

# Terremotos

## Lista de verificación para la preparación

Un terremoto es una sacudida repentina y rápida de la tierra causada por el movimiento de rocas subterráneas. Se producen muertes y lesiones cuando las personas se caen cuando intentan caminar o correr durante la sacudida o cuando reciben un golpe de escombros que caen. Los terremotos más pequeños, llamados réplicas, siempre siguen al sismo principal. Los terremotos pueden causar tsunamis, deslizamientos de tierra, incendios y daños a los servicios públicos. Los terremotos pueden ocurrir en cualquier lugar y no hay forma de predecirlos. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.



## Qué hacer: Antes



### Entienda su riesgo

Los terremotos pueden producirse en cualquier lugar, pero son más comunes en ciertas áreas. Averigüe si vive en un área propensa a terremotos.

### Tírese al piso, cúbrase y sosténgase

**Practique cómo TIRARSE AL PISO, CUBRIRSE Y SOSTENERSE**, una habilidad que salva la vida. Durante un terremoto, debe tirarse al piso, cubrirse y sostenerse para protegerse del escombros que caen. Practique con todos los integrantes de su vivienda para que todos sepan qué hacer. Esta es una forma para practicar:



**TÍRESE AL PISO** sobre sus manos y rodillas. Esta posición lo protege de ser derivado y le permite gatear hasta un espacio protegido.



**CÚBRASE** la cabeza y el cuello con los brazos.

- Si hay cerca una mesa o un escritorio resistente, diríjase debajo de la mesa o escritorio gateando para protegerse.
- Si no puede encontrar un espacio protegido, gatee hasta una pared interior (lejos de las ventanas).
- Permanezca de rodillas e inclínese para protegerse de lesiones.



**SOSTÉNGASE** hasta que pare el temblor.

- Si se encuentra debajo de una mesa o escritorio, sosténgase, porque las cosas se moverán. Use un brazo para protegerse la cabeza y el cuello.
- Si no se encuentra debajo de un espacio protegido: Protéjase la cabeza y el cuello con ambos brazos.



### Planifique mantenerse conectado

- Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono celular.
- Tenga un radio que funcione a batería para que pueda mantenerse informado.
- Cree un equipo personal de apoyo de personas a las que pueda asistir y puedan asistirlo.
- No hay forma de predecir un terremoto, pero se están desarrollando sistemas de advertencia temprana de terremotos. Averigüe si hay disponibles en su área.



### Asegure su espacio

Para evitar lesiones, asegure su espacio.

- Identifique las cosas que podrían caerse durante el temblor. Imagínese si la habitación fuera levantada, sacudida de arriba abajo y de lado a lado. ¿Qué elementos se podrían caer y lesionarlo? Considere artículos como televisores, estantes, espejos, cuadros, calentadores de agua, refrigeradores y bibliotecas.
- Asegure estos elementos para que no puedan causarles lesiones durante un terremoto. Puede adquirir fácilmente correas, ganchos, pestillos y otros dispositivos de seguridad.
- Si vive en un área propensa a los terremotos, evalúe su edificio y considere mejoras estructurales.
- En general, el seguro de vivienda o alquiler no cubre terremotos. Las pólizas de seguro contra terremotos pueden estar disponibles. Consulte con proveedores de seguro.



### Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda primeros auxilios y RCP para ayudar a otras personas. Las personas pueden lesionarse, y los servicios de emergencia pueden no estar disponibles.
- Aprenda a desconectar los servicios públicos en su vivienda.
- Obtenga un extintor de fuego y aprenda a usarlo de manera segura.
- Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua.



### Reúna suministros de emergencia

- Reúna comida, agua y medicamentos. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas. Organice sus suministros en un kit de salida, un kit para quedarse en casa y un kit para la cama.
- Kit de salida: al menos tres días de suministros que pueda llevar con usted. Incluya baterías y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
  - Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros.
  - Kit para la cama: una bolsa de suministros junto a su cama. Incluya artículos que necesitará en caso de que se produzca un terremoto mientras duerme. Guarde zapatos resistentes para proteger sus pies de vidrios, una de las lesiones más comunes en terremotos. También incluya una linterna, gafas, una máscara antipolvo y un silbato.



