

# Agáchese, Cúbrase y Agárrese

Nuestros Corazones están con todas las Familias y Amigos afectados por el Terremoto en Mexico

Washington es el país de los terremotos. La pregunta no es “si” va ocurrir un terremoto, sino “cuando” nos golpeará. Asegúrese de practicar o ensayar sus habilidades de terremoto durante cada tercer jueves del mes de octubre, durante el Gran Sacudón de Washington.

The Great  
Washington  
**Shake  
Out**  
TM

## ¡Participe y Prepárese. Regístrese Hoy!

### 19 de octubre. 10:19 a.m.

[Shakeout.org/espanol](http://Shakeout.org/espanol)

#### ADENTRO / BAJO TECHO

Agáchese y colóquese de manos y rodillas. Cúbrase su cabeza y el cuello. Sujétese de algo firme hasta que pare o termine el temblor. Si no encuentra un lugar donde se pueda refugiar o proteger, comience a gatear cerca o al lado del interior de una pared (lejos de las ventanas). ¡No salga afuera durante el temblor o sacudida! Unos de los lugares más peligrosos, es estar afuera o cerca un edificio.

#### EN LA CAMA / ACOSTADO(A)

Acuéstese boca abajo, Cubre(a) su cabeza y cuello con una almohada y Agárrese con ambas manos.

#### AL AIRE LIBRE / FUERA DE LA CASA

Si puede, Muévase a una área o lugar despejado (lejos de los edificios, cables eléctricos, arboles, letreros, vehículos u otros peligros). Después, Agáchese, Cúbrase y Agárrese.

#### EN SALON DE CLASE

Agáchese, Cúbrase y Agárrese. Hay que tener en cuenta que los laboratorios u otros escenarios o salones puede requerir/exigir consideraciones o medidas especiales de seguridad.

#### EN SILLAS DE RUEDAS O UN CAMINADOR

Poner/Aplique los frenos. Cubre(a) su cabeza y cuello y Agárrese hasta que el temblor pase.

#### EN UN EDIFICIO ALTO / TORRE

Agáchese, Cúbrase y Agárrese. Cuando el temblor parre y decidas salir del edificio, use las escaleras en vez del elevador.

#### EN UNA TIENDA

Agáchese lejos de los estantes, Cúbrase cerca de un carrito de compras y si es posible cúbrase debajo de vestidores o estantes de ropas.

#### CONDUCCIENDO / MANEJANDO

Agacé o póngase a un lado y ajuste los frenos evite los puentes, cables eléctricos u otros peligros. Quédese en su vehículo hasta que pase el temblor.

#### CERCA DE LA PLAYA O LINEA COSTERA

Desde que parre de temblar la tierra o usted se pueda parrar, camine rápidamente lejos/fuera de la costa, a tierra o terreno más elevado o alto.

