

Protegiendo a su familia de los terremotos—

Los siete pasos a la seguridad para prepararse en caso de un terremoto

Protecting Your Family From Earthquakes— The Seven Steps to Earthquake Safety

Información General Producto 41
General Information Product 41

Financiación mayor para imprimir es proporcionado por:

Major funding for printing provided by:



U.S. Department of the Interior
U.S. Geological Survey



Desarrollado por: *Developed by:*

- American Red Cross
- Asian Pacific Fund
- California Earthquake Authority
- Governor's Office of Emergency Services
- New America Media
- U.S. Department of Homeland Security, Federal Emergency Management Agency
- U.S. Geological Survey

U.S. Department of the Interior
DIRK KEMPTHORNE, Secretary
U.S. Geological Survey
Mark D. Myers, Director

Any use of trade, product, or firm names in this publication is for descriptive purposes only and does not imply endorsement of the U.S. Government.

U.S. Geological Survey, Reston, Virginia, 2007

This report and any updates to it are available at:
<http://pubs.usgs.gov/gip/2007/41/>

Manuscript approved for publication,
December 21, 2006

This publication is adapted from U.S. Geological Survey General Information Product (GIP) 15 (*Putting Down Roots in Earthquake Country—Your Handbook for the San Francisco Bay Region*), first published in 2005 and available from the USGS or the Red Cross. See GIP 15 for fuller discussion of some of the topics covered here and for a complete list of sources and contributors.

Disclaimer: The suggestions and illustrations included in this document are intended to improve earthquake awareness and preparedness; however, they do not guarantee the safety of an individual or a structure. The contributors and sponsors of this handbook do not assume liability for any injury, death, property damage, or other effects of an earthquake.

CONTRIBUTORS: **U.S. Geological Survey:** Mary Lou Zoback, Thomas Brocher, Steve Walter, Roberto Anima, and Susan García; **American Red Cross:** Harold Brooks, Sandi Swiderski, Harris Bosnick II, Jesus Verduzco, Amy Gaver, Michael Wong, and Kaile Neuschatz; **Asian Pacific Fund:** Gail Kong and Benita Tsao; **California Earthquake Authority:** Nancy Kincaid, Megan Brittain, and Rolf Erickson; **California Geological Survey:** Chris Wills; **California Governor's Office of Emergency Services:** Kathleen Bailey; **Pacific Gas and Electric Company:** Larry Goldzband and Claudia Mendoza; **Southern California Earthquake Center:** Mark Benthien; **U.S. Department of Homeland Security, Federal Emergency Management Agency:** Jeffrey Lusk.

Text edited by
Peter H. Stauffer and James W. Hendley II, USGS.

Translated by
María Hernández, Susan García, and Roberto Anima, USGS; Gabriela Pierre and Claudia Alvarez, American Red Cross; Luis Rivasplata.

Production and design by Susan Mayfield, USGS.

Other illustrators: Jere Smith (front cover), Hans Bennewitz (FUEL Creative Group) (p. 8), Todd Connor (p. 10, 20), and Judy Weathers (USGS) (p. 14).

Let's Get Prepared!

Dear Community Member,

We are writing this letter to share an important message on emergency preparedness. Historically, we have suffered earthquakes here in the San Francisco Bay Area that have caused severe hardship for residents and incredible damage to our cities. It is likely we will experience a severe earthquake within the next 30 years.

Many of us come from other countries where we have experienced earthquakes, so we believe that we understand them. However, the way we prepare for earthquakes in our home country may be different from the way it is necessary to prepare for earthquakes here.

Very few people die from collapsing buildings in the Bay Area because most structures are built to stand up to the shaking. But it is quite possible that your family will be without medical care or grocery stores and separated from one another for several days to weeks. It will ultimately be up to you to keep your family safe until help arrives, so we are asking you to join us in learning to take care of your family before, during, and after an earthquake.

The first step is to read this book. Everyone in your family, children and adults, can learn how to prepare for an earthquake. Then take advantage of the American Red Cross Earthquake Preparedness training courses offered in your community. These preparedness courses are free, and also offered in Spanish and available to everyone in the community regardless of family history, legal status, gender, or age. We encourage you to take one of these free training workshops. Look on the back cover for more information.

Remember that an earthquake can occur without warning, and the only way that we can reduce the harm caused by earthquakes is to be prepared.

Get Prepared!



María Leticia
Gómez,
KDTV Univision 14



Luis
Echegoyen,
KDTV Univision 14



Catalina
García,
KDTV Univision 14



Laura Garcia-
Cannon,
NBC11



Harold
Brooks,
Red Cross



Jesus
Verduzco,
Red Cross

Contents

Why Do Earthquakes Occur in the Bay Area?	4
How Will Earthquakes Affect My Family and Me?	6
What Should I Do?—Follow the Seven Steps to Earthquake Safety	8
Where Can I Learn More?	Back cover

¡Preparémonos!

Estimado miembro de la comunidad,

Les escribimos esta carta para comunicarle un mensaje sumamente importante sobre las preparaciones de emergencia. Históricamente, hemos sufrido terremotos aquí en el Area de la Bahía de San Francisco que han causado graves privaciones para los residentes de la comunidad y daños increíbles a nuestras ciudades. Es probable que suframos un terremoto de gran magnitud en los próximos 30 años.

Muchos de nosotros venimos de otros países donde hemos pasado por terremotos y por eso creemos entenderlos. Sin embargo, la manera que nos preparamos para terremotos en nuestros países de origen puede ser distinta a la que empleamos acá en los Estados Unidos.

Muy pocas personas mueren a causa de los derrumbes de los edificios en el Area de la Bahía porque la mayoría de los edificios son construídos para resistir el sacudimiento de la tierra. Pero es muy probable que su familia no tenga atención médica, alimentos o que estén separados del uno al otro por días o semanas. Finalmente depende de usted mantener a su familia a salvo hasta que llegue asistencia, por eso les pedimos que nos unamos para aprender a cuidar a su familia antes, durante, y después de un terremoto.

El primer paso es leer este libro. Cada uno de su familia, niños y adultos, pueden aprender como prepararse para un terremoto. Haga participar e incluya sus niños; pueden ayudarle a prepararse. Aproveche las clases ofrecidas en su comunidad sobre las preparaciones de terremotos por la Cruz Roja Estadounidense (American Red Cross). Estos cursos de preparación son gratis y disponibles en español para todos en la comunidad sin tomar en cuenta la historia de la familia, estado legal, género o edad. Les recomendamos que tome ventaja de estas clases gratuitas. Para más información consulte la última página de este libro.

Recuerde que un terremoto puede ocurrir sin aviso y la única manera de reducir el daño de terremotos es estar preparados. **¡Prepárese!**



María Leticia Gómez,
KDTV Univision 14



Luis Echegoyen,
KDTV Univision 14



Catalina García,
KDTV Univision 14



Laura García-Cannon,
NBC11



Harold Brooks,
Red Cross



Jesus Verduzco,
Red Cross

Indice

¿Por qué ocurren terremotos en el Area de la Bahía?	5
¿De qué manera nos afectará los terremotos a mí y a mí familia?	7
¿Qué debo hacer?—Siga los siete pasos para prepararse en caso de un terremoto	9
¿Dónde puedo obtener más información?	En la última página de este libro

Why Do Earthquakes Occur in the Bay Area?

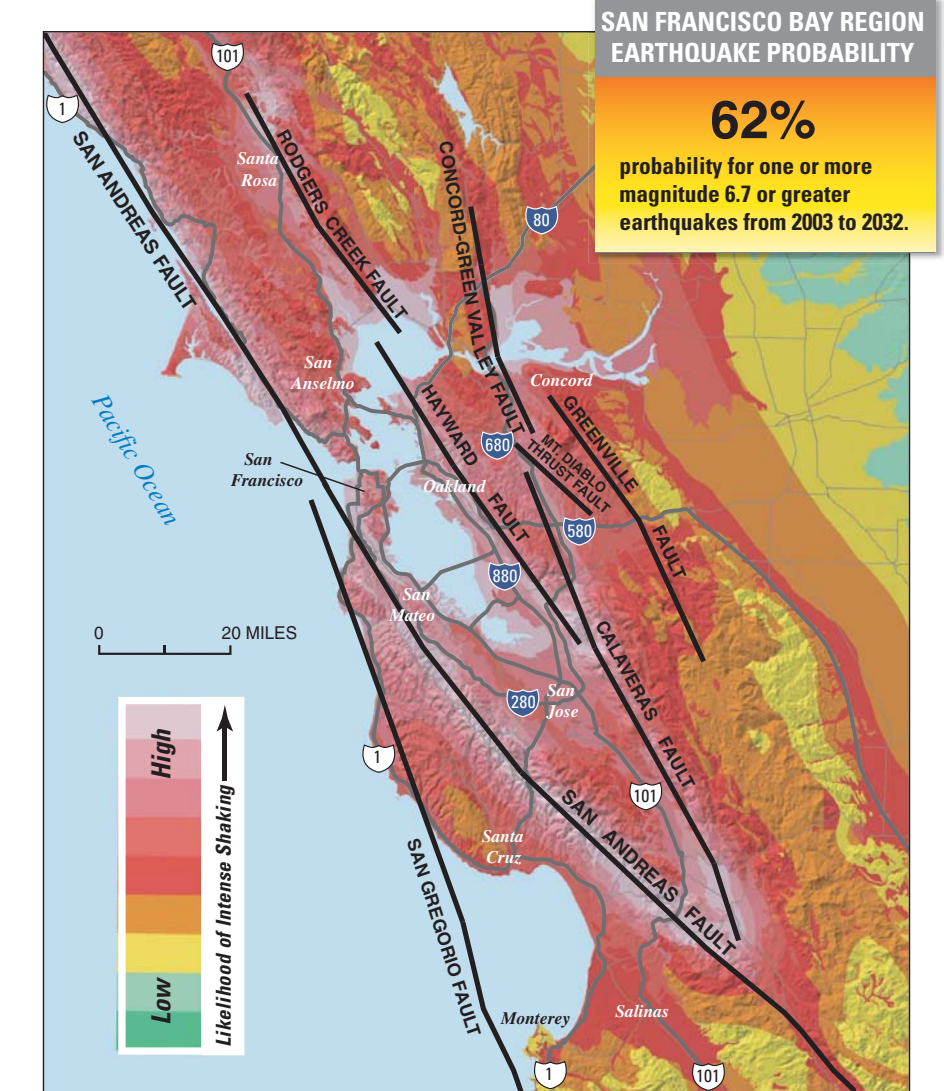
The San Francisco Bay Area has had and will continue to have earthquakes because it has at least eight earthquake faults (black lines on map) that can cause serious damage.

