

# PREPÁRESE PARA UN TERREMOTO



FEMA

FEMA P-2200/May de 2018

Los terremotos pueden derrumbar edificios y provocar la caída de objetos pesados, lo que provoca lesiones y daños materiales.

Los terremotos son la sacudida repentina y rápida de la tierra, causada por la rotura y el desplazamiento de las placas tectónicas.



Pueden ocurrir en cualquier lugar. Las zonas de mayor riesgo son California, Alaska y el valle del Mississippi



No dan ningún aviso



Provocan incendios y dañan las carreteras



Causan tsunamis, deslizamientos de tierra y avalanchas

## SI OCURRE UN TERREMOTO, PROTÉJASE DE INMEDIATO



Si está en un vehículo, salga de la carretera y deténgase.



Si está en la cama, quédese allí.



Si está al aire libre, permanezca en el exterior.



No se pare debajo de los marcos de las puertas.



No corra al exterior.

# MANTÉNGASE A SALVO ANTE UN TERREMOTO

## Prepárese AHORA

**Asegure los artículos como los televisores y los objetos que cuelgan de las paredes.** Guarde los objetos pesados y frágiles en estantes bajos.

**Practique con su familia y sus compañeros de trabajo el “Agáchese, cúbrase y agárrese” (Drop, Cover, and Hold On).** Déjese caer sobre las manos y las rodillas. Cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos. Arrástrese solo lo necesario para cubrirse de los objetos que caen. Agárrese a cualquier mueble resistente hasta que el temblor cese.

**Cree un plan de comunicación de emergencia familiar** que tenga un contacto fuera del estado. Planifique dónde reunirse si se separan.

**Haga un kit de suministros que incluya suficiente** comida y agua para varios días, una linterna, un extintor y un silbato. Tenga en cuenta las necesidades específicas de cada persona, incluida sus medicinas. No olvide las necesidades de las mascotas. Tenga baterías de repuesto y dispositivos de carga para teléfonos y otros equipos críticos.

**Considere las pólizas de seguro para terremotos.** El seguro estándar para propietarios de viviendas no cubre los daños por inundaciones o terremotos.

**Considere la posibilidad de adaptar su edificio si tiene problemas estructurales** que lo hagan vulnerable al colapso durante un terremoto.

## Sobreviva DURANTE

**Agáchese, cúbrase y agárrese como ha practicado.** Déjese caer sobre las manos y las rodillas. Cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos. Agárrese a cualquier mueble resistente hasta que el temblor cese. Arrástrese solo si puede alcanzar un lugar con mejor protección sin pasar por una zona con más escombros.

**Si está en la cama, quédese allí y cúbrase la cabeza y el cuello con una almohada.**

**Si está en el interior, quédese allí hasta que cesen las sacudidas.** NO corra al exterior.

**Si está en un vehículo, deténgase en una zona despejada** que esté lejos de edificios, árboles, pasos elevados, pasos subterráneos o cables de servicios públicos.

**Si está en un edificio alto,** espere a la activación de las alarmas de incendio y los aspersores. No utilice los ascensores.

**Si está cerca de laderas, acantilados o montañas,** esté atento a la caída de rocas y desprendimientos.

## Manténgase a salvo DESPUÉS

**Sepa que las réplicas** seguirán ocurriendo según la magnitud del terremoto.

**Compruebe si tiene lesiones.**

**Si se encuentra en un edificio dañado, salga al exterior** y aléjese rápidamente del edificio.

**No entre en los edificios afectados.**

**Si está atrapado, envíe un mensaje de texto o golpee una tubería o una pared.** Cúbrase la boca para protegerse y utilice un silbato en lugar de gritar.

**Si se encuentra en una zona que puede experimentar tsunamis,** aléjese de la costa o a diríjase a un terreno más elevado inmediatamente después de que cesen las sacudidas.

**Limite las llamadas telefónicas para las emergencias.**

**Lleve calzado resistente y guantes de trabajo.**

## Sea proactivo con su seguridad

Visite [Listo.gov/terremotos](https://www.fema.gov). Descargue la aplicación móvil de FEMA para obtener más información sobre cómo prepararse para un terremoto.



FEMA

FEMA P-2200