

**MINISTERIO DE SALUD PUBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL
DIRECCION GENERAL DE SERVICIOS DE SALUD
UNIDAD DE DESASTRES**

COMO SOBREVIVIR A UN TEMBLOR

Es importante saber que nos encontramos en una región con amenazas naturales como temblores, erupciones volcánicas, tornados, inundaciones, huracanes y otros.

Identificando grupos prioritarios: Niños, Mujeres, Ancianos y personas Discapacitadas.

Para estar mejor preparados cuando ocurra una emergencia, o mejor aun, evitar o disminuir sus efectos, debemos tomar medidas y adoptar actitudes como costumbres normales, observando:

PUNTOS BASICOS QUE DEBEN SEGUIRSE DURANTE UN TEMBLOR DE TIERRA.

1. Manténgase Calmado.
2. Bajo Techo: Ubíquese directamente debajo del marco de la puerta, o busque refugio debajo de una mesa o escritorio, lejos de ventanas o puertas de vidrio.
3. Al Aire Libre: Manténgase lejos de edificios, árboles y líneas eléctricas o telefónicas.
4. En la Carretera: Maneje hacia un lugar donde quede a una distancia lejos de puentes o vías elevadas (pasos a desnivel); estacionese en un área fuera de peligro; quédese en su vehículo.

PASOS BASICOS QUE SE DEBEN TOMAR DESPUES DE UN TEMBLOR.

1. Localice heridos: administre los primeros auxilios.
2. Inspeccione el área: Localice gas, agua, rupturas en conductos de desperdicio; localice cortos circuitos, y líneas de electricidad caídas, desconecte las llaves respectivas. Localice daños estructurales que puedan empeorar con movimientos sísmicos secundarios.
3. Limpie derramamientos de sustancias dañinas.
4. Use zapatos.
5. Sintonice su radio para recibir instrucciones de las organizaciones de servicio y rescate.
6. No utilice su teléfono, excepto en casos de emergencia.

ARTICULOS DE SUBSISTENCIA QUE SE DEBEN TENER AL ALCANCE INMEDIATO.

1. Radio portatil con baterías.
2. Linterna con baterías.
3. Artículos de primeros auxilios (incluyendo medicamentos necesarios para algún miembro de la familia).
4. Libro de primeros auxilios.
5. Extinguidor de fuego.
6. Herramientas para desconectar el agua y gas.
7. Detector de humo, instalado debidamente.
8. Escaleras para escape de fuego en casa y apartamentos con más de un piso.
9. Agua embotellada suficiente para 5 días.
10. Comida enlatada que dure por lo menos una semana y abastezca a todos los miembros de su hogar. NOTA: Ambos agua y comida deben ser utilizados y reemplazados frecuentemente para asegurarse de que se mantengan frescas. Las comidas enlatadas, usualmente, mantienen su frescura por un año.
11. Un abridor de latas no eléctrico.
12. Estufas portátiles de gas o carbón. Use este tipo de estufas al aire libre únicamente, pues emite gases tóxicos.
13. Fósforos.
14. Números telefónicos de la policía, bomberos y Servicios médicos locales.

COSAS QUE USTED DEBE SABER HACER.

1. Como apagar el gas, agua y electricidad.
2. Primeros Auxilios.
3. Reunir a su familia planeadamente.

PARA SOBREVIVIR HAY QUE ESTAR PREPARADO

TOMADO DE AMERICAN RED CROSS.
L.A. CHAPTER, 2700 WILLSCHIRE BLVR.
L.A. CALIFORNIA 90057, (213) 739-5200.