



Índice

1. ANTES DE UN TERREMOTO.....	2
2. DURANTE UN TERREMOTO.....	3
3. DESPUÉS DE UN TERREMOTO.....	4
4. COLABORE CON PROTECCIÓN CIVIL	6
5. CONCEPTOS ÚTILES:.....	6



ANEXO VIII: RECOMENDACIONES BÁSICAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN ANTE TERREMOTOS

1. ANTES DE UN TERREMOTO

Es muy importante que, en su hogar, barrio, colegio, comunidad o lugar de trabajo, se tomen las siguientes medidas:

COMPROBACIÓN DE POTENCIALES RIESGOS:

- Reforzar bien las estanterías a las paredes.
- Colocar los objetos grandes o pesados en la parte inferior de estanterías y armarios.
- Guardar los objetos que se puedan romper y causar daños (botellas vidrio, porcelana, etc.) en armarios cerrados y bajos.
- Colgar los objetos pesados (cuadros, espejos, etc.) en lugares lejos de donde la gente se pueda sentar o acostar.
- Sujetar las sujeciones de las lamparas de techo.
- Comprobar que la instalación eléctrica y de gas no tienen defectos.
- Almacenar los productos inflamables en armarios cerrados y al fondo de las estanterías.
- Si en el edificio existen grietas, pedir consejo a un especialista.
- Revisar el estado de las partes del edificio susceptibles de desprebdimiento (balcones, cornisas, chimeneas, techos, etc.).
- En los edificios, especialmente los públicos, las salidas deben estar señalizadas y los ascensores deben llevar una etiqueta que advierta que no deben utilizarse en caso de terremoto.

IDENTIFICACIÓN DE LUGARES SEGUROS:

- Dentro de edificios:
 - o Debajo de muebles resistentes como mesas o escritorios.
 - o Junto a los muros de carga.
 - o Lejos de ventanas, espejos, muebles o estanterías pesadas, que durante el temblor puedan caer y producir daños.



Servicio de Protección Civil

- Fuera de edificios:
 - o Situarle lejos de edificios, árboles, postes eléctricos y telefónicos, tuberías de gas, puentes y túneles, etc.

PREPARACIÓN PREVENTIVA:

- Preparar un paquete de emergencia que contenga alimentos, agua y otros suministros, tales como una linterna de pilas, una radio portátil, silbato, un pequeño extintor, baterías de repuesto, botiquín de primeros auxilios y ropa.
- Realizar simulacros para conocer los lugares seguros de su hogar, barrio, colegio, comunidad o lugar de trabajo, y de como cortar el suministro eléctrico y de gas en edificios.
- Conocer los números telefónicos de emergencias:
 - o Emergencias de carácter general (112).
 - o Ambulancia y emergencias de salud (061).
 - o Policía Nacional Málaga (091).
 - o Policía Local Málaga (092).
 - o Guardia Civil / Tráfico Málaga (062).
 - o Bomberos Málaga (080).

2. DURANTE UN TERREMOTO

Lo más importante durante un terremoto, es mantener la calma y tratar de transmitirla a los demás, puesto que se corre el riesgo de desatar el pánico general. En cualquier caso, se deben tomar las siguientes medidas:

- Si se está dentro de un edificio quédese dentro y protéjase debajo de una mesa, cama o mueble fuerte, o bien bajo el marco de una puerta, junto a un pilar, o colocarse cerca de elementos estructurales (muros, pilares, etc.).
- Además, debe mantenerse lejos de ventanas, muebles u otro mobiliario inestable, cuya caída pueda llegar a dañarnos.
- Si es necesario evacuar, hacerlo por las escaleras y no utilizar nunca el ascensor.
- Si está fuera, no acceda a ningún edificio, ya que el entrar o salir de los edificios puede causar más accidentes. Alejarse de las fachadas de edificios, ya que se desprenden materiales y elementos constructivos. Debe desplazarse con tranquilidad hacia espacios abiertos y alejados de edificios, árboles, semáforos, etc. Y permanecer allí hasta que cese el temblor.



Servicio de Protección Civil

- Además, debe alejarse de los cables eléctricos, cornisas, balcones, etc., y caminar hasta un área abierta alejada de árboles, construcciones, señales de tráfico, líneas eléctricas y edificios.
- No usar velas, ni cerillas, ni tratar de encender ningún tipo de interruptor o llama durante o inmediatamente después del temblor, debido a las posibles fugas.
- Si está en el interior de un coche en movimiento, parar y quedarse dentro hasta que el temblor haya pasado. Cuando acabe el temblor, conducir con precaución evitando túneles y puentes que puedan haber sido dañados.
- En su local de trabajo o en el colegio siga los planes de emergencia que se hayan preparado y practicado.

