

# CONSEJOS PARA UN TERREMOTO

## QUE PUEDEN AYUDAR A QUE SU FAMILIA SEA SEGURA ANTES Y DESPUÉS DE UN TERREMOTO

1. Asegúrese de que su tanque de gasolina esté siempre  $\frac{3}{4}$  lleno.
2. Asegúrese de que todas sus prescripciones y las de sus dependientes estén completas y actualizadas; no deje que nada caduque y mantenga al menos 3 días de medicamentos.
3. Tenga 60 galones de agua a mano para una familia de 4 personas.
4. Tenga una parrilla para cocinar con 2 botellas de propano o suficiente carbón para cocinar 12 comidas para su familia.
5. Tenga baterías de reserva para uso constante y tenga 3 o más juegos de baterías para linternas y radios. También puede comprar un cargador de teléfono externo para su teléfono celular.
6. Tenga un panel solar para la batería de su automóvil, puede obtener uno que cubra su tablero y use su automóvil para cargar sus teléfonos celulares.
7. Los mensajes de texto en un teléfono celular para comunicarse son los mejores, usan la menor cantidad de energía y generalmente se pueden enviar.
8. Las comidas listas para comer (MRE, por sus siglas en inglés) son costosas, no saben bien y engordan, así que piense en la comida que puede almacenar y en plantar un árbol frutal o dos.
9. La tienda de Supervivencia y los sitios web tienden a ser caros, la mayoría de los suministros están disponibles en Target, Wal-Mart y los mercados a precios más bajos y justos.
10. Reemplace todos sus suministros varias veces al año si tiene carne congelada y agua.
11. Tenga equipo médico para su familia que incluya pomadas tópicas, vendas y cosas para quemaduras, cortes y abrasiones. Asegúrese de reemplazar estos artículos también y verifique las fechas de caducidad. Este es un excelente lugar para enumerar el historial médico, las alergias y los medicamentos de su familia. Tenga una versión más pequeña de estos artículos en cada vehículo.
12. Tenga un lugar de reunión conocido y un lugar de reunión suplementario para la familia, que no sea su hogar, a que todos los miembros puedan llegar y que ya conozcan.
13. Seleccione un miembro de la familia fuera del estado para que todos los miembros se informen a las actualizaciones familiares.
14. Use su página de Facebook o cuenta de Twitter para publicar información y mantener informados a toda su familia y amigos.
15. Tenga un número de En Caso de Emergencia (ICE, por sus siglas en inglés) programado en su teléfono para que un socorrista pueda llamar o enviar mensajes de texto a la familia de este miembro de la familia.
16. Tenga un suministro de efectivo de aproximadamente \$300 o más si es posible para obtener los artículos necesarios, ya que los cajeros automáticos o las tarjetas de crédito pueden no funcionar. Asegúrese de que una persona de confianza sabe dónde guarda estos fondos.
17. Tenga sus pasaportes, tarjetas de seguro social y certificados de nacimiento en una caja resistente al agua para que los artículos sean seguros y fáciles de guardar / transportar.
18. Practique E.D.I.T.H. (ejercicios de salida en el hogar) con toda su familia.  
<http://www.dhSES.ny.gov/ofpc/publications/documents/brochures/EDITH.pdf>

Estos consejos pueden parecer extremos, pero todos estos suministros y pasos lo ayudarán a usted y a su familia en caso de emergencia o un terremoto. Pueden pasar 72 horas para que cualquier ayuda pueda llegar a usted.

Consejos provistos con información de los Servicios de Emergencia de la Oficina de Bomberos del Condado de San Bernardino