
CÓMO PREPARARSE PARA UN TERREMOTO

Instruya a los miembros responsables de su familia cómo manejar el panel principal para desactivar la electricidad y a operar las llaves de paso de agua y tanque de gas. **Precaución:** No cierre la llave del gas a menos que ocurra una emergencia. Si tuviera que hacerlo, recuerde que debe volver a encender todos los pilotos de las hornillas, el horno, etc.

TENGA A LA MANO ARTÍCULOS DE EMERGENCIA



Linterna de mano (flashlight) con baterías adicionales. Mantenga una linterna de mano al lado de su cama. No use fósforos o velas después de un terremoto hasta que esté bien seguro que no haya un escape de gas.



Radio Portátil con baterías adicionales. Como la mayoría de los teléfonos estarán fuera de servicio o en uso solamente para emergencias, el radio será su mejor fuente de información

Botiquín y conocimientos de Primeros Auxilios. Tenga algún libro de primeros auxilios de la Cruz Roja, comuníquese con la oficina local de la Cruz Roja y oriéntese sobre los cursos básicos de primeros auxilios que ofrecen.



Extintores de Fuego. Mantenga un extintor de fuego en un lugar accesible. Recuerde que hay diferentes clases de extintores para diferentes clases de fuegos tales como: eléctricos, grasa, y gas. Los extintores ABC están diseñados para usarse con seguridad en cualquier clase de fuego.

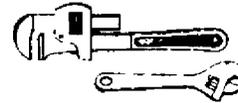
Alimentos. Una idea bien práctica es la de mantener alimentos no perecederos almacenados. Estos alimentos puede irlos usando en su dieta y reemplazándolos regularmente. Algunos de estos alimentos pueden ser comidas enlatadas, leche en polvo, jugos enlatados, cereales secos, además frutas y nueces sin sal, que son una excelente fuente de nutrición.



Agua. Debe ser almacenada en envases cerrados y reemplazada cada seis meses. Almacene por lo menos tres galones de agua por persona para estar preparado para un período de 72 horas.

Artículos Especiales. Tenga una reserva de medicamentos, alimentos especiales para infantes o personas con una dieta especial por lo menos para una semana.

Herramientas. Una llave de perro y una llave inglesa (crescent) son herramientas útiles para cerrar las llaves del gas y del agua.



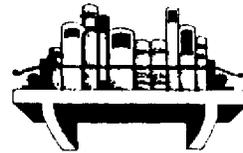
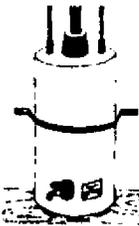
IDENTIFIQUE LOS RIESGOS EN SU CASA EN CASO DE UN TERREMOTO

Identifique los posibles riesgos en caso de terremoto. Con previsión y sentido común inspeccione las diferentes habitaciones de su hogar e imagínese qué pasaría en caso de que ocurriera un terremoto.



Algunos posibles riesgos son:

- Muebles altos que se puedan caer, tales como libreros, gabinetes de cristalería, o unidades modulares.
- Calentadores de agua que se puedan desplazar hasta desprenderse de las tuberías y romperse.
- Enseres que no estén fijos y puedan moverse hasta romper las líneas del gas o eléctricas.
- Plantas colgantes en tiestos pesados que podrían moverse hasta salirse de sus ganchos.
- Cuadros con marcos pesados o espejos sobre la cama.
- Cerraduras en la cocina o en algunos gabinetes que no podrían mantener las puertas cerradas de ocurrir un temblor.
- Objetos que se puedan romper u objetos pesados que estén en tablillas altas y abiertas.
- Líquidos inflamables, tales como pintura, y productos de limpieza, que estarían más seguros en un lugar apropiado fuera de la casa.



Tome las medidas necesarias para corregir estos riesgos. Asegure y realocalice objetos pesados de la manera más apropiada.

SIMULACRO FAMILIAR DE TERREMOTO:

Es muy importante saber dónde usted debe buscar protección cuando su casa empieza a temblar. Usted y su familia pueden acostumbrarse a reaccionar correcta y espontáneamente planificando y practicando qué hacer antes de que ocurra un terremoto.

- Todos los miembros de la familia deben conocer los lugares seguros en cada habitación.
- **Lugares seguros:** Los lugares para estar es pegado a las paredes de carga y debajo de muebles pesados como escritorios y mesas fuertes.
- **Lugares peligrosos:** Manténgase alejado de ventanas, objetos colgantes, espejos, y muebles altos.
- Refuerce este conocimiento colocándose físicamente en los lugares de seguridad. Este paso es bien importante especialmente para los niños.
- Realice simulacros inesperados, días o semanas después de este ejercicio inicial.
- Usted y su familia deben prepararse para las posibles reacciones emocionales que puedan experimentar después de un terremoto.

