



TERREMOTOS



UN TERREMOTO ES UN TEMBLOR REPENTINO Y RÁPIDO DEL SUELO OCASIONADO POR EL DESPLAZAMIENTO DE ROCAS SUBTERRÁNEAS MUY POR DEBAJO DE LA SUPERFICIE DE LA TIERRA. LOS TERREMOTOS PUEDEN CAUSAR INCENDIOS, TSUNAMIS, DESLIZAMIENTOS DE TIERRA O AVALANCHAS. AUNQUE PUEDEN OCURRIR SIN AVISO EN CUALQUIER LUGAR, LAS ZONAS CON MAYOR RIESGO DE TERREMOTOS INCLUYEN ALASKA, CALIFORNIA, HAWAII, OREGON, PUERTO RICO, WASHINGTON Y TODO EL VALLE DEL RÍO MISSISSIPPI.



Preparación antes de un terremoto

- Practique con sus familiares y compañeros de trabajo cómo protegerse durante terremotos.
- Haga un plan de emergencia: Elabore un plan de comunicación familiar para emergencias que incluya una persona de contacto que viva en otro estado. Planifique dónde se encontrarán si llegan a separarse. Tenga un kit de suministros con suficientes alimentos y agua para durar varios días, una linterna, un extintor de incendios, y un silbato.
- Proteja su hogar: Sujete de manera firme los artículos pesados en su hogar, como las estanterías, refrigeradores, calentadores de agua, televisores y los objetos colgados en la pared. Guarde los objetos pesados y frágiles en los estantes bajos.



Si está en un automóvil, debe salir de la carretera y estacionar el automóvil en un lugar apartado de estructuras pesadas, como los puentes. Accione el freno de mano.



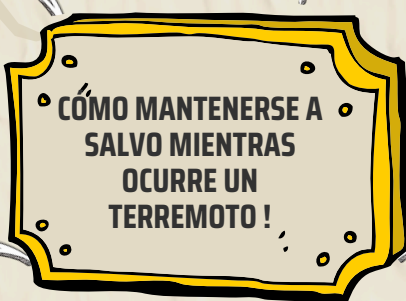
Si está en la cama, vírese boca abajo y cúbrase la cabeza y el cuello con una almohada.



Si se encuentra afuera, permanezca afuera y alejado de edificios.



Si está adentro, permanezca allí, no salga y evite las puertas.



PROTÉJASE DURANTE LOS TERREMOTOS



1. AGÁCHESE (O COLOQUE LOS FRENS)

Donde sea que se encuentre, agáchese en las manos y las rodillas y agárrese de algo sólido. Si usa una silla de ruedas o un andador con silla, asegúrese de que las ruedas tengan colocados los frenos y permanezca sentado hasta que el temblor termine.



2. CÚBRASE

Cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos. Si hay una mesa o escritorio sólido cerca de usted, arrástrese debajo de este para refugio. Si no hay donde refugiarse cerca, arrástrese hasta estar al lado de una pared interior (lejos de las ventanas). Arrástrese solamente si puede alcanzar algún refugio mejor sin pasar por un área con más escombros. Permanezca de rodillas o agachado para proteger sus órganos vitales.



3. AGÁRRESE

Si está debajo de una mesa o un escritorio, agárrese con una mano y esté listo para moverse con la mesa o el escritorio si éste se mueve. Si está sentado y no puede agacharse en el piso, inclínese hacia adelante, cúbrase la cabeza con los brazos y agárrese de su cuello con las dos manos.



CÓMO MANTENERSE A SALVO DESPUÉS DE UN TERREMOTO



- Debe esperar que las réplicas continúen ocurriendo tras el temblor principal del terremoto. Esté listo para Agacharse, Cubrirse y Agarrarse si siente una réplica.
- Si está en un edificio dañado, salga y aléjese rápidamente del edificio. No entre en edificios dañados.
- Si se encuentra atrapado, envíe un mensaje de texto o golpee contra una tubería o pared. Cúbrase la boca con su camisa para protección y, en vez de gritar, utilice un silbato.
- Si está en un área donde pueden ocurrir los terremotos, aléjese de la costa o vaya a terrenos más elevados de inmediato una vez que cesen los temblores. Evite el contacto con aguas de inundación, ya que pueden contener químicos, aguas residuales y escombros.