

Preparación Para Terremotos

¿Sabías que California tiene un promedio de 100 terremotos al día? Casi todos estos son menores, pero debido al elevado riesgo, todos deberían saber qué hacer en caso de un terremoto.

Este Safety Talk repasa las mejores prácticas para tomar antes, durante y después de un terremoto.

Origen: : Earthquake Ready.gov

¿CUÁL ES TU RIESGO?

Primero, comencemos con una comprensión del riesgo de terremoto específico de su ubicación. Ingrese la dirección de su trabajo en [California's Office of Emergency Services \(Cal/OES\) earthquake risk calculator](http://California's Office of Emergency Services (Cal/OES) earthquake risk calculator) para descubrir la probabilidad de un terremoto en su área.

Cuanto mayor sea el riesgo, más vigilancia se requiere.



ANTES DE UN TERREMOTO

La mayoría de las lesiones y daños a la propiedad ocurren cuando los objetos se caen, se vuelcan o se sacuden de los estantes.



Reduzca el riesgo de lesiones inspeccionando su área de trabajo para asegurarse de que:

- Los estantes, bibliotecas, escaleras, herramientas, equipos y productos químicos almacenados están asegurados o anclados. Preste especial atención a los artículos de más de 42 "de altura.
- Los labios o restricciones sísmicas se instalan en estantes abiertos que contienen productos químicos, cristalería u otros tipos de equipos peligrosos.
- Las rutas de salida de emergencia se mantienen despejadas sin materiales combustibles almacenados en el camino (es decir, espacio debajo de las escaleras).

Otras mejores prácticas de mitigación de riesgos incluyen:

- Conocer la ubicación de las válvulas de cierre de gas, botiquines de primeros auxilios y otros suministros de emergencia.
- Asegurar que los extintores y la iluminación de emergencia estén disponibles y en buenas condiciones de funcionamiento.
- Revisando el Plan de Acción de Emergencia de su Distrito.

DURANTE UN TERREMOTO



1. Donde sea que estés, agáchate sobre tus manos y rodillas y agárrate de algo resistente. Si usa una silla de ruedas, asegúrese de que sus ruedas estén bloqueadas y permanezca sentado.
2. Si hay una mesa o un escritorio resistente cerca, gatee debajo de ellos para refugiarse. Si no hay un refugio cerca, gatee al lado de una pared interior (lejos de las ventanas). Arrástrate solo si puedes llegar a una mejor cobertura sin pasar por un área con más escombros. Manténgase de rodillas o agachado para proteger los órganos vitales..
3. Si está debajo de una mesa o escritorio, sosténgase con una mano y esté listo para moverse con ella mientras tiembla. Si está sentado y no puede tirarse al suelo, inclínese hacia delante, cúbrase la cabeza con los brazos y sujétese el cuello con ambas manos..

También...

- Manténgase alejado de las ventanas y puertas exteriores
- No utilice los ascensores
- No use fósforos, velas ni ninguna llama como precaución contra fugas de gas.

Si está al aire libre:

- Párate al aire libre; lejos de edificios, líneas eléctricas, árboles y cualquier cosa que pueda caer.
- Si conduce, detenga el vehículo y permanezca adentro hasta que cese el temblor.



QUÉ HACER DESPUÉS DE UN TERREMOTO

- Revítese a sí mismo y a los demás en busca de lesiones. Proporcionar primeros auxilios, si está capacitado.
- Espere que ocurran réplicas. Esté preparado para una vez más agacharse, cubrirse y aguantarse.
- Si está en un edificio dañado, salga y aléjese rápidamente de los objetos que puedan caer.
- Reúnase en el área de reunión designada previamente de su distrito (consulte el Plan de acción de emergencia).
- Si queda atrapado, envíe un mensaje de texto o golpee una tubería o una pared.
- Si puede, revise las líneas de agua, gas y electricidad en su área para ver si están dañadas. Si es necesario, cierre las válvulas
- Si se detecta una fuga de gas, abra todas las ventanas y puertas, salga inmediatamente e informe al supervisor/autoridades.

Esta Safety Talk proporciona capacitación a nivel de conciencia sobre qué hacer antes, durante y después de un terremoto. Consulte el Plan de acción de emergencia de su distrito para obtener información adicional.

Si esta información no está clara o si tiene alguna pregunta adicional, hable con su supervisor.