

¿ESTÁ PREPARADO?



Get Ready

www.aphagetready.org

Cómo prepararse para los terremotos

Los terremotos pueden ocurrir prácticamente en cualquier lugar y, por lo general, se producen sin advertencia. Es importante que se prepare para un terremoto y que sepa qué hacer si se produce uno cerca de su hogar.



Antes de un terremoto

Elaborar un plan es la mejor manera de prepararse para un terremoto:

- Identifique un punto de “encuentro” para los familiares en caso de que se separen y de que no puedan regresar al hogar después de un terremoto.
- Conozca los procedimientos de evacuación de la escuela o la guardería de sus hijos.
- Realice capacitación sobre emergencias en primeros auxilios o RCP a fin de que esté preparado para ayudar a otras personas si están heridas. Consulte con la división de la Cruz Roja Americana local para asistir a clases de capacitación.
- Almacene suministros de emergencias en el hogar, que incluyan un botiquín de primeros auxilios, comida enlatada (con abrelatas manual), agua embotellada, linterna, radio a pilas y cualquier medicamento con receta esencial.
- Asegúrese de saber cómo cerrar los suministros de gas, agua y electricidad en la fuente, en el hogar.
- Tenga un extinguidor de incendio en el hogar.



Durante un terremoto

La mayoría de las personas cree que, durante un terremoto, usted debe permanecer debajo del marco de la puerta. Esto solo es verdad si se trata de un edificio antiguo, con mampostería de estilo adobe, no reforzado. De lo contrario, el Servicio Geológico (Geological Survey) de los EE. UU. recomienda que es mejor ¡AGACHARSE, CUBRIRSE y ESPERAR! Esto significa que, si comienza un terremoto, usted debe buscar un mueble resistente, como una mesa o escritorio fuertes, y esconderse debajo hasta que finalice el terremoto. Esto puede protegerle de la caída de luces del techo o de muebles, como estantes.

Después de un terremoto

Los siguientes consejos pueden ayudarle a recuperarse de un terremoto:

- Colóquese el calzado de inmediato para proteger los pies de vidrios rotos o de objetos filosos.
- Tome su extinguidor de incendio y verifique que no haya incendios en el hogar o en las inmediaciones del vecindario.
- Verifique que no haya fugas de gas. Si descubre una fuga, cierre de inmediato la válvula de gas principal.
- ¡No toque cables eléctricos caídos! Si se produce algún daño en los cables eléctricos del hogar, apague los circuitos eléctricos en la caja de fusibles de inmediato.



Si hay un corte de energía muy prolongado, no coma ningún alimento de su refrigerador que tenga una temperatura mayor a 40 grados (°F), según la medición de un termómetro para alimentos. No use cocinas ni hornos a gas, a menos que esté seguro de que no existen fugas de gas. Si debe cocinar, use una barbacoa para exteriores. No coma ni beba nada que se encuentre en recipientes que fueron dañados durante el terremoto.

Si usted está en un área aislada, llame a los departamentos de policía y de bomberos, y dígalos dónde se encuentra. Si usted está con una persona herida, NO la mueva si la herida parece grave. Si la persona está sangrando, use una toalla limpia y presiónela sobre la herida. Cubra a las personas heridas con mantas para que mantengan el calor. Si usted está con adultos mayores débiles, aunque no estén heridos, comuníquese con los departamentos de policía y de bomberos para que tengan conocimiento, a fin de que puedan ser trasladados a otra ubicación, si fuera necesario.

Finalmente, las réplicas son comunes después de un terremoto. Usted debe reaccionar ante las réplicas, que pueden ser muy fuertes, de la misma manera que reaccionaría ante un terremoto: ¡AGACHARSE, CUBRIRSE y ESPERAR!



www.aphagetready.org



800 I Street, NW • Washington, DC • 20001-3710
202-777-APHA • www.aphagetready.org • getready@apha.org

