

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Agacharse, cubrirse y detenerse



¿Por qué?

¡La practica promueve la preparación!

Sabemos que un gran terremoto como el de Landers de una magnitud de 7.3 en 1992 puede ocurrir a cualquier momento y causar muertes y heridos.

La experiencia también enseña que los terremotos de una magnitud desde 5 hasta 6.9 pueden causar muchos muertos y heridos. La magnitud de 6.7 del terremoto de Northridge en 1994 causó 57 muertes, más de 10,000 heridos y un estimado de \$40-42 billones en pérdidas de propiedades.

Aprenda lo que debe hacer durante un terremoto si está en su hogar, el trabajo o la escuela. Tome las precauciones para salvar vidas y reducir riesgos de muerte y heridas.

Use la información al dorso de esta página para prepararse mejor. Comuníquese con su oficina local de servicios de emergencias para más información.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES

PASO #4

¿Cómo?

Si ocurre un terremoto mientras usted está **adentro**, debe seguir los siguientes pasos:

Agáchese o tírese al piso. Evite ventanas, gabinetes, espejos pesados, plantas colgadas u objetos pesados que puedan caerse.

Cúbrase debajo de una mesa dura, escritorio o algún otro mueble **hasta que termine de temblar**. Si esto no es posible, colóquese contra una pared interior y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. Evite lugares peligrosos como las ventanas, objetos colgados, espejos o muebles altos.

Deténgase debajo de algún escritorio, mesa o algún otro mueble. **Manténgase en esa posición hasta que termine de temblar y esté seguro**.

Otros lugares

Los terremotos no siempre ocurren cuando su familia está en su hogar, el trabajo o en la escuela. **Si usted está en un lugar público, debe permanecer calmado y no apresurarse a las salidas**. Tome tiempo para identificar otras salidas. Aquí hay más pasos adicionales:

- Si usted está en **un edificio**, no use los elevadores. No se sorprenda si la alarma de incendios o sistema de protección comienza a sonar.
- Si usted está **afuera**, muévase a una área vacía, lejos de los árboles, ventanas, edificios, líneas o vigas eléctricas.
- Si usted está en **una acera cerca de un edificio**, agáchese en una entrada de la puerta para protegerse de los ladrillos, vidrios y objetos que caen cuando tiembla.

- Si usted está **manejando**, muévase al lado del camino, pare y ponga los frenos. Trate de evitar puentes, líneas eléctricas y otros peligros. Debe permanecer adentro de su automóvil **hasta que termine de temblar**. No salga de su automóvil si le han caído cables eléctricos.
- Si usted está en **una tienda llena o en algún otro lugar público**, no corra a una salida. Muévase lejos de objetos que puedan caerle encima.
- Si usted está en **una silla de ruedas**, debe permanecer en ella. Si es posible, muévase para cubrirse, ponga el seguro a las ruedas y proteja su cabeza con sus brazos.
- Si usted está en **la cocina**, apague la estufa y muévase lejos del refrigerador y los aparatos.
- Si usted está en **un estadio o teatro**, debe permanecer en su asiento y proteger su cabeza con sus brazos. No trate de salir **hasta que termine de temblar**. Salga calmado cuando deje de temblar y cuando se le indique.

Prepárese para los temblores después del terremoto. Debe planear donde va a cubrirse cuando los temblores ocurran.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.