



## Terremotos



### **Si se encuentra en el interior:**

- Agáchese; cúbrase debajo de una mesa u otro mueble; y aguántese hasta que pase el temblor. Si no hay una mesa o escritorio cerca de usted, cúbrase la cara y la cabeza con los brazos y agáchese en una esquina interior del edificio.
- Manténgase alejado de vidrios, ventanas, puertas exteriores y paredes, y cualquier cosa que le pueda caer encima, como lámparas y muebles.
- No se refugie debajo del marco de una puerta, excepto si usted sabe que es un marco de puerta que soporta carga estructural y que está cerca de usted. Muchas puertas de interior están construidas ligeramente y no ofrecen protección.
- Permanezca adentro del edificio hasta que deje de temblar y es sea seguro salir. No salga de un edificio durante el temblor. Investigaciones han demostrado que la mayoría de las lesiones se producen cuando las personas están dentro de los edificios, intentan salir o moverse a otra ubicación dentro del edificio.
- NO use los elevadores.
- Tenga en cuenta que la electricidad puede fallar, los sistemas de rociadores de fuego o alarmas de incendios se pudiesen activar.

### **Si se encuentra en el exterior:**

- Permanezca donde está.
- Aléjese de edificios, postes eléctricos y cables del tendido eléctrico.
- Una vez se encuentre en el exterior, permanecerá allí hasta que pase el temblor. El mayor peligro existe justo afuera de edificios, en las salidas de estos y junto a las paredes exteriores. Los movimientos de tierra durante un terremoto rara vez son la causa directa de muerte o lesiones a las personas. La mayoría de las muertes relacionadas con el terremoto son como resultado del colapso de paredes, cristales rotos, y la caída de objetos.

### **Si en un vehículo en movimiento:**

- Detenga el vehículo con la mayor rapidez posible para preservar su seguridad y permanezca en el vehículo. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles y cables del tendido eléctrico.
- Proceda con cautela una vez que el terremoto haya terminado. Evite carreteras, puentes o rampas que se pudieran haber dañado por el terremoto.



## Earthquakes

### If Indoors:

- DROP to the ground; take COVER by getting under a sturdy table or other piece of furniture; and HOLD ON until the shaking stops. If there isn't a table or desk near you, cover your face and head with your arms and crouch in an inside corner of the building.
- Stay away from glass, windows, outside doors and walls, and anything that could fall, such as lighting fixtures or furniture.
- Do not use a doorway except if you know it is a strongly supported, load-bearing doorway and it is close to you. Many inside doorways are lightly constructed and do not offer protection.
- Stay inside until the shaking stops and it is safe to go outside. Do not exit a building during the shaking. Research has shown that most injuries occur when people inside buildings attempt to move to a different location inside the building or try to leave.
- DO NOT use the elevators.
- Be aware that the electricity may go out or the sprinkler systems or fire alarms may turn on.

### If Outdoors:

- Stay there.
- Move away from buildings, streetlights, and utility wires.
- Once in the open, stay there until the shaking stops. The greatest danger exists directly outside buildings, at exits and alongside exterior walls. Ground movement during an earthquake is seldom the direct cause of death or injury. Most earthquake-related casualties result from collapsing walls, flying glass, and falling objects.

### If in a Moving Vehicle:

- Stop as quickly as safety permits and stay in the vehicle. Avoid stopping near or under buildings, trees, overpasses, and utility wires.
- Proceed cautiously once the earthquake has stopped. Avoid roads, bridges, or ramps that might have been damaged by the earthquake.