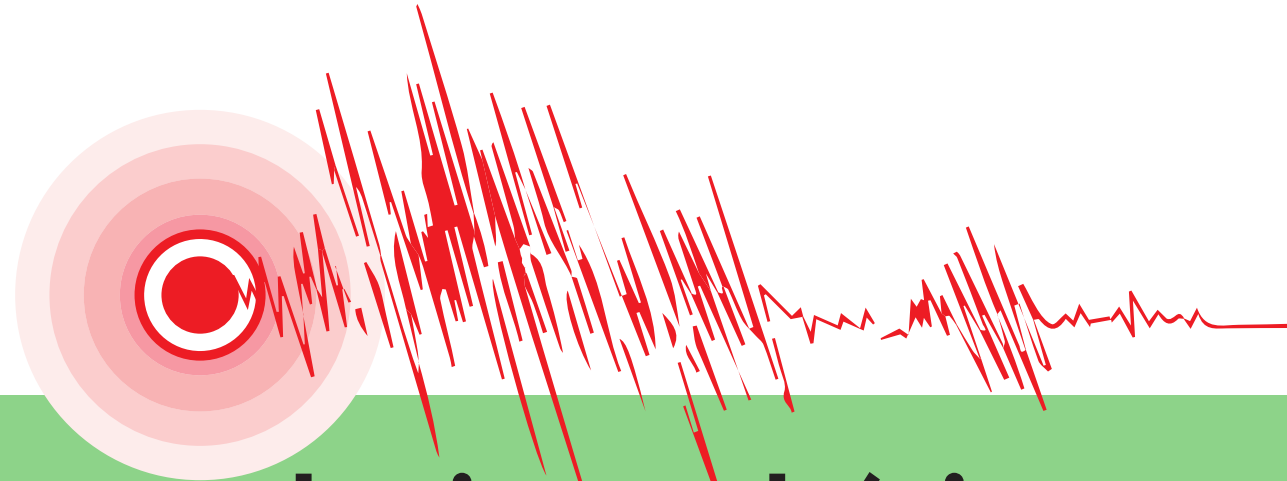


¿QUÉ HACER EN CASO DE TERREMOTO?



**Guía de recomendaciones básicas para protegerse
en caso de episodios sísmicos**

EMA
Agencia de Emergencias de Andalucía
112

A
Junta
de Andalucía

ÍNDICE



1

¿Qué es un TERREMOTO?

2

Cómo actuar ANTES

3

Cómo actuar DURANTE

4

Cómo actuar DESPUÉS

5

En la ESCUELA

6

Atención PSICOLÓGICA

7

Ayuda a MENORES

8

STOP BULOS

**Guía de recomendaciones básicas para
protegerse en caso de episodios sísmicos**

1. ¿QUÉ ES UN TERREMOTO?



Es un temblor del suelo producido por una brusca liberación de energía acumulada por la deformación lenta en la superficie de la Tierra



EPICENTRO

Es el punto de la superficie situado en la vertical del foco o hipocentro, lugar en el que se inicia el terremoto

RÉPLICAS

Son terremotos generalmente más pequeños que ocurren después de un seísmo



MAGNITUD

Es el parámetro que indica el tamaño y la energía liberada por el terremoto en forma de ondas sísmicas

INTENSIDAD

Indica el efecto de la sacudida sísmica en un lugar. Se mide a través de las reacciones de las personas, del grado de destrozos en las construcciones y por grietas, deslizamientos y desprendimientos en el terreno



CUÁNDO son sentidos por la población?

Suelen ser apreciados por la ciudadanía cuando la magnitud es mayor a 3



¿Puede predecirse un seísmo?

