

## Prepárese ahora para cualquier tipo de emergencia

Hay algunas cosas que puede hacer ahora mismo para mitigar las lesiones personales y las pérdidas materiales a raíz de una emergencia.

## MANTÉNGASE INFORMADO

Inscríbase en **NotifyMe** en el sitio web de la Ciudad de Inglewood para recibir avisos de alerta sobre emergencias incipientes o inminentes por mensaje de texto. Consulte la TV, la radio, las redes sociales y materiales impresos para conocer información importante en su región.

## HAGA UN PLAN

Haga un plan con su familia sobre cómo salir de su residencia o lugar de trabajo en diversas situaciones. Predetermine un lugar de encuentro. Identifique a una persona fuera de la región con la cual pueda comunicarse para informarle sobre su bienestar. Practique su plan.

## PREPARE UN KIT

Es posible que transcurra algún tiempo hasta que lleguen los socorristas. Tenga preparado un kit de emergencia en casa, en el trabajo y en el automóvil, con insumos que garanticen que usted y su familia sean autosuficientes al menos durante cinco días.

## ESTÉ PREPARADO

Únase al Equipo de emergencia de la comunidad de Inglewood (CERT). Tome un curso de RCP o primeros auxilios a través de la Cruz Roja Americana, o trabaje junto a la Cruz Roja para «Mapear su vecindario» a fin de identificar riesgos y recursos dentro de su vecindario.

T: (310) 412-8840  
C: oes@cityofinglewood.org  
W: cityofinglewood.org/1033/  
Office-of-Emergency-Services



### Información adicional sobre preparación para desastres

Visite estos sitios web informativos:  
[www.fema.gov](http://www.fema.gov)  
[www.ready.gov](http://www.ready.gov)  
[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Mantenerse a salvo...  
Después de un desastre

Preparación para Emergencias:

# Preparación para Terremotos



CIUDAD DE  
**INGLEWOOD**  
Oficina de Servicios de  
Emergencia

El momento para prepararse para un terremoto es AHORA.

## ¿Qué son los terremotos?

Los terremotos son episodios repentinos de deslizamientos o temblores producidos por el movimiento debajo de la superficie terrestre. Los terremotos suceden en grietas de la superficie terrestre, llamadas «fallas tectónicas», y pueden sentirse en amplias zonas, aunque por lo general duran menos de un minuto.

## Antes del terremoto

- Analice los lugares en los que pasa el tiempo. **Identifique sitios seguros**, como debajo de muebles resistentes o contra una pared interior en su casa u oficina, que puedan servirle de refugio.
- Practique cómo hacer «**Cuerpo a tierra, cubrirse y aferrarse**».



- Antes de que ocurra un terremoto, **amarre los objetos** que puedan caerse y provocar lesiones (por ejemplo, accesorios de iluminación, bibliotecas, espejos y cuadros).
- Planifique cómo comunicarse** con sus familiares, e incluya varios métodos en un plan de comunicación de emergencia, con un contacto fuera del estado.

## Durante el terremoto

### Si se encuentra dentro de un edificio:

- Si está en el interior, permanezca allí. **No corra hacia afuera.**
- Evite las puertas** porque no sirven de protección contra objetos que caen o salen volando.
- Déjese caer sobre las manos y las rodillas si puede hacerlo y colóquese debajo de un mueble resistente.
- Cúbrase la cabeza y el cuello** con los brazos para protegerse de los escombros que caen.
- Aférrese** a un objeto resistente o que le brinde cobertura.
- Manténgase alejado de las ventanas, las puertas exteriores, las paredes, los vidrios y cualquier objeto que se pueda caer.
- Si está en la cama**, no salga de ella, recuéstese boca abajo para proteger los órganos vitales y cúbrase la cabeza y el cuello con una almohada y los brazos a los costados.
- Si está en una silla de ruedas o usa un andador y no puede dejarse caer al suelo, «**Bloquee, cúbrase y aférrese**».

### Si está en el exterior cuando siente el temblor:

- Si está en el exterior**, diríjase a una zona abierta alejada de paredes, edificios, árboles y unidades eléctricas.
- Muévase a una zona abierta y haga «**¡Cuerpo a tierra, cubrirse y aferrarse**».
- Si se encuentra en un vehículo en movimiento**, deténgalo de la manera más rápida y segura posible y permanezca dentro de él hasta que pase el temblor.

## Después del terremoto

- Cuando pasa el temblor**, si hay un camino despejado hacia un lugar seguro, salga del edificio y diríjase hacia un espacio abierto lejos de las zonas dañadas.
- Si tiene un teléfono celular, úselo para llamar al 9-1-1 y solicitar ayuda.**
- Si está atrapado** en un edificio, golpee una tubería o pared, o haga ruido para que los rescatistas puedan encontrarlo.
- Una vez que esté seguro, **consulte las noticias locales, las redes sociales y los avisos de los funcionarios locales** para obtener información de emergencia e instrucciones.
- Esté preparado para hacer «**¡Cuerpo a tierra, cubrirse y aferrarse**» en caso de que, probablemente, haya réplicas.
- Mantenga la calma y ayude a los demás.

## Prepare un kit de emergencia

- Planifique ser autosuficiente** por lo menos durante siete días.
- Prepare un kit de insumos de emergencia.** Piense en los recursos que usa a diario.
- Es conveniente que reúna los insumos básicos** necesarios para la supervivencia: alimentos, agua y artículos de soporte vital que necesite.
- Recuerde las necesidades de las mascotas** o animales de servicio. Incluya alimentos, agua y juguetes para las mascotas en el kit.
- Personalice su kit** para adaptarlo a sus necesidades médicas, de acceso, culturales y alimentarias.