

QUE HACER ANTE UN SISMO ?

ANTES :



**LOCALICE
LAS RUTAS
DE
EVACUACION**



Cómo prepararse:

- Cómo puede colaborar con las brigadas de auxilio si tiene interés en capacitarse para participar al presentarse esta situación.
- Tenga a la mano radio de baterías, linterna y documentos personales.

Asegúrese de que su casa o lugar de trabajo corran el menor riesgo:

- Solicite el servicio de un ingeniero, de un arquitecto o de un maestro de obras para detectar las partes más vulnerables de su casa ante un sismo, e identificar los lugares más seguros en los que pueda protegerse.
- Revise y/o repare periódicamente si es necesario, las instalaciones de electricidad para que siempre permanezcan en buen estado.
- Prepare, estudie y practique con su familia o con sus compañeros de trabajo, un plan para utilizarlo en caso de sismo.
- Instruya a todos los miembros de su familia acerca de cómo y dónde se desconectan los suministros de electricidad.

- Prepare un botiquín de primeros auxilios.
- Grabe los números telefónicos de emergencia de la Cruz Roja, Defensa Civil, hospitales, bomberos, policía, etc., en su teléfono móvil.
- Acuerde con sus familiares el domicilio de una persona conocida fuera de la zona donde usted vive, para comunicarse o reunirse ahí, en caso de que llegaran a separarse.
- Distribuya funciones a cada miembro de la familia o cada compañero de trabajo en caso de sismo.
- Ubique los objetos grandes y pesados en anaqueles o lugares bajos.
- No coloque objetos sobre roperos, puertas, escaleras y otros sobre las ventanas de las habitaciones que dan a la calle o interior.
- Fije a la pared cuadros, espejos, roperos, armarios, libreros y estantes.
Evite colocar objetos pesados en la parte superior de éstos.
- Asegure firmemente al techo las lámparas.
- Tenga en casa siempre una radio a pilas, una linterna, alimentos enlatados, agua y los medicamentos necesarios para primeros auxilios.
- Asegúrese de que todos saben donde están guardados.
- Es conveniente que usted conozca la profesión o actividad laboral de sus vecinos o compañeros de trabajo, por si llegara a necesitar ayuda.

- Organice simulacros periódicamente en su casa y en su centro de trabajo, con el objeto de que cada miembro de la familia sepa qué hacer durante el sismo.
- Localice lugares seguros en cada cuarto: bajo mesas sólidas, escritorios resistentes, paredes de soporte o marcos de puertas con trabes.
- Refuerce esta información haciendo que cada miembro de la familia elija uno de esos lugares para protegerse.
- Identifique los lugares peligrosos de su vivienda para alejarse de ellos, tales como ventanas donde los vidrios podrían estrellarse, libreros u otros muebles que puedan caer
- Preocúpese por conocer las zonas de mayor seguridad en vuestras casas, tales como portadas, escaleras, muebles sólidos, etc.. Enseñe a todos los miembros de la familia como cortar el gas, el agua y la electricidad.
- Identifique las rutas de evacuación y manténgalas libres.

DURANTE



- Mantenga la calma y ubíquese en las zonas de seguridad del lugar en que usted se encuentre al momento del sismo y

procure protegerse de la mejor manera posible, permaneciendo donde está.

- La mayor parte de los heridos en un sismo se ha producido cuando las personas intentaron entrar o salir de las casas o edificios.

- Párese bajo un marco de puerta con trabe o de espaldas a un muro de carga.

- Hágase "bolita", abrazándose usted mismo en un rincón; de ser posible, protéjase la cabeza con un cojín o cobertor.

- Manténgase alejado de ventanas, espejos y artículos de vidrio que puedan quebrarse.

- Evite estar bajo candiles y otros objetos colgantes.

- Manténgase retirado de libreros, gabinetes o muebles pesados que podrían caerse o dejar caer su contenido.

- Retírese de estufas, braseros, cafeteras, radiadores o cualquier utensilio caliente.

- Si se encuentra en un edificio, permanezca donde esté; no trate de utilizar los elevadores ni las escaleras durante el sismo.

- Conserve la calma.

- Si se encuentra en el exterior, busque ahí un refugio. Asegúrese de estar a salvo de cables, postes, árboles y ramas, escaleras exteriores, edificios con fachadas adornadas, balcones, aleros, chimeneas, macetas y de cualquier otro objeto que pueda caer, especialmente si se encuentra en una zona urbana, así como en zonas de edificios de muchos pisos cuyas ventanas y fachadas pueden esparcir escombros peligrosos sobre las calles.

- Si se encuentra en su vehículo, maneje serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes o postes de luz y estacionese en un sitio fuera de peligro.
- En lugares públicos y llenos de gente (cine, teatro, estadio, salón de clases) **no grite, no corra, no empuje**; salga serenamente si la salida no está congestionada; en caso contrario, permanezca en su propio asiento, colocando los brazos sobre la cabeza y bajándola hacia las rodillas.
- De ser posible, cierre las llaves del gas, desconecte la alimentación eléctrica. Evite prender fósforos o cualquier fuente de incendio.

DESPUES:



- En caso de haber quedado atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.
- En caso de permanecer en su casa o lugar de trabajo:**
- Verifique si hay lesionados y de ser necesario, busque ayuda médica.

- No utilice los ascensores y sea cauteloso con las escaleras; podrían haberse debilitado con los sismos.
- Evite pisar o tocar cualquier cable caído o suelto.
- Efectúe una revisión cuidadosa de los daños; si son graves en elementos verticales (columnas y/o muros de carga), no haga uso del inmueble.
- No encienda fósforos, velas, aparatos eléctricos o de flama abierta, hasta asegurarse que no haya fugas ni problemas en la instalación eléctrica o de gas.
- En caso de fuga de gas o agua, repórtelas inmediatamente.
- Si hay incendios, llame a los bomberos o a las brigadas de auxilio.
- No consuma alimentos y bebidas que hayan estado en contacto con vidrios rotos, escombros, polvo o algún contaminante.
- Limpie inmediatamente los líquidos derramados, tales como medicinas, materiales inflamables o tóxicos.
- Use el teléfono sólo para reportar una emergencia.
- Encienda la radio para mantenerse informado y recibir orientación.
- Cuando abra alacenas, estantes o roperos, hágalo cuidadosamente porque le pueden caer objetos encima.
- No propague rumores ni haga caso de ellos, porque desorientan a la población.

- Atienda las indicaciones de las autoridades o de las brigadas de auxilio.
- Efectúe con cuidado una revisión completa de su casa