

Su guía en caso de terremoto

Tome este folleto y prepárese ahora mismo

AHORA

1. Suscríbase a las alertas y siga la aplicación de WREMO

(Oficina de Gestión de Emergencias de la Región de Wellington)

Descargue la aplicación

Asegúrese de que las Notificaciones Generales estén activadas para que WREMO pueda notificarle durante una emergencia de riesgo vital. WREMO enviará alertas sólo cuando la seguridad personal esté en riesgo. Ajuste las otras notificaciones para recibir sólo la información que desea. Recuerde, esta es la región de Wellington y probablemente no querrá ser notificado sobre cada advertencia cada vez que hay viento.

Cuando reciba una alerta

Siga las sugerencias de la aplicación y comparta la información en redes sociales o por mensaje de texto a las personas conocidas.



Fuentes confiables de información durante una emergencia:

-  WREMO's emergency website
VISIT www.WREMO.nz
-  WREMO's Facebook page
LIKE [facebook.com/WREMONz](https://www.facebook.com/WREMONz)
-  WREMO's Twitter feed
FOLLOW [@WREMOinfo](https://twitter.com/WREMOinfo)
-  **VISIT** Your local council website and their social media
-  **LISTEN TO** Radio New Zealand and local stations

¡Buen trabajo! Ha logrado el primer paso hacia la seguridad

La región de Wellington es un lugar maravilloso para vivir, pero es un poco salvaje.

A menudo experimentamos temblores, tormentas, inundaciones y derrumbes también estamos en riesgo de Tsunami.

Estas emergencias tienen impactos similares. Sería difícil salir para comunicarse con los seres queridos y tener acceso a las necesidades esenciales .

Hemos destacado las cosas que usted puede hacer para preparar su hogar y su comunidad para pasar los desafiantes días después de un gran terremoto con seguridad y lo más cómodamente posible .

Al suscribirse a las alertas ¡acaba de tomar el primer paso !

Ahora debe tener en cuenta que puede hacer hoy, esta noche, y durante los próximos dos fines de semana para que su familia esté preparada. Cada paso definitivamente vale la pena el esfuerzo y si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con nosotros

DE PARTE DEL EQUIPO DE WREMO

La oficina de emergencias de la región de Wellington.(The Wellington Region Emergency Management Office en Ingles)

Involúcrese

Cursos gratis de preparación para emergencias

Aprenda cómo ayudar a su familia y a su comunidad, prepárese para responder y recuperarse de un terremoto fuerte. Ayudará a su comunidad a estar mejor informada, preparada y conectada..

Regístrese en uno de nuestros cursos:
[getprepared.nz/
Courses](https://www.getprepared.nz/Courses)

También puede convertirse en uno de los voluntarios de WREMO para ayudar a la comunidad a prepararse y responder:
[getprepared.nz/
Volunteer](https://www.getprepared.nz/Volunteer)

Talleres gratuitos de continuidad de negocios

Si tiene un negocio o una organización comunitaria, Usted querrá mantenerlo en funcionamiento después de cualquier interrupción, grande o pequeña

Sus clientes y el personal confían en usted. Nuestro taller le ayudará a usted y a su personal a prepararse para continuar las operaciones y tomar mejores decisiones para su negocio en momentos de estrés.

Los participantes aprenderán los conceptos básicos de la planificación de la continuidad del negocio y empezarán con su plan único. Ofrecemos nuestros talleres de dos horas en toda la región de Wellington.

 [getprepared.nz/
Businesses](https://www.getprepared.nz/Businesses)


Planes de respuesta comunitaria

Personas como usted están contribuyendo al plan de respuesta de su comunidad. Averigüe qué planificación se está llevando a cabo y cómo puede contribuir. Usted tiene un conocimiento valioso acerca de su comunidad que ayudará a hacer una diferencia

 [getprepared.nz/
ResponsePlan](https://www.getprepared.nz/ResponsePlan)

Contáctenos

 wremo@gw.govt.nz

 04 830 4279

 [facebook.com/WREMONz](https://www.facebook.com/WREMONz)

Encuentre su centro comunitario de emergencia

Centros comunitarios de emergencias son puntos de encuentro para su comunidad. En inglés son llamados "Hubs" centro de defensa civil - pero cambiamos el nombre para que sea más claro de identificar.

