



An earthquake is a sudden and rapid shaking of the ground caused by the shifting of rocks deep underneath the earth's surface. Earthquakes can happen without warning and result in injuries and damage to property and roads. Your level of preparedness will determine your quality of life in the weeks and months that follow.

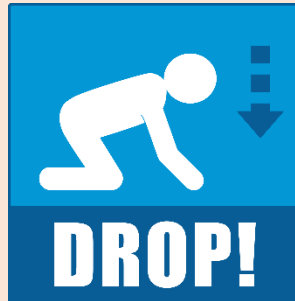
DROP where you are, onto your hands and knees. This position protects you from being knocked down and also allows you to stay low and crawl to shelter if nearby.

COVER your head and neck with one arm and hand

- If a sturdy table or desk is nearby, crawl underneath it for shelter
- If no shelter is nearby, crawl next to an interior wall (away from windows)
- Stay on your knees and bend over to protect vital organs

HOLD ON until shaking stops

- Under shelter: hold on to it with one hand; be ready to move with your shelter if it shifts



Before: Prepare

- Check for hazards in the home and work area.
 - Fasten shelves to the walls
 - Place heavy objects on lower shelves
 - Store breakable items in closed cabinet doors with latches
- Identify safe places indoors and outdoors.
 - Keep a clear area under your desk or work table
 - Stay away from glass, which can shatter
- Educate yourself, family, and co-workers
 - Know how to evacuate safely
- Have disaster supplies on hand
 - Keep supplies in multiple places, at home, in the car, and at work
- Develop an emergency communication plan
 - Establish an out-of-state contact

After: Recover

- Expect aftershocks to follow the main shock of an earthquake
- Monitor local news reports for emergency information and instructions
- If you are in a damaged building and there is a safe way out through the debris, leave and go to an open space outside
- Be careful during post-disaster cleanup of buildings and around debris. Do not attempt to remove heavy debris by yourself and wear protective clothing
- If you are on the coast, when the shaking stops, immediately evacuate to higher ground. Follow evacuation route signs



Un terremoto es una sacudida repentina y rápida del suelo causada por el movimiento de rocas en las profundidades de la superficie de la tierra. Los terremotos pueden ocurrir sin aviso y provocar lesiones y daños a la propiedad y las carreteras. El nivel de preparación determinará la calidad de vida en las semanas y meses siguientes.

AGÁCHESE donde está, sobre las manos y rodillas. Esta posición lo protege de una caída y también le permite mantenerse agachado y gatear para refugiarse si hay un lugar cerca.

CÚBRASE la cabeza y el cuello con un brazo y una mano

- Si hay una mesa o un escritorio resistente cerca, gatee debajo para refugiarse.
- Si no hay un refugio cerca, gatee junto a una pared interior (lejos de las ventanas).
- Permanezca de rodillas e inclínese para protegerse los órganos vitales.

SOSTÉNGALO hasta que deje de temblar

- Al estar abajo del refugio: sosténgalo con una mano; esté listo para moverse con su refugio si este se mueve.



¡AGÁCHESE!



¡CÚBRASE!



¡SOSTÉNGALO!

Antes: Preparar

- Compruebe si hay peligros en la casa y el área de trabajo.
 - Fije los estantes a las paredes.
 - Coloque los objetos pesados en los estantes inferiores.
 - Guarde los artículos frágiles en las puertas de los armarios cerrados con pestillos.
- Identifique lugares seguros en interiores y exteriores.
 - Mantenga un área despejada debajo de su escritorio o mesa de trabajo.
 - Manténgase alejado del vidrio, que puede romperse.
- Infórmese e informe a su familia y a sus compañeros de trabajo.
 - Sepa cómo evacuar con seguridad.
- Tenga suministros para desastres a la mano.
 - Mantenga los suministros en varios lugares, en casa, en el automóvil y en el trabajo.
- Desarrolle un plan de comunicación de emergencia.
 - Establezca un contacto fuera del estado.

Después: Recuperación

- Espere réplicas después del impacto principal de un terremoto.
- Supervise los informes de noticias locales para obtener información e instrucciones de emergencia.
- Si está en un edificio dañado y hay una salida segura a través de los escombros, salga y diríjase a un espacio abierto afuera.
- Tenga cuidado durante la limpieza después del desastre de edificios y alrededor de los escombros. No intente quitar los escombros pesados usted mismo y use ropa de protección.
- Si está en la costa, cuando cesen los temblores, evacúe inmediatamente a un terreno más alto. Siga las señales de la ruta de evacuación.