

[https://www.elvocero.com/actualidad/est-s-preparado-para-un-terremoto/article\\_3034795c-2e5b-11ea-8f57-cb86f328f1bf.html](https://www.elvocero.com/actualidad/est-s-preparado-para-un-terremoto/article_3034795c-2e5b-11ea-8f57-cb86f328f1bf.html)

## ¿Estás preparado para un terremoto?

Redacción elvocero.com

03/01/2020



>Foto: EL VOCERO/Archivo

Ante los recientes temblores registrados en diferentes partes de la isla, la Cruz Roja Americana ofrece los siguientes consejos para estar mejor preparado ante este tipo de desastre.

### **ANTES:**

- Fija y sujeta los calentadores de agua y equipo de gas a la pared.

- No cuelgues objetos pesados como cuadros o espejos cerca de las camas, sofás y lugares para sentarse o dormir.
- Aprende a cerrar las llaves de paso del gas de tu hogar.
- Coloca los objetos grandes y pesados y los artículos frágiles en los estantes más bajos.

#### **DURANTE:**

- No te muevas: agáchate, cúbrete y agárrate. Trata de no moverte. Intenta protegerte la cabeza y el torso.
- Si estás en la cama, agárrate y quédate allí y cúbrete la cabeza.
- Quédate adentro hasta que los temblores hayan cesado y estés seguro de que puedes salir sin peligro. Si debes salir una vez que el terremoto ha pasado, usa las escaleras, en lugar del elevador en caso de que haya temblores secundarios (réplicas), apagones u otros daños.
- Antes de salir del edificio, asegúrate de que no haya escombros que puedan caer sobre ti.
- Si un cable de electricidad cae sobre el vehículo, no salgas. Espera a que llegue ayuda. Ten en cuenta que los detectores de humo en los edificios durante un terremoto pueden activarse. Si te encuentras en una zona montañosa, debes estar alerta a caída de rocas y otros escombros. Los terremotos a menudo provocan deslizamientos.

Si estás afuera cuando comienza un terremoto:

- Busca un lugar despejado y tírate en el suelo. Quédate allí hasta que pasen los temblores. Trata de alejarte todo lo que puedas de edificios, cables de electricidad, árboles, luces de la calle.

Si estás en un vehículo, conduce hasta un lugar despejado y detente. En lo posible, aléjate de los puentes, pasos elevados que cruzan las carreteras y cables de electricidad. Quédate en el vehículo con el cinturón de seguridad abrochado hasta que pasen los temblores. Luego conduce con cuidado y evita rampas y puentes que tal vez estén dañados.

Después de un terremoto, es posible que el desastre aún continúe. Debes prever y prepararte para posibles temblores y réplicas. Cada vez que sientas réplicas, recuerda: agáchate, cúbrete y agárrate.

### **TOMA ACCIÓN:**

Descargue la aplicación llamada Emergencia de la Cruz Roja Americana en iPhone y/o Androide - disponible en español e inglés- pone al alcance de tus manos información valiosa e inmediata sobre qué hacer antes, durante y después de un terremoto. Para conocer más sobre preparación ante terremotos o cualquier otro desastre, acceda [cruzrojapr.net](http://cruzrojapr.net) o llame a la Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico al 787-758-8150.

## Crea tu equipo de suministro



### Otros artículos recomendados son:

- Medicamentos
- Herramientas Multiuso
- Abrelatas Manual
- Copias de Documentos Importantes
- Celular con su cargador
- Dinero en efectivo
- Información de contactos de familia y emergencias
- Mapa del área
- Silbato

### Considere otros artículos para su familia como:

- Artículos Médicos (espejelos, aparatos aditivos con batería, etc.)
- Suministros para bebés.
- Juego y Actividades para niños.
- Piezas para mascotas (collares, correa, identificación, jaula, recipiente de comida)
- Copias adicionales de su hogar y vehículos.

## Equipo web

CLICKY ANALYTICS