

## ***Consejos de seguridad durante terremotos para personas con discapacidades o necesidades funcionales***

Durante un terremoto es muy importante protegerse. Cuando empiece a temblar:

**Agáchese** hacia el piso

**Cúbrase** debajo de una mesa o escritorio y proteja su cabeza y cuello con los brazos.

**Agárrese** de la pata de la mesa u otro mueble hasta que pare de temblar

### **Si usted no puede “Agacharse, cubrirse y agarrarse”:**

Baje lo más que pueda y manténgase lejos de ventanas u objetos que le puedan caer encima.

No trate de transferirse de su silla de ruedas, reclinable o cama mientras esté temblando. Espere hasta que pare de temblar para transferirse.

Si usted ocupa silla de ruedas, bloquee las llantas y permanezca sentado hasta que pare de temblar.

Siempre proteja su cabeza y cuello con los brazos, una almohada, un libro o cualquier objeto que esté disponible.

### **Personas con discapacidades físicas o limitaciones de movimiento:**

El movimiento del terremoto puede afectar su balance y hacer que su movilidad sea más difícil. Agáchese y siéntese en el piso, contra una pared interior. Proteja su cabeza y cuello con los brazos.

### **Personas sordas o con problemas de audición:**

Antes de un terremoto, identifique y pruebe múltiples formas para recibir advertencias e información de evacuación.

### **Personas ciegas o con poca visión:**

Los terremotos pueden causar que los objetos se caigan y que los muebles se desplacen. Es posible que no cuente con sonidos familiares después del temblor. Así que muévase con precaución.

### **Personas con discapacidades cognitivas, intelectuales o de desarrollo:**

Si usted tiene dificultad para comprender, recordar o aprender, tenga a mano una lista sencilla con información importante y las cosas que debe hacer. Quédese con una copia e incluya una en su equipaje. Practique su plan con anticipación. Si usted usa algún artefacto que facilite su comunicación, inclúyalo en su planificación.

**Ayuda adicional:** [www.earthquakecountry.org/disability](http://www.earthquakecountry.org/disability)

## Otras recomendaciones de preparación en caso de desastres

- Desarrolle y actualice sus planes individuales y familiares, incluyendo sus planes de comunicación y contactos importantes.
- Prepare equipos de emergencia para su casa, carro u oficina. Recuerde hacer uno también para sus mascotas y animales de servicio. Guarde baterías adicionales y otros suministros necesarios en su equipo.
- Identifique equipo adaptativo y otros dispositivos con su información de contacto en caso de que sean separados.
- Cree espacios seguros fijando muebles pesados y otros objetos que podrían caerse, herirlo o bloquearle su salida.
- Construya un “**equipo de apoyo personal**” de varias personas para que le puedan ayudar en caso de que lo necesite. Inclúyalos en todas las fases de su planificación.
- ¡Involúcrese! Sea voluntario en el Equipo de Respuesta a Emergencias de su comunidad (CERT), o cualquier otra organización de respuesta de emergencia en su área.
- Si usted vive cerca de la playa, familiarícese con las rutas de evacuación en caso de tsunamis y protéjase. Practique desalojos por tsunamis con su ayudante o equipo de apoyo.
- Practique simulacros en su hogar, trabajo y comunidad regularmente. Invite a su equipo de apoyo personal y ayudantes a practicar “**Agacharse, cubrirse y agarrarse**” con usted.

**Aprenda más:**

**[www.earthquakecountry.org/disability](http://www.earthquakecountry.org/disability)**