

TERRATRÈMOL

CONSELLS:

Dins d'un edifici:

- Continua dins fins que acaba el terratrèmol.

Allunyat de tot objecte que et pugui caure a sobre. Allunyat també de finestres o espills que el vidre pugui esclatar i tallar-li.

- Evita passar sota portes amb finestrals damunt del marc de la porta.
- Col·locat a prop d'una taula o moble sòlid i ficat a sota.

Si trobes un passadís, un pilar, una cantonada de la sala o el marc d'una porta (sempre que no tingueu un finestral) seu en el sòl, flexionant i alçant els genolls per a cobrir el teu cos i protegeix-te el cap amb les mans. Si té un llibre, periòdic, casc, un coixí o alguna cosa amb què cobrir el cap, fica-ho immediatament.

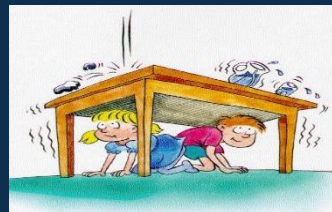


A casa:

- Si està en la cuina, surt immediatament d'ella. És la cambra més perillosa de la casa pel gran nombre d'objectes que hi ha en els armaris i que poden caure.
- Si està descalç (en el llit, dutxa, etc.), llança una manta o tovallola al terra i camina arrossegant els peus sobre ella per a evitar talls amb vidres trencats. Procura ficar-te sota el llit fins que passi el terratrèmol.
- Si estàs en una cadira de rodes, bloqueja les rodes i cobreix-te el teu cos doblegant sobre si mateix i cobrint el seu coll i el cap amb les mans, manta o un altre objecte que tingui a mà.

En un edifici públic (supermercat, cinema, biblioteca, etc):

- No corris cap a la sortida. Es pot crear un col·lapse humà que amb tota probabilitat provocarà més ferits que el propi terratrèmol.
- Allunyat de finestres o portes de vidre.
- Si està en el cinema o el teatre tirat al terra, de genolls, cobrint el seu cap i coll amb les mans. Procura a més realitzar-ho en el buit de la seva butaca, de manera que els seus veïns puguin fer el propi en els seus respectius buits.
- **En espais amb prestatgeries (biblioteques, arxius, supermercats, etc.):**
 - Surt dels passadissos on es troben les prestatgeries, de genolls, cobrint el seu cap i coll, al costat dels laterals de les prestatgeries.
 - En l'escola fica que els nens i estudiants s'agenollen sota el seu pupitre, posant-se un llibre sobre.



Si es troba en un vehicle conduint:

- Para lentament el vehicle, en el voral de la carretera.
- No pari mai sota o sobre la plataforma d'un pont. Tampoc al costat de pals.
- No baixis del vehicle fins que acabi el terratrèmol.
- Procura no bloquejar la carretera.

Si es troba en el carrer:

- Allunyat

Si el terratrèmol no és fort, tranquil·litzeu-vos, perquè acabarà ràpidament.

Dins d'un edifici busqueu estructures fortes i protegiu-vos el cap:

Amb una taula, un llit, sota el ombrall d'una porta, al costat d'un pilar o a la paret mestra. Dins d'un edifici busqueu estructures fortes i protegiu-vos el cap: sota una el concepte del triangle de la vida.