

¿CÓMO ACTUAR ANTE UN TERREMOTO?

SI NECESITAS
AYUDA, LLAMA
AL

112

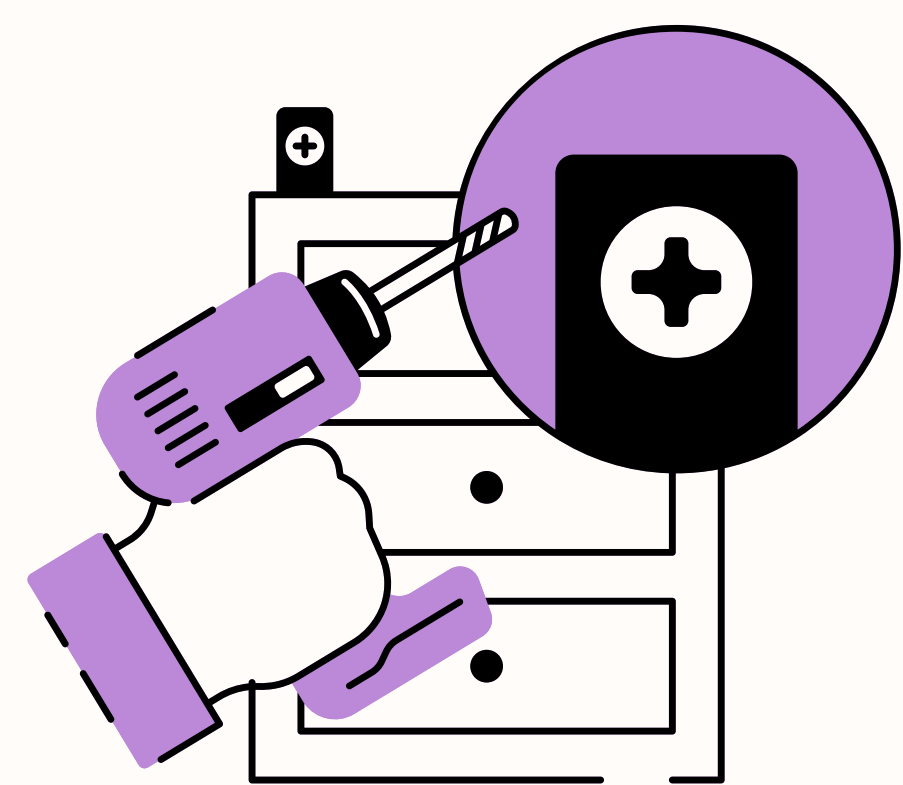
CONOCE TU ENTORNO

IDENTIFICA LAS RUTAS A ZONAS ALTAS Y SEGURAS DEL MUNICIPIO



PREPARATIVOS EN CASA

ASEGURA LOS MUEBLES, OBJETOS PESADOS Y LAS BOMBONAS DE GAS



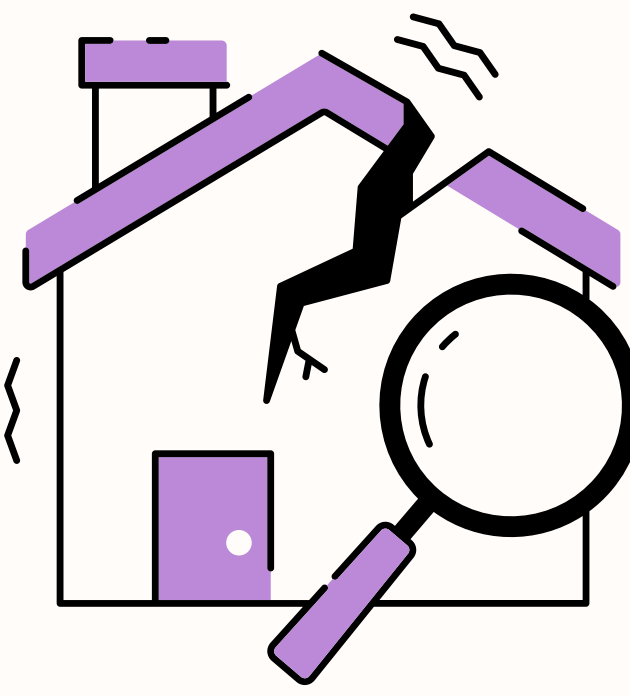
TEN A MANO LINTERNA, BOTIQUÍN Y UN MEDIO DE COMUNICACIÓN.



TEN UN ESPECIAL CUIDADO CON LA UBICACIÓN DE LOS PRODUCTOS TÓXICOS O INFLAMABLES



REVISA PERIÓDICAMENTE CHIMENEAS, BALCONES Y CONDUCCIONES DE AGUA, GAS Y ELECTRICIDAD



DURANTE UN TERREMOTO

SI TE ENCUENTRAS EN UN EDIFICIO

- Permanece dentro del edificio hasta que termine.
- Aléjate de objetos que puedan caer, ventanas y espejos.
- Evita puertas con ventanales en el marco.
- Refúgiate bajo una mesa o mueble sólido.
- Si estás en un pasillo o junto a un pilar, siéntate en el suelo, flexiona las rodillas y protege tu cabeza con las manos o cualquier objeto.
- No uses los ascensores; podrían fallar.

SI TE ENCUENTRAS EN UN CASA

- A parte de las anteriores,
- **En la cocina:** Sal inmediatamente. Es el lugar más peligroso debido a los objetos que pueden caer de los armarios.
- **Sin calzado:** Si estás en la cama o ducha, usa una manta o toalla en el suelo para proteger tus pies de cristales rotos. Métete bajo la cama hasta que pase el terremoto.
- **En silla de ruedas:** Bloquea las ruedas y cubre tu cuerpo, protegiendo el cuello y la cabeza con las manos o una manta.

EN UN EDIFICIO PÚBLICO O ESTABLECIMIENTO

- **No corras hacia la salida:** Evita la avalancha humana, que puede causar más heridos que el terremoto.
- **Aléjate de ventanas o puertas de cristal:** Pueden romperse durante el temblor.
- **En el cine o teatro:** Siéntate en el suelo, de rodillas, cubriendo cabeza y cuello con las manos.
- **En lugares con estanterías:** Sal de los pasillos y agáchate, de rodillas, cubriendo tu cabeza y cuello junto a los laterales de las estanterías.
- **En la escuela:** Haz que los niños se arrodillen debajo del pupitre, cubriendo su cabeza con un libro.

EN LA CALLE O EL VEHÍCULO

- Aléjate de edificios, carreteras, postes o árboles. Busca espacios abiertos.
- Si no hay un lugar abierto cerca: Cúbrete en el zaguán de la casa más próxima, bajo el marco de la puerta de entrada.
- Detén el vehículo lentamente en el arcén de la carretera.
- Nunca te pares debajo de un puente ni cerca de postes, edificios deteriorados o zonas de desprendimientos.
- Permanece dentro hasta que termine el terremoto.
- Deja libre el paso para vehículos de emergencia

SI TE ENCUENTRAS ATRAPADO ENTRE ESCOMBROS

- **Mantén la calma**
- Busca **escapar por los huecos** existentes entre los escombros.

- **Cúbrete la nariz y boca** con tejido de algodón o cualquier material disponible.

- **Usa una linterna/móvil** para realizar señales de tu ubicación.

- **Haz ruido** golpeando una tubería o pared para que los rescatadores te localicen.
- **Grita solo como último** recurso para evitar inhalar polvo en exceso.