Después de un terremoto fuerte, las personas deben reunirse en su centro local para coordinar los pasos a seguir de su comunidad usando las habilidades y recursos apropiados que tienen a su disposición.

 Averigüe dónde se encuentra su centro comunitario de emergencia más cercano en nuestro sitio web getprepared.nz/Hubs


Los centros comunitarios de emergencia contienen un kit básico de puesta en marcha que consta de papelería, radio AM / FM, mapas y una radio bidireccional de Defensa Civil que permite la comunicación con el Centro de Operaciones de Emergencia de su municipio local.

No hay existencias adicionales de suministros de emergencia en Hubs.



¡Estamos preparados!

Sabemos dónde está nuestro centro local y cómo podemos ayudar a nuestra comunidad.



2. Practique el agacharse, cubrirse y agarrarse

Expertos internacionales aseguran que se reduce la probabilidad de lesión física si se agacha, se cubre y se agarra durante un terremoto.

La mayoría de las lesiones durante los terremotos son provocadas por los muebles, los adornos, los accesorios de los edificios como las tejas, en lugar de lesiones causadas por el derrumbe del edificio.

En un terremoto:

Espacios cerrados - Quédense dentro del lugar donde está hasta que el temblor pare y sea seguro salir. Abandone el edificio con precaución y tenga cuidado de objetos que se pueden caer .

En un edificio muy alto- Las mismas indicaciones a las mencionadas anteriormente, no corra hacia afuera solo porque las alarmas suenan.

Afuera - Aléjese de los edificios, los árboles y los cables de la luz luego agáchese, cúbrase y agárrese hasta que se detenga el temblor.

En una calle concurrida de la ciudad - No se quede en la acera, ya que algunos objetos pueden caer sobre usted de los edificios alrededor.

Si no puede agacharse, cubrirse y agarrarse, apóyese lo mejor que pueda, y busque la manera de proteger su cabeza y cuello. head and neck.



3. Conozca el área de Tsunami.



Si usted está cerca de la costa durante un terremoto y el movimiento telúrico es largo o fuerte, retírese del lugar.

En un terremoto local, la única advertencia de tsunami que usted recibirá es el terremoto mismo.

Los tsunamis son ondas fuertes y múltiples que podrían seguir por muchas horas. La primera ola puede no ser la más grande. Debe evacuar inmediatamente a las zonas seguras pasando las líneas azules de Tsunami delimitadas en la calle.

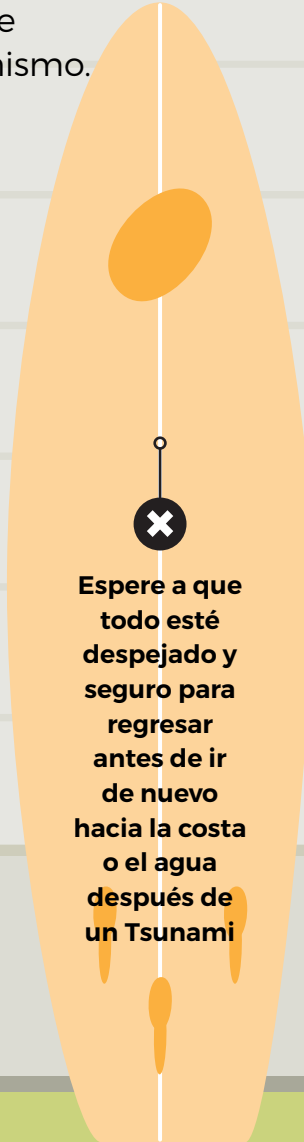
Hable con sus vecinos sobre cómo todos pueden llegar a la zona segura - algunos pueden necesitar ayuda adicional.

Averigüe si los lugares donde vive, trabaja o se divierte se encuentran en una zona de tsunami y donde necesita ir para estar seguro.

Página de internet para prepararse en caso de Tsunami:



getprepared.nz/TsunamiZone



Espera a que todo esté despejado y seguro para regresar antes de ir de nuevo hacia la costa o el agua después de un Tsunami

10 MIN

La primera ola puede llegar en tan sólo 10 minutos, por lo que no hay tiempo para una advertencia oficial ni para que las sirenas suenen.

