

El Gran Simulacro de Terremotos ShakeOut



¡Prepárese para #ShakeOut!

Únase a millones de personas en el mundo cada año para hacer un simulacro de "Agacharse, Cubrirse y Sujetarse" y otras prácticas contra terremotos. La mayoría participa el Día Internacional ShakeOut, el tercer Jueves de octubre cada año, ¡pero puede realizar su simulacro cualquier día!

Cualquiera puede participar, desde donde esté: Individuos, familias, escuelas, grupos comunitarios y otras organizaciones pueden practicar juntos, en el mismo lugar o en diferentes lugares. También puede realizar un simulacro virtual por video conferencia.

¡Únase a millones!
Regístrese en
ShakeOut.org/espanol

Practicar en un simulacro le ayuda a reaccionar rápidamente cuando empiece a temblar. Para aprender qué hacer en distintos lugares, visite ShakeOut.org/espanol/agacharsecubrirsesujetarse.

Cómo Participar

Planée Su Simulacro:

- Regístrese en ShakeOut.org/espanol para ser contado. ¡Su participación motiva a otros!
- Visite ShakeOut.org/espanol/comoparticipar para instrucciones específicas para su sector, videos, etc.
- Informe a sus participantes cuándo, cómo y dónde será su simulacro.

Prepárese Contra Terremotos:

- Asegure muebles y otros artículos que puedan caer, salir volando de repisas, o caer de alacenas.
- Cree o actualice su plan de emergencia.
- Organice o supla sus suministros de emergencia.
- Residentes de la Costa Oeste pueden recibir alertas via My Shake. Visite ShakeAlert.org para más información.
- Visite Terremotos.org para aprender más sobre prevención contra terremotos.

Comparta el ShakeOut:

- Invite amigos, familia, vecinos, compañeros de trabajo y otros grupos a participar.
- Vaya a ShakeOut.org/espanol/recursos para ver posters, volantes, videos, y otros materiales.
- Comparta fotos y videos de su ejercicio con #ShakeOut.

Si Siente Un Temblor o Recibe Una Alerta

Si Es Posible



¡AGÁCHESE!

¡CÚBRASE!

¡SUJÉTESE!

Si Usa Bastón



¡AGÁCHESE!

¡CÚBRASE!

¡SUJÉTESE!

Si Usa Andadera



¡FRENE!

¡CÚBRASE!

¡SUJÉTESE!

Si Usa Silla de Ruedas



¡FRENE!

¡CÚBRASE!

¡SUJÉTESE!

Terremotos.org/paso5

