

Lista de verificación para la seguridad en caso de terremoto (Earthquake Safety Checklist) - Spanish

FEMA 526S / Agosto de 2005

Números y direcciones importantes

Tal vez todos los miembros de su familia no estén juntos cuando ocurra un terremoto, por ello use los espacios a continuación para escribir información que los ayudará a mantenerse comunicados. Recuerde que durante las primeras 24 horas después de un terremoto de gran envergadura, deberá usar el teléfono sólo en caso de una emergencia.

Llame al 911 en caso de emergencias

Teléfono de la policía

Teléfono del Departamento de Bomberos

Teléfono del servicio de ambulancia

Dirección del trabajo de

Teléfono y celular

Dirección del trabajo de

Teléfono y celular

Escuela de

Teléfono y celular

Política de la escuela:

Retener a los estudiantes

Liberar a los estudiantes

Escuela de

Teléfono y celular

Política de la escuela:

Retener a los estudiantes

Liberar a los estudiantes

Nombre, número de teléfono y celular de un pariente o amigo que viva fuera de la ciudad y que pueda actuar como punto de contacto para miembros separados de la familia:

Ubicación del botiquín de suministros para casos de desastre:

Según el Mapa de Riesgos Sísmicos del Servicio Geológico Estadounidense (USGS, por sus siglas en inglés) para el territorio colindante de los Estados Unidos
(http://eqhazmaps.usgs.gov/html/map_graphic.html)

¿Está usted preparado para el próximo terremoto?

Este folleto está diseñado para ayudar a usted y a su familia a planificar y sobrevivir un terremoto de gran envergadura. Con las medidas de preparación, puede aliviar el efecto de un terremoto en su familia. Separe algunos suministros de emergencia y enseñe a su familia qué hacer en el hogar durante y después de un desastre. Tal vez no reciba asistencia hasta dentro de 72 horas, entonces aprenda a sobrellevar la situación al menos durante ese período.

El movimiento de la tierra raramente es la causa real de muerte o lesión. La mayoría de las víctimas son a consecuencia del derrumbe parcial de edificios y de la caída de objetos y escombros como chimeneas, ladrillos, yeso del techo y artefactos de iluminación. Muchas de estas condiciones se previenen fácilmente.

Dado que los terremotos ocurren sin advertencia, es importante tomar medidas ahora para prepararse, de manera que usted sepa lo que puede hacer y cómo responder – las medidas de protección son posibles.

Artículos que debe tener a la mano en toda emergencia: Ideas para el hogar, el lugar de trabajo y el automóvil

Dado que no sabe dónde se encontrará cuando ocurra un terremoto, prepare un botiquín con suministros para casos de desastre para su hogar, el lugar de trabajo y el automóvil.

Agua. Almacene al menos 1 galón de agua por persona, por día, y esté preparado para un período de 72 horas. Una persona activa normalmente necesita al menos ½ galón de agua por día sólo para beber. Al determinar las cantidades de agua, tenga en cuenta lo siguiente:

Las necesidades individuales varían según la edad, el estado físico, la actividad, el régimen alimentario y el clima.

Los niños, las madres lactantes y los enfermos necesitan más agua.

Las temperaturas muy cálidas pueden duplicar la cantidad de agua necesaria.

En una emergencia médica podría necesitar más agua.

Se recomienda que compre agua embotellada comercialmente. Mantenga el agua embotellada en su envase original y no lo abra hasta que necesite usarlo. También, preste atención a la fecha de vencimiento o consumo.

Si decide preparar sus propios envases con agua, debe comprar envases para almacenamiento hermético de alimentos en negocios que comercialicen víveres o suministros para campamento. Antes de llenar los recipientes, límpielos con agua y jabón de platos y enjuáguelos completamente para que no queden residuos del jabón. El agua almacenada en sus propios recipientes debe reemplazarse cada 6 meses.

