

ANTES DE UN SISMO O CUALQUIER EMERGENCIA

Medidas de prevención

- En su hogar o centro de trabajo, determine los objetos que puedan convertirse en un peligro durante un terremoto, como, por ejemplo, cuadros, espejos, lámparas, macetas colgantes, etc. y reubíquelos o asegúrelos de manera que no puedan caerle encima de ocurrir un sismo.
- Practique simulacros de terremoto. Con anticipación, cada miembro de su familia, oficina o escuela debería saber dónde colocarse en caso de sismo; por ejemplo, al lado de un escritorio o una mesa fuerte. Ubique el punto de encuentro.
- Conozca dónde y cómo cerrar el paso de la electricidad, el gas y el agua en los interruptores y tomas principales.
- acuerde un teléfono de contacto fuera de la ciudad al cual los miembros de su familia puedan llamar para hacerles saber a los demás que están bien.
- Mantenga una reserva de alimentos no perecibles y agua potable para al menos 3 días.

KIT DE EMERGENCIA:

Acostúmbrese a tener a mano una mochila con:

- Radio a pilas
- Linterna con pilas
- Botiquín de primeros auxilios
- Agua embotellada
- Alimentos enlatados y granos secos
- Abrelatas - Una copia de sus documentos personales
- Pito
- Mudada de ropa
- Velas y fósforos
- Lista de teléfonos de emergencia



DURANTE UN SISMO

Si se encuentra dentro de una edificación:

- Conserve la calma, **NO** salga corriendo
- **NO** encienda fósforos ni velas
- Protéjase **colocándose** a lado de una mesa, de un escritorio o de un banco, Puede hacerlo también ubicándose bajo el marco de una puerta junto a una columna
- Aléjese de las paredes exteriores, estanterías, ventanas y objetos que puedan caer
- **NO USE ASCENSORES**
- Realizar la evacuación de forma ordenada, siempre por el **lado derecho** de las escaleras.



Si se encuentra AFUERA:

Si está caminando:

- Aléjese de edificaciones, árboles, postes y líneas eléctricas y telefónicas, porque pueden caer y causarle daño.
- No salir corriendo hacia la zona de paso vehicular

Si va manejando:

- Maneje hacia un lugar alejado de puentes o vías elevadas;
- Estacione su vehículo en un área fuera de peligro; y,
- Quéedese en su vehículo hasta cuando el movimiento haya pasado

DESPUÉS DE UN SISMO:

- Si **queda atrapado** en los escombros:
 - No encienda fuego.
 - Trate de no moverse ni levantar polvo.
 - Cúbrase la boca con un pañuelo o con su ropa.
 - Dé golpes en un tubo o la pared para que los rescatadores puedan encontrarlo. Use un pito, si tiene uno. Grite sólo como último recurso, ya que al hacerlo podría tragar cantidades peligrosas de polvo.
- Sepa que después de un terremoto, **vendrán réplicas**. Si el lugar donde se encontraba fue afectado por el primer temblor, **evite volver a él**. Estas réplicas por lo general son menos violentas que el terremoto principal, pero suficientemente fuertes para causar daños adicionales a estructuras debilitadas.
- Verifique si hay lesiones. **No intente mover a las personas que estén seriamente lesionadas, a menos que estén en peligro inmediato de muerte o nuevas lesiones**. Si tiene que mover a una persona inconsciente, **estabilice primero el cuello y la espalda**, y luego pida ayuda inmediatamente. Si la víctima no está respirando, coloque cuidadosamente a la víctima en posición para administrarle resucitación de boca a boca.
- Mantenga la **temperatura del cuerpo** de la persona lesionada con una frazada, pero asegúrese de que no se caliente demasiado.
- **Nunca** dé líquidos a una persona inconsciente.
- Si la luz se corta, use linternas de batería. **No use velas ni fósforos en el interior después de un terremoto**, ya que puede haber fugas de gas.
- Inