¿Está preparado para un terremoto?

Esto es lo que Ud. puede hacer para prepararse contra tal emergencia:

Prepare un Plan familiar contra terremotos.

✔ Escoja un lugar seguro en cada sala—debajo de una mesa resistente o de un escritorio o contra una pared interior donde nada pueda caerle encima.

✔ Ensaye el AGACHARSE, CUBRIRSE Y AGARRARSE al menos dos veces al año. Agáchese debajo de un escritorio o mesa resistente, agárrese y proteja sus ojos apretándose la cara contra el brazo. Si no hay una mesa o un escritorio cerca, siéntese en el piso contra una pared interior alejada de ventanas, estanterías o muebles altos que pudieran caer sobre usted. Enseñe a sus hijos a ¡AGACHARSE, CUBRIRSE Y AGARRARSE!

✔ Elija un contacto familiar que resida fuera de la zona.

✔ Consulte con un especialista para encontrar formas adicionales de proteger su vivienda, tales como fijar la casa a los cimientos y otras técnicas de mitigación estructural.

✔ Tome un curso de primeros auxilios en el capítulo de la Cruz Roja de su localidad. Mantenga actualizado su adiestramiento.

✔ Reciba adiestramiento de su departamento de bomberos local sobre cómo usar un extintor de incendios.

✔ Informe del Plan a las niñeras o proveedores de cuidados.

Elimine 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.

Prepare un botiquín 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 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 por escrito sobre cómo desconectar el gas, la electricidad, y el agua si las autoridades le aconsejan hacerlo. (Recuerde, necesitará que un especialista vuelva a conectar el servicio de gas natural.)

✔ Mantenga los artículos esenciales, como una linterna y los zapatos fuertes, al lado de su cama.

Sepa qué hacer cuando comiencen los temblores.

✔ ¡AGACHARSE, CUBRIRSE Y AGARRARSE! Dé solamente unos pocos pasos hasta un lugar seguro próximo. Quédese dentro hasta que los temblores hayan cesado y usted esté seguro(a) de que se puede salir sin peligro. Manténgase alejado de las ventanas. En un rascacielos, no se sorprenda de que las alarmas de incendios y los aspersores se disparen durante un terremoto.

✔ Si está en cama, agárrese y quédese allí, protegiéndose la cabeza con una almohada.

✔ Si usted está fuera, busque un lugar despejado lejos de edificios, árboles y cables de energía. Tiéndase en el suelo.

✔ Si usted está dentro de un automóvil, disminuya la velocidad y conduzca a un lugar despejado (tal como se describió anteriormente). Permanezca en su auto hasta que los temblores cesen.

Identifique qué hacer después de que los temblores cesen.

✔ Compruebe si usted tiene lesiones. Protéjase contra daños adicionales poniéndose pantalones largos, una camisa de mangas largas, zapatos fuertes y guantes de trabajo.

✔ Compruebe si los demás tienen lesiones. Proporcione primeros auxilios a las lesiones graves.

✔ Mire si hay incendios pequeños y extíngalos. Elimine los peligros de incendio. Desconecte el gas si usted huele a gas o cree que hay un escape. (Recuerde, solamente un especialista debería volver a conectarlo.)

✔ Escuche la radio por si emiten instrucciones.

✔ Espere temblores posteriores. Cada vez que sienta uno, ¡AGÁCHESE, CÚBRASE Y AGÁRRESE!

✔ Inspeccione si su vivienda sufrió daños. Haga salir a todos si su casa no es segura.

✔ Use el teléfono solamente para reportar emergencias que pongan en peligro la vida.

Su contacto local es:

¿Está 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 su hogar. Los adultos y los niños del hogar deberían hablar sobre lo que harán si ocurre un terremoto. La siguiente lista de verificación le servirá para comenzar su planificación. Haga que todos los miembros de su familia rellenen cada apartado de la lista de verificación siguiente. Luego reúnanse para concluir su Plan familiar contra terremotos.

_____ **Seleccione uno o más "lugares seguros" en cada sala de su hogar. Ensayen el ¡AGACHARSE, CUBRIRSE Y AGARRARSE! en cada lugar.**

Escriba la ubicación de lugares seguros en cada sala de su hogar.

Dormitorio: _____

Dormitorio: _____

Salón: _____

Cocina: _____

Otras salas: _____

_____ **Elija 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:_____

_____ **Reúna botiquines de suministros para desastres.**

Ubicación del botiquín hogareño: _____

Fecha de ensamblaje: _____

Zapatos y linterna colocados cerca de la cama de cada uno:_____
(fecha)

Botiquín menor colocado dentro del automóvil:_____
(fecha)

_____ **Enseñe 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:

_____

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

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

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

_____ **Fije los artículos que podrían caerse (televisión, libros, computadoras, etc.).**

Y recuerde...si ocurre un terremoto, un tornado, una inundación, un incendio, u otra emergencia en su comunidad, usted puede contar con que el Capítulo de la Cruz Roja Americana de su localidad estará allí presente para ayudar a usted y a su familia. La Cruz Roja no es una agencia gubernamental y depende de sus donaciones de tiempo, dinero, y sangre.

Para más información, por favor póngase en contacto con el Capítulo de Cruz Roja u oficina de administración de emergencias de su localidad. También puede visitar los siguientes sitios de la Red de Internet:

Cruz Roja Americana (*American Red Cross*): **www.redcross.org**

Agencia Federal para la Administración de Emergencias (*Federal Emergency Management Agency*): **www.fema.gov**

Ministerio estadounidense de estudios geológicos (*U.S. Geological Survey*): **www.usgs.gov**