- Large damaging earthquakes happened here in 1868, 1906, and 1989; smaller damaging earthquakes occur more often.
- Scientific research shows that, more likely than not, a big quake will happen here in the next 30 years.
- Strong ground shaking will cause most of the damage. The map shows that most of the Bay Area will experience strong shaking.
- Areas of soft soil, mainly near the bay, shake harder than areas of hard rock.
- Unlike some earthquakes that occur beneath the ocean, Bay Area earthquakes are not expected to cause significant tsunamis. However, distant earthquakes around the Pacific Ocean can generate tsunamis capable of producing damage along our coast.

Earthquakes cause other damage too...



Sandy soils can shake so much that they liquefy, causing buildings to sink and buried pipes to break. In steep hilly terrain, landslides can also be triggered (USGS photo).



Big earthquakes will damage roads and bridges, causing accidents and traffic jams and making it harder for rescue workers to help injured people. Commutes will be affected for days, weeks, or even months (USGS photo).



Earthquakes can break electrical wires and gas pipes, which can cause fires. Broken water lines and blocked roadways will make it harder to fight these fires (photo courtesy of CBS 5).

¿Por qué ocurren terremotos en el Área de la Bahía?

El Área de la Bahía de San Francisco ha tenido y continuará teniendo terremotos porque hay por lo menos ocho fallas sísmicas (vea las líneas negras en el mapa) que pueden causar daños muy serios.

- Varios terremotos de mayor magnitud ocurrieron en 1868, 1906 y 1989; terremotos dañosos de menor intensidad ocurren más a menudo.
- Investigaciones científicas indican que es muy probable que ocurra un terremoto fuerte en esta región en los próximos 30 años.
- Los daños más graves serán causados por sacudimientos intensos de la tierra. Según indica el mapa, la mayor parte del Área de la Bahía experimentará fuertes sacudimientos de la tierra.
- Áreas de tierra blanda, principalmente cerca de la bahía tiemblan más que las de roca dura.
- Al contrario a los terremotos submarinos, no se espera que los terremotos del Área de la Bahía produzcan maremotos u olas violentas. Sin embargo, algunos terremotos lejanos alrededor del Océano Pacífico pueden generar maremotos u olas enormes que pueden producir daños a nuestras costas.

Terremotos también causan otros daños...



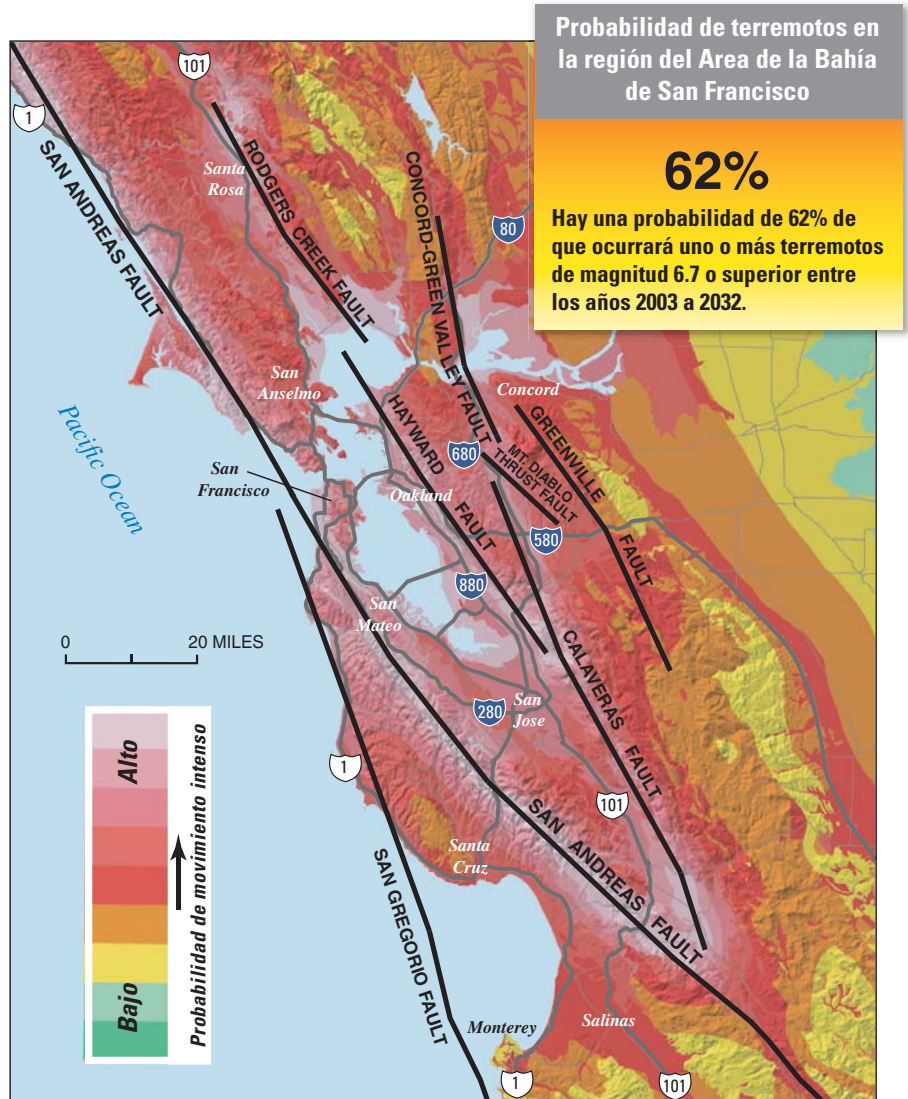
Tierras arenosas pueden temblar tanto que se convierten en líquido, causando que los edificios se hundan y que las cañerías se rompan. En las colinas también se pueden producir deslizamientos de tierra. (Foto USGS)



Terremotos grandes destruirán caminos y puentes, causando accidentes y atascos de tráfico, lo cuál dificultará el rescate de los heridos. Los autobuses y los trenes quedarán fuera de circulación por varios días, semanas e, incluso, varios meses. (Foto USGS)



Los terremotos pueden romper cables eléctricos y cañerías de gas, lo cuál pueden causar incendios. Conductos de agua rotos y caminos bloqueados harán más difícil combatir estos incendios. (Foto cortesía de CBS 5)



How Will an Earthquake Affect My Family and Me?

Your family may not be together when an earthquake strikes.



- Family members may be at school, at work, commuting, or elsewhere.
- You need to have a plan to reunite your family (see page 12).

(FEMA photo)

Your medical services may be disrupted or unavailable.

- The 911 emergency system and hospital emergency rooms may be overloaded.
- Other health services, such as assisted living, critical care, and dialysis, may not be operational.



Medical facilities may be damaged or destroyed (USGS photo).

Your family may not be able to get home immediately.

- Road damage and closures may limit travel by car.
- Public transportation, including buses, rapid transit, ferries, and airports may experience closures or interruptions in service.



(USGS photo)

Services your family relies on may not be available.



- Critical utilities like water, gas, electricity, telephone (including cell phones and Internet) may be unavailable.
- Grocery stores, drug stores, and banks (including ATMs) may be closed.
- Supplies and deliveries will be interrupted.
- Experience shows that many small businesses never reopen after natural disasters because they do not have a recovery plan.

Supplies of food, medicines, and gasoline may be disrupted after an earthquake (photo courtesy of The Olympian, Olympia, Wash.).

Your home may be unsafe to live in.

- Your family property may be damaged or destroyed.
- Alternative housing may be limited or not available.



The first story of this apartment building collapsed, crushing cars below (FEMA photo).

YOU CAN PREPARE BEFORE AN EARTHQUAKE STRIKES!

Begin by taking the Seven Steps to Earthquake Safety on pages 8-22.

Your family income and finances may be affected.



Businesses and rental properties may suffer serious damage (USGS photo).

- Your employment may be temporarily or permanently affected.
- Payroll checks or direct deposits may be delayed.
- You may not have access to your financial records.
- Remember, your family is still responsible for your existing debts, such as mortgage, lease or rental agreement, car, and credit-card payments.

¿ De qué manera nos afectará los terremotos a mí y a mí familia?

Tal vez su familia no estén juntos cuando ocurra un terremoto.



(Foto FEMA)

- Miembros de su familia podrían estar en la escuela, en el trabajo, en un tren o en un autobús, o en otro lado.
- Necesita tener un plan para reunir a su familia (vea la página 13).

Tal vez su servicios médicos sean interrumpidos o no estén disponibles.



