



Preparar un plan para el hogar en caso de terremotos. Escoja un lugar seguro en cada sala o salón debajo de una mesa resistente, escritorio o contra una pared interior donde nada pueda caerle encima. Ensayar el AGACHARSE, CUBRIRSE Y AGARRARSE al menos dos veces al año. Agáchese y agárrese de una mesa o escritorio resistente, proteja sus ojos apretando su cara contra el brazo. Si no hay una mesa o escritorio cerca, siéntese en el piso contra una pared interior alejada de las ventanas, estanterías o muebles altos que pudieran caer sobre usted. Enseñe a sus hijos y/o estudiantes como ¡AGACHARSE, CUBRIRSE Y AGARRARSE!

Elija un contacto familiar que resida fuera de la zona para casos de emergencia. Elimine los peligros:

- Fijar a la pared con tornillos las estanterías, vitrinas y otros muebles altos.
- Instalar aldabillas fuertes en las puertas de los armarios de cocina.
- Atar el calentador del agua de la pared.
- Tomar un curso de primeros auxilios. Mantener su entrenamiento actualizado.
- Educarse sobre cómo usar un extintor de incendios.

Preparar una mochila con suministros de desastres para el hogar y el automóvil; que incluya:

- Radios de baterías, linterna y baterías adicionales.
- Al menos tres galones de agua por persona (reserva).
- Comida enlatada y un abrelatas
- Documentos importantes (ej. seguros, escrituras, etc.)
- Botiquín de primeros auxilios.

- Medicamentos esenciales
- Herramientas e instrucciones sobre cómo desconectar los servicios de agua, energía eléctrica y gas.
- Zapatos fuertes y guantes de trabajo (manténgalos accesibles aún en la noche).
- Suministros higiénicos.
- Extintor de incendios. Mantenga los artículos esenciales, como una linterna y zapatos fuertes cerca de su cama.

¿Sabe qué hacer durante los temblores?

¡AGACHARSE, CUBRIRSE Y AGARRARSE! Dé solamente unos pocos pasos hasta un lugar seguro y próximo. Quédese dentro del lugar hasta que los temblores hayan cesado y usted esté seguro que puede salir sin peligro. Manténgase alejado de las ventanas, especialmente si son de cristal. En un edificio multipisos, no se sorprenda de que las alarmas de incendios y los rociadores se disparen durante un terremoto.

Si está en cama, agárrese y quédese allí, protegiendo su cabeza con una almohadilla o ubíquese en el piso al lado de la cama si hay riesgo de que un objeto pueda caerle encima como por ejemplo un abanico de techo.

Si usted está fuera, encuentre un lugar despejado lejos de edificios, árboles, postes y cables de energía. Colóquese en el suelo así evitará caerse. Si usted está dentro de un automóvil, disminuya la velocidad, conduzca a un lugar despejado y estacionese. Permanezca en su auto hasta que los temblores cesen.

¿Qué hacer después de que los temblores cesen?

- Compruebe si usted tiene lesiones. Protéjase contra daños adicionales poniéndose pantalones largos, una camisa de



Universidad de Puerto Rico en Cayey  
Oficina de Salud, Seguridad Ocupacional y Protección Ambiental  
Cayey, Puerto Rico 00736

mangas largas, zapatos fuertes y guantes de trabajo antes de salir.

- Compruebe si los demás tienen lesiones. Proporcione primeros auxilios a los lesionados.
- Mire si hay incendios pequeños y extíngalos. Elimine los peligros de incendio. Desconecte el gas si usted huele a gas o cree que hay un escape. (Recuerde, solamente un especialista debería volver a conectarlo después de una inspección).
- Escuche la radio por si emiten instrucciones. Espere temblores posteriores (réplicas). Cada vez que sienta una réplica, ¡AGACHESE, CUBRASE Y AGARRESE!
- Inspeccione si su hogar sufrió daños. De haber problemas, haga salir a todos de su casa o edificio a un lugar seguro. Ensaye, sin luz, cómo salir de su casa o lugar de trabajo. Use el teléfono solamente para reportar emergencias.

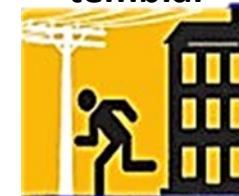
## Si tiembla:



**No desaloje  
mientras tiembla.  
Utilice las  
escaleras**



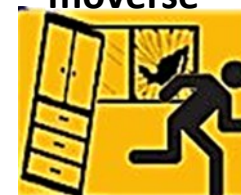
**No corra. Aléjese  
de edificios y  
muros cuando  
haya dejado de  
temblar**



**Mantenga la  
calma para poder  
tomar decisiones  
correctas**



**Aléjese de edificios  
y muros si puede  
moverse**



**Esté atento a  
información oficial,  
algunas redes sociales  
son más efectivas**

