

# Qué hacer *ANTES* del Temblor

## *Planes para reunir a la familia*

Existe una alta probabilidad de que los desastres, como un temblor, ocurran cuando su familia no se encuentre toda reunida. Los niños pueden estar en la escuela y usted puede estar en el trabajo, de compras o en el cine. Para prepararse en caso de estas posibles separaciones, tómese unos cuantos minutos y desarrolle un plan de reunión.

Este plan le ayudará a que se encuentren nuevamente o, si eso no es posible, que se avisen los unos a los otros que están bien.



Si tiene hijos en edad escolar, repase el plan de procedimientos para temblores de la escuela para conocerlo en caso de que ocurra un temblor durante el horario de clases.

Mencione tres lugares a donde su familia podría ir en caso de que sucediera algo que impidiera que se reunieran en su casa. Las opciones incluyen: las casas de los vecinos o parientes que vivan cerca, la iglesia o el centro comunitario. Asegúrese de que todos los integrantes de la familia conozcan el plan.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Elija a un pariente que viva al menos a 100 millas de distancia con quien se puedan comunicar por teléfono todos los integrantes de la familia si fuera imposible llegar hasta los sitios de reunión. Usted puede reportarse con ellos para decirles en dónde están y cómo se encuentran y puede averiguar cómo se encuentran los demás integrantes de la familia también. Con frecuencia es más fácil comunicarse por teléfono con un sitio alejado que con un lugar próximo.

Nombre: \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_

## ***Cómo planear lo que debe hacer en su casa durante un temblor***

Recorran la casa juntos para:

- Localizar elementos peligrosos, utilizando la guía de peligros no estructurales.
- Hablar de dónde y cómo protegerse en cada cuarto. Practiquen colocándose en cada uno de estos sitios.
- Efectuar alarmas de prueba contra temblores. De vez en cuando grite "¡temblor!". Comenten lo que hizo y lo que debería haber hecho cada integrante de la familia.

## ***Planes para las personas mayores de edad y las personas incapacitadas***

- Dígalas a sus vecinos cuanto antes si no es capaz de mobilizarse bien o rápidamente en caso de emergencia y tome las medidas necesarias para que alguien esté pendiente de usted.
- Las personas ciegas deben guardar un bastón adicional en la casa o en el trabajo. Después de un temblor, su perro guía puede estar lesionado o demasiado asustado para auxiliarle.
- Conozca cuáles son los lugares seguros en cada cuarto de su casa, tales como debajo de un escritorio o mesa resistentes, bajo una puerta o en la esquina de una pared interior.
- Determine cómo salir de cada cuarto en caso de quedar bloqueada la entrada.

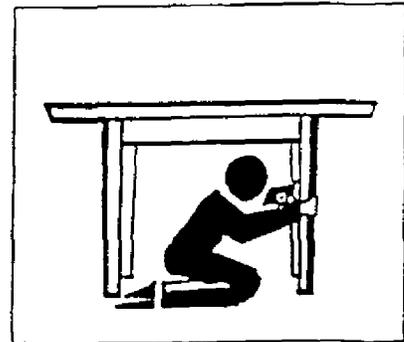
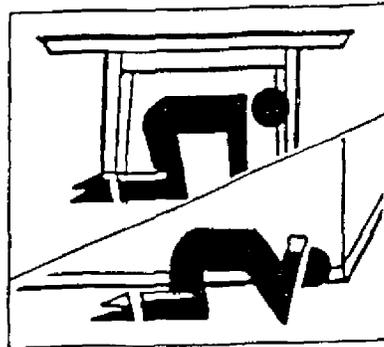
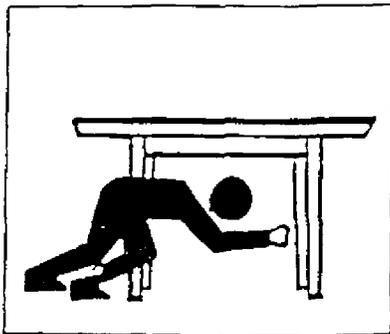
## ***Planes de evacuación familiar individuales***

En caso de un desastre mayor o de que su casa se encuentre en peligro, usted deberá estar preparado para evacuarla de manera rápida y eficiente. Si planea y practica lo que tiene que hacer con anticipación, ayudará a que usted y su familia reaccionen correcta e instintivamente a la primera señal de peligro.

# Qué hacer *DURANTE* el Temblor

## *En un edificio*

- **QUÉDESE ADENTRO.** Es muy arriesgado intentar salir del edificio. Muchas lesiones son provocadas por la caída de objetos afuera.
- Manténgase alejado de objetos pesados como libreros, vitrinas, archiveros, etc. No intente detener la caída de ningún objeto, aléjese de ellos.
- Aléjese de puertas y ventanas de vidrio que puedan quebrarse.
- **AGÁCHESE, CÚBRASE Y MANTÉNGASE QUIETO.** Intente agacharse y colocarse debajo de algún objeto firme, como una mesa de cocina, un escritorio e incluso una silla.



- Tenga cuidado si decide pararse debajo del marco de una puerta y asegúrese de que no haya una puerta que se le pueda cerrar encima.
- Si usted está en cama, quédese allí y cúbrase la cabeza.

### *Dentro de un auto*

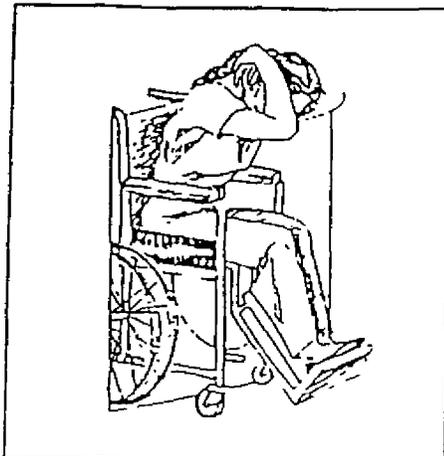
- Quédese dentro del auto.
- Oríllese en la carretera y manténgase alejado de las líneas de alto voltaje y de los edificios altos lo más rápido y cuidadosamente posible.
- Si usted se encuentra bajo un paso a desnivel, procure salirse de allí. Si se encuentra enfrente de un paso a desnivel, tenga cuidado con los vehículos que vienen detrás de usted y cédales el paso.

### *Al aire libre*

- Procure **AGACHARSE, CUBRIRSE Y MANTENERSE QUIETO**. Colóquese debajo de una mesa, de una banca de parada del camión (autobus), etc .
- Aléjese de las paredes de ladrillo, de las líneas de alto voltaje, de los árboles y de las chimeneas.

### *En una silla de ruedas*

- Quédese en la silla de ruedas. Diríjase hacia un lugar seguro, lejos de vidrios, libreros altos, etc.. **ASEGURE LAS RUEDAS** y **CÚBRASE LA CABEZA** con los brazos para protegerse de la caída de escombros.



# Qué hacer ***INMEDIATAMENTE*** ***DESPUÉS*** del Temblor

- Verifique que no haya lesionados y, en caso dado, brinde primeros auxilios.
- Verifique que no haya incendios y, en caso dado, extinga los incendios pequeños.
- *Si huele a gas, cierre la llave del medidor. Interrumpa la corriente eléctrica.*
- *No encienda fósforos ni encienda la luz. Utilice una linterna.*
- Encienda una radio de baterías o del automóvil para escuchar los avisos de emergencia de las siguientes estaciones de radio:


- Revise su casa para determinar si hubo daños estructurales. Evacúe su casa si es necesario.
- Después de haber tranquilizado a su familia y asegurado sus pertenencias, repórtese con el capitán de manzana de la organización para temblores de su barrio.
- *Prepárese en caso de nuevos temblores.*
- No utilice el teléfono salvo en caso de emergencia extrema.
- Si usted se encuentra atrapado, haga el mayor ruido posible para llamar la atención.

# Preparativos en el Barrio

Los barrios necesitan organizarse y tener la capacidad de funcionar como grupo independiente de la ayuda exterior durante al menos tres días después de un desastre de grandes proporciones. Este es el periodo que pueden tardar en responder los servicios de policía, bomberos y ambulancia. Pueden tardar aun más en restaurarse los servicios telefónico, de gas, de agua, de drenaje y/o eléctrico.