Edificios médicos pueden ser dañados o destruidos. (Foto USGS)

- El sistema telefónico de emergencia 9-1-1 y hospitales estarán sobrecargados de pacientes y quizás no puedan ayudarlo.
- Es posible que otros servicios médicos, como clínicas de reposo y diálisis, no estén disponibles.

Tal vez su familia no pueda llegar a casa inmediatamente.

- Caminos dañados o cerrados pueden limitar el viaje por auto.
- El transporte público, inclusive autobuses, trenes, transbordadores y aeropuertos pueden estar cerrados o fuera de servicio.



(Foto USGS)

Tal vez los servicios los cuáles su familia depende no estén disponibles.



- Es posible que se interrumpirán los servicios de agua, gas, electricidad y teléfono (incluso los celulares e Internet).
- Las tiendas de almacén, las farmacias y los bancos (incluso los cajeros automáticos y las tiendas de pago de cheques) pueden estar cerrados.
- Se interrumpirán el abastecimiento y las entregas a domicilio.
- Después de un desastre natural habrán muchas pequeñas empresas que no volverán abrir porque no tienen un plan de recuperación.

Después de un terremoto, es posible que se altere el abastecimiento de alimentos, medicamentos y gasolina. (Foto cortesía del Olympian, Olympia, Wash.)

Es posible que su hogar no sea un lugar seguro para vivir.



El primer piso de este edificio se derrumbó, aplastando los autos debajo. (Foto FEMA)

- La propiedad de su familia puede ser dañada o destruida.
- Quizás los hogares alternativos sean limitados o no estén disponibles.

Los ingresos de su familia podrán verse afectados.

- Quizás no pueda ir a trabajar o su compañía esté cerrada. Esta podría ser una situación transitoria o permanente.



Las empresas y los apartamentos de viviendas pueden sufrir serios daños. (Foto USGS)

- Se pueden retrasar el pago de salarios o los depósitos directos.
- Probablemente no tenga acceso a sus registros financieros.
- Recuerde que su familia todavía es responsable por sus deudas como la hipoteca, renta, pagos por el automóvil y tarjetas de crédito.

¡USTED PUEDE PREPARARSE ANTES DE QUE OCURRA UN TERREMOTO!

Empiece con "Los siete pasos para prepararse en caso de un terremoto," en las páginas 9 a 23.

Follow the Seven Steps to Earthquake Safety



Siga los siete pasos para prepararse en caso de un terremoto

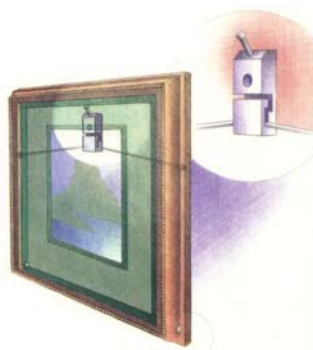


STEP 1—Identify Potential Hazards in Your Home and Begin to Fix Them

When the earth shakes, everything inside your home moves. Items fall off shelves, hanging objects can fall from the wall, glass breaks, heavy furniture topples over, TV's and computers can go flying across the room. You can check your home for potential hazards by conducting a **"Home Hazard Hunt"** at <http://www.fema.gov/kids/eqhunt.htm>. The following are some simple low-cost things you can do to make your home safer:

Hanging objects

- Do not hang heavy objects above beds and sofas, only soft objects, such as unframed posters or rugs.
- Hang mirrors, pictures, and other heavy objects on closed picture hooks.



Objects on open shelves and tabletops

- Store heavy items and breakables on lower shelves.
- Secure valuable items in place by using removable putty, museum wax, or quake gel.



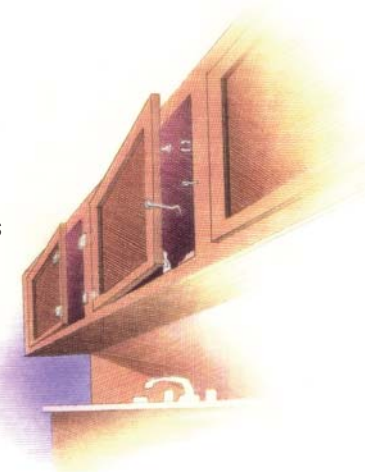
Furniture and home electronics

- Secure furniture to the wall to keep it from falling using flexible-mount fasteners, or nylon straps. Secure top corners of tall furniture into a wall stud, not just to the drywall.
- Secure heavy items, such as TVs, stereos, computers, and microwave ovens with flexible nylon straps.



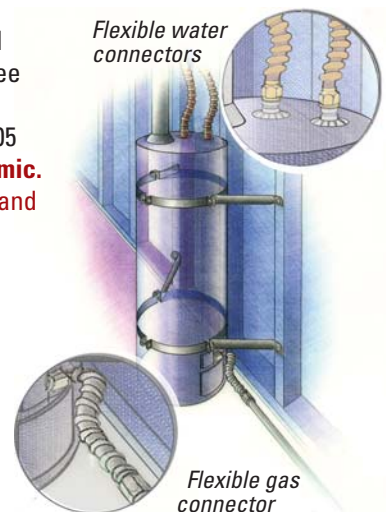
In the kitchen

- Secure all cabinet doors, especially those high up. Use latches designed for child proofing or earthquake safety.
- Secure refrigerators and other major appliances to walls using earthquake appliance straps.



Water and gas pipes

- Brace water heaters and other gas appliances. (See the Homeowner's Guide to Earthquake Safety, 2005 edition [<http://www.seismic.ca.gov/hog.htm>] (English and Spanish)).
- Replace rigid gas connections to water heaters, and other gas appliances with flexible (corrugated) stainless-steel gas connectors.



Storage areas

- Move flammable or hazardous materials to low areas that are secure.
- Ensure that items stored above or beside vehicles cannot fall, so that they cannot damage or block them.

Move on to STEP 2 

For more information on making your home safer in earthquakes go to:

<http://quake.abag.ca.gov/fixit/>
<http://quakeinfo.org/>
<http://www.fema.gov/hazard/earthquake>

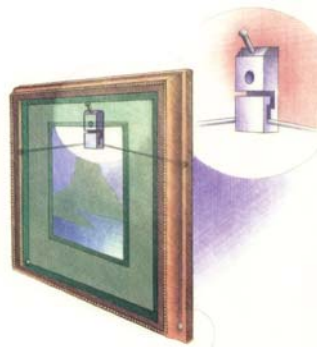
✓ ¡Marque las cajas!

PASO 1—Identifique los peligros potenciales en su hogar y comience a corregirlos

Cuando la tierra tiembla, todo dentro de su hogar se mueve. Las cosas se caen de los estantes, los objetos colgantes se desprenden de las paredes, los vidrios se rompen, los muebles pesados, televisores y las computadoras pueden moverse por el cuarto. Para saber si hay peligros potenciales en su hogar, diríjase a: **“Casa de peligros hogareños”**, en <http://www.fema.gov/kids/eqhunt.htm>. Lo siguiente son algunas ideas de bajo costo que puede implementar para que su hogar sea más seguro:

Objetos colgantes

- ❑ No cuelgue objetos pesados sobre las camas y sofás, solamente objetos livianos como carteles sin marco o alfombras.
- ❑ Cuelgue espejos, cuadros y otros objetos pesados en ganchos cerrados.



Objetos en estantes abiertos y encima de la mesa

- ❑ Guarde objetos pesados y cosas que se rompan en los estantes más bajos.
- ❑ Asegure artículos valiosos en su lugar usando masilla que se pueda remover, cera de museo o sustancia gelatinosa para terremotos.



Muebles y artículos electrónicos domésticos

- ❑ Asegure los muebles a la pared para evitar que se caigan, usando sujetadores flexibles o correas de nilón. Asegure las esquinas superiores de los muebles altos a un tornillo de contacto, no solamente a la tabla de yeso.
- ❑ Asegure objetos pesados, como televisores, radios, computadoras y hornos de microondas con correas flexibles de nilón.



En la cocina

- ❑ Asegure todas las puertas de los gabinetes, especialmente los que están en altura. Utilice cerrojos para evitar que sus niños abran las puertas y para la seguridad en caso de un terremoto
- ❑ Asegure los refrigeradores y otros artefactos eléctricos a las paredes usando abrazaderas.



Cañerías de agua y gas

- ❑ Refuerce los calentadores de agua y otros aparatos de gas (vea la guía Homeowner’s Guide to Earthquake Safety, 2005 edition [<http://www.seismic.ca.gov/hog.htm>] (disponible en inglés y en español)).
- ❑ Reemplace las conexiones rígidas de los calentadores de agua, y otros aparatos de gas con conectores flexibles (corrugados) de acero inoxidable.



Áreas de almacén

- ❑ Mueva materiales inflamables o peligrosos a áreas bajas y seguras o al piso.
- ❑ Asegúrese que los objetos guardados sobre o al lado de los vehículos no se caigan, para que no dañen o bloqueen el acceso.

Siga al PASO 2 ➔

Para más información sobre como hacer que su hogar sea más seguro, visite:

- <http://quake.abag.ca.gov/fixit/>
- <http://quakeinfo.org/>
- <http://www.fema.gov/hazard/earthquake>

STEP 2—Create a Disaster-Preparedness Plan

Talk with your family about earthquakes and why you need to prepare for them. Make sure all family members know what to do before, during, and after an earthquake.

Plan where to meet after a disaster. Choose two places:

- A safe place to meet near your home after the shaking stops.
- A place outside your neighborhood, in case you have to evacuate your neighborhood or cannot return home.