DURANTE EL TERREMOTO

Durante un terremoto mayor usted puede experimentar un temblor que empieza suavemente y en cuestión de uno o dos segundos crece tan violentamente que lo puede tumbar al piso...

O...

puede ser sacudido por una vibración violenta como si su casa fuera impactada por un camión. Un segundo o dos más tarde usted sentirá el temblor y, como en el primer ejemplo, usted encontrará muy difícil (si no imposible) moverse de una habitación a otra

Si está dentro de la casa, quedese ahí. Metase debajo de un escritorio o mesa o parese en una esquina, como practicó en los simulacros. Recuerde, aléjese de las ventanas, libreros, gabinetes y espejos hasta que cese el temblor.

Si usted se encuentra en la cocina, apague la estufa a la primera señal de temblor y rápidamente metase debajo de

- un mostrador o mesa resistente o bajo el marco de la puerta.
- Si está afuera,** manténgase en el espacio abierto alejado de los edificios, árboles, paredes y postes del tendido eléctrico.
- Si está en un lugar público aglomerado de personas,** no trate de apresurarse hacia la salida, ya que las otras personas tendrán la misma idea. Aléjese de tablleros que contengan objetos pesados que puedan caerle encima y causarle daño.
- En un edificio multipisos,** métase debajo de un escritorio, manténgase alejado de las ventanas y paredes exteriores. Quédese en el edificio en el mismo piso donde se encuentre. No se sorprenda si la electricidad es interrumpida, o si el ascensor, alarma de fuego y sistema de rociadores se activan. **No use los ascensores.**
- Si está en su carro,** hágase a un lado de la carretera y deténgase. No se estacione debajo de los viaductos o tendido eléctrico. Quédese en su carro hasta que haya pasado el terremoto. Si el terremoto ha sido muy severo no intente cruzar puentes o viaductos.

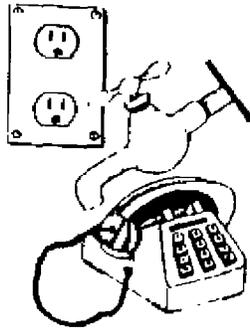
CUANDO CESE EL TEMBLOR

VERIFIQUE SI ALGUIEN ESTÁ HERIDO...

- Si alguien ha dejado de respirar,** practique primeros auxilios (dele respiración boca a boca). Para personas con heridas sangrantes aplique presión directa a la herida. No mueva personas que estén seriamente heridas a menos que estén en peligro en el lugar donde se encuentren. Cubra con frías aquellas personas que estén heridas para mantenerlas calientes. Para procedimientos de emergencia más detallados consulte su libro de primeros auxilios.
- No use los teléfonos,** a menos que haya una herida bien severa. Para procedimientos de emergencia más detallados consulte su libro de primeros auxilios.
- Use zapatos** en áreas donde haya escombros y cristal roto.

IDENTIFIQUE ÁREAS PELIGROSAS

- **Si es posible apague pequeños fuegos,** si no, abandone su casa inmediatamente y avisele a los vecinos.



- **Verifique el gas, agua y líneas eléctricas y asegúrese si hay alguna avería. Si percibe algún olor a gas cierre la válvula principal. No encienda el gas o utilice la electricidad hasta que su hogar haya sido inspeccionado. No encienda fósforos mientras investiga algún escape de gas.**
- **Desconecte el sistema de electricidad, si existe alguna avería en la cablería eléctrica de su hogar.**
- **No toque cablería en el piso o enseres eléctricos que estén averiados.**
- **Remueva medicinas, blanqueadores, gasolina y otros líquidos inflamables que se hayan derramado.**
- **Verifique que las tuberías de los servicios sanitarios estén en buenas condiciones antes de usar los mismos. De ser necesario atapone los desagües de la bañera y el fregadero para evitar el retorno de aguas negras.**
- **Revise el agua y los alimentos. Si el servicio de agua ha sido interrumpido, use el agua almacenada en los tanques del inodoro, (no la taza), calentadores de agua y hielo derretido.**
- **Verifique si le ha ocurrido algún daño a la estructura de su casa, especialmente grietas.**
- **Al inspeccionar los guardarropas (closets) abra cuidadosamente las puertas por si hay objetos pesados que puedan caerse de las tablillas.**
- **Utilice su radio de baterías o el de su auto para recibir la información y reportes de daños ocurridos.**
- **Utilice carbón para cocinar en caso de emergencia solamente fuera de la casa.**
- **Use su vehículo solamente en caso de emergencia. No vaya a visitar lugares seriamente afectados. Coopere para mantener las carreteras despejadas para facilitar el tránsito de vehículos de emergencia.**
- **Esté preparado para temblores posteriores. Usualmente son menos intensos que el temblor principal pero alguno podría ser suficientemente fuerte como para causar daños adicionales a las estructuras ya debilitadas durante el primer temblor**