El organizarse ahora como barrio puede ahorrar tiempo valioso inmediatamente después de un desastre. La experiencia demuestra que los vecinos se juntan de manera natural para ayudarse los unos a los otros después de un desastre, pero los barrios que ya estén organizados estarán listos para actuar y se ahorrarán tiempo valioso.

Los barrios también se sentirán más tranquilos si saben que no están solos después de un desastre. Sabrán que el barrio está preparado para verificar de manera inmediata y eficiente el bienestar de los hogares y de todas las personas queridas. Esto es de particular utilidad para aquellos que no se encuentren en sus hogares para hacerlo personalmente.

Los vecinos deben comenzar a organizarse decidiendo quién proporcionará los siguientes servicios:

- Coordinador vecinal
- Primeros auxilios
- Control de incendios
- Operaciones ligeras de búsqueda y rescate
- Evaluación de daños
- Coordinación de comunicaciones
- Guardería

# Lista de prioridades en caso de evacuación

Si le dicen que necesita evacuar inmediatamente, no tendrá mucho tiempo para pensar qué debe hacer. Para ayudarlo a prepararse a reaccionar antes de que ocurra un desastre, tómese unos minutos para llenar esta lista. (Las fotografías son con frecuencia las posesiones más valiosas. Sin embargo, puede hacer copias de sus fotografías favoritas y almacenarlas, o dárselas a una amistad o pariente que se encuentre fuera del área para que se las guarde.)

- Anote los artículos **MÁS** importantes que se llevará consigo, y únicamente aquellos que se pueden llevar a la mano.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- Anote otros artículos en orden de importancia.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- Anote los artículos que deberán trasladarse en auto o en camión si estos últimos están disponibles.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

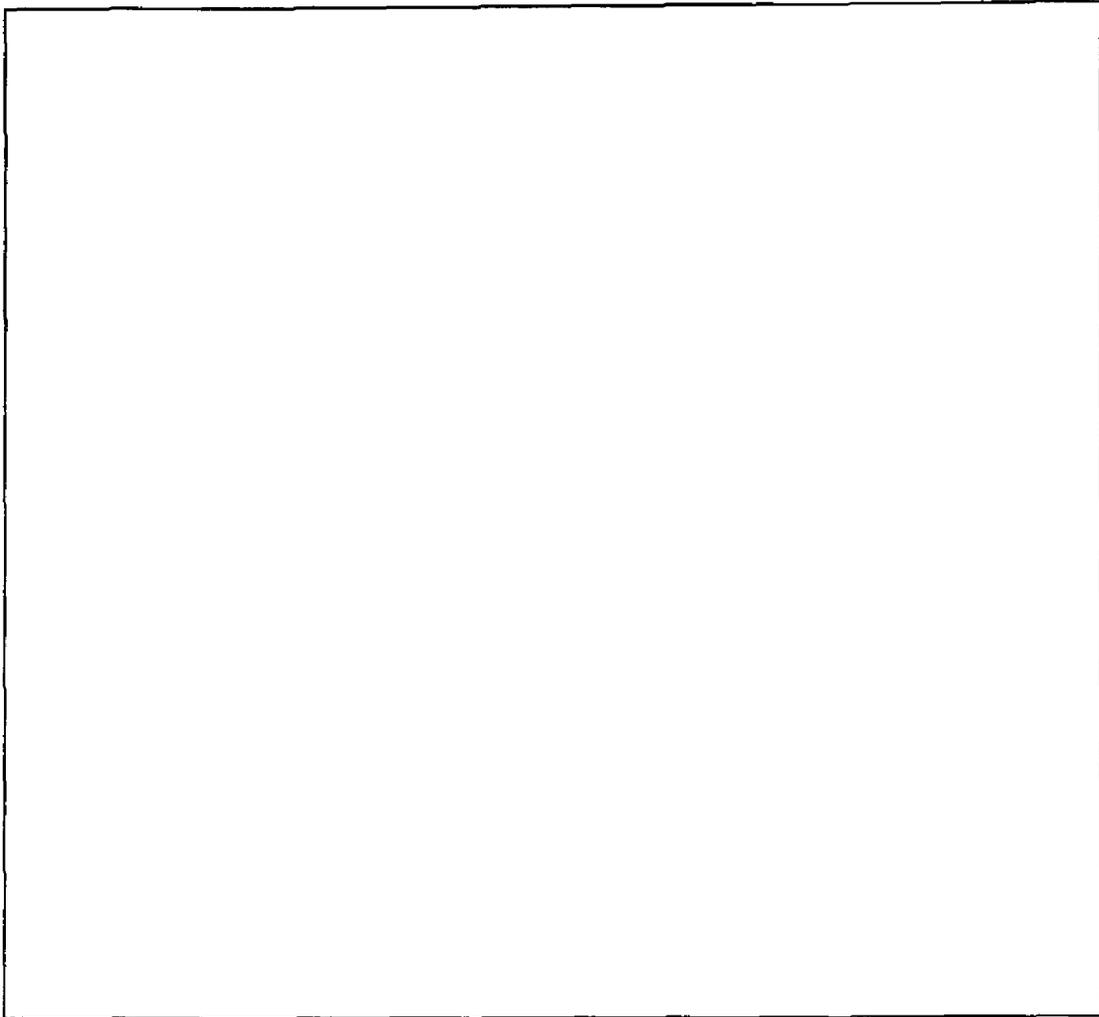
- Haga una lista de las cosas que se deben hacer si hay tiempo. Por ejemplo, asegurar las puertas y ventanas, desconectar la luz, el gas, etc.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

***Si tiene que evacuar su hogar***

1. **Coloque un mensaje afuera que indique a dónde se ha ido.**
2. **Llévese sus documentos vitales, materiales y equipos de emergencia y medicamentos adicionales.**
3. **Mantenga siempre lleno el tanque de gas en caso de que tenga que evacuar.**
4. **En caso de temblor, guarde a sus mascotas en el sótano, en la cochera o en el baño, asegurándose de que tengan suficiente agua. (A las mascotas no se les admite en los refugios autorizados de la Cruz Roja.)**

## *Cómo planear una evacuación*



- Dibuje en el espacio anterior el plano del lugar en donde vive
- Señale una salida alternativa para cada cuarto.
- Señale en dónde se guardan las linternas, los extinguidores y los materiales de emergencia.
- Señale en dónde se localizan las válvulas del agua y del gas y los interruptores de la luz.
- Señale la ubicación del sitio en donde debe reunirse su familia en caso de emergencia.

**¡ASEGÚRESE DE QUE TODA LA FAMILIA CONOZCA EL PLAN!**

# Documentos indispensables e información importante sobre la familia

Después de un desastre de grandes proporciones, como un temblor, usted quizás necesite ayuda económica y quiera documentar cualquier pérdida de bienes con motivo del seguro o de impuestos. Si tiene acceso fácil a los documentos necesarios para terminar de llenar las solicitudes, así como a aquellos que pudieran ser difíciles de reemplazar, se evitará demoras y frustraciones.

- Tómese el tiempo necesario AHORA para registrar estos importantes datos familiares. Saque dos copias y guarde una en un lugar seguro de su casa que sea resistente a los incendios de ser posible (como bolsas de plástico herméticas dentro del congelador) Guarde la otra en otro sitio, como una caja de seguridad o la casa de parientes o amigos fuera de la zona.
- Guarde los títulos de propiedad, los testamentos, los archivos tributarios de los últimos 3 años, las actas de nacimiento y otros documentos importantes. Los duplicados deben guardarse en un lugar seguro en otro sitio. Como alternativa, guarde estos documentos en un lugar accesible y anótelos en la lista de los artículos MÁS importantes para llevárselos en caso de una evacuación.
- Saque fotografías de todos los artículos de valor para poder documentar las reclamaciones a la aseguradora.
- Si tiene una computadora, guarde estos datos en un par de diskets en lugares diferentes.

