



Protéjase Durante un Terremoto

- Familiarícese con los lugares donde pueda refugiarse en caso de un terremoto. Identifique un lugar seguro en cada habitación, por ejemplo; debajo de un mueble pesado, un escritorio o mesa firme, contra las paredes interiores o debajo de arcos resistentes.
- Si no puede llegar a un lugar seguro, siéntese y cúbrase la cabeza con los brazos. No se mueva hasta que haya pasado el terremoto.
- Si está afuera, busque un lugar seguro alejado de edificios, cables elevados de alta tensión y ventanas.

Necesidades Especiales

Muchas personas de edad avanzada tienen necesidades especiales. Tome en cuenta las siguientes precauciones y aumentará las posibilidades de salir sano y salvo de un terremoto:

- Si usa equipo de salud imprescindible, tal como oxígeno, pídale a alguien que lo asegure para prevenir que se caiga.
- Tenga un pito para pedir auxilio en caso de una emergencia.



- Si usa silla de ruedas, andador, muletas, bastón o cualquier tipo de aparato para caminar, manténgalos cerca. Si es posible, mantenga aparatos adicionales para moverse alrededor de su hogar. Si usted está en silla de ruedas, ponga los frenos y coloque los brazos encima de su cabeza.
- Coloque luces de seguridad en cada habitación en caso de una emergencia. Estas se pueden conectar en cualquier enchufe. Estas luces duran de cuatro a seis horas y se pueden prender o apagar manualmente.
- Si usa equipo que requiera baterías, mantenga repuestos adicionales y cámbielas anualmente.
- Si su equipo de salud imprescindible necesita electricidad, compre un generador de emergencia.
- Instale detectores de humo y alarmas contra incendio. Si tiene dificultad para oír, instale un sistema que tenga sensores de luz, que se prendan y apaguen para captar su atención. Si tiene detectores que necesitan baterías, cámbielas anualmente.
- Si usa un instrumento para oír, mantenga baterías adicionales y acuérdesse de reponerlas.
- Si usa lentes, mantenga un par adicional

Redactado por : Southern California Earthquake Preparedness Project

Reproducido por : Red Sísmica de Puerto Rico

Planes Sugeridos Para Envejecientes



ITARIO
Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez

Red Sísmica de Puerto Rico

Departamento de Geología
Geology Department
Puerto Rico Seismic Network, University of Puerto Rico, Mayagüez Campus



<http://redsismica.uprm.edu>

P.O. Box 9017 Mayagüez, Puerto Rico 00681

Tel.787-833-8433 Fax 787-265-1684



Tenga un Plan:

- Tanto los terremotos fuertes como los moderados pueden causar muertes, heridas y daños a la propiedad a miles de personas. También pueden interrumpir seriamente nuestra rutina diaria y de lo que necesitamos para nuestro bienestar.
- Desarrolle un plan personal, familiar y con su vecindario en caso de un terremoto, esto aumenta las posibilidades de sobrevivir y puede prevenir que sufra lesiones y/o daños severos.
- Procure reunirse con su familia, amigos y vecinos después de un terremoto. (Posiblemente las líneas telefónicas no funcionen, así que este procedimiento se iniciará entre vecinos y familiares.)
- Prepare y mantenga una lista de sus medicamento, alergias y equipo especial. Incluya el nombre, dirección y el teléfono de sus doctores, farmacéutico, familiares, pastor/cura o amistades íntimas. Si es necesario salir de su hogar después de un terremoto llévese esta lista.



Tome Tiempo Para Prepararse

Los objetos que pueden caerse son el peligro mayor durante un terremoto. Las personas de edad avanzada pueden ser menos ágiles, de modo que se les dificulta o imposibilita poder bajarse y/o esconderse rápidamente debajo de un mueble fijo como una mesa o escritorio. Por esta razón hay que eliminar peligros que pueden causar daños. Si no puede hacerlo solo, pídale ayuda a algún familiar o amigo.

- Asegúrese de asegurar el equipo médico, aparatos pesados, libreros, gabinetes decorativos, plantas colgantes y otros artículos.
- Acomode los artículos pesados en el área de abajo.
- Aleje su cama de las ventanas.
- Asegúrese de que las puertas, pasillos y salidas estén despejadas y así tener acceso seguro.
- Para que las puertas y las gavetas no se abran durante un terremoto, póngales pestillos de seguridad.
- Mantenga almacenado un surtido de alimentos y agua para por lo menos 72 horas en caso de una emergencia. Mantenga su mochila de primeros auxilios surtido, tenga una lámpara de mano, baterías adicionales, radio portátil y medicamentos esenciales.
- Antiséptico



Contenido de la Mochila de Seguridad



- Gasas y Curitas (de diferentes tamaños)
- Parches para ojos, Esparadrapo y Vendas (diferente tamaños)
- Guantes y Tijeras
- Antibiótico
- Alcohol
- Agua Oxigenada
- Medicina para el dolor (tipo Tylenol ® o Panadol ®)
- Agua
- Radio, Linterna y Baterías
- Marcadores
- Barajas o juegos
- Libreta pequeña
- Lista de personas presentes
- Bolsas plásticas de basura
- Dulces
- Pintura de aerosol roja y verde
- Documentos (Plan emergencia, lista de médicos)