

Recomendaciones en caso de terremoto

Escrito por Juan marmolejos



La Hispaniola pertenece a una región geológica activa con un substancial peligro de terremotos. De acuerdo a nuestra historia e información registrada, ésta ha sido estremecida en varias ocasiones por terremotos destructivos. Actualmente han pasado sesenta y cuatro (64) años desde que se registró el último terremoto destructivo en la Republica Dominicana.

¿Cómo puede uno prepararse para algo así?

Sobrevivir no es suerte. Usted puede sobrevivir a un terremoto y minimizar su daño simplemente identificando peligros potenciales y tomando algunas medidas básicas de preparación contra éstos. El movimiento de la tierra rara vez es el causante de muertes y daños. La mayoría ocurre por colapso parcial de edificios y objetos que caen, tales como libreros, estucado y lámparas de techo. La mayoría de las heridas son por objetos no-estructurales.

Como los terremotos ocurren sin aviso es importante actuar ahora. Mientras más espere mayor es el riesgo. Los expertos saben que un terremoto de gran magnitud está por ocurrir, pero no saben cuándo. El momento para prepararse es ahora. Usted será más tranquilo si sabe que se encuentra preparado, conociendo que hacer y que no debe hacer antes, durante y después de del terremoto.

Esta son sus reglas básicas de supervivencia Existe un alto riesgo de que ocurra un terremoto en la Republica Dominicana, pero siguiendo estas medidas de seguridad podrá sobrevivir a este.

Para más información, comuníquese con:

La Defensa Civil, La Asociación Dominicano Mitigación de Desastres, o La Cruz Roja.

ANTES DEL TERREMOTO:

1. Solicítele a un experto que le revise la estructura física de su residencia y/o establecimiento comercial. Luego lleve a cabo las reparaciones indicadas para asegurarse que éstas estén en condiciones óptimas.
2. Sujete los muebles altos tales como: los armarios, gabinetes y libreros a la pared y coloque todos los objetos pesados en los partes inferiores.

3. Sujete el tanque de gas propano y/o calentador de agua con cadenas a la pared e instruya a su familia como cerrar la válvula de éstos en caso de una emergencia.
4. Tenga un reunión familiar y hable de escenarios tales como temblor de día, noche, fine de semana. Establezca un plan para reunirse con su familia. Deberán acordar un lugar para reunirse después del sismo y que deben hacer si se encuentran en el trabajo o la escuela. Recuérdeles a sus hijos que sigan las instrucciones de sus profesores.
5. Asegúrese que los miembros de su familia reciban instrucciones formales de primeros auxilios a través de las entidades pertinentes tales como: Cruz Roja o Defensa Civil.
6. Almacene provisiones de Emergencias tales como: Botiquín de primeros auxilios, agua potable, alimentos enlatados, abrelatas manuales, radio de baterías, con pilas extras, linterna o lámpara de baterías.
7. Llevan a cabo una búsqueda de lugares segura y peligrosa en su casa. Lugares seguros son debajo de mesas fuertes, escritorios o cerca de columnas de soporte. Lugares peligrosos son ventanas espejos, objetos colgantes, y muebles altos e inestables. Practique simulacros con su familia. Ensaye colocarse en sitios seguros de la casa o trabajo.
8. Guardan zapatos y foco al lado de la cama.
9. Escoja una persona lejos de su lugar de residencia a la cual puedan llamar los miembros de su familia para reportar su condición y posición. Prepara una lista de teléfonos de emergencia.

DURANTE EL TERREMOTO

1. Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos. “No se deje dominar por el pánico”. Un fuerte temblor durará menos de un minuto, probablemente 30 segundos.
2. Evaluar su situación. Si está dentro de un edificio, permanezca ahí, a menos que haya cerca una salida libre y esté seguro que no corre peligro afuera. Si está fuera, permanezca allí.
3. Avisar a las personas a su alrededor que se cubran. Cuídese de los objetos que puedan caer.
4. Refugiarse debajo de un escritorio, mesa de madera u otro mueble fuerte si está en una oficina. Si no hay muebles, diríjase a la esquina de una oficina pequeña o pasillo.
5. Colocarse en cuclillas o sentado, agarrado del mueble, cubriéndose la cabeza y el rostro. Los marcos de las puertas no son necesariamente los lugares más seguros por el movimiento de abre y cierra de éstas y el hecho de que no sean tan fuertes como se esperaba.
6. Evitar acercarse a paredes, ventanas, anaqueles, escaleras y al centro de salones grandes.
7. No usar los ascensores. Recuerde que el temblor puede averiarlos.