1. Nombre y seguro social de todos los integrantes de su familia:

_____	# _____ \ _____ \ _____
_____	# _____ \ _____ \ _____
_____	# _____ \ _____ \ _____
_____	# _____ \ _____ \ _____
_____	# _____ \ _____ \ _____

2. Datos escolares:

Nombre del niño: \_\_\_\_\_ Nombre de su escuela: \_\_\_\_\_

Domicilio de la escuela: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

La política de la escuela es de cuidar/dejar ir al niño (marque uno con un círculo).

Nombre del niño: \_\_\_\_\_ Nombre de su escuela: \_\_\_\_\_

Domicilio de la escuela: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

La política de la escuela es de cuidar/dejar ir al niño (marque uno con un círculo).

3. Nombre, domicilio y número telefónico de:

Nombre del padre: \_\_\_\_\_ Compañía: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre de la madre: \_\_\_\_\_ Compañía: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre del padre: \_\_\_\_\_ Compañía: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Compañía: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Compañía: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

4 Nombre, domicilio y número telefónico del:

Abogado: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Médico: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Números del plan de salud:

Nombre: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

5. Datos médicos relevantes:

*Alergias:*  
Nombre: \_\_\_\_\_ Tipo: \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_ Tipo: \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_ Tipo: \_\_\_\_\_

*Medicamentos acostumbrados:*  
Nombre: \_\_\_\_\_ Tipo: \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_ Tipo: \_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_ Tipo: \_\_\_\_\_

6. Número y tipo de cuenta/póliza:

Banco:  
Tipo de cuenta: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_  
Tipo de cuenta: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

Banco:  
Tipo de cuenta: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_  
Tipo de cuenta: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

Aseguradora:  
Tipo de póliza: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_  
Tipo de póliza: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_  
Tipo de póliza: \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

7. Número de licencia y de identificación del vehículo: auto, barco, vehículo recreativo (etc.)

Tipo: \_\_\_\_\_ Licencia: \_\_\_\_\_  
Núm. de identificación: \_\_\_\_\_

Tipo: \_\_\_\_\_ Licencia: \_\_\_\_\_  
Núm. de identificación: \_\_\_\_\_

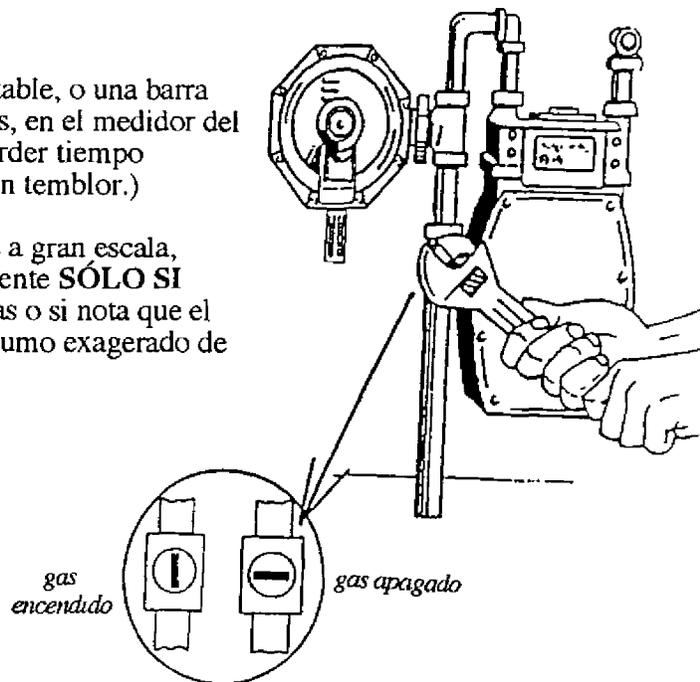
## *Servicios*

Un fuerte temblor provoca la ruptura de las tuberías del gas, de los cables eléctricos y de la tubería del agua. Cualquiera de estas situaciones puede provocar problemas de gravedad. Uno de los efectos más desastrosos de un temblor es un incendio provocado por una fuga de gas. Las tuberías del agua rotas pueden provocar daños por inundación a su casa. Las chispas de los cables eléctricos pueden provocar incendios.

- Localice sus conexiones del gas, del agua y eléctricas. Señálelas en el dibujo que hizo de su hogar con fines de una evacuación. Muéstrelas a sus vecinos en dónde están sus medidores y solicítele que le desconecten sus servicios si usted no se encuentra en casa.
- Averigüe cómo desconectar los servicios.
- Enséñeles a todos los integrantes de su familia cómo desconectar todos los servicios y cuándo hacerlo.

## *El gas*

- Coloque una llave ajustable, o una barra especial para cerrar el gas, en el medidor del gas. (Usted no querrá perder tiempo buscándola después de un temblor.)
- Después de un desastre a gran escala, cierre el gas inmediatamente **SÓLO SI** percibe el típico olor a gas o si nota que el medidor registra un consumo exagerado de gas.
- La válvula de cierre principal se encuentra junto al tubo de entrada. Utilice una llave para girar la válvula de manera que quede perpendicular al tubo (Ver diagrama.)

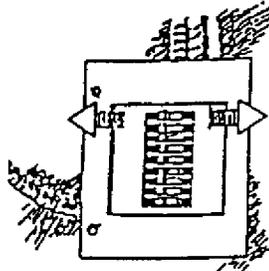


- **NO UTILICE** fósforos, encendedores ni accesorios de flama abierta, ni encienda ningún interruptor eléctrico hasta que esté seguro de que no haya ninguna fuga de gas. Las chispas de los interruptores eléctricos pueden encender el gas y provocar una explosión.

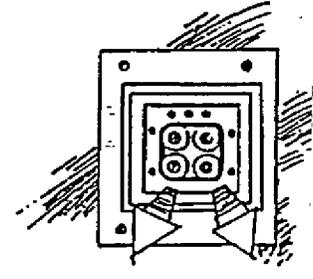
- *Si el gas está apagado, no lo encienda.* ¡Sólo PG&E puede volver a encender el gas! Ellos revisarán que no haya tuberías rota ni fugas antes de encenderlo y asegurarse de que sea seguro hacerlo.

### La electricidad

- Después de un fuerte temblor, apague la corriente eléctrica con el interruptor o retire los fusibles de cartucho.



Interruptor



Fusibles de cartucho

- Utilice una linterna de baterías hasta que haya pasado el peligro de incendio.

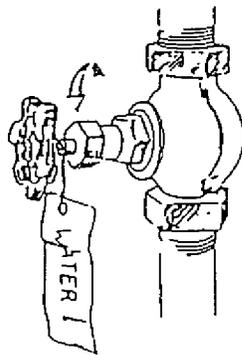
### El agua

- Si la tubería del agua se quiebra, existe la posibilidad de que ocurran daños por agua en su casa.

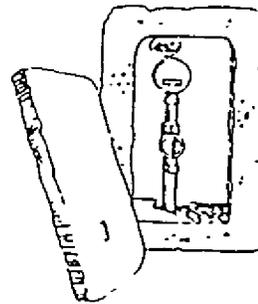
- Si ocurre un temblor de grandes proporciones, cierre la llave del agua del medidor o de la tubería principal que entra a la casa.

- Localice la tubería principal que conduce hasta la casa y colóquele una etiqueta para poder identificarla rápidamente.

En la casa



En la caja del medidor



Abierto



Cerrado

## ***Preparativos estructurales***

Después de la pérdida de una vida, la pérdida de su hogar es la mayor catástrofe que le podría ocurrir en un temblor. Los ingenieros aprenden más acerca de cómo construir y reforzar los edificios que permanecen en pie después de cada temblor. Aunque su casa se construyó de acuerdo a las especificaciones sísmicas de hace varios años, puede que haya medidas que usted debe tomar ahora para reforzarla. Si le hicieron trabajos de refuerzo estructural hace varios años, debería revisar las normas actuales y mandar que efectúen los trabajos correspondientes.

