



Considere lo siguiente

Muchas personas de edad avanzada tienen necesidades especiales y requerimientos particulares que exigen una planificación más detallada en caso de emergencia. Tome en cuenta las siguientes precauciones y aumente sus posibilidades de salir sano y salvo de un terremoto:

- Considere adquirir un sistema de alerta médica que le permita llamar para pedir ayuda si queda inmovilizado en una emergencia.
- Guarde el equipo de reserva (de movilidad, médico, etc.) en la casa de un vecino, la escuela o su lugar de trabajo. Si usa lentes, mantenga un par adicional con sus provisiones de emergencia
- Coloque instrucciones de uso en los equipos y enséñele a su familia, amigos y/o personas que lo cuidan como manejarlo.
- Si utiliza algún medicamento que necesite permanecer en nevera, adquiera un bolso termal para conservar el frío, en caso de cortes al suministro eléctrico.
- Si su equipo de salud imprescindible (tanque de oxígeno entre otros) necesita electricidad, considere comprar un generador de emergencia.

TELEFONOS EN CASO DE EMERGENCIA

9-1-1

3-1-1

Oficina del Procurador de las Personas Pensionadas y de la Tercera Edad (OPPTE)
(787) 721-6121

Oficina del Procurador de las Personas con Impedimentos (OPPI)
(787) 725-2333

Agencia Estatal para Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (AEMEAD)
(787) 724-0124

Policía de Puerto Rico
(787) 343-2020

Bomberos de Puerto Rico
(787) 877- 2330

Cruz Roja Americana
(787) 759-7979
(787) 758-8150

Emergencias Médicas Estatal
(787) 754-2550

Adaptado en su mayoría de:

Southern California Earthquake Preparedness Project

Adaptado y Reproducido por:

Red Sísmica de Puerto Rico
Departamento de Geología
Recinto Universitario de Mayagüez, UPR
Tel. 787-833-8433
<http://Redsismica.uprm.edu>

Financiado por NOAA (NTHMP)

Sugerencias de preparación para personas de la tercera edad en caso de terremotos



Departamento de Geología
Geology Department

Puerto Rico Seismic Network, University of Puerto Rico, Mayagüez Campus

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Red Sísmica de Puerto Rico



¿Por qué debe prepararse?

Un terremoto puede ocurrir en cualquier momento. ¿Dónde estarán usted, su familia, sus amigos o las personas que lo cuidan en ese momento? ¿Cómo se encontrarán? ¿Qué hará si está herido? ¿Qué hará si los servicios básicos como el agua, electricidad y líneas telefónicas están fuera de servicio?

La clave para sobrevivir a dichas condiciones es muy simple; hay que estar preparado. Tome las medidas adecuadas de acuerdo a sus necesidades especiales. Aquí le presentamos una serie de sugerencias para evitar que un terremoto le tome desprevenido.

Tome Tiempo para Prepararse

- Familiarícese con los lugares en donde pueda protegerse en caso de un terremoto.
- Identifique un lugar seguro en cada habitación, por ejemplo; debajo de un mueble resistente, un escritorio o mesa firme y contra las paredes interiores.
- Reúnase con su familia, amigos y/o personas que lo cuidan y preparen un plan de emergencias.
- Prepare al menos una mochila de seguridad y colóquela cerca de la puerta de salida de su hogar.

- Prepare provisiones (de acuerdo a sus necesidades) para situaciones de emergencia que duren un periodo mínimo de 72 horas
- Determine los peligros estructurales (ej. grietas) de los lugares donde pase la mayor parte del tiempo y repárelos.
- Elimine peligros no estructurales. Los objetos que pueden caerse son el peligro mayor durante un terremoto.
- Aleje la cama y áreas de descanso de aquellas cosas que pudieran caerse durante el movimiento. Acomode los artículos pesados en la parte baja de los gabinetes.
- Procure asegurar el equipo médico y aparatos pesados como tanques de oxígeno.
- Mantenga las salidas libres de obstáculos y asegúrese de que las puertas, pasillos y salidas estén despejadas para tener acceso seguro en todo momento.
- Para que las puertas y las gavetas no se abran durante un terremoto, póngales pestillos de seguridad.



Tenga un plan

- Prepare y mantenga una lista de sus medicamentos y equipo especial. En la mochila incluya el nombre, dirección y teléfono de sus doctores, farmacéutico, familiares, pastor/párroco o amistades íntimas. También, anote si padece de alguna alergia. Si necesita salir de su hogar después de un terremoto, llévese la mochila.
- Coloque luces de seguridad en cada habitación. Instale detectores y alarmas contra incendio. Si tiene dificultad para oír, instale un sistema con sensores de luz, que se prendan y apaguen para captar su atención.
- Si usa equipo que requiera baterías, mantenga repuestos adicionales y cámbielas periódicamente.
- Posiblemente las líneas telefónicas no funcionen; planifique cómo y dónde reunirse con su familia, amigos y vecinos después de un terremoto.
- Revise su plan cada seis meses y repase con su familia, amigos y/o personas que lo cuidan lo que deben hacer.
- No olvide reemplazar el agua y los alimentos de sus provisiones y mochila de seguridad cada seis meses.