

PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA O SI TIENE ALGÚN TIPO DE LIMITACIÓN FÍSICA, TENGA PRESENTE LO SIGUIENTE:

Las personas con discapacidad u otras necesidades especiales a menudo tienen requerimientos particulares que exigen una planificación más detallada en caso de un terremoto. Considere las siguientes medidas al prepararse:

- ◆ Asegúrese de tener accesibles siempre todos sus medicamentos.
- ◆ Aprenda cómo conectar y encender un generador eléctrico de emergencia para el equipo médico.
- ◆ Si usa una silla de ruedas eléctrica o de batería, tenga una silla de ruedas manual de reserva. Por consiguiente es buena idea colocar sobre el equipo etiquetas y las instrucciones de uso.
- ◆ Si tiene impedimentos visuales o auditivos, planifique con anticipación para que alguien le transmita información esencial de emergencia en caso de que no funcionen la radio ni la televisión.
- ◆ Si vive en un apartamento, pídale a la administración del edificio que identifique y señale las salidas accesibles, el acceso a todas las áreas destinados a refugio y/o las habitaciones seguras que deberán utilizarse en caso de emergencia.

- ◆ Tengo un teléfono celular con una batería de repuesto. Si no puede salir de un edificio, podrá hacerle saber a alguien dónde está y guiarlo hasta allí.
- ◆ Esté preparado para brindar instrucciones claras, específicas y concisas al personal de rescate. Practique cómo daría estas instrucciones (de forma verbal, con frases pre-impresas, tablero de comunicación, etc.) de manera clara y rápida.

- ◆ Considere comprar un generador de electricidad y asegúrese que tiene suficiente combustible para éste o las baterías necesarias para poder operar cualquier equipo de apoyo vital que usted necesita debido a su condición.

- ◆ Si usted vive solo(a) y no es capaz de movilizarse bien o tiene dificultad para moverse rápidamente en caso de emergencias, coordine con sus vecinos la alternativa de que éstos estén pendientes a usted y para que le puedan ofrecer ayuda. Las oficinas de Manejo de Emergencias en su municipio también pueden ayudarte.

- ◆ Si usted es una persona no vidente, vive solo, y tiene por compañía un perro guía, siempre debe tener un bastón adicional en la casa o en el trabajo ya que luego de un terremoto el perro pudiera haber quedado lesionado o muy asustado para ayudarle.
- ◆ Identifique una ruta de escape para determinar alternativas de cómo salir de cada cuarto o de otras áreas en su casa, si las entradas quedan bloqueadas.

ARTÍCULOS BÁSICOS PARA SU EQUIPO DE SUMINISTROS PARA CASOS DE TERREMOTO:

- ◆ Alimentos no perecederos para 3 a 5 días
- ◆ Cuatro litros de agua por persona, por día
- ◆ Radio o televisor y baterías de repuesto
- ◆ linterna y baterías de repuesto
- ◆ Botiquín y manual de primeros auxilios, artículos sanitarios y de higiene personal (toallitas o loción antiséptica para las manos, toallitas húmedas y papel higiénico)
- ◆ Silbato para alertar a los rescatadores en caso de ser necesario
- ◆ Ropa adicional, sábanas y zapatos resistentes
- ◆ Medicamentos recetados, anteojos o lentes de contacto, líquido para lentes de contacto y baterías para aparatos de audición
- ◆ Copias de sus tarjetas de seguro médico
- ◆ Información de contacto

QUE HACER ANTES, DURANTE Y DESPUES DE UN TERREMOTO

ANTES

- ◆ Desarrollar un Plan Doméstico Familiar.
- ◆ Asegurar mobiliarios sueltos a la pared (libreros o roperos) evitando tener objetos que puedan caer ante un movimiento.
- ◆ Asegure los televisores y radios a la pared.
- ◆ Remueva objetos pesados de lugares altos.
- ◆ Conocer la ubicación de las llaves de gas, agua, fusibles de electricidad, etc.
- ◆ Eliminar obstáculos de las rutas de desalojo.
- ◆ No cuelgue objetos pesados sobre las camas y sofás, sólo objetos livianos como carteles sin marco o alfombras.

- ◆ Ante la posibilidad de que los miembros de su familia se encuentren en diferentes lugares cuando ocurra un terremoto, identifiquen y seleccionen un lugar seguro y dos lugares alternos, en espacios abiertos, lejos de árboles, edificios, postes del alumbrado o del tendido telefónico, etc., donde se puedan reunir si las circunstancias después del terremoto no les permiten reunirse en su casa.

- ◆ Determine y elija a un pariente o amistades, que vivan por lo menos a una distancia considerable de usted o en el exterior, con quien se puedan comunicar todos los miembros de su familia, por teléfono celular.
- ◆ En su hogar, determine los lugares seguros dónde y cómo se puede proteger en cada cuarto, en la sala comedor, etc., debajo de una mesa o de escritorio cuya construcción sea resistente.
- ◆ Realice ejercicios simulados (simulacros) con los miembros de su familia. Diga la palabra: ¡Terremoto! y evalúe donde se protege cada uno. Estos ejercicios los ayudarán a estar preparados para una emergencia real, así sabrán que hacer y a dónde ir.
- ◆ Aprenda, usted o algún otro miembro de su familia, cómo dar primeros auxilios.