Es difícil ofrecer sugerencias que se pudieran aplicar a cualquier situación. Lo mejor que se puede hacer es leer estos materiales, conocer bien la construcción y consultar a un ingeniero o contratista certificado que se especialice en trabajos de refuerzo sísmico. El costo de los trabajos de refuerzo estructural varía enormemente, dependiendo de lo que se requiere hacer. Sin embargo, el costo de efectuar los trabajos de refuerzo son insignificantes si se comparan con el costo de reparar o reemplazar su casa. Una estimación es que el costo de levantar una casa y volver a colocarla sobre sus cimientos es ¡23 veces mayor que el costo de realizar trabajos de refuerzo estructural!

Las cosas más importantes que puede hacer para mitigar los efectos de un temblor son (1.) procurar inspecciones por plagas y deterioro con regularidad, para darle mantenimiento a su hogar y asegurar su entereza estructural, y (2.) mantener los trabajos de refuerzo estructural al corriente con las normas sísmicas para aumentar la resistencia de la estructura a daños por temblores.

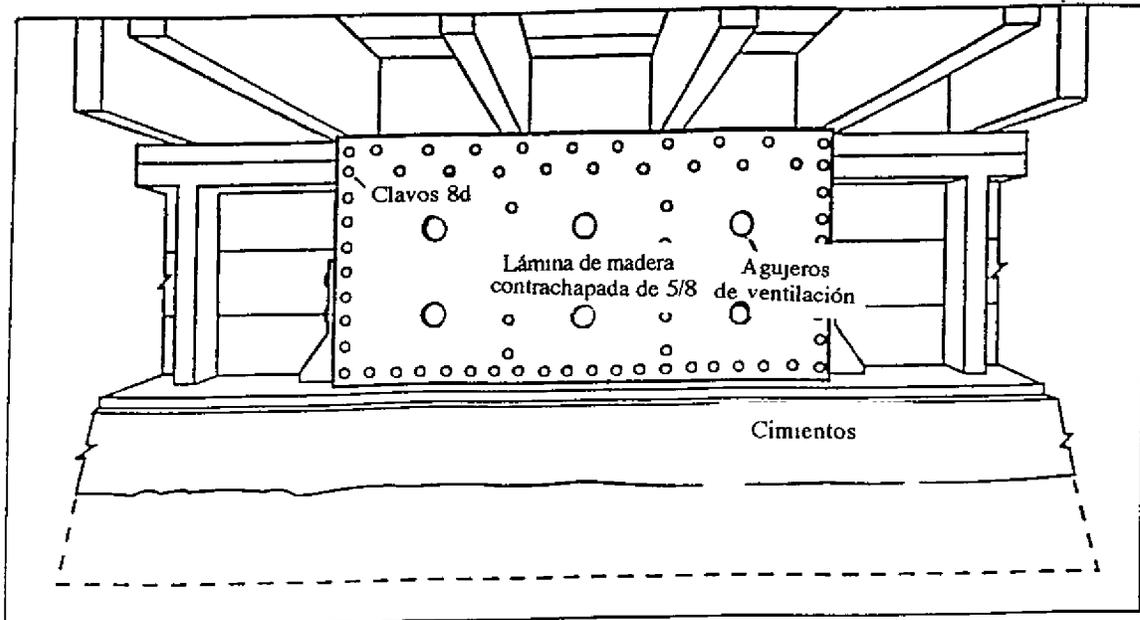
### ***Cimientos***

- Asegúrese de tener cimientos firmes y resistentes.
- Revise que la solera no esté podrida.
- La casa debe estar firmemente anclada a los cimientos con pernos de expansión. Si su casa se construyó antes de 1950, probablemente no tenga pernos que sujeten la estructura de madera a los cimientos de concreto. Debe haber un perno en cada extremo de una sección de solera y uno a cada cuatro pies de distancia. (Ver diagrama.)

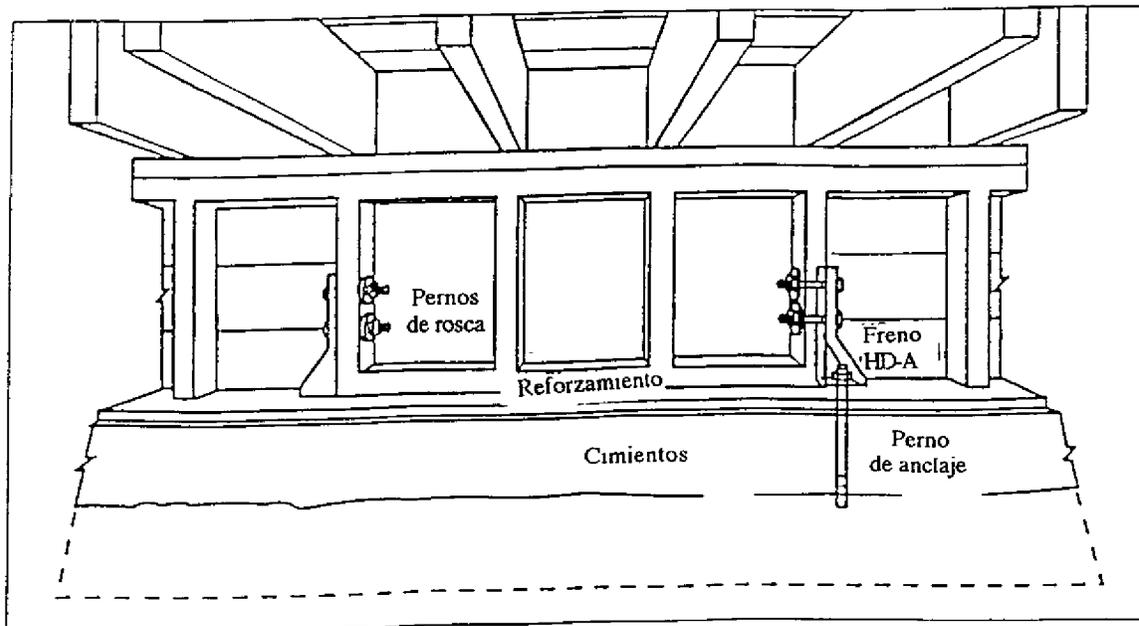
### ***Pared coja***

- El espacio entre el muro de cimentación y el armazón es la pared coja. Aunque los cimientos tengan pernos, es posible que se desplome una casa en esta área si no hay una conexión entre la solera, los montantes y las placas de apoyo. Un muro cortante apuntala la conexión entre la solera, los montantes y las placas de apoyo.

- Se colocan paneles de madera contrachapada con clavos corrientes del 10d a cada 4 pulgadas alrededor de las tornapuntas horizontales y a cada 6 pulgadas a lo largo de los montantes. (Ver diagrama.)
- Los paneles del muro cortante debe instalarse en el perímetro de la casa. Donde más se requieren es en las esquinas, a 8 pies de cada esquina en una casa de un solo piso, y a 16 pies en cada dirección en una casa de dos pisos. (Ver diagrama.)



*Muro cortante*



*Perno de anclaje*

## *Chimenea*

- Refuerce el techo que rodea a la chimenea, clavando madera contrachapada de 3/4 a las vigueta del techo.
- *No apuntale la chimenea contra el techo.* Los soportes que conecten la chimenea con el techo provocan que la chimenea se desplome a través del techo en una sola pieza, lo cual provoca daños mucho peores que si la chimenea simplemente se agrieta y cae en pedazos.
- Asegúrese de mandar revisar la chimenea y de que la reparen si es necesario, antes de utilizarla después de un temblor.

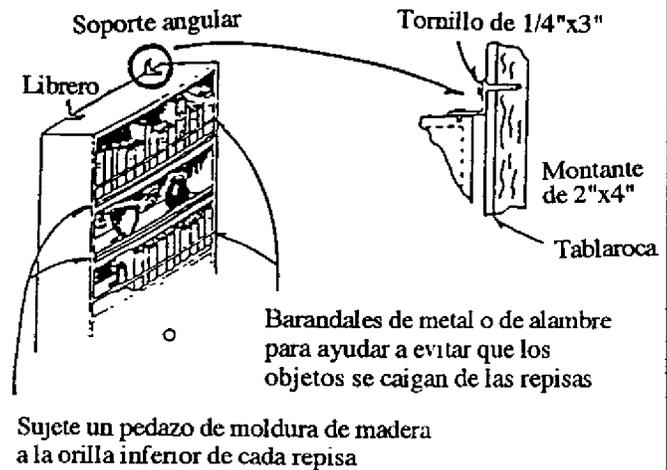
Es posible que usted tenga que realizar más trabajos estructurales para proteger su casa, como pueden ser colocar reforzamientos entre las viguetas, frenos adicionales en las esquinas de la estructura, etc.. Consulte a un ingeniero estructural para que le detalle las necesidades de su hogar.

