

CÓMO PREPARARSE PARA UN TERREMOTO

SIMULACROS

Todos los miembros de la familia sabrán lo que deben hacer al comienzo de un terremoto si han practicado y revisado en grupo los pasos a seguir. La mayoría de las lesiones y muertes ocurren cuando caen objetos pesados. Determine con anticipación cuáles son los lugares más seguros en su hogar. Si tiene niños, practique con ellos la forma más rápida de llegar a esos lugares. Los simulacros les ayudan a los niños a saber qué es lo que tienen que hacer durante un terremoto aun cuando usted no esté con ellos.

Hable con sus hijos acerca de lo que ellos deben hacer si ocurre un terremoto cuando estén en la escuela.

Estos son los puntos más importantes de un simulacro:

- Colocarse debajo de una mesa o escritorio y agarrarse de él.
- Si no hay una mesa o escritorio, cubrirse la cabeza con sus brazos y
 - pararse o ponerse en cuclillas ya sea debajo del marco de una puerta o
 - lo más pegado posible a un rincón de la casa o edificio.
- Alejarse de las ventanas y vidrios, y de objetos pesados (como libreros, armarios o calentadores) que puedan caerse con las sacudidas.
- Si está adentro de su hogar o de un edificio, quédese allí. Mucha gente, al tratar de escapar, resulta herida cerca de las entradas de los edificios con materiales que caen.

PLANES DE EVACUACIÓN

Es importante también prepararse para desalojar una zona dañada por un terremoto. Un buen plan ayuda a responder rápida y eficientemente a los riesgos y facilita seguir las instrucciones de las autoridades.

- Haga un repaso con su familia de los planes de evacuación desde cada uno de los cuartos de su hogar.
- Vea si existe una forma alternativa de escape para cada uno de los cuartos y que pueda ser usada en caso de que el plan original no funcione. Todos los miembros de la familia deben saber dónde está la escalera por si llegan a necesitarla.
- Marque en forma clara los lugares donde puede encontrar alimentos, agua, el botiquín y el extintor.
- Marque claramente dónde están las fuentes de energía eléctrica y la toma de gas para que sean apagadas o cerradas en caso de emergencia.
- Determine el lugar en el que toda la familia se debe reunir después de una emergencia.

DETERMINE SUS PRIORIDADES

Escriba una lista de prioridades en caso de emergencia que incluya:

- Artículos importantes que pueden ser cargados con las manos.
- Otros artículos, en orden de importancia para usted y su familia.
- Artículos que pueden ser transportados en automóvil si es que hay un auto disponible.
- Cosas importantes que hay que hacer si el tiempo lo permite, como cerrar con seguro las puertas y ventanas, apagar la fuente de electricidad y cerrar la toma principal de gas.

ESCRIBA LA INFORMACIÓN IMPORTANTE

Haga una lista de los documentos y la información importante y colóquela en un lugar seguro.
Incluya:

- Números telefónicos (policía, bomberos, paramédicos y centros médicos, compañía de gas y de luz).
- Nombres, direcciones y teléfonos de sus seguros, incluyendo el número y tipo de póliza.
- Nombres y teléfonos de vecinos y, si es el caso, del dueño de la casa.
- Año, modelo, número de identificación y de placa de su automóvil.
- Información de su banco o institución financiera, números y tipos de cuentas.
- Estaciones de radio (o televisión) para escuchar la información de emergencia

REÚNA Y GUARDE LOS DOCUMENTOS IMPORTANTES EN UNA CAJA FUERTE A PRUEBA DE INCENDIOS

- Actas de nacimiento.
- Certificados de propiedad (casa, autos, etc.).
- Pólizas de seguro.
- Inventario de los artículos en la casa (de preferencia una lista y fotos de cada cuarto y de los artículos de valor).