

TAKE 5



5 minutos de preparación
le dan protección

Cuando ocurre un terremoto:



¡TÍRESE AL PISO, BUSQUE REFUGIO, Y AGÁRRESE!

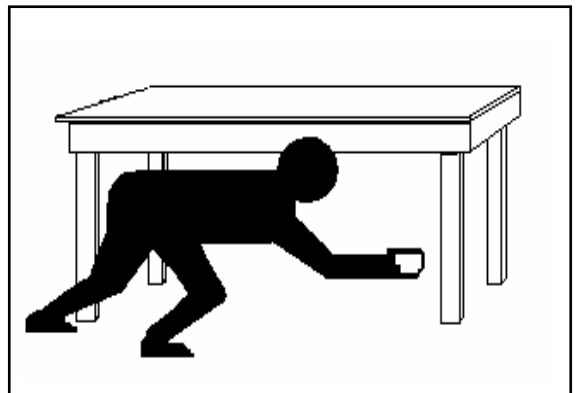
Sin importar dónde esté, saber qué hacer cuando la tierra tiembla puede drásticamente reducir el riesgo de sufrir lesiones por objetos cayéndose.

Aprenda usted los siguientes procedimientos y enséñelos a su familia y practíquenlos juntos para que puedan reaccionar automáticamente cuando ocurra un terremoto.

Cuando empiece a temblar:

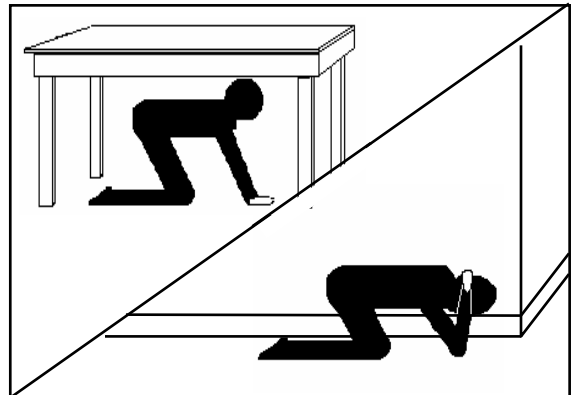
TÍRESE AL PISO

Tírese al piso.



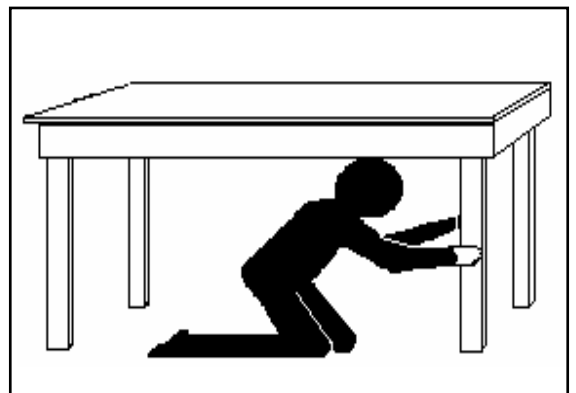
BUSQUE REFUGIO

Busque **REFUGIO** debajo de un escritorio, una mesa u otro mueble fuerte con menos posibilidad de caerse. Si eso no es posible, busque **REFUGIO** contra una pared interior y protéjase la cabeza con los brazos. Evite lugares peligrosos cerca de las ventanas, objetos colgantes y muebles altos.



AGÁRRESE

AGÁRRESE a los muebles fuertes que está usando como protección, y esté preparado a moverse con ellos. Mantenga su posición hasta que la tierra deje de temblar y ya no sea peligroso moverse.



Terremoto

CONSEJOS CUANDO TENGA QUE TIRARSE AL PISO, BUSCAR REFUGIO Y AGARRARSE

¡Los objetos que se caen causan la mayoría de las lesiones relacionadas con los terremotos!

Cuando empiece a sentir un terremoto, **TÍRESE** al piso y póngase debajo de un mueble fuerte como un escritorio o una mesa. Aléjese de las ventanas, libreros, cuadros y espejos, plantas colgadas, y otros objetos pesados que podrían caerse. Esté alerta contra materiales que se puedan caer tales como yeso, paneles del cielo raso, y ladrillos que podrían soltarse durante el terremoto. Busque **REFUGIO** hasta que deje de temblar. **AGÁRRESE** al escritorio o mesa que lo esté cubriendo y si se mueve, muévase con él.

- Si no está cerca de una mesa o un escritorio, muévase junto a una pared interior, y protéjase la cabeza con los brazos. **¡No se ponga debajo del marco de una puerta!** No sólo puede el temblor causar que la puerta se cierre con mucha fuerza, sino que muchos marcos de puertas interiores no soportan carga.
- **EDIFICIOS DE MUCHOS PISOS** - No use los elevadores y no se sorprenda si se enciende la alarma contra incendios y/o el sistema de regaderas automáticas.
- **EN EL EXTERIOR** - Muévase a un área despejada lejos de los edificios, postes, cables eléctricos, rótulos y árboles.
- **CERCA DE EDIFICIOS** - Ponga atención a ladrillos, vidrio, yeso y otros escombros que podrían estar cayendo. Aléjese a una distancia de por lo menos 1 1/2 veces la altura del edificio (zona de derrumbe).
- **MANEJAR** - Hágase hacia un lado del camino y deténgase. Evite los pasos a desnivel, cables eléctricos, y otros peligros. Manténgase dentro del vehículo hasta que haya dejado de temblar.
- **ALMACÉN U OTRO LUGAR PÚBLICO** - **No corra hacia la salida.** Aléjese de los estantes y mostradores que podrían caerse o que contengan objetos que podrían caerse, luego tírese al piso, busque refugio y agárrese.
- **SILLA DE RUEDAS** - Si está en una silla de ruedas, quédese en ella. Cúbrase, si es posible (por ej., cerca de una pared interior), asegure las llantas, y protéjase la cabeza con los brazos.
- **COCINA** - Aléjese del refrigerador, estufa, y gabinetes elevados, luego agáchese, cúbrase, y agárrese.
- **CINE O ESTADIO** - Si es posible, tírese al piso entre las filas de asientos y cúbrase la cabeza con los brazos, de lo contrario, permanezca en su silla y protéjase la cabeza con los brazos. No trate de irse hasta que haya dejado de temblar, luego proceda de una manera calmada y ordenada.

DESPUÉS DE UN TERREMOTO, ESTÉ PREPARADO PARA LOS TEMBLORES SUBSIGUIENTES, Y HAGA PLANES DE DÓNDE VA A TOMAR CUBIERTA CUANDO ESTOS OCURRAN.