

EDICIÓN EXTRA

Boletín, A tu salud mujer

Enero 2020

Ante los recientes terremotos y temblores, es urgente revisar nuestros planes de acción ante una emergencia sísmica.



Las personas expertas recomiendan que desarrollemos **conciencia sísmica**. Esto significa que en todo lugar pensemos dónde y cómo protegernos en caso de un terremoto.

A continuación algunas recomendaciones para la preparación sísmica:

- **Desarrolla un plan de emergencias:** identifica tareas y detalles importantes antes, durante y después de un terremoto.
- **Practica cómo protegerte durante un sismo:** recuerda que debes agacharte, cubrirte y sujetarte.
- **Examina y utiliza tu entorno:** en tu casa o trabajo identifica los espacios más seguros y los más vulnerables en caso de terremoto.
- **Prepara provisiones de emergencia:** utiliza una mochila para incluir artículos de primera necesidad.

Preparación sísmica

Referencia:

Universidad de Puerto Rico. Recinto de Mayagüez. Red Sísmica de Puerto Rico. (2020).



¡Prepara tu mochila de emergencia!

Una mochila con provisiones es una herramienta importante al momento de un desalojo causado por un terremoto.

¿Qué debes incluir?

- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamentos con y sin receta
- Linterna y radio
- Agua y alimentos no perecederos
- Libreta pequeña y marcadores
- Documentos personales
- Silbato
- Dinero en efectivo
- Artículos de higiene personal
- Ropa adicional
- Comida y correa para mascotas (si aplica)



Centro Mujer y Salud
A-234, Edificio Guillermo Arbona
787-758-2525, extensión 1368
<http://centromujerysalud.rcm.upr.edu>
Dra. Edna Pacheco Acosta, Directora
Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán, Directora Asociada