

# No corra afuera CUANDO UN TERREMOTO AMENAZA

## Prepárese AHORA

Asegure artículos como televisores y objetos que cuelgan de las paredes. Almacene objetos pesados y frágiles en estantes bajos.

Practique Drop, Cover y Hold On con familiares y compañeros de trabajo. Déjate caer sobre tus manos y rodillas. Cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos. Gatee solo hasta donde sea necesario para alcanzar la cobertura de los materiales que caen. Aférrese a cualquier mueble resistente hasta que el temblor se detenga.

Cree un plan de comunicación de emergencia familiar que tenga un contacto fuera del estado. Planifique dónde reunirse si se separan.

Haga un kit de suministros que incluya suficiente comida y agua para al menos tres días, una linterna, un extintor de incendios, y un silbato. Considere las necesidades específicas de cada persona, incluida la medicación. No olvides las necesidades de las mascotas. Tenga baterías adicionales y dispositivos de carga para teléfonos y otros equipos críticos.

Considere las pólizas de seguro contra terremotos. El seguro estándar de propietario de vivienda no cubre daños por terremotos.

Considere una modernización de su edificio si tiene problemas estructurales que lo hacen vulnerable al colapso durante un terremoto.

## Sobrevive DURANTE

Déjate caer, cubrirte y agárrate como practicaste. Déjate caer sobre tus manos y rodillas. Cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos. Aférrese a cualquier mueble resistente hasta que el temblor se detenga. Gatee solo si puede alcanzar una mejor cobertura sin pasar por un área con más escombros.

Si está en la cama, quédese allí y cúbrase la cabeza y el cuello con una almohada.

Si está dentro, quédese allí hasta que el temblor se detenga. NO corra afuera.

Si está en un vehículo, deténgase en un claro

Área que está lejos de edificios, árboles, pasos elevados, pasos subterráneos o cables de servicios públicos.

Si se encuentra en un edificio de gran altura, espere que las alarmas contra incendios y los rociadores se disparen. No utilice ascensores.

Si está cerca de laderas, acantilados o montañas, esté alerta a la caída de rocas y deslizamientos de tierra.

## Manténgase seguro DESPUÉS

Espere que las réplicas sigan al choque más grande de una secuencia de terremoto.

Revísese usted mismo para detectar lesiones.

Si se encuentra en un edificio dañado, salga y aléjese rápidamente del edificio.

No ingrese a edificios dañados.

Si está atrapado, envíe un mensaje de texto o golpee una tubería o pared. Cúbrase la boca para protegerse y en lugar de gritar, use un silbato.

Si se encuentra en un área que puede experimentar tsunamis, vaya tierra adentro o a terrenos más altos inmediatamente después de que se detenga el temblor.

Guarde las llamadas telefónicas para emergencias.

Use zapatos resistentes y guantes de trabajo.

**Tome un activo  
Papel en su seguridad**  
Vaya a [Ready.gov](https://www.ready.gov) y busque terremoto. Descargue la aplicación de FEMA para obtener Más información sobre la preparación para un terremoto.