

ShakeOut: Simulacro de Terremotos

Centros de Cuidados de Salud: ¡Listos para el #ShakeOut!

Únase a millones cada año al participar en un simulacro ShakeOut y practicar cómo "Agacharse, Cubrirse y Sujetarse" y otras acciones de seguridad en caso de terremotos. La mayoría de las personas participan en el Día Internacional de ShakeOut (**el tercer jueves de octubre**), ipero puede realizar su simulacro cualquier día del año!

Todos pueden participar: individuos, familias, escuelas, y grupos comunitarios pueden practicar juntos o por separado, incluso a distancia a través de videoconferencia. Obtenga más información en ShakeOut.org/comoparticipar.

¡Únete a millones!
Regístrese a
ShakeOut.org/espanol

Cómo participar

Planifique su simulacro:

- Regístrese en ShakeOut.org/espanol para ser incluido/a.
- Aprenda seguridad contra terremotos en Shakeout.org/protejase.
- Vea presentaciones en Shakeout.org/comoparticipar.
- Obtenga narración de simulacro en Shakeout.org/comoparticipar.
- Informe a su personal y pacientes sobre el simulacro e invite a participar.
- Incluye otros aspectos de sus planes de emergencia en su simulacro.
- Realice su simulacro de terremoto y discuta lo aprendido.

Prepárese para los terremotos:

- Asegure los artículos que podrían caerse durante un terremoto.
- Cree o actualice el plan de desastre de su organización.
- Imparta formación CERT para el personal.
- Organice o reponga kits de suministros de emergencia.
- Anime a todos a preparar su casa.
- Costa Oeste, infórmese de alertas de terremotos: ShakeAlert.org.
- Visite Terremotos.org para más información sobre prevención.

Comparta el ShakeOut:

- Anime a todos a registrarse y realizar simulacros en casa.
- Invite a sus colegas de otras organizaciones a participar.
- Encuentre carteles y materiales en ShakeOut.org/recursos.
- Promocione el ShakeOut en su sitio y redes sociales.
- Comparta fotos y videos de su simulacro usando #ShakeOut.

Si Siente Un Temblor o Recibe Una Alerta

Si Es Posible



Si Usa Bastón



Si Usa Andadera



Si Usa Silla de Ruedas



Terremotos.org/paso5