Sólo enviamos alertas de tsunami que empiezan desde muy lejos, como Sudamérica.



4. Cree un plan familiar

Después de un terremoto fuerte, es posible que no pueda utilizar su teléfono, enviar un correo electrónico o utilizar las redes sociales. Planee desde ahora para cuando no pueda comunicarse.

Mantenga a sus hijos seguros

Los colegios tienen planes de seguridad para los niños

➡ Revise el plan de emergencia de su escuela en: getprepared.nz/schools

Organice al menos tres amigos o familiares que vivan cerca de la escuela para recoger a sus hijos. Informe en la escuela los nombres de ellos.

Hable con sus hijos sobre lo que podrían esperar y quién podría recogerlos si usted no puede llegar allí.

Decidan el lugar de encuentro en caso de emergencia

Decida un lugar donde encontrarse, y organice para quedarse con amigos o familiares si es necesario.

Adquiera un seguro de hogar y contenidos .

Muchas personas no tienen pólizas de seguros. Asegúrese de que su casa y sus pertenencias estén asegurados por la cantidad correcta. Póngase en contacto con su aseguradora para discutir.



Tenga un morral, maleta o bolso de emergencia con lo esencial para el hogar y el trabajo

Es posible que tenga que salir de casa rápidamente o caminar una distancia larga para llegar a casa. Piense en qué elementos puede necesitar y prepare un morral con los elementos esenciales básicos para pasar las próximas horas o días. Puede hacerlo usted mismo y no tiene que ser costoso.

 getprepared.nz/GrabBag

Servicios básicos

Los servicios dañados pueden ser peligrosos y ocasionarán que usted no pueda quedarse en casa

Encuentre la válvula principal de gas (si tiene gas), el interruptor principal de la luz (Interruptor central) la Válvula o registro central de agua y aprenda cómo apagarlos

Tenga en cuenta donde están, para que en el momento de la emergencia pueda actuar rápidamente.

Un par de zapatos para caminar, chaqueta, agua y comida no perecedera es un buen comienzo

Grab bag

Electricidad

Una persona promedio usa 1.540 litros de agua por semana normalmente.

Recomendación - 140 litros de agua por persona por semana. Agua potable, preparación de alimentos, lavado de manos y otros usos de higiene básica (cepillado de dientes y baño de esponja)

Mínimo - 20 Litros por persona por semana Agua potable e higiene muy básica.

200L

Registro o válvula principal del agua

ESTAMOS REPARADOS

Tenemos un plan de hogar y sabemos cómo mantenernos seguros.

5

6

7


8

5. Haga su casa más segura

Cuando su hogar es más seguro se reducirá el daño durante un terremoto y le permitirá permanecer en su casa, incluso si se generó algún daño menor.

