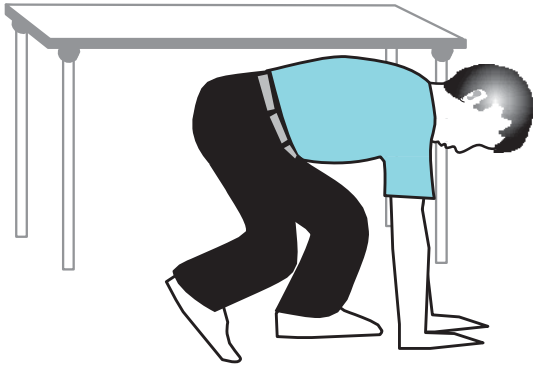


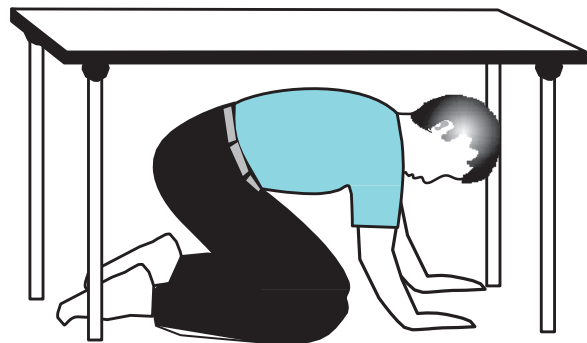
# Cómo mantenerse seguro durante un terremoto

Cuando tiemble la tierra...

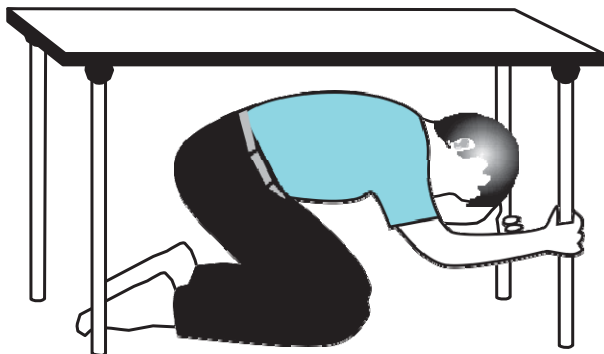
Láncese al suelo...



Cúbrase...



Esperen...



# Cómo mantenerse seguro durante un terremoto



## No corra durante el temblor.

La mayoría de lesiones ocurre debido a objetos que caen, no por edificios que se desploman.



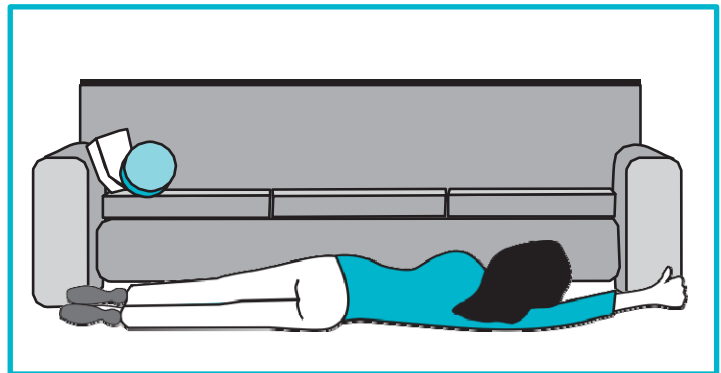
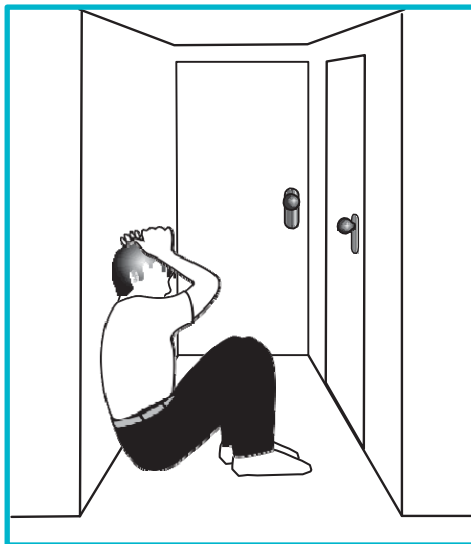
## Láncese al suelo, cúbrase y espere debajo de un escritorio o una mesa.

Permanezca ahí hasta que se detenga el temblor.



## Si se encuentra en un lugar en que no haya mesa, ¡póngase en cuclillas!

Intente meterse debajo o a la par de algo. La mejor opción es meterse debajo de un escritorio o una mesa. Siéntese apoyado en alguna pared interior. Ponerse en cuclillas a la par de muebles pesados o agacharse entre las filas de sillas en iglesias, salas de cine y estadios o contiguo a o debajo de una carretilla del supermercado.



**Si se encuentra afuera en un área abierta, permanezca allí. Siéntese y cúbrase la cabeza con los brazos.**



**Si se encuentra en un área exterior, pero cerca de un edificio, retírese de este para estar a salvo de vidrios y otros objetos que se desplomen. El área inmediata exterior del edificio se conoce como “zona de peligro”.**



**NOTA: los portales NO son un lugar seguro recomendado para estar en un terremoto. Es difícil quedarse en el portal durante el temblor y la puerta a menudo causa lesiones, puesto que oscila para abrirse y cerrarse durante el temblor.**