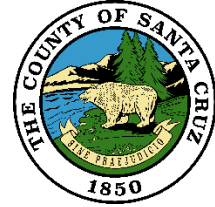


TERREMOTOS



- La mejor protección durante un terremoto es meterse debajo de muebles pesados, como un escritorio, una mesa o un banco resistentes.
- El mayor peligro existe directamente en el exterior de los edificios, en las puertas y a lo largo de las paredes exteriores.
- El movimiento del suelo durante un terremoto rara vez es la causa directa de muertes o lesiones. La mayoría de las víctimas relacionadas con los terremotos se producen por el derrumbe de paredes, la proyección de cristales o la caída de objetos.
- Si siente un terremoto o una réplica, diríjase a un lugar seguro y "túmbese, cúbrase y aguante" hasta que el temblor cese. Tírate al suelo. Cúbrete la cabeza para protegerte de la caída de objetos y mantente quieto.
- Aléjese de las ventanas para evitar que los cristales se rompan.
- Si está en la cama, quédese allí, acurrúquese y aguante. Proteja su cabeza con una almohada.
- Si está en el exterior cuando empiece el temblor, busque un lugar despejado y túmbese en el suelo hasta que deje de temblar.
- Si estás en un vehículo, aparca en un lugar seguro y detente. Si es posible, evite los puentes, los pasos elevados y las líneas eléctricas.
- Escuche una radio o televisión portátil a pilas para obtener información e instrucciones de emergencia actualizadas.
- Tenga cuidado con las líneas eléctricas caídas, las líneas de gas rotas y los daños en el alcantarillado y las líneas de agua. Informe de los daños a los profesionales.
- Manténgase alejado de las zonas y edificios dañados.
- Mantenga a los animales bajo su control directo.
- Tome fotos de los daños en su casa y en sus bienes personales para las reclamaciones del seguro.

Si está fuera cuando empiece el temblor...

- Busque un lugar despejado y tumbese en el suelo. Quédese allí hasta que cesen las sacudidas (lejos de edificios, líneas eléctricas, árboles, farolas).
- Si se encuentra en un vehículo, deténgase en un lugar despejado. Evite los puentes, los pasos elevados y las líneas eléctricas si es posible.
- Permanezca en el interior con el cinturón de seguridad abrochado hasta que cesen las sacudidas. A continuación, conduzca con cuidado, evitando puentes y rampas que puedan estar dañados.
- Si un cable de alta tensión cae sobre su vehículo, no salga de él.
- Si se encuentra en una zona montañosa o cerca de laderas o acantilados inestables, esté atento a la caída de rocas y otros escombros. Los desprendimientos de tierra suelen ser provocados por los terremotos.

Qué hacer después de un terremoto - Primeras 24 a 48 horas:

Los trabajadores de emergencias priorizan sus esfuerzos de respuesta para abordar los problemas de seguridad de la vida en las áreas afectadas. Los equipos de gestión de escombros y los inspectores de edificios trabajan para restablecer de forma segura las infraestructuras y los servicios.

- Espere réplicas. Cada vez que sienta una, tírese al suelo, cúbrase la cabeza para protegerse de la caída de objetos y manténgase quieto. El mejor lugar para protegerse durante un terremoto es debajo de muebles pesados, como un escritorio o una mesa. Permanezca en el interior hasta que cesen las sacudidas, lejos de las ventanas, las salidas de las puertas y las paredes exteriores. Si está en el exterior, busque un lugar despejado, lejos de edificios, árboles y líneas eléctricas. Las réplicas suelen producirse minutos, días, semanas e incluso meses después de un terremoto.
- Compruebe si está herido y reciba primeros auxilios, si es necesario, antes de ayudar a los demás.

- Compruebe los teléfonos de su casa o lugar de trabajo para ver si tiene tono de llamada. Realice llamadas breves para informar de emergencias que pongan en peligro su vida. Las líneas telefónicas suelen estar saturadas en las catástrofes. Es necesario que estén libres para que las llamadas de emergencia puedan pasar.
- Busque rápidamente los daños dentro y alrededor de su casa y saque a todo el mundo si su casa no es segura.
- Escuche una radio o televisión portátil que funcione con pilas para obtener información e instrucciones de emergencia actualizadas.