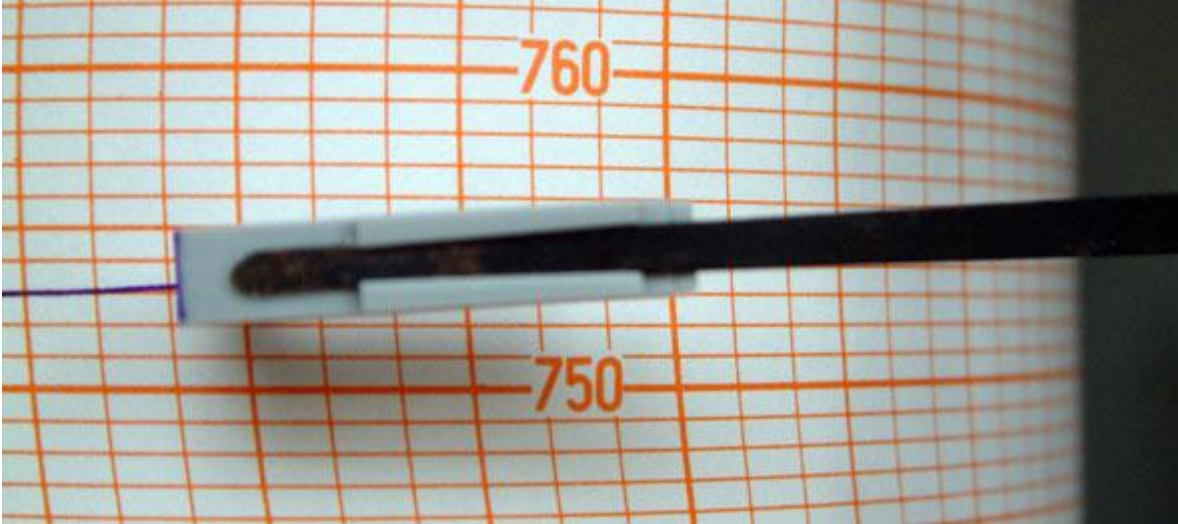


Seguridad en caso de terremotos de Ready New York



Los residentes deben estar preparados para los terremotos. Identifique lugares seguros en cada habitación de su hogar, como debajo de un mueble sólido, y alejados de ventanas, objetos colgantes o muebles altos que se puedan caer sobre usted. Prepare su hogar al asegurar estanterías y otros objetos pesados en la parte superior de una pared, y almacene artículos grandes y pesados en los estantes inferiores. No cuelgue cuadros o espejos grandes sobre sofás u otros lugares en los que las personas puedan sentarse o dormir.

Durante un terremoto:

- **Debe tirarse, cubrirse y sujetarse:**
 - **Tírese** al suelo.
 - **Cúbrase** debajo de un mueble sólido o al lado de una pared interior. Cubra su cabeza y cuello con los brazos.
 - **Sujétese** a un mueble resistente y prepárese para moverse con él. Quédese donde está hasta que termine el temblor.
- Si se encuentra en un edificio de muchos pisos, manténgase alejado de las ventanas y paredes exteriores. Ubíquese debajo de una mesa. No use los ascensores.
- Si se encuentra en un lugar público lleno de gente, no corra hacia las puertas. Cubra su cabeza y cuello con las manos y los brazos.

Si está afuera cuando comienza a temblar, usted debe:

- Quedarse en el lugar.
- Dirigirse a un área despejada si puede caminar con seguridad. Evitar los cables de electricidad, edificios y árboles.

- Permanecer en el lugar hasta que se termine el temblor una vez que esté al aire libre. El mayor peligro se presenta directamente fuera de los edificios, en las salidas y junto a las paredes exteriores.
- Detenerse a un lado de la carretera si está conduciendo. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, pasos elevados y cables de servicios públicos. Quédese dentro de su automóvil hasta que termine el temblor.
- Trasladarse a zonas más altas si se encuentra en una playa. Un terremoto puede causar un tsunami.

Una vez que se detiene el terremoto, usted debe:

- Mirar a su alrededor para asegurarse de que es seguro moverse.
- Esperar réplicas.
- Ayudar a las personas atrapadas o lesionadas, especialmente a aquellas que pueden necesitar asistencia especial, como bebés, personas mayores y personas con necesidades funcionales y de acceso. No mueva a las personas gravemente heridas a menos que estén en peligro inmediato.
- Apagar pequeños incendios de inmediato si tiene extintor de incendios y sabe cómo usarlo. El fuego es el peligro más común después de un terremoto.
- Escuchar la televisión o radio a batería para enterarse de la información de emergencia más reciente.
- Usar el teléfono solo para llamadas de emergencia.
- Mantenerse alejado de las áreas dañadas y regresar a casa solo cuando las autoridades informen que es seguro.
- Tener cuidado al conducir después de un terremoto y anticipar los cortes de semáforos.
- Moverse con cuidado después del terremoto si está en busca de objetos que puedan haberse caído o roto. Póngase zapatos resistentes antes de seguir buscando para evitar posibles lesiones causadas por vidrios rotos. Abra las puertas de armarios y gabinetes con cuidado, ya que los artículos pueden haberse movido por dentro.
- Limpiar los derrames de medicamentos, blanqueador, cloro o lejía, gasolina u otros líquidos inflamables de inmediato.
- Abandonar el área si percibe olor a gas y **llamar a servicios de emergencia**. Aprenda cómo cerrar la fuente de gas natural en su hogar si percibe una fuga.
- Buscar daños en el sistema eléctrico. Si ve chispas o cables rotos o deshilachados, apague la electricidad en la caja de fusibles principal o en el disyuntor.
- Dejar un aviso para que sus amigos y familiares sepan cuál es su nueva ubicación si deja su hogar.

- Tuitear o actualizar su página de Facebook para que otros sepan que está bien si tiene redes sociales.

Si se encuentra atrapado debajo de escombros, usted debe:

- Moverse lo menos posible para no levantar polvo. Cubra su nariz y boca con un pañuelo o prenda de ropa.
- Dar pequeños golpes a una tubería o pared para que los rescatistas puedan escuchar dónde se encuentra. Use un silbato si lo tiene disponible. Grite solamente como último recurso.

Consejos de preparación durante terremotos para personas mayores y con discapacidades y necesidades funcionales o de acceso

(cortesía del [Departamento de Salud de California: Be Prepared California](#))

Antes de un terremoto:

- Anote cualquier necesidad específica, limitación y aptitud que tenga, y cualquier medicamento que tome. Haga una copia de la lista y póngala en su bolso o billetera.
- Encuentre a alguien (cónyuge, compañero de cuarto, amigo, vecino, pariente o compañero de trabajo) que lo ayude en caso de una emergencia. Entréguele la lista. Es posible que desee brindarle una llave de repuesto de su hogar o avisarle dónde puede encontrar una en caso de emergencia.

Durante un terremoto:

- Si está en una silla de ruedas, intente ubicarse debajo de una puerta o en una esquina interior, trabe las ruedas y cúbrase la cabeza con los brazos. Retire cualquier artículo que no esté sujeto de forma segura a la silla de ruedas.
- Si puede, busque refugio debajo de una mesa o escritorio resistentes. Manténgase alejado de paredes exteriores, ventanas, chimeneas y objetos colgantes.
- Si no puede moverse de una cama o silla, protéjase de la caída de objetos con mantas y almohadas.