Paso 3

Antes del terremoto

Hay que asegurar que las lámparas,
los estantes y adornos no se vayan a derrumbar.

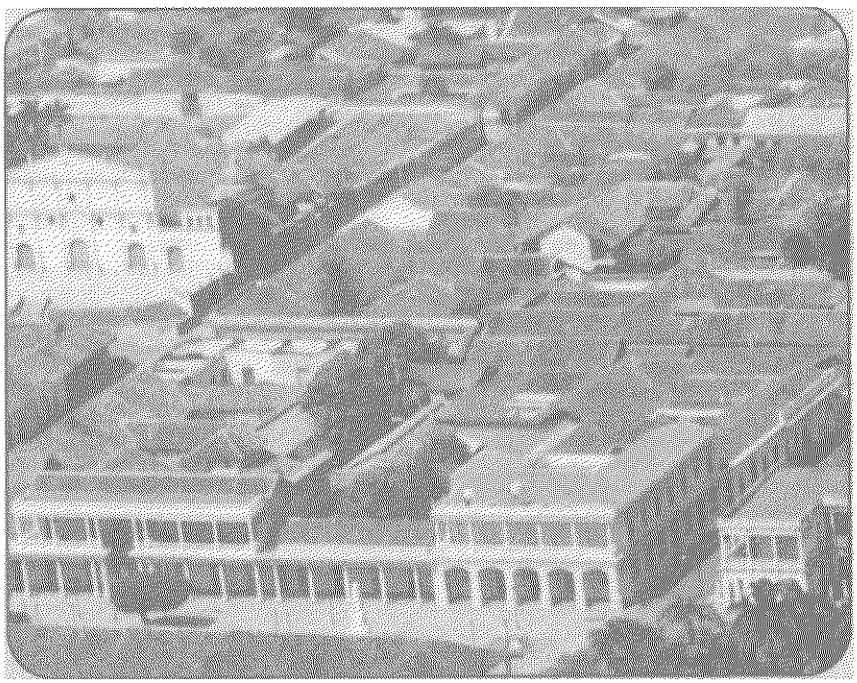
Los muebles pesados como roperos,
estantes y refrigeradoras, pueden bloquear el paso
si están cerca de puertas.

Las herramientas pesadas, los venenos,
los tanques de gas, de gasolina
deben mantenerse en lugares,
donde no causen daño a nadie.
Conviene recoger agua y tener cloro.

Procure mantener siempre comida seca como granos básicos,
pinolillo, avena, azúcar, sal, aceite, leche en polvo,
sobre todo si tiene niños pequeños.

Un botiquín para primeros auxilios: alcohol, gasas,
algodón, esparadrapo, acetaminofén, tijeras.
Un foco, baterías, una radio,
fósforos, candelas, cuaderno y lápiz.

Tener los zapatos a mano.
Todas estas cosas deben estar siempre a mano
y debe tener una bolsa para llevarlas.



Busque el lugar más seguro de su casa.
Hay que saber cuál es el lugar más seguro de la casa
donde pasar el terremoto, mientras puede salir.

El lugar debe tener estas condiciones:
que las paredes no sean altas o en mal estado;
el techo que no sea alto y pesado como el de tejas.

Que no hayan cosas que se puedan derrumbar y caerle encima.

Paso 4

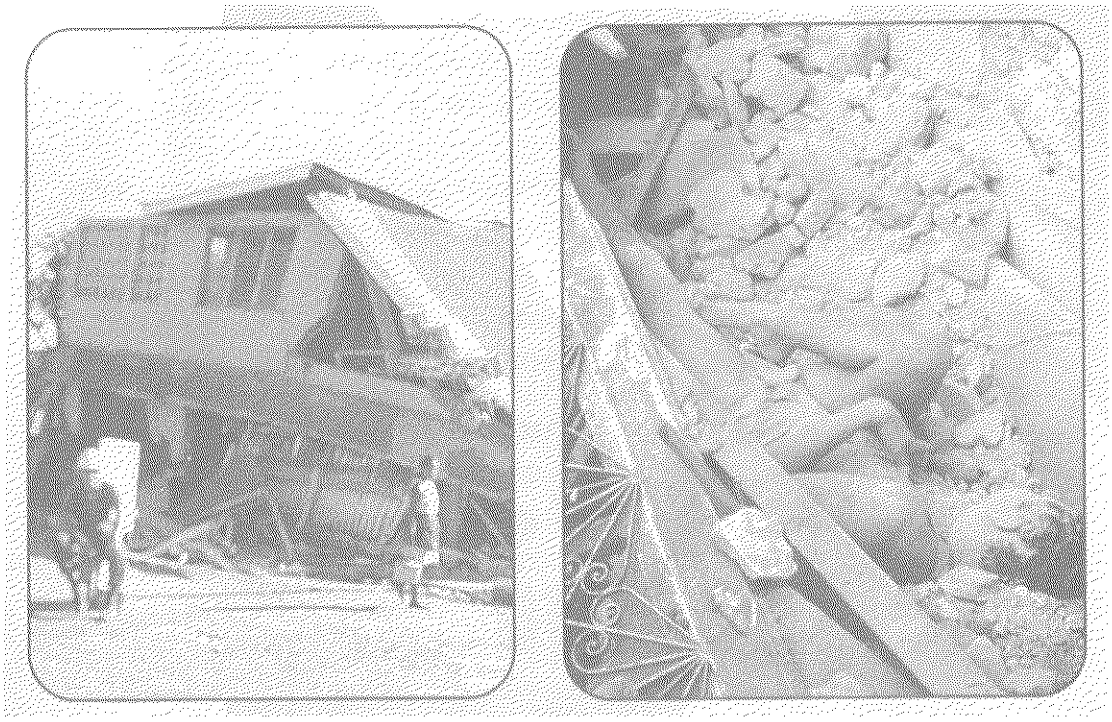
Durante el terremoto

Si le agarra en su casa o en algún edificio
conserve la calma, actúe con rapidez
pero sin desesperación, los gritos y carreras no ayudan nada.
Protegerse la cabeza con los brazos
y si es posible meterse bajo una banca o una mesa.

Colóquese debajo de vigas y de los marcos de las puertas.
Una vez termine el temblor,
salga lo más pronto que le sea posible hacia el aire libre.
Aléjese de las paredes y de todo lo que pueda caerle encima
Espere a que terminen los temblores y quédese afuera
por lo menos media hora,
recuerde que pueden venir otros temblores.
Si está en la calle, aléjese de todo lo que pueda caerle encima:
antenas de televisión, cables eléctricos, postes de luz,
maceteras, ramas de árboles, tejas, cornisas y balcones.

Si el terremoto lo sorprende en edificios grandes
no salga corriendo. Trate de colocarse debajo del marco
de las puertas o protéjase donde las paredes forman esquinas.
Aléjese de las paredes que dan a la calle, ventanas y balcones.

Aléjese de muebles y objetos que puedan caerle encima.
Si es un local con escaleras, aléjese de ellas, y no intente
bajarlas mientras esté temblando, pues se pueden derrumbar.
Conserve la calma y cuando deje de temblar, trate de salir
y aléjese de la acera.
Si se encuentra en un lugar con mucha gente,
no corra hacia la salida que puede ser aplastado.



Si el terremoto le agarró al aire libre, si está lejos de edificios, tanques de agua,
postes de luz, si está cerca de estos peligros,
aléjese de ellos y siéntese en el suelo.
Si está manejando un vehículo, deténgase en tierra firme,
nunca sobre puentes, ni zonas de derrumbes o debajo de cables eléctricos.

Espere ahí dentro, cuando deje de temblar siga su camino
y preste atención al estado de la carretera.
Si está en las costas de mares, lagos o lagunas,
aléjese de la orilla y busque un lugar alto,
Hay peligro de que lo sorprenda una ola de gran poder destructivo.

Paso 5

Después del terremoto

Salga con calma, busque afuera un lugar seguro,
que puede ser el patio de la casa, la calle o una plaza.
Lleve consigo las provisiones, recuerde la radio,
la lámpara de mano, el agua y todo lo preparado.
Revise que todos tengan los zapatos puestos.
No se le ocurra entrar a buscar cosas.

Recuerde, las réplicas pueden ser tan fuertes y causar más daños.
En este momento lo que importa es salvar su vida y la de su familia.

Estas recomendaciones son
para los que están al frente de la comunidad.

¿Quienes están, quiénes hacen faltan, dónde están?
Lo primero es localizar los muertos, los heridos
y los que han quedado atrapados.
Ver si hay incendios o peligro de explosiones que amenacen el barrio.
Ver el estado de los cables eléctricos.
Ver la condición en que quedaron las casas.
En buena condición: si quedó como estaba antes del terremoto.
Esta casa se puede seguir usando.
Un poco dañada: si se cuarteó poco.
Hay que usarla con ciertas precauciones,
porque un nuevo temblor puede afectarla más.
En mal estado: si tiene grandes grietas, paredes reventadas
y separadas,o está por caerse, aunque esté en pie hay que salir
inmediatamente. Hay que decidir si conviene abandonar el lugar
o establecer ahí mismo un refugio temporal.
Los muertos hay que dejarlos en su sitio.
Los heridos de gravedad no hay que moverlos,
pues se puede agravar su estado de salud.

Después de haber leído este Cuaderno

Piense que los desastres tienen dos caras:
la fuerza de la naturaleza, que no la podemos controlar
y nuestra falta de prevención,
que aunque no impide el desastre,
sí puede reducir sus efectos.
Cada seis meses o cada año hay
que poner a prueba este plan familiar de emergencia,
para ver si funciona.

Practíquelo, revise si cada miembro de la familia
recuerda lo que le toca hacer y haga de cuenta y caso
que acaba de suceder el terremoto.
Hay que actuar rápido.

¿En cuánto tiempo juntaron las provisiones?,
¿se reunió la familia en el lugar más seguro de la casa?.

Al terminar hay que valorar qué salió bien y qué salió mal.
Y sobre todo insista en que es necesario estar preparados
para que un nuevo terremoto no nos juegue una mala pasada.

Teléfonos de Emergencia

CRUZ ROJA	128
DEFENSA CIVIL	277-3822
BOMBEROS	115
POLICIA	118
INETER	249-3590