(en español・スペイン語)

Para sufrir menos daños en caso de un terremoto

Es sumamente difícil prever cuándo y dónde va a ocurrir un desastre natural, como por ejemplo un terremoto. La constante preparación "mental" y "material" es la clave para reducir los daños al mínimo.

¿Cúal es el grado de seguridad en su casa ?

Es muy importante hablar en familia.
Hablen de las siguientes cosas y confírmenlas :

- el lugar de refugio y la ruta para refugiarse
- la manera de confirmar si la familia está bien o no
- las medidas en el caso de que no puedan volver a a casa del trabajo o del colegio
- comida y agua de reserva
- artículos de valor y objetos importantes en caso de emergencia
- partes peligrosas dentro de la casa

Lo que pueden hacer dentro de la casa.

- pegar una lámina de plástico en los cristales de las estanterías, armarios de cocina,etc.
- no colocar objetos pesados o duros encima de muebles altos
- fijar armarios y otros muebles a las columnas, a la pared o al techo
- fijar el televisor y equipo de música con cinta antirresbalante
- dejar la bañera con agua

Lo que pueden hacer fuera de casa

- tener el depósito del coche siempre lleno de combustible
- reforzar el muro para que no se derrumbe o hacerlo de materiales más resistentes
- participar en simulacros de evacuación y cursillos que organiza la asociación de vecinos
- comunicarse con los vecinos para conocerse mejor
- como prueba,volver una vez a casa andando desde el trabajo o el colegio

Si se empiezan a sentir los temblores sísmicos en casa

- ponerse debajo de la mesa o protegerse la cabeza con un cojín
- apartarse del armario o de otros muebles
- no salir fuera precipitadamente
- no intentar apagar el fuego a la fuerza mientras siguen los temblores sísmicos

Después de calmarse los temblores sísmicos

- confirmar si están bien o no todos los miembros de la familia que estaban en casa
- asegurar la salida dejando abierta la puerta principal,trasera o alguna ventana
- ver la situación externa a través de la puerta principal o una ventana
- cerrar la llave del gas
- cortar la corriente eléctrica
- Si hay incendio,tratar de apagarlo avisando en voz alta a los vecinos.
- Si hay damnificados,salvarlos en colaboración 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 muros,máquinas expendedoras automáticas,etc. que puedan caer
- En el tren o autobús,agarrarse a la barandilla o la correa colgante con ambas manos.
- En el trabajo o la escuela,apartarse de estantes o armarios que puedan caer.
- Si está conduciendo un coche,parar reduciendo la velocidad poco a poco.

Después de calmarse los temblores sísmicos

- comprobar el grado de los daños de alrededor
- Si hay damnificados,asistirlos con la gente de alrededor.
- En el tren,autobús,grandes almacenes,etc., seguir las instrucciones de los empleados correspondientes.
- En centros comerciales subterráneos o en los andenes del metro,no abalanzarse en tropel hacia la salida.
- ponerse en contacto con la familia
- tratar de obtener,a través de los medios de comunicación,la información correcta sobre el terremoto y no dejarse arrastrar por rumores falsos.
- En el caso de que no se pueda avanzar más en coche,
  - aparcando el coche en un lugar que no sea carretera o en el borde de la carretera
  - dejando la llave del motor puesta
  - sin echar el seguro a las puertas del coche refugiarse dejando el coche en ese lugar.