

# Tsunami

## Lista de verificación para estar preparados

Un tsunami es una serie de olas oceánicas causadas por terremotos, deslizamientos de tierra o erupciones volcánicas. Estas olas pueden matar y lesionar a las personas y destruir comunidades enteras. Los tsunamis se desplazan muy rápido moviendo muros de agua que inundan, drenan y vuelven a inundar la tierra durante horas. Los tsunamis pueden inundar más de una milla tierra adentro. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse a usted y a sus seres queridos.



## Qué hacer: Antes



### Conozca su riesgo

- Los tsunamis pueden golpear cualquier costa de Estados Unidos, pero el riesgo es mayor para las comunidades de las costas del Pacífico y el Caribe. Las zonas costeras como playas, bahías, lagunas, puertos y desembocaduras de ríos y las zonas a lo largo de ríos y arroyos que conducen al océano son las más vulnerables.
- Si vive en la costa o cerca de una, averigüe si está en una zona con peligro de tsunami.



### Elabore planes para mantenerse seguro

- Infórmese sobre el plan de evacuación de su comunidad. Algunas comunidades tienen mapas con rutas y zonas de evacuación. Conozca y practique estas rutas en los lugares donde pasa tiempo.
- Si su comunidad no tiene un plan de evacuación de tsunamis, identifique un lugar seguro por lo menos a 30 metros (100 pies) sobre el nivel del mar o por lo menos a 1.6 km (1 milla) tierra adentro.
- Prepárese para desplazarse rápidamente a terrenos más altos o tierra adentro. No espere una alerta oficial.
- Si está cerca de la costa, después de un terremoto podría haber un tsunami. Tan pronto como se detenga el temblor, diríjase rápidamente a un terreno más alto o hacia el interior lejos de la costa. No espere una alerta oficial.



### Entienda las alertas y señales naturales de los Tsunamis

- Hay dos maneras en que usted puede ser advertido: Una alerta oficial de tsunami o una señal natural de un tsunami. Ambas son igualmente importantes. Es posible que no obtenga ambas.
- Una señal natural de un tsunami puede ser la primera, mejor o única advertencia de que un tsunami está en camino. Las señales naturales incluyen un terremoto, un fuerte rugido del océano o un comportamiento inusual del océano, como un aumento repentino de la marea, una pared de agua o un retroceso repentino del agua, que muestra el fondo del océano. Si experimenta alguna de estas señales, podría estar aproximándose un tsunami. Inmediatamente diríjase a un terreno más alto o tierra adentro lejos de la costa. No espere una Alerta oficial.
- Las alertas de tsunami se comparten en la radio local, la televisión, los radios meteorológicos y otros sistemas de alerta de emergencia. Entienda las diferentes alertas y qué hacer cuando las recibe.

Alerta	Qué significa	Qué hacer
Declaración de información sobre el tsunami	Se ha producido un terremoto, pero no hay amenaza o estaba muy lejos, y la amenaza no ha sido determinada.	Monitoree la información local de emergencia.
Alerta de tsunami	Ha ocurrido un terremoto distante. Un tsunami es posible.	<b>Esté atento.</b> Monitoree la información local de emergencia. Esté preparado para tomar medidas si es necesario.
Aviso de tsunami	Se espera que ocurra un tsunami con corrientes y olas peligrosas.	<b>Tome acción.</b> Manténgase fuera del agua y lejos de playas o vías fluviales. Siga las instrucciones de los funcionarios locales.
Advertencia de tsunami	¡Se espera que ocurra un tsunami que pueda causar inundaciones generalizadas! Puede que ocurran inundaciones costeras y corrientes poderosas y estas pueden continuar durante varias horas o días.	<b>PELIGRO: ¡TOME MEDIDAS INMEDIATAS! MUÉVASE A TERRENOS ALTOS O TIERRA ADENTRO (LEJOS DEL AGUA).</b>

