



Su Plan De Acción

para los

Siete Pasos de Seguridad contra Terremotos

Terremotos.org



Este es Su Plan de Acción sobre qué hacer antes, durante y después de un terremoto destructivo.
Visite Terremotos.org para más recursos y sugerencias para cada paso.

PREPÁRESE

1 Asegure Su Espacio

identificando riesgos y asegurando objetos que pueden moverse.

Imagine que su hogar o lugar de trabajo son levantados y sacudidos de arriba abajo durante un terremoto, ¿qué cosas podrían salir volando? **¿Cómo podría prevenirlo?** Empiece ahora con acciones sin costo; pregunte a gente cercana si necesita herramientas o ayuda.

Sin costo:

- Mueva macetas y otros objetos pesados al piso o a repisas inferiores.
- Mueva objetos que puedan caerse de donde las personas pasen mucho tiempo.
- Mueva muebles y objetos grandes lejos de las puertas y rutas de evacuación.

Bajo Costo (disponibles en ferreterías y en línea):

- Asegure muebles altos y electrodomésticos a los montantes del muro con correas. (\$12-\$19)
- Asegure computadoras, televisores, equipo médico y otros objetos pesados con correas. (\$7-\$15)
- Cuelgue espejos y fotografías con ganchos de seguridad. (\$1-\$2)
- Sujete calentadores de agua a los montantes del muro con dos cinchos de metal. (\$20-\$50)
- Asegure objetos pesados con cera de museo o masilla para terremotos. (\$5-\$10 para múltiples objetos)
- Instale pestillos en los gabinetes superiores de la cocina. (\$1-\$8)

Su Plan de Acción del Paso 1

¿Qué va a asegurar y cuándo?

Artículo y Ubicación:

Cuándo:

Más sugerencias e instrucciones:
Terremotos.org/paso1



2

Planee Mantenerse a Salvo

creando su plan de emergencia y decidiendo cómo se comunicará.

Discuta su plan con miembros de su hogar, vecinos, cuidadores, y otros.

Planee ahora cómo reducir lesiones y daños:

- Practique acciones de protección contra terremotos (vea Paso 5).
- Tenga extinguidores y aprenda a usarlos, o cómo obtener ayuda.
- Tome un curso de primeros auxilios y descargue una aplicación de primeros auxilios.
- Si su hogar tiene servicio de gas, muestre a todos cómo cerrar la válvula de gas.
- Si vive en la costa, aprenda sobre evacuaciones y más en [TsunamiZone.org](https://www.tsunami-zone.org).

Planee cómo se conectará y comunicará:

- Elija un punto de reunión donde todos se verían si su hogar no es accesible.
- Comparta una lista de contactos clave (incluyendo gente fuera del área para enviar mensajes o llamar con actualizaciones)
- Si tiene niños, pregunte los planes de emergencia en su escuela o guardería.
- Si conoce a alguien en un centro de cuidados, pregunte sus planes de emergencia.
- Si tiene alguna discapacidad, identifique e incluya su red de apoyo en su plan.
- Aprenda cómo unirse a un Equipo de Respuesta a Emergencias de la Comunidad (CERT) o grupos similares.
- Regístrese para recibir alertas locales vía mensaje de texto o descargue aplicaciones de alerta.
 - o Residentes de la Costa Oeste de EE.UU.: pueden descargar aplicaciones de alerta como MyShake.
- Consiga una Radio de Clima NOAA y aprenda sobre su capacidad de Alerta Pública.

Su Plan de Acción del Paso 2

Comience con lo siguiente:

Contacto Foráneo:

Nombre: _____ No.: _____

Otros Contactos Claves:

Nombre: _____ No.: _____

Nombre: _____ No.: _____

Punto de Reunión: _____

¿Otras Acciones de Planeación?

Más sobre planes de seguridad:

[Terremotos.org/paso2](https://terremotos.org/paso2)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://earthquakecountry.org/accessibility)



3

Prepare Suministros de Emergencia y guárdelos en lugares prácticos.

Tener los suministros correctos puede reducir el impacto de sismos y emergencias.

Elija dónde guardar sus suministros:

- *Bolsa Bajo la Cama* (atada a la cama) contiene artículos necesarios cuando hay un terremoto en la noche (zapatos y calcetines, lentes, máscara de polvo, linterna, etc.)
- *Bolsa de emergencias* contiene suministros para alrededor de 3 días.
- *Suministros en Hogar o Trabajo* suficientes para 2 semanas, y mantenerse en un área segura y sin humedad.