After determining these meeting places:

- Identify safe spots in your home to go to when shaking starts. Determine the best escape routes from your home and from each room. Also, determine the two best escape routes out of your neighborhood/community.
- Designate a neighbor or local friend's house as a safe place for your children to meet if you are away from home.
- Install smoke alarms and test them monthly.
- Ask an out-of-town friend to be your family's disaster contact. After a disaster, all family members should call this person and tell them where they are.

Learn lifesaving actions:

- Learn First aid and CPR (cardiopulmonary resuscitation) by taking a class from the Red Cross.
- Know where the fire extinguisher is located.
- Learn how and when to turn off utilities such as electricity, water, and gas (see page 20).
- Check with your fire department to see if there is a Community Emergency Response Team (CERT) in your area. See <http://www.citizencorps.gov/cert>.

Stay informed:

- Learn the disaster plan at your workplace, your child's school or daycare center, or other places where your family spends time.
- Give family members an "Emergency Contact Card" to carry with them. Be sure to include an out-of-town contact, important contact phone numbers, and your meeting locations.
- Practice your plan twice a year; conduct drills to practice "DROP, COVER, AND HOLD ON" (see page 18) and how to evacuate your home. Drive your planned evacuation route. Update phone numbers and disaster supplies and review your plan with everyone twice a year.
- Identify where you could live after an earthquake if your home is damaged and is not safe to live in.

Consider buying earthquake insurance:

Both renters and homeowners should consider buying earthquake insurance. Like flood insurance, earthquake insurance usually must be purchased separately. Earthquake insurance can replace your damaged property and can also pay for your living expenses until your home is made safe again. To get a premium estimate, talk to your insurance agent or visit <http://earthquakeauthority.com>.

Develop a business recovery plan:

Business owners should develop a recovery plan. Identify an alternative location if your regular place of business is seriously damaged. How long might it be before your customers return and how could your vendors reach you? Plan for what you will do if your employees cannot make it to work, if you cannot access your financial records, or if you cannot execute transactions. Make sure you have adequate insurance for your business.

Move on to STEP 3 ➔

Keep separate copies of important records:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mortgage, lease, or rent agreement | <input type="checkbox"/> Passports |
| <input type="checkbox"/> Insurance documents | <input type="checkbox"/> Driver's licenses |
| <input type="checkbox"/> Bank statements | <input type="checkbox"/> Marriage license/divorce papers |
| <input type="checkbox"/> Credit card numbers | <input type="checkbox"/> Child custody papers |
| <input type="checkbox"/> Inventory of your possessions | <input type="checkbox"/> Power of Attorney (including health care) |
| <input type="checkbox"/> Ownership records for your cars | <input type="checkbox"/> Critical medical information |
| <input type="checkbox"/> Birth Certificates | |

Where Can I Learn More?

Online earthquake information and resources are located on back cover.

 ¡Marque las cajas!

PASO 2—Haga un plan de desastre

Pratique con su familia o compañeros de vivienda sobre los terremotos y por qué necesita prepararse para enfrentarlos. Asegúrese que todos los miembros de su familia o compañeros de vivienda sepan qué hacer antes, durante y después de un terremoto.

Planifique dónde se encontrarán después de un desastre. Elija dos lugares:

- Un lugar seguro para reunirse cerca de su hogar después de que pare el temblor.
- Un lugar fuera de su vecindad, en caso de que tenga que evacuar o no pueda volver a su casa.

Después de determinar lugares de encuentro:

- Identifique lugares seguros en su hogar para ir cuando empiece a temblar. Determine la mejor ruta de escape de su hogar y de cada cuarto. También, busque las dos mejores rutas de escape fuera de su vecindad o comunidad.
- Designe la casa de un vecino o de un amigo cercano como un lugar seguro para que sus hijos se reúnan si están ausente del hogar.
- Instale detectores de humo y pruébelos cada mes.
- Pídale a un amigo fuera del área que sea el contacto de su familia en caso de un desastre. Después de un desastre, todos los miembros de la familia deben llamar a esta persona y decirle dónde están.

Aprenda acciones salvavidas:

- Tome un curso de primeros auxilios y RCP (resucitación cardiopulmonar) de la Cruz Roja (Red Cross).
- Sepa dónde está localizado el extinguidor de incendios.
- Aprenda cómo y cuándo se debe cerrar los servicios utilitarios como la electricidad, agua y el gas en su hogar (vea la página 21).
- Investigue con su departamento de bomberos si hay un Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT) en su área. Vea la página de Internet en <http://www.citizencorps.gov/cert>.

Manténgase informado:

- Conozca el plan de desastre en su trabajo, la escuela o guardería de su hijo u otros lugares donde su familia pasa el tiempo.
- Entrégueles a miembros de su familia o compañeros de vivienda una “tarjeta de emergencia” que incluye números de contacto y que deben llevar consigo. Incluya datos de un contacto fuera del área, números telefónicos importantes y su lugar de encuentro.
- Practique su plan dos veces por año; conduzca ejercicios y practique “AGACHESE, CUBRASE, Y AGARRESE” (vea página 19) y cómo evacuar su hogar. Maneje su ruta planeada de la evacuación. Actualice números telefónicos y provisiones de desastre y revise su plan con todos en su hogar dos veces al año.
- Identifique dónde va a vivir después de un terremoto si su hogar se daña y no es un lugar seguro para vivir.

Considere la opción de comprar un seguro contra terremotos:

Inquilinos y propietarios deben considerar a comprar un seguro contra terremotos, como el seguro contra inundaciones. El seguro contra terremotos por lo general tiene que ser comprado separado. El seguro contra terremotos puede reemplazar el daño a su propiedad y también puede cubrir sus gastos de vivienda hasta que su hogar sea seguro otra vez. Para solicitar una cotización, consulte a su agente de seguros o visite <http://earthquakeauthority.com>.

Haga un plan de recuperación para negocios:

Empresarios deben de hacer un plan de recuperación. Identifique un lugar alternativo para su negocio en caso de que sea dañado seriamente. ¿Cuánto tiempo pasará antes de que sus clientes regresen y cómo van a poder sus vendedores contactarlo? Planifique lo que hará si sus empleados no puedan venir a trabajar o si usted no puede tener acceso a sus reportes financieros o si no puede llevar a cabo sus trámites. Asegúrese que tenga seguro suficiente para su negocio o empresa.

Guarde copias de documentos importantes:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hipoteca o contrato de renta | <input type="checkbox"/> Pasaportes |
| <input type="checkbox"/> Documentos de seguros | <input type="checkbox"/> Licencia de conducir |
| <input type="checkbox"/> Declaraciones bancarias | <input type="checkbox"/> Documentos de matrimonio y divorcio |
| <input type="checkbox"/> Números de tarjetas de crédito | <input type="checkbox"/> Papeles de la custodia de menores |
| <input type="checkbox"/> Inventario de sus bienes | <input type="checkbox"/> Poder (incluso el de atención médica) |
| <input type="checkbox"/> Documentos de propiedad de automóviles | <input type="checkbox"/> Información médica importante |
| <input type="checkbox"/> Certificados de nacimiento | |

Siga al PASO 3 ➔

¿Dónde puedo aprender más?

Información y recursos sobre terremotos se encuentran en línea de Internet en la última página de este libro.

STEP 3—Prepare Disaster Kits

Household Disaster Kit

Keep a household kit in large water-proof containers that can be easily moved and should hold at least a 3- to 5-day supply of the following items:



Waterproof containers

- Drinking water (minimum one gallon or four liters per person per day).
- First aid supplies, medications, and essential hygiene items, such as soap, toothpaste, and toilet paper.
- Emergency lighting—light sticks and (or) a working flashlight with extra batteries and light bulbs (hand-powered flashlights are also available).
- A hand-cranked or battery-operated radio (and spare batteries).
- Canned and packaged foods and cooking utensils, including a manual can opener.
- Special items for infants and elderly or disabled family members.
- Items to protect you from the elements, such as warm clothing, sturdy shoes, extra socks, blankets, and perhaps even a tent.
- Heavy-duty plastic bags for garbage and to serve other uses, such as tarps and rain ponchos.
- Work gloves and protective goggles.
- Pet food and pet restraints.
- Copies of important personal and financial documents (see page 12).
- Emergency cash in small bills.**
- Keep a copy of this brochure in your kit.



NOTE: Replace perishable items like water, food, medications, and batteries on a yearly basis.

Keep a flashlight and a pair of sturdy shoes secured to or within reach of everyone's bed. A good way to do this is to use a drawstring bag tied to a bedpost at the head of the bed for each occupant.



Personal Disaster "Go" Kits

Everyone in your family should have their own personal disaster kits. These kits contain supplies they may need when a quake strikes, no matter where in the Bay Area they are.

- Medications, a list of prescriptions, copies of medical insurance cards, doctors' names and contact information.
- Medical consent forms for dependents.
- First aid kit and first aid handbook.
- Spare eyeglasses, personal hygiene supplies, and sturdy shoes.
- Bottled water.
- Whistle (to alert rescuers to your location).
- Emergency cash.
- Personal identification.
- List of emergency contact phone numbers.
- Snack foods high in calories.
- Emergency lighting—light sticks and (or) a working flashlight with extra batteries and light bulbs (hand-powered flashlight are also available).
- For kids comfort items, such as games, crayons, writing materials, and teddy bears.

