

## PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA O SI TIENE ALGÚN TIPO DE LIMITACIÓN FÍSICA, TENGA PRESENTE LO SIGUIENTE:

Las personas con discapacidad u otras necesidades especiales a menudo tienen requerimientos particulares que exigen una planificación más detallada en caso de un terremoto. Considere los siguientes medidos al prepararse:

- ◆ Asegúrese de tener accesibles siempre todos sus medicamentos.
- ◆ Aprenda cómo conectar y encender un generador eléctrico de emergencia para el equipo médico.
- ◆ Si usa una silla de ruedas eléctrica o de batería, tenga una silla de ruedas manual de reserva. Por consiguiente es buena idea colocar sobre el equipo etiquetas y las instrucciones de uso.
- ◆ Si tiene impedimentos visuales o auditivos, planifique con anticipación para que alguien le transmita información esencial de emergencia en caso de que no funcionen la radio ni la televisión.
- ◆ Si vive en un apartamento, pídale a la administración del edificio que identifique y señale las salidas accesibles, el acceso a todas las áreas destinadas a refugio y/o las habitaciones seguras que deberán utilizarse en caso de emergencia.
- ◆ Tenga un teléfono celular con una batería de repuesto. Si no puede salir de un edificio, podrá hacerle saber a alguien dónde está y guiarlo hasta allí.
- ◆ Esté preparado para brindar instrucciones claras, específicas y concisas al personal de rescate. Practique cómo daría estas instrucciones (de forma verbal, con frases pre-impresas, tablero de comunicación, etc.) de manera clara y rápida.
- ◆ Considere comprar un generador de electricidad y asegúrese que tiene suficiente combustible para éste o las baterías necesarias para poder operar cualquier equipo de apoyo vital que usted necesita debido a su condición.
- ◆ Si usted vive solo(a) y no es capaz de movilizarse bien o tiene dificultad para moverse rápidamente en caso de emergencias, coordine con sus vecinos la alternativa de que éstos estén pendientes a usted y para que le puedan ofrecer ayuda. Las oficinas de Manejo de Emergencias en su municipio también pueden ayudarle.

- ◆ Si usted es una persona no vidente, vive solo, y tiene por compañía un perro guía, siempre debe tener un bastón adicional en la casa o en el trabajo ya que luego de un terremoto el perro pudiera haber quedado lesionado o muy asustado para ayudarle.
- ◆ Identifique una ruta de escape para determinar alternativas de cómo salir de cada cuarto o de otras áreas en su casa, si los entornos quedan bloqueados.

## ARTÍCULOS BÁSICOS PARA SU EQUIPO DE SUMINISTROS PARA CASOS DE TERREMOTO:

- ◆ Alimentos no perecederos para 3 a 5 días
- ◆ Cuatro litros de agua por persona, por día
- ◆ Radio o televisor y baterías de repuesto
- ◆ linterna y baterías de repuesto
- ◆ Botiquín y manual de primeros auxilios, artículos sanitarios y de higiene personal (toallitas o loción antiséptica para las manos, toallitas húmedas y papel higiénico)
- ◆ Silbato para alertar a los rescatadores en caso de ser necesario
- ◆ Ropa adicional, sábanas y zapatos resistentes
- ◆ Medicamentos recetados, anteojos o lentes de contacto, líquido para lentes de contacto y baterías para aparatos de audición
- ◆ Copios de sus tarjetas de seguro médico
- ◆ Información de contacto

## QUE HACER ANTES, DURANTE Y DESPUES DE UN TERREMOTO .....

### ANTES

- ◆ Desarrollar un Plan Doméstico Familiar.
- ◆ Asegurar mobiliarios sueltos a la pared (libreros o roperos) evitando tener objetos que puedan caer ante un movimiento.
- ◆ Asegure los televisores y radios a la pared.
- ◆ Remueva objetos pesados de lugares altos.
- ◆ Conocer la ubicación de las llaves de gas, agua, fusibles de electricidad, etc.
- ◆ Eliminar obstáculos de las rutas de desalojo.
- ◆ No cuelgue objetos pesados sobre las camas y sofás, sólo objetos livianos como carteles sin marco o alfombras.

- ◆ Ante la posibilidad de que los miembros de su familia se encuentren en diferentes lugares cuando ocurra un terremoto, identifiquen y seleccionen un lugar seguro y dos lugares alternos, en espacios abiertos, lejos de árboles, edificios, postes del alumbrado o del tendido telefónico, etc., donde se puedan reunir si las circunstancias después del terremoto no les permiten reunirse en su casa.

- ◆ Determine y elija a un pariente o amistades, que vivan por lo menos a una distancia considerable de usted o en el exterior, con quien se puedan comunicar todos los miembros de su familia, por teléfono celular.
- ◆ En su hogar, determine los lugares seguros dónde y cómo se puede proteger en cada cuarto, en la sala comedor, etc., debajo de una mesa o de escritorio cuyo construcción sea resistente.
- ◆ Realice ejercicios simulados (simulacros) con los miembros de su familia. Diga la palabra: "Terremoto!" y evalúe dónde se protege cada uno. Estos ejercicios los ayudarán a estar preparados para una emergencia real, así sabrán que hacer y a dónde ir.
- ◆ Aprenda, usted o algún otro miembro de su familia, cómo dar primeros auxilios.

### DURANTE

El elemento principal es **MANTENER LA CALMA**, pero reaccionar rápido.

- ◆ Proteja su vida.
- ◆ Conservar la serenidad evitando el pánico o histeria colectiva.
- ◆ Ubicarse en lugares seguros previamente identificados, de no lograrlo debe refugiarse bajo mesas, alejados de ventanas u objetos que puedan caer.
- ◆ Si está en su cama, acuéstese en el suelo paralelamente a su cama y cúbrase la cabeza con los almohadas o la frisa.
- ◆ Esconder el rostro entre los brazos para proteger la cabeza, cerrar fuertemente los ojos.
- ◆ Si es necesario desalojar el lugar, utilice escaleras no ascensores.
- ◆ Si está afuera, permanezca lejos de edificios, cables de tendido eléctrico y ventanas de cristal.
- ◆ En la mayoría de los casos es mejor no correr, especialmente si está en un lugar donde hay mucha gente o en un piso alto.
- ◆ Personas en sillas de ruedas deben buscar un lugar seguro y ponerle el freno a los ruedas.

● Si va conduciendo asegúrese de estar lejos de muelles del tendido eléctrico, postes, árboles, puentes, apáguelo y acuéstese boca abajo en el asiento, protéjase el rostro, tápese la cabeza.

- Prepárese para más sacudidas.
- Cierre las llaves de gas para evitar cualquier fuga y no usarlas nuevamente hasta que se halla realizado la inspección adecuada.
- Utilizar el teléfono sólo para llamadas de emergencia.
- Sintonizar la radio para conocer las medidas de emergencia adoptadas. Escuche sólo información oficial.
- Verifique si sus compañeros envejecientes han sufrido lesiones y si su residencia ha sufrido daños.
- Asegúrese que no tenga lesiones graves antes de ayudar a otros.
- Protéjase la boca, nariz y los ojos del polvo.
- NO mueva a las personas que estén lesionadas seriamente, a menos que haya peligro inmediato.
- Cubra a las personas lesionadas con cobijas o ropa adicional para mantener una temperatura normal del cuerpo.
- Si quedó atrapado bajo los escombros haga el mayor ruido posible para llamar la atención.
- No tocar cables de energía eléctrica que han caído.

## DESARROLLEMOS UNA CONCIENCIA SÍSMICA ¡ AHORA !

### Referencia:

Guía de Mitigación de Daños  
Terremotos y Maremotos en Puerto Rico

Los puntos de vista u opiniones expresadas en este documento son las del autor y no necesariamente representan la posición oficial o las políticas de "FEMA" o del "US Department of Homeland Security".

**El que Fracasa en la Planificación,  
planifica para el fracaso.**

información recomendada para estar preparado para un terremoto.



! DVD "Terremotos en Puerto Rico" es un esfuerzo conjunto de la Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración Desastres (AEMED) y de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés).

Esta producción lleva a su hogar información vital sobre cómo estar mejor preparados para el evento de un terremoto, y sobre la forma de actuar durante y después del mismo. Todo esto se complementa con información general sobre estos fenómenos naturales, historia y estadísticas de los terremotos en Puerto Rico y mucho más.

Esperamos que "Terremotos en Puerto Rico" cree la conciencia sísmica que todos debemos tener.



## TERREMOTOS EN PUERTO RICO

EMERGENCY MANAGEMENT CONSULTANT

**Epifanio Jiménez**  
President

P.O. Box 4155 Carolina, Puerto Rico 00984  
Tel. 787-632-7548 / Fax 787-889-1789  
ej\_emergency@hotmail.com  
ejemergency@gmail.com

\* Referencias: Agencias Federales y Estatales de  
Manejo de Emergencia

# TERREMOTOS EN PUERTO RICO

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN  
TERREMOTO PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA



No existen Desastres naturales son eventos naturales  
que el hombre necio convierte en Desastres.



**f ESCUELA TÉCNICA DE ELECTRICIDAD**

TÉCNICO ELECTRICISTA • ELECTRÓNICA AVANZADA Y AUTOMIZACIÓN  
REFRIGERACIÓN Y AIRE-CONDICIONADO • DISEÑO E INSTALACIÓN DE SISTEMAS FOTOVOLTAICOS  
[WWW.ETPELMI.COM](http://WWW.ETPELMI.COM) | LIBRE DE CARGOS: 1 • 800 • 981 • 5620

787 • 752 • 5500    787 • 843 • 7100    787 • 802 • 5555  
SAN JUAN    PONCE    FALCÓN