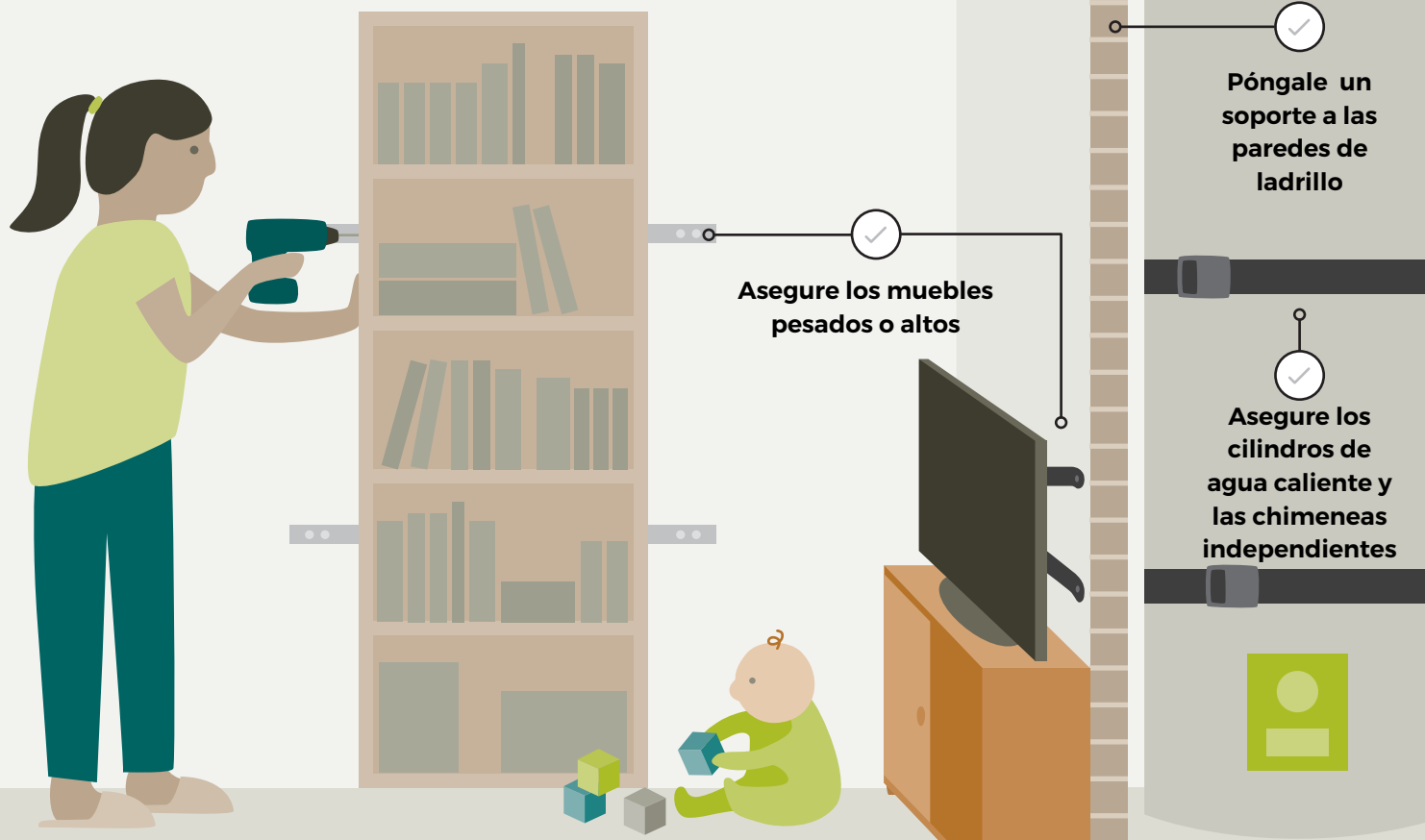
Compruebe que el techo, las paredes, los muebles y los cimientos estén seguros.


Si necesita ayuda, consiga un constructor profesional para revisar su casa.


 Find out more about getting your home quake checked: getprepared.nz/SafeHomes

Si estás rentando la casa

Para el dueño de la casa lo mejor es si su casa sigue siendo habitable después de un terremoto, así que hable con ellos sobre cómo hacer que su hogar sea más seguro, usando esta guía.





 Asegure los tanques del agua

 Verifique que las chimeneas de ladrillo estén bien aseguradas. Si no usa su chimenea, quítela

 Reemplace cualquier viga o puntal faltante en su techo

 Póngale un soporte a las paredes de ladrillo

 Asegure los muebles pesados o altos

 Asegure los cilindros de agua caliente y las chimeneas independientes

6. Almacene agua

Después de un terremoto fuerte, el agua no va a salir del grifo, por lo que necesita tener un suministro de agua de emergencia. Cuanto más se puede almacenar, mejor. Usted necesitará tener suficiente agua que dure en su casa por una semana.