NO, pero sí se pueden prevenir sus consecuencias con medidas de autoprotección

2. CÓMO ACTUAR EN CASO DE

TERREMOTO

ANTES DE

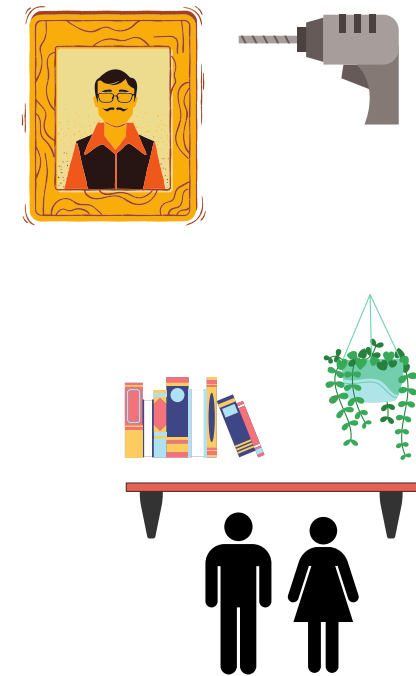
TEN PREPARADAS

- linternas
- agua embotellada
- botiquín
- radio con pilas
- silbato
- extintor



DISMINUYE LOS RIEGOS

- ✓ Asegura objetos que puedan causar daños: cuadros, librerías, lámparas, espejos...
- ✓ No coloques objetos pesados en zonas altas: macetas, libros, jarrones...

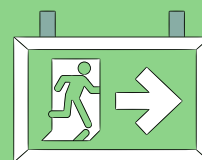


ENSAYA con tu

familia cómo
actuar:



Identifica zonas
seguras y salidas
de emergencia



Aprende a cerrar
llaves de agua, gas
y luz



Usa el Teléfono
112 en caso de
emergencia

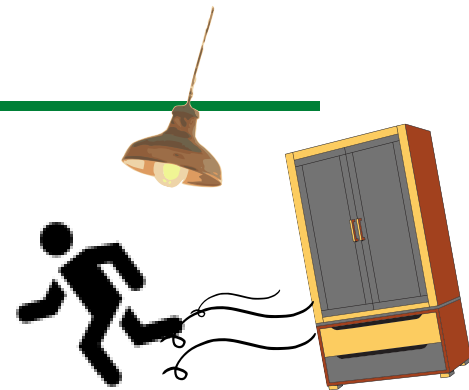
3. CÓMO ACTUAR EN CASO DE

TERREMOTO



EN EL INTERIOR

Aléjate de ventanas y tumbate en el suelo. Los muebles que te rodean pararán la caída de lámparas, estanterías, falsos techos...



EN EL EXTERIOR

Retírate de edificios, muros y postes eléctricos. ¡Cuidado con el tráfico!



DURANTE EL SEÍSMO



AGÁCHATE, CÚBRETE Y AGÁRRATE
Tres gestos que pueden salvar vidas

MANTÉN LA CALMA

No huyas despavorido ni entres en pánico



EN EL COCHE

Para en lugar seguro y permanece en el interior

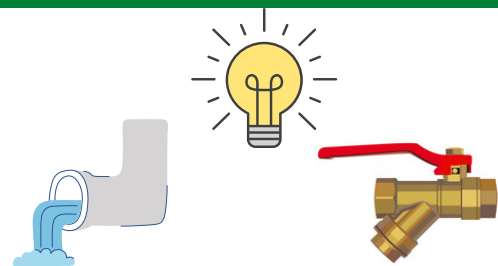


EN SILLA DE RUEDAS

Frena y protege la cabeza con los brazos

4. CÓMO ACTUAR EN CASO DE TERREMOTO

CIERRA llaves de
agua, luz y gas



UTILIZA las escaleras,
nunca el ascensor

CÁLZATE, no salgas
descalzo para evitar heridas



ALERTA

Ante las posibles
réplicas



STOP BULOS

Sigue solo cuentas
oficiales



Usa el TELÉFONO

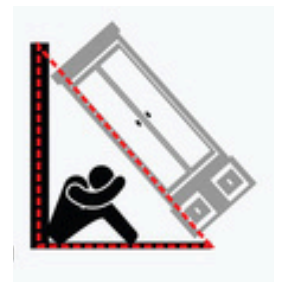
solo en caso de
EMERGENCIA

DESPUÉS DEL SEÍSMO

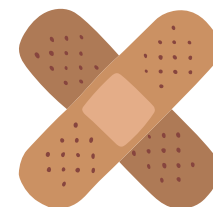
ALÉJATE y NO ENTRES en
edificios dañados

