

## ¿Puede valerse por sí mismo durante tres días?

Las primeras 72 horas después de un terremoto son críticas. Es posible que la electricidad, el gas, el agua y los teléfonos no estén funcionando. Además, los servicios de seguridad pública, tales como los departamentos de policía y bomberos estarán ocupados con problemas verdaderamente graves. Usted debe estar preparado para ser autosuficiente—es decir, poder vivir sin agua corriente, electricidad y/o gas y teléfonos—por al menos tres días después de un terremoto. Para hacerlo, tenga a la mano, en un lugar de fácil acceso, lo siguiente:

- ❑ **Alimentos.** Suficientes para 72 horas, de preferencia para una semana.
- ❑ **Agua.** Suficiente para que cada persona tenga un galón al día, como mínimo para 72 horas (3 días) o de preferencia para una semana. Guárdela en recipientes herméticos y reemplácela cada seis meses. Almacene desinfectantes para el agua tales como tabletas de yodo o blanqueador de cloro y, si es necesario, purificar el agua, agréguele ocho gotas por galón.
- ❑ **Botiquín de primeros auxilios.** Compruebe que el botiquín tenga todo lo necesario, especialmente vendas y desinfectantes.
- ❑ **Extintor de incendios.** Su extintor debe ser adecuado para todo tipo de incendios. Enséñele a todos los miembros de la familia como utilizarlo.
- ❑ **Linternas con pilas adicionales.** Siempre tenga linternas junto a su cama y en varios otros lugares. NO utilice fósforos ni velas (bujías) después de un terremoto, hasta que esté seguro que no haya fugas de gas.
- ❑ **Radios portátiles con pilas o baterías adicionales.** La mayoría de los teléfonos estarán fuera de servicio o limitados a uso de emergencia. La radio será su mejor fuente de información.
- ❑ **Cobijas, ropa, zapatos y dinero adicionales.**
- ❑ **Dispositivos alternativos para cocinar.** Tenga en su casa una parrilla u hornilla de campamento. PRECAUCIÓN: Asegúrese que no haya fugas de gas antes de utilizar cualquier tipo de fuego para cocinar y no use carbón en lugares cerrados.
- ❑ **Artículos especiales.** Tenga por lo menos una provisión para una semana de medicamentos y alimentos para los lactantes y otras personas que tengan necesidades especiales. No se olvide del alimento para las mascotas.
- ❑ **Herramientas.** Tenga una llave de tuercas ajustable (perico) o una llave para tuberías (llave inglesa o Stillson) para cerrar los suministros de gas o agua.

**¡TERREMOTO!**  
California Governor's Office of Emergency Services  
3650 Schriever Avenue  
Mather, CA 95655  
Visit our Web site at  
[www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov)

Spanish Version

# ¡TERREMOTO!

LA MAYORÍA DE LOS CALIFORNIANOS VIVEN CERCA DE UNA FALLA ACTIVA DE TERREMOTOS



## ¿QUÉ PUEDE HACER?

¿Estará usted seguro cuando ocurra el próximo terremoto?

Oficina de Servicios de Emergencia  
del Gobernador de California

# ¿Estaría listo para hacerle frente a un terremoto si ocurriera hoy?

Con un poco de planeación básica y previsión, la preparación de su vivienda o su lugar de trabajo para un terremoto es sencilla. Estas sugerencias sobre qué hacer antes, durante y después de un terremoto fueron elaboradas por la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California para ayudarle a usted a prepararse para hacerle frente a un terremoto.

## ¿Desea aprender más sobre cómo estar listo para los terremotos?

Llame a su Oficina Local de Servicios de Emergencia o a la Cruz Roja Norteamericana.

[www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov)

## Antes de un terremoto

La manera en que usted, su familia y su vivienda puedan salir mejor librados de un terremoto generalmente depende de lo bien que estén preparados de antemano. Elabore un plan de lo que deben hacer sus familiares y sus vecinos en caso de terremoto. La siguiente lista le ayudará en sus preparativos:

- Prepare un paquete de emergencia que contenga: alimentos, agua y otros suministros, tales como una linterna de pilas, un radio portátil, baterías de repuesto, medicamentos, botiquín de primeros auxilios, dinero y ropa.
- Conozca los lugares seguros de cada habitación, por ejemplo, debajo de mesas o escritorios pesados o contra la parte interior de las paredes.
- Sepa cuáles lugares son peligrosos—cerca de ventanas, espejos, objetos colgantes, chimeneas y muebles altos que no estén bien asegurados a la pared.
- Haga simulacros para que usted y su familia conozcan los lugares seguros de su casa.
- Decida cómo y en dónde se reunirán sus familiares en caso que se encuentren separados cuando ocurra un terremoto.
- Elija a un amigo o pariente que viva en otro Estado, a quien puedan llamar sus familiares para informarse sobre dónde se encuentran y cómo están.
- Aprenda primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR).
- Aprenda cómo cerrar los suministros de gas, agua y electricidad, en caso que las líneas se dañen. **NOTA DE SEGURIDAD:** No trate de volver a encender el piloto del gas. Es preferible llamar a la compañía de gas.
- Examine las chimeneas, el techo, las paredes y los cimientos para determinar su estabilidad. Verifique que su casa esté bien sujeta con pernos a sus cimientos.
- Asegure a la pared su calentador de agua y los aparatos electrodomésticos grandes, así como los muebles altos y pesados, las plantas colgantes, los espejos y los cuadros grandes—especialmente los que estén cerca de las camas.
- Mantenga los objetos frágiles y pesados, así como los líquidos inflamables o peligrosos, tales como pinturas, insecticidas en aerosol y productos de limpieza, en gabinetes bien asegurados a la pared o en los anaqueles más bajos.
- Organícese con sus vecinos para que sean autosuficiente después de un terremoto.

## Durante un terremoto

- Si está en su casa u oficina u otro lugar bajo techo, quédese ahí. Póngase debajo de un escritorio o una mesa, o párese en un rincón.
- Si está en el exterior, vaya a un área abierta, alejada de los árboles, edificios, paredes y cables de electricidad.
- Si está en un edificio muy alto, permanezca alejado de las ventanas y de las paredes externas. Póngase debajo de una mesa. No use los ascensores.
- Si está manejando un vehículo, dirjalo a la orilla de la carretera y deténgalo. Evite los pasos a desnivel, los puentes y los cables de electricidad. Permanezca dentro de su carro hasta que el temblor haya terminado.
- Si está en un lugar público con mucha gente, no corra hacia las puertas. Agáchese y cúbrase la cabeza y el cuello con las manos y los brazos.

## Después de un terremoto

A menos que haya una emergencia inmediata que ponga en peligro la vida, no intente utilizar el teléfono. Después de un terremoto, asegúrese de:

- Verificar si hay fugas de gas y agua, cables eléctricos o tubos de alcantarillado rotos. Si hay daños, corte el suministro de electricidad en el interruptor principal de la casa; reporte inmediatamente las fugas de gas a la compañía de gas. Verifique si hay cables de electricidad caídos, y advierta a los demás que se mantengan apartados de ellos.
- Examinar su edificio para ver si tiene grietas y daños, incluyendo el techo, las chimeneas y los cimientos.
- Encender su radio portátil para escuchar instrucciones y boletines de noticias. Para su propia seguridad, coopere plenamente con los funcionarios de seguridad pública y siga sus instrucciones.
- No manejar vehículos a menos que haya una emergencia. Mantenga las calles despejadas para que puedan pasar los vehículos de emergencia.
- Estar preparado para los temblores secundarios.
- Permanecer tranquilo y ayudar a los demás.
- En caso de ser evacuado, dejar un mensaje en su casa para informar a sus familiares y a otras personas dónde pueden encontrarlo.