

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO EN ARECIBO
Oficina de Salud, Seguridad Ocupacional y Protección Ambiental



Plan de Operaciones de Emergencia en Caso de Terremotos

Aprobado mediante certificación número 2022-2023-34
de la Junta Administrativa de la Universidad de Puerto Rico en Arecibo

Revisado: mayo 2023

Tabla de Contenido

Tema	Página
I. Introducción	3
II. Propósito	3
III. Alcance	3
IV. Metas	4
V. Concepto de Operaciones	4
Deberes y Responsabilidades Generales	4
Etapas de las Operaciones de Emergencia en Caso de Terremotos	5
A. Preparación antes que ocurra el terremoto	5
B. Durante un terremoto	6
C. Después de un terremoto	7
VI. Tsunamis	8
VII. Mitigación, Adiestramiento y Revisión	8
Anejo A. Sismicidad de Puerto Rico	10
Anejo B. Organigrama Grupo Directivo para el Manejo de Emergencia	12
Anejo C. Organigrama de Grupo Operacional	14
Anejo D. Preparación Ante Situaciones de Emergencia	16
Siete pasos Para la Seguridad contra Terremotos	21
Anejo E. Fotos- Prácticas para protegerte durante un terremoto	27
Anejo F. Materiales de Primeros Auxilios y Suministros para Supervivencia	29
Anejo G. Consejos para Personas con Necesidades Especiales	33
Anejo H. Arecibo-Tsunami Ready	37

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO EN ARECIBO

Oficina de Salud, Seguridad Ocupacional y Protección Ambiental

Plan de Operaciones de Emergencia en Caso de Terremotos

I. Introducción

Los terremotos son movimientos repentinos y violentos que se originan en la corteza terrestre, también se conocen como sismos. El peligro sísmico es el resultado del acontecer de terremotos en la naturaleza y existe la amenaza debido a la existencia de fallas activas. (*Ver Anejo A*) Este peligro no se puede eliminar debido a que es producto de procesos naturales que no están bajo nuestro control. El nivel o grado de peligro se relaciona con la posición o localización de la falla activa, el tamaño de terremotos potenciales y sus posibles frecuencias. La mayoría de los sismos ocurren a lo largo de las superficies de contacto de las placas tectónicas. Puerto Rico está expuesto al peligro sísmico debido a que está en el límite entre las placas de América del Norte y el Caribe, en una zona sísmica activa. Las áreas costeras están expuestas a mayor peligro debido a la proximidad de fallas submarinas activas, exposición a maremotos, a la amplificación de ondas sísmicas y licuación de terrenos arenosos. En las montañas el peligro son los deslizamientos de terreno.

El riesgo sísmico se puede definir como la posibilidad de pérdidas como resultado de la localización de una estructura en una región o lugar en peligro sísmico. A diferencia del peligro sísmico, el riesgo sísmico es provocado por el hombre y se puede controlar. Debido a que no podemos eliminar el peligro sísmico, debemos dirigir nuestro esfuerzo a la planificación, mitigación, preparación y respuesta. El momento exacto y el lugar en que este desastre natural va a ocurrir no pueden ser anticipados. Por lo tanto, la planificación es el único medio exitoso para prevenir o minimizar el peligro a la vida, propiedad o equipo.

Este Plan describe actividades específicas en caso de un terremoto y será utilizado en conjunto con el Plan Básico de Operaciones de Emergencias de UPRA, que establece la estructura para manejar los desastres o situaciones excepcionales que puedan afectar a la comunidad universitaria.

II. Propósito

El propósito principal es que la *Universidad de Puerto Rico en Arecibo* esté preparada para responder ante una emergencia en caso de terremoto y que las personas que trabajan en áreas sensitivas estén adiestradas en los procedimientos a llevar a cabo. La facultad, administración y estudiantes deben conocer los procedimientos a seguir, aunque ocurra una emergencia menor. Este documento provee las bases para la respuesta ante emergencias que puedan afectar la salud y seguridad de la comunidad universitaria o interrumpir sus programas académicos, actividades u operaciones en general. El Plan establece la estructura administrativa para coordinar las labores para restablecer los recursos esenciales.

III. Alcance

Este plan está dirigido a mitigar los efectos y los daños causados por un terremoto y establecer las medidas necesarias para salvar vidas, evitar o minimizar los daños. El plan establece un sistema que permite a la *Universidad de Puerto Rico en Arecibo*, responder durante y después de estas emergencias y recuperarse para volver a la normalidad en un tiempo razonable. Será utilizado en las áreas administrativas, académicas, investigación, operaciones y mantenimiento.

Sin embargo, los departamentos u oficinas pertenecientes a los diferentes decanatos, deberán preparar planes de contingencia específicos para atender la continuidad de los servicios esenciales que ofrecen.

IV. Metas

Las acciones de respuesta a una emergencia están dirigidas a:

- Proteger y preservar la vida.
- Asegurar la infraestructura más crítica y las instalaciones.
- Dar soporte a los programas académicos y de investigación.
- Pronta recuperación para la continuidad de servicios esenciales

V. Concepto de operaciones

La Universidad tomará las acciones necesarias, incluyendo el desalojo y el cierre de sus instalaciones, para minimizar cualquier amenaza a la vida o daños a la propiedad y al ambiente, que surja como consecuencia de una emergencia provocada por un terremoto. El Grupo Directivo para el Manejo de Emergencias (GDME) estará disponible para asistir a los empleados, organizar y calmar a la comunidad universitaria para prevenir el pánico. Con el propósito de realizar las operaciones de emergencias en caso de terremotos de forma efectiva. El GDME será responsable de asistir en la respuesta de una emergencia. Dependiendo de la magnitud del evento se utilizará para el proceso de recuperación las mismas Brigadas de Recursos Físicos designadas como Grupo Operacional del Plan de Operación de Emergencia de Tormentas y Huracanes. (*Ver Anejo C*).

El plan incluye varios componentes estos son:

- Asignación de responsabilidades para la coordinación de la respuesta de emergencia.
- Procedimientos generales de respuesta de acuerdo a la magnitud del evento.
- Inspección para determinar la necesidad de activar el Plan de Desalojo

Todas las comunicaciones, notificaciones y alertas de emergencia estarán a cargo del Grupo Directivo para el Manejo de Emergencias. El Plan Básico de Operaciones de Emergencias de la UPRC contempla en la sección *V – Notificación y Alertas de Emergencia*, los mecanismos y medios que se utilizarán para comunicar las emergencias a la comunidad universitaria y los pasos a seguir.

Deberes y Responsabilidades Generales:

Grupo de Directiva para el manejo de Emergencias

- Identificar riesgos potenciales de los edificios.
- Verificar el estado de preparación del Colegio.
- Asegurar la implantación del Plan desarrollado por la Oficina de Salud, Seguridad Ocupacional y Protección Ambiental.
- Asegurar que toda la comunidad universitaria esté informada.
- Coordinar las labores de respuesta.

Grupo operacional

- Trabajar en la preparación de las instalaciones físicas de la institución y equipo sensitivo.
- Identificar los riesgos potenciales ante una situación de emergencia.
- Informar al Grupo Directivo de hallazgos, estado de preparación y labores de respuesta.
- Participar de los adiestramientos.

Directores de Departamento, Supervisores y jefes de oficina

- Conocer el Plan y mantener informado al personal a su cargo.
- Verificar que todas las áreas correspondientes a oficinas, laboratorios, almacenes, entre otros, estén preparadas para afrontar una situación de emergencia.
- Solicitar al taller que todo mobiliario que sea más alto que ancho sea fijado a las paredes y/o piso.
- Dar instrucciones para acomodar los muebles y equipo sensitivo de áreas correspondientes de manera que no obstruyan las salidas o resulten en lesiones para los empleados o visitantes.
- Participar de los adiestramientos y discutir las guías del *Anejo D* de este Plan.
- Informar al Grupo Directivo de hallazgos, estado de preparación y labores de respuesta.

Etapas de las Operaciones de Emergencias en Caso de Terremotos

A. Preparación antes que ocurra el terremoto

- Realizar una evaluación para anticipar, reconocer e identificar riesgos potenciales que puedan existir durante o después del terremoto.

Identificar riesgos potenciales dentro del edificio:

- Luces, accesorios colgantes, etc.
- Ventanas grandes que no tengan protección.
- Anaqueles altos o gabinetes que no estén fijos.
- Equipo en salones u oficinas, como computadoras, TV's, VCR's, proyectores, etc.
- Laboratorios de ciencias (cristalería, equipos, sustancias químicas, etc.).
- Áreas de almacenamiento de equipo de limpieza u otros productos.

Identificar riesgos potenciales fuera del edificio:

- Líneas eléctricas y de gas, árboles, áreas en construcción o remodelación, etc.
- Se promulgará información a todos los empleados sobre los pasos a seguir ante la eventualidad de la ocurrencia de un terremoto. Ver *Anejo D: Preparación ante situaciones de emergencia y los siete pasos para la seguridad contra terremotos* (directores o supervisores deben obtener copias y promulgar la información en las oficinas o departamentos).
- **Practicar como protegerse** debajo de un mueble, o al lado etc., **agacharse, cubrirse y sujetarse**. Seleccione un lugar que considere seguro en cada área (debajo, al lado o entre mesas, etc.). Ver *Anejo E*, fotos de prácticas realizadas.



- Se recomienda preparar por área o tener como parte de los artículos personales, material de primeros auxilios o necesidades básicas en caso de desastres. (Ver Anejo F)

B. Durante un terremoto

• Las personas que se encuentren dentro de los edificios:

- Durante el evento de un terremoto, es primordial seguir el protocolo institucional, según la Red Sísmica de Puerto Rico, en el cual, el individuo debe agacharse debajo de un escritorio o mesa resistente para cubrirse, sujetarse y proteger la cabeza y los ojos, colocando la cara contra el brazo. Si no hay una mesa o un escritorio cerca, siéntese en el piso contra una pared interior alejada de ventanas, estanterías o muebles altos que pudieran caer sobre usted. Si no hay un mueble fuerte y seguro puede agacharse en el piso en forma de posición fetal y manténgase así para protegerse de techos o paredes que puedan colapsar. Espere a que se detengan los movimientos sísmicos antes de salir del lugar.
- Conservarán la calma y se mantendrán dentro de los edificios. No correrán ni utilizarán los ascensores. Evitarán acercarse a ventanas, puertas corredizas, anaqueles, libreros, gabinetes, espejos y escaleras.
- Buscarán refugio contra una pared interior o debajo de un mueble fuerte sentándose y cubriéndose la cabeza y el rostro.
- Solamente considerarán desalojar los edificios si la salida está a pocos segundos de distancia y tienen la certeza de que saldrán a un espacio libre de peligro y de objetos que se desprendan.
- Las personas que se encuentren en sillón de ruedas, pondrán el freno y se protegerán la cabeza. De ser posible se moverán hacia un lugar seguro.
- Procedimientos que puedan representar riesgos si se dejan sin atender deben discontinuarse.