Además del agua, tenga tabletas para la purificación como Halazone y Globaline, pero asegúrese de leer la etiqueta en la botella antes de usar las tabletas.

Alimentos. Siempre resulta práctico mantener un abastecimiento de alimentos no perecederos a mano que puedan rotarse en su régimen alimentario y reponerse sistemáticamente. Tenga reservas suficientes para 72 horas, al menos, de alimentos enlatados o deshidratados, leche en polvo y jugos en lata. Los cereales y las frutas secas así como las nueces no saladas son buenas fuentes de nutrición. Tenga en cuenta los siguientes puntos:

Evite alimentos que le darán sed. Escoja galletitas sin sal, cereales integrales y alimentos enlatados con alto contenido de líquido.

Almacene alimentos que no necesiten refrigeración, cocido, agua o preparación especial. Tal vez ya tenga muchos de éstos a mano.

Recuerde incluir alimentos para infantes y necesidades alimentarias especiales.

También debe tener accesorios de cocina y utensilios para cocinar, especialmente un abridor de latas manual.

Linternas y pilas adicionales. Mantenga una linterna al lado de la cama, en su lugar de trabajo y en su automóvil. No use fósforos o velas después de un terremoto hasta que esté seguro de que no hay fugas de gas.

Radio o televisión a pilas, portátil y pilas adicionales. La mayoría de los teléfonos estarán fuera de servicio o se usarán para fines de emergencia, de manera que los radios serán su mejor fuente de información. Sería conveniente también que tenga un radio de banda ciudadana (CB) de pilas u otra radio de dos vías.

Botiquín de primeros auxilios y manual. Mantenga en la casa y en el automóvil un botiquín de primeros auxilios. También, tenga un manual como *primeros auxilios y seguridad personal estándar* de la Cruz Roja Americana. Haga que los miembros de su hogar tomen cursos básicos de primeros auxilios y Resucitación Cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés).

Extinguidores de incendios. Mantenga en la casa y en el automóvil un extinguidor de incendios. Algunos extinguidores sirven sólo para ciertos tipos de incendios –eléctricos, con grasa o gas. Los extinguidores clase ABC están diseñados para el uso seguro en todo tipo de incendios. El departamento de bomberos le puede mostrar cómo usar adecuadamente un extinguidor.

Necesidades especiales. Mantenga una reserva de artículos para necesidades especiales, como medicamentos, anteojos adicionales, soluciones para lentes de contacto, pilas para audífonos, artículos para bebé (leche maternizada, pañales, mamaderas y chupetes), artículos de sanidad e higiene (toallitas húmedas y papel higiénico) y todo artículo que use exclusivamente su familia.

Papeles importantes y dinero en efectivo. Asegúrese de tener efectivo que pueda utilizar en el caso de que no funcionen los sistemas de cajeros automáticos, bancos y tarjetas de crédito. Del mismo modo, mantenga copias de las tarjetas de crédito e identificación y documentos importantes, como pólizas de seguro y estados financieros.

Herramientas. Además de una llave aprietatubos y una llave regulable (para cerrar válvulas de gas y agua), debe tener un encendedor, fósforos en un recipiente impermeable y un silbato para enviar una señal a los trabajadores de rescate.

Ropa. Si reside en un clima frío, debe pensar en mantener el calor. Posiblemente no tenga calefacción después de un terremoto. Piense en la vestimenta y la ropa de

cama. Asegúrese de tener una muda completa de ropa y zapatos por persona, que comprenda:

chaqueta o abrigo
pantalones largos
camisa de mangas largas
calzado resistente
sombrero/gorro, mitones, guantes y bufanda
bolsa para dormir o frazada caliente (por persona)

Necesidades de las mascotas. Identifique una zona de refugio para su mascota, reúna los suministros necesarios, fíjese que la mascota tenga la identificación adecuada y registros veterinarios actualizados y asegúrese de contar con un recipiente para llevar a su mascota y una correa.

