



# El Gran ShakeOut de Puerto Rico

Simulacro de Terremoto a Nivel Isla

## Comunidades de Ancianos

**El 18 de octubre de 2018, a las 10:18 am**, miles de puertorriqueños van a “Agacharse, Cubrirse, y Sujetarse” en el Gran ShakeOut de Puerto Rico, ¡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. Si vive en Puerto Rico o está de visita en la Isla 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 caerse, o que algo caiga sobre usted.



Millones de personas a lo largo de los EE.UU han participado en simulacros ShakeOut desde 2008. Ahora usted también puede participar en el simulacro más grande de Puerto Rico.

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

Inscríbese hoy: [ShakeOut.org/puertorico](http://ShakeOut.org/puertorico)

## 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/puertorico/comoparticipar](http://ShakeOut.org/puertorico/comoparticipar).

### Planifique su simulacro:

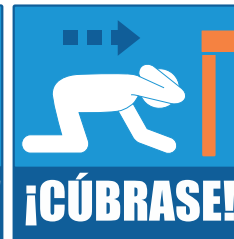
- Inscríbese en [ShakeOut.org/puertorico/inscribirse](http://ShakeOut.org/puertorico/inscribirse) para que sea parte del registro del simulacro ShakeOut, y así recibir la información más reciente por correo electrónico.
- Descargue una emisión grabada del simulacro de ShakeOut. [org/puertorico/simulacro/emision](http://org/puertorico/simulacro/emision).
- Haga un simulacro “Agáchese, Cúbrase, y Sujétese” a las 10:18 am el 18 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/puertorico/recursos](http://ShakeOut.org/puertorico/recursos).
- Comparta su experiencia en [Shakeout.org/puertorico/compartir](http://Shakeout.org/puertorico/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

© 2018