• Las personas que se encuentren fuera de los edificios:

- Deben mantener la calma en la medida que sea posible.
- Mantenerse alejados de los edificios, árboles, paredes, postes y cables eléctricos.
- Si están manejando vehículos de motor reducirán la velocidad y se estacionarán en el paseo de emergencia tan pronto puedan, lejos de postes y cables eléctricos. No se estacionarán sobre o debajo de puentes. Se quedarán dentro de los vehículos hasta que cese el temblor.

Se acostarán preferiblemente en el piso del vehículo o sobre el asiento y se cubrirán de los objetos que pueden caer.

- Para las personas con necesidades especiales, algunas agencias ofrecen varias sugerencias (*Ver Anejo G*).

C. Después de un terremoto

- **Grupo Directivo para el Manejo de Emergencias y Grupo Operacional:**

- Se reunirán en el Centro de Operaciones de Emergencias (COE), descrito en el Plan básico de Operaciones de Emergencias, sino ha sido afectado o en lugares alternos para coordinar la inspección general de los edificios para identificar daños y determinar la necesidad de un desalojo parcial o total.
- Se comunicarán al personal las decisiones y el estado general de la institución.
- Verificarán las condiciones del personal (heridos y gente atrapada) y si están en peligro inminente. De ser necesario suministrarán primeros auxilios.
- Si detectan escapes de gas, cerrarán la válvula principal y se ventilará el área.
- Tan pronto se identifique la magnitud de los daños, el Grupo Operacional comenzará las labores de recuperación que las condiciones existentes y de seguridad permitan.
- De ser necesario, se solicitará ayuda externa a otras agencias.
- De ser necesario, se contratarán los servicios de un Ingeniero estructural licenciado para la inspección detallada de los edificios e identificación de daños estructurales.

- **Las personas:**

- Deben tratar de mantener la calma, analice la situación antes de tomar alguna decisión.
- Calmarán a los demás y se prepararán para los temblores secundarios o réplicas que ocurran luego de un terremoto mayor.
- Esperarán que todo el movimiento haya cesado. No correrán al bajar las escaleras hacia el exterior.
 - **Réplicas** - son generalmente menos fuertes que el terremoto principal, pero algunos son lo suficientemente fuertes como para causar daños adicionales a estructuras debilitadas durante el primer sismo.
- Si están en vehículos de motor, no saldrán hasta estar seguros que no hay cables eléctricos haciendo contacto con éstos. No intentarán cruzar puentes o caminos averiados.
- No saldrán a observar las áreas afectadas. Mantendrán las calles libres para que puedan transitar los vehículos de emergencia, etc.
- No harán llamadas telefónicas innecesarias.
- No tocarán cables o postes que hayan caído al suelo.
- Esperarán instrucciones.

- De ser necesario se activarán los sistemas de alertas de emergencia establecidos en UPRA
- **Facultad:**
 - Deben tratar de mantener la calma y tomar unos momentos para pensar las consecuencias de lo que van a hacer.
 - Calmarán a los estudiantes y se prepararán para los temblores secundarios o réplicas que ocurren luego de un terremoto mayor.
 - Esperarán que todo el movimiento haya cesado.
 - No desalojarán automáticamente a los estudiantes a los pasillos o fuera del edificio, de ser necesario referirse al Plan de Desalojo.
 - Esperarán por instrucciones de la administración por medio del Grupo Directivo para el Manejo de Emergencias y/o los sistemas de alertas de emergencia establecidos en UPRA.
 - Si el salón es un lugar inseguro (colapso de techos, cristales rotos, etc.), deberán inspeccionar los alrededores, antes de decidir salir del salón.
 - Verificarán la lista de estudiantes presentes.

VI. Tsunamis

En Puerto Rico el peligro de un tsunami es real, la Universidad de Puerto Rico en Arecibo, debido a su posición geográfica no se encuentra en una zona que pueda verse afectada por tsunamis. Aunque la fuente de los tsunamis históricos ha sido terremotos locales, también se podría generar por terremotos regionales y distantes o un deslizamiento submarino, entre otros.

Existe un sistema de Alerta de Tsunamis que monitorea las estaciones sísmicas de la Red Sísmica de Puerto Rico (RSPR), la red de movimiento fuerte de Puerto Rico y estaciones de otras redes en el Caribe y alrededores, disponibles en tiempo real. La meta es poder detectar e informar rápidamente, con exactitud y precisión todos los terremotos de magnitud 4.5 o mayores que ocurran en el Caribe o en las regiones adyacentes.

- Mapas de desalojo e inundación por Tsunami - La primera tarea del Programa de Tsunamis de la Red Sísmica de Puerto Rico es la preparación de mapas de inundación para el archipiélago de Puerto Rico. Para la preparación de los mapas de inundación se realizó un estudio detallado de todas las fallas potenciales que existen en las cercanías de PR-VI y que pueden causar deformación del fondo marino. Los mapas de inundación y desalojo están diseñados para ayudar a las comunidades de áreas costeras a identificar y reducir su vulnerabilidad ante el efecto de inundaciones causadas por tsunamis. (*Ver Anejo H*)
- Arecibo es uno de los pueblos costeros de Puerto Rico Tsunami Ready y la Universidad de Puerto Rico en Arecibo está identificada como un Lugar de Asamblea. (*Ver Anejo H*)

VII. Mitigación, adiestramiento y revisión

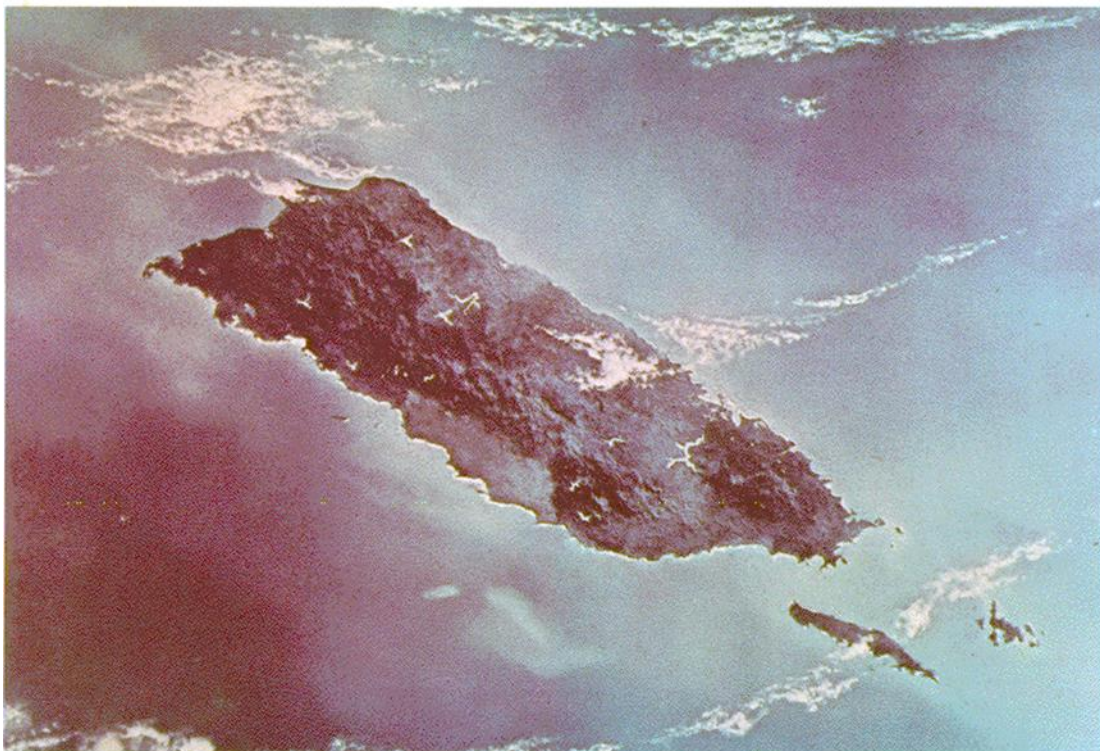
Se identificará el riesgo sísmico de las instalaciones y se desarrollará un Plan de Mitigación de

Riesgo Sísmico de acuerdo a la severidad de los daños internos y de los efectos en la comunidad. Este plan capacitará a la unidad para manejar el riesgo sísmico y facilitará el desarrollo de las iniciativas para controlarlo y reducir las pérdidas. UPRA identificará y utilizará los recursos de la Universidad para establecer las medidas necesarias para asegurar las instalaciones. Deberá contar con las agencias gubernamentales y entidades privadas para desarrollar proyectos costo-efectivos de mitigación que reduzcan razonablemente o eliminen el riesgo sísmico.

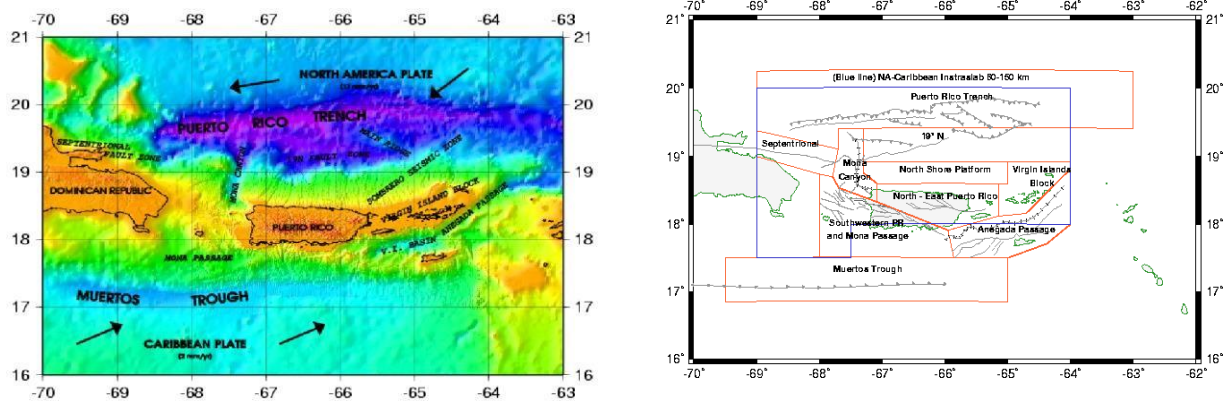
La *Universidad de Puerto Rico en Arecibo* está comprometida con el adiestramiento de su personal en el manejo de las Operaciones de Emergencias que puedan surgir y afectar la Institución. Se requerirá a todos los directores y supervisores informen al personal a su cargo y soliciten los adiestramientos sobre el tema que consideren necesarios. Se coordinarán actividades educativas e informativas abiertas a toda la comunidad universitaria. Copia del plan deberá ser colocada en un lugar accesible para que el personal este familiarizado y asegurar la mejor respuesta posible.