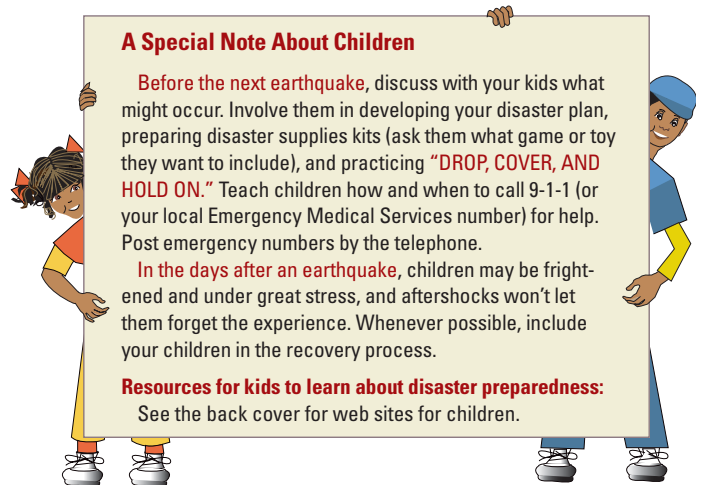
Move on to STEP 4 

A Special Note About Children

Before the next earthquake, discuss with your kids what might occur. Involve them in developing your disaster plan, preparing disaster supplies kits (ask them what game or toy they want to include), and practicing "DROP, COVER, AND HOLD ON." Teach children how and when to call 9-1-1 (or your local Emergency Medical Services number) for help. Post emergency numbers by the telephone.

In the days after an earthquake, children may be frightened and under great stress, and aftershocks won't let them forget the experience. Whenever possible, include your children in the recovery process.

Resources for kids to learn about disaster preparedness:
See the back cover for web sites for children.



For more information on earthquake preparedness plans and disaster kits go to:

Telephone book:

The front section of your local phone book

American Red Cross:

<http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/>
<http://redcrossshop.org/>

Pacific Gas & Electric:

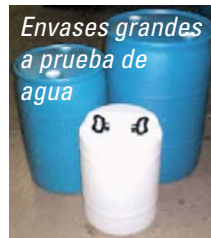
http://www.pge.com/education_training/

 ¡Marque las cajas!

PASO 3—Prepare equipos de provisiones en caso de un desastre

Equipo hogareño en caso de desastre

Mantenga un equipo hogareño en caso de desastres en envases grandes a prueba de agua que puedan moverse fácilmente y por lo menos tenga provisiones para 3- a 5-días.



- Agua para beber (mínimo de un galón o cuatro litros por persona, por día).
- Provisiones de primeros auxilios, medicamentos y otros artículos de higiene esenciales, tales como jabón, crema dental y papel higiénico.
- Luz de emergencia—varitas de luz y una linterna con baterías y bombillas de repuesto (también puede comprar linternas de poder manual que no llevan baterías).
- Un radio que funcione con baterías (y baterías de repuesto) o que funcione con manivela de mano.
- Comida enlatada o empaquetada y utensilios de cocinar, incluyendo un abridor de latas manual.
- Artículos especiales para bebés y ancianos o miembros de la familia incapacitados.
- Artículos que lo protejan del clima, abrigos, zapatos resistentes, calcetines adicionales, cobijas y una carpa, si la tiene.
- Bolsas plásticas fuertes para la basura y para otras necesidades, carpas y ponchos para protegerse de la lluvia.
- Guantes de trabajo y lentes protectores.
- Alimentos y correas para animales pequeños.
- Copias de documentos personales y financieros importante (vea la página 13).
- Dinero de emergencia en efectivo en billetes chicos.**
- Guarde una copia de este folleto con sus provisiones.



Tenga una linterna y un par de zapatos resistentes atados a la cama de cada persona en su hogar. Amarre una bolsa en la cabecera de la cama.



NOTA: Reemplace artículos que se caducan como el agua, alimentos, medicamentos y pilas cada año.

Equipos personales de desastre

Cada miembro de un familia o compañeros de vivienda deben tener un equipo de desastre personal. Estos equipos contienen provisiones útiles que necesitarán cuando un terremoto ocurra en el Area de la Bahía.

- Medicamentos, una lista de recetas médicas, copias de sus tarjetas de seguro médico, el nombre de doctores e información de contacto.
- Formularios de consentimiento médico para sus dependientes.
- Botiquín de primeros auxilios e instrucciones.
- Anteojos y lentes de contactos adicionales, artículos de higiene personal, y zapatos resistentes.
- Agua embotellada.
- Silbato (para alertar a los rescatadores de su posición).
- Dinero de emergencia en efectivo.
- Identificación personal.
- Lista de los números telefónicos de emergencia.
- Bocadillos, de alto contenido calórico.
- Luces de emergencia—varitas de luz y una linterna con baterías y bombillas de repuesto (también puede comprar linternas de poder manual y que no llevan baterías).
- Artículos para consolar a los niños, como juegos, colores, materiales para escribir, y ositos de peluche.

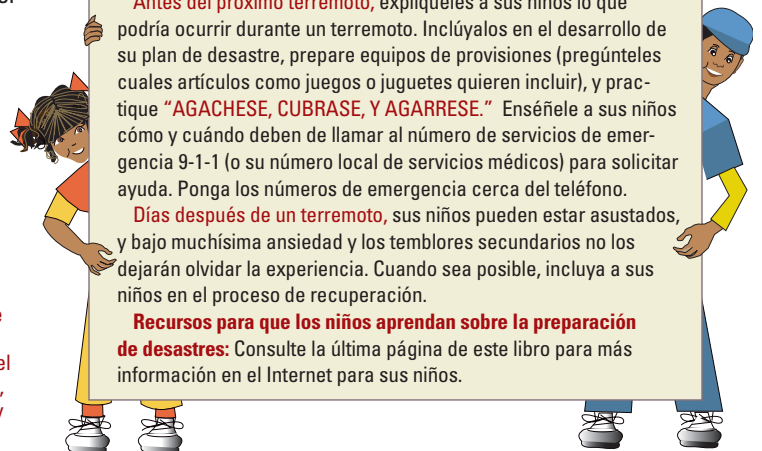
Siga al PASO 4 ➔

Una nota especial sobre los niños

Antes del próximo terremoto, explíqueles a sus niños lo que podría ocurrir durante un terremoto. Inclúyalos en el desarrollo de su plan de desastre, prepare equipos de provisiones (pregúnteles cuales artículos como juegos o juguetes quieren incluir), y practique **"AGACHESE, CUBRASE, Y AGARRESE."** Enséñele a sus niños cómo y cuándo deben de llamar al número de servicios de emergencia 9-1-1 (o su número local de servicios médicos) para solicitar ayuda. Ponga los números de emergencia cerca del teléfono.

Días después de un terremoto, sus niños pueden estar asustados, y bajo muchísima ansiedad y los temblores secundarios no los dejarán olvidar la experiencia. Cuando sea posible, incluya a sus niños en el proceso de recuperación.

Recursos para que los niños aprendan sobre la preparación de desastres: Consulte la última página de este libro para más información en el Internet para sus niños.



Para más información sobre las preparaciones y los equipos de desastre consulte:

Guía telefónica:

La sección principal de su libro telefónico local

American Red Cross (Cruz Roja Americana): <http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/> or <http://redcrossshop.org/>

Pacific Gas & Electric (Compañía de Gas y Electricidad): http://www.pge.com/education_training/

STEP 4—Identify Your Building’s Potential Weaknesses and Begin to Fix Them

Is your house, condo, or apartment strong enough to withstand an earthquake?

- Buildings constructed or remodeled before about 1978 are more likely to suffer earthquake damage because they were not constructed according to modern building codes.
- Buildings with more than one story are more likely to suffer earthquake damage. Buildings with structurally weak ground floors may lean or collapse in an earthquake.
- Inadequately reinforced concrete walls, masonry walls, and chimneys may collapse and cause serious damage and injury—60,000 chimneys fell in the 1994 magnitude 6.7 Northridge earthquake.
- Does your home have enough bolts connecting the wood frame to the foundation? If there is a basement or crawl space under your home, proper bracing of the walls between the foundation and the floor joists can help the structure survive strong shaking.
- If not properly secured, mobile homes can be knocked off their foundations and damaged. An “engineered tie-down system” or “earthquake-resistant bracing system” (ERBS) should be installed with a label that says, “Complies with the California Administrative Code, Title 25, Chapter 2, Article 7.5.”
- If you own your home, learn what you can do to make the house safer. If you rent, ask your landlord what measures have been taken to ensure the seismic safety of the building. The latest recommendations of structural engineers, contractors, and city building officials who are experts on retrofitting are available on the ABAG web site at <http://quake.abag.ca.gov/fixit/>.



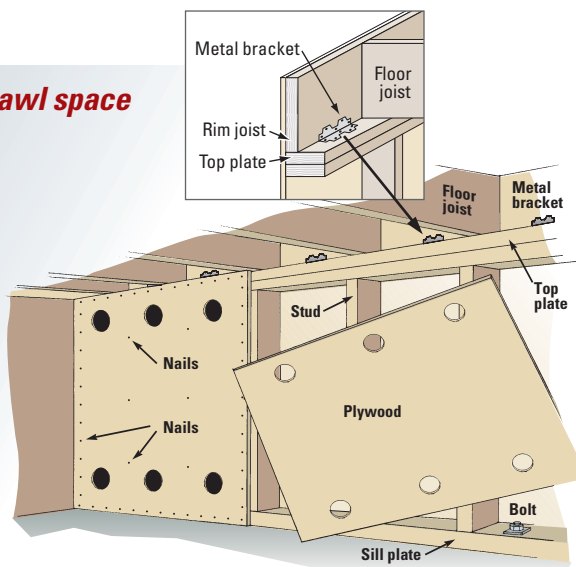
This home in the Santa Cruz Mountains collapsed in the 1989 magnitude 6.9 Loma Prieta earthquake (USGS photo).



“Soft story” buildings, typically with parking on the ground floor, like the one pictured here, are common throughout the Bay Area and are particularly at risk when exposed to strong shaking (USGS photo).

