

# ¡Protéjase durante los terremotos!

**SI ES  
POSIBLE**



**SI USA  
UN BASTÓN**



**SI USA  
UNA ANDADERA**



**SI USA  
UNA SILLA  
DE RUEDAS**



**Plan de Operaciones de Emergencias en Caso de Terremotos de la UPRA**  
**MATERIALES DE PRIMEROS AUXILIOS**

**PARA EL TRABAJO**

- Linterna, un radio pequeño y baterías.
- Artículos de primeros auxilios y sus instrucciones.
- Zapatos fuertes y cerrados.
- Espejuelos adicionales, medicamentos para condiciones críticas ya existentes.
- Agua embotellada y una merienda envuelta no perecedera.
- # de teléfono de contactos fuera del área, tarjetas de llamadas.

**PARA EL CARRO**

- Linterna, un radio portátil y baterías.
- Artículos de primeros auxilios y sus instrucciones. \*\*
- Zapatos fuertes cerrados, abrigo, medias y sombrilla.
- Agua embotellada y una merienda envuelta no perecedera.
- Extintor de incendios.
- Herramientas: “jumper cables”, soga, etc.
- Luces de señales de emergencia y fósforos a prueba de agua
- # de teléfono de contactos fuera del área, tarjetas de llamadas.



\* *Guarde las provisiones de emergencia en un paquete o bolsa de espalda.*

\*\* **First Aid “Kit” de Primeros Auxilios sugerido por la Cruz Roja para la casa, oficina o carro:**

- (20) vendajes adhesivos, varios tamaños
- (2) vendaje triangular
- (1) rollo de 3" vendaje cohesivo
- Tijeras
- (2) par de guantes examen médico (no-latex)
- (2) Toallita germicida para las manos o sanitizador de manos con base de alcohol
- Unguento anti-bacterial
- Cold pack.
- Barrera para CPR
- \* (1) 5" x 9" vendaje estéril.
- \* (2) 3 x 3 gasa estéril
- \* (6) toallas antisépticas
- \* Pinzas
- \* (1) rollo vendaje de gasa
- \* (2) 4 x 4 gasa estéril
- \* cinta adhesiva 2"



***Plan de Operaciones de Emergencias en Caso de Terremotos de la UPRA***

**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 del campus.
- Lea la información que se envía o coloca en los tabloneros de expresión de los edificios o departamentos. 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.

***Plan de Operaciones de Emergencias en Caso de Terremotos de la UPRA***

**REDUCIENDO LOS RIESGOS DE UN TERREMOTO**



**EN LAS OFICINAS**

- Anclar el mobiliario (estantes) que sobre pasa las 48” de alto para prevenir se puedan caer.
- Colocar los muebles altos alejados de las rutas de salida o escritorios.
- No utilizar libreros altos como divisores de salones.
- No colocar libreros 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 en “velcro”.
- Instalar cierres a los refrigeradores.
- Asegurar envases conteniendo animales o peceras o colocarlos en una posición más baja.
- Segregar ácidos, bases y solventes.
- No mantener materiales peligrosos en carros móviles.