

- Jan. 17, 1994. Northridge, Level 6.7 – 57 deaths, more than 11,000 people hurt, \$40+ billion in damage\*
- Oct. 17, 1989. Loma Prieta, Level 7.1 – 63 deaths, 200 people hurt, \$358 million in damage\*
- April 18, 1906. San Francisco, Level 8.3 – 800 deaths, \$400 million in damage\*

It's no surprise that California has more earthquakes than other states. California sits on top of two "plates" in the Earth's crust. The Pacific Plate and the North American Plate grind against each other. The main edge between these large moving pieces of earth is called the San Andreas fault. It is about 650 miles long and 10 miles deep. An earthquake can happen when the two plates shift.

What makes earthquakes dangerous is that there is no warning when they will happen. An earthquake can strike at any moment – today, next month or years from now.

To survive an earthquake, follow these tips:

- 1 Have a safety plan that each family member knows and understands.
- 2 Train with safety drills so you will be ready in a real earthquake.
- 3 Prepare your home by tying down your things and having useful supplies.



## Be Ready with a Plan

Meet with your family to come up with a safety plan. First, everyone needs to know the safest place to be in each room of the house. During a quake, it may be too hard to go from room to room. Know how to get out of the house and have a place to meet other family members outside when the earthquake is over. Make sure you know where safe places and doctors and nurses will be if your family needs help.

Here are more things to remember for your plan:

**For babies and small children:** Keep cribs away from windows or tall furniture. Store baby supplies, bottles and food with the rest of your supplies (see "12 Important Supplies").

**For school-age children:** Explain to your child, in simple terms, how earthquakes occur. Children who understand what's happening will be better equipped to follow safety tips. Practice the duck, cover and hold drill (see below) with them often and in different places.

**For the handicapped:** Arrange your home or workplace to have a strong desk or table that you can get under. Have a list of medicines you use and the names of your doctors and family members with you. Store extra medicines with your emergency supplies. Ask a trusted person to check on you following an earthquake.

**For older persons:** Remove objects that could become dangerous from the living space of older persons living with you. Tie down medical gear so it won't be tossed about. Make a list of any medicines used and the names of doctors and family members. An older person should carry or wear a whistle to call for help if needed.

Trauma is the leading cause of death in children between the ages of 1 and 14 years. It accounts for more deaths than heart disease, cancer, infectious diseases, diabetes, HIV and cystic fibrosis combined. It is truly the No. 1 disease of childhood.

- Henri R. Ford, M.D., Vice President and Chief of Surgery, Childrens Hospital Los Angeles

## 12 Important Supplies

Store these supplies to provide for your family's safety and comfort for at least three days.\*

1. Water (one gallon per person per day)
2. Water purification kit
3. First aid kit with a book on how to use it
4. Medicines family members may need
5. Food items that won't spoil and a hand can opener
6. A radio you can carry, flashlight and extra batteries
7. Fire extinguisher
8. Candles and matches
9. Tool kit
10. Blankets or sleeping bags
11. Bathroom supplies (toilet paper, soap, etc.)
12. Extra cash and change



For a complete list of supplies to keep on hand, visit the California Governor's Office of Emergency Services' Web site, [www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov).

\* Source: California Governor's Office of Emergency Services, [www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov).

**For pet owners:** Prepare a shelter and safety kit for your pet. It should have an unbreakable dish, health records of your pet and a leash or carrier. Keep your pet's ID tag up to date. Keep your pet in an area where nothing large can fall on it.

## Practice Safety Drills

All members of your family need to know how to protect themselves during an earthquake. Know the safest areas in your home, place of work and schools. Then practice taking cover with the following drill:

- **Duck** – duck or drop down to the floor.
- **Cover** – take cover under a strong table, desk or other piece of furniture. If you can't do that, go to an inside wall and protect your head and neck with your arms. Stay away from windows and tall furniture.



- **Hold** – hold on to the piece of furniture you're under. Be ready to move with it if you have to.

