

# Qué hacer antes, durante y después de un terremoto

## Guía para adultos mayores y cuidadores

### ANTES

#### OBSERVE SU HOGAR Y TENGA LISTO SUS ARTÍCULOS DE EMERGENCIA



**Identifique** objetos peligrosos.

**Despeje** puertas, pasillos y salidas.



**Anote** medicamentos y números de emergencia, de familiares y de vecinos cercanos.



**Mantenga** las medicinas en un mismo lugar, visible y accesible.



**Tenga lista su mochila de emergencia** donde debe tener: agua embotellada, alimentos no perecederos, ropa adicional, artículos de higiene, medicamentos, desinfectante de mano, mascarillas, linternas, números de emergencia, documentos importantes (plan médico), dinero y copia de llaves de su hogar.

### DURANTE

#### AGÁCHESE - CÚBRASE - AGÁRRESE

De **NO** poder agacharse, cubrirse y agarrarse:



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



**Siempre** proteja su cabeza y cuello con los brazos.



**Si ocupa silla de ruedas**, bloquee las ruedas y permanezca quieto hasta que pare de temblar. No trate de cambiarse de su silla de ruedas, reclinable o cama mientras esté temblando.



**Si cuida a personas encamadas**, se recomienda cubrirlos con almohadas.

### DESPUÉS



**No entre en pánico** para que pueda actuar de la mejor forma posible.



**Verifique** que todos en su hogar, incluyendo sus mascotas, estén bien.



**Busque** la ruta de salida más rápida y segura, y no olvide su mochila de emergencia.



**Pida ayuda** si cuida a una persona encamada, en silla de ruedas o difícil de trasladar.

#### Números de Emergencias Estatales

- Emergencia 911
- Línea PAS (Ayuda Psicosocial) 1-800-981-0023
- Policía de Puerto Rico (787) 343-2020
- Bomberos de Puerto Rico (787) 343-2330
- Emergencia Médicas (787) 754-2550
- Ayuda a Víctimas de Violación (787) 765-2285
- Procuradora de la Mujer (787) 722-2977
- Procurador de las Personas de Edad Avanzada (OPPEA) (787) 721-6121
- Emergencia Social (787) 749-1333



#### Números de Emergencias Municipales

- Manejo de Emergencia Municipal (787) 263-1101
- Hospital Municipal (787) 738-3011
- Hospital Menonita (787) 535-1001
- Policía Estatal (787) 738-2020
- Policía Municipal (787) 436-9688
- Estación de Bomberos (787) 738-2121
- Centro de Diálisis Cayey (Fresenius Kidney Care) (787) 535-0707

ERAS

ESTRATEGIAS Y REDES DE APRENDIZAJE EN LA SALUD