



Que Hacer **Antes** **Durante** y **Después** De un Terremoto:

Que Hacer **Antes** de un Terremoto

- Prepare un paquete de emergencia que contenga: alimentos, agua y otros suministros, tales como una linterna de pilas, un radio portátil, baterías de repuesto, medicamentos, botiquín de primeros auxilios, dinero y ropa
- Conozca los lugares seguros de cada habitación, por ejemplo, debajo de mesas o escritorios pesados o contra la parte interior de una puerta
- Sepa cuales lugares son peligrosos—cerca de ventanas, espejos, objetos colgantes, chimeneas y muebles altos que no estén bien asegurados a la pared
- Haga simulacros para que usted y su familia conozca los lugares seguros de su casa
- Decida cómo y en donde se reunirán sus familiares en caso que se encuentren separados cuando ocurra un terremoto
- Elija a un amigo o pariente que viva en otro estado, a quien puedan llamar sus familiares para informarse sobre donde se encuentran y cómo están
- Aprenda primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR)
- Aprenda cómo cerrar los suministros de gas, agua y electricidad, en caso que las líneas se dañen.
NOTA DE SEGURIDAD: No trate de volver a encender el piloto del gas. Es preferible llamar a la compañía de gas
- Examine las chimeneas, el techo, las paredes y los cimientos para determinar su estabilidad. Verifique que su casa esté bien sujeta con pernos a sus cimientos
- Asegure a la pared su calentador de agua y los aparatos electrodomésticos grandes, así como los muebles altos y pesados, las plantas colgantes, los espejos y los cuadros grandes—especialmente los que estén cerca de las camas
- Mantenga los objetos frágiles y pesados, así como los líquidos inflamables o peligrosos, tales como pinturas, insecticidas en aerosol y productos de limpieza, en gabinetes bien asegurados a la pared o en los anaqueles más bajos
- Organícese con sus vecinos para que sean autosuficientes después de un terremoto

Durante un Terremoto

- Si está en su casa u oficina u otro lugar bajo techo, quédese ahí. Póngase debajo de un escritorio o una mesa, o parece en un rincón
- Si esta en el exterior, vaya a un área abierta, alejada de los árboles, edificios, paredes y cables de electricidad
- Si está en un edificio muy alto, permanezca alejado de las ventanas y de las paredes externas. Póngase debajo de una mesa. No use los ascensores (elevadores)
- Si está manejando un vehículo, diríjalo a la orilla de la carretera y deténgalo. Evite los pasos a desnivel, los puentes y los cables de electricidad. Permanezca dentro de su carro hasta que el terremoto haya terminado
- Si está en un lugar público con mucha gente, no corra hacia las puertas. Agáchese y cúbrase la cabeza y el cuello con las manos y los brazos

Después de un Terremoto

A menos que hay a una emergencia inmediata que ponga en peligro la vida, no intente utilizar el teléfono. Después de un terremoto, asegúrese de:

- Verificar si hay fugas de gas y agua, cables eléctricos o tubos de alcantarillado rotos. Si hay daños, corte el suministro de electricidad en el interruptor principal de la casa; reporte inmediatamente las fugas de gas a la compañía de gas. Verifique si hay cables de electricidad caídos, y advierta a los demás que se mantenga aparatos de ellos.
- Examinar su edificio para ver si tiene grietas y daños, incluyendo el techo, las chimeneas y los cimientos
- Encender su radio portátil para escuchar instrucciones y boletines de noticias. Para su propia seguridad, coopere plenamente con los funcionarios de seguridad pública y siga sus instrucciones
- No manejar vehículos a menos que hay una emergencia. Mantenga las calles despejadas para que puedan pasar los vehículos de emergencia
- Estar preparado para los temblores secundarios
- Permanecer tranquilo y ayudar a los demás
- En caso de ser evacuado, dejar un mensaje en su casa para informar a sus familiares y a otras personas dónde pueden encontrarlo

¿Puede Valerse por sí mismo durante tres días?

Las primeras 72 horas después de un terremoto son críticas. Es posible que la electricidad, el gas, el agua y los teléfonos no estén funcionando. Además, los servicios de seguridad pública, tales como los departamentos de policía y bomberos estarán ocupados con problemas verdaderamente graves. Usted debe estar preparado para ser autosuficiente—es decir, poder vivir sin agua corriente, electricidad y/o gas y teléfonos—por al menos tres días después de un terremoto. Para hacerlo, tenga a la mano, en un lugar de fácil acceso, lo siguiente:

- Alimentos. Suficientes para 72 horas, de preferencia para una semana
- Agua. Suficiente para que cada persona tenga un galón al día, como mínimo para 72 horas (3 días) o de preferencia para una semana. Guárdela en recipientes herméticos y reemplácela cada seis meses. Almacene desinfectantes para el agua tales como tabletas de yodo o blanqueador de cloro y, si es necesario purificar el agua, agréguele ocho gotas por galón
- Botiquín de primeros auxilios. Compruebe que el botiquín tenga todo lo necesario, especialmente vendas y desinfectantes
- Extintor de incendios. Su extintor debe ser adecuado para todo tipo de incendios. Enséñeles a todos los miembros de la familia como utilizarlo
- Linternas con pilas adicionales. Siempre tenga linternas junto a su cama y en varios otros lugares. No utilice fósforos ni velas (bujías) después de un terremoto, hasta que este seguro que no hay fugas de gas.
- Radios portátiles con pilas o baterías adicionales. La mayoría de los teléfonos estarán fuera de servicio o limitados a uso de emergencia. La radio será su mejor fuente de información
- Cobijas, ropa, zapatos y dinero adicional
- Dispositivos alternativos para cocinar. Tenga en su casa una parrilla u hornilla de campamento. PRECAUCIÓN: Asegúrese que no haya fugas de gas antes de utilizar cualquier tipo de fuego para cocinar y no use carbón en lugares cerrados
- Artículos especiales. Tenga por lo menos una provisión para una semana de medicamentos y alimentos para los lactantes y otras personas que tengan necesidades especiales. No se olvide del alimento para las mascotas
- Herramientas. Tenga una llave de tuercas ajustable (perico) o una llave para tuberías (llave inglesa o Stillson) para cerrar los suministros de gas o agua.