

PREPARÁNDONOS PARA UN TERREMOTO

Recursos creados en colaboración con la Diabetes Disaster Response Coalition

- KIT DE DIABETES CON 10 DÍAS DE MEDICAMENTOS Y SUMINISTROS PARA LA DIABETES
- PRACTICA “AGÁCHATE, CÚBRETE Y SUJÉTATE”. AGÁCHATE Y COLÓCATE SOBRE LAS MANOS Y RODILLAS DE MANERA QUE EL TERREMOTO NO TE DERRIBE. CÚBRETE LA CABEZA Y EL CUELLO CON LOS BRAZOS Y PROTÉGETE DE LOS ESCOMBROS QUE CAIGAN. SI ESTÁS EN PELIGRO POR LA CAÍDA DE OBJETOS, Y PUEDES MOVERTE DE MANERA SEGURA, GATEA HACIA UN LUGAR MÁS SEGURO O BUSCA RESGUARDO. SUJÉTATE DE ALGÚN MUEBLE RESISTENTE HASTA QUE SE DETENGA EL SISMO.
- FIJA LOS MUEBLES PESADOS A UNA PARED SEGURA EN TU HOGA
- SI NECESITAS COMUNICARTE CON ALGUIEN ENVÍA MENSAJE DE TEXTO, NO LLAMES.
- ESPERA Y PREPÁRATE PARA POSIBLES RÉPLICAS, DESLIZAMIENTOS DE TIERRA O UN TSUNAMI SI VIVES EN UNA COSTA.
- CREA UN PLAN FAMILIAR DE COMUNICACIONES DE EMERGENCIA E INCLUYE UN CONTACTO FUERA DEL ESTADO.
- PLANEA DÓNDE REUNIRTE CON TU FAMILIA SI SE SEPARAN

ANTE UN TERREMOTO

AGÁCHATE, CÚBRETE Y SUJÉTATE COMO LO HAS PRACTICADO.

SI ESTÁS EN LA CAMA, QUÉDATE ALLÍ Y CUBRE TU CABEZA Y CUELLO CON UNA ALMOHADA.

SI ESTÁS ADENTRO, QUÉDATE ALLÍ HASTA QUE SE DETENGA EL TEMBLOR. NO CORRAS AFUERA.

SI ESTÁS EN UN VEHÍCULO, DETENTE EN UN ÁREA DESPEJADA QUE ESTÉ LEJOS DE EDIFICIOS, ÁRBOLES, SOBRE O DEBAJO DE UN PUENTE O CABLES DE SERVICIOS.

SI TE ENCUENTRAS EN UN EDIFICIO DE GRAN ALTURA, LAS ALARMAS Y LOS ROCIADORES CONTRA INCENDIOS SE ACTIVARÁN. NO UTILICES LOS ASCENSORES.

