

Después de un terremoto:

- Cuando el temblor se detenga, mire a su alrededor. Si hay un camino claro a la seguridad, salga del edificio y vaya a un espacio abierto lejos de cualquier área dañada.
- Si usted está atrapado:
 - No se mueva ni levante polvo.
 - Utilice un teléfono celular para llamar o enviar texto para obtener ayuda, si tiene uno.
- Compruebe si tiene lesiones antes de prestar ayuda a otros.
- Prepárese para "tirarse al suelo, cubrirse y sostenerse" de nuevo en el evento probable de réplicas.
- Utilice un radio a pilas, TV, redes sociales, y alertas de texto del teléfono celular para obtener información de emergencia e Instrucciones.
- Llame solamente al 911 si es una emergencia.

Estaciones de radio de emergencia

- 1610 AM
- KPFB – 89.3 FM
- KQED – 88.5 FM
- KCBS – 740 AM
- KSOL – 98.9 FM (Español)



¡La práctica hace al maestro! Para estar listo para un terremoto, es importante practicar "[Tirarse al suelo, cubrirse y sostenerse.](#)"

El *Gran Simulacro de Remesones de California* es una oportunidad anual para practicar cómo estar más seguro durante los terremotos. Utilice el simulacro anual para alentar a su familia, la comunidad, la escuela u organización a que practiquen tirarse al suelo, cubrirse y sostenerse. También puede utilizar el evento anual para actualizar los planes de emergencia y suministros, y para asegurar su espacio con el fin de evitar daños y lesiones.

El Gran Remesón se produce el tercer jueves de octubre anualmente. Para obtener más información visite:

www.Shakeout.org/California

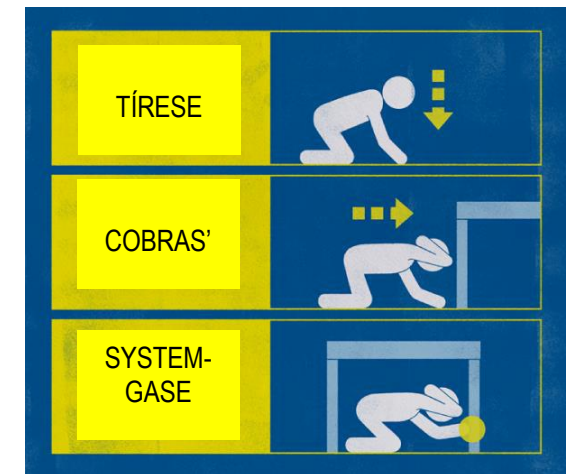
Para formatos alternativos envíe correo electrónico a:
[ADA cityofberkeley.info](mailto:ADA.cityofberkeley.info)

Llame al: 1-510-981-6418



Be connected. Be prepared. Be Berkeley.

Preparación para terremotos



Ciudad de Berkeley

Ready@CityofBerkeley.info

(510) 981-5605 (Teléfono)

(510) 981-5544 (TTY/TDD)

www.CityofBerkeley.info/Ready

Fecha de edición: 05/29/18

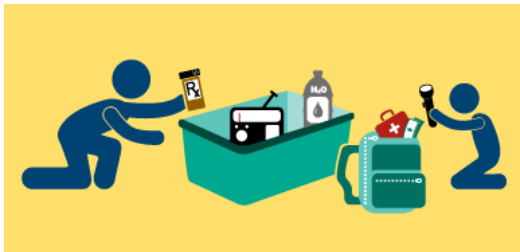
Antes de un terremoto

Asegure los artículos que podrían caerse y causar lesiones o daños, tales como libreros, espejos, luminarias, televisores, computadoras y calentadores de agua.



Prepare un juego de desastres

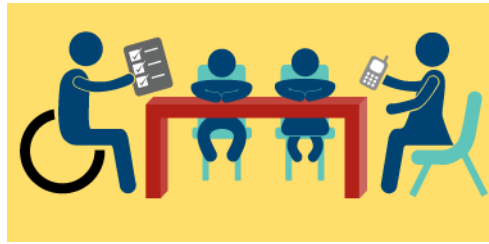
Puede ser difícil conseguir los artículos necesarios después de un terremoto. Asegúrese de mantener al menos una semana de suministros. Revise el folleto de "Preparación para Emergencias de Berkeley Ready" para los artículos generales del juego de desastres.



Mantenga una linterna y un par de zapatos resistentes debajo de cada cama en su hogar.

Aprenda cómo apagar sus servicios

Practique "Tirarse al suelo, Cubrirse y Sostenerse," en todas las áreas de su casa



Aprenda maneras de comunicarse durante una emergencia.

Durante una emergencia, los servicios de comunicación podrían no estar disponibles.

Aprender estrategias "fuera de lo común", puede ayudarle a comunicarse con sus seres queridos y a aprender información importante. Por ejemplo:

- Podría ser más fácil comunicarse con alguien que vive fuera del Área de la Bahía/estado. Escriba su información de contacto en sus planes de comunicación.
- Los mensajes de texto pueden transmitirse más fácilmente que hacer una llamada telefónica.
- Escuche su emisora de radio local para la última Información de la ciudad.
- Cambie su correo de voz o/y actualice sus cuentas de redes sociales para alertar a sus seres queridos de su ubicación y bienestar.
- Consulte con un vecino para ver si tienen líneas de comunicación/información disponible para ellos que usted no tiene.

Otros Folletos de Berkeley Ready:

- Preparación para emergencias
- Preparación para terremotos
- Preparación de mascotas
- Preparación para un desastre: Personas con discapacidades

Durante un terremoto

TÍRESE al suelo dondequiera que esté. Si no puede levantarse del suelo, no se tire al suelo, siéntese en una silla o en un sofá. Esta posición le protege de ser derribado.

CÚBRASE la cabeza y el cuello con un brazo y mano.

- Si una mesa o escritorio fuerte está cerca, gatee por debajo para refugiarse.
- Si no hay refugio cerca, gatee al lado de una pared interior (lejos de las ventanas).

SOSTÉNGASE hasta que pare el temblor.

- Debajo del refugio: sosténgase de él con una mano.

Sin refugio: proteja su cabeza y cuello con su brazo

SI ES POSIBLE



¡TÍRESE! ¡CÚBRASE! ¡SOSTÉNGASE!

CON EL USA DE UN BASTÓN



¡TÍRESE! ¡CÚBRASE! ¡SOSTÉNGASE!

CON EL USO DE UN ANADYR



¡ATRANQUE! ¡CÚBRASE! ¡SOSTÉNGASE!

CON EL USO DE UNA SILLA DE RUEDAS



¡ATRANQUE! ¡CÚBRASE! ¡SOSTÉNGASE!