Artículos para incluir:

- Suficiente agua para al menos 3 días, de preferencia para 2 semanas (las personas y las mascotas necesitan al menos un galón al día para beber, cocinar, e higiene personal).
- Linternas y baterías, cargadores de celular, y un radio portátil.
- Artículos de confort para niños, como juegos, crayones, y juguetes.
- Copias de documentos financieros (Paso 4) dentro de su Bolsa de emergencias junto con números de contactos (Paso 2), recetas médicas, tarjetas de seguros, identificación, y efectivo.
- Medicamentos y dispositivos médicos (equipo de oxígeno, equipos de movilidad, etc.).
- Productos de cuidado personal y artículos sanitarios.
- Documentos de mascotas (fotos, vacunas, no. de "chips" de identificación), comida y correas.
- Ropa extra, cobijas, y otros medios de mantenerse caliente (o frío).
- Guantes de trabajo y herramientas para cerrar válvulas de agua o gas, puertas atascadas, etc.
- Comida y productos enlatados, utensilios, abrelatas manual y herramientas para cocinar en exteriores.

Su Plan de Acción del Paso 3

¿Qué guardará en cada lugar?

Bolsa Bajo la Cama: _____

Bolsa de emergencias: _____

Suministros en Hogar o Trabajo: _____

Sugerencias de más suministros:
Terremotos.org/paso3



4

Minimice Dificultades Financieras

organizando documentos importantes, fortaleciendo su propiedad y considerando adquirir un seguro contra terremotos.

Los terremotos pueden sacudir nuestras vidas por semanas o meses si necesitamos reparaciones reemplazar objetos.

Organice documentos:

- Mantenga copias de documentos para poder hacer reclamos a su seguro o para aplicar a ayuda financiera en su Bolsa de emergencias (Paso 3).
- También identificación, póliza de seguro, récords financieros, y una lista de inventario de su hogar (fotos y videos pueden guardarse en línea).

Refuerce su propiedad:

- Los códigos de construcción actuales rara vez requieren que los edificios viejos sean renovados, pero puede haber cosas que pueden ayudar (visite StrengthenMyHouse.com).
 - o *Las paredes lisas sin refuerzo* son comunes debajo de las casas antiguas, pero pueden ser reforzadas y atornilladas.
 - o *Las plantas bajas* tienen aberturas más grandes en el piso inferior (como una puerta de garaje) que pueden mejorarse con abrazaderas y soportes añadidos.
 - o *La mampostería no reforzada* (paredes de ladrillo o bloque y chimeneas) debería reforzarse.
 - o *Los hogares móviles* deberían tener instalado un "sistema de refuerzo antisísmico".
- Arrendadores: Si es posible, elija edificios que no tengan estos problemas. Pregunte si ha habido renovaciones, si los calentadores de agua están sujetos, y si puede sujetar objetos a las paredes.

Aprenda más de este paso:
Terremotos.org/paso4

Considere conseguir un seguro:

- Dueños y arrendadores pueden protegerse con un seguro contra terremotos (se requiere una póliza adicional).
- Si vive en una zona de tsunamis, considere un seguro de inundaciones FEMA.

Su Plan de Acción del Paso 4

¿Qué hará ahora?

Organice Documentos: _____

Refuerce su Propiedad: _____

Considere un Seguro: _____



5

¡Agáchese, Cúbrase y Sujétese!

o siga otras recomendaciones (si siente un temblor o recibe una alerta).

En la mayoría de las situaciones, si es posible:

AGÁCHESE donde esté, sobre sus manos y rodillas. Esta posición evita que sea derribado y le permite arrastrarse a un refugio cercano, si lo hay.

CÚBRASE la cabeza y cuello con un brazo y una mano.

- Si hay una mesa o escritorio cerca, arrástrese debajo para protegerse.
- Si no hay refugio cerca, arrástrese junto a un muro interior (lejos de ventanas).
- Quédese de rodillas, encorvado para proteger sus órganos vitales.

SUJÉTESE hasta que deje de temblar.