DURANTE

El elemento principal es **MANTENER LA CALMA**, pero reaccionar rápido.

- ◆ Proteja su vida.
- ◆ Conservar la serenidad evitando el pánico o histeria colectiva.
- ◆ Ubicarse en lugares seguros previamente identificados, de no lograrlo debe refugiarse bajo mesas, alejados de ventanas u objetos que puedan caer.
- ◆ Si está en su cama, acuéstese en el suelo paralelamente a su cama y cúbrase la cabeza con las almohadas o la frisa.
- ◆ Esconder el rostro entre los brazos para proteger la cabeza, cerrar fuertemente los ojos.
- ◆ Si es necesario desalojar el lugar, utilice escaleras no ascensores.
- ◆ Si está afuera, permancezca lejos de edificios, cables de tendido eléctrico y ventanas de cristal.
- ◆ En la mayoría de los casos es mejor no correr, especialmente si está en un lugar donde hay mucha gente o en un piso alto.
- ◆ Personas en sillas de ruedas deben buscar un lugar seguro y ponerle el freno a las ruedas.

- Si va conduciendo detenga el auto lejos de rindeas del tendido eléctrico, postes, árboles, puentes, apáguelo y acuéstese boca abajo en el asiento, protéjase el rostro, tápese la cabeza.
- Prepárese para más sacudidas.
- Cierre las llaves de gas para evitar cualquier fuga y no usarlas nuevamente hasta que se halla realizado la inspección adecuada.
- Utilizar el teléfono sólo para llamadas de emergencia.
- Sintonizar la radio para conocer las medidas de emergencia adoptadas. Escuche sólo información oficial.
- Verifique si sus compañeros envejecientes han sufrido lesiones y si su residencia ha sufrido daños.
- Asegúrese que no tenga lesiones graves antes de ayudar a otros.
- Protéjase la boca, nariz y los ojos del polvo.
- NO mueva a las personas que estén lesionadas seriamente, a menos que haya peligro inmediato.
- Cubra a las personas lesionadas con cobijas o ropa adicional para mantener una temperatura normal del cuerpo.
- Si quedó atrapado bajo los escombros haga el mayor ruido posible para llamar la atención.
- No tocar cables de energía eléctrica que han caído.

DESARROLLEMOS UNA CONCIENCIA SÍSMICA ¡ AHORA !

Referencia:

Guía de Mitigación de Daños
Terremotos y Maremotos en Puerto Rico

Los puntos de vista u opiniones expresadas en este documento son las del autor y no necesariamente representan la posición oficial o las políticas de "FEMA" o del "US Department of Homeland Security".

**El que Fracasa en la Planificación,
planifica para el fracaso.**

información recomendada para estar preparado para un terremoto.



El DVD "Terremotos en Puerto Rico" es un esfuerzo conjunto de la Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración Desastres (AEMEAD) y de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés).

Esta producción lleva a su hogar información vital sobre cómo estar mejor preparados para el evento de un terremoto, y sobre la forma de actuar durante y después del mismo. Todo esto se complementa con información general sobre estos fenómenos naturales, historia y estadísticas de los terremotos en Puerto Rico y mucho más.

Esperamos que "Terremotos en Puerto Rico" cree la conciencia sísmica que todos debemos tener.



TERREMOTOS EN PUERTO RICO

EMERGENCY MANAGEMENT CONSULTANT

Epifanio Jiménez
President

P.O. Box 4155 Carolina, Puerto Rico 00984
Tel. 787-632-7548 / Fax 787-889-1789
ej_emergency@hotmail.com
ejemergency@gmail.com

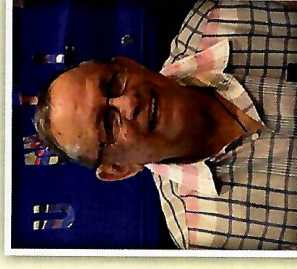
* Referencias: Agencias Federales y Estatales de
Manejo de Emergencia

TERREMOTOS EN PUERTO RICO

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN
TERREMOTO PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA



No existen Desastres naturales son eventos naturales
que el hombre necio convierte en Desastres.



f ESCUELA TÉCNICA DE ELECTRICIDAD

TÉCNICO ELECTRICISTA • ELECTRÓNICA AVANZADA Y AUTOMIZACIÓN
REFRIGERACIÓN Y AIRE ACONDICIONADO • DISEÑO E INSTALACIÓN DE SISTEMAS FOTOVOLTAICOS
WWW.ETEPR.EDU | LIBRE DE CARGOS: 1 • 800 • 981 • 5520

787 • 752 • 5500
SAN JUAN

787 • 843 • 7100
PONCE

787 • 801 • 5555
FAJARDO