

New Zealand Shake Out™



Simulacro de terremoto y hīkoi de tsunami a escala nacional
www.shakeout.govt.nz

New Zealand ShakeOut, el simulacro de terremoto y hīkoi de tsunami que se llevará a cabo en todo el país, tendrá lugar a las 9.30 h, el 18 de octubre de 2018.

En todo Nueva Zelanda hay peligro de que ocurran terremotos y en toda nuestra costa hay riesgo de tsunami. No podemos predecir cuándo ocurrirán, pero podemos practicar las medidas correctas que nos permitirán protegernos.

Participar en el simulacro New Zealand ShakeOut 2018 es una excelente manera de prepararse y aprender qué medidas se deben tomar.

ShakeOut: es tan fácil como contar del 1 al 3...

- 1** Inscribirse ahora. Puede registrar a todas las personas de su organización u hogar en un par de minutos.
- 2** Correr la voz. Avísele a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo; compártalo en Facebook, Twitter, etc.
- 3** Hacer el simulacro de agacharse, cubrirse y agarrarse a las 9.30 h, el 18 de octubre de 2018*, y luego hacer el hīkoi (marcha) para casos de tsunami, si se encuentra en una zona costera.

Visite www.shakeout.govt.nz para inscribirse, planificar el simulacro y el hīkoi, prepararse y descargar recursos para promover el simulacro.

* Si no puede hacer el simulacro a las 9.30 h el 18 de octubre de 2018, puede escoger un momento que le convenga dentro de un plazo de dos semanas después de realizado el simulacro (y aún así será tomado en cuenta).



Agacharse, cubrirse y agarrarse es el procedimiento correcto que hay que seguir en caso de terremoto.

Si sigue ese procedimiento, el terremoto no lo tumbará, será menos probable que lo golpeen los objetos que se caigan o vuelen por el aire, y se protegerá la cabeza, el cuello y los órganos vitales.

- **AGÁCHESE** y apoye las manos y las rodillas. De esta manera no se tumbará y podrá moverse si es necesario.
- **CÚBRASE** colocando la cabeza y el cuello (o todo el cuerpo si es posible) debajo de una mesa o escritorio resistente (si hay uno cerca). Si no encuentra protección cerca, cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos y las manos.
- **AGÁRRESE** al objeto resistente (o manténgase en la posición en la que protege la cabeza y el cuello) hasta que cese el temblor. Si el temblor desplaza el objeto resistente, acompañe el movimiento.

Si no puede agacharse, sujétese en una silla común o en una silla de ruedas (trabe las ruedas), y cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos y las manos. Si no puede salir de la cama, cúbrase la cabeza y el cuello con una almohada.

Muchas personas sufren lesiones al desplazarse DURANTE el temblor. Es más seguro agacharse, cubrirse y agarrarse hasta que este pase.



Si se encuentra cerca de la costa y se presenta alguna de las siguientes situaciones:

- siente un terremoto fuerte que dificulta el mantenerse en pie o que dura un minuto o más;
- observa que el nivel del mar sube o baja de forma repentina;
- oye sonidos fuertes o poco usuales que vienen del mar;

diríjase de inmediato al terreno elevado más cercano o desplácese tierra adentro lo más lejos que pueda. Camine o vaya en bicicleta, si es posible. No espere a recibir una alerta oficial.

Si se trata de un tsunami de origen local, que podría llegar en cuestión de minutos, no habrá tiempo para emitir una alerta oficial. Es importante reconocer las señales de alerta naturales y actuar con rapidez.

Recuerde: si es **LARGO** o **FUERTE**: **ALÉJESE RÁPIDO**.