El plan será revisado periódicamente o cuando luego de un evento, se determine la necesidad de realizar ajustes en los procedimientos establecidos. De surgir cambios en los integrantes incluidos en el Organigrama, éste será revisado para mantenerlo actualizado.

ANEJO A
Sismicidad de Puerto Rico
Fallas sísmicas alrededor y en Puerto Rico



ESCENARIO TECTÓNICO DE PUERTO RICO



Puerto Rico está localizado en el límite entre las placas de Norte América y el Caribe. Hay evidencia de subducción oblicua y desplazamiento lateral entre las dos placas. La actividad sísmica se concentra en ocho zonas:

- Trinchera de Puerto Rico
- Fallas de pendiente Norte y Sur de Puerto Rico
- Al Noreste en la Zona del Sombrero
- Al oeste, en el Cañón de la Mona
- Pasaje de la Mona
- Al este, en las depresiones de Islas Vírgenes y Anegada;
- Depresión de Muertos al Sur
- Al Suroeste de Puerto Rico.

MAPA DE PELIGRO SÍSMICO

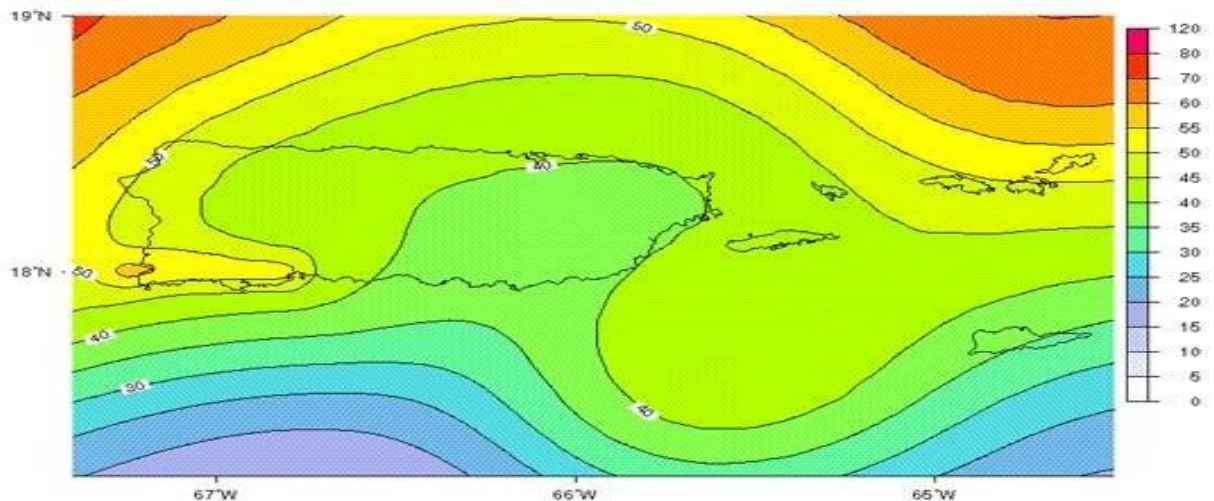
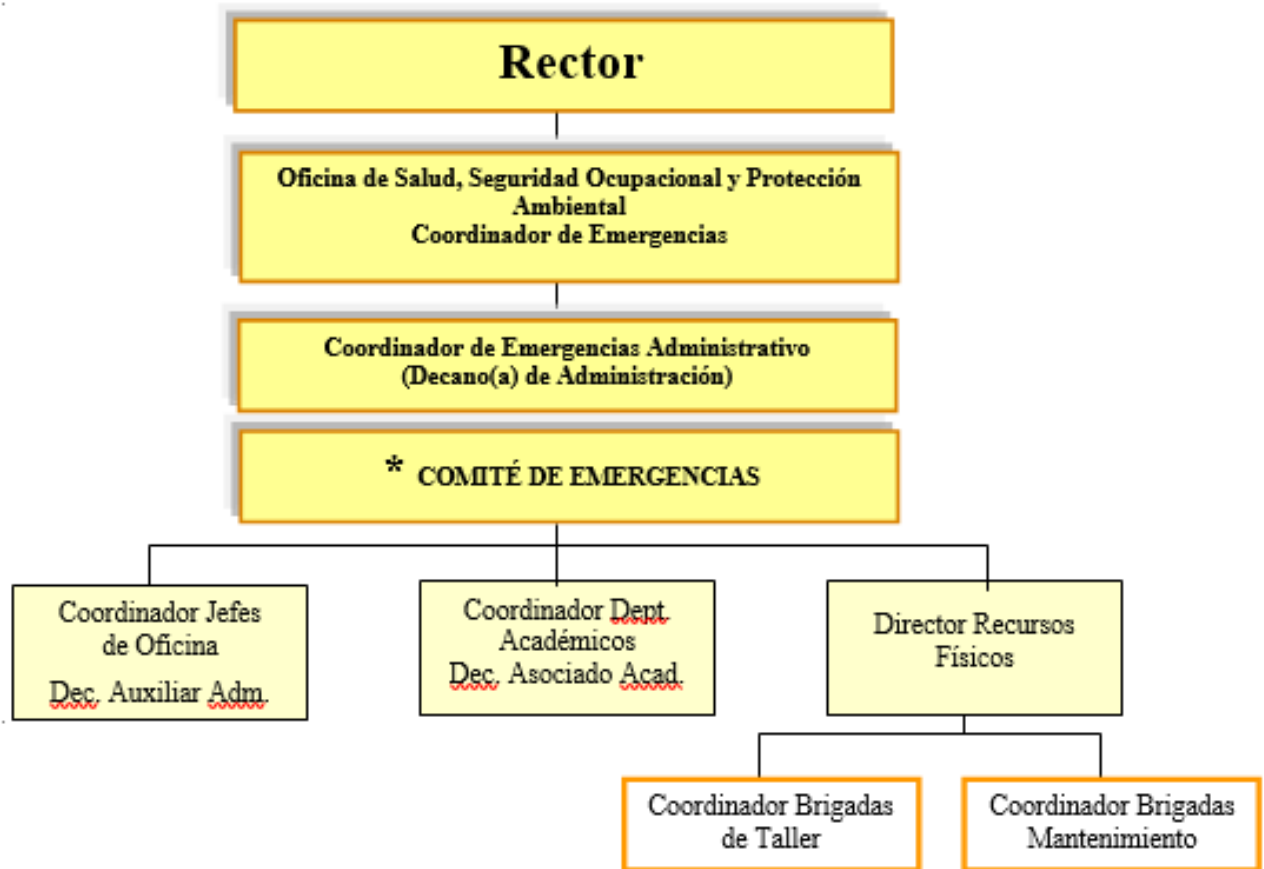


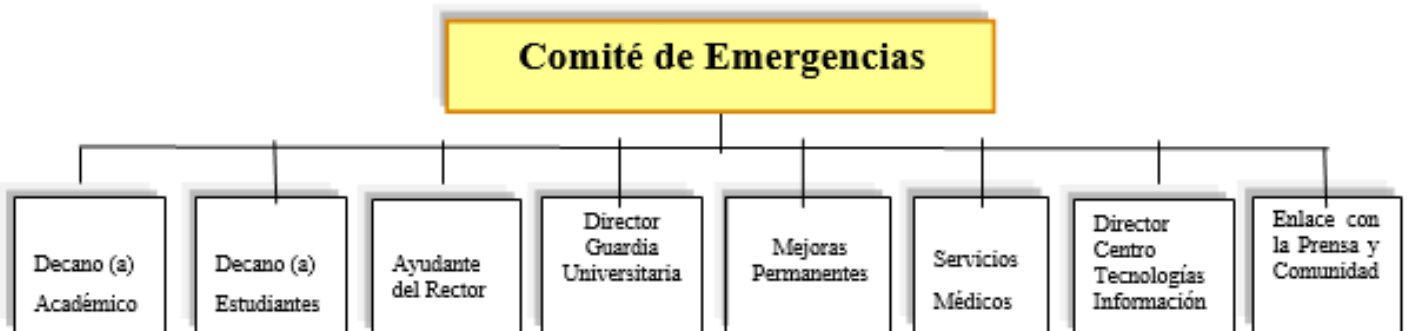
Fig. 4: PGA (%g) with 2% probability of exceedance in 50 years from all modeled sources.

ANEJO B
Organigrama
Grupo Directivo para el Manejo de emergencias GDME

Organigrama
Grupo Directivo para el Manejo de Emergencias – UPRA

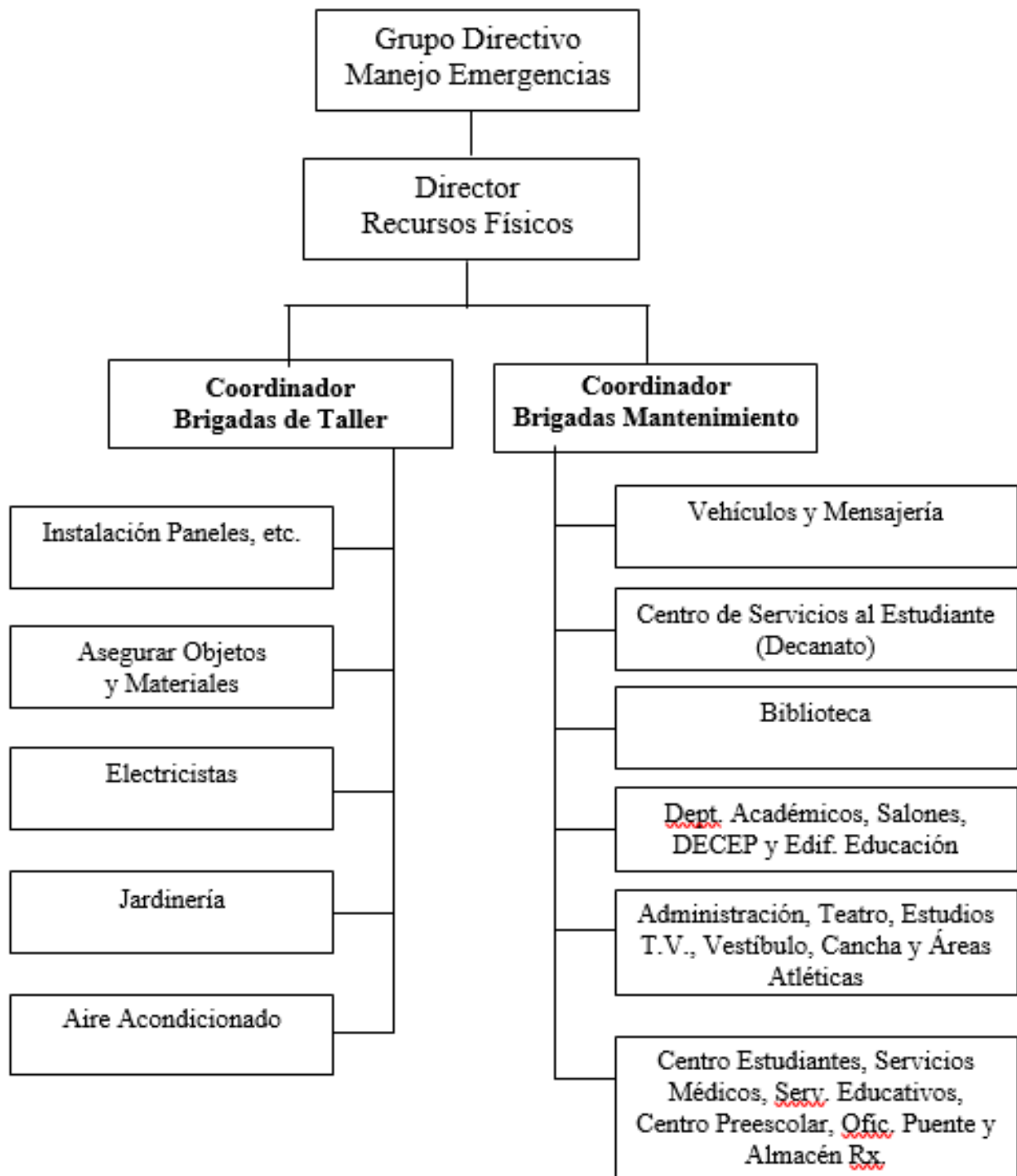


*** Componentes del Comité de Emergencias:**



ANEJO C
Organigrama Grupo Operacional

Organigrama * Grupo Operacional



* Grupo Operacional son las mismas brigadas designadas en el Plan de Operación de Emergencia de Tormentas y Huracanes, pero ajustarán sus labores a los daños ocasionados por un terremoto.

ANEJO D

Preparación ante situaciones de emergencias y los siete pasos para la seguridad contra terremotos

PREPARACIÓN ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIAS

Emergencias o desastres pueden ocurrir en cualquier momento y usualmente sin aviso. Cuando una situación de emergencia afecte la Universidad de Puerto Rico en Arecibo, nuestra seguridad y pronta recuperación dependerá de la cooperación y una respuesta organizada por parte de toda la comunidad universitaria.

GUÍAS DE SEGURIDAD EN CASO DE TERREMOTOS

Prepárese antes de que suceda

- Familiarícese con los procedimientos de los Planes de Emergencia de la UPRA.
- Lea la información que se envía o coloca en los tabloneros de expresión de los departamentos y oficinas.
- Comparta la información con sus estudiantes y demás compañeros.
- Solicite se coloquen abrazaderas o arregle los muebles y equipo de su oficina para minimizar los riesgos de objetos que puedan caer.
- Mantenga una copia en discos de información vital que tiene en su computadora, en otro lugar.

Cuando comienza el terremoto, protéjase donde usted esté

- Si usted está dando clases, indique a los estudiantes lo que sucede e imparta instrucciones para su seguridad.
- Los estudiantes se deben acomodar entre las filas y proteger su cabeza bajo la mesa de trabajo. El profesor se debe proteger debajo del escritorio.
- Si está en un pasillo, tírese al piso y cubra su cabeza y cuello.

Luego del terremoto, restaurar la calma

- Luego de un terremoto fuerte, dirija los estudiantes al exterior del edificio, a los puntos de encuentro establecidos en los estacionamientos en el Plan de Desalojo.
- Nunca utilice ascensores después de un terremoto o incendio.
- Espere por ayuda e instrucciones.

REDUCIENDO LOS RIESGOS DE UN TERREMOTO

En las oficinas

- Anclar el mobiliario (estantes) que sobrepasa las 48” de alto para prevenir se puedan caer y lesionar a las personas.
- Colocar los muebles altos alejados de las rutas de salida o escritorios.
- No utilizar libreros altos como divisores de salones.

- No colocar librereros o archivos, encima unos sobre otros.
- Fijar el equipo (monitores, etc.) para prevenir su caída. (Puede usar “velcro”.)
- Mover los artículos pesados (cajas, jarrones, trofeos) de la parte alta de un estante a partes más bajas.
- Use archivos con cierre automático.
- Mantenga una copia de los datos de investigación o información importante que tiene en archivos de su computadora.

En los laboratorios

- Instalar barras de restricción en las tablillas con sustancias químicas.
- Instalar pasadores en las puertas de los gabinetes.
- Cerrar las puertas corredizas cuando no están en uso.
- Fijar los cilindros de gas a la pared o mueble de laboratorio con cadenas.
- Anclar equipo con dispositivos especiales con “velcro”.
- Instalar cierres a los refrigeradores.
- Asegurar envases conteniendo animales o peceras, colocarlos en una posición más baja.
- Segregar sustancias de acuerdo a su compatibilidad (ácidos, bases, solventes, etc.).
- No mantener materiales peligrosos en carros móviles

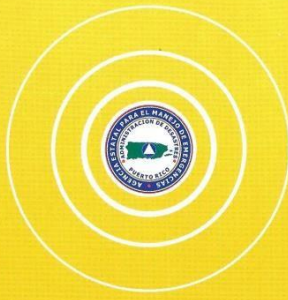
UN TERREMOTO PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER MOMENTO. TE BRINDAMOS INFORMACIÓN PARA QUE PUEDAS PREVENIR. ASIMISMO, TE INDICAMOS QUE HACER EN CASO DE QUE OCURRA UN TERREMOTO

¿QUE ES UN TERREMOTO?

Un terremoto o sismo es la sacudida repentina de la tierra que se genera cuando se parten y se deslizan las rocas que forman la capa sólida exterior de la tierra. Esta sacudida puede ser moderada, ligera o violenta. Por lo general, un temblor fuerte no durará más de un minuto y medio.



Aprobado por la CEE. Núm. CEE-SA-12-364



ANTE CUALQUIER EMERGENCIA LLAMA A



Para preparar tu plan de emergencias accede a www.pr.gov y entra a MI Plan de Emergencia

LA MEJOR PREVENCIÓN: PREPÁRATE

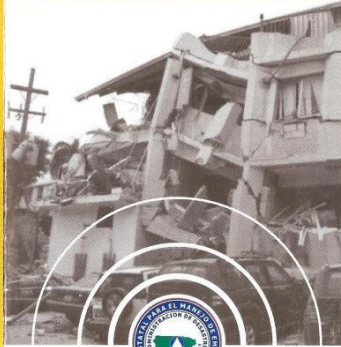
GOBIERNO DE PUERTO RICO

PREPÁRATE PARA UNA EMERGENCIA

ESTAMOS PREPARADOS PARA UN

TERREMOTO

AHORA TE TOCA A TI



ANTE CUALQUIER EMERGENCIA LLAMA A

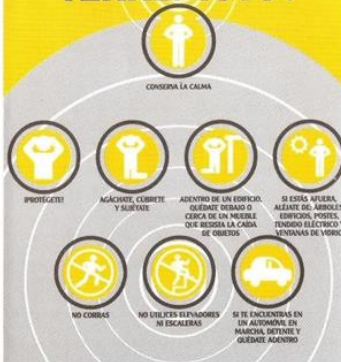


¿QUÉ PRECAUCIONES DEBES TOMAR DESDE HOY?

- Desarrolla una conciencia sísmica.
- Elabora un plan familiar de emergencias y un plan de emergencias para tu negocio. Para prepararlo accede a www.pr.gov y entra en MI PLAN DE EMERGENCIA.
- Practica simulacros.
- Identifica los lugares más seguros dónde puedas protegerte de la caída de objetos.
- Haz una inspección minuciosa de tu casa y lugar de trabajo o estudio para determinar si hay peligros estructurales. Si es posible, consúltalo con un ingeniero estructural.
- Identifica y toma medidas para reducir los peligros que hay en tu hogar, vecindario y centro de trabajo o estudios.
- Remueve objetos pesados de lugares altos y asegura el mobiliario para que no se vuelque o ruede.
- Sujeta los tanques de gas y calentadores de agua a la pared.
- Mantén las salidas libres.
- Cada vez que vayas a un lugar público, estudia e identifica los lugares seguros para protegerte en caso de que ocurra un terremoto.
- Ten listo artículos de primera necesidad: Botiquín de primeros auxilios con gasas, antisépticos, etc. Radio con baterías Linterna con baterías Documentos importantes Reserva de alimentos y agua Medicamentos



GOBIERNO DE PUERTO RICO
¿QUE HACER DURANTE UN TERREMOTO?



¿QUÉ DEBES HACER DESPUÉS DE QUE OCURRE UN TERREMOTO?

- Mantén la calma; piensa antes de actuar.
- Pon en práctica tu plan familiar de emergencias y el plan de emergencias para tu negocio que preparaste de antemano. Recuérda que al acceder a www.pr.gov y entrar a MI PLAN DE EMERGENCIA,

Para preparar tu plan de emergencias accede a www.pr.gov y entra a MI Plan de Emergencia

te damos las herramientas para hacer tu plan.

- Luego que finalice la fuerte sacudida, no salgas; tal vez puedan suscitarse réplicas.
- Verifica si hay personas heridas o atrapadas.
- Examina a personas discapacitadas o con necesidades especiales.
- Si tienes el conocimiento, administra los primeros auxilios en caso de ser necesario.
- No trates de trasladar a personas seriamente heridas o lesionadas, a menos que estén en peligro inmediato o puedan ser lesionadas nuevamente.
- Inspecciona todo a tu alrededor. Escucha la información oficial en la radio y sigue las instrucciones.
- Sé prudente con llamadas y el uso de otros servicios básicos.
- Coopera con las autoridades.
- Evita incendios no enciendas fósforos ni cigarrillos porque puede haber un escape de gas por las tuberías rotas.
- No toques las líneas del tendido eléctrico. Tampoco te acerques a charcas donde puedan haber caído cables.
- Usa tu vehículo sólo en caso de emergencia ya que puedes obstaculizar el libre movimiento de los vehículos de emergencia.
- Debes estar alerta a una emergencia de Tsunami.

AHORA ESTÁS INFORMADO Y LISTO PARA ENFRENTAR UN TERREMOTO.

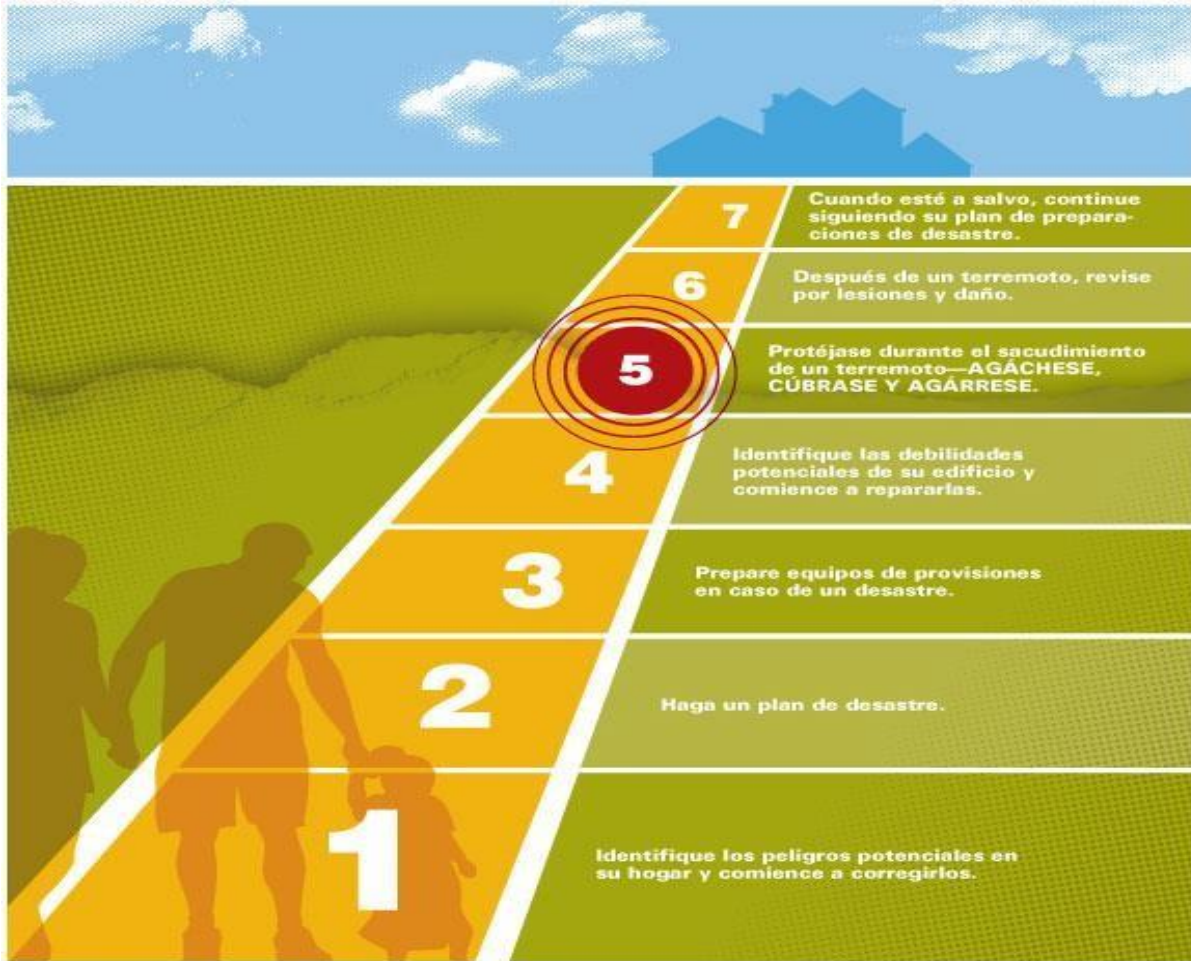
ANTE CUALQUIER EMERGENCIA LLAMA A



LA MEJOR PREVENCIÓN: PREPÁRATE

LOS SIETE PASOS PARA LA SEGURIDAD CONTRA TERREMOTOS

Siga estos siete pasos para preparar su hogar, su escuela y su trabajo en caso de terremoto.











ANTES				DURANTE:	DESPUÉS:	
# 1	# 2	# 3	# 4	# 5	# 6	# 7
<u>Identifique y corrija los peligros.</u>	<u>Haga un plan de desastre.</u>	<u>Prepare equipos de provisiones.</u>	<u>Identifique y repare las debilidades de su estructura.</u>	<u>Agáchese, cúbrase y sujétese.</u>	<u>Revise por lesiones y daños.</u>	<u>Cuando esté a salvo, siga su plan de desastre</u>

Nota: Estos pasos fueron desarrollados por miembros de *Earthquake Country Alliance*, una alianza de expertos en terremotos, administradores de servicios de emergencia, oficiales del gobierno, empresarios y líderes comunitarios, entre otros. Las recomendaciones se basan en diversos recursos existentes y en el consejo de diferentes organizaciones.

Puede encontrar información adicional, incluyendo instrucciones paso a paso, en www.terremotos.org

Los siete pasos para la seguridad contra terremotos

Pasos	Descripción	Información
<div style="text-align: center;">  <p>#1</p> <p>Identifique los peligros potenciales en su hogar y comience a corregirlos.</p> </div>	<p>La seguridad durante un terremoto es más que disminuir los daños a edificios. También debemos asegurar el contenido de nuestros edificios para reducir el riesgo a nuestras vidas y a nuestros bolsillos.</p>	<div style="text-align: center;">  <p><i>En la cocina</i></p> </div> <p>Durante un terremoto las puertas de los gabinetes que no estén asegurados pueden abrirse, dejando que los vasos de vidrio y las vajillas se quiebren contra el piso. Varios tipos de seguros son disponibles para prevenir esto – cierres a prueba de niños, seguros de gancho o aldabas, etc. Los aparatos de gas deben tener conexiones flexibles para reducir el riesgo de un incendio. Asegure los refrigeradores y otros aparatos a las paredes usando abrazaderas.</p>
		<div style="text-align: center;">  <p><i>Electrónicos</i></p> </div> <p>Televisores, radios, computadoras, hornos de microondas y otros objetos electrónicos son pesados y costosos de reemplazar. Estos pueden ser asegurados con tiras flexibles de nilón y hebillas para reubicarlos fácilmente.</p>
		<div style="text-align: center;">  <p><i>Objetos sobre repisas y mostradores</i></p> </div> <p>Objetos de colección, objetos de cerámica, y lámparas pueden ser proyectiles peligrosos. Use cierres gancho y bucle para sujetar el objeto a la mesa, o adhesivos que no dañan como plastilina, masilla para temblores, o cera microcristalina, para asegurar los objetos frágiles en su lugar. Ponga los artículos pesados en estantes inferiores.</p>
		<div style="text-align: center;">  <p><i>Objetos colgantes</i></p> </div> <p>Los espejos, marcos de fotografías, y otros objetos deben ser colgados con ganchos cerrados para que no se caigan de las paredes. Las fotos y espejos también pueden ser asegurados en sus esquinas con plastilina para terremotos. Solamente objetos de arte suaves y ligeros como un tapiz, deben de ser ubicados sobre camas o sofás.</p>
		<div style="text-align: center;">  <p><i>Muebles</i></p> </div> <p>Asegure las superficies de muebles pesados, como libreros y archivos, a una pared. Asegúrese de anclarlos a los postes de la pared, y no nada más a la pared. Sujetadores flexibles como tiras de nilón permiten que los objetos pesados se muevan sin caerse, reduciendo el estiramiento de los postes de las paredes. Estantes flojos también pueden ser asegurados aplicando plastilina para terremotos en el soporte de cada esquina.</p>
		<div style="text-align: center;">  <p><i>Calentador de agua</i></p> </div> <p>Si no están asegurados se pueden caer, rompiendo conexiones rígidas de agua y gas. Si su calentador de agua no tiene dos tiras alrededor que estén atornilladas a los postes de la pared o a la albañilería, entonces no está asegurado apropiadamente. Hay equipos de refuerzo disponibles para hacer el proceso sencillo. Contrate a un plomero para que instale conectores de agua de cobre flexibles (corrugados), si no está hecho.</p>
		<div style="text-align: center;">  <p><i>En el garaje o cuarto de utilidad</i></p> </div> <p>Artículos almacenados en los garajes y cuartos de utilidad se pueden caer, causando lesiones, daños y derrames o fugas peligrosas. También pueden obstruir el acceso a vehículos y salidas. Ponga materiales inflamables o peligrosos en estantes inferiores o en el piso.</p>

#2

Haga un plan de desastre

Antes del siguiente terremoto, reúnanse con su familia o sus compañeros para planear hoy lo que hará cada persona antes, durante y después.

Ya que termine de temblar, tendremos que vivir con el riesgo de un incendio, la falta potencial de servicios de utilidades (luz, gas y o casa.

Planee AHORA para poder estar seguro durante un terremoto:

- Practique “agáchese, cúbrase y agárrese.” (Vea [Paso 5](#)) á
- Identifique lugares seguros en cada cuarto, como debajo de escritorios y mesas.
- Aprenda a protegerse sin importar dónde esté cuando ocurra un terremoto.

Planee AHORA para poder responder después de un terremoto:

- Mantenga zapatos y una linterna de pilas al lado de cada cama.
- Enseñe a todos en su hogar a usar silbatos de emergencia y/o tocar tres veces repetidamente si están atrapados. Los rescatistas que estén buscando entre los edificios derrumbados escucharán por los sonidos.
- Identifique las necesidades de los miembros de su hogar y vecinos con requisitos o situaciones especiales, como uso de una silla de ruedas, andaderas, dietas especiales, o medicamentos.
- Tome un curso de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR) de la Cruz Roja. Investigue en su vecindario quién más está entrenado en primeros auxilios y CPR.
- Sepa la ubicación de las llaves de agua y gas y mantenga las herramientas necesarias a la mano. Asegúrese saber cómo cerrar las llaves del gas, agua y electricidad en su casa. Cierre el gas solo si huele u oye una fuga de gas.
- Reciba entrenamiento de su departamento de bomberos local sobre cómo usar un extintor de incendios apropiadamente.
- Instale detectores de humo y pruébelos cada mes. Cámbiele las pilas una vez al año, o cuando el detector emita un sonido de chifido (una señal de carga baja).
- Investigue en su ciudad si hay un Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT) en su área. Si no hay, infórmese de cómo empezar uno.