Preparativos en el hogar

En el caso de un terremoto, posiblemente se le instruya cortar los servicios básicos en el hogar. Enseñe a los miembros responsables de su familia cómo cerrar el gas, la electricidad y el agua en las válvulas e interruptores principales. Consulte con las compañías de servicios básicos locales si necesita más información.

Rotule la válvula de cierre del agua, que se encuentra en el lugar en que el agua ingresa a la casa, y la válvula principal de cierre del agua que se encuentra en el medidor en una caja de cemento en la vereda o en el patio.

Precaución: No cierre el gas a menos que exista una emergencia. Si se cierra el gas, el servicio deberá ser restablecido por un profesional.

Identificación de peligros en caso de terremoto

Procure identificar posibles peligros en el hogar en caso de un terremoto. Todo lo que necesita es previsión y sentido común cuando recorre las habitaciones e imaginarse lo que ocurriría en caso de un terremoto.

Algunos posibles peligros son:

Muebles pesados, altos que podrían derribarse como bibliotecas, armarios para guardar loza o unidades de pared modulares.

Los calentadores de agua pueden desprenderse de las cañerías y romperse.

Los electrodomésticos podrían moverse lo suficiente para romper líneas de gas o electricidad.

Las plantas colgantes en macetas pesadas que podrían salirse de los ganchos.

Marcos de cuadros o espejos pesados sobre una cama.

Pestillos en la cocina u otros armarios que no mantendrán las puertas cerradas durante las sacudidas.

Objetos frágiles o pesados sobre estantes altos o abiertos.

Una chimenea de mampostería que podría desmoronarse y caer por un techo sin sostén.

Líquidos inflamables, como productos de pintura o limpieza, que se encontrarían más seguros en un garaje o cobertizo exterior.

Tome medidas para superar estos peligros – fije o reubique artículos pesados según corresponda.

Simulacro familiar de terremoto

Es importante saber dónde debe buscar protección cuando su casa comienza a sacudirse. Al planificar y practicar qué hacer antes de que ocurra un terremoto, puede prepararse y preparar a su familia para responder correcta y espontáneamente cuando se siente la primera sacudida o vibración. Un simulacro de terremoto puede enseñarle a su familia qué hacer en esta situación.

Cada miembro de la familia debe conocer lugares seguros en cada habitación.

Lugares seguros: Los mejores lugares para protegerse son debajo de muebles pesados, como un escritorio o una mesa robusta; debajo de arcos con sostén y contra paredes interiores.

Lugares peligrosos: Manténgase alejado de ventanas, objetos colgantes, espejos, chimeneas y muebles altos, no asegurados.

Refuerce este conocimiento colocándose físicamente en lugares seguros. Esto es especialmente importante para niños.

En los días o semanas después de este ejercicio, haga simulacros sorpresa.

Esté preparado para afrontar lo que puede padecer después de un terremoto –tanto física como emocionalmente.

Cómo sobrellevar el terremoto

Limite el movimiento durante un terremoto y dé sólo unos cuantos pasos hasta un lugar seguro cercano. Permanezca en el interior hasta que cesen las sacudidas y esté seguro de que no hay peligro en salir.

Si está en el interior:

Agáchese, cúbrase y espere – Protéjase debajo de un escritorio, mesa o banco robusto o contra una pared interior y sosténgase. Si no hay un escritorio o mesa cerca, cúbrase la cara y la cabeza con los brazos y agáchese en una esquina interior del inmueble.

Permanezca alejado de vidrio, ventanas, puertas y paredes exteriores y todo lo que pueda derribarse, como artefactos de iluminación y muebles.

Si está en la cama cuando comienza el terremoto, permanezca allí. Sosténgase y proteja su cabeza con una almohada, a menos que se encuentre bajo un artefacto de iluminación pesado que podría caerse. En ese caso, trasládese al lugar seguro más cercano.

