

¡Gáñele al Terremoto!

Programa de Preparación de California
contra Terremotos

Pasos a Seguir



DURANTE UN TERREMOTO, RECOMENDAMOS AGACHARSE, CUBRIRSE Y AGARRARSE

Cuando sienta un temblor, AGACHESE y métase debajo de un escritorio o mesa fuerte. Aléjese de ventanas, libreros, archiveros, espejos pesados, plantas que cuelguen, y cualesquier otros objetos pesados que pudieran caer. Cuídese de trozos de yeso o bloques que caigan de la parte interior del techo. Quédese al CUBIERTO hasta que deje de temblar. AGARRESE del escritorio o mesa. Si se mueve, *muévase con élla*. Enseguida le damos otras recomendaciones sobre lugares.

- ◆ Si está en un **EDIFICIO DE VARIOS PISOS**, y no está cerca de un escritorio o mesa, colóquese contra una pared interior, y protéjase la cabeza con los brazos. No use los elevadores. No le sorprenda si la alarma para incendios o el sistema de aspersorios comienza a funcionar.
- ◆ Si está **FUERA**, aléjese a un área despejada, lejos de árboles, anuncios, edificios, o postes y cables eléctricos caídos.
- ◆ Si está en **UNA ACERA CERCA DE EDIFICIOS**, agáchese y tome cubierta a la entrada de algún edificio, para protegerse contra ladrillos, vidrio, yeso, y otros escombros que estén cayendo.
- ◆ Si está **MANEJANDO**, sálgase de la carretera y pare. Evite puentes, cables eléctricos y otros peligros. Quédese dentro del vehículo hasta que deje de temblar.
- ◆ Si está en **UNA TIENDA CON MUCHA GENTE, U OTRO LUGAR PUBLICO**, no se apresure a las salidas. Aléjese de escaparates de exhibición que contengan objetos que pudieran caer.
- ◆ Si está en una **SILLA DE RUEDAS**, quédese en ella. Busque cubierta, si es posible, póngale el freno a las ruedas, y protéjase la cabeza con los brazos.
- ◆ Si está en la **COCINA**, aléjese del refrigerador, de la estufa, y de los anaqueles que están más arriba de su cabeza. (Tómese el tiempo **AHORA** para anclar/sujetar los aparatos domésticos e instalar aldabas/pestaños de seguridad en las puertas de los anaqueles para reducir los peligros.)
- ◆ Si está en un **ESTADIO, TEATRO O CINE**, quédese en su asiento y protéjase la cabeza con los brazos. **NO** trate de salir sino hasta que deje de temblar. Luego salga calmada y ordenadamente.

DESPUES DE UN TERREMOTO, ESTE PREPARADO(A) PARA LOS TEMBLORES QUE OCURREN DESPUES, Y PLANEE DONDE BUSCARA CUBIERTA CUANDO OCURRAN