Compre un tanque de 200 litros (o más grande si puede!) Este mismo fin de semana, para que tenga agua durante una emergencia. Estos tanques son económicos y fáciles de instalar por usted mismo. Asegúrelo y llénelo con agua del grifo limpia

 getprepared.nz/Water

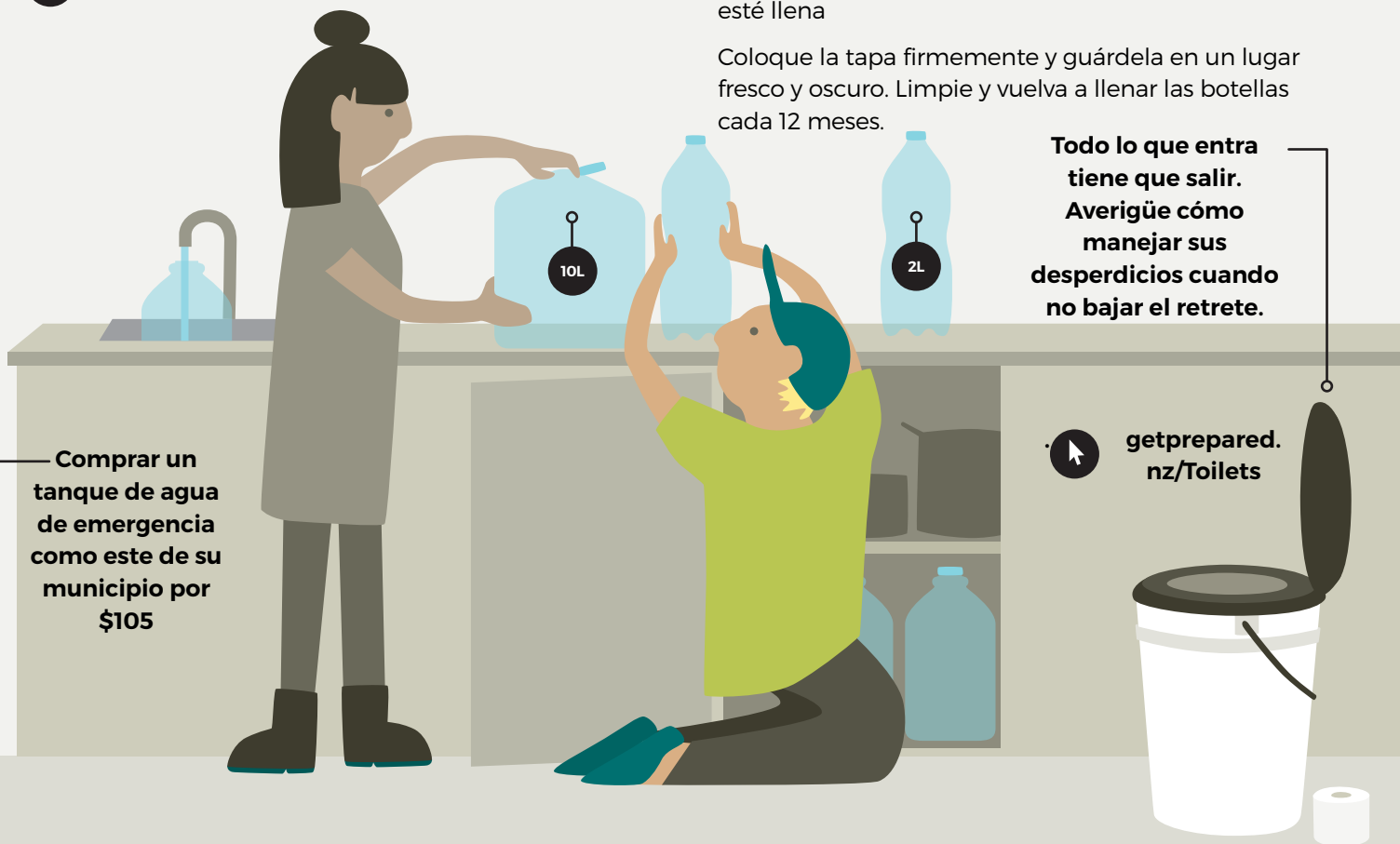
Si no puede obtener un tanque de agua, almacene al menos un poco de agua, eso es mejor que nada!

Utilice botellas grandes de plástico para beber. No use botellas de leche viejas, porque la leche sobrante dentro de la botella contaminara el agua.

Llene cada recipiente con agua del grifo hasta que esté llena

Coloque la tapa firmemente y guárdela en un lugar fresco y oscuro. Limpie y vuelva a llenar las botellas cada 12 meses.

Todo lo que entra tiene que salir. Averigüe cómo manejar sus desperdicios cuando no bajar el retrete.