Permanezca en el interior hasta que paren las sacudidas y tenga cuidado al salir. La mayoría de las lesiones durante los terremotos ocurren cuando las personas son golpeadas por objetos que caen mientras entran o salen de edificios.

Tenga en cuenta que la electricidad se puede interrumpir o que los sistemas de rociadores o alarmas de incendios pueden activarse.

No use los ascensores.

Si está afuera:

Permanezca allí.

Apártese de edificios, árboles, luces de la calle y cables de servicios públicos.

Si se encuentra en un automóvil en movimiento:

Deténgase tan rápidamente como sea seguro, muévase a la orilla del camino y permanezca en el automóvil.

Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, pasos elevados y cables de servicios públicos.

No intente cruzar puentes o pasos elevados que han sido dañados.

Proceda con precaución después de que ha parado el terremoto, observe si se dañaron caminos y puentes.

Si está atrapado debajo de escombros:

No encienda un fósforo.

No se mueva o levante polvillo.

Cúbrase la boca con un pañuelo o vestimenta.

Dé golpes en una cañería o pared para que los socorristas puedan encontrarlo. Use un silbato si tiene uno disponible. Grite sólo como último recurso dado que si grita podría inhalar cantidades peligrosas de polvillo.

Quando el suelo deja de sacudirse

Fíjese si hay lesiones

Si alguien ha dejado de respirar, administre reanimación boca a boca. Interrumpa toda lesión sangrante mediante la aplicación de presión directa a la herida. No traslade a personas lesionadas gravemente a menos que se encuentren en peligro inmediato de otras lesiones. Cubra a las personas lesionadas con frazadas para mantenerlas a una temperatura cálida.

Lleve una radio de pilas con usted para escuchar los últimos comunicados sobre la emergencia y los noticieros.

Tenga en cuenta que pueden ocurrir tsunamis si reside en una zona costera. Los tsunamis se conocen también como olas marinas sísmicas o maremotos. Cuando las autoridades locales emiten una advertencia de tsunami, asuma que una serie de

olas peligrosas se encuentran en camino. Trasládese tierra adentro a terreno más elevado tan pronto como sea posible.

No use el teléfono a menos que haya una lesión grave. Consulte el manual de primeros auxilios si necesita procedimientos detallados para emergencias.

Use calzado en las zonas próximas a escombros o vidrios rotos caídos.

Identifique los peligros

Si fuera posible, apague los incendios pequeños. De lo contrario, abandone el hogar inmediatamente, notifique al departamento de bomberos si es posible y advierta a los vecinos.

Use una linterna de pilas para inspeccionar su hogar. Encienda la linterna afuera, antes de entrar, porque la pila podría producir una chispa que podría iniciar un incendio si hubiera una fuga de gas.

Revise las líneas de gas, electricidad y agua y controle si se han dañado los electrodomésticos. Si huele gas o ve una línea rota, cierre la válvula principal desde afuera. No encienda la electricidad nuevamente hasta que la empresa de energía haya inspeccionado primero su hogar. Recuerde, si el gas está cerrado, el servicio deberá ser restablecido por un profesional. No busque fugas de gas con un fósforo encendido.

Precaución: No use interruptores eléctricos o electrodomésticos si sospecha que hay una fuga de gas porque las chispas pueden encender el gas de las líneas rotas.

Corte la energía eléctrica si el cableado eléctrico de su casa está dañado. Si la situación no es segura, abandone el hogar y busque ayuda.

No toque líneas caídas o electrodomésticos rotos.

Fíjese si hay grietas y daño en la construcción, en especial alrededor de chimeneas y paredes de mampostería. Retírese inmediatamente si parece que el edificio podría derrumbarse. Use los hogares sólo si la chimenea no está dañada ni tiene grietas.

Limpie los medicamentos, lavandina o blanqueador y gasolina derramados así como otros líquidos inflamables.

