



## Comunidades de Ancianos

**El 21 de octubre de 2021, a las 10:21 am**, millones de personas van a “Agacharse, Cubrirse, y Sujetarse” en el Gran ShakeOut, ¡nuestro simulacro de terremoto más grande! ¡Exhortamos a todas instalaciones o comunidades de ancianos a participar en el simulacro (o planificar un ejercicio más amplio)!

Un terremoto puede ocurrir en cualquier momento. Dondequiera que viva o esté es importante estar listo y preparado para cualquier emergencia. El ShakeOut es nuestra oportunidad para practicar cómo protegernos, y para que todos estén preparados. El objetivo es evitar que un terremoto grande se convierta en una gran catástrofe para usted, su organización y su comunidad.

¿Por qué es importante practicar el método de “Agacharse, Cubrirse, y Sujetarse”? Como en muchas circunstancias, para actuar rápidamente hay que practicar frecuentemente. Puede que tenga sólo segundos para protegerse durante un terremoto antes de que los movimientos fuertes lo hagan caer, o que algo caiga sobre usted.



Millones de personas por todo el mundo han participado en simulacros ShakeOut desde el 2008. Ahora usted también puede participar en el simulacro más grande del mundo.

**¡Todo el mundo puede participar!** Individuos, familias, negocios, escuelas, universidades, agencias del gobierno y organizaciones están invitados a registrarse.

Regístrese hoy: [ShakeOut.org/espanol](https://ShakeOut.org/espanol)

## COMO PARTICIPAR

Aquí incluimos algunas ideas simples que pueden usar las instalaciones y comunidades de ancianos para participar en el ShakeOut. Encontrará instrucciones y recursos en [ShakeOut.org/espanol/comoparticipar](https://ShakeOut.org/espanol/comoparticipar).

### Planifique su simulacro:

- Regístrese en [ShakeOut.org/espanol/registrarse](https://ShakeOut.org/espanol/registrarse) para que sea parte del registro del simulacro ShakeOut, y así recibir la información más reciente por correo electrónico.
- Descargue una emisión grabada del simulacro de ShakeOut. [org/espanol/simulacro/emision](https://ShakeOut.org/espanol/simulacro/emision).
- Haga un simulacro “Agáchese, Cúbrase, y Sujétese” a las 10:21 am el 21 de octubre. Usted puede practicar otros aspectos de su plan de emergencia también.
- Discuta lo aprendido y haga mejoras, si es necesario.

### Prepárese para los terremotos:

- Cree (o actualice) y practique un plan general de emergencias.
- Establezca un enfoque organizacional con los líderes del vecindario
- Distribuya señales de “OK/Ayude” para la utilización de los residentes.
- Asegure los muebles y otros artículos de las oficinas y habitaciones con angulares sísmicos apropiados.
- Exhorte a los empleados y residentes que se preparen en sus casas.
- Organice capacitación de primeros auxilios y de Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencia para los empleados.
- Organice una red de apoyo que puede ayudarlo en caso de evacuación y que sabe operar los equipos necesarios.
- Mantenga una cantidad suficiente por al menos 7 días de medicinas esenciales.

### Comparta el ShakeOut:

- Exhorte a todos que se registren, y pida a los negocios locales que desplieguen carteles alusivos al ejercicio.
- Exhorte a otras organizaciones similares que participen.
- Busque carteles, folletos, y otros materiales de promoción en [ShakeOut.org/espanol/recursos](https://ShakeOut.org/espanol/recursos).
- Comparta su experiencia en [ShakeOut.org/espanol/compartir](https://ShakeOut.org/espanol/compartir).



## Como participante registrado, usted puede:

- Aprender lo que hay que hacer para prepararse
- Ser parte del registro de nuestro simulacro más grande realizado
- Ser un ejemplo que anime a los demás a participar
- Recibir noticias ShakeOut e información adicional sobre los terremotos