

[au]

<http://dengon.ezweb.ne.jp/> (Japonés)

<http://dengon.ezweb.ne.jp/E/service.do> (Inglés)

[Softbank / YMOBILE]

<http://dengon.softbank.ne.jp/pc-1> (Japonés)

<http://dengon.softbank.ne.jp/pc-e1.jsp> (Inglés)

### (6) Recolección de información

- 1) Sitio del portal de Saitama de prevención de desastres  
(página web de Saitama Prefectura)

En caso de desastre dentro de la prefectura, se publicará en el "Sitio del portal de Saitama de prevención de desastres sobre evacuaciones, situaciones de daño y la correspondencia de prefectura".

Puede acceder a este sitio también por el teléfono celular. Esperamos que les sirva como una herramienta eficiente para tener acceso a las informaciones preventivas de desastres.

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/index.html>

## Guía de Vida Diaria en Saitama

2) Información de los desastres a los residentes extranjeros (Página web del CLAIR: Consejo de Autonomía Local para las Relaciones Internacionales)

Publica información de apoyo a los residentes extranjeros por los desastres sufridos, recoge información sobre el apoyo a los damnificados de desastres y emite sugerencias. Por otro lado, publica las actividades de apoyo a los damnificados de desastres, ejemplos de prevención contra accidentes destinados a los residentes extranjeros y enlace de las actividades relacionadas por los residentes extranjeros.

URL : <https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/saigai.html>

3) Medidas con las substancias radioactivas etc. (Página web de división de políticas ambientales de la prefectura de Saitama)

La prefectura se dedica a la medición e inspección periódica de la intensidad de radioactividad y sus efectos al aire, agua potable y alimentos entre otros. Sus resultados se pueden observar en la página web de la prefectura (la cual se enlaza con la ventanilla de consultas sobre salud).

URL : <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0501/housyasen-sokuteikekka.html>

### **(7) Preparación contra desastres**

① Realizamos varias prácticas de evacuación para prepararnos ante algún desastre como terremotos en cada municipalidad dentro de la prefectura, información publicada en la página web sobre la información de prácticas de evacuación , en las cuales también pueden los habitantes extranjeros.

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/gaikokujinbosaikunren.html>

②. Grupo de "Conversación en el lugar de refugio" (Hoja de conversación señalando con el dedo el lugar de refugio (de forma simple señalando ) está publicado en el sitio web de la prefectura para permitir conversar fácilmente entre el personal y las víctimas extranjeras de desastres en el lugar de refugio

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/hinanjokaiwa.html>

③ Se encuentra publicado un folleto que resume los preparativos que se pueden adoptar fácilmente en casa.

Úselo para prepararse para desastres. (inglés, chino, coreano, vietnamita)

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/library-info/20190801itsumo.html>

### **(8) Medidas contra la hipertermia (o el golpe de calor)**

La hipertermia (necchusho) se desarrolla por estar en un ambiente caluroso durante mucho tiempo. Si aparecen síntomas como mareos, dolor de cabeza, náuseas, espasmos o convulsiones, es posible que esté afectado por el golpe de calor. En ese caso, debe trasladarse a un lugar fresco y consulte a una institución médica.

Preste atención a las síntomas de hipertermia, usando el aire acondicionado dentro del edificio y tomando agua con alta frecuencia.

5 formas de prevenir la hipertermia:

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point-e.html>