## Riesgos no estructurales

Existen muchos riesgos dentro de la casa que le podrían provocar lesiones serias, así como provocar un desastre en el interior de la misma. Se calcula que una tercera parte del costo total de los daños se debe a perjuicios no estructurales a los muebles, al equipo, a materiales, etc. Haga un recorrido por su casa e identifique los riesgos y sus soluciones. Dedique algunos fines de semana a corregir los riesgos no estructurales y a proteger sus pertenencias.

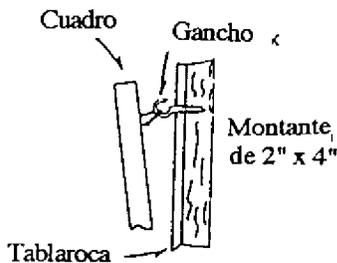
### Muebles altos o pesados de la parte superior

- Sujete los muebles a las paredes utilizando soportes tipo "L", soportes para esquinas o moldes de aluminio anodizado.
- Coloque barandales de madera o de metal sobre las repisas descubiertas para evitar que los objetos se resbalen o se caigan.
- Se puede utilizar una línea de pescar como una forma más discreta de asegurar algún objeto.
- Coloque los objetos pesados y/o más grandes sobre las repisas más bajas.



Sujete un pedazo de moldura de madera a la orilla inferior de cada repisa

### Retratos, espejos y objetos colgantes



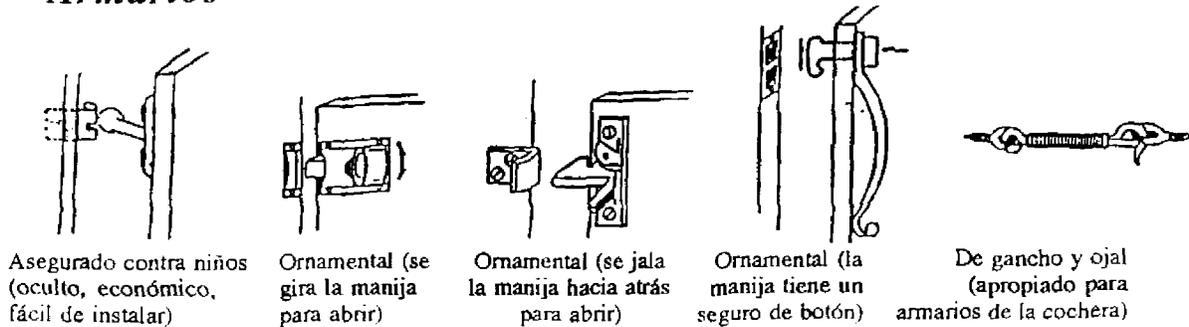
- Cuando ocurra un temblor fuerte, usted puede quedar lesionado por la caída de objetos. Piense en retirar los cuadros o espejos con marcos pesados de arriba de las camas, sofás y sillas. Decida si sus plantas o lámparas podrían romper una ventana al columpiarse, y si es así, considere cambiarlas de lugar.
- Asegure los objetos que cuelguen de la pared, cerrando la apertura del gancho.

- Asegure los cuadros y/o espejos colocando tornillos angulados, tanto en la parte de arriba como la parte de abajo. Luego atorníllelos en los montantes.
- Adhiera velcro tipo industrial alrededor de los marcos para sujetar los cuadros a la pared.

### Accesorios

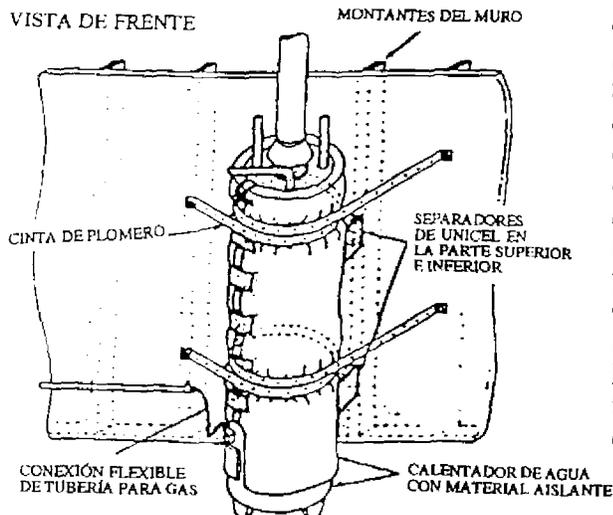
- Sujete sus accesorios más grandes con cable flexible, alambre trenzado o correas.
- Instale conexiones flexibles para el gas en todos los accesorios a base de gas.
- Sujete los monitores, las impresoras, los estéreos y cualquier otro accesorio con velcro industrial.

## Armarios



- Asegure sus armarios o alacena con pasadores.

## Cómo asegurar su calentador de agua



- Ponga cinta de plomero alrededor de todo el calentador al menos dos veces. Sujete la cinta a dos montantes del muro diferentes con tornillos de dos pulgadas o más. Coloque un reforzamiento entre el calentador y el muro para evitar cualquier movimiento.
- Instale conexiones flexibles para el gas y el agua.
- Contrate a un plomero para que drene el calentador cada año o aprenda a hacerlo usted mismo. El agua del tanque se puede entonces utilizar en caso de emergencia.

## Sustancias tóxicas

Guarde únicamente aquellas sustancias químicas que neccsite tener a la mano. Deshágase de sustancias químicas viejas o no deseadas llevándolas a un centro de reciclaje adecuado.

Para almacenar sustancias tóxicas:

- Guarde el amoniaco y el blanqueador en diferentes lugares. Si estos líquidos se mezclan, producen vapores tóxicos.
- Coloque los pesticidas, la gasolina, el aguarrás, etc. sobre el piso, sobre una repisa a baja altura o en un armario con seguro que esté bien anclado a la pared.
- Si se colocan en una repisa, instale un pequeño barandal para evitar que las botellas o recipientes se caigan de la repisa y se rompan o vacíen sobre el piso.
- Cierre firmemente las tapaderas de todos los recipientes.
- Guarde la gasolina en recipientes a prueba de vapores.

## ***Búsqueda de Peligros durante un Temblor***

Imagine lo que sucedería si su casa tuviera ruedas y rodara cuesta abajo a gran velocidad en un camino lleno de curvas y topes. Un temblor a gran escala tendría el mismo efecto. Tómese 30 minutos para recorrer su hogar. Identifique los riesgos potenciales utilizando esta hoja de trabajo. Fije una fecha para resolver el problema.

1. Revise su calentador de agua. Sujételo firmemente a los montantes del muro con tornillos y cintas de plomero. FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

2. Identifique los muebles pesados en la parte alta que se sostengan solos y que pudieran caerse en un temblor, tales como los libreros y la vitrinas para loza.

Sujetar a la pared. FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

3. Identifique los objetos pesados o frágiles que se encuentren sobre repisas altas o en vitrinas.

Sujetar firmemente o trasladar. FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

4. Identifique el equipo (estéreos, computadoras, etc.) y accesorios ( hornos de microondas, tostadoras, etc.) electrónicos que pudieran caerse de los muebles.

Sujételos con velcro tipo industrial o instale un pequeño barandal sobre el mueble o repisa. FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

5. Identifique las plantas colgantes, especialmente aquellas con canasta pesada, y las lámparas colgantes que se encuentren cerca de las ventanas.

Sujételas, cámbielas o amárrelas. FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

6. Identifique los espejos, los cuadros con marcos pesados, etc. que se encuentren arriba de las camas, los sofás y las sillas.

Cámbielas de lugar o sujételas firmemente FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

7. Identifique los accesorios que se pudieran desplazar lo suficiente como para romper las conexiones eléctricas o del gas.

