

Prepárate para un posible terremoto

-Prepara un **kit de emergencia** que contemple medicinas, alimentos y agua. Toma en cuenta a tus mascotas.



-Conoce y **familiarízate** con los planes de prevención, sistemas de alerta y rutas de evacuación.

-Elabora un **plan familiar de emergencia**; establezcan un sitio de reunión en caso de que se separen durante un terremoto.

-**Identifica espacios seguros** en tu escuela, casa o trabajo para protegerte, como debajo de un mueble resistente.

-**Asegura los artículos** que podrían caerse y causar lesiones (estantes, espejos, lámparas, etc.).

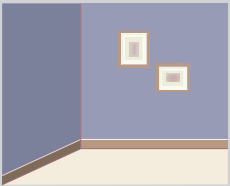


¿Qué hacer durante un terremoto?



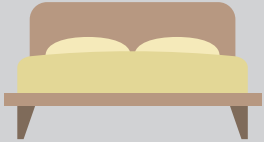
Si te encuentras **dentro de algún inmueble**:

- Permanece dentro hasta que el movimiento se detenga.
- Cubre tu cabeza y cuello con tus brazos para protegerte de la caída de escombros.
- Si estás en peligro de la caída de algún objeto, agáchate y arrástrate debajo de un escritorio o mesa resistente.
- Mantente alejado de ventanas, puertas y paredes exteriores, así como de cualquier objeto que pueda caerse.



Si **agacharte en el piso es peligroso**:

- Identifica una esquina al interior de la habitación, que esté lejos de ventanas y objetos que puedan caer.
- Si utilizas silla de ruedas u otros dispositivos de movilidad, bloquea las ruedas, permanece sentado y protege tu cabeza y cuello con tus brazos, una almohada, un libro, o cualquier otro objeto.



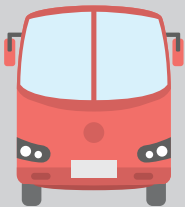
Si estás en **la cama**:

- Permanece en la cama y cubre tu cabeza y cuello con una almohada.
- Si hay algún objeto que pueda caer, trasládete a un lugar seguro.



Si estás en **la calle**:

- Aléjate de los edificios, semáforos y los cables de electricidad.
- Agáchate, cubre tu cabeza, agárrate, y permanece ahí hasta que se detenga el temblor.



Si estás en un **vehículo en movimiento**:

- Detente en un lugar seguro tan pronto como sea posible y permanece en el vehículo.
- Evita detenerte cerca o debajo de edificios, árboles, puentes o cables de electricidad.
- Continúa tu camino una vez que el terremoto se haya detenido.
- Evita caminos, puentes o rampas que el terremoto haya dañado.



Qué hacer después de un terremoto

Cuando se detenga el movimiento, mira a tu alrededor y asegúrate que puedes moverte sin riesgo, sal del inmueble y dirígete a un **espacio abierto** lejos de áreas dañadas.

Si estás atrapado, **no te muevas.**

-Si tienes un **celular**, úsalo para llamar y solicitar ayuda.

- **Haz ruido** sobre un tubo o pared para que los rescatistas puedan localizarte.

-En caso de réplicas agáchate, cúbrete la cabeza y agárrate.

-En cualquier emergencia, **obedece las indicaciones** de los oficiales de protección civil.

Una vez que estés a salvo, monitorea los reportes de noticias a través de radio o televisión para conocer información de la situación actual y **sigue las instrucciones de emergencia.**

