

## ANTES DEL TERREMOTO

- 1 **Asegure su espacio.** Identifique y sujete cosas que pueden caerse y causar heridas.
- 2 **Ensaye el “¡Agáchese! ¡Cúbrase! ¡Agárrese!”** Para reaccionar con rapidez, hay que practicar con frecuencia.
- 3 **Haga un plan, conéctese y reúna suministros.**

## DURANTE EL TERREMOTO

- 1 **Agáchese, cúbrase y agárrese.** Agáchese y póngase debajo de una mesa resistente. Si no se encuentra cerca de una mesa, agáchese contra una pared interior y cubra su cabeza y cuello con sus brazos. Aléjese de las ventanas.
- 2 **Quédese ahí.** Ya sea que esté en un carro, en la cama, o en un lugar público, quédese ahí y espere hasta que pase el temblor. Si está afuera, aléjese de alambres u otros objetos que se puedan caer. Si está cerca de la costa durante el terremoto, vaya inmediatamente a un terreno más alto, en caso de que suceda un tsunami.
- 3 **Manténgase calmado.** Manteniendo la calma le ayudará a tomar decisiones seguras para usted y las personas a su alrededor.

## DESPUÉS DEL TERREMOTO

- 1 **Revise a su alrededor.** Revise los daños y por alguna persona herida y que necesite atención. Considere las personas que quizás necesiten más apoyo, incluyendo a las personas con diferentes necesidades funcionales y de acceso. Por ejemplo, personas que tienen discapacidades de visión, audición, movilidad, o condiciones médicas.
- 2 **Comparta su ubicación.** Si sale de la casa, deje saber a sus amigos y familiares su ubicación. Si tiene acceso al internet y teléfonos, llame, mande textos, o actualice su cuenta de Twitter y Facebook para notificar que está bien.
- 3 **Quédese conectado.** Escuche la radio para recibir información e instrucciones. Las réplicas, que muchas veces suceden después de los terremotos, también pueden causar daños.



Conéctese



Haga un plan



Reúna suministros



## RECURSOS

### Los Angeles County Department of Public Health Emergency Preparedness and Response Program

[publichealth.lacounty.gov/eprp](http://publichealth.lacounty.gov/eprp)

### Los Angeles County Office of Emergency Management (LACOEM) [lacoa.org](http://lacoa.org)

**Ready LA** [readyla.org](http://readyla.org)

**Ready.gov** Incluye apoyo de planificación y preparación para personas con discapacidades y con necesidades funcionales y de acceso.

### Great California ShakeOut

[shakeout.org/espanol](http://shakeout.org/espanol)

Participe en el simulacro estatal de terremoto.

### Emergency Preparedness & Pets: A Guide for Pet Owners

[publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp](http://publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp)

### Community Emergency Response Teams (CERT) [cert-la.com](http://cert-la.com)

Obtenga capacitación para poder ayudar a su familia y comunidad durante un desastre.

### Alert LA County [alert.lacounty.gov](http://alert.lacounty.gov)

Regístrese para recibir alertas y actualizaciones del condado de LA.

### NotifyLA [notifyla.org](http://notifyla.org)

Regístrese para recibir alertas y actualizaciones de la ciudad de LA.

### Nixle [nixle.com](http://nixle.com)

Regístrese para recibir alertas de seguridad públicas a través de texto o correo electrónico.

### 211 Los Angeles County [211la.org](http://211la.org)

Llame al 2-1-1 o visite el sitio web para más información.

### American Red Cross

[redcross.org/cruz-roja866](http://redcross.org/cruz-roja866)

866-GET-INFO (866-438-4636)

### Department of Mental Health, Los Angeles County [dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

Línea de información disponible 24 horas 7 días a la semana: (800) 854-7771