

# FLASH

cards

# TEKREMTOS

PREPARE ASU FAMILIA



**FLASH**<sup>®</sup>  
FEDERAL ALLIANCE FOR SAFE HOMES

# Terremotos – Prepare a su familia

Los terremotos ocurren sin advertencia y encuentran a muchas familias y propietarios de viviendas mal preparados para evitar daños físicos y materiales. Proteja a su familia siguiendo estos consejos:

## Preparación

- Prepare equipos de provisiones de supervivencia para situaciones de desastre, con provisiones para 72 horas para cada una de las personas que viven en la casa.
- Elija el lugar en el que los miembros de la familia se reunirán si se separan durante el terremoto. Elija a un pariente que viva en otra ciudad al que los miembros de la familia puedan llamar o enviar un mensaje de texto.
- Planifique ejercicios de preparación para terremotos y realícelos con su familia mediante un simulacro de “gran sacudida” (“Great ShakeOut”) (visite [www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)).
- Considere la posibilidad de adquirir seguro contra terremotos.
- Considere también la posibilidad de capacitarse a través del Programa de respuesta comunitaria ante emergencias ([Community Emergency Response Team](#), CERT) o de la Cruz Roja Americana ([American Red Cross](#)).

## Supervivencia

- Mantenga la calma. Piense que el terremoto puede durar de unos cuantos segundos a unos cuantos minutos.
- Si está bajo techo, **échese al suelo, cúbrase y agárrese**. Échese al suelo y resguárdese bajo un escritorio, una mesa u otro mueble sólido o una pared interior para protegerse de objetos que puedan caerle sobre la cabeza o la espalda. Cúbrase la cabeza con los brazos mientras permanece agarrado al mueble y mantenga esa posición hasta que el temblor se detenga.
- Si está al aire libre, vaya a una zona abierta, libre de árboles, edificios, cables de servicios públicos, carteles o cualquier otra cosa que pueda caérsele encima. Permanezca allí hasta que el temblor se detenga.

## Recuperación

- Vea si hay algún herido y, si es posible, adminístrele primeros auxilios. Nunca mueva a una persona herida salvo que se encuentre en peligro inmediato.
- Trate de obtener instrucciones e información de emergencia a través de la televisión, la radio o Internet.
- Verifique que no haya pérdidas de agua ni de gas, ni conexiones eléctricas rotas. Esté preparado para cerrar el suministro de los servicios públicos en caso de daños o fugas.
- Limpie inmediatamente cualquier derrame de medicamentos, productos de limpieza o líquidos inflamables.
- Abra los armarios con precaución para evitar la caída de objetos.
- Tenga cuidado con los temblores secundarios.

¡Proteja su hogar en un **FLASH** con  
la Alianza Federal para Hogares Seguros!  
(*Federal Alliance for Safe Homes, FLASH*)

Visite [www.flash.org](http://www.flash.org) o llame sin cargo al 1-877-221-SAFE.