Strengthening your crawl space

The number of foundation bolts, linear feet of plywood, and floor-to-wall connections (brackets) that are required to seismically retrofit your home varies depending on its size and weight. Remember, earthquakes will find the weak spots in your house. So, if you add bolts but not plywood, you will still have a problem when the ground shakes.



What can make ground floors weaker?

- Large openings in the external walls, such as garage doors and large windows.
- Garages or parking spots under the building.
- Large open spaces lacking interior supporting walls.
- Sloping ground beneath the building.

Move on to STEP 5 ➔

PASO 4—Identifique las debilidades potenciales de su edificio y comience a repararlas

¿Su hogar, condominio, o apartamento podrá resistir un terremoto?

- Edificios construidos o remodelados antes de 1978 son más propensos a sufrir daños en un terremoto porque no fueron construidos de acuerdo a los códigos de construcción moderna.
- Edificios con más de un piso son más propensos a sufrir daños. Edificios con el primer piso estructuralmente débil pueden inclinarse o derrumbarse en un terremoto.
- Paredes de concreto o masonería y chimeneas de ladrillo que están insuficientemente reforzados pueden derrumbarse y causar lesiones y daños serios: 60,000 chimeneas se cayeron en 1994 en el terremoto de Northridge con una magnitud de 6.7.
- ¿Tiene su casa suficientes pernos conectando al armazón de madera a la fundación? Si hay un sótano o algún espacio debajo de su hogar, es preciso colocar grapas entre la fundación y las viguetas del piso para evitar algunos daños al edificio durante los fuertes temblores.
- Si las casas móviles no están apropiadamente aseguradas pueden derrumbarse de su fundación y dañarse. Un “sistema de amarre diseñado por un ingeniero” o una “sistema de abrazaderas sísmo-resistente” (ERBS) debe estar instalado con una etiqueta que indique: “Complies with the California Administrative Code, Title 25, Chapter 2, Article 7.5.”
- Si es propietario de su hogar, aprenda lo que puede hacer para asegurar su casa. Si renta, pregúntele al dueño del edificio qué medidas ha tomado para asegurar el edificio sísmicamente. Las últimas recomendaciones de ingenieros estructurales, contratistas, y oficiales de construcción de la ciudad, que son expertos en reforzar edificios se encuentran en la página de ABAG en el Internet:

<http://quake.abag.ca.gov/fixit/>



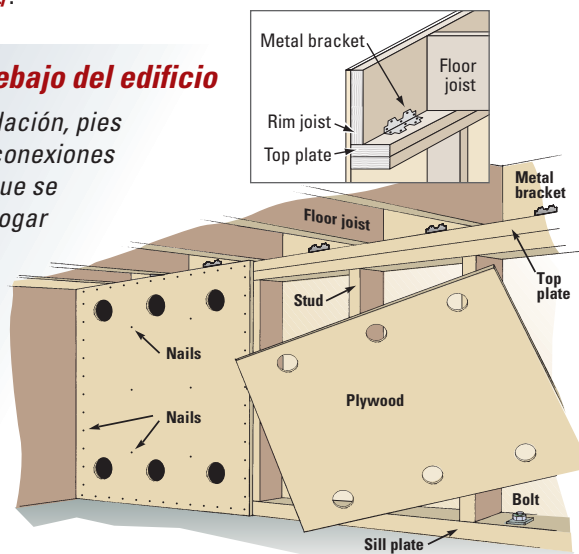
Esta casa en las montañas de Santa Cruz se derrumbó en el terremoto de Loma Prieta que alcanzó una magnitud de 6.9. (Foto USGS)



Edificios con “piso blando” típicamente con estacionamiento en el piso bajo, como vemos en la foto, son comunes en toda el Área de la Bahía y son particularmente vulnerables cuando están expuestos a un terremoto fuerte. (Foto USGS)

Reforzando el espacio debajo del edificio

El número de pernos de fundación, pies lineal de hojas de triplay, y conexiones (anclajes) de piso-a-pared que se requieren para reforzar su hogar sísmicamente depende del peso y tamaño de su casa. Acuérdesse, que los terremotos encuentran los puntos débiles en su hogar. Si usted pone más pernos sin hojas de triplay, de todos modos tendrá problemas cuando la tierra tiembla.



¿Qué es lo que pueda hacer los pisos bajos más débiles?

- Aperturas grandes en las paredes exteriores, como puertas de garaje y ventanas grandes.
- Garajes o áreas de estacionamiento debajo del edificio.
- Grandes espacios abiertos sin soporte a las paredes interiores.
- Terreno inclinado debajo del edificio.

Siga al PASO 5 ➔

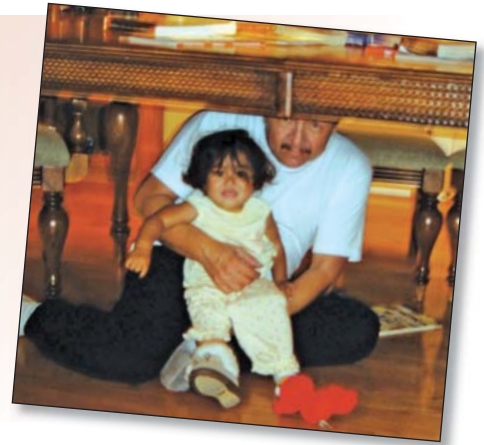
STEP 5—Protect Yourself During Earthquake Shaking

If you are indoors...

- **“DROP, COVER, AND HOLD ON.”** When you feel strong shaking, drop to the floor, take cover under a sturdy desk or table, and hold on to it firmly until the shaking stops.
- Do not stand in doorways and do not rush outside.
- Move away from exterior walls and windows, masonry veneers (such as fireplaces), tall furniture, and hanging pictures or mirrors.
- If you can't find cover beneath a desk or table, drop to the floor against an interior wall and protect your head and neck with your arms.
- If you are cooking in the kitchen, turn off the stove before you take cover.
- If you are in bed, hold on and stay put, protecting your head with a pillow.
- If you are in a high-rise building, avoid windows. Do not use elevators.
- After the shaking stops, turn on your radio for information about the earthquake.

“DROP, COVER, AND HOLD ON”

If you are indoors when you feel strong earthquake shaking, drop to the floor, take cover under a sturdy desk or table, and hold on to it firmly until the shaking stops.



If you are driving...

- Do not stop on or under overpasses, bridges, or in tunnels.
- Do not stop under or near electrical power lines, light posts, trees, or signs.
- Safely pull to the side of the road and set the brake.
- Stay in your car until the earthquake shaking is over.

If you are outdoors...

- Move away from buildings and power lines. Be alert for falling debris.
- If you are at the coast, move to higher ground immediately to avoid a possible tsunami.

Move on to STEP 6 ➔

DO NOT STAND IN THE DOORWAY

In the early days of California, many homes were made of adobe bricks with wooden doorframes. After a powerful earthquake, doorframes were sometimes the only part of these houses still standing. From this came the myth that a doorway is the safest place to be during an earthquake. Today, few people in the Bay Area live in old, unreinforced adobe houses. In modern houses, doorways may be no stronger than any other part of the house and do little to protect you from falling debris. You are safer under a table, so **“DROP, COVER, AND HOLD ON.”**



Collapsed roof in downtown Paso Robles following the San Simeon earthquake of December 22, 2003. Two people were killed by falling debris when they ran out of the building. (USGS photo)

PASO 5—Protéjase durante el sacudimiento de un terremoto

Si está adentro...

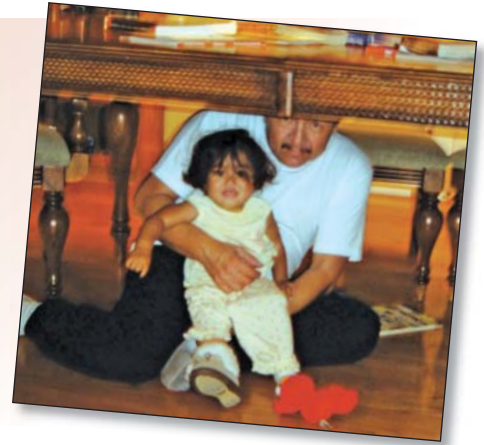
• **“AGÁCHESE, CÚBRASE Y AGÁRRESE.”**

Cuando sienta un temblor fuerte, agáchese al piso, métase debajo de una mesa o un escritorio resistente y agárrese firmemente hasta que pare el sacudimiento de tierra.

- No se pare en los marcos de las puertas y no salga afuera.
- Aléjese de las paredes y las ventanas exteriores, albañilería dañada (tales como chimeneas), muebles altos y cuadros o espejos colgados.
- Si no puede meterse debajo de un escritorio o mesa, agáchese al piso contra una pared interior y protéjase la cabeza y el cuello con sus brazos.
- Si está cocinando, apague la estufa antes de buscar refugio.
- Si está en la cama, espere y quédese allí, protegiéndose la cabeza con una almohada.
- Si está en un edificio alto, evite las ventanas. No use los elevadores.
- Después del sacudimiento de tierra, prenda el radio para escuchar información acerca del terremoto.

“AGÁCHESE, CÚBRASE Y AGÁRRESE”

Si está adentro cuando sienta el sacudimiento de un terremoto fuerte, agáchese, métase debajo de una mesa o escritorio resistente y agárrese firmemente hasta que pase el temblor.



Si está conduciendo...

- No se detenga ni sobre ni debajo de viaductos, puentes, ni en túneles.
- No se detenga debajo ni cerca de cables de electricidad, postes de luz, árboles o carteles.
- Pare con cuidado a un lado del camino y ponga el freno.
- Permanezca en su automóvil hasta que el terremoto haya parado.

