

Preparación para terremoto

Haz un plan para el hogar en caso de terremotos

Esto es lo que puedes hacer para prepararte para tal emergencia

- Escoge un lugar seguro en cada sala—debajo de una mesa resistente o de un escritorio o contra una pared interior donde nada pueda caerte encima.
- Ensaya el AGACHARTE, CUBRIRTE Y AGARRARTE al menos dos veces al año. Agáchate debajo de un escritorio o mesa resistente, agárrate y protege tus ojos apretándote la cara contra el brazo. Si no hay una mesa o un escritorio cerca, siéntate en el piso contra una pared interior alejada de ventanas, estanterías o muebles altos que pudieran caer sobre tí. Enseña a tus hijos a ¡AGACHARSE, CUBRIRSE Y AGARRARSE!
- Elige un contacto familiar que resida fuera de la zona.
- Consulta con un especialista para encontrar formas adicionales de proteger tu vivienda, tales como fijar la casa a los cimientos y otras técnicas de mitigación estructural.
- Toma un curso de primeros auxilios en la oficina local de la Cruz Roja de tu localidad. Mantén actualizada tu capacitación.
- Recibe capacitación de tu departamento de bomberos local sobre cómo usar un extintor de incendios.
- Informa a las niñeras o proveedores de cuidados del plan .

Elimina los peligros, haciendo lo siguiente:

- Fijando con tornillos las estanterías, vitrinas y otros muebles altos a los pies derechos de la pared.
- Instalando aldabillas fuertes en los armarios de cocina.
- Atando el calentador del agua a los pies derechos de la pared.

Prepara un equipo de suministros para desastres para el hogar y uno para el automóvil que incluya:

- Botiquín de primeros auxilios y medicamentos esenciales.
- Comida enlatada y un abrelatas.
- Por lo menos tres galones de agua por cada persona.
- Ropa de protección, impermeables, y ropa de cama o sacos de dormir.
- Radio a pilas, linterna y pilas de repuesto.
- Artículos especiales para bebés, ancianos, o familiares discapacitados.
- Instrucciones escritas sobre cómo desconectar el gas, la electricidad, y el agua si las autoridades te aconsejan hacerlo. (Recuerda, necesitarás que un especialista vuelva a conectar el servicio de gas natural.)
- Mantén los artículos esenciales, como linterna y zapatos fuertes, al lado de tu cama.

Aprende qué hacer cuando comiencen los temblores.

- ¡AGACHARTE, CUBRIRTE Y AGARRARTE! Da solamente unos pocos pasos hasta un lugar seguro próximo. Quédate dentro hasta que los temblores hayan cesado y estés seguro(a) de que se puede salir sin peligro. Manténte alejado de las ventanas. En un rascacielos, no te sorprendas de que las alarmas de incendios y los aspersores se disparen durante un terremoto.
- Si estás en cama, agárrate y quédate allí, protegiéndote la cabeza con una almohada.
- Si estás fuera, busca un lugar despejado lejos de edificios, árboles y cables eléctricos. Tiéndete en el suelo.
- Si estás dentro de un automóvil, disminuye la velocidad y conduce a un lugar despejado (tal como se describió anteriormente). Permanece en tu auto hasta que los temblores cesen.

Identifica qué hacer después de que los temblores cesen.

- Comprueba si tienes lesiones. Protégete contra daños adicionales poniéndote pantalones largos, una camisa de mangas largas, zapatos fuertes y guantes de trabajo.

- Comprueba si los demás tienen lesiones. Proporciona primeros auxilios a las lesiones graves.
- Mira si hay incendios pequeños y extíngalos. Elimina los peligros de incendio. Desconecta el gas si hueles gas o crees que hay un escape. (Recuerda, solamente un especialista debería volver a conectarlo.)
- Escucha la radio por si emiten instrucciones.
- Espera temblores posteriores. Cada vez que sientas uno, ¡AGÁCHATE, CÚBRETE Y AGÁRRATE!
- Inspecciona si tu vivienda sufrió daños. Haz salir a todos si tu casa no es segura.
- Usa el teléfono solamente para reportar emergencias que pongan en peligro la vida.

Tu contacto local es:

¿Estás preparado para un terremoto?

Los terremotos pueden ocurrir en la mayoría de los estados...en cualquier momento... sin dar aviso. Reducir los peligros y saber qué hacer puede marcar una gran diferencia en cómo el terremoto afectará a tu hogar. Los adultos y los niños del hogar deberían hablar sobre lo que harán si ocurre un terremoto. La siguiente lista de verificación te servirá para comenzar tu planificación. Haz que todos los miembros de tu familia rellenen cada apartado de la lista de verificación siguiente. Luego reúnanse para concluir su Plan familiar contra terremotos.

Dormitorio: _____
 Dormitorio: _____
 Salón: _____
 Cocina: _____
 Otras salas: _____

_____ **Elije a un familiar o amigo que resida en otra ciudad que sea la persona con quien la familia se pueda poner en contacto.**

Contacto familiar: _____
 Número de teléfono: _____

_____ **Prepara equipos de suministros para desastres.**

Ubicación del equipo hogareño: _____
 Fecha de ensamblaje: _____
 Zapatos y linterna colocados cerca de la cama de cada persona: _____
 Equipo menor colocado dentro del automóvil: _____(fecha)

_____ **Enseña a los miembros de la familia cómo desconectar los servicios públicos.**

Ubicación de las válvulas del gas y del agua, los interruptores eléctricos y las herramientas para la desconexión:

_____ **Instala aldabillas fuertes o tornillos en los armarios de la cocina.**

_____ **Asegura el calentador del agua a los pies derechos de la pared con dos correas de acero.**

_____ **Fija con tornillos las estanterías, las vitrinas y los muebles altos a los pies derechos de la pared.**

_____ **Fija los artículos que podrían caer (televisión, libros, computadoras, etc.)**

Y recuerda...si ocurre un terremoto, un tornado, una inundación, un incendio, u otra emergencia en tu comunidad, puedes contar con la Cruz Roja Mexicana de tu localidad estará allí presente para ayudarte a tí y a tu familia. La Cruz Roja no es una agencia gubernamental y depende de tus donaciones de tiempo, dinero, y sangre.

Para más información, por favor pónete en contacto con la oficina local de Cruz Roja u oficina de administración de emergencias de tu localidad