8. Refugiarse en un lugar seguro, no corra hacia la salida.
9. Buscar un lugar seguro. Si es una persona con impedimentos en silla de ruedas, ponga el freno a las ruedas.
10. Si Usted se encuentra fuera, manténgase alejado de los postes eléctricos, ventanas, edificios u objetos que se puedan caer.
11. Si Usted se encuentra en una tienda o establecimiento público, por favor mantenga la calma. No corra afuera, pero si tiene que salir escoja su salida con cautela
12. Si Usted se encuentra en su carro, estaciona lo más pronto posible en un posible lugar seguro y alejado de los edificios o estructuras.

DESPUES DE UN TERREMOTO

Generalmente un sismo de gran magnitud es acompañado por una serie de temblores secundarios. Estos temblores secundarios serán de menor magnitud pero pueden causar daños adicionales por lo tanto, después de un temblor grande lo que Usted debería hacer es:

1. Reúnase con su familia en el lugar acordado.
2. Verifique si algún miembro de su familia ha sufrido heridas y adminístrele primeros auxilios.
3. Camine con zapatos cerrado.
4. Inspeccione los daños a su propiedad y sus alrededores tales como: Tanque de gas o propano, Plomería y tubos de agua, Líneas de electricidad y teléfonos
5. No fume ni encienda ningún aparato de llama abierta tales como encendedores o cerillos hasta verificar que no existe un escape de gas. Si existe una avería debe cerrar la llave correspondiente.
6. Manténgase lejos del mar ya que existe peligro de maremoto.
7. Ayuden a extinguir cualquier fuego.
8. No utiliza el teléfono o el carro a menos que sea una emergencia.
9. No vaya a pasar en carro excepto en caso de emergencia.
10. Manténgase informado mediante el radio o autoridades pertinentes.
11. Revise su propiedad y determine que parte estructural o escombros representan peligros eminentes que puedan causar heridas durante las temblares secundarios.

12. Todo lo que representa un peligro debe ser reparado inmediatamente.

LISTA DE PROVISIONES:

1- Leche (Evaporada o descremada en polvo).

2- Carne, ave o pescado envasado. Pescado: atún sardinas, camarones, salmón, bacalao; Carne-pollo, pavo, jamón, jamoncillo, salchichas, chorizos, "corned beef".

3- Frutas, vegetales y granos. (Regular o de dieta). Frutas enlatadas-pasas, ciruelas, peras, melocotones. Jugos de frutas enlatados. Frutas secas. Vegetales enlatados. Granos cocidos y enlatados

4- Grasas y aceites. Aceite vegetal. Grasas sólidas hidrogenadas (manteca).

5- Azúcar y Dulces. (Regular o de dieta). Azúcar blanca y morena. Dulces duros, paletas. Chocolates en barra y goma de mascar. Miel, mermelada, casquitos de guayaba, dulce de papaya. Mezcla para flanes mantenidos en sus paquetes originales.

6- Cereales. (Regular o de dieta). Cereales listos para comer. Cereal no cocido (cocido rápido o instantáneo). Harina para panqueques.

7- Varios. Café, té, chocolate instantáneo. Cubitos de caldo. Polvo con sabor para refrescos. Arroz blanco o amarillo en paquetes pre-cocidos. Huevo en polvo. Mantequilla de maní. Galletas dulces o de soda. Polvo de hornear. Servilletas, cucharas, tenedores, platos sanitarios. Abridor de latas manual. Bolsas para basura. Papel Sanitario y efectos personales. Agua (suficiente para tomar y cocinar).

Para más información, comuníquese con:

La Defensa Civil, La Asociación Dominicana Mitigación de Desastres, o La Cruz Roja.

Tomado de: [La Asociación Dominicana de Mitigación de Desastre](#)