

# Qué hacer **antes** de un terremoto

## Tenga preparado



Botiquín primeros auxilios



Linternas de dinamo



Agua embotellada y comida no perecedera



Silbato



Radio con pilas



Extintor

## Hable, planee y practique

Haga simulacros y hable con la familia sobre cómo actuar en caso de terremoto



Tenga siempre identificadas las zonas seguras y las salidas de emergencia de su casa, colegio o lugar de trabajo.



Sepa cómo cerrar las llaves de agua, gas y luz. Revise los enchufes



Conozca los teléfonos de emergencias (ambulancias, policía, bomberos)

## Disminuya los riesgos



Asegure firmemente objetos que puedan ocasionar daños: cuadros, espejos, lámparas, armarios, librerías, etc.



No coloque en zonas altas objetos pesados como macetas, jarrones, botellas, libros, televisores, etc.



# Qué hacer **durante** un terremoto



**AGÁCHESE**



**CÚBRASE**



**AGÁRRESE**



**CÁLMESE**

En la medida de lo posible trate de mantenerse tranquilo



**EN EL INTERIOR**

Aléjese de muebles, ventanas y lámparas



**EN EL EXTERIOR**

Aléjese de edificios, muros y postes eléctricos



Si está conduciendo pare en un lugar seguro, encienda las luces de emergencia y permanezca dentro del vehículo



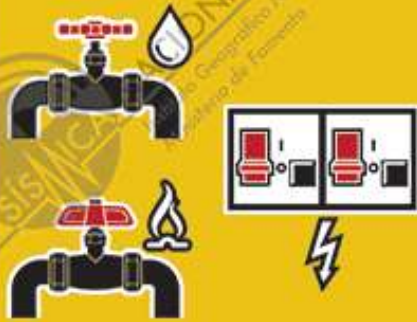
Si utiliza silla de ruedas, frénela en lugar seguro y protéjase la cabeza con los brazos



Si está en un lugar de asistencia masiva protéjase la cabeza con los brazos o resguárdese debajo de asientos y mesas



# Qué hacer **después** de un terremoto



**CIERRE**

llaves de agua, luz y gas



**UTILICE**

las escaleras



**NO UTILICE**

los ascensores



**APAGUE**

Todo tipo de fuego



**ILUMINE**

con linterna, no con fuego



**NO ENTRE**

en edificios dañados



**Si está atrapado**

Cúbrase la boca y la nariz, evite gritar porque puede asfixiarse con el polvo. Golpee con un objeto para indicar su posición



**Si hay heridos**

No mueva a las personas gravemente heridas a menos que estén en peligro inminente de sufrir daños



Esté alerta ante las posibles réplicas que puedan ocurrir



No use el teléfono a menos que sea estrictamente necesario



Sólo haga caso de informaciones de organismos y autoridades oficiales