

EN CASO DE TERREMOTO

AGÁCHESE



CÚBRASE



AGÁRRESE



WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ



En caso de terremoto

AGÁCHESE, CÚBRASE, AGÁRRESE

La totalidad de Nueva Zelanda corre peligro de experimentar terremotos. Saber cuáles son las medidas correctas que se deben tomar inmediatamente puede evitar lesiones y salvar vidas.

Durante un terremoto: Agáchese, Cúbrase, Agárrese. Evitará que el terremoto lo tumbe, será menos probable que lo golpeen los objetos que se caigan o vuelen por el aire y 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** la cabeza y el cuello (o todo el cuerpo si es posible) debajo de una mesa o escritorio resistente (si hay uno cerca de usted). Si no encuentra protección cerca, cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos y las manos.
- **AGÁRRESE** al objeto resistente (o a 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 encuentra protección cerca de usted, arrástrese hasta llegar a una esquina interna de la habitación y cúbrase la cabeza y el cuello con las manos y los brazos. No corra hacia afuera ni se pare debajo del marco de una puerta. Muchas personas sufren lesiones al desplazarse **DURANTE** el temblor. Es más seguro Agacharse, Cubrirse y Agarrarse hasta que pase el temblor.

Elabore un plan hoy. Averigüe quién puede ayudarlo y quién posiblemente necesite su ayuda. El grupo local de gestión de emergencias de Defensa Civil (Civil Defence Emergency Management Group) tiene información para su región.