Planee AHORA para poder comunicarse y recuperarse después de un terremoto:

- Elija un lugar seguro fuera de su casa dónde reunirse después de un sismo.
- Designe a un contacto fuera del área a quien todos en su vivienda puedan llamar para pasar información.
- Provea a miembros de la familia una lista de números telefónicos importantes.
- Determine dónde pueda vivir si su casa no puede ser ocupada después de un terremoto u otro desastre.
- Conozca el plan contra terremotos desarrollado por la escuela o guardería de sus niños. Mantenga la tarjeta de emergencias de sus niños al día.
- Mantenga copias de documentos esenciales, como identificaciones, pólizas de seguros y registros financieros, en un contenedor seguro y a prueba de agua, junto con sus equipos de emergencia. Incluya un inventario de la casa (una lista y fotos o video de sus pertenencias).



#3

Prepare equipos de

Todos deben tener su equipo de desastre personal. Manténgalos donde pasa la mayoría de su tiempo, para que estén al alcance aunque su casa se haya dañado. Mantenga un equipo en su vivienda, otro en su auto, y un tercero en su trabajo. Una mochila u otra bolsa pequeña es

Equipos de provisiones personales

- Medicamentos, lista de recetas médicas, copias de sus tarjetas de seguro médico, el nombre, número telefónico y dirección de su médico
- Formularios de consentimiento médico para sus dependientes
- Botiquín de primeros auxilios e instrucciones
- Guantes de plástico (no-látex)
- Mascarilla contra polvo
- Anteojos o lentes de contacto y solución de repuesto para limpiarlos

<p>provisiones en caso de un desastre</p>	<p>mejor para sus equipos de provisiones para que los lleve consigo si tiene que desalojar.</p> <p>Sistemas vitales como: electricidad, agua, transporte, entre otros, pueden ser interrumpidos por varios días. Las agencias de respuesta de emergencias y hospitales pueden estar imposibilitados para proveerle servicios inmediatos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Agua embotellada ♦ Silbato (para alertar a los rescatistas de su posición) ♦ Zapatos firmes ♦ Dinero para emergencias ♦ Mapas de carreteras ♦ Lista de números telefónicos de emergencia de contactos fuera del área ♦ Bocadillos, de alto contenido en agua y calorías ♦ Linterna con pilas y focos adicionales o varitas de luz ♦ Artículos de higiene personal ♦ Artículos de entretenimiento (juegos, colores, materiales para escribir, ositos de peluche) ♦ Provisiones especiales que necesite para usted y otros en su familia incluyendo ancianos, discapacitados, niños pequeños y animales ♦ Copias de identificación personal (licencia de conducir, identificación del trabajo, etc.)
<div style="text-align: center;">  <p>#4</p> </div> <p>Identifique las debilidades potenciales de su estructura y comience a repararlas.</p>	<p>Los edificios son diseñados para resistir el jalón hacia abajo de la gravedad, no obstante, los terremotos sacuden los edificios en todas las direcciones – de arriba a abajo, pero más que nada, de lado a lado. Hay varios factores comunes que pueden limitar la habilidad de una estructura para resistir el movimiento de lado a lado.</p>	<div style="text-align: center;">  <p>Problemas comunes de las estructuras</p> </div> <p><i>Cimientos inadecuados. Mire los cimientos debajo de su casa. Si los cimientos están dañados o contruidos en el estilo de "zapatas y postes", consulte con un contratista o ingeniero sobre el reemplazo de ellos con unos cimientos de perímetro continuo. Busque tornillos en la madera sobre el cimiento. Deberían de estar separados no más de 1.8 metros (6 pies) en una estructura de un solo piso y 1.2 metros (4 pies) en una de pisos múltiples. El añadir tornillos a las casas que no estén afianzadas es uno de los pasos más importantes hacia la seguridad contra un terremoto. Esto puede ser hecho por un contratista o por alguien hábil en mantenimiento de viviendas.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ <i>Muros bajos sin refuerzo.</i> Viviendas levantadas varios pies de los cimientos deben tener paneles de triplay conectados a los postes del muro bajo. Usted o su contratista puede reforzar los muros bajos a un costo relativamente pequeño. ♦ <i>Primeros pisos blandos.</i> Busque aberturas grandes en el piso de abajo, como una puerta de garaje o una casa en una loma construida en zancos. Consulte con un experto para determinar si su estructura está reforzada adecuadamente. ♦ <i>Albañilería sin refuerzo.</i> Toda la albañilería (paredes de ladrillo o bloque) debe ser reforzada. Algunas comunidades cuentan con programas para reforzar edificios contruidos con albañilería sin refuerzo. Si su casa está hecha de albañilería como elemento estructural consulte con un ingeniero estructural para saber qué se puede hacer. Chimeneas que no están reforzadas adecuadamente son un problema más común. Consulte con un profesional para determinar si su chimenea es segura. <p>Verificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Las estructuras contruidas de paredes de ladrillo o bloque sin refuerzo pueden colapsarse y causar grandes pérdidas de vida. ♦ Edificios de apartamentos con aberturas para estacionamiento en la parte de abajo, también pueden derrumbarse. ♦ Fallas en los cimientos o en los muros bajos pueden ocasionar daños costosos, pero menos pérdida de vida. ♦ Objetos sujetos a los lados de los edificios, como escaleras, balcones y decoraciones, pueden caerse durante los terremotos

#5

Protéjase durante el sacudimiento de un terremoto: agáchese, cúbrase y sujétese



Durante los terremotos, agáchese, cúbrase debajo de una mesa o escritorio sólido, y sujétese firmemente. Esté preparado para moverse con él hasta que pare de temblar.

El área cerca de las paredes exteriores de un edificio es el lugar más peligroso donde puede estar. Ventanas, fachadas y detalles arquitectónicos frecuentemente son las primeras partes del edificio que se derrumban. Manténgase lejos de la zona de peligro, permanezca adentro si está adentro, y afuera si está afuera.

Primero, debe cuidar de su propia situación. Recuerde sus planes de emergencia. Temblores secundarios (réplicas) pueden causar daños adicionales o hacer caer otros objetos, así que vaya a un lugar seguro. Lleve su equipo de provisiones.

Si se encuentra atrapado por artículos caídos o por un derrumbe, proteja su boca, nariz y ojos del polvo. Si está sangrando, ponga presión sobre la herida y eleve la parte lesionada. Si



Si usted está...

- ♦ **Adentro:** Agáchese, cúbrase y sujétese. Si no está cerca de algún escritorio o mesa, agáchese al lado de la pared interior y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. Evite las paredes exteriores, ventanas, objetos colgantes, espejos, muebles altos, aparatos grandes y alacenas con objetos pesados o de vidrio. ¡No salga!
- ♦ **En la cama:** Si usted está en la cama, agárrese y manténgase ahí, protegiendo su cabeza con una almohada. Tiene menos riesgo de lesionarse si se mantiene donde está. El vidrio que se quebró y está en el piso ha causado lesiones a aquellos que han rodado por el piso o trataron de llegar a las salidas.
- ♦ **En un rascacielos:** Agáchese, cúbrase y sujétese. Evite las ventanas. No use los elevadores. No se sorprenda si el sistema de riego o alarmas contra incendios se activan.
- ♦ **Afuera:** Aléjese a un lugar abierto si puede hacerlo seguramente; evite los cables eléctricos, árboles, edificios y otros peligros.
- ♦ **Conduciendo:** Deténgase al lado de la carretera y aplique el freno de mano. Evite los viaductos, puentes, cables eléctricos, letreros y otros peligros. Manténgase dentro del vehículo hasta que pare de temblar. Si un cable de electricidad cae sobre su auto, manténgase adentro hasta que una persona entrenada remueva el cable.
- ♦ **En un estadio o teatro:** Permanezca en su asiento y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. No trate de salir hasta que pare de temblar. Luego, camine lentamente, teniendo cuidado de cualquier cosa que se pueda caer durante un temblor secundario (o réplica).
- ♦ **En la costa:** Agáchese, cúbrase y sujétese hasta que pare de temblar. Estime cuánto tiempo tardó el estremecimiento. Si hay movimiento severo que dure 20 segundos o más, desaloje el área inmediatamente hacia terreno alto ya que un maremoto pudiera haber sido generado por el terremoto. Inmediatamente avance al interior 3 kilómetros (2 millas) o a tierra que esté a 30 metros (100 pies) sobre el nivel del mar. Camine rápido, en lugar de conducir, para evitar tráfico, escombros y otros peligros.

Revise por lesiones:

- ♦ Revise su botiquín de primeros auxilios o las primeras páginas de su guía telefónica para instrucciones detalladas en medidas de primeros auxilios.
- ♦ Si alguna persona está sangrando, aplique presión directa sobre la herida. Use una gasa limpia o un pedazo de tela, si hay disponible.
- ♦ Si alguna persona no está respirando, administre respiración de rescate.
- ♦ Si alguna persona no tiene pulso, comience CPR (resucitación cardiovascular).
- ♦ No mueva a las personas que estén lesionadas gravemente al menos que haya peligro inmediato de más lesiones.
- ♦ Cubra a las personas lesionadas con cobija o ropa adicional para mantener una temperatura normal del cuerpo.
- ♦ Obtenga ayuda médica para las lesiones serias.
- ♦ Cuidadosamente revise a los niños u otras personas que necesiten asistencia especial.

Revise por daño:

- ♦ **INCENDIOS.** Si es posible, inmediatamente apague incendios pequeños en su casa o en su vecindario. Pida ayuda, pero no espere a los bomberos.
- ♦ **FUGAS DE GAS.** Cierre la llave principal solamente si sospecha que hay una fuga a causa de tubería quebrada o el olor o sonido de una fuga de gas natural. No la abra usted mismo — espere a la compañía de gas para que inspeccione las fugas. La guía telefónica tiene información detallada sobre este tema.
- ♦ **CABLEADO ELECTRICO DAÑADO.** Apague la electricidad en el interruptor principal si hay algún daño al cableado de su hogar. Déjela apagada hasta que el daño sea reparado.
- ♦ **LAMPARAS Y APARATOS ELECTRICOS QUEBRADOS O CAIDOS.** Desconecte éstos ya que pueden empezar incendios cuando la