Controle que las líneas de agua y cloacas estén intactas antes de usar el inodoro. Conecte los desagües de bañeras y fregaderos para evitar la acumulación de aguas residuales.

Controle los suministros de agua y alimentos. Si se interrumpe el suministro de agua, use las reservas de agua para emergencias – en calentadores de agua y cubitos de hielo derretidos. Descarte los alimentos que podrían haberse estropeado o contaminado.

Revise los armarios y gabinetes. Abra las puertas con cuidado. Tenga en cuenta los objetos que podrían caerse de los estantes.

Use las parrillas a carbón o a gas para cocinar en caso de emergencia sólo al aire libre.

No use su automóvil, a menos que sea una emergencia. No salga a recorrer las zonas afectadas dado que sólo dificultará la tarea de socorro. Mantenga las calles despejadas para el paso de los vehículos de emergencia.

Esté preparado para temblores secundarios. Estos terremotos secundarios suelen ser menos violentos que el principal, pero pueden ser lo suficientemente fuertes para producir más daño y debilitar construcciones. Manténgase alejado de zonas afectadas a menos que la policía, bomberos u organizaciones de socorro hayan solicitado específicamente su ayuda.

Si necesita desalojar

Coloque un mensaje claramente visible en el que explique dónde se lo puede encontrar. Lleve con usted el botiquín con suministros para casos de desastre. Enumere los puntos de encuentro en caso de separación. Estos puntos pueden ser la casa de vecinos, amigos o parientes; escuelas o centros comunitarios. Use los espacios a continuación para enumerar los puntos de encuentro.

1. _____
2. _____

Información sobre peligros de terremotos y medidas para reducir los riesgos está disponible en:

FEMA / Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos
FEMA / U.S. Department of Homeland Security
500 C Street, SW.
Washington, DC 20472
<http://www.fema.gov>

El Programa Nacional para la Reducción de Riesgos por Terremotos (*The National Earthquake Hazards Reduction Program*)
<http://www.fema.gov/hazards/earthquakes/nehpr/>

Publicaciones de FEMA:

Puede solicitar copias impresas de las siguientes publicaciones llamando al Centro de Distribución de FEMA al 1-800-480-2520. Según se indicó algunos se pueden obtener en la página de Internet FEMA.

Después del desastre (*After Disaster Strikes*). FEMA 292. Disponible en inglés y en español.

¿Está listo? Una guía completa para la preparación ciudadana (*Are You Ready? An In-depth Guide to Citizen Preparedness*). IS-22, agosto de 2004. Publicación completa y secciones individuales disponibles en Internet en inglés y español en:
http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtml

Antes del desastre (*Before Disaster Strikes*). FEMA 291. Disponible en inglés y en español.
Identificación de peligros en el hogar en caso de terremotos, FEMA 528, septiembre de 2005.

Alimentos y Agua en una Emergencia (*Food and Water in an Emergency*). FEMA 477, agosto de 2004.

Disponible en Internet en inglés y español en:

http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm.

Asistencia a los niños a confrontar una catástrofe el desastre (*Helping Children Cope with Disaster*). FEMA 478, agosto de 2004.

Disponible en Internet en inglés y español en:

http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm.

Preparación para un desastre para personas discapacitadas y con necesidades especiales (*Preparing for Disaster for People with Disabilities and Special Needs*). FEMA 476, agosto de 2004. Disponible en Internet en inglés y en español en:

http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm.

Servicio Geológico de los Estados Unidos

U.S. Geological Survey

12201 Sunrise Valley Drive

Reston, VA 20192

Si necesita información sobre terremotos, consulte el Programa de Riesgos de Terremotos de USGS (*Earthquake Hazards Program*) en:

<http://earthquake.usgs.gov/>

Cruz Roja Americana

Oficina Central

American Red Cross

National Headquarters

2025 E Street, NW.

Washington, DC 20006

<http://www.redcross.org>