

http://www.fema.gov/esp/riesgo/terremoto/ter_durante.shtm

Qué hacer durante un terremoto

Permanezca adentro hasta que el temblor cese y sea seguro salir afuera. La mayoría de las lesiones durante los terremotos ocurren cuando objetos caen sobre la gente al entrar o salir de los edificios.

¡Échese al piso, cúbrase y agárrese! Reduzca al mínimo sus movimientos durante un terremoto a sólo unos pasos hasta a un lugar seguro cercano. Permanezca adentro hasta que el temblor cese y usted se cerciore que es seguro salir afuera.

Si está adentro, busque refugio debajo de un escritorio, mesa o banco, o contra una pared interior, y agárrese. Manténgase alejado de vidrios, ventanas, puertas exteriores o paredes y de todo lo que pueda caerse, tal como lámparas y muebles. Si está en la cama, quédese ahí y agárrese, y protéjase la cabeza con una almohada, a menos que esté debajo de una lámpara de techo que pueda caerse.

Si no hay una mesa o escritorio cerca de usted, cúbrase la cara y la cabeza con sus brazos y agáchese en una esquina interior del edificio. Los marcos de las puertas sólo deben usarse como refugio si están cerca de usted y usted sabe que es una puerta de carga apoyada fuertemente.

Si está afuera, quédese allí. Aléjese de los edificios, las luces de la calle y los cables de electricidad.

Si reside en un edificio de departamentos u otras estructuras multifamiliares de muchos pisos, considere lo siguiente:

Métase debajo de un escritorio y manténgase alejado de ventanas y paredes exteriores.

Permanezca en el edificio (muchas lesiones ocurren cuando la gente trata de escapar de un edificio y es golpeada por objetos que caen desde arriba).

Esté consciente de que la electricidad podría interrumpirse y los sistemas de rociadores de incendios podrían activarse.

NO use los ascensores.

Si está en un lugar público interior donde haya mucha gente:

Quédese donde está. No corra hacia las puertas.

Muévase lejos de estantes altos, gabinetes y estantes de libros que contengan objetos que puedan caerse.

Busque refugio y agarre algo para protegerse la cara y la cabeza de escombros y vidrio que puedan caerle encima.

Esté consciente de que la electricidad puede interrumpirse o el sistema de rociadores de incendios o las alarmas de incendio pueden activarse.

NO use los ascensores.

En un vehículo en movimiento, deténgase tan rápido como la seguridad lo permita y quédese dentro del vehículo. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, puentes o cables eléctricos. Luego, proceda cautelosamente, observando la carretera y los puentes para ver si tienen daños.

Si se queda atrapado en los escombros:

No encienda un fósforo.

No se mueva ni levante polvo.

Cúbrase la boca con un pañuelo o la ropa.

Dé golpes en un tubo o la pared para que los rescatadores puedan encontrarlo. Use un silbato, si tiene uno. Grite solamente como un último recurso, ya que gritar puede causar que inhale cantidades peligrosas de polvo.

Quédese en el interior hasta que el temblor haya cesado y se haya cerciorado de que es seguro salir.

Si tiene que salir afuera después de un terremoto, esté pendiente de objetos que caigan, cables eléctricos caídos y paredes, puentes, calles y aceras debilitadas.

Qué hacer antes de un terremoto

1. Conozca los términos relacionados con terremotos.

Terremoto - un deslizamiento o movimiento súbito de una parte de la capa de la tierra, acompañado y seguido de una serie de vibraciones.

Réplicas o temblores posteriores (aftershock) - un terremoto de similar o menor intensidad que sigue al terremoto principal.

Falla - la capa de la tierra se desliza a lo largo de una falla - un área de debilidad donde dos secciones de la capa se han separado. La capa puede moverse desde sólo unos centímetros hasta unos cuantos metros en un terremoto severo.

Epicentro - el área de la superficie de la tierra directamente sobre el origen del terremoto.

Ondas sísmicas - son vibraciones que viajan hacia afuera del centro del terremoto a velocidades de varios metros por segundo. Estas vibraciones pueden hacer sacudir los edificios con tal rapidez que se derrumban.

Magnitud - indica cuánta energía fue liberada. Esta energía puede medirse en un dispositivo de grabación y presentarse gráficamente por medio de líneas en una Escala Richter. Una magnitud de 7.0 en la Escala Richter indica un terremoto muy fuerte. Cada número entero en la escala representa un aumento de unas 30 veces la energía liberada. Por lo tanto, un terremoto que mide 6.0 es alrededor de 30 veces más potente que uno que mide 5.0.

Intensidad – escala de daño en las construcciones en un determinado lugar debido al terremoto. La más usada es la escala de Mercalli Modificada cuyas valores varían de 1 a 12.

2. Busque los artículos en su hogar que puedan convertirse en un peligro en un terremoto:

Repáre los cables eléctricos defectuosos, las líneas de gas con fugas y las conexiones inflexibles de los servicios públicos.

Fije con pernos los calentadores de agua y los enseres de gas (haga que le instalen un dispositivo de cierre de gas automático que se dispare con un terremoto).
Coloque los objetos grandes o pesados en los estantes inferiores. Fije los estantes a las paredes. Apuntale los objetos altos o aquéllos cuya parte superior sea pesada.
Almacene los alimentos en botellas o frascos, la cristalería, la vajilla y otros artículos frágiles en estantes inferiores o en gabinetes que puedan cerrarse completamente.
Ancle las lámparas de techo y los dispositivos de iluminación superiores.
Examine o repare las grietas profundas de la argamasa en los cielos rasos y cimientos.
Obtenga consejos de expertos, especialmente si hay señales de defectos estructurales.
Asegúrese de la casa esté anclada firmemente en sus cimientos.
Instale conexiones flexibles en las tuberías para evitar escapes de gas o de agua.
Las conexiones flexibles son más resistentes a roturas.