	<p>no puede salir, haga una señal de auxilio con su silbato de emergencia, un teléfono celular o toque fuertemente en piezas sólidas del edificio, tres veces, frecuentemente. El personal de rescate está escuchando por esas señales.</p>	<p>electricidad sea restaurada.</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ CABLES DE ELECTRICIDAD DE ALTO VOLTAJE QUE ESTÉN CAÍDOS. Si ve cables caídos, considérelos con electricidad y manténgase muy lejos de ellos. También mantenga a los demás lejos. Nunca toque los cables de electricidad caídos ni ningún objeto que esté en contacto con ellos. ♦ ARTÍCULOS CAÍDOS. Tenga cuidado con los artículos que se derrumben de los estantes cuando abra su armario y las puertas de las alacenas. ♦ DERRAMES. Use extrema precaución. Limpie cualquier derrame de medicamentos, drogas u otras sustancias no-tóxicas. Materiales potencialmente perjudiciales como el blanqueador, lejía, químicos para el jardín y gasolina u otros productos de petróleo deben ser aislados o cubiertos con un absorbente como arena higiénica para gatos. Si tiene dudas, deje su hogar. ♦ ALBAÑILERÍA DAÑADA. Manténgase lejos de chimeneas y paredes de ladrillo o bloque. Pueden ser debilitadas y pueden caerse durante los temblores secundarios. No use una chimenea dañada. Puede empezar un incendio o dejar entrar gases venenosos en su hogar.
<div data-bbox="226 511 367 613" data-label="Image"> </div> <p>Cuando esté a salvo, continúe siguiendo su plan de preparación de desastre.</p>	<p>Ya que haya satisfecho las necesidades inmediatas de usted y su familia después de un terremoto, continúe siguiendo el plan que había preparado por adelantado. Los temblores secundarios continuarán por varias semanas después de un terremoto mayor. Algunos serán lo suficientemente grandes para causar daño adicional. Esté siempre listo para agacharse, cubrirse y agarrarse.</p> <p>Su período de recuperación puede tomar de varias semanas a meses o más. Tome las acciones mencionadas a continuación para estar seguro y disminuir los efectos que pueda tener, a largo plazo, un terremoto en su vida.</p>	<p>Use la información que usted organizó en su plan de desastre y los materiales que usted puso en sus equipos de provisiones. Hasta que esté seguro de que no haya fugas de gas absténgase de encender fuego (encendedores, cerillos, velas o asadores), ni operar ningún aparato eléctrico o mecánico que pueda crear una chispa (interruptores de luz, generadores, vehículos motorizados, etc.). Nunca use lo siguiente bajo techo: estufas portátiles, lámparas de gas o calentadores, asadores de gas o carbón, o generadores de gas. Estos pueden liberar monóxido de carbono que es mortal o ser un peligro de incendio durante los temblores secundarios</p> <p>Los primeros días después de un terremoto...</p> <p><i>Manténgase en comunicación</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Encienda su radio portátil o el de su auto para información o consejos de seguridad. ♦ Coloque todos los teléfonos en sus lugares correspondientes. ♦ Llame a su persona de contacto fuera del área, dígame como se encuentra, luego permanezca sin usar el teléfono. Los rescatistas de emergencia necesitan usar las líneas de teléfono para comunicaciones de vida o muerte. ♦ Revise las condiciones en que se encuentren sus vecinos. <p><i>Comida y agua</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Si la electricidad está apagada, planeé comidas que requieran alimentos refrigerados o congelados primero. Si mantiene la puerta cerrada, la comida en su congelador puede durar algunos días más. ♦ Escuche su radio para advertencias sobre la seguridad. ♦ Si no hay servicio de agua o si el agua no es potable, usted puede tomar agua de los calentadores, cubos de hielo derretidos, o vegetales enlatados. Evite tomar agua de las piscinas. ♦ No coma ni beba nada de contenedores abiertos que estén cerca de vidrios quebrados. <p><i>Las primeras semanas después de un terremoto</i></p> <p>Este es un tiempo de transición. Aunque los temblores secundarios puedan continuar, usted trabajará para recuperar el orden en su vida, su hogar y familia y sus rutinas. Asegúrese de que su casa esté segura para ser ocupada y no esté en peligro de derrumbarse durante los temblores secundarios. Si pudo permanecer en su vivienda o regresar a ella después de algunos días, usted tendrá una variedad de tareas que cumplir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Si su gas fue apagado, necesitará hacer planes con la compañía de gas para reestablecerlo. ♦ Si se fue la electricidad y regresó, inspeccione sus aparatos y equipo electrónico por daños. ♦ Si se quebró la tubería de agua, busque daños causados por agua. ♦ Localice y/o reemplace los documentos importantes que se hayan extraviado, dañado o destruido. ♦ Comuníquese con su agente o compañía de seguros lo más pronto posible para comenzar su proceso de reclamación. ♦ Comuníquese con la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) para averiguar sobre asistencia financiera (www.fema.gov/about/process/). <p>Ya que se haya recuperado del terremoto, regrese al Paso 1 y haga las cosas que no hizo anteriormente, o hágalas más detalladamente. Aprenda de lo que pasó durante el terremoto para que esté más seguro la próxima vez.</p>

ANEJO E

Fotos de Prácticas para protegerte durante un terremoto

Fotos de Prácticas en UPRA-Protéjase durante un terremoto



ANEJO F

Materiales de primeros auxilios y Suministros para supervivencia

Equipo de Suministros para Desastre

Es posible que, después de un desastre, tenga que sobrevivir por su cuenta. Esto significa tener suficientes cantidades de comida, agua y otros suministros para, por lo menos, tres días. Los funcionarios locales y los trabajadores de ayuda llegarán al área después de un desastre, pero no pueden llegar a todos de inmediato. Puede que obtenga ayuda en horas, pero podría tomar días. Puede que los servicios básicos como electricidad, gas, agua, tratamiento de aguas y teléfonos estén desconectados por días o hasta semanas. Puede que tenga que desalojar de inmediato y llevarse lo esencial con usted. Probablemente no tenga oportunidad de buscar los suministros que necesita.

Un equipo de suministros para desastre es una colección de artículos básicos que podrían necesitar en caso de un desastre. Puesto que no es posible saber dónde se encontrará cuando ocurra una emergencia, prepare suministros para la casa, el trabajo y los vehículos.

Ubicación del equipo

Trabajo	Casa	Automóvil
Este equipo debe estar en un contenedor, listo para “tomarlo y salir” en caso de desalojo en su lugar de trabajo.	Conserve este equipo en un lugar designado y téngalo listo en caso de que tenga que salir precipitadamente de la casa. Asegúrese de que todos los miembros de la familia conozcan dónde está colocado.	En caso de que se quede varado, mantenga un equipo de suministros de emergencia en su automóvil.

Botiquín de Primeros Auxilios sugerido por la Cruz Roja para la casa, oficina o carro:

- (20) vendajes adhesivos, varios tamaños
- (1) rollo vendaje de gasa
- (2) 3 x 3 gasa estéril
- (1) rollo de 3” vendaje cohesivo
- Cinta adhesiva, 2”
- Tijeras
- Ungüento anti-bacterial
- (92) Toallitas germicida para las manos o sanitizador de manos sin agua, con base de alcohol
- Cold pack
- (1) 5” x 9” vendaje estéril
- (2) vendaje triangular
- (2) 4 x 4 gasa estéril
- (6) toallas antisépticas
- Barrera para CPR

- Pinzas
- (2) par de guantes examen médico (no-latex)

Equipo Básico de Suministros para Desastre

Trabajo	Casa	Automóvil
<ul style="list-style-type: none"> • Provisión para tres días de alimentos no perecederos • Provisión para tres días de agua: un galón de agua por persona, por día, para tomar y para la higiene. • Radio o televisor portátil de baterías y baterías adicionales • Linterna y baterías adicionales • Botiquín y manual de primeros auxilios • Espejuelos adicionales, medicamentos para condiciones críticas ya existentes. • Artículos sanitarios e higiénicos (toallas húmedas, papel de baño y bolsas plásticas) • Artículos femeninos Zapatos fuertes, resistentes, cerrados y cómodos, en caso de que el desalojo requiera caminar largas distancias. • Fósforos y recipiente a prueba de agua • Juegos de utensilios desechables tipo campamento, platos de cartón, vasos desechables y cubiertos de plástico, toallas de papel. • Silbato para alertar y pedir ayuda. Máscara contra polvo, para ayudar a filtrar el aire contaminado y láminas de plástico y cinta adhesiva para crear el "refugio en el lugar". • Ropa adicional • Mapas locales • Núm. de teléfono de contactos fuera del área, monedas o tarjetas de llamadas. 	<p>En adición a los incluidos en el equipo básico para el trabajo, se debe incluir lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fórmula para bebé y pañales. • Alimento para mascotas y agua extra para la mascota. • Documentos familiares importantes, como copias de las pólizas de seguros, documentos de identificación (pasaportes, certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social, etc.) y registros de cuentas bancarias, en un recipiente portátil a prueba de agua. • Artículos para atender necesidades especiales, como medicamentos, anteojos, soluciones para lentes de contacto y pilas para aparatos para sordera • Dinero en efectivo o cheques de viajero y cambio. • Material de consulta para emergencias, como un manual de primeros auxilios • Muda de ropa completa, incluyendo camisa de manga larga y pantalón largo. • Bolsa para dormir o manta abrigada (por persona) • Extintor de incendios • Papel y lápiz. • Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para los niños. • Teléfono celular con cargadores, inversor o cargador solar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua embotellada • Merienda no perecedera. • Linterna, radio portátil y baterías adicionales • Botiquín y manual de primeros auxilios • Artículos sanitarios e higiénicos • Zapatos fuertes cerrados, abrigo, medias y sombrilla. • Extintor de incendios • Luces de señales de emergencia y fósforos a prueba de agua. • Herramientas: Cables de arranque para pasar corriente ("jumper cables"), sogas, alicates, etc. • Núm. de teléfono de contactos fuera del área, monedas o tarjetas de llamadas.

CONTENIDO DE LA MOCHILA DE SEGURIDAD

- Botiquín de primeros auxilios:
 - Gasas y curitas
 - Parches para ojos, esparadrapo y vendas
 - Guantes y tijera
 - Antibiótico
 - Alcohol y/o agua oxigenada
 - Medicina para el dolor y/o recetas
 - Otros
- Silbato
- Agua y alimentos no perecederos
- Radio, linterna y baterías
- Artículos de higiene personal
- Barajas o juegos
- Libreta y lápiz
- Bloqueador solar y repelente de insectos
- Bolsas plásticas de basura
- Dinero en efectivo
- Pintura de aerosol o marcadores (rojo y verde)
- Documentos importantes (plan de emergencia, lista de personas, copia de identificación, etc.)



ANEJO G

Consejos para personas con necesidades especiales

Nota: Recomendada por Agencias de Respuesta a Emergencias

Consejos para Personas con Incapacidades de Movilidad en un Terremoto

- Guardar los artículos de ayuda necesarios en un lugar seguro y conveniente.
- Arreglar y asegurar el mobiliario y otros artículos para proveer lugares múltiples, libres de barreras para transitar.

Almacenamiento

- Guarde las provisiones de emergencia en un paquete o bolsa de espalda adjunto a una andadera, silla de ruedas, etc.
- Guarde los artículos de ayuda de movilidad (bastones, muletas, andaderas, sillas de ruedas), cerca de usted, en un lugar consistente, conveniente y seguro. Tenga artículos adicionales de ayuda en diferentes lugares si están disponibles.

