

# EN CASO DE TERREMOTO

**AGÁCHESE**



**CÚBRASE**



**AGÁRRESE**



[WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ](http://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.

