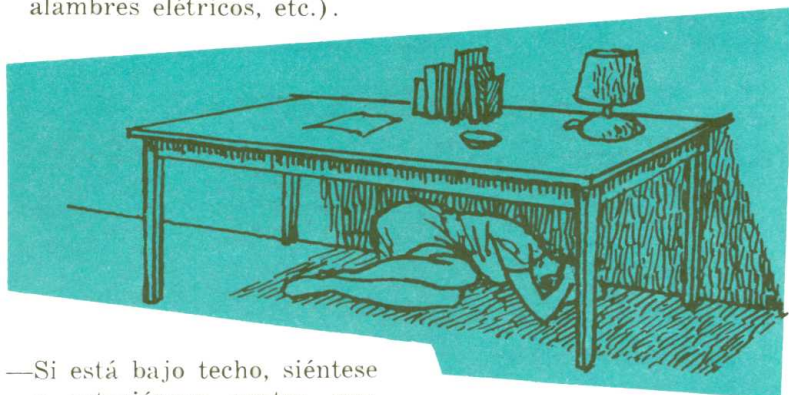


Capítulo 5

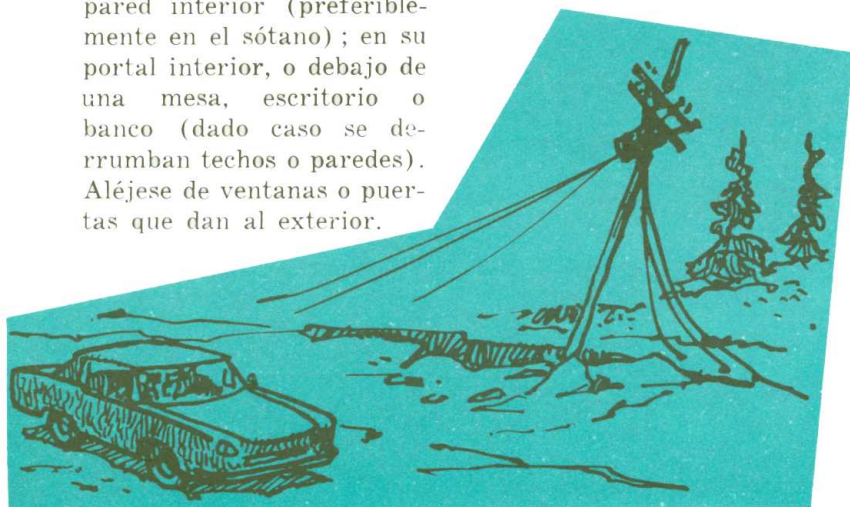
TERREMOTOS

Si los terremotos son comunes en su región, recuerde estas advertencias:

- Manténgase en calma si ocurre un terremoto. Si usted toma ciertas precauciones, probablemente no sufrirá daño alguno.
- PERMANEZCA DONDE ESTA—Si está fuera de casa, permanezca fuera. Si está en la casa, permanezca dentro de ella. La mayoría de los accidentes ocurren al pretender entrar o salir de los edificios (derrumbes de paredes, ruptura de alambres eléctricos, etc.).



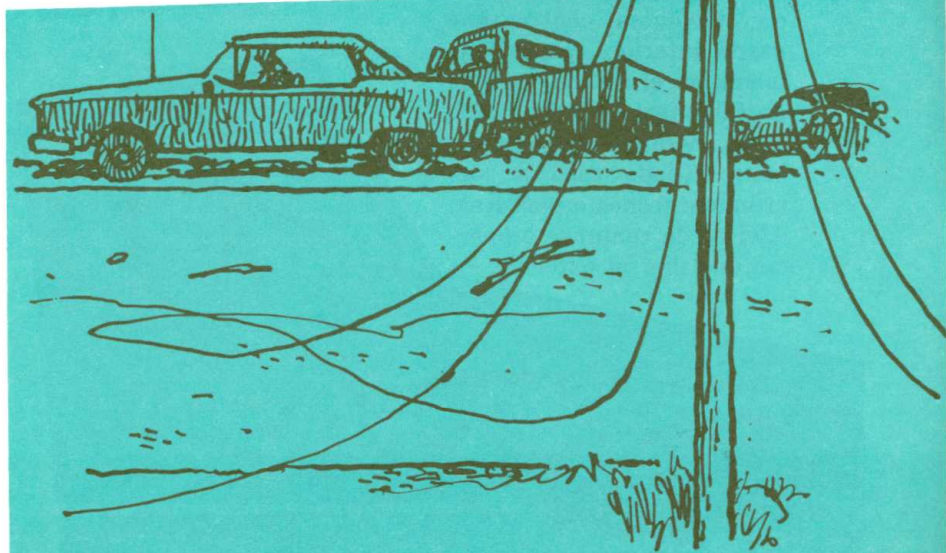
- Si está bajo techo, siéntese o estacionese contra una pared interior (preferiblemente en el sótano); en su portal interior, o debajo de una mesa, escritorio o banco (dado caso se derrumban techos o paredes). Aléjese de ventanas o puertas que dan al exterior.



- De estar a las afueras, aléjese de alambres eléctricos, postes, o cualquier edificación que pueda derrumbarse y caer (por ejemplo, cornizas de edificios).
- Si está manejando su automóvil, despegue de la carretera y deténgase lo más pronto y cuidadosamente posible. Permanezca en su carro hasta tanto se restablezca la normalidad. Al reanudar la marcha esté atento a posibles obstáculos causados por el terremoto, tales como objetos desprendidos o caídos, alambres eléctricos rotos, y accidentes a la pista de la carretera.

Después del Terremoto

Para su seguridad, tanto como la de otros, debe observar las instrucciones que se ofrecen en el capítulo 1, “Después de un Desastre Natural”, en la Segunda Parte de este libro.



INDICE

ACCIONES DE EMERGENCIA, 6-7

AGUA

Almacenar para uso en desastre natural 72-82
Almacenar para uso en refugio doméstico 41
Cuidado y consumo en refugio 46-48
Disponible para usarse después de un ataque 14-16
Para llevar a refugio público contra lluvia radiactiva 40
Peligro que ofrece el agua contaminada a niños 6, 9, 16
Precauciones al usarse luego de un desastre natural 73
Servicio de agua cortado por usuarios 75 véase además
**SUMINISTROS PARA REFUGIOS CONTRA LLUVIA
RADIATIVA**

ALIMENTOS

Alimentos que debe llevarse al refugio 40, 42
Cuidado y consumo en el refugio 42, 46, 48
Disponibles para consumo tras ataque 14-16
Suministro en caso de desastre natural 72-82
Uso después de un desastre natural 73-véase además
**SUMINISTROS PARA REFUGIOS CONTRA LLUVIA
RADIATIVA**

ATAQUE NUCLEAR 3-67

Areas de destrozo 10-11
Aviso de 6, 17-22
Ayuda en caso de ataque 5
Importancia de seguir instrucciones locales 2
Lista de cotejo de acciones de emergencia 6-7
Muertes y lesiones 5, 10, 11
Riesgos de un ataque 9-16
Sobrevivientes 10-11
Tomar cubierta si se observa relumbro 21-22

AVISO DE ATAQUE NUCLEAR 17-22

Acciones a seguir 19-20, 21-22
Señal de aviso de ataque 19
Tiempo de aviso de ataque 18, 21
Tomar cubierta 21, 22

AVISO DE DESASTRE NATURAL 17, 18, 19, 71-72

CABLES ELECTRICOS, Caídos 73, 76, 86

CALEFACCION 82

CUIDADO MEDICO 55-67

CURSO DE AYUDA MEDICA PROPIA 21, 55, 56

DESASTRES NATURALES: 69-86

Alimentación de emergencia y estaciones de refugio 75

Aviso sobre 71-72-75-79-81

Guía General 71-74

Inundaciones y huracanes 75-78

Suministros para 72, 82, 83

Terremotos 85, 86

Tornados 79, 80

Valor de preparativos en 70, 71

ADIESTRAMIENTOS EN EMERGENCIA 2, 5, 55, 56

ENERGIA ELECTRICA (relacionada con fuego) 52, 54

ENFERMEDAD DE RADIACION 11-13, 32

Como reconocerla y tratarla 66-67

ENFERMOS Y LESIONADOS, cuidado de-véase PRIMERA AYUDA

ESFUERZO, físico

Evitar exceso de esfuerzo durante una tormenta 84

EXPLOSIONES NUCLEARES, Efectos de 9-13

EVACUACION EN DESASTRE NATURAL 75-78

FUEGOS

Combatir fuegos en el hogar 52-54

Fuego de explosiones nucleares-véase EXPLOSIONES NUCLEARES, Efectos de

Fuego relacionado con desastres naturales 73

Materiales para combatir fuegos en el hogar 43, 53

Precauciones especiales en caso de ataque 52

Prevención de fuego en el hogar 51-54

GUIAR AUTOMOVILES EN DESASTRES NATURALES

Carro puede necesitarse para evacuación 72

Conducir después de ocurrido un desastre natural 74

Conducir durante una inundación o huracán 75-78

Conducir durante un terremoto 86
Guiar durante una tormenta de nieve 83-84

HURACANES: 75-78-véase además 71-74 (Guía General)