Equipo o material de emergencia

- Mantenga un par de guantes gruesos en sus provisiones, para usarlo cuando use la silla de ruedas a través de cascajo y vidrios rotos.
- Si usted usa una silla de ruedas motorizada, considere tener una batería extra disponible. La batería de un carro puede sustituir la batería de la silla de ruedas, pero este tipo de batería no dura tanto como la batería de ciclo profundo de la silla de ruedas. Averigüe con su vendedor si usted puede recargar las baterías, ya sea conectando cables de emergencia a la batería de un vehículo o conectando las baterías a algún tipo específico de convertidor de corriente que se conecte al encendedor de cigarrillos del vehículo, en caso de no tener corriente eléctrica.
- Si usted no tiene llantas (ruedas) a prueba de pinchaduras, tenga un juego de parches o una lata de "producto para sellar el aire" ("seal-in-air-product") para reparar llantas pinchadas y/o tenga también un juego de tubos internos para las llantas.
- Si está disponible guarde una silla de ruedas manual, ligera.

Consejos para Personas con Incapacidades Visuales en un Terremoto

- Guarde bastones extras.
- Ponga etiquetas a las provisiones de Emergencia, en Braille, letras grandes o cinta fluorescente.

Bastones

- Si usa bastón, tenga bastones adicionales en lugares estratégicos, consistentes y en lugares seguros en el trabajo, la casa, la escuela, etc. para que le ayuden a moverse alrededor de obstáculos y peligros.
- Tenga un bastón adicional en su equipo de emergencia.

Señales de movilidad alternativa

- Almacene las lámparas de mano de alto poder de luces anchas y baterías extras.
- Si usa lentes de contacto suaves, planee tener alguna alternativa porque sin corriente eléctrica no va a poder operar la unidad en que los limpia
- Los animales de servicio (perros guías) pueden confundirse, tener pánico, asustarse o desorientarse durante y después de un desastre. Manténgalos encerrados o asegurados con una correa o arnés. Un arnés con correa es un artículo importante para controlar a un animal nervioso o alterado. Esté preparado para usar formas alternativas de arreglar su ambiente.
- Planifique para no depender de las señales de sonido después de un terremoto mayor.

Temas que Considerar

- Considere que las noticias de la televisión no solamente muestran números telefónicos importantes, sino que también lo hacen en forma lenta y los repiten con frecuencia, para las personas que no pueden leer la pantalla.

Consejos para Personas con Dificultad Auditiva en un Terremoto

- Guarde y mantenga baterías adicionales.
- Guarde aparatos de Ayuda Acústica en lugares accesibles, asegúrelos usando un cordón o velcro para que no se pierdan con el movimiento.
- Mantenga a la mano lápiz y papel para comunicación escrita con el personal de emergencia.

Comunicación

- Determine cómo se comunicará con el Personal de Emergencia: Si no hay un intérprete; Si usted no tiene su(s) aparato(s) de ayuda acústica. Guarde papel y lápiz.
- Considere llevar con usted copias pre-impresas de frases clave como: "Yo hablo lenguaje americano en Señas (ASL, siglas en inglés) y necesito un intérprete ASL." o "Yo no escribo ni leo español o inglés." o "Si usted anuncia algo, necesito que lo escriban o me lo digan por señas."
- Determine cuáles Estaciones de Teledifusión tendrán noticias continuas con sistema de subtítulos y/o señas.

Consejos para Personas con Enfermedades Ambientales o Sensitivas a Múltiples Productos Químicos en un Terremoto

- Provisiones de Emergencia basado en sus peores días.
- "Lleve con Usted" provisiones importantes para tenerlas con usted todo el tiempo (como medicamentos, "Kit" de primeros auxilios, etc.)

Provisiones de Emergencia

- Después de un terremoto mayor, el exceso de humo, polvo, escapes de gas, diesel generado por los motores en marcha lenta de los vehículos detenidos de rescate, etc. pueden iniciar reacciones mayores de las que usted experimenta normalmente.

"Lleve Con Usted" Provisiones de Emergencia

- Tarjeta de Emergencia con Información de Salud deben explicar claramente cuáles son sus sensibilidades y reacciones a los tratamientos más efectivos y a los tratamientos que le hacen daño.
- Medicamentos incluyendo: Inhaladores, inyecciones de epinefrina y anticonvulsantes.
- Recetas médicas y solicitudes de autorización de su doctor para medicamentos no usuales, discontinuados o difíciles de encontrar para su tratamiento.

Equipo de Primeros Auxilios:

- Vendas de algodón, gasas y cinta de papel, agua oxigenada y desinfectante que usted tolere.

¡Protéjase durante los terremotos!

**SI ES
POSIBLE**



**SI USA
UN BASTÓN**



**SI USA
UNA ANDADERA**



**SI USA
UNA SILLA
DE RUEDAS**



ANEJO H
Arecibo: Tsunami Ready

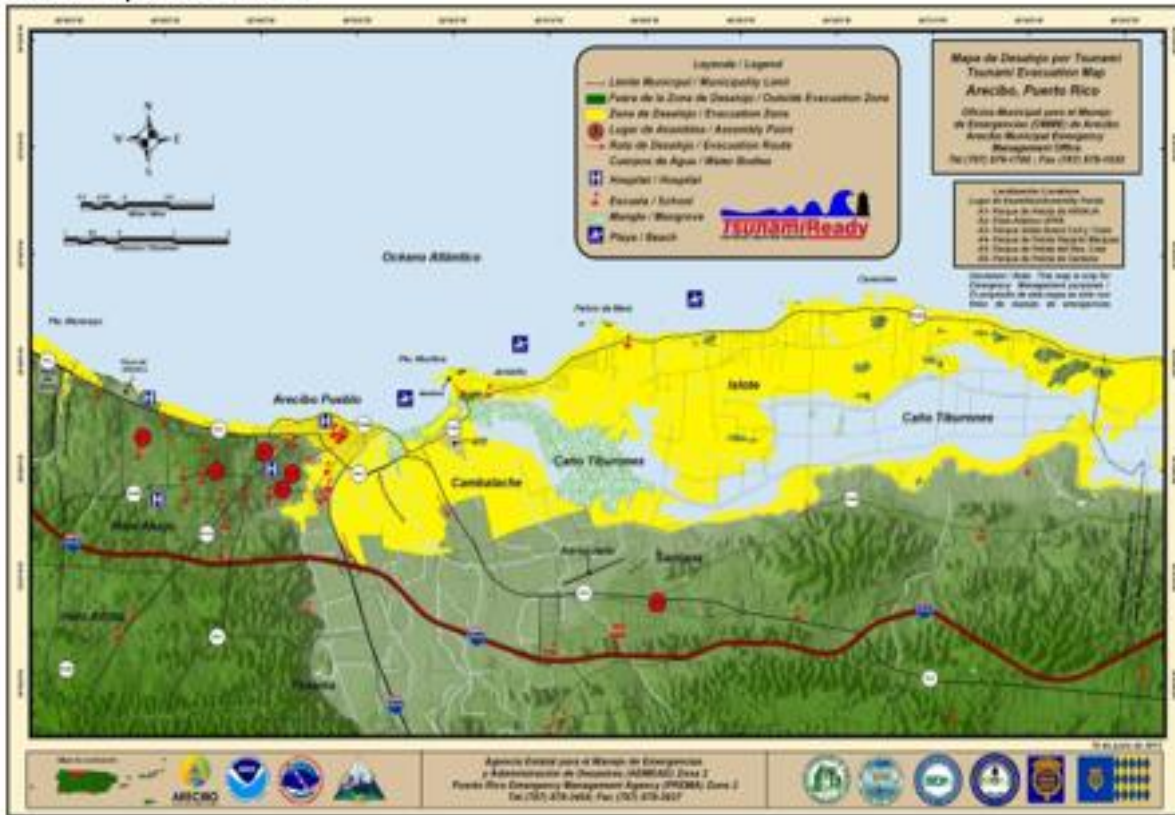
★ *UPRA en Arecibo, P.R.*



Puerto Rico and the Virgin Islands: 46 TsunamiReady Communities



Arecibo, Puerto Rico



Legenda / Legend

- Límite Municipal / Municipality Limit
- Fuera de la Zona de Desalojo / Outside Evacuation Zone
- Zona de Desalojo / Evacuation Zone
- Lugar de Asamblea / Assembly Point
- Ruta de Desalojo / Evacuation Route
- Cuerpos de Agua / Water Bodies
- H Hospital / Hospital
- E Escuela / School
- M Muelle / Wharve
- P Playa / Beach

TsunamiReady

Mapa de Desalojo por Tsunami / Evacuation Map Arecibo, Puerto Rico

Oficina Municipal para el Manejo de Emergencias (OMRE) de Arecibo
Arecibo Municipal Emergency Management Office
Tel (787) 879-1700 / Fax (787) 879-1030

Localización / Location
Lugar de Asamblea / Assembly Point

- A1- Parque de Pelota de Fútbol
- A2- Plaza Abasco OPRM
- A3- Parque Skateboard Coll y Toste
- A4- Parque de Pelota Regocio Marjorio
- A5- Parque de Pelota del Río Coto
- A6- Parque de Pelota de Sábana



MENSAJES DE ALERTA DE TSUNAMI PARA PUERTO RICO E ISLAS VÍRGENES

TSUNAMI MESSAGES FOR PUERTO RICO AND THE VIRGIN ISLANDS



- ¡Peligro! / *Danger!*
- ¡Corra a tierras altas!
Run for high ground!
- Siga las instrucciones de emergencia / *Follow emergency instructions.*

**Aviso
Warning**

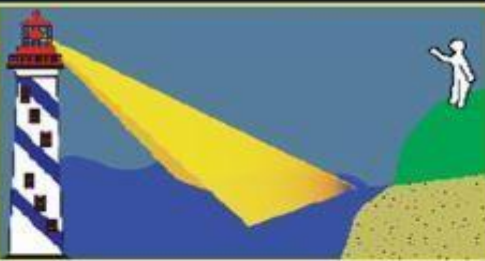
Advertencia Advisory

- Posibles corrientes locales fuertes y peligrosas / *Possible strong and dangerous local currents.*
- Esté pendiente para más información oficial / *Stay tuned for local emergency guidance.*



- Peligro potencial / *Potential danger.*
- Permanezca alerta para más información / *Stayed tuned for more information.*

**Vigilancia
Watch**



- No se ha emitido Aviso, Advertencia o Vigilancia / *No Warning, Advisory or Watch issued.*
- Una cuenca oceánica distante puede estar en riesgo / *A distant ocean basin may be in danger.*

**Boletín
Informativo
Information Statement**

NATIONAL TSUNAMI WARNING CENTER



