

## Seguridad Ante Un Temblor de Tierra

Es posible que viviendo en California hayas **sentido** un temblor de tierra (o dos). Aunque los temblores de tierra de cualquier magnitud pueden causar diferentes niveles de trastorno y destrucción, es importante tener en mente como prepararnos para un temblor de tierra, que hacer durante, e igual de importante, que pasos tomar después de que pase el temblor de tierra.

El primer paso es prepararse con anticipación. Asegurarse que cualquier maquinaria o mueble grande esté asegurado y estable, también asegurarse que todas las salidas y pasillos estén despejados para evacuar rápidamente si es necesario. Asegúrate de guardar productos químicos adecuadamente, en grupos que no puedan tener reacciones peligrosas. Saber donde está el extintor de fuego, como también el lugar donde hay una linterna, un radio y baterías extras. Puedes preparar artículos personales que puedes dejar en tu carro, puedes incluir alimentos que no se **echen a perder**, agua, y artículos de aseo personal. Has que tu empleador mantenga **una lista de teléfonos para contactarlos a todos en casos de emergencia**, y que tenga un plan para evacuar, donde encontrarse y como asegurarse para que se sepa donde están todas las personas.

Si estás adentro durante un temblor de tierra, agáchate o bájate al piso, o **recárgate** en una pared interior y protege tu cabeza y **cuello** con tus brazos; mantente alejado de cualquier ventana o vidrio que podría romperse. No trates de correr hacia fuera, ya que podrías ser lesionado por los objetos que se están cayendo. Si estás afuera, mantente alejado de cualquier cosa que podría caerse o derrumbarse- árboles, edificios, cables de electricidad o puentes de autopista. Ten presente que podría haber otro temblor o temblores subsiguientes y que aún necesitas mantenerte lo más protegido que puedas. Aunque es posible que no sean tan fuertes, aún pueden causar daños adicionales.

Después de que deje de temblar, escucha a la radio para obtener la información más actualizada de emergencia y para informarte sobre el estado de las carreteras que necesitas usar. Es muy posible que las líneas telefónicas estén extremadamente ocupadas, así es que sólo utilízala para hacer llamadas de emergencia. Mira a tu alrededor. Mantente distante de cualquier área que aparentemente esté dañada, y ten cuidado con los gabinetes y estantes donde es muy posible que los objetos se hayan movido. Limpia cualquier producto químico que notes que se haya regado; sin embargo, deja el área inmediatamente si sientes el olor de gas u otros químicos.

Como siempre, estar preparado es supremamente importante. No sólo en tu lugar de trabajo, también en tu hogar debes crear un plan de emergencia para que toda tu familia lo siga. Recuerda, aunque no podemos planear un temblor de tierra, podemos asegurarnos de estar preparados.