Sujete estos objetos firmemente. FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

8. Revise los accesorios y el calentador del agua para asegurarse de que estén conectados a la fuente de combustible con líneas flexibles.

Instale conexiones flexibles en todos los accesorios a base de gas y el calentador del agua. FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

9. Identifique los seguros sobre los muebles de la cocina y del baño que no mantendrían la puerta cerrada en caso de un fuerte sacudimiento.

Instale mejores seguros o ganchos. FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

10. Inspeccione los cimientos de la casa. Si su casa no está firmemente anclada y no tiene un muro cortante, comuníquese con la persona indicada.

FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

11. Revise su chimenea y su techo para asegurarse de que no haya tejas o ladrillos sueltos.

Si hay trabajo que hacer, comuníquese con la persona indicada.  
FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

12. Identifique los venenos, las sustancias tóxicas o los solventes que se encuentren dentro de recipientes frágiles en lugares elevados o peligrosos.

Deshágase de ellos o colóquelos en un lugar seguro.  
FECHA A REALIZARSE \_\_\_\_\_

# Recuperación después de un desastre

El proceso de recuperación después de un temblor a gran escala requerirá de los esfuerzos conjuntos de todos los integrantes de una comunidad. Los individuos, las familias y los barrios tendrán que ayudarse los unos a los otros, así como al gobierno local y a las agencias voluntarias, para restablecer la normalidad dentro de la comunidad.

Los individuos y las familias deben:

- Hacer un inventario de su hogar y anotar y fotografiar todas las pérdidas y los daños.
- Guardar los recibos de la reparaciones de emergencia y de la compras de materiales y equipos para hacer reparaciones.
- Recopilar los archivos tributarios, las pólizas de seguro y las fotografías de los daños con fines de solicitar ayuda con las reparaciones y registrar las reclamaciones con la compañía de seguros.

## *Consideraciones psicológicas*

Tomando en cuenta que acaba de experimentar el shock y el dolor de un desastre, usted estará muy ocupado durante los siguientes días o semanas. El atender sus necesidades inmediatas, como pueden ser buscar un nuevo lugar para hospedarse, planear las actividades de limpieza y de reparación y llenar los formularios de reclamaciones, puede ocupar la mayor parte de su tiempo. Conforme el shock inicial se le vaya pasando, usted comenzará a reconstruir sus propiedades y su vida. Hay algunas reacciones normales que todos pudiéramos experimentar como resultado de un desastre. Generalmente estos sentimientos no duran mucho tiempo, pero es normal sentir decepción y resentimiento durante muchos meses después del suceso. Algunos sentimientos o reacciones pueden no manifestarse hasta después de varias semanas e incluso meses posteriores al desastre.

Algunas reacciones comunes son:

- Irritabilidad / enojo
- Fatiga
- Pérdida del apetito
- Incapacidad para reconciliar el sueño
- Pesadillas
- Tristeza
- Dolores de cabeza o náuseas
- Hiperactividad
- Falta de concentración
- Aumento en el consumo de alcohol o drogas

Muchas víctimas de un desastre reaccionarán de alguna de estas formas. El primer paso para sentirse mejor es reconocer sus sentimientos y su tensión.

### ***Algunas cosas útiles que puede hacer:***

- Hable acerca de sus experiencias en el desastre. Si comparte sus sentimientos en lugar de guardárselos se sentirá mejor acerca de lo que sucedió.
- Tómese un tiempo para olvidarse de sus responsabilidades, preocupaciones y reparaciones domésticas. Dese tiempo para divertirse, relajarse o dedicarse a alguna afición. Si se aleja de su casa durante un día o durante algunas horas con amigos cercanos, se sentirá mejor.
- Preste atención a su salud, a una buena alimentación y a dormir lo suficiente. Los ejercicios de relajamiento pueden ser útiles si le cuesta trabajo dormir. Prepárese para sentirse menos desamparado y lograr la tranquilidad mental en caso de emergencias futuras.
- Reconstruya sus relaciones personales a la vez que reconstruye otros aspectos de su vida. Las parejas deben procurar pasar parte del tiempo juntos, tanto para hablar como para divertirse.
- Si continúan los problemas de tensión, ansiedad, depresión o físicos, usted quizá quiera aprovechar los servicios que ofrece el centro de salud mental local después de un desastre.

### ***Cómo ayudar a sus hijos después de un desastre***

Los niños pueden estar especialmente angustiados y expresar sus sentimientos acerca del desastre. Estas reacciones son normales y generalmente no duran mucho tiempo. A continuación se describen las reacciones que pudieran manifestar sus niños:

- Un miedo exagerado a la oscuridad, a la separación o a estar solos.
- El estar pegados a los padres y tener miedo a los extraños.
- Consternación.
- El aumento de comportamientos inmaduros.
- El no desear ir a la escuela.
- Cambios en sus hábitos alimenticios y de sueño.
- El aumento del comportamiento agresivo o de la timidez.
- El onnarse en la cama o chuparse el dedo.
- Pesadillas recurrentes.
- Dolores de estómago, de cabeza u otras molestias físicas.





### ***Algunas cosas útiles que puede hacer:***

- Hablar con su hijo acerca de sus sentimientos en relación con el desastre. Comparta también sus propios sentimientos.
- Hable acerca de lo que ocurrió y dele a su hijo información que pueda comprender.
- Asegúrele a su hijo que ustedes están juntos y fuera de peligro. Quizá necesite asegurarle esto con frecuencia.
- Sostenga y toque a a hijo con frecuencia.
- Pase un rato más largo con su hijo a la hora de dormir.
- Permítale a su hijo lamentarse o sentirse afligido por la pérdida de un juguete, de una cobija o de un hogar.
- Si usted siente que su hijo tiene problemas en la escuela, hablele a su maestro(a) para que puedan trabajar juntos para ayudar a su hijo.

### ***Los barrios***

Comience a realizar trabajo de limpieza y retirar escombros de las calles.

- Determine si se requieren fuentes de agua potable.
- Organice la recolección sanitaria de desechos.
- Notifique a los individuos y a las familias de la ubicación de los centros en donde se puede solicitar ayuda en caso de desastre.

### ***Los voluntarios***

- Comuníquese con la oficina de planeación de emergencias de la ciudad, al teléfono 644-8736, o a la Cruz Roja, al 841-7790, para ofrecer sus servicios como voluntario.
- Los radioaficionados que tienen interés en participar en una red de radio para emergencias en toda la ciudad, deben comunicarse con la oficina de planeación de emergencias de la ciudad al 644-8736.

## ***Pequeño estuche de sobrevivencia para el auto y el trabajo***

La mayoría de la gente pasa mucho tiempo dentro de sus autos cada semana. Un desastre de grandes proporciones podría obligarle a recurrir a su auto durante un periodo corto para refugiarse y para sobrevivir. Muchos de nosotros tenemos un 33% de posibilidad de estar en el trabajo cuando suceda un desastre. Un pequeño estuche de sobrevivencia podría lograr que se sienta más cómodo y seguro en lo que llega a su casa.

Los siguientes artículos son materiales y provisiones indispensables dentro de un estuche de emergencia. Usted puede conseguir estuches ya preparados, pero también puede armarlos usted mismo y lograr un ahorro importante. Quizá quiera usted reunirse con sus vecinos y adquirir provisiones al mayoreo. Los almacenes como Costco y Price Club venden alimentos, bebidas, baterías, linternas y estuches de primeros auxilios al mayoreo. Los estuches de sobrevivencia se consiguen tanto en almacenes como mediante pedidos por correo y cuestan alrededor de \$20. Si usted desea ver estuches ya preparados, los puede encontrar en Berkeley Ace Hardware, Bill's Drugs, Elmwood Hardware, REI y Whole Earth Access, así como mediante pedidos por correo. (El hecho de mencionar a ciertos comercios no implica que los estemos recomendando. También puede buscar en la sección amarilla bajo "Earthquake" o "Safety Supplies.")