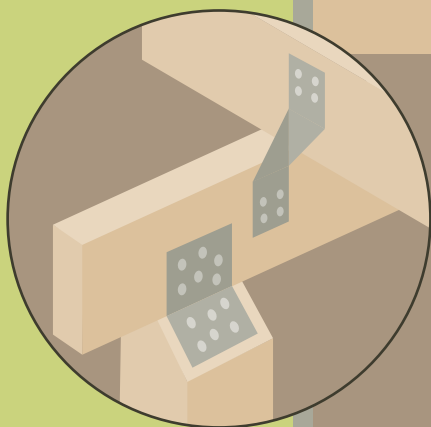


Revise los cimientos de su casa:

Asegure los soportes a las tuberías

¿Ha habido alguna excavación alrededor de las tuberías?

Reemplace cualquier madera podrida o perforada



7. Conozca a sus vecinos

La mayoría de las personas son rescatadas por personas que están cerca en el momento de la emergencia. Sus vecinos son la primera fuente de apoyo.

Conéctese con algunas personas que viven en su misma calle este fin de semana, así que en una emergencia usted puede:

- Asegúrese de que todos estén a salvo y seguro, especialmente aquellos que puedan necesitar ayuda adicional.
- Compartan recursos y habilidades para ayudarse mutuamente.
- Ayúdese unos a otros durante algunos días después de la catástrofe

Aún mejor, estará ayudando a construir una comunidad más amigable y flexible todos los días del año.

Comience con una sonrisa y preséntese. ¡El primer paso es siempre el más difícil!

Luego, intercambien datos de contacto en caso de una emergencia. Con esto puede empezar una conversación fácilmente.

También puede iniciar un grupo de apoyo de barrio en su calle o unirse al centro de ayuda comunitaria.



getprepared.nz/Neighbours

Organice una reunión, barbacoa / comida o un proyecto en comunidad con algunos de sus vecinos en un par de semanas.



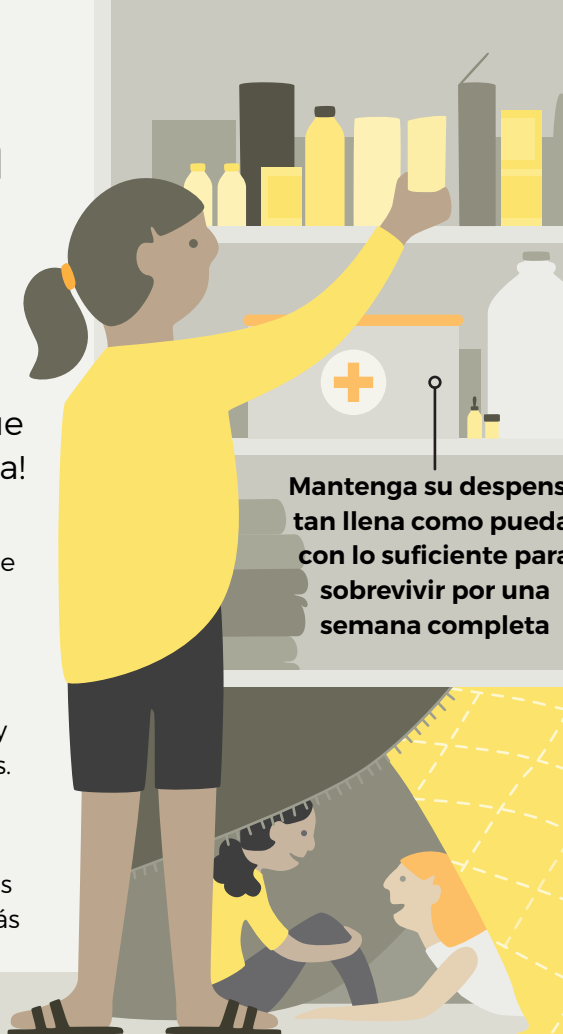
8. Simule una emergencia en casa

Su casa está llena con artículos que puede usar en caso de emergencia!

Las cobijas de su cama, su ropa, su armario y artículos de la cocina son las cosas que puede usar en caso de emergencia.