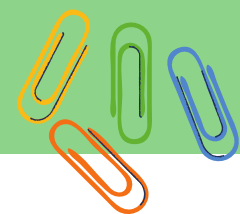


Si quedas ATRAPADO,
usa tu silbato o golpea con un
objeto para indicar tu posición



Comprueba si hay HERIDOS.
No los muevas salvo peligro
inminente





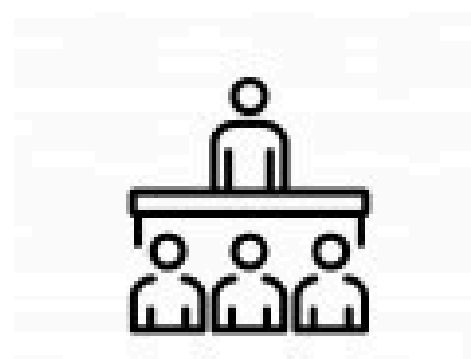
5. EL TERREMOTO EN LAS

ESCUELAS



ANTES

- Los colegios son espacios seguros que cuentan con planes de autoprotección y evacuación



- Conoce los puntos seguros de tu escuela y prepara simulacros previos para saber cómo actuar



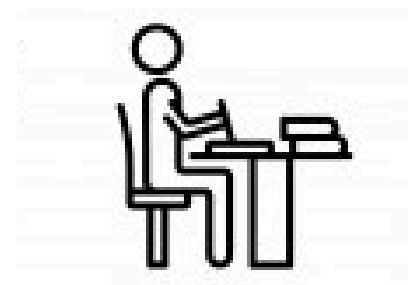
DURANTE

Sigue las recomendaciones generales:

- Alejarse de ventanas, estantes o muebles que puedan caerse
- Protegerse debajo de las mesas
- No correr, no gritar, no empujar



DESPUÉS



- El profesor realizará una inspección previa al regreso de los alumnos al aula

EL PROFESORADO

es el ejemplo a seguir por los alumnos.
Mantén la calma en todo momento



Si hay que EVACUAR

hazlo de forma ordenada, protégete la cabeza,
usa la escalera y deja las puertas de salida libres

6. CONSEJOS 112

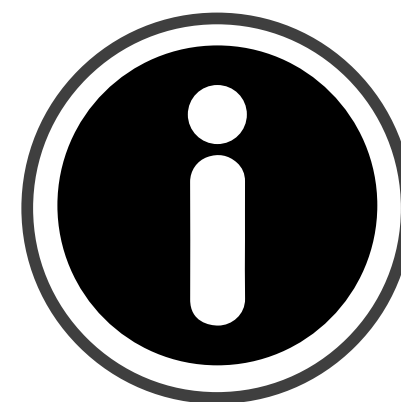
ATENCIÓN PSICOLÓGICA



NO podemos evitar un terremoto; Sí intentar vivirlo sin angustia



El MIEDO es una reacción natural; hay que intentar controlar la ansiedad



Para saber responder a tus emociones, debes informarte sobre cómo actuar



Toda serie sísmica acaba aunque no sabemos cuándo. Entre tanto, trabaja la planificación



No te centres en pensamientos catastróficos. No veas imágenes de los daños si te producen ansiedad



Si después de semanas o un mes sigues teniendo miedo, busca ayuda profesional

7. AYUDA PSICOLÓGICA

A MENORES



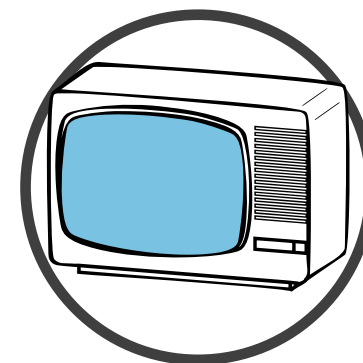
Responde las dudas o preguntas de tus hijos. Padres y profesores deben acompañarlos y tranquilizarlos



Después de un terremoto es normal que los niños tengan miedo. Ayúdales a expresar sus emociones



Anima a tu hijo a que se exprese a través de un dibujo, un cuento, una canción...



Evita exponerlos a noticias trágicas. No es necesario mostrar vídeos de edificios colapsados o datos de fallecidos

En la medida de lo posible, continúa tu vida de manera normal



Tus hijos te necesitan a su lado para sentirse seguros, tranquilos y protegidos

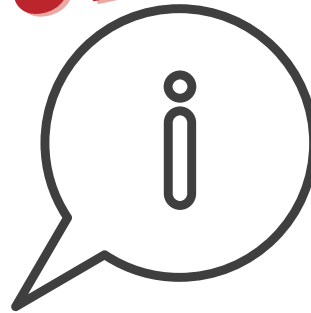
8. CONSEJOS 112

INFORMACIÓN

Sigue siempre las indicaciones de las autoridades u organismos intervinientes a través de los medios de comunicación y cuentas oficiales en RRSS

STOP BULOS

Aprende cómo actuar en caso de terremotos: simulacros, consejos 112... ¡Prepárate!



No te dejes guiar por información de dudosa procedencia. Lee el texto al completo antes de compartir



Recurre siempre a fuentes oficiales: comprueba el origen de la noticias así como su fecha de publicación



Evita propagar bulos o información exagerada y analiza las consecuencias de su difusión



¡Busca siempre INFORMACIÓN OFICIAL!



@E112Andalucia
@IGN_Sismologia

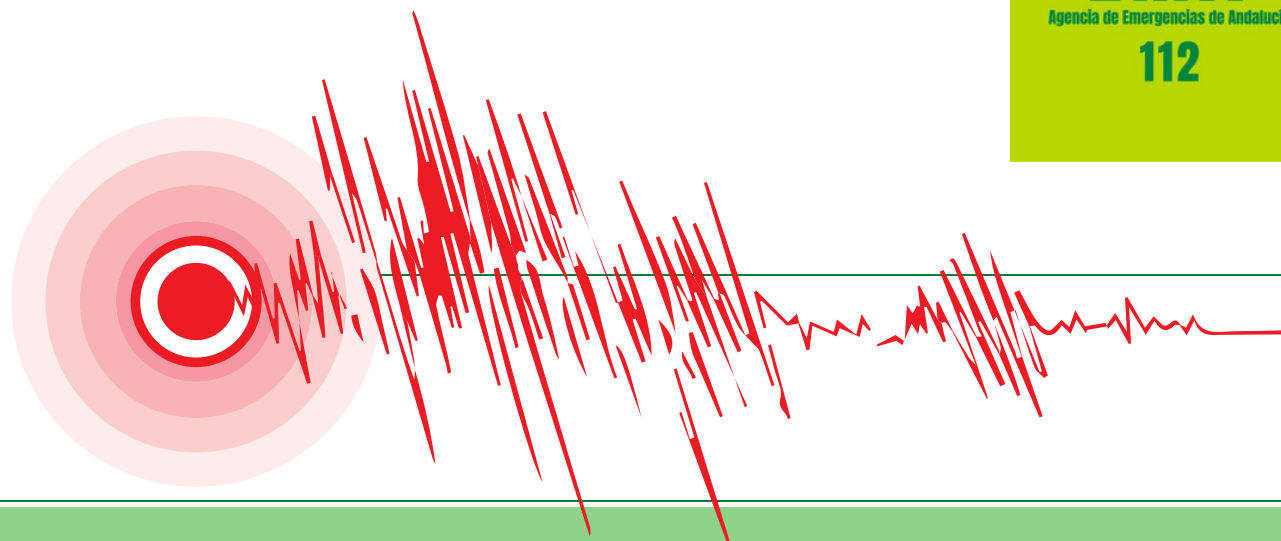
Medios de comunicación y
fuentes oficiales como el IAGPDS

Denuncia los bulos ante las
autoridades competentes



Guía de recomendaciones básicas para protegerse en caso de episodios sísmicos

¿QUÉ HACER EN CASO DE TERREMOTO?



Colabora:

