



(Español・スペイン語)

Consejos para minimizar los daños de un terremoto

Es sumamente difícil predecir cómo, dónde y cuándo ocurren los desastres naturales tales como un terremoto. La constante preparación "mental" y "material" es la clave para reducir los daños al mínimo.

¿Qué nivel de seguridad cree que tiene su casa?



Es muy importante hablar en familia y confirmar los siguientes:

- ☐ Lugar de refugio y la ruta para refugiarse
- ☐ Forma de confirmar si la familia está a salvo
- ☐ Medidas en el caso de que no puedan volver a casa del trabajo o del colegio
- ☐ Comida y agua de reserva
- ☐ Artículos de valor y objetos que llevar en caso de emergencia
- ☐ Lugares peligrosos dentro de la casa

Qué hacer dentro de la casa

- ☐ Fijar bien los armarios u otros muebles a las columnas, a la pared o al techo
- ☐ No colocar objetos pesados o duros encima de los muebles altos
- ☐ Pegar una lámina de plástico en los cristales de las estanterías o los armarios de cocina
- ☐ Fijar bien el televisor y el equipo de música con una cinta antideslizante
- ☐ Dejar la bañera llena de agua



Qué hacer fuera de casa

- ☐ Intentar tener de manera habitual una buena comunicación con los vecinos para conocerlos mejor
- ☐ Reforzar muros, utilizando materiales más resistentes para que no se derrumben
- ☐ Participar en simulacros de evacuación o cursos que organiza la asociación de vecinos
- ☐ Mantener el depósito del coche lleno de combustible
- ☐ Como prueba, volver una vez a casa caminando desde el trabajo o el colegio



Si se empiezan a sentir los temblores sísmicos en casa

- ☐ Protegerse la cabeza metiéndose debajo de la mesa o utilizando un cojín
- ☐ Apartarse del armario o de otros muebles
- ☐ No salir fuera de manera precipitada
- ☐ No intentar apagar el fuego a la fuerza mientras siguen los temblores sísmicos





Después de calmarse los temblores sísmicos

- Confirmar si están a salvo todos los miembros de la familia que están en casa
- Abrir las puertas, principal y trasera, y las ventanas para asegurar las salidas
- Confirmar la situación del alrededor a través de la puerta principal o de una ventana
- Cerrar las llaves de gas
- Apagar el interruptor principal del panel eléctrico
- Si hay un incendio, avíselo en voz alta a los vecinos para poder apagarlo rápidamente.
- Si hay víctimas, intente salvarlas colaborando con los vecinos.

Si se empiezan a sentir los temblores sísmicos fuera de casa

- Protegerse la cabeza con un bolso o los brazos
- Apartarse de los lugares que se puedan derrumbar, tales como los muros de ladrillo o las máquinas expendedoras
- Agarrarse bien al pasamanos con ambas manos en transportes públicos
- Apartarse de las estanterías que puedan caer en el trabajo o el colegio
- Si está conduciendo un vehículo, trate de parar reduciendo la velocidad poco a poco.



Después de calmarse los temblores sísmicos

- Comprobar los daños causados por el alrededor
- Ayudar a los heridos colaborando con la gente que está a su alrededor
- Seguir las instrucciones de los empleados responsables en tren, autobús o un gran almacén
- No abalanzarse hacia la salida para salir de un centro comercial subterráneo o del metro
- Informar a la familia de su seguridad
- Tratar de obtener, a través de los medios de comunicación, la información correcta sobre lo ocurrido y no dejarse engañar por desinformación
- En el caso de que no se pueda avanzar más en automóvil, antes de refugiarse, hay que:
 - Aparcar el vehículo en un lugar fuera de la carretera o en el borde de la carretera
 - Dejar la llave del motor puesta
 - No echar el seguro a las puertas del coche