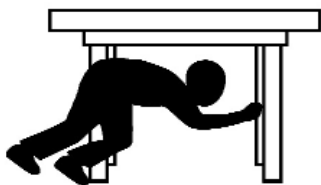


ESP ENFOQUE

**¡Agáchese,
Cúbrase y
Agárrese!**

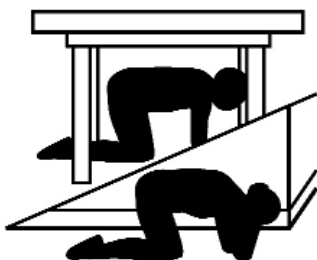
AGÁCHESE



Protéjase Durante el Movimiento de un Terremoto

Aprenda qué debe hacer durante un terremoto, ya sea en su hogar, trabajo o escuela. Tomar acciones apropiadas, como “Agacharse, Cubrirse y Agarrarse”, puede salvar vidas y reducir su riesgo de lesiones o muerte. Durante los terremotos, agáchese, cúbrase debajo de una mesa o escritorio sólido, y agárrese firmemente. Esté preparado para moverse con él hasta que pare de temblar.

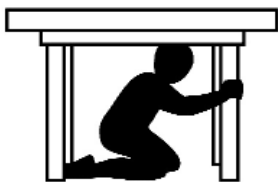
CÚBRASE



El área cerca de las paredes exteriores de un edificio es el lugar más peligroso donde puede estar. Las ventanas, fachadas y detalles arquitectónicos frecuentemente son las primeras partes del edificio que se derrumban. Para mantenerse lejos de esta zona de peligro, permanezca adentro si está adentro, y afuera si está afuera.

Use la información al reverso de esta Hoja de Enfoque para ayudarlo a estar más preparado. Participe en simulacros de seguridad contra terremotos.

AGÁRRESE

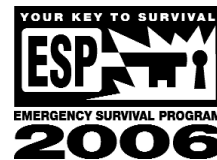


Consulte estos sitios de Internet

www.earthquakecountry.info/roots (Alianza de Tierra de Terremotos/Centro de Terremotos del Sur de California)

www.espfocus.org (Programa de Supervivencia en Emergencias)

www.redcross.org (Cruz Roja Americana)



Siga los siete pasos rumbo a la seguridad contra terremotos de Echando Raíces en Tierra de Terremotos - www.earthquakecountry.info/roots.

ANTES: -----

DURANTE: ---

DESPUÉS: -----

#1

Identifique los peligros potenciales en su casa y comence a corregirlos.

#2

Haga un plan de desastre.

#3

Organice equipos de provisiones.

#4

Identifique las debilidades potenciales de su estructura y comence a arreglarlas.

#5

Protéjase durante el movimiento de un terremoto.

#6

Revise por lesiones y daño.

#7

Cuando sea seguro, siga su plan de desastre.

JUNIO

NO se Dirija Hacia el Marco de la Puerta

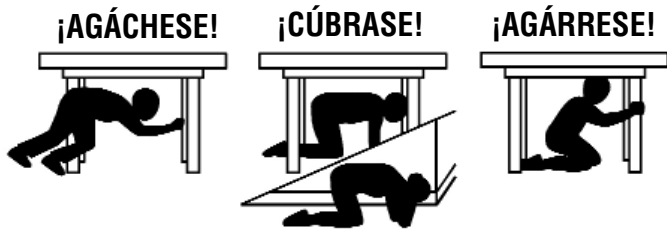


Una imagen que perdura en California es de una casa de adobe con el marco de la puerta como la única parte de pie después de un terremoto. De ahí viene nuestra creencia de que los marcos de las puertas son los lugares más seguros durante un terremoto. Es

verdad, pero solamente si usted vive en una casa antigua, sin reforzar, hecha de adobes. En las casas modernas, los marcos no son más fuertes que cualquier otra parte de la casa. **Es más seguro estar debajo de una mesa.**

Si usted está...

Adentro: Agáchese, cúbrase y agárrese. Durante los terremotos, agáchese, cúbrase debajo de una mesa o escritorio sólido, y agárrese firmemente. Esté preparado para moverse con él hasta que pare de temblar. Si no está cerca de algún escritorio o mesa, agáchese al lado de la pared interior y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. Evite las paredes exteriores, ventanas, objetos colgantes, espejos, muebles altos, aparatos grandes y alacenas con objetos pesados o de vidrio. ¡No salga!



En la cama: Si usted está en la cama, agárrese y manténgase ahí, protegiendo su cabeza con una almohada. Tiene menos riesgo de lesionarse si se mantiene donde está. El vidrio que se quebró y está en el piso ha causado lesiones a aquellos que han rodado por el piso o trataron de llegar a las salidas.



En un rascacielos: Agáchese, cúbrase y agárrese. Evite las ventanas y otros peligros. No use los elevadores. No se sorprenda si el sistema de riego o alarmas contra incendios se activan.



Afuera: Aléjese a un lugar abierto si puede hacerlo seguramente; evite los cables eléctricos, árboles, letreros, edificios, vehículos y otros peligros.



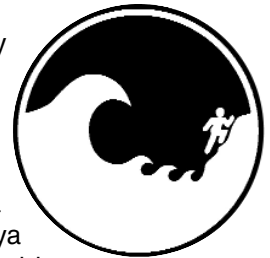
Conduciendo: Deténgase al lado de la carretera y aplique el freno de mano. Evite los viaductos, puentes, cables eléctricos, letreros y otros peligros. Manténgase dentro del vehículo hasta que pare de temblar. Si un cable de electricidad cae sobre su auto, manténgase adentro hasta que una persona entrenada remueva el cable.



En un estadio o teatro: Permanezca en su asiento y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. No trate de salir hasta que pare de temblar. Luego, camine lentamente, teniendo cuidado de cualquier cosa que se pueda caer durante un temblor secundario (o réplica).

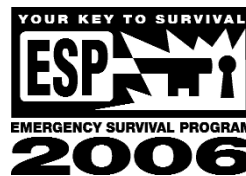


En la costa: Agáchese, cúbrase y agárrese hasta que pare de temblar. Estime cuánto tiempo tardó el estremecimiento. Si hay movimiento severo que dure 20 segundos o más, evacúe el área inmediatamente hacia terreno alto ya que un maremoto pudiera haber sido generado por el terremoto. Inmediatamente avance al interior 3 kilómetros (2 millas) o a tierra que esté a 30 metros (100 pies) sobre el nivel del mar. No espere a que los oficiales den un aviso. Camine rápido, en lugar de conducir, para evitar tráfico, escombros y otros peligros.



Abajo de una presa: Las presas pueden fallar durante un terremoto. Una falla catastrófica es improbable, pero si usted vive en el camino de la corriente de agua, debería saber información acerca de la zona de inundación y tener preparado un plan de evacuación.

Adaptado de Echando Raíces en Tierra de Terremotos, publicado por el Centro de Terremotos del Sur de California y está disponible en la Internet en www.earthquakecountry.info/roots.



SU LLAVE PARA SOBREVIVIR
Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles. La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.

