

BANANAS HANDOUT

Reglas de Seguridad para Casos de Terremotos Para Padres y Proveedoras de Cuidados Infantiles (Earthquake Safety Rules)

Un Terremoto Azota su área y durante uno o dos minutos la tierra “sólida” se sacude como la cubierta de un barco.

Lo que Usted Haga antes, durante e inmediatamente después del temblor podría significar la diferencia entre la vida y la muerte para usted, su familia, su programa de guardería y sus vecinos. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a sobrevivir:

ANTES DE UN TERREMOTO (Cosas que deben hacerse en el hogar o en los programas de guardería):

Agua:

Almacene en envases cerrados suficiente agua para cuando menos tres días (3 galones por persona. No se olvide de los animales domésticos los cuales requieren menos agua). Puede usar las botellas plásticas de los blanqueadores. Enjuáguelas solo una vez. Quedará suficiente blanqueador en el envase para purificar el agua y prevenir que se descomponga. Si usa otros envases agrégueles 8 gotas de blanqueador por galón. También puede utilizar el agua de su calentador y de las cañerías después de desconectarlas. Incluso su tanque del inodoro contiene agua fresca siempre y cuando no le ponga sustancias limpiadoras en el tanque.

Alimentos:

Mantenga a la mano suficiente alimentos para tres días. Almacene comida enlatada y sellada que no requiera refrigeración. Para evitar que se malogren y estén a la mano, almacene los alimentos en una caja colocada en el piso de un clóset, o en el garaje. No las almacene en estantes altos.

Otras Provisiones:

- Medicinas de Receta - Asegúrese de tener a la mano provisiones extras si alguien de su familia o del programa de guardería usa medicinas de receta.
- Pañales y Fórmulas Lácteas Infantiles - Necesitará abastecimientos mínimo para tres días. También necesitará un sistema de almacenamiento temporal para los desechos, tenga a la mano bolsas plásticas resistentes y a prueba de agua.
- Radio y linterna a baterías - Almacene baterías extras y reemplácelas periódicamente.
- Botiquín Completo de Primeros Auxilios - Revíselo de vez en cuando y reponga los artículos que hubiese usado.
- Herramientas para desconectar las cañerías principales del gas y del agua de su hogar o guardería - PG&E recomienda una llave ajustable de 15". Si pinta las llaves de colores brillantes resultará más fácil encontrarlas en caso de emergencia. (Algunas personas encadenan la llave al medido, dejándoles suficiente espacio para poderlas usar y asegurarse de encontrarlas cuando las necesiten. *Nota: PG&E advierte a la gente que tengan cuidado cuando encadenan la llave al medidor si existen señales o posibilidades de vandalismo.*)

- Asegúrese que los otros adultos en su familia o de la guardería sepan donde se guardan las provisiones y cómo usarlas. Piense en mantener provisiones esenciales en una caja portátil que pueda llevar consigo en caso que tuviese que evacuar el lugar.

Otras Precauciones:

- Tome otras precauciones en su hogar o guardería infantil para casos de terremotos. Use la lista de seguridad para casos de terremotos disponible en la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador en Oakland (sólo en inglés). En general debería remover los objetos pesados de los estantes para libros, de los gabinetes altos de cocina y de los clósets. Asegure contra la pared sus estantes para libros y su calentador de agua. En la tienda “The Earthquake Store,” 6251 Hollis Street en Emeryville (teléfono 800-339-6390), se puede comprar velcro industrial fuerte para asegurar su televisor y otros objetos pesados. También se puede comprar seguros para las puertas de los armarios y protectores para hacer inastillables las ventanas y espejos. Muchos de estos artículos también se puede encontrar en ferreterías locales.
- Enséñele a todos la técnica de “Agacharse, Protegerse y Sujetarse” - **Agacharse** debajo de una mesa o escritorio fuerte. Mantenerse **Protegido** hasta que paren los temblores. (Si no hay muebles, protégase contra una pared interior y cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos.) **Sujétese** del escritorio o la mesa. Si éstos se mueven, muévase con ellos. Permanezca en esta posición hasta que cesen los remezones. Enséñele a los niños los lugares seguros para “Agacharse, Protegerse y Sujetarse” en los áreas del recreo al aire libre: bien alejados de los árboles, los postes de electricidad, los edificios, y las chimeneas.
- Ubique las válvulas principales de seguridad del gas y del agua y la llave para desconectar su medidor eléctrico. Aprenda a desconectar el gas, el agua y la electricidad en caso que tuviese que hacerlo y tenga a la mano las herramientas necesarias para hacerlo.
- Aprenda primeros auxilios. Las siguientes organizaciones ofrecen clases de primeros auxilios y de Resucitación Cardiopulmonar (CPR): la Cruz Roja Norteamericana, (800) 520-5433, la Asociación Norteamericana para el Corazón: (800) 242-8721, y BANANAS: (510) 658-7353.
- Ubique y marque en las Páginas Blancas de su directorio telefónico la *Guía de Primeros Auxilios y de Supervivencia*. Esta contiene secciones útiles en general sobre primeros auxilios y los procedimientos para casos de terremotos.
- Conozca la ubicación de los hospitales, las estaciones de bomberos y de policía y los probables centros de evacuación más cercanos.

En su Hogar:

Revise con su familia las medidas de seguridad para casos de terremotos. Planifique prácticas para estos casos, incluyendo la técnica de “Agacharse, Protegerse y Sujetarse” y practíquelas de vez en cuando. Planifique cómo reunir a su familia después de un terremoto. Seleccione a una persona que viva fuera del área como “punto de contacto,” la persona a quienes todos deben llamar después del terremoto para recibir o darle información. Comparta esta información con la escuela o guardería de su niño. (FEMA tiene varios panfletos para ayudar a las familias: *Lista para Prepararse para Emergencias, Práctica Familiar para Casos de Terremotos, Su Plan Familiar para Casos de Desastres y Sus Provisiones Familiares para Casos de Desastres*. Puede ordenarlos escribiendo a: FEMA, PO Box 70274, Washington, D.C. 20024, o recogerlos en la oficina local de la Cruz Roja.)

En el Trabajo:

Todos los lugares de trabajo deben tener un plan para casos de emergencia. Y usted debe darle a su patrón los números telefónicos diurnos de los otros miembros de su familia, incluyendo el de la escuela o guardería de su hijo, lo mismo que el nombre, número telefónico y dirección de la persona que le servirá como contacto fuera del área.

En la Guardería:

Enséñele a los niños a “Agacharse, Protegerse y Sujetarse” y practíquelo de vez en cuando. Para estas prácticas use una señal diferente a la usada durante las prácticas para casos de incendios. Puede usar calcamonías o etiquetas engomadas para marcar los muebles apropiados donde pueden agacharse o las paredes y dinteles interiores. Tendrá que decidir cuáles son los lugares seguros en todas las áreas normalmente ocupadas por los niños, incluyendo el área de recreo al aire libre. Nunca se sabe cuando ocurrirá un terremoto.

En la Oficina del Gobernador encontrará varias publicaciones para ayudar a que la guarderías se preparen para casos de terremotos, incluyendo: *“Earthquake Preparedness Activities For Child Care Providers” (disponible en español), “Activities to Use With Small Children” y “Get Ready for Earthquakes”*. Llame o escriba a la Oficina del Gobernador de Servicios de Emergencia, Costal Region, 1300 Clay St., Suite 400, Oakland, CA 94612, 286-0895. BANANAS tiene videos sobre como prepararse para terremotos. Para más información, llame al teléfono 658-7353.

Tenga reuniones con las familias y comparta con ellos sus planes para casos de terremotos. Pídale ayuda para almacenar suficientes alimentos y agua para su programa. Infórmele a los padres dónde dejará una nota (por ejemplo en un poste de luz cercano) en caso que tuviera que evacuar a los niños.

Pídale a todas las familias de su programa información para casos de emergencia. Debe tener la dirección y el teléfono del trabajo de los padres y el nombre, la dirección y el teléfono de alguien que esté cerca (pero preferiblemente alejado del área inmediata) que pueda recoger al niño en caso que no pudiera venir el padre. También necesitará el nombre, número telefónico y dirección de la persona que le servirá a la familia como contacto fuera del área. Mantenga esta información en una caja portátil que pueda llevar consigo en caso que tuviesen que evacuar el lugar. Actualice esta información cuando menos una vez al año.

DURANTE EL TEMBLOR:

Conservar la Calma: El movimiento es atemorizante pero, a menos

que le caiga algo encima, no hace daño. La tierra no se abre, no se traga a todo un vecindario y luego se cierra. Mantenga la calma y permanezca en un solo lugar hasta que pase.

Si se encuentra en el interior Agáchese, Protégase y Sujétese: protéjase debajo de un escritorio o mesa o colóquese junto a una pared en el interior de la casa. MANTENGASE ALEJADA de los vidrios, las chimeneas o paredes exteriores.

Si se encuentra en el exterior: aléjese de los edificios, los postes del alumbrado eléctrico, de las chimeneas y de los árboles. Una vez en el exterior permanezca allí hasta que pasen los temblores.

No Salga Corriendo fuera de los edificios, hacia uno de ellos o cerca de ellos. El peligro más grande de ser golpeado por escombros existe cerca de las puertas y paredes exteriores.

No Use Velas, fósforos u otras llamas descubiertas durante o después de un temblor. Apague todos los fuegos.

Si se Encuentra en un Vehículo en Movimiento, pare en un área descubierta alejada de los árboles, los pasos a desnivel, etc., tan pronto como se lo permita su seguridad, pero permanezca dentro del vehículo. El vehículo se sacudirá terriblemente durante el terremoto, pero es un buen lugar donde permanecer hasta que pasen los temblores.

DESPUES DE LOS TEMBLORES:

Si Detecta Olor a Gas abra las ventanas y cierre la llave principal. Evite usar electricidad. Abandone el edificio y reporte el escape de gas. No regrese al interior hasta que un representante de la compañía le diga que ya pasó el peligro. Después de desconectar el gas déjelo así hasta que PG&E lo vuelva a conectar.

Si se Malogra la Cañería del Agua cierre la llave principal.

Si las Instalaciones Eléctricas Sufren un Corto Circuito desconecte el medidor principal.

Prenda la Radio (o la televisión si las condiciones lo permiten) para enterarse de los últimos boletines de emergencia. Las estaciones de radio locales para casos de emergencia son: KNBR, AM 680; KCBS AM 740, KGO AM 810. También se puede escuchar información local para viajeros: 1610 AM en Berkeley y San Leandro, o 530 AM para residentes de Oakland.

Use el Teléfono Solo para Reportar Emergencias.

No Salga y Manténgase Alejado de los edificios severamente dañados; los temblores posteriores podrían derribarlos.

Ustedes, los Proveedores de Cuidados, son Responsables de todos los niños bajo su cuidado hasta que los padres o alguien delegado por ellos llegue a recogerlos. Algunos desastres requieren evacuaciones, y en ese caso debe estar preparada a obedecer lo que las autoridades le digan que haga. Esté preparada para llevar consigo la información de emergencia de los niños, mantas y ropas para abrigarse.

(Gracias a la Oficina del Gobernador de Servicios de Emergencia y W.A.T.C.H. por la información contenida en estas notas).