- Tenga suministros para bebés, niños y mascotas si usted los tiene.
- Mantenga una lista de sus medicamentos y asegúrese que tiene suficientes disponibles.

Cuidando de usted mismo y su casa, usted estaría ayudando a los servicios de emergencia en enfocar sus recursos limitados en las personas que realmente necesitan más ayuda



Mantenga su despensa tan llena como pueda, con lo suficiente para sobrevivir por una semana completa

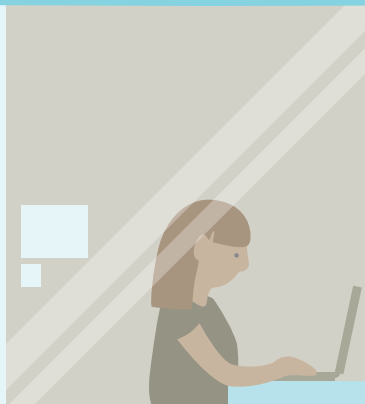


ESTAMOS PREPARADOS



Tenemos suficientes suministros de emergencia que durarán una semana.

Mientras visita la página getprepared.nz:



- 1 Siga el enlace de arriba de su "Hub" centro comunitario de emergencia local para revisar el plan de acción comunitaria de su área.
- 2 Mire el mapa de la zona de evacuación del tsunami para ver en qué áreas usted vive, trabaja y sale a divertirse y saber si están en una zona de evacuación de tsunami.
- 3 Visite el sitio www.WREMO.nz Aquí es donde encontrará la información creíble en una emergencia.

¡Estamos preparados!

Punto de encuentro del núcleo familiar:

Tenga los datos de las personas que pueden recoger a sus hijos :

Nuestro centro comunitario de emergencia es:

Los datos de nuestros vecinos son:

Nuestros servicios básicos están localizados:

Agua:

Electricidad:

Gas:



Visite **getprepared.nz** para información de preparación de emergencia

PÉGUELO DENTRO DE ALGÚN CAJÓN DE LA COCINA

PÉGUELO DENTRO DE ALGÚN CAJÓN DE LA COCINA

Después de un terremoto:



Está en riesgo de un Tsunami?

- Muévase rápidamente a un lugar seguro a pie o en bicicleta, hacia el interior de la ciudad o arriba hacia la montaña.
- Siga cualquier flecha azul y señales de ruta de evacuación al lugar seguro más cercano o cruzando las líneas azules de Tsunami. Y siga caminando para dejar espacio a las personas que van llegando.



Comuníquese con otros

- Diríjase al punto de encuentro más seguro antes de intentar ir a la casa
- Dígales a las personas que usted está a salvo por medio de las redes sociales o un mensaje de voz, si le es posible. Envíe mensajes de texto, en vez de llamar para reducir la carga de la red



Recoja a sus hijos

- Asegúrese que todos sepan cual es el plan. No corra el riesgo de ir a la escuela cuando sus hijos están seguros en otro lugar! recójalos cuando sea seguro



Haga su casa segura

- Apague el gas para prevenir explosiones solo si usted escucha que gotea o que huele.
- Apague la electricidad en caso de que se ha apagado y tenga que evacuar, podrían haber cables dañados que no puede ver.
- Corte el agua, especialmente si piensa que hay tuberías dañadas. Las goteras de agua pueden dañar su casa .



Agua y Saneamiento

- Hierva agua sin tratar por un minuto antes de usarla, o agregue ½ cucharada de blanqueador sin olor por cada 10 litros de agua. Deje reposar por 30 minutos antes de consumir. No descargue el inodoro. Cave un agujero para los desperdicios, si puede manténgase limpio .



Averigüe la situación de sus vecinos

- Cuide de cualquiera que vive solo, o no se puede mover, o tal vez necesita una ayuda extra.
- Ayúdense el uno al otro compartiendo recursos y destrezas .



Vaya a su Centro comunitario de emergencia

- Si necesita ayuda. .
- Si puede proveer ayuda compartiendo sus recursos o habilidades
- Para reunirse y compartir información acerca de qué está pasando en el vecindario .
- Para coordinar las respuesta de la comunidad local y pasarle la información al centro de operaciones de emergencia de la ciudad.



Visite **www.WREMO.nz** o escuche la radio para información