

## 27 Pasos Que Le Ayudaran A Sobrevivir Un Temblor De Tierra

Los Californianos conocen bien que terremotos pueden causar daño y crear condiciones peligrosas. De esta manera, si no estas preparado debidamente, el próximo temblor podría causar mas daño de lo necesario. Ninguno de los siguientes puntos impedirá el próximo temblor; pero si pueden ayudarle a sobrevivir mas fácilmente y prevenir heridas.

### Durante Un Temblor

- ¡Agáchese, cúbrase, y sujétese!
- Bajo techo: Busque refugio debajo de una mesa o escritorio, o contra una pared interior, lejos de ventanas o puertas de vidrio.
- Al aire libre: Manténgase lejos de edificios, árboles y líneas eléctricas o telefónicas.
- En su vehículo: Maneje hacia un lugar que quede a una distancia lejos de puentes o vías elevadas; estacionese en una área fuera de peligro: quédese en su vehículo.
- En la cama cúbrase con almohadas y colchas

### Despues Del Temblor

- Localice heridos - administre primeros auxilios.
- Inspeccione el área - localice el gas, el agua, rupturas en la tubería; localice incendios, apáguelos o salgase del edificio; localice cortes circuitos, y líneas eléctricas caídas, desconecte o cierre las utilidades correspondientes.
- Compruebe si hay incendio y salgase del edificio.
- Busque daños estructurales.
- Limpie derrames de substancias dañinas.
- Use zapatos de suela gruesa.
- Sintonice su radio para recibir instrucciones de agencias de seguridad.
- No utilice su teléfono, excepto en emergencias de vida o muerte.

### Articulos De Subsistencia Que Deben Tener Al Alcance Inmediato ?

- Radio portátil con pilas
- Linterna con pilas
- Artículos de primeros auxilios – incluyendo medicinas recetadas y un par de anteojos de repuesto y libro de primeros auxilios
- Extinguidor de incendios – tipo ABC
- Herramientas para cerrar el agua y el gas
- Detector de humo, instalado debidamente
- Escaleras para escape de fuego, en casas y apartamentos de más de un piso
- Agua embotellada – por lo menos un galón por persona para cada día
- Comida enlatada suficiente para una semana y abastezca a todos los miembros de su hogar. NOTA: El agua y la comida deben ser utilizadas y reemplazadas cada seis meses.
- Un abridor de latas, no eléctrico
- Hornos portátiles de carbón o gas butano. NOTA: No use el horno hasta que esté seguro que no hay ningún escape de gas en el área. Use el horno de carbón y gas solamente al aire libre. Usando el carbón adentro causa envenenamiento de carbono monóxido.
- Fósforos o cerillos
- Números telefónicos de la policía, bomberos, y médicos

### Usted Debe Saber :

- Cómo cerrar el gas, el agua y apagar la electricidad.
- Cómo administrar primeros auxilios.
- Cómo reunir a su familia de acuerdo a un plan previamente establecido.
- Cómo protegerse durante el movimiento.

American Red Cross Rio Hondo Chapter  
6706 S. Friends Ave., Whittier, CA 90601

Para registrarse a Primeros auxilios, CPR o otro curso,  
llama al (562) 945-3944 o visita [www.arcriohondo.org](http://www.arcriohondo.org)



**American  
Red Cross**

Rio Hondo Chapter