

Campaña 2025 de Preparación en un Año



¿Terremotos – Listo o No?

El **Great California ShakeOut** Day será el 16 de octubre. Es nuestra oportunidad de **practicar, a las 10:16 a.m.**, cómo protegernos durante un terremoto. Tenga en cuenta que la prevención siempre es un primer paso importante para mantenerse a salvo. Podemos comenzar a reducir riesgos siguiendo los **7 Pasos para la Seguridad en Caso de Terremoto** en el sitio web de la Earthquake Country Alliance: [Earthquake Country Alliance: ¡Bienvenido a la Tierra de Terremotos!](#)

Empiece con medidas sencillas de reducción de riesgos (ideas sin costo o de bajo costo):

- Mueva objetos pesados, como cuadros, espejos y muebles altos, lejos de las camas y áreas de descanso.
- Guarde objetos pesados o frágiles en el estante inferior y utilice ganchos cerrados para colgar artículos en las paredes.
- Asegure todos los electrodomésticos grandes de cocina y lavandería, incluidos los calentadores de agua, al piso o a la pared. ****Nota:** Los tornillos deben penetrar los montantes de madera dentro de la pared para sujetar los artículos de manera segura.

En la MAYORÍA de las situaciones, reducirá sus probabilidades de lesión si:



AGÁCHESE donde esté, apoyado en sus manos y rodillas

- * Esta posición lo protege de ser derribado y le permite mantenerse bajo y arrastrarse hacia un refugio cercano.
- * Personas usuarias de silla de ruedas: bloquee las ruedas.



CÚBRASE la cabeza y el cuello con un brazo y una mano (o con un libro o almohada).

- * Si hay una mesa o escritorio resistente cerca, arrástrese debajo para resguardarse.
- * Si no hay refugio cerca, colóquese junto a una pared interior (lejos de las ventanas).
- * Permanezca de rodillas; inclínese para proteger los órganos vitales.
- * Cierre los ojos y la boca para protegerse del polvo y los escombros.



SUJÉTESE hasta que termine el movimiento

- * Bajo un refugio: agárrese con una mano y prepárese para moverse con él si se desplaza.
- * Sin refugio: sujétese la cabeza y el cuello con ambos brazos y manos.
- * Personas usuarias de silla de ruedas: inclínese y utilice una mano para sujetarse de la silla.



* **Acciones de seguridad recomendadas en terremotos:** [ShakeOut Recommended Earthquake Safety Actions – Inglés.](#)

* **Consejos clave de accesibilidad para seguridad en terremotos:** [ShakeOut Earthquake Safety Accessibility Tips – Inglés.](#)

Ideas a considerar:

* **Agregue:** Un cambio de ropa en su bolsa de emergencia de 72 horas (al menos una o dos camisas adicionales y ropa interior extra).

* Consulte la guía del Condado: [Staying Safe Where the Earth Shakes – Edición San Diego.](#)



Consejo del Mes – Octubre 2025 ¿Terremotos – Listo o No?