3. Conozca dónde y cómo cerrar la electricidad, el gas y el agua en los interruptores y tomas principales. Pida a sus servicios públicos locales que le den instrucciones.

4. Lleve a cabo ejercicios de práctica para terremotos con su familia:

Busque lugares seguros en cada habitación debajo de una mesa fuerte o contra una pared interior. Refuerce esta información colocándose físicamente usted y su familia en estos lugares.

Identifique las zonas de peligro en cada habitación - cerca de ventanas donde el vidrio puede romperse, estantes de libros u otros muebles que pueden caerse, o debajo de lámparas de techo que pueden caerse.

5. Desarrolle un plan para reunir a su familia después de un terremoto. Establezca un teléfono de contacto fuera de la ciudad donde los miembros de su familia puedan llamar para hacerles saber a los demás que están bien.

6. Revise sus pólizas de seguro. Algunos daños pueden estar cubiertos incluso sin seguro de terremoto específico. Proteja los papeles importantes de su hogar y negocio.

7. Prepárese para sobrevivir por su cuenta por lo menos tres días. Reúna un equipo de suministros para desastres. Mantenga un suministro de alimentos y agua potable adicional. Véanse los capítulos titulados “Planificación de emergencias y suministros para desastres” y “Evacuación” para obtener más información.

Manténgase tranquilo y permanezca en el interior durante un terremoto. La mayoría de las lesiones ocurren cuando objetos caen sobre la gente al entrar o salir de los edificios.

Last Modified: Thursday, 02-Jul-2009 14:55:02 EDT

Qué hacer después de un terremoto

Esté preparado para los temblores posteriores. Estas ondas de choque secundarias por lo general son menos violentas que el terremoto principal, pero pueden ser lo suficientemente fuertes para causar daños adicionales a estructuras debilitadas.

Verifique para ver si hay lesiones. No intente mover a las personas que estén seriamente lesionadas, a menos que estén en peligro inmediato de morir o de sufrir más lesiones. Si

tiene que mover a una persona inconsciente, estabilice primero el cuello y la espalda, y luego pida ayuda inmediatamente.

Si la víctima no está respirando, coloque cuidadosamente a la víctima en posición para administrarle respiración artificial, despéjele la vía respiratoria y comience a administrar resucitación de boca a boca.

Mantenga la temperatura del cuerpo con frazadas. Asegúrese de que la víctima no se caliente demasiado.

Nunca trate de dar de beber líquidos a una persona inconsciente.

Si la electricidad se interrumpe, use lanternas de batería. No use velas, fósforos ni llamas abiertas en el interior después de un terremoto, ya que pueden haber fugas de gas.

Use zapatos fuertes en áreas cubiertas con escombros caídos y vidrios rotos.

Inspeccione su hogar para ver si hay daños estructurales. Si tiene dudas acerca de la seguridad, haga que un profesional inspeccione su casa antes de entrar.

Inspeccione las chimeneas para ver si hay daños a la vista; no obstante, haga que un profesional inspeccione la chimenea para ver si hay daños internos antes de encender un fuego.

Limpie las medicinas, blanqueadores, gasolina y otros líquidos inflamables derramados. Salga del edificio si se detectan vapores de gasolina y el edificio no está bien ventilado.

Inspeccione visualmente las líneas de servicios públicos y los enseres para ver si tienen daños.

Si siente olor a gas o escucha un sonido de silbido o soplido, abra una ventana y salga afuera. Cierre la toma de gas principal. Reporte la fuga a la compañía de gas desde el teléfono más cercano que funcione o por un teléfono celular. Si cierra el suministro de gas en la toma principal, tendrá que llamar a un profesional para que lo abra de nuevo.

Cierre la corriente eléctrica en la caja de fusibles o el disyuntor de circuitos principal si se sospecha o se sabe que hay daños.

Cierre el suministro de agua en la toma principal si las tuberías de agua están dañadas.

No baje el agua de los inodoros hasta que sepa que las líneas de alcantarillado están intactas.

Abra los gabinetes con cuidado, ya que los objetos pueden caerse de los estantes.

Use el teléfono sólo para reportar emergencias que amenacen la vida.

Escuche las noticias para enterarse de la información más reciente de emergencia.

Manténgase fuera de las calles. Si tiene que salir afuera después de un terremoto, esté pendiente de objetos que caigan, cables eléctricos caídos y paredes, puentes, calles y aceras debilitadas.

Manténgase alejado del área dañada a menos que la policía, los bomberos o las organizaciones de asistencia le hayan solicitado específicamente su ayuda.

Si reside en áreas costeras, esté consciente de la posibilidad de un tsunami o maremoto, a veces erróneamente llamado marejada. Cuando las autoridades locales emitan una advertencia de tsunami, dé por sentado que hay una serie de olas peligrosas en camino. Permanezca fuera de la playa. Véase el capítulo titulado “Tsunamis” para obtener más información.

Last Modified: Wednesday, 13-May-2009 16:05:55 EDT