



Los Siete Pasos A La Seguridad Contra Terremotos

De *Echando Raíces en Tierra de Terremotos*,
disponible en www.terremotos.org

PREPARAR

1. Identifique peligros por terremotos en su hogar, y verifique si está en una zona de peligro por tsunami: Debería asegurar cualquier cosa suficientemente pesada para herirlo si se cae sobre usted, o cualquier cosa que será una pérdida significante si se quiebra. Mueva objetos pesados a ubicaciones más bajas, ate su calentón de agua y muebles sobrecargados a las paredes, y asegure electrónicos y objetos de valor a mesas. ¿Vive, trabaja, o viaja cerca de la costa? Averigüe cuáles áreas están a riesgo de un tsunami.



2. Haga un plan para desastres: Planee ahora lo que cada persona en su hogar hará antes, durante y después de un terremoto. Tenga un lugar de reunión y un contacto fuera del estado. Aprenda primeros auxilios básicos. Planee cómo enfrentarse con el riesgo de fuego, falta de potencial de utilidades y servicios básicos, y réplicas. Para aquellos con necesidades de función o movilidad, identifique personas que pueden asistirlo donde regularmente pasa su tiempo. Aprenda los avisos naturales y oficiales de un tsunami y sepa cómo responder.



3. Haga equipos de suministros para desastres: Todos deberían tener equipos personales de suministros para desastres, los cuales son útiles para muchas emergencias. Guarde un equipo en su hogar, uno en su carro, y el tercero en el trabajo. Su hogar debe tener un equipo familiar más grande con suministros para durar tres días a una semana.



4. Identifique y arregle las debilidades de su edificio: Hay varios asuntos comunes que pueden limitar la habilidad de un edificio a resistir sacudimientos por terremotos, como cimientos inadecuados, muros bajos sin refuerzo, primeros pisos blandos y albañilería sin refuerzo. Busque consejos profesionales de actualización si su edificio tiene estos asuntos.



PROTEGER

5. Durante terremotos—Agáchese, cúbrase y agárrese: Agáchese al suelo, cúbrase con una mesa o escritorio, y agárrese al mueble firmemente. Si no hay mesa cercas, agáchese al suelo cercas de una pared interior y cúbrase la cabeza y cuello con sus brazos y manos. Aparte la cara de ventanas o espejos. No se salga de un edificio durante un terremoto. Si usa una silla de ruedas o tiene otras incapacidades de movilidad, proteja su cabeza y cuello con una almohada o sus brazos si puede. Aprenda más en www.dropcoverholdon.org/espanol, incluyendo qué hacer en diferentes situaciones. Todos pueden practicar qué hacer durante terremotos en el Gran ShakeOut de California (www.ShakeOut.org/espanol).



RECUPERAR

6. Despues de terremotos—Revise por heridas y daños: Permanezca calmado y atiéndase a si mismo primero. Si vive en la costa en una zona de inundación por tsunami, inmediatamente camine a terreno elevado o tierra adentro alejada de la costa. Si está en un área segura, ayude a otros e inspeccione para daños. Aprenda en avance qué hacer acerca de fuego, gas escapado, peligros eléctricos, y derrames químicos. Réplicas pueden causar daños adicionales así que esté preparado para agacharse, cubrirse, y agarrarse.



7. Cuando seguro, continúe a seguir su plan para desastres: Si ha evacuado áreas costales — permanezca alejado hasta que oficiales permiten que regrese. Cuando posible, si no puede quedarse en su hogar, llévese su equipo para desastres y vaya a una locación segura. Escuche en radio portátil para noticias, y llame a su contacto fuera del estado. Empiece su recuperación organizando sus papeles financieros y documentando cualesquiera daños.



Earthquake Country Alliance
We're all in this together.

La Alianza Tierra de Terremotos (ECA) es una asociación estatal de expertos en terremotos, directores de emergencias, líderes de negocios y comunidades, y otros trabajando para ayudar a californianos prepararse para terremotos. Visite www.earthquakecountry.org/alliance para aprender más.



La Agencia para el Manejo de Emergencias de California (Cal EMA) es un líder y socio orgulloso en la Alianza Tierra de Terremotos. Aprenda más sobre preparación contra desastres, y sobre los programas y responsabilidades de CalEMA en www.calema.ca.gov.