

Earthquake Safety Checklist

Drop, Cover and Hold On



- If you are inside when the shaking starts, drop to the ground, take cover, hold on to something sturdy, and move as little as possible. If you do not have sturdy furniture to hold on to, sit on the floor next to an interior wall and cover your head and neck with your arms.

What should I do after an earthquake?



- Each time you feel an aftershock, drop, cover and hold on.
- If you were away from home, return only when authorities say it is safe to do so. Use extreme caution when entering your home. Be sure to carefully inspect walls, floors, doors, staircases and windows to check for damage.
- Visit redcross.org for more information on how to make an emergency kit!

How can I prepare?



- Pick safe places in each room of your home, workplace, and/or school. A safe place could be under a piece of furniture or against an interior wall away from windows, bookcases or tall furniture that could fall on you.
- Bolt and brace water heaters and gas appliances to wall studs. Bolt bookcases, china cabinets and other tall furniture to wall studs. Hang heavy items, such as pictures and mirrors, away from beds, couches and anywhere people sleep or sit.

Family Plan

If separated, our meeting place near our home is:

If we cannot return home or are asked to evacuate, our meeting place outside of our neighborhood is:

In the event our household is separated or unable to communicate with each other, our emergency contact outside of our immediate area is:

Name

Phone

What should I do during an earthquake?



- Stay indoors until the shaking stops and you are sure it is safe to exit. If you must leave the building after the shaking stops, use stairs with caution, in case there are aftershocks. Do not use elevators.

Our safe places in each room of our home are:

Bedroom

Living Room

Kitchen

Other



**American
Red Cross**

Lista de verificación de seguridad ante terremotos

Tírese al piso, cúbrase y aférrese a algo



- ❑ Si está bajo techo cuando comienzan los temblores, tírese al piso, cúbrase, aférrese a algo firme y muévase lo menos posible. Si no tiene muebles firmes de los cuales aferrarse, siéntese en el piso junto a una pared interior y cubra su cabeza y su cuello con sus brazos.

¿Qué debo hacer durante un terremoto?



- ❑ Permanezca en el interior hasta que se detengan los temblores y esté seguro de que no es peligroso salir. Si debe abandonar el edificio después de que se detengan los temblores, utilice las escaleras con precaución, en caso de que haya réplicas. No utilice ascensores.

¿Cómo puedo prepararme?



- ❑ Elija lugares seguros en cada habitación de su casa, lugar de trabajo o escuela. Un lugar seguro podría encontrarse bajo un mueble o contra una pared interior lejos de ventanas, estanterías de libros o muebles altos que podrían caer sobre usted.
- ❑ Atornille y coloque abrazaderas en calentadores de agua y aparatos de gas para sujetarlos a los clavos de la pared.. Atornille estanterías de libros, armarios para porcelana y otros muebles altos a los clavos de la pared. Cuelgue los objetos pesados, tales como cuadros y espejos, lejos de camas, sillones y cualquier lugar en el que duerma o se sienta gente.

Plan Familiar

Si nos separamos, nuestro punto de encuentro cerca de nuestra casa es:

Si no podemos regresar a casa o se nos pide evacuarla, nuestro punto de encuentro fuera de nuestro vecindario es:

En caso de que nuestra familia se separe o no pueda comunicarse, nuestro contacto de emergencia fuera de nuestra área inmediata es:

Nombre

Teléfono

¿Qué debo hacer después de un terremoto?



- ❑ Cada vez que sienta una réplica, tírese al piso, cúbrase y aférrese a algo.
- ❑ Si no estaba en casa, regrese recién cuando las autoridades digan que es seguro hacerlo. Tenga extremo cuidado y examine paredes, pisos, puertas, escaleras y ventanas para ver si están dañados.
- ❑ Obtenga más información sobre cómo hacer un botiquín de emergencia en cruzrojaamericana.org.

Nuestros lugares seguros en cada habitación de la casa son:

Dormitorio

Sala de estar

Cocina

Otro



**Cruz Roja
Americana**