Los artículos que debe incluir en un estuche, en caso de prepararlo usted mismo, son:

- Alimentos tipo botana
- Agua
- Estuche de primeros auxilios pequeño con medicamentos indispensables
- Cobija "espacial" de mylar
- Linterna y baterías adicionales
- Radio AM de baterías
- Zapatos cómodos
- Bolsas de cierre y papel de baño
- Un par de guantes de trabajo
- Una navaja

### **Otras provisiones**

- Refugios: lona resistente al agua, tienda de campaña, bolsas de dormir, cobijas.
- Herramientas de limpieza: hacha, pala, escoba, guantes de trabajo y palancas.
- Artículos de higiene personal: toallitas para las manos, barras de jabón, pañuelos sanitarios, seguros, etc.

### **Sugerencias para el almacenamiento**

• Guarde sus provisiones con cuidado. Le serán de poca utilidad si no están en un lugar accesible o si se destruyen o dañan durante el desastre. Un método que se sugiere para almacenar provisiones de emergencia, es colocarlas en un basurero grande y cubierto, el cual se pueda mantener afuera en un sitio fresco y protegido. Coloque el contenido dentro de bolsas resistentes al agua antes de colocarlas dentro del bote de basura. El diagrama le ofrece algunas sugerencias de qué almacenar y cómo almacenar sus provisiones dentro del bote de basura.

Toallas de papel Papel de baño Toallas sanitarias	Materiales de Primeros Auxilios	Libros Lápices Papel
Pasta dental Cepillos de dientes Barras de jabón Shampoo Esponja Detergente líquido 2 galones de blanqueador líquido	Navajas de rasurar Abrelatas Tijeras	Linterna Baterías Velas Fósforos
Cobijas, muda de ropa 2 - 4 toallas, suéteres	Alimentos tales como Carnes enlatadas y atún Verduras enlatadas Fruta enlatadas Bebidas y jugos al tiempo Crema de cacahuate Dulces, nueces y pasas Vitaminas Frijoles secos y arroz Sopas	
Cocineta Sterno y Sterno enlatado Olla de cocinar Utensilios Papel de aluminio Cordón Utensilios de plástico Utensilios de aluminio Bolsas de plástico para basura, grandes y pequeñas Periódicos	Agua  (al menos 1 galón por persona)	

# Provisiones, Provisiones, Provisiones

## *Alimentos de emergencia*

Un desastre puede interrumpir el abasto de alimentos de manera dramática en cualquier momento, por lo que debe planear el almacenamiento de un abasto de alimentos que duren de 3 a 5 días más de lo que normalmente se requiere. Posiblemente tenga bastante comida disponible ahora, pero revise sus provisiones para estar seguro.

Elija alimentos que:

- Su familia disfrutará, especialmente los niños. Es mejor servir alimentos conocidos en épocas de angustia.
- Alimentos que requieran poca o ninguna refrigeración o preparación, en caso de que haya una interrupción de los servicios.
- Que vengan enlatados o en paquetes que contengan porciones lo suficientemente pequeñas para durar una sola comida y para que no se desperdicien.
- Que requieran poca o nada de agua para prepararse, en caso de que se interrumpa el servicio de agua.
- Que no aumenten la sed.
- Que satisfagan las necesidades de los integrantes de la familia que sigan una dieta especial.

## *Cómo utilizar los alimentos de emergencia*

- Consuma los alimentos perecederos dentro de su refrigerador o congelador antes de usar los alimentos en su estuche de emergencia. Asegúrese de que cualquier alimento que consuma que haya estado almacenado durante mucho tiempo sea seguro. Deseche las latas abultadas en los extremos y las que estén dañadas.

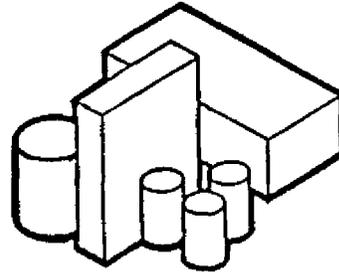
## *Cómo almacenar los alimentos de emergencia*

- El lugar ideal es un sitio fresco, seco y oscuro. La mejor temperatura es entre 40 y 60 grados fahrenheit.
- Mantenga los alimentos alejados de los productos derivados del petróleo. Algunos alimentos absorben el olor.

- Proteja a los alimentos de los roedores e insectos. Los productos almacenados en cajas o en empaques de papel duran más si quedan bien envueltos o se guardan en recipientes de metal.
- Mantenga su abasto de alimentos para temblores en un solo lugar para que tenga acceso inmediato a ellos. Revíselo dos veces al año y cambie los artículos de lugar. Por ejemplo: es fácil recordar el Año Nuevo y el 4 de julio.

Otros productos que debe almacenar:

- Platos y vasos de papel
- Utensilios de cocina de plástico
- Un abrelatas y un destapador manuales



### **Ejemplos de una lista de compras en caso de temblores para que una persona subsista durante 3 días.**

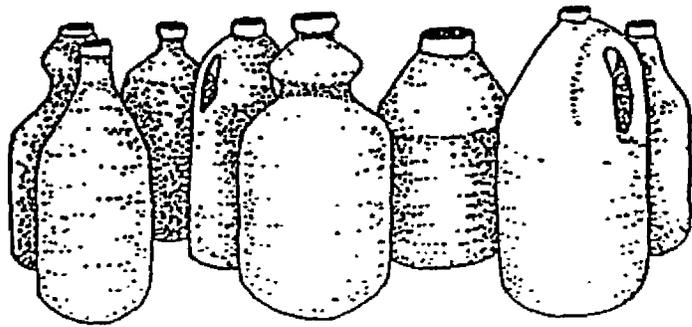
Usted puede sustituir alimentos preferidos si se encuentran dentro del mismo grupo. Por ejemplo, si no le gusta el atún, pero le gusta el pollo, escoja pollo. Elija latas pequeñas porque no habrá refrigeración para guardar alimentos destapados. ¡Escoja alimentos que le gusten! El tener algún alimento que usted ansíe consumir le ayudará a sobrellevar la crisis. Y recuerde, si usted consume parte de sus provisiones, reemplácelas.

- 3 latas de atún, pollo o pavo
- 3 latas de sopa que estén listas para ser consumidas (que no requieran agua)
- 1 paquete de seis latas de jugo ( de verdura o de fruta )
- 3 latas pequeñas de fruta o verduras ( de mandarina , de elote o ejotes)
- 1 caja pequeña de leche en polvo
- 1 lata de galletas ( guarde una lata para incluir una mezcla de galletas saladas).
- 1 frasco de cacahuates rostizados con poca sal
- 1 frasquito de mermelada
- Algún tipo de golosina: una lata de galletas o dulces
- 1 abrelatas

Los alimentos enlatados duran hasta un año.

## ***Agua de emergencia***

El agua es una de las cosas más necesarias para sobrevivir después de un temblor u otro desastre a gran escala. Una persona puede sobrevivir varias semanas sin alimentos, pero sólo unos días sin agua.



## ***Cantidades***

Un galón por persona al día. Mientras que es bueno almacenar una cantidad suficiente para una semana, es indispensable prepararse para por lo menos 3 días.

## ***Almacenamiento del agua***

- El agua debe almacenarse en botellas de plástico resistentes, preferiblemente opacas. Las botellas de blanqueador de cloro funcionan bastante bien. Los recipientes de plástico para jugo y leche son menos recomendables dado que tienden a agrietarse y gotean con mayor facilidad. El agua que usted mismo embottle debe cambiarse cada seis meses. El agua que usted mismo embottle debe tratarse con cloro al utilizarse. ( Ver tabla). Si compra agua embotellada le durará al menos un año.

NOTA: Evite colocar recipientes de agua en lugares en donde haya sustancias tóxicas, tales como gasolina y pesticidas, pues los vapores de éstos penetran el plástico después de algún tiempo.

## ***Hay fuentes de agua en el hogar***

- El agua que se filtre del calentador de agua. Se puede utilizar siempre y cuando se mantenga erguido el calentador. (El agua se filtrará con mayor facilidad si se abre una llave de agua en la casa.)
- El agua que se tome de la caja del retrete. Purifique esta agua antes de utilizarla. Utilice el agua de la taza para las mascotas. No utilice el agua que contenga sustancias químicas azules.
- Cubos de hielo derretidos.
- Frutas enlatadas, jugos de verduras y líquidos de otros alimentos enlatados.
- El agua de una alberca y de tinas de agua caliente. Utilice esta agua únicamente después de que se hayan agotado otras fuentes de agua purificada.