- Bajo refugio: sujétese a éste con una mano; prepárese para moverse con su refugio si éste se mueve.
- Sin refugio: proteja su cabeza y cuello con ambas manos y brazos.

¡Practique con
Millones!
[ShakeOut.org/
espanol](http://ShakeOut.org/espanol)



Si usa silla de ruedas o andadera:

FRENE sus llantas.

CÚBRASE la cabeza y cuello con sus brazos o un libro.

SUJÉTESE a su dispositivo con una mano si es posible, hasta que deje de temblar.

Aprenda más en EarthquakeCountry.org/accessibility.

Su Plan de Acción del Paso 5

¿Con quién va a practicar y en dónde?

Gente en el hogar:

Cuándo:

Gente en el trabajo:

Cuándo:

Otros grupos:

Cuándo:

Sugerencias para otras situaciones:
Terremotos.org/paso5



6

Mejore la Seguridad después de un terremoto evacuando si es necesario, ayudando a los heridos, y evitando más lesiones o daños.

¿En qué momento debo evacuar?

- Si está cerca de la costa, muévase a terreno más alto cuando pueda moverse con seguridad. Un tsunami puede llegar en minutos. Aprenda más TsunamiZone.org.
- Si hay daño estructural, incendios u otros riesgos, vaya a su lugar de reunión (Paso 2).
- Si necesita ir a un refugio, tome su Bolsa de emergencias (Paso 3).

Ayude a los heridos:

- Revise su kit de primeros auxilios para instrucciones o use una aplicación móvil.
- Pida permiso antes de ayudar a alguien más.
- Si alguien está sangrando, aplique presión en la herida.
- Si alguien no está respirando, asista con RCP, use sólo sus manos) si no tiene entrenamiento.
- No mueva a personas con heridas severas a menos que haya algún peligro inminente.
- Llame al 9-1-1 para pedir ayuda con heridas severas.



Prevenga más daños:

- Mueva o asegure artículos que puedan caer durante réplicas (Paso 1).
- Use un extinguidor únicamente para incendios pequeños.
- Cierre la válvula de gas si huele o escucha una fuga de gas.
- Use linternas para iluminar en lugar de encendedores, cerillos o velas.



Informe a otros de su estatus y manténgase informado:

- Envíe mensajes o llame a sus contactos foráneos y comparta su estatus y ubicación.
- Regístrese en el sitio web de la Cruz Roja Americana SafeAndWell.org.
- Escuche a su Radio del Clima NOAA o las noticias en una estación de radio.

Su Plan de Acción del Paso 6
¿Qué hará **ahora**, para mejorar
la seguridad **después**?

Aprenda cómo aumentar la seguridad:
Terremotos.org/paso6



7

Reconecte y Restaure

la vida diaria reencontrándose con otros, reparando daños y reconstruyendo la comunidad.

Igual que las réplicas, su recuperación puede continuar por meses o más tiempo.

Los primeros días después del terremoto:

- Revise que no haya fugas de gas, derrames químicos y otros riesgos.
- Revise a adultos mayores, personas con discapacidades y niños.
- Use su comida refrigerada y congelada primero.
- Contacte a su agente de seguros. Tome fotos de sus pertenencias y mantenga registros de sus costos.
- Actualice a su contacto fuera del área hasta que la comunicación se normalice.

Las primeras semanas después del terremoto:

- Si su gas está desconectado, contacte a la compañía de gas para que lo reconecten.
- Visite [FEMA.gov/es/assistance](https://www.fema.gov/es/assistance) para aprender más sobre qué hay a su disposición.
- Si necesita reparaciones, asegúrese que su contratista tenga las licencias adecuadas.
- Hable con otros sobre cómo se sienten, y ayúdelos a buscar apoyo si lo necesitan.

Si no puede permanecer en su casa:

- Los refugios pueden estar saturados. Otras opciones pueden ser quedarse con amigos o familiares, o en un hotel.
- Avise a sus vecinos y contactos foráneos a dónde se dirige.
- Solo lleve su Bolsa de emergencias y lo absolutamente necesario a un refugio.
- Tenga un plan en caso de que sus mascotas no puedan ir con usted.

Más sugerencias de recuperación:
[Terremotos.org/paso7](https://www.terremotos.org/paso7)

Su Plan de Acción del Paso 7

¿Qué más puede hacer **ahora** para acelerar su recuperación?