INUNDACIONES: 75-78-véase además 71-74 (Guía General)

LECHE, CONTAMINACION POR LLUVIA RADIATIVA 9, 16

LISTA DE COTEJO SOBRE ACCIONES EN EMERGENCIA
6, 7

LLUVIA RADIATIVA 5-6, 10-13, 15-16

MAREJADAS 75-77

MATERIALES PROTECTORES 14, 25, 34

Comparación de varios materiales 25

MEDICINAS Y SUMINISTROS MEDICOS:

Importancia de tenerlos disponibles 55, 56

Qué almacenar para uso del refugio doméstico 42

Qué llevar a un refugio público 40

Qué tener a mano para desastres naturales 72

NIÑOS, Precauciones especiales para:

Almacenamiento de suministros infantiles para ser usados en
los refugios 43

Dar respiración artificial a niños 59, 60

Efectos de radiación en niños 13, 16

Evitar contaminación de agua y leche 6, 9, 16

Hallar refugios contra lluvia radiactiva en todo momento 24

PRIMERA AYUDA: 56, 57

Cursos de adiestramiento 2, 55-56

Enfermedad de radiación 66-67

Fracturas 63-65

Quemaduras 65-66

Reglas generales 57

Respiración Artificial 58-60

Hemorragia, como detenerla 61

Suministros 42

Trauma, como evitar y tratar 62

REFUGIOS CONTRA LLUVIA RADIATIVA

Alguna protección contra estallido y calor 14

Cuando abandonar el refugio 13, 24, 32

Información General 13-14, 23-25
Refugios Domésticos 24
Refugios Improvisados 33, 38
Refugios Públicos 23-24, como identificarlos 24
Suministros para refugios 39-44
Tomar cubierta antes de ir a refugio 21-22

TORMENTERAS:

Para protegerse de tornados 80
Usarlas como refugio contra lluvia radiactiva 36

TORNADOS 79, 86-véase además 71, 74 (Guía General)

TORNIQUETES, advertencia especial sobre 61

TRASMISION, Radio y Televisión

En caso de desastre natural 72, 75, 77, 81, 83
En caso de ataque nuclear 17-18, 32, 34

TRAUMA, Como reconocerlo y tratarlo 62, 63

TUBOS DE GAS, Rotos 73

REFUGIOS DOMESTICOS CONTRA LLUVIA RADIATIVA

Como preparar un refugio doméstico 26-32
Cuando abandonar el refugio 13, 24, 32
Importancia de 24-25
Improvisados 33-38
Manejo de agua, alimentos y saneamiento dentro 45-50
Suministro y equipo para 41, 44
Tipo exterior 32
Tipo permanente 26-29
Tipo pre-planificado 30-32

REFUGIOS PUBLICOS CONTRA LLUVIA RADIATIVA:

Como identificarlos 7, 24
Cuando abandonar el refugio 13, 24, 32
Suministros a llevarse a refugios públicos 45-46

RESPIRACION ARTIFICIAL 58-60

SANEAMIENTO 41-42, 45-49

SEÑAL DE ATENCION O ALERTA (para desastres naturales
19-20, 71-72)

SENALES DE AVISO: 18-20-véase también AVISO DE ATAQUE Y AVISO DE DESASTRE NATURAL

SERVICIO DE ELECTRICIDAD 75-82

SERVICIO DE GAS, puesto fuera por usuarios 75

SUMINISTROS PARA DESASTRES NATURALES 72-74, 82-83

SUMINISTROS PARA REFUGIOS CONTRA LLUVIA RADIACTIVA 9-44

Refugios domésticos 39, 41-46; cuido y uso de suministros 45-49

Refugios públicos 40, 46

TELEFONO, uso restringido en caso de emergencia 6, 20, 72, 74, 79

TERREMOTOS 85-véase además 71-74 (Guía General)

TOMAR CUBIERTA

En caso de ataque nuclear 21-22

Para protegerse de tornados 79, 80

TORMENTAS de Invierno 81, 84-véase además 71-74 (Guía General)

RETENGA ESTE LIBRO
CON LAS OTRAS INSTRUCCIONES QUE HAYA RECIBIDO
PARA CASO DE EMERGENCIA