

Acciones Recomendadas de Seguridad contra Terremotos



Los expertos de manejo de emergencias a nivel local, federal y estatal, y otras organizaciones oficiales de prevención, concuerdan que las acciones descritas a continuación, ayudan a reducir lesiones y muertes en un terremoto.

En la mayoría de las situaciones, si siente un temblor o recibe una alerta, inmediatamente:

AGÁCHESE sobre sus manos y rodillas, donde sea que esté. Esta posición evitará que el terremoto le derribe y le permitirá gatear a un lugar de refugio cercano.

CÚBRASE la cabeza y cuello con un brazo y una mano.

- Si hay una mesa o escritorio resistente cerca, gatee y refúgiase debajo.
- Si no hay un refugio cerca, gatee hacia una pared interior (lejos de ventanas).
- Manténgase encogido para proteger sus órganos vitales.

SUJÉTESE hasta que pare el temblor.

- Con refugio: sujétese con una mano; esté atento para moverse con su refugio si este se mueve.
- Sin refugio: sujétese la cabeza con los brazos y las mano.

Si no le es posible agacharse, siéntese e inclínese, cubriendo su cabeza y cuello con sus manos y brazos. Si usa bastón, manténgalo cerca para poder usarlo para ponerse de pie. Si usa silla de ruedas o una andadera con ruedas, **FRENE** y permanezca sentado hasta que deje de temblar. Siempre **CÚBRASE** cabeza y cuello con sus brazos, una almohada, un libro, o lo que tenga a la mano y **SUJÉTESE** hasta que deje de temblar. Ver otras recomendaciones de accesibilidad, visite [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility).

Las personas en California pueden descargar la aplicación MyShake para recibir alertas de terremoto en sus celulares.

Un pequeño sismo puede ser el inicio de un terremoto más fuerte, ¡así que siempre protéjase de inmediato!



Cómo protegerse en varias situaciones

Interiores: Agáchese, cúbrase, y sujétese. Evite muros exteriores, ventanas, objetos colgados, muebles altos, televisores, y gabinetes con objetos pesados o de vidrio. No trate de moverse más de 5 a 7 pies (1.5 a 2 metros) antes de agacharse. iNo salga durante el temblor! (Material de construcción y cristales pueden caer y golpearle mientras sale del edificio). Si está sentado y es incapaz de agacharse: Inclínese, cúbrase la cabeza con los brazos, y sujétese el cuello con ambas manos.

En cama: No se levante de su cama. Acuéstese boca abajo para proteger sus órganos vitales, y cubra su cabeza y el cuello con una almohada, manteniendo los brazos lo más cerca a su cabeza posible, mientras que sujeta su cabeza y cuello con las dos manos hasta que pare el temblor. Hay menos probabilidad de ser lesionado por objetos caídos o rotos si se queda donde está.

En un edificio de múltiples pisos: Agáchese, cúbrase, y sujétese. Aléjese de las ventanas y otros peligros. No use los ascensores. No se alarme si el sistema de rociadores o alarmas de incendios se activan.

En un salón de clases: Agáchese, cúbrase, y sujétese. Los laboratorios y otros espacios podrán requerir otras consideraciones para garantizar la seguridad. Los estudiantes también deberían ser instruidos en lo que deben hacer en sus hogares o en otros lugares.

En un estadio o teatro: Agáchese al frente de su silla o inclínese lo más que pueda, cúbrase la cabeza con los brazos, y sujétese el cuello con las dos manos hasta que pare el temblor. Evacúe caminando lentamente y en alerta de cualquier objeto que pueda caer durante las réplicas sísmicas.

En una tienda: Agáchese, cúbrase, y sujétese. Colocarse a un lado de un carrito de compras, debajo de un perchero, o en el primer nivel de una estantería puede ofrecer protección adicional.



Qué NO Hacer:

Muchas personas aún piensan que “el marco de la puerta” es un lugar seguro. Pero este consejo es anticuado, y no debería haber sido recomendado nunca. Ahora comprendemos que los marcos de las puertas: no son más resistentes que otras partes de la casa; no proveen protección de objetos que caen y no son un espacio seguro en la rara eventualidad de que el edificio colapse.

Exteriores: Muévase a un área despejada si puede hacerlo de forma segura. Después, agáchese, cúbrase, y sujétese. Esto lo protegerá de cualquier objeto que pueda salir volando, aún si no hay nada directamente sobre usted.

Manejando: Deténgase a un costado del camino y ponga el freno de mano. Evite los cruces elevados, puentes, líneas eléctricas, y otros peligros. Manténgase dentro del vehículo hasta que pare el temblor y proceda cuidadosamente, evitando escombros caídos, pavimento quebrado o desplazado, y vehículos de emergencia. Si una línea eléctrica cae encima de su carro, manténgase adentro hasta que una persona entrenada remueva la línea.



Cerca de la costa: Siga las instrucciones anteriores según la situación. Cuando el temblor se reduzca lo suficiente para permitirle ponerse de pie, camine rápidamente a un terreno alto o lejos de la costa, ya que un maremoto puede ocurrir pronto. No espere hasta que el gobierno emita un aviso. En lugar de conducir, camine para evitar el tráfico, escombros, y otros peligros.



Bajo una represa o embalse (instalaciones de almacenamiento de agua): Siga las instrucciones anteriores según la situación. Las estructuras de almacenamiento grandes pueden sufrir daños en un terremoto severo. Un fallo catastrófico, en el que se liberen grandes cantidades de agua, es improbable, pero si vive al pie de una represa necesita estar informado sobre las zonas de inundación y tener un plan de evacuación para llegar a un terreno alto.

Más información

[Terremotos.org/paso5](https://terremotos.org/paso5) (Más recomendaciones, videos e imágenes).

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://earthquakecountry.org/accessibility) (más recomendaciones para personas con necesidades de acceso antes, durante y después de un terremoto).

[ShakeOut.org/espanol](https://shakeout.org/espanol) (¡Regístrese para practicar la seguridad contra terremotos con millones de personas una vez al año!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout) (Buscar la lista *Earthquake Safety Video Series*)