

Seguridad sísmica

para los más pequeños



plunket
whānau āwhina

FIX. FASTEN.
DON'T FORGET.

Toka
Tū Ake
EQC



Terremotos y *Nueva Zelanda*

Aotearoa Nueva Zelanda no recibió el nombre de "las islas del tembleque" de casualidad. Cada año hay alrededor de **150 terremotos** que son lo suficientemente fuertes para que la gente los sienta.

La mayoría de los terremotos no nos impactan demasiado, pero nuestra historia reciente incluye varios terremotos que han causado daños significativos a la propiedad y las personas.

Somos conscientes de que habrá otro terremoto dañino, pero no sabemos dónde ni cuándo. Lo que sí sabemos es que, si nos preparamos hoy, ayudaremos a proteger nuestro hogar y a nuestra *whānau*.

Poner la habitación de los niños a prueba de terremotos es *fácil y rápido*.

La caída de objetos durante un terremoto puede lesionar a niños y niñas. Por eso debemos hacer que su entorno sea tan seguro como sea posible. Estos son los seis pasos más importantes para hacer que la habitación de su hijo o hija sea más segura.

- Use soportes o correas para **asegurar los muebles altos y pesados** a las vigas de la pared. En la página siguiente puede aprender cómo hacerlo.
- Aleje el **moisés, la cuna o la cama de su hijo o hija de las ventanas**. Y si puede, arrímelos a una pared interna.
- No cuelgue cuadros o estantes cerca de donde duerme** para evitar que se les caigan encima.
- Asegúrese de que ha usado **ganchos adecuados** para colgar todos los cuadros y espejos de la habitación. No use solo un clavo.
- Si hay algún objeto pesado en un estante alto**, muévelo a un lugar más bajo para que sea más seguro.
- Si la cuna o la cama tiene ruedas, **asegúrese de que estén bloqueadas**. Así evitará que la cama o la cuna se desplacen durante el terremoto.



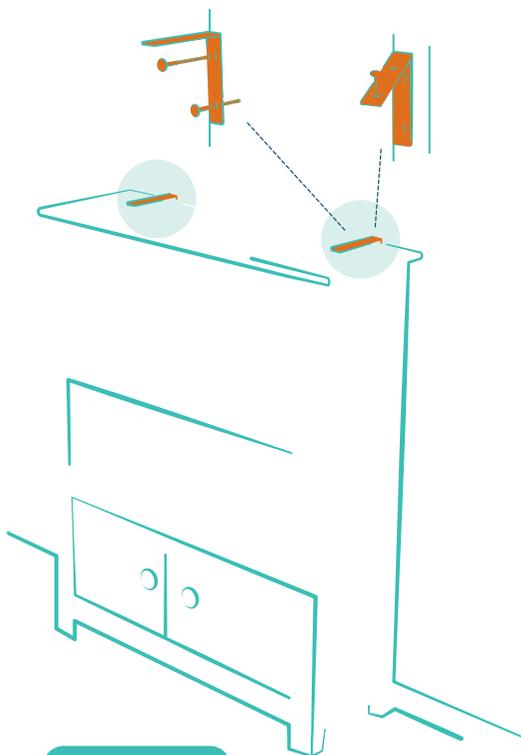
Cómo asegurar muebles altos y pesados

Los muebles como las cajoneras y estanterías pueden caerse durante un terremoto (o si un niño pequeño intenta usarlos como una escalera). La buena noticia es que hacerlos más seguros es bastante fácil.

Si está alquilando, el propietario debe permitirle apuntalar los muebles altos y pesados para que sean más seguros. Llámelo primero para asegurarse.

Cómo asegurar muebles altos y pesados

1. Marque en la pared con un lápiz hasta donde llega el mueble y aléjelo de la pared.
2. Para encontrar la viga, golpee suavemente la pared. Cuando oiga un sonido más sordo, la habrá encontrado. También puede utilizar un detector electrónico de vigas.
3. Utilice tornillos de calibre 12 y 63 mm de largo para atornillar soportes angulares metálicos a las vigas de la pared. Para ocultar los soportes tanto como sea posible, colóquelos como si fueran dos L boca abajo de forma que los brazos de los soportes queden pegados a la pared.
4. Vuelva a arrimar el mueble a la pared.
5. Atornille el otro brazo del soporte a los muebles con tornillos de calibre 8 y 15-25 mm de largo.



SUGERENCIA

Si no desea atornillar un mueble, puede usar los refuerzos adhesivos disponibles en ferreterías o en tiendas en línea. Asegúrese de verificar que los soportes o correas sean adecuados para el tamaño de los muebles que quiere asegurar.

Cómo hacer que el resto de su hogar sea más seguro

Cuando haya completado los pasos para hacer que la habitación de los niños sea más segura, piense en qué otros objetos de su casa podrían ser un peligro.

Es una buena idea asegurar todos los muebles y electrodomésticos altos y pesados de la casa. Estamos hablando de estanterías, armarios, televisores y electrodomésticos. Los pestillos en los armarios y cajones siempre ayudan a que los pequeños más curiosos estén a salvo, pero también ayudan a que las cosas no se muevan durante un terremoto.

Hay muchas cosas que puede hacer para que su hogar sea más seguro. Cada medida que tome hará que usted y su whānau estén un poquito más protegidos.



Para más información sobre cómo preparar su hogar para proteger a su *whānau*, visite [eqc.govt.nz/be-prepared](https://www.eqc.govt.nz/be-prepared).

Cómo proteger a su bebé o niño/a durante un *terremoto*

Si está con su hijo durante un terremoto, sosténgalo con cuidado contra su pecho y **Agáchese, Cúbrase y Agárrese**. Lo ideal sería que lo hiciera debajo de un mueble sólido. Es un poco más sencillo hacer esto con bebés que aún no han empezado a gatear, pero también puede proteger a niños mayores si se agacha, los cubre con su cuerpo y los sostiene. Asegúrese de que también se cubre el cuello y la cabeza, y de que su bebé tiene espacio para respirar.

Cómo cuidar a los bebés en caso de una *emergencia*

En casos de emergencia, los bebés necesitan cuidados y atenciones especiales. Puede que las carreteras y tiendas estén cerradas durante tres días o más, así que deberá tener provisiones suficientes para su bebé. Considere los artículos siguientes:

- pañales desechables
- toallitas para bebé
- alcohol en gel para las manos
- bolsas de basura para pañales sucios
- cualquier medicamento o crema que su bebé necesite
- guantes desechables
- ropa de repuesto, una manta o un juguete especial
- leche en polvo y agua limpia (más información en la página siguiente)

Asegúrese de que tiene una bolsa lista con las provisiones de su hijo por si tiene que salir de casa a toda prisa. Si su hijo se queda a menudo con familiares o cuidadores, déjeles también provisiones de emergencia en sus casas.

La información proporcionada en esta página es de la **Agencia Nacional para el Gestión de Emergencias**. Para más información sobre cómo prepararse y atravesar emergencias, visite **[getready.govt.nz](https://www.getready.govt.nz)**.

Cómo alimentar a un bebé en caso de una *emergencia*

El Ministerio de Salud | Manatū Hauora ha publicado unos consejos sobre cómo alimentar a los bebés en caso de emergencia.

La lactancia materna durante una emergencia es segura y ayuda a su bebé a combatir estrés e infecciones. Recuerde que "cuidar de la madre es cuidar del bebé", así que asegúrese de que está comiendo y bebiendo lo suficiente para mantener su energía.

Si está usando leche en polvo, necesitará lo siguiente para cuidar a su bebé durante una emergencia: leche en polvo para lactantes, agua limpia y el instrumental necesario para la alimentación y la esterilización. Por lo tanto, deberá planificar meticulosamente cómo se las arreglaría si se cortaran los suministros de agua y electricidad.

Para más información sobre cómo prepararse y atravesar una emergencia mientras cuida a un bebé de 0 a 12 meses, consulte la página web del Ministerio de Salud.

Busque "*emergency feeding*" (alimentación de emergencia) en [health.govt.nz](https://www.health.govt.nz) para obtener más información.





@earthquakecommission



@EQCNZ

www.eqc.govt.nz/be-prepared