



# Prep Hispano

www.prephispiano.com presentado por Lisandra Pagán, PhD. Síguenos en Prepárate el Podcast

## ¿Qué hacer cuando la tierra tiembla?

Es importante que conozcas tus riesgos, en éste caso los riesgos sísmicos. Puedes comenzar por buscar el Google los riesgos de tu región geográfica. Una vez conoces tus riesgos, lo primero que tienes que hacer es establecer tu plan. Incluye, que es lo que harás antes, durante y después de un terremoto.

Antes:

- Fijar o amarrar tus muebles / enseres y artículos que puedan caer durante un terremoto.
- Hacer un plan y practicarlo con la familia.
- Identificar áreas de dificultad, obstrucciones, impedimentos y corregirlos.
- Conocer la condición de las estructuras que te rodean.
- Entrenarte en primeros auxilios y/o búsqueda y rescate (opcional).

Durante:

- Si te encuentras **ADENTRO** de un edificio o estructura, agáchate, busca cobertura bajo una mesa, escritorio o mueble fuerte y estable, agárrate del mueble. Quédate ahí hasta que pase el terremoto. **NO** trates de salir mientras hay movimiento.
- Si te encuentras **AFUERA** de una estructura o edificio, quédate afuera, no trates de entrar. Busca un lugar libre de edificios, árboles, tendido eléctrico (cualquier cosa que pueda colapsar). Lo ideal es encontrar un lugar abierto alejado de vidrios, edificio, y árboles. Cúbrete la cabeza y el cuello.
- Si te encuentras conduciendo, **DETÉN** la marcha, busca un estacionamiento o lugar abierto libre de arboles, estructuras. Aléjate de puentes. Las únicas dos situaciones en las que se recomienda que continúes la marcha es si te encuentras sobre o debajo de un puente para que salgas de ahí. Quédate dentro del vehículo y si tienes oportunidad muévete al área entre el asiento delantero y el trasero. Cubre tu cabeza y cuello y espera a que pase el terremoto antes de salir del vehículo.

Después:

- Verifica líneas de gas y cables vivos. Estos pueden crear incendios o explosiones.
- Si sientes olor a gas abandona el lugar inmediatamente.
- Nunca entres a un edificio o estructura inestable.
- Recuerda que luego del terremoto viene el aftershock (que puede ser hasta más fuerte que el terremoto).
- Nunca nuevas a una persona herida si no tienes conocimientos de primeros auxilios.