

# Accesibilidad y Consejos Clave de Seguridad contra Terremotos



Cuando sienta un temblor o reciba una alerta, protéjase de objetos que caen

Si es posible

**AGÁCHESE** donde esté, con sus rodillas y manos en el piso. Esta posición lo protege de ser derribado y reduce las posibilidades de ser golpeado por objetos que puedan salir volando.



**CÚBRASE** la cabeza y el cuello con un brazo.

- Si hay una mesa o escritorio resistente cerca, gatee debajo de ella.
- Si no hay refugio cerca, gatee hacia una pared que no dé al exterior.
- Manténgase de rodillas; inclínese para proteger sus órganos vitales.



**SUJÉTESE** hasta que deje de temblar.

- Bajo un refugio: Sosténgase con una mano; prepárese para moverse con su refugio si éste se mueve.
- Sin refugio: Cubra su cabeza y cuello con ambos brazos y manos.



O adaptese según su situación

Si tiene dificultades para llegar al suelo o no puede volver a levantarse sin ayuda de un cuidador, siga estas recomendaciones:

- Si está en un sillón reclinable o en una cama: cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos o una almohada hasta que cese el temblor.
- Si usa bastón: agáchese, cúbrase y sujétese o siéntese en una silla, cama, etc. y cúbrase la cabeza y el cuello con ambas manos. Mantenga su bastón cerca para que pueda usarlo cuando deje de temblar.
- Si usa andador o silla de ruedas: Aplique los **FRENOS** (si aplica). Si usa andador, cuidadosamente baje al piso lo más posible. Inclínese y **CUBRA** su cabeza y cuello con sus brazos, un libro o una almohada. Luego, **SUJÉTESE** hasta que deje de temblar.



Aprenda más en [Terremotos.org/paso5](https://terremotos.org/paso5).



## **Personas sordas o con problemas de audición**

Antes de un terremoto, identifique y pruebe varias maneras para recibir advertencias e información de evacuación.

## **Personas ciegas o con poca visión**

Los terremotos pueden hacer que algunos objetos caigan y que los muebles se desplacen. Es posible que no pueda contar con sonidos familiares después del temblor, así que muévase con precaución.

## **Personas con discapacidades de desarrollo, cognitivas, o intelectuales**

Si tiene dificultades para comprender, recordar, o aprender, mantenga con usted una lista sencilla de lo que necesita hacer y de información importante. Incluya copias en sus kits de emergencia. Practique su plan con anticipación. Si utiliza algún aparato que facilita su comunicación, inclúyalo en sus planes.

## **Recomendaciones adicionales de preparación**

- Desarrolle o actualice sus planes individuales y familiares, incluyendo sus planes para la comunicación y sus contactos importantes.
- Prepare kits de emergencia para su hogar, carro, y oficina. Recuerde hacer uno también para sus mascotas y animales de servicio. Guarde en ellos baterías adicionales y otros suministros.
- Coloque su información de contacto con etiquetas en equipos adaptativos y otros dispositivos, además de instrucciones de uso, en caso de que se pierdan.
- Cree espacios seguros asegurando muebles pesados y otros artículos que podrían caerse, herirlo, u obstruir su salida.
- Construya un Equipo de Apoyo Personal formado por varias personas que lo puedan ayudar en caso de que lo necesite.
- ¡Involúcrese! Sea voluntario en el Equipo de Respuesta a Emergencias de su comunidad (CERT), o cualquier organización parecida en su área.
- Si usted visita o vive cerca de la playa, familiarícese con las rutas de evacuación en caso de maremotos y aprenda qué debe hacer para protegerse. Practique evacuaciones de maremoto con su proveedor de cuidados o equipo de apoyo personal.
- Practique simulacros en su hogar, trabajo, y comunidad regularmente. Invite a su equipo de apoyo y cuidadores a practicar con usted.

Aprenda más: [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility)