

# Terremoto

## PREPÁRESE

### Si Ud. está en el interior

- Fije bien en las paredes los estantes y las librerías.
- Elimine de las puertas los muebles altos que puedan volcarse y bloquee la salida.
- Atornille bien en las paredes los depósitos de combustibles y de agua.
- Acondicione los objetos pesados en los estantes más bajos.
- Quite los objetos pesados que se encuentran por encima de camas y sofás.
- Fije bien las lámparas.
- Especifique sitios bien protegidos en cada habitación de su casa:
  - debajo de escritorios o mesas,
  - lejos de superficies que tienen cristales y librerías,
  - lejos de las paredes exteriores.
- Verifique el correcto funcionamiento de la red eléctrica y de gas.
- Informe a todos los miembros de la familia cómo apagar la electricidad, agua, gas y sobre los números de emergencia (112, 199, 166, 100, etc.).
- Tenga a su disposición un radio portátil a pilas, una linterna y el botiquín de primeros auxilios.

### Si Ud. está en el exterior

- Después de un terremoto, quede en encontrarse en el exterior en un lugar concreto que sea seguro y esté lejos de:
  - edificios y árboles,
  - cables de electricidad y teléfono.

## DURANTE EL TERREMOTO

### Si Ud. está en el interior

- Manténgase tranquilo.
- Protéjase por debajo de algún mueble sólido (mesa, despacho), arrodílese y agarre sus piernas con las manos.
- En el caso de que no exista ningún mueble resistente cerca, arrodílese en el medio de la habitación, agáchese todo lo posible y proteja su cabeza y nuca con sus manos.
- Aléjese de grandes superficies de cristal (ventanas, separadores de cristal), muebles u objetos que puedan dañarle.
- No intente salir de la casa.
- No salga al balcón.

### Si Ud. se encuentra en algún edificio alto

- Aléjese de cristales y paredes exteriores.

### Si Ud. está en un lugar recreativo, tienda o centro comercial

- Manténgase tranquilo.
- Quédese en el interior hasta que el terremoto acabe.
- Manténgase alejado de la multitud presa del pánico en movimiento desordenado hacia las salidas debido al riesgo de ser pisoteado.

### **Si Ud. está en el exterior**

- Apártese de edificios, así como de cables eléctricos o telefónicos.
- Cubra su cabeza con algún bolso o cartera que eventualmente Ud. tenga a su disposición.

### **Si Ud. se encuentra en un vehículo en movimiento**

- Diríjase a espacio abierto y pare cuidadosamente el automóvil sin obstaculizar el tráfico.
- Evite túneles, puentes o pasos elevados.

## **DESPUÉS EL TERREMOTO**

### **Si Ud. está en el interior**

- Esté preparado por las posibles réplicas.
- Mírese a sí propio y a las personas que estén cerca si están heridas.
- No traslade a personas gravemente heridas.
- Evacue el edificio usando las escaleras (no use el ascensor), después de apagar la electricidad, gas y agua.
- Diríjase a un espacio abierto y a salvo.
- Siga las instrucciones de las autoridades y no preste atención a rumores.
- No utilice el automóvil a no ser que sea una emergencia, para no obstaculizar la labor de los grupos de rescate.
- Utilice el teléfono fijo o móvil sólo para casos extraordinarios para evitar la sobrecarga de la red telefónica.
- Evite entrar en su casa si observa daños, fuga de gas o ve cables partidos.

## **EN CASO DE TSUNAMI**

### **Si Ud. se encuentra cerca de la costa a poca altitud**

- No todos los terremotos provocan tsunamis.
- Sin embargo, cuando sienta un terremoto, esté alerta.
- Observe si hay una subida o bajadas significante del nivel del agua.
- Este fenómeno es un aviso natural de un inminente tsunami.
- Después de un fuerte terremoto, deje la costa y vaya a áreas del continente con altitudes más altas.
- Un tsunami relativamente pequeño frente a la costa podría transformarse en uno extremadamente peligroso en una distancia de varios kilómetros.
- Aléjese de la costa hasta que sea informado por las autoridades competentes de que el peligro ha pasado.
- El tsunami no consta de una sola ola sino de una serie de olas que llegan en distinto momento a la costa.
- No se acerque a la costa para ver venir el tsunami.
- Cuando Ud. vea venir un tsunami, probablemente será muy tarde para evitarlo.