These tips can help protect you if you are outdoors during an earthquake:

- Go to an open area away from trees, signs, buildings and electrical wires.
- If you can't get away from buildings, seek safety from falling things and glass by ducking into the doorway of a building.
- If you're in a car, the driver should pull over and stop. Avoid bridges and power lines. Stay in the car until the earthquake is over.

## Protect Your Things

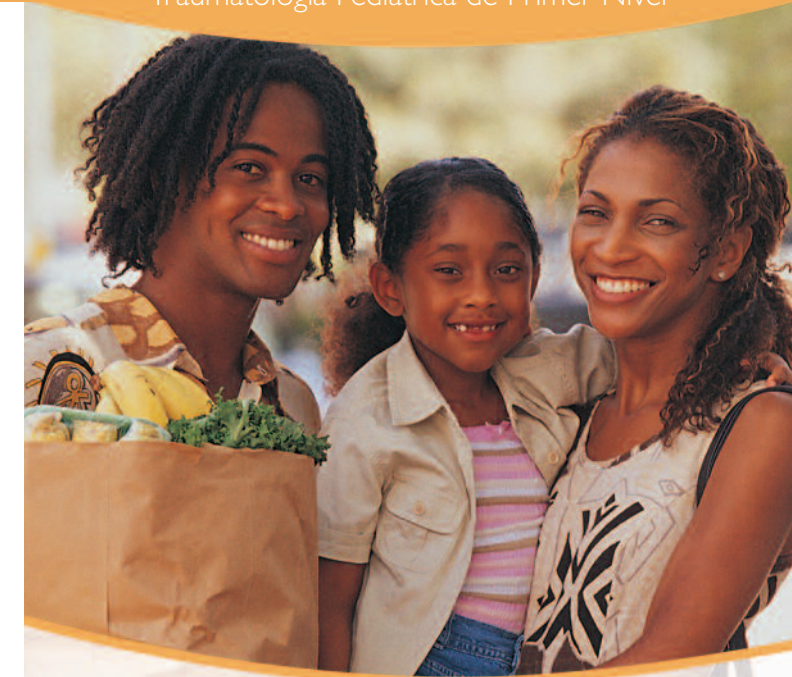
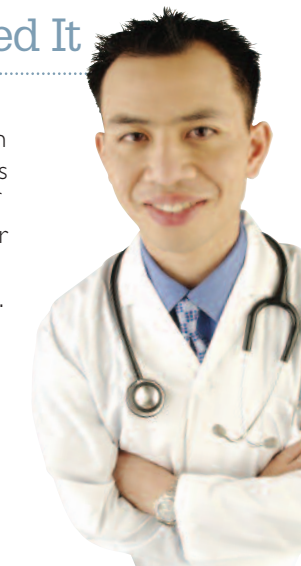
You can make your home and place of work safer by fixing large, heavy items in place. Big things could cause harm if they fall on someone during an earthquake. Start by tying top-heavy furniture, such as bookcases and file drawers, to the wall. Items on tables or shelves can be tied down with safety straps or buckles. A rope tied to the ceiling can give extra support to ceiling fans and lights. Use closed hooks for hanging pictures to keep them from bouncing off walls.

Put safety hooks on cupboard doors in your kitchen and bathrooms. Make sure the refrigerator is tied down to keep it from moving around. Broken glass is not safe. Your windows should have safety glass.

## Help When You Need It

At Childrens Hospital Los Angeles, we know about the harm earthquakes can cause. Our emergency department has a well-trained emergency medical staff and the newest equipment to help our city with fast emergency medical care. We're ready if an earthquake happens.

\* Source: California Governor's Office of Emergency Services, [www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov).



## Seguridad en caso de un terremoto

ESTÉ PREPARADO Y ESTARÁ MEJOR PROTEGIDO



ChildrensHospitalLosAngeles  
International Leader in Pediatrics

**KOHL'S**  
expect great things

PARTNERS IN INJURY PREVENTION

## Establezca un plan de seguridad

Reúna a su familia y entre todos establezcan un plan de seguridad. En primer lugar, identifique el lugar más seguro de cada habitación de la casa. Durante un terremoto, puede que sea demasiado difícil ir de una habitación a otra. Estudie todos los accesos al exterior y establezca un lugar fuera de la casa donde se reunirá toda la familia una vez el terremoto haya pasado. Infórmese en dónde se encuentra el lugar seguro más próximo y dónde puede localizar a médicos o enfermeras en el caso de que su familia necesite ayuda.

A continuación, mencionamos algunos puntos que debería incluir en su plan:

**Para los bebés y los niños pequeños:** Coloque la cuna lejos de ventanas o de muebles altos. Mantenga una reserva de comida y otros productos para el bebé junto con el resto de provisiones (consulte el apartado "12 provisiones importantes").

**Para niños en edad escolar:** Explique a sus hijos, de manera sencilla, cómo se producen los terremotos. Si los niños entienden qué está sucediendo podrán reaccionar mejor y seguir los consejos de seguridad. Practique con ellos las técnicas de agacharse, cubrirse y sujetarse a algo (explicadas a continuación) de manera frecuente y en diferentes lugares.

**Para personas discapacitadas:** Organice su hogar o su lugar de trabajo de manera que cuente con una mesa o escritorio resistente debajo del cual pueda refugiarse. Lleve siempre consigo una lista de los medicamentos que toma y de los nombres de su médico y de sus familiares. Almacene medicamentos de reserva junto con sus provisiones de emergencia. Solicite a una persona de confianza que intente localizarle después de un terremoto.

**Para personas mayores:** Retire de la sala de estar cualquier objeto que pueda ser peligroso para las personas mayores que viven con usted. Sujete el equipo médico de manera que no caiga. Elabore una lista de los medicamentos utilizados y de los nombres de su

El traumatismo es la causa principal de muerte en niños de entre 1 y 14 años. Causa más muertes que las enfermedades de corazón, el cáncer, las enfermedades infecciosas, la diabetes, el VIH y la fibrosis quística combinadas. Es realmente la enfermedad infantil número uno.

- Henri R. Ford, M.D., Vice Presidente y Jefe de Cirugía de Childrens Hospital Los Angeles

## 12 provisiones importantes

Almacene las provisiones de la lista de modo que su familia pueda disponer de los productos básicos durante al menos tres días.\*

1. Agua (un galón por persona y por día)
2. Equipo de purificación del agua
3. Botiquín de primeros auxilios con un manual de instrucciones
4. Medicamentos que puedan necesitar los miembros de la familia
5. Alimentos no perecederos y un abrelatas
6. Una radio portátil, una linterna y pilas
7. Un extinguidor
8. Velas y cerillos
9. Una caja de herramientas
10. Mantas o sacos de dormir
11. Productos de higiene (papel higiénico, jabón, etc.)
12. Dinero en metálico

Puede consultar una lista completa de las provisiones que debería tener a mano en el sitio Web de la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California, [www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov).

\* Fuente: Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California [www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov)

médico y de sus familiares. Una persona mayor debería llevar un silbato para pedir ayuda en caso necesario.

**Para los dueños de animales domésticos:** Prepare un refugio y un botiquín de emergencia para su mascota e incluya un comedero resistente, la documentación sanitaria de su mascota y una correa o una cesta de transporte. Mantenga actualizada la placa de identificación de su mascota. Coloque a su mascota en una zona donde no pueda caerle encima nada grande.

## Realice simulacros para estar preparado

Todos los miembros de la familia deberán saber cómo deben protegerse durante un terremoto. Determine cuáles son las áreas más seguras de su casa, de su lugar de trabajo y del colegio y, posteriormente, practique las siguientes técnicas de protección:

- **Agacharse:** agáchese o recuéstese en el suelo.
- **Cubrirse:** protéjase debajo de una mesa, escritorio o similar que sea resistente. Si no le es posible, colóquese junto a una pared interior y protéjase la cabeza y el cuello con los brazos. Manténgase alejado de las ventanas y de los muebles altos.