No utilice el agua que provenga de: *Calderas de agua, sistema de calefacción doméstica, radiadores o camas de agua.*

## ***Purificación del agua***

Vacíe el agua a través de varias capas de estopilla o de filtros para café para filtrar cualquier sedimento o impureza. Después, utilice alguno de los siguientes métodos de purificación:

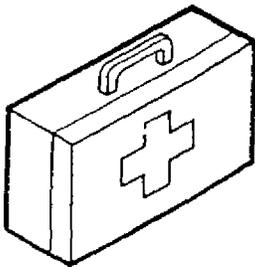
- Póngala a hervir durante 5 minutos
- Agregue blanqueador líquido con hipoclorito de sodio (blanqueador de cloro) en las siguientes cantidades:

<i>Cantidad de agua</i>	<i>Blanqueador de cloro si el agua está turbia</i>	<i>Blanqueador de cloro si el agua está clara</i>
1 cuarto	4 gotas	2 gotas
1 galón	16 gotas	8 gotas
5 galones	1 cucharadita	1/2 cucharadita

Deje reposar el agua durante 30 minutos. Debe haber un olor a cloro después del tratamiento, si no, repita la dosis y déjela reposar durante 15 minutos más.

- **ADQUIERA UN GOTERO PARA LOS OJOS PARA AGREGAR EL BLANQUEADOR. UTILICÉLO EXCLUSIVAMENTE CON ESTE FIN.**
- Se pueden utilizar pastillas para purificar, pero **NO** se recomiendan debido a su corto período de viabilidad.

## ***Los primeros Auxilios***



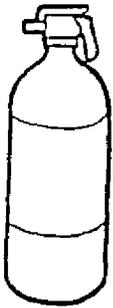
### ***Información***

- Tome un curso de primeros auxilios para desastres.
- Adquiera un manual de primeros auxilios. Se recomienda el libro Primeros Auxilios y Seguridad Personal de la Cruz Roja.
- Repase la sección B ( Primeros Auxilios y Guía de Supervivencia ) localizada en la primera parte de la sección blanca del directorio telefónico.

## *Materiales de primeros auxilios*

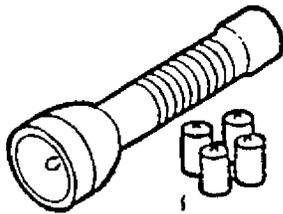
- Adquiera un estuche de primeros auxilios de la Cruz Roja de Estados Unidos o de cualquier otro proveedor.
- Agregue cantidades suficientes de sus propios medicamentos con receta, para que le duren una semana, y cámbielos periódicamente.
- Coloque un par de viejos anteojos dentro del estuche de primeros auxilios en caso de que sus anteojos se rompan durante el temblor.
- Agregue productos útiles que no requieran receta médica, tales como aspirina, antiácidos, medicina para diarrea y laxantes.
- No escatime con las provisiones de primeros auxilios; obtenga el estuche más grande que pueda comprar. Usted puede compartir con sus vecinos el costo de artículos de primeros auxilios como muletas, tablillas, etc.
- Quizá usted desee armar su propio estuche. Consulte un manual de primeros auxilios para conocer la lista de artículos que debe incluir.

## *Los extinguidores*



- Coloque sus extinguidores en un lugar de fácil acceso.
- El tipo A-B-C es efectivo para las tres clases de incendios.
  - \* Incendios tipo A, con la presencia de combustibles comunes como la madera, el papel y la tela.
  - \* Incendios tipo B, con la presencia de aceite, grasa y gasolina.
  - \* Incendios tipo C, con la presencia de equipo y accesorios eléctricos.
- Los extinguidores deben revisarse de manera periódica para asegurarse de que estén completamente cargados y listos para ser utilizados.
- Nunca utilice agua para apagar un incendio eléctrico ( tipo C ) o que tenga aceite, grasa o gasolina (tipo B).
- Es mejor tener varios extinguidores pequeños bien distribuidos en toda la casa ( cocina, cochera, etc.) que uno solo grande al cual sea difícil acceder rápidamente.

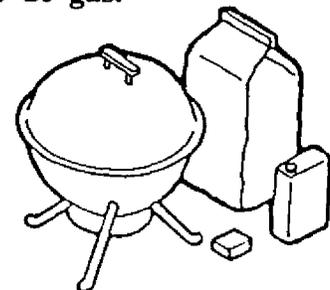
## *La iluminación*



- Las linternas son de uso seguro inmediatamente después de un temblor.
- Coloque linternas en varios lugares, junto a la cama, etc.
- Guarde baterías y focos adicionales. Las baterías se mantienen frescas durante más tiempo si se guardan en el refrigerador.
- Las varillas de luz (light sticks) son luces de seguridad de corta duración que no requieren fuente de combustible y son seguras para los niños.
- Las linternas para acampar son una excelente fuente de luz. Recuerde, **no las utilice hasta asegurarse de que no haya fugas de gas.**

## *Aparatos para cocinar*

- Las cocinetas, parrillas y los hibachis son útiles. Nunca encienda carbón dentro de la casa. Cualquier sitio sin ventilación apropiada puede provocar envenenamiento por monóxido de carbono.



## ***Provisiones sanitarias***

Los desechos sólidos (heces) son el principal problema de salud y deben atenderse con mucho cuidado. Siempre que sea posible, entierre las heces para deshacerse de ellas. La orina es estéril (libre de gérmenes) por lo que es un problema de salud menor que los malos olores.

- La letrina: excave una letrina ( fosa rectangular ) de dos pies de largo, 6 pulgadas de ancho y lo más profunda posible (al menos dos pies ).

Proporcione papel de baño, una palita y blanqueador de cloro doméstico en polvo, o cal agrícola en polvo (se consigue en tiendas de artículos para jardín) dentro de un recipiente cubierto. Después de cada uso, asegúrese de tirar una cantidad de blanqueador en polvo sobre las heces y luego una pequeña cantidad de tierra. Lávese las manos.

- Los retretes portátiles para acampar, las cubetas resistentes o los pequeños botes de basura con tapaderas herméticas, se pueden utilizar como retretes en caso de emergencia. Guarde dentro de ellos una cantidad de bolsas de plástico para forrar el interior, así como alambres para amarrarlas, papel de baño y desinfectante.

Uso del retrete: Forre una cubeta u otro recipiente con tapa hermética con dos bolsas de plástico para la basura resistentes. Coloque material absorbente (tierra para gatos, papel periódico trizado) en la bolsa interior. Cubra el recipiente cuando no se utilice. Para utilizarlo, descúbralo, doble las bolsas por encima de los lados y defeque directamente dentro de la bolsa interior. Tire blanqueador doméstico en polvo o cal agrícola directamente sobre las heces. Utilice el papel de baño frugalmente. Coloque todo el papel de baño usado dentro de la misma bolsa. Vuelva a colocar la tapa cuidando de no rasgar las bolsas de plástico. Lávese las manos.

Para cambiar las bolsas; cierre las dos bolsas que están dentro de la cubeta con alambres, cerrando una a la vez, empezando con la bolsa interior. Saque el aire antes de cerrar las bolsas para evitar que se rompan. Coloque las bolsas dentro de un recipiente cerrado (como un basurero) el cual también haya sido forrado con una o dos bolsas de plástico resistentes y marcado como deshecho humano. Luego coloque dos bolsas nuevas en el retrete de emergencia. Mantenga estos desechos a una buena distancia de toda actividad humana hasta que se pueda deshacer de ellos. Márquelas claramente y protéjalas para evitar que se rompan o vacíen.

Nunca orine dentro de la bolsa. El orín debilita el plástico. Orine antes de utilizar el retrete de emergencia, dentro de una cubeta que pueda taparse herméticamente. Vacíe la cubeta en donde no vaya a molestar a nadie.