## Qué hacer: Durante



### Trasládese a un terreno alto o tierra adentro

Si su comunidad está bajo una advertencia de tsunami o ve signos naturales de un tsunami:

• **PELIGRO: ¡TOME MEDIDAS INMEDIATAS! MUÉVASE A TERRENOS ALTOS O TIERRA ADENTRO (LEJOS DEL AGUA).**

- Si usted está cerca de la costa y experimenta temblores por un terremoto: **TÍRESE AL PISO, CÚBRASE Y SOSTÉNGASE** para protegerse. Tan pronto como se detenga el temblor, **MUÉVASE A TERRENOS ALTOS O TIERRA ADENTRO (LEJOS DEL AGUA).**
- Una vez que haya evacuado, quédese allí hasta que los funcionarios digan que es seguro regresar a casa o le indiquen que evacue aún más lejos tierra adentro

## Qué hacer: Después



### Mantenerse a salvo

- Comprenda los peligros que puede enfrentar después de un tsunami. Muchas lesiones se producen durante la limpieza.
- Si ha evacuado, escuche a los funcionarios locales para saber si es seguro regresar a casa. Si hay muchos daños, pueden pasar días antes de que sea seguro regresar a su comunidad.
- Evite los caminos que fueron inundados, podrían estar dañados y colapsar.
- No toque las aguas de inundación. Pueden contener aguas residuales, bacterias y sustancias químicas que pueden enfermarlo.
- Evite líneas del tendido eléctrico dañadas o caídas. Asuma que todos los cables tienen electricidad y son peligrosos.
- Cuando los funcionarios lo permitan, inspeccione el exterior de su casa para ver si hay daños antes de volver a entrar.
- Si su casa está dañada, puede ser más seguro esperar a un profesional.
- Tenga cuidado con el envenenamiento por monóxido de carbono. No use dispositivos con gasolina, propano, gas natural o a carbón dentro de una casa, sótano, garaje, carpa o autocaravana, ni siquiera afuera cerca de una ventana abierta. El monóxido de carbono no se puede ver ni oler, pero puede matarlo rápidamente. Si comienza a sentirse enfermo, mareado o débil, busque aire fresco de inmediato, sin demorarse.
- Evite utilizar velas debido al riesgo de incendio. En cambio, use luces y linternas con pilas.



### Manténgase saludable

- Monitoree con su departamento de salud local para obtener información sobre la seguridad del agua para beber. Los tsunamis pueden contaminar los suministros de agua.
- **Si está en duda, deséchelo.** Deseche los alimentos que se mojen o pierdan la cadena de frío.
- Limpie y desinfecte todo lo que se mojó. El lodo que queda de las inundaciones puede contener aguas residuales, bacterias y productos químicos. El moho puede convertirse en un problema si un edificio se inunda y no se seca completamente en 24-48 horas. La exposición al moho puede provocar ataques de asma, irritación ocular y cutánea, y reacciones alérgicas.



### Limpie de manera segura

- Siga todas las recomendaciones específicas de los funcionarios de salud pública local. Use el equipo de seguridad adecuado, incluidos guantes, gafas, botas de goma y máscaras N95. Sepa cómo operar con seguridad cualquier equipo necesario.
- Vaya a un ritmo moderado. Limpiar es un trabajo enorme. Descanse cuando lo necesite. Trabaje con otras personas y pida ayuda para levantar objetos pesados. Decida qué tareas de limpieza son más importantes y céntrese en esas primero.
- Evite las enfermedades relacionadas con el calor. Si no tiene aire acondicionado en un clima caluroso, preste atención al riesgo suyo y de los demás de sufrir un golpe de calor, agotamiento por calor, calambres y desmayos.



### Cuídese

- Es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad luego de un desastre u otra emergencia.
- Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

Prepárese ante desastres.

Para obtener más información, visite [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare)

Descargue la Aplicación de Emergencias