Si está al aire libre...

- Aléjese de los edificios y cables eléctricos. Esté alerta de los escombros que se están derrumbando.
- Si está en la costa, trasládese inmediatamente a un lugar más alto para evitar un posible maremoto u olas grandes.

Siga al PASO 6 ➔

NO SE PARE EN EL MARCO DE LA PUERTA

En los primeros días de California, muchos hogares fueron construidos de adobe con marcos de madera en las puertas. Después de un terremoto fuerte, los marcos de las puertas algunas veces eran las únicas partes de estas casas que se quedaban en pie. De esto vino el mito que el marco de una puerta es el lugar más seguro durante un terremoto. Hoy en día muy pocas personas en el Área de la Bahía viven en casas viejas construidas de adobe. En casas modernas, los marcos de las puertas puedan que no sean más fuerte que cualquier otra parte de la casa y lo protegerán muy poco de los escombros que caigan. Usted está más a salvo debajo de una mesa, así es que “AGÁCHESE, CÚBRASE Y AGÁRRESE.”



Un techo derrumbado en el centro de la ciudad de Paso Robles después del terremoto de San Simeon el 22 de diciembre de 2003. Dos personas resultaron muertas a causa de los escombros cuando salieron corriendo del edificio. (Foto USGS)

STEP 6—After the Quake, Check for Injuries and Damage

Once earthquake shaking has stopped, check your family for injuries and your home for damage:

Check for injuries

- Check yourself for serious injuries before helping others. Protect your mouth, nose, and eyes from dust.
- If a person is bleeding, put direct pressure on the wound. Use clean gauze or cloth, if available.
- If a person is not breathing, administer rescue breathing.
- If a person has no pulse, begin CPR (cardiopulmonary resuscitation).
- Do not move seriously injured persons, unless they are in immediate danger of further harm.
- Cover injured persons with blankets or additional clothing to keep them warm.

Check your home for hazardous conditions

- **Fire**—If possible, put out small fires in your home. Call for help, but don't wait for the fire department.
- **Gas leaks**—Turn off the gas if you suspect a leak because you see broken pipes, smell the gas odor, or hear the sound of leaking natural gas. Use a gas shut-off wrench to close the main gas valve by turning it counter-clockwise. Never turn gas back on by yourself—wait for the gas company!
- **Damaged electrical wiring**—Shut off power at the main breaker switch if there is any damage to your home wiring. Leave the power off until the damage is repaired!

- **Downed utility lines**—If you see downed power lines, consider them energized and keep yourself and others well away from them. Never touch downed power lines or any objects in contact with them!
- **Falling items**—Beware of items tumbling off shelves when you open closet and cupboard doors.
- **Spills**—Use extreme caution; when in doubt, leave your home! Spilled medicines, drugs, or other relatively non-toxic substance can be cleaned up.
- **Damaged masonry**—Stay away from brick chimneys and walls. They may be weakened and could topple during aftershocks. Don't use a fireplace with a damaged chimney, as this could start a fire in your home!

If your home is seriously damaged...

If your home is structurally unsafe or threatened by a fire you will need to evacuate. Do not leave your home just because utilities are out of service or your home and its contents have suffered moderate damage. It can still provide shelter to your family.

If you evacuate, tell a neighbor and your family point-of-contact where you are going.



If you suspect a gas leak, use a manual gas shut off wrench.

Expect aftershocks and take action to protect yourself, DROP, COVER, AND HOLD ON.

What to take to a shelter:

- Personal disaster kits (see STEP 3, page 14).
- Supply of water, food, and snacks.
- Blanket, pillow, and air mattress or sleeping pad.
- Change of clothing and a jacket.
- Towel and washcloth.
- Diapers, formula, food, and other supplies for infants.
- A few family pictures or other small comfort items, such as dolls or teddy bears for children.
- Personal identification and copies of household and health insurance information.
- Books and games (especially for children).

Do not bring

- Family pets are not allowed in shelters. Only service animals for people with disabilities are allowed—bring food for them. If you temporarily leave pets at a safe place, make sure that you have provided them with food and water.
- Valuables that might be lost or stolen.

Move on to STEP 7 ➔

TURN ON YOUR RADIO

Listen for information about the earthquake and follow safety advisories.

PASO 6—Después de un terremoto, revise por lesiones y daños

Cuando el terremoto deje de temblar, vea si su familia ha sufrido lesiones y si su hogar ha sufrido daños. Recuerde y continúe su plan de desastre:

Vea si hay lesiones

- Asegúrese que no tenga lesiones graves antes de ayudar a otros. Protégase la boca, nariz y los ojos del polvo.
- Si una persona está sangrando, ponga presión sobre la herida y eleve la parte lesionada. Utilice gasas o telas limpias, si están disponibles.
- Si una persona no está respirando, administre respiración de rescate.
- Si una persona no tiene pulso, comience RCP (resucitación cardiovascular).
- No mueva a las personas que estén lesionadas seriamente, al menos que haya peligro inmediato.
- Cubra a las personas lesionadas con cobijas o ropa adicional para mantener una temperatura normal del cuerpo.

Revise su hogar para detectar condiciones peligrosas

- **Incendios**—Si es posible, inmediatamente apague incendios pequeños en su casa. Pida ayuda, pero no espere a los bomberos.
- **Escapes de gas**—Cierre la llave principal si sospecha un escape de gas a causa de tuberías quebradas, olor, o sonido de un escape fuga de gas natural. Use una llave especial para cerrar la válvula principal girando hacia el sentido contrario de las agujas del reloj. ¡Nunca abra el gas usted mismo—espere a la compañía de gas!

- **Cableado eléctrico dañado**—Apague la electricidad en el interruptor principal si hay algún daño al cableado de su hogar. ¡Déjela apagada hasta que el daño sea reparado!
- **Cables de electricidad de alto voltaje caídos**—Si usted ve los cables caídos, considérelos con electricidad y manténgase muy lejos de ellos. ¡Nunca toque los cables de electricidad caídos, ni ningún objeto que esté en contacto con ellos.
- **Artículos caídos**—Tenga cuidado con los artículos que caen de los estantes cuando abra su armario y las puertas de los gabinetes.
- **Derrames**—¡Use extrema precaución; cuando tenga duda, deje su casa inmediatamente! Derrames de medicamentos, drogas u otras sustancias no-tóxicas pueden ser limpiadas.
- **Albañilería dañada**—Manténgase lejos de chimeneas y paredes de ladrillo o bloque. Pueden ser frágiles y pueden caerse durante las réplicas sísmicas (temblores secundarios). No use una chimenea dañada, puede empezar un incendio o dejar entrar gases venenosos en su hogar.

Si su hogar está dañado seriamente...

Si la estructura de su hogar no es segura o está en peligro o amenazada por incendio u otros peligros, usted necesitará evacuar el lugar. No vaya a salir de su hogar solo porque los servicios públicos pueden estar interrumpidos o su contenido quizá hayan sufrido daños moderados. Su hogar todavía puede ser un refugio para su familia.

Si evacua, dígame a un vecino, y a su familia, o a su contacto familiar adónde va.

PRENDA LA RADIO

Escuche la radio sobre el terremoto y siga las advertencias de seguridad.

Anticipe réplicas sísmicas (terremotos secundarios) y tome acción para protegerse, "AGÁCHESE, CÚBRASE Y AGÁRRESE."

Qué llevar a un albergue:

- Equipo de provisiones personales (vea el PASO 3, página 15).
- Surtido de agua, comida y botanas.
- Cobijas, almohadas y colchón de aire o cojín de dormir.
- Cambio de ropa y una chaqueta.
- Toalla de baño y jabón para lavarse.
- Pañales, formula, comida y otras provisiones para los bebés.
- Fotos de la familia u otras conformidades pequeñas, como muñecos o ositos de peluche para los niños.
- Identificación personal y copias de seguro médico e información de su casa.
- Libros y juegos (especialmente para los niños).

No lleve

- Mascotas no son permitidas en los albergues. Animales de servicio son permitidos para personas incapacitadas—traiga comida para ellos. Si deja a sus mascotas temporalmente en un lugar seguro, asegúrese que tengan suficiente comida y agua.
- Objetos de valor que se puedan perder o ser robados.

Siga al PASO 7 ➔



Si sospecha un escape de gas, use una llave manual para cerrar la válvula principal del gas.

Expect aftershocks and take action to protect yourself, DROP, COVER, AND HOLD ON.

STEP 7—When Safe, Continue to Follow Your Disaster-Preparedness Plan

Once you have met your family's immediate needs after the next strong Bay Area earthquake, continue to follow your family's disaster-preparedness plan (see STEP 2, page 12).

In the days following an earthquake...

Stay Safe

- Make sure your home is safe to occupy and not in danger of collapse in aftershocks.
- Be sure there are no gas leaks at your home before using open flames or operating any electrical or mechanical device that could create a spark (light switches, generators, chain saws, or motor vehicles).
- Check for chemical spills, faulty electrical wiring, and broken water lines. Water in contact with faulty wiring is a shock hazard.
- Unplug broken or toppled light fixtures or appliances. These could start fires when electricity is restored.
- Never use the following indoors: camp stoves, kerosene or gas lanterns or heaters, gas or charcoal grills, or gas generators, as these can release deadly carbon monoxide gas or be a fire hazard in aftershocks.

Stay Informed

- Turn on your portable or car radio and listen for information and safety advisories.
- Call your out-of-town contact, tell them your status, and then stay off the phone.

Take Action to Recover

- If you were able to remain in your home or return to it after a few days, take steps to return to normal routines.
- Check your food and water supplies. If power is off, plan meals so as to use up refrigerated and frozen foods first. If you keep the door closed, food in your freezer may still be safe to eat for a couple of days.
- If your water is off, you can drink the water from water heaters, melted ice cubes, or canned vegetables. Avoid drinking the water from swimming pools or hot tubs; use it to fight fires.
- If your gas was turned off, arrange for the gas company to turn it back on.
- If the electricity went off and then came back on, check your appliances or electronic equipment for damage.
- Contact your insurance agent or company right away to begin your claims process.
- If you cannot live at your home, set up an alternative mailing address with the post office.



FEMA mobile homes were used to provide temporary housing after Hurricane Charley in 2004. Nearly a year later, these trailers were still being used. (FEMA photo)

How Will the American Red Cross Help?

The American Red Cross will help with emergency needs and some limited financial assistance for recovery. You should listen to the radio and emergency personnel to direct you to Red Cross resources if the phones and Internet are not working.

After an earthquake, the American Red Cross will help in the following ways:

- Opening and operating emergency shelters.
- Providing food at shelters and feeding locations.
- Obtaining and delivering other needed items such as water, baby supplies, and blankets.
- Assisting with the immediate mental-health needs of those affected.
- Providing for basic health needs at shelters and other locations.
- Helping with initial recovery through casework, limited financial assistance, and referrals to other agencies and partners.
- Providing blood and blood products.

For more information go to:

<http://www.redcross.org/services/disaster/>



How Will the Federal Government Help?

- After the President signs a major disaster declaration, FEMA cooperates with other agencies, such as the Small Business Administration (SBA), in providing disaster relief.
- Federal disaster relief programs are designed to help with initial needs, but they will not replace everything you lose.
- FEMA disaster grants for emergency home repairs and temporary rental assistance are only available to individuals and households who do not qualify for loans.
- The maximum SBA personal-property loan is \$40,000, and the maximum SBA real-property loan for primary home repair is \$200,000.
- The average FEMA grant is less than \$15,000 (the maximum is \$26,500)—not enough to rebuild a home!

First responders such as police and fire departments may be overwhelmed for the first 72 hours after a quake. Be prepared to take care of your own family during this time.

Anticipe réplicas sísmicas (terremotos secundarios) y tome acción para protegerse, "AGÁCHESE, CÚBRASE Y AGÁRRESE."

¿Qué debo hacer?

PASO 7—Cuando esté a salvo, continúe siguiendo su plan de preparaciones de desastre

Una vez que haya cumplido con las necesidades indispensables de su familia y después del próximo terremoto en el Área de la Bahía, continúe con su plan de preparaciones de desastre (vea PASO 2, página 7).

En los días después de un terremoto...

Manténgase a salvo

- Cerciórese de que su hogar esté fuera de peligro antes de ocuparlo y que no haya riesgo de que se derumbe por réplicas sísmicas (terremotos secundarios).
- Esté seguro que no haya escapes de gas en su hogar antes de encender fuego o de usar algunos aparatos eléctricos o mecánicos que podrían generar chispas (interruptores de luz, generadores, serruchos cadeneros o vehículos de motor).
- Verifique si hay derrames químicos, cables eléctricos o cañerías de agua rotas. Es muy peligroso que el agua toque los cables rotos.
- Desconecte los accesorios o artefactos eléctricos. Podrían causar incendios cuando la electricidad sea restaurada.
- Cuando esté adentro, nunca use estufas de campo, linternas o calentadores de gas o kerosén, parrillas de gas o de carbón, generadores de gas, ya que puede escapar el gas mortal de monóxido de carbono y causar incendios durante las réplicas sísmicas (terremotos secundarios).

Manténgase informado

- Prenda un radio portátil o del auto para escuchar informaciones y consejos de seguridad.

- Llame a su contacto fuera de la ciudad, dígame su situación y deje de usar el teléfono

Tome medidas para recuperarse

- Si puede permanecer en su hogar o regresar después de algunos días, tome medidas para regresar a las rutinas normales.
- Verifique su abastecimiento de alimentos y agua. Si no hay electricidad, organícese para consumir primero los alimentos refrigerados y congelados. Si mantiene la puerta cerrada, los alimentos que tenga en el congelador pueden ser consumidos durante un par de días.
- Si no hay agua, puede beber el agua del calentador de agua, cubos de hielo derretidos o de vegetales enlatados. Evite beber el agua de piscinas o de tinas calientes; resérvela para combatir incendios.
- Si le apagaron el gas, solicite a la compañía de gas para que restablezca el servicio.
- Si se cortó la electricidad y después volvió, revise los daños de artefactos o equipos electrónicos.
- Póngase en contacto con su agente o compañía de seguros enseguida para comenzar el proceso de sus reclamos.
- Si no puede vivir en su hogar, establezca una dirección postal alternativa con la oficina de correo.



Las casas móviles de la FEMA fueron utilizadas para proveer vivienda temporal después del huracán Charley en 2004. Después de un año, estas casas móviles todavía están en uso (Foto FEMA).

¿Cómo ayudará la Cruz Roja Americana (American Red Cross)?

La Cruz Roja Americana (American Red Cross) ayudará con necesidades de emergencia y alguna asistencia financiera limitada para la recuperación. Debe escuchar la radio y al personal de emergencia para dirigirse a los recursos de la Cruz Roja (Red Cross) si los teléfonos y el Internet no trabajan.

Después de un terremoto, la Cruz Roja Americana (American Red Cross) le ayudará de las siguientes maneras:

- Establecer y manejar refugios de emergencia.
- Proveer alimentos a refugios y centros de alimentación.
- Obtener y entregar otros artículos necesarios tales como agua, abastecimientos de bebés y cobijas.
- Asistir inmediatamente con las necesidades de salud mental de los afectados.
- Proveer necesidades básicas de salud en los refugios y otros lugares.
- Ayudará con la recuperación inicial de los antecedentes personales o familiares, asistencia financiera limitada, y referencias a otras agencias y colaboradores.
- Proveer sangre y productos de sangre.

Para más información, visite a:

<http://www.redcross.org/services/disaster/>



¿Cómo ayudará el Gobierno Federal?










- Cuando el Presidente firma la declaración de estado de emergencia, FEMA coopera con otras agencias, tales como Small Business Administration (SBA), para proveer ayuda de desastre.
- Los programas federales de desastre son designados para ayudar con necesidades iniciales, pero no reemplazan todo lo que se pierde.
- Los fondos de desastre de FEMA para reparaciones de emergencia de viviendas y asistencia de alquiler temporal están solamente disponibles para individuos y familias que no califican para préstamos.
- El máximo préstamo de propiedades personales de SBA es \$40,000, y el máximo préstamo de bienes raíces de SBA para la reparación de hogar primario es \$200,000.
- El promedio otorgado de FEMA es menos de \$15,000 (lo máximo es \$26,500), ¡no es suficiente para reconstruir una casa!

Rescatadores como la policía y el departamento de bomberos pueden estar sobrecargados durante las primeras 72 horas después de un terremoto. Prepárese para hacerse cargo de su familia durante este tiempo.

¿Dónde puedo obtener más información?

Where Can I Learn More?

Información electrónica en el Internet sobre terremotos (en inglés) incluyen:
Online earthquake information (in English) includes:

-  **Mapas de localidad y magnitud de terremotos recientes**
Maps of location and magnitude of recent earthquakes
<http://earthquake.usgs.gov/>
-  **"ShakeMap"**
Mapas de movimientos fuertes "ShakeMap" muestran una imagen rápida de la distribución de movimiento por el Internet.
ShakeMap provides a rapid picture of where the strongest shaking occurred.
<http://www.cisn.org/shakemap.html>
-  **"¿Sintió un terremoto?"—¡Repórtelo!**
"Did You Feel It?"—Report it!
Mapas de intensidad de temblores registradas por código postal
Shaking intensity maps derived by ZIP codes
<http://pasadena.wr.usgs.gov/shake/ca/>
-  **Como hacer su hogar más seguro**
Make your home safe
Sugerencias para reparar peligros potenciales en su hogar
Suggestions for fixing potential hazards in your home
<http://quake.abag.ca.gov/fixit/>
<http://quakeinfo.org>
<http://www.seismic.ca.gov/hog.htm>
-  **Preparaciones financieras e información de planes de recuperación**
Financial preparation and recovery planning information
<http://quake.abag.ca.gov/business/>
<http://www.operationhope.org/smdev>
<http://www.earthquakeauthority.com/>
<http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/FinRecovery>
http://www.sba.gov/disaster_recov/index.html
-  **Recursos para niños sobre la preparación de desastres**
Disaster preparedness resources for kids
<http://www.redcross.org/disaster/masters/intro.html>
<http://www.fema.gov/kids>
<http://earthquake.usgs.gov/4kids/>
-  **Para recibir ayuda durante la primera semana después de un terremoto—Comuníquese con:**
For help in the first week after an earthquake—Get in contact with:
 - Su oficina de servicios de emergencia del condado
Your county office of emergency services
 - American Red Cross, 1-866-GET-INFO (438-4636)
<http://www.redcross.org/services/disaster/>
 - Federal Emergency Management Agency (FEMA)
<http://www.fema.gov/assistance/index.shtm>
-  **Otros recursos importantes:**
Other important resources:
http://www.pge.com/education_training
<http://redcrossshop.org/>
-  **Para páginas electrónicas de interés en el Web visite a:**
For links to many useful Web sites go to:
<http://earthquake.usgs.gov/hazards/prepare.html>

Organizaciones financieras: Funding organizations:



ISBN 1-411-31250-3



9 781411 312500