

5

PASOS PARA PREPARARSE PARA CUALQUIER DESASTRE



PASO 1. RECIBA ALERTAS

Configure herramientas en su teléfono para recibir alertas de emergencia y mensajes de advertencia de seguridad pública donde vive y trabaja a través de [CalAlerts.org](https://www.calalerts.org)



PASO 2. HAGA UN PLAN

Discuta cómo sus seres queridos se pondrán a salvo y se reunirán.



PASO 3. PREPARE UNA MOCHILA DE EMERGENCIA

Empaque sus documentos importantes con anticipación. Esté preparado para tomar llaves, billetera, teléfono/cargador, medicamentos y artículos personales.



PASO 4. PREPARE UNA CAJA DE SUPERVIVENCIA

Empaque suministros para al menos 3 días en casa sin agua ni electricidad: alimentos no perecederos, agua, bolsas de plástico/balde como inodoro, linterna, radio, botiquín de primeros auxilios y baterías.



PASO 5. AYUDE A OTROS

Ayude a aquellos que más lo necesitan.

RECURSOS

Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador (Cal OES)

[CalOES.ca.gov](https://www.caloes.ca.gov)

Conozca los riesgos de su área, encuentre ayuda para los sobrevivientes

ListosCalifornia.org

Preparación, respuesta y recuperación ante desastres

Advertencia de terremoto California

[earthquake.ca.gov](https://www.earthquake.ca.gov)

Reciba alertas de terremotos en su teléfono



Guía rápida de seguridad antes, durante y después de un

TERREMOTO



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES



ANTES DE UN TERREMOTO



Configure una de estas herramientas en su teléfono para obtener avisos de alerta temprana de terremotos que salvan vidas:

- **Aplicación MyShake**
- **Alertas de terremotos de Android**
- **Alertas inalámbricas de emergencia (WEA)**



Practique simulacros de seguridad contra terremotos. Sepa dónde se **TIRARÁ**, cómo se **CUBRIRÁ** y de qué se **SUJETARÁ** en diferentes espacios en el hogar y en el trabajo.



Si usa una silla de ruedas o un andador, practique cómo **ASEGURARSE**, **CUBRIRSE** y **SUJETARSE**.



Planee usar un automóvil o una radio a batería para obtener actualizaciones en caso de un corte de energía.



Fije televisores y muebles altos a las paredes. Mueva los objetos pesados a los estantes inferiores.



Aprenda a desconectar el gas, la electricidad y el agua en su hogar.



Cargue completamente las baterías de respaldo. Prepárese para mantener los medicamentos fríos y los dispositivos médicos y de asistencia cargados en caso de cortes de energía.



Esté preparado para quedarse en casa durante varios días con jarras de agua, comida que pueda comer sin electricidad, vendajes y artículos que necesita todos los días.



Si está cerca de la costa, aprenda la ruta local de evacuación de tsunamis, indicada por los letreros de las calles.

DURANTE UN TERREMOTO



Si está adentro, no se apresure a salir ni se pare cerca de una puerta.



¡TÍRESE, CÚBRASE y SUJÉTESE! TÍRESE sobre sus manos y rodillas. **CÚBRASE** la cabeza y el cuello con un brazo y una mano y arrástrese debajo de una mesa o escritorio resistente. **SUJÉTESE** de él con una mano.



Si usa una silla de ruedas, **ASEGÚRELA, CÚBRASE y SUJÉTESE. CÚBRASE** la cabeza con los brazos.



Si está en la cama, quédese allí y cúbrase la cabeza con una almohada.



Si está al aire libre, aléjese de cualquier cosa que pueda caerse, como árboles, edificios o líneas eléctricas. **TÍRESE** al suelo para evitar caerse. **CÚBRASE** la cabeza con los brazos.



Si está conduciendo, deténgase y estacionese lejos de árboles, puentes, edificios o líneas eléctricas. Ponga el freno de emergencia.



¡No utilice ascensores!



Cuando termine el temblor, ten cuidado por cayendo escombros.



Si queda atrapado bajo los escombros, llame al 911 si puede. Cúbrase la cara con la camisa para evitar respirar el polvo. Intente golpear el metal u otro objeto para ayudar a otros a encontrarlo.



Manténgase alejado de las playas, en caso de que ocurra un tsunami. Un tsunami puede ser seguido por olas aún más grandes.

DESPUÉS DE UN TERREMOTO



Esté preparado para réplicas durante varios días o semanas. Cada vez que sienta temblores, **TÍRESE, CÚBRASE y SUJÉTESE.**



Si el terremoto fue fuerte y prolongado, esté atento a las señales de un tsunami cerca de la costa: un rugido oceánico muy fuerte, o la marea alejándose demasiado o subiendo demasiado rápido. Siga su ruta de evacuación de tsunami a un terreno más alto.



Escuche la radio local, la televisión u otras fuentes confiables para obtener información de emergencia.



Compruebe si hay peligros. Si huele a gas, evacúe a todos, cierre la válvula y marque al 911. Llame a la compañía de servicios públicos y al 911 para informar sobre las líneas eléctricas caídas.



Si su hogar está dañado y ya no es seguro, evacúe y vaya a un lugar más seguro. Llame al 211 para encontrar rutas de salida y refugios seguros.



Tenga cuidado con peligros de tropiezos, escombros afilados, árboles que caen y estructuras dañadas. Evite el uso de velas u otras llamas, ya que puede haber riesgo de fugas de gas.



Repórtese ante familiares, amigos y vecinos.



No ingrese a edificios dañados. Espere hasta que los oficiales digan que es seguro.



Si ve daños que ponen en riesgo la seguridad pública, comuníquese con el 911 o con su administrador de emergencias local.