## Reúna suministros de emergencia

- Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y otros suministros o equipos médicos necesarios.

## Qué hacer: Durante



### Cuando el temblor comienza, **TÍRESE AL PISO, CÚBRASE Y SOSTÉNGASE** para protegerse

Sepa qué hacer en diferentes situaciones:

- Si se encuentra en la cama, **QUÉDESE** ahí y **CÚBRASE** la cabeza y el cuello con una almohada.
- Si se encuentra en exteriores, tírese el piso, luego gatee hacia un espacio abierto si es posible. Manténgase alejado de edificios, cables eléctricos y árboles.

- Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad). Contemple guardar una lista de sus medicamentos y dosis en una pequeña tarjeta para llevarla con usted.

- Si está conduciendo, deténgase y quédese en su vehículo. Evite detenerse cerca de edificios, árboles, pasos superiores y cables de servicios públicos. Proceda con cautela una vez que el terremoto haya pasado. Evite puentes o rampas.
- Si usa silla de ruedas o un andador, bloquee las ruedas y permanezca sentado hasta que el temblor haya pasado. Si no puede tirarse al piso, prepárese y protéjase la cabeza y el cuello. Protéjase la cabeza y el cuello con los brazos, una almohada, un libro o lo que tenga a disposición.

## Qué hacer: Después



### Manténgase a salvo

- Espere un minuto antes de ponerse de pie. Verifique los peligros inmediatos a su alrededor y protéjase.
- Anticipe vidrios rotos y escombros en el piso, por lo tanto, póngase zapatos resistentes lo antes posible.
- Si es seguro, salga del edificio. Diríjase afuera un área despejada. Verifique para asegurarse de que nada caerá sobre usted, como ladrillos de un edificio, cables eléctricos y árboles.
- Si no tiene un área segura afuera, es posible que sea mejor quedarse adentro.
- Si está cerca de la costa, un tsunami podría seguir al terremoto. En cuanto pare el temblor, suba a un lugar seguro. Camine rápido a una zona alta o tierra adentro lejos de la costa. No espere a que funcionarios emitan una advertencia.
- Espere réplicas. **Tírese al piso, cúbrase y sosténgase** cada vez que siente temblor.
- Si está atrapado:
  - Protéjase la boca, la nariz y los ojos de los escombros en el aire. Puede usar una tela, ropa o una máscara antipolvo para cubrirse la boca y la nariz.
  - Haga señales de ayuda. Use un silbato o golpee con fuerza una pieza sólida del edificio tres veces cada pocos minutos. El personal de rescate escucha esos sonidos.
- Cuide cualquier lesión que pueda tener y ayude a los demás.
- Si su hogar ha sido dañado y ya no es seguro, váyase y diríjase a un lugar más seguro. Si puede, lleve su kit de salida de suministros.
- Use linternas, no velas, debido al riesgo de incendio.
- No use fósforos, encendedores, electrodomésticos o interruptores de luz hasta que esté seguro de que no hay fugas de gas. Las chispas de los interruptores eléctricos podrían encender el gas y provocar una explosión.



### Mantenerse conectado

- Escuche una radio local, la televisión u otras fuentes de noticias para información de emergencia.
- Notifique a sus amigos y familia que está a salvo cuando pueda.



### Verifique que su vivienda sea segura

- Siga la guía de los funcionarios locales.
- Inspeccione la parte de afuera de su vivienda para detectar daños antes de volver a ingresar. Si es seguro, verifique el interior de su vivienda.
- Busque daños a los sistemas de gas, agua, electricidad y cañerías. Si hay daños, apague el servicio público.
  - Si sospecha que hay una pérdida de gas, váyase de su vivienda y llame al 911. Una vez que se encuentre en un lugar seguro, notifique el problema a su compañía de servicios públicos.
- Si es necesario, haga que un profesional inspeccione su vivienda para detectar daños y problemas de seguridad.



### Cúidese

- Es normal tener muchos sentimientos malos, estrés o ansiedad.
- Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

Prepárese ante desastres.

Para obtener más información, visite [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare)

Descargue la aplicación Emergency App

