|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 6 | 大雪や寒波の時の留意点 | Puntos a tener en cuenta durante fuertes nevadas y olas de frío |
| 大雪や寒波（急激に寒くなること）の時は、道路が滑りやすくなったり、電車などが止まることがあるので、外出するのはやめてください。  もし、外に出るときは、雪ですべらないように、  〇滑りにくい靴を履く  〇荷物はリュックにまとめて、両手が使えるようにする  〇ちいさな歩幅で歩く  〇靴の裏全体をつけて歩く  〇時間に余裕をもって歩く ようにしてください。  また、屋根など高い所から雪がまとまって落ちてくることがあります。頭上にも注意しましょう。  二輪車（バイクや自転車）は転倒のおそれが非常に高いため、運転しないでください。  公共交通機関を利用する場合は、普段より時間がかかり、混雑することが予想されます。運行情報や迂回ルートを確認してから行動しましょう。  いずれの移動手段でも、大雪のピーク時に行動すると、大きなケガにつながったり、帰宅困難になったりします。慎重に行動してください。 | Durante una fuerte nevada u olas de frío (clima frío repentino) debe evitar salir, ya que las carreteras pueden volverse resbaladizas y los trenes pueden detenerse.  Si sale a la calle, tenga cuidado de no resbalar en la nieve y tome las siguientes medidas:  〇 Usar zapatos antideslizantes.  〇 Meter los objetos pertenecientes en una mochila para que pueda usar ambas manos.  〇 Caminar con pequeños pasos.  〇 Caminar pisando firmemente con toda la suela del zapato.  〇 Tomarse suficiente tiempo para caminar.  Además, la nieve puede caer en masa desde un lugar alto como los tejados. Por lo tanto, también tenga cuidado de lo que hay encima de su cabeza.  No debe conducir vehículos de dos ruedas (motocicletas o bicicletas), ya que existe un alto riesgo de caerse.  En caso de utilizar transporte público, se prevé que tarde más tiempo y que haya más gente de lo habitual. Antes de salir, verifique la información del servicio y las rutas de desvío.  Independientemente del medio de transporte, si actúa durante el pico de fuertes nevadas, podría provocarse lesiones graves o dificultarse el regreso a casa. Actúe con precaución. |