- **Sujetarse:** sujétese al mueble debajo del cual se encuentra. Esté preparado para moverse con él en caso necesario.

Los siguientes consejos pueden ayudarle a protegerse si se encuentra en el exterior durante un terremoto:

- Vaya a una zona abierta donde no haya árboles, señales, edificios o cableado eléctrico.
- Si no le es posible alejarse de los edificios, busque un lugar seguro donde no pueda caerle nada ni haya cristales cerca y agáchese, por ejemplo, en el portal de un edificio.
- Si se encuentra en un vehículo, el conductor deberá detenerse en un lugar seguro y apagar el motor. Evite los puentes y las zonas con tendido eléctrico. Quédese dentro del vehículo hasta que acabe el terremoto.

## Proteja sus pertenencias

Puede convertir su hogar y su lugar de trabajo en un lugar más seguro si fija los objetos grandes y pesados de manera que no puedan moverse. Los objetos grandes pueden provocar lesiones si caen encima de alguien durante un terremoto. Comience por fijar a la pared los muebles pesados y altos, como los estantes y los armarios. Los objetos que hay sobre las mesas o en los estantes pueden sujetarse con bandas de seguridad o pasadores. Una cuerda atada al techo puede ofrecer una sujeción adicional para ventiladores de techo y lámparas. Utilice ganchos cerrados para colgar cuadros y evitar que reboten en las paredes.

Instale cierres de seguridad en las puertas de los armarios de la cocina y el baño. Asegúrese de que el refrigerador esté bien sujeto para evitar que se mueva. Los cristales rotos pueden ser peligrosos, de modo que recomendamos que instale cristales de seguridad en las ventanas.

## Ayuda cuando lo necesite

En el Childrens Hospital Los Angeles, sabemos los daños que puede ocasionar un terremoto. Nuestro departamento de emergencia cuenta con personal médico bien entrenado y con el equipo más moderno para prestar a nuestros ciudadanos asistencia médica de emergencia en caso necesario. Estamos preparados en caso de un terremoto.

\* Fuente: Oficina de Servicios de Emergencia (Office of Emergency Services) del Gobernador de California, [www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov).



# Earthquake Safety

PROTECT YOURSELF BY BEING PREPARED



ChildrensHospitalLosAngeles  
International Leader in Pediatrics

**KOHL'S**  
expect great things

PARTNERS IN INJURY PREVENTION

- 17 de enero de 1994. Northridge, nivel 6,7: 57 muertos, más de 11.000 heridos, más de \$40 billones en daños materiales\*
- 17 de octubre de 1989. Loma Prieta, nivel 7,1: 63 muertos, 200 heridos, \$358 millones en daños materiales\*
- 18 de abril de 1906. San Francisco, nivel 8,3: 800 muertos, \$400 millones en daños materiales\*

No es extraño que California sufra más terremotos que otros estados, ya que está situada sobre dos placas tectónicas. La Placa del Pacífico y la Placa de Norte América, rozando una contra la otra. El límite entre estas dos grandes piezas en movimiento de la tierra es la falla de San Andrés, con una extensión de 650 millas y una profundidad de 10 millas. Un terremoto se produce cuando las dos placas se mueven.

Los terremotos son especialmente peligrosos porque no pueden predecirse. Un terremoto puede producirse en cualquier momento: hoy, el mes próximo o dentro de varios años.

Para protegerse en caso de terremoto, siga estos consejos:

1. Establezca un plan de seguridad que toda la familia conozca y sepa aplicar.
2. Realice simulacros para estar preparado en caso de que se produzca un terremoto real.
3. Prepare su hogar fijando los diferentes objetos y almacenando las provisiones que pueda necesitar.