3. DESPUÉS DE UN TERREMOTO

Al igual que durante el terremoto, sigue siendo muy importante mantener la calma y evaluar rápidamente el estado de la situación en que se encuentra usted y su alrededor. Hay que estar preparados, puesto que tras un terremoto importante suelen producirse réplicas de menor tamaño. De igual forma, hay que asegurarse de llevar a cabo las siguientes recomendaciones:

- Ayudar en los casos en que sea posible a las personas heridas o atrapadas. Aplicando los primeros auxilios si se conocen y no moviendo a los heridos graves a menos que se hallen en grave peligro de sufrir mayores heridas. En caso de empeoramiento de la situación (fuego, derrumbamiento, etc.) moverlo con precaución.
- Seguir por radio (a baterías o pilas y no usar la electricidad en los primeros momentos), las noticias que los servicios de emergencia difundirán y tratar de seguir sus indicaciones.
- Ayudar especialmente a las personas más vulnerables, como niños, ancianos, personas con discapacidades, enfermos, etc.
- Asegúrese de que no hay ningún escape de gas y en caso de que note un fuerte olor o algún ruido, abra rápidamente una ventana, corte el suministro y salga del edificio. En cualquier caso, no trate nunca de encender ningún interruptor ni de calentar ningún alimento.
- En caso de que algún cortocircuito haya producido algún pequeño incendio trate de apagarlo inmediatamente con un extintor o con agua.
- Usar el teléfono sólo para llamadas de emergencia, para evitar así el colapso de las líneas, ya que éstas deben de estar a plena disposición de los servicios de emergencia.



Servicio de Protección Civil

- Tener precaución al abrir armarios, ya que los objetos del interior pueden golpearnos al abrirlos.
- Utilizar botas o zapatos de suela gruesa para protegerse de los objetos cortantes o punzantes.
- No reparar de inmediato los desperfectos, excepto si hay vidrios rotos o botellas con sustancias tóxicas o inflamables.
- Si se está atrapado en un edificio, intentar salir por algún hueco o utilizar un silbato para llamar la atención y pedir ayuda.
- Permanecer fuera de los edificios dañados y si se halla dentro de uno no asomarse a los balcones o ventanas, puesto que puede llegar a producirse un desprendimiento.
- Después de una sacudida muy violenta, hay que salir ordenada y paulatinamente del edificio, sobre todo si éste tiene daños visibles. Posteriormente, hay que alejarse de las construcciones dañadas y dirigirse hacia áreas abiertas.
- Después de un terremoto fuerte siguen otros pequeños, réplicas que pueden ser causa de destrozos adicionales, especialmente en construcciones dañadas. Permanezca alejado de éstas.
- Si fuera urgente entrar en edificios dañados hágalo rápidamente y no permanezca dentro. En construcciones con daños graves no entre hasta que sea autorizado.
- Tenga cuidado al utilizar agua de la red ya que puede estar contaminada. Consuma agua embotellada o hervida.
- En la escuela, hospital o lugar de trabajo siga los planes de emergencia allí establecidos y siga las indicaciones del personal de las mismas.
- En las semanas siguientes, si su hijo muestra signos de preocupación (como falta de apetito, insomnio, miedo a los cambios de tiempo, temor a quedarse sólo, a que se repita el terremoto) escúchele, tranquilícele, y en caso de que persista el malestar, busque el apoyo de un profesional.



4. COLABORE CON PROTECCIÓN CIVIL

- Ante Emergencias Sísmicas actúe según las normas, recomendaciones y las directrices de Protección Civil.
- Trabaje junto a Protección Civil y bajo sus directrices (la coordinación es imprescindible). Colabore en la ayuda a heridos, enfermos, niños y ancianos. Protección Civil somos todos.
- No acuda a las zonas afectadas si no se le solicita.
- Conecte la radio y siga las instrucciones que dicten las autoridades. No se deje influenciar por rumores y tampoco los propague.
- Informe a las autoridades de los daños graves en edificaciones.
- Comunique la existencia de material peligroso (productos radioactivos, tóxicos, etc.) o cualquier hecho (incendio, explosiones, etc.) que amenace con desencadenar más daños.

5. CONCEPTOS ÚTILES:

- **Terremoto:** Liberación repentina de la energía acumulada en la corteza terrestre en forma de ondas que se propagan en todas direcciones.
- **Réplicas:** Terremotos más pequeños que ocurren después de un terremoto.
- **Epicentro:** Punto de la superficie situado encima del foco.
- **Foco o Hipocentro:** Punto donde se inicia un terremoto, y puede estar a muchos kilómetros hacia el interior de la tierra (máximo unos 675 kilómetros, límite elástico de ruptura del material).
- **Magnitud:** Parámetro que indica la medida del tamaño de un terremoto y no cambia con la distancia al epicentro.
- **Intensidad:** Parámetro que señala la forma en que ha sido sentido un terremoto y el grado de daño que ha causado en un determinado lugar y va disminuyendo con la distancia epicentral. La escala europea que mide la intensidad es la EMS cuyos valores van desde el grado I hasta el XII.

Fuente: Instituto Geográfico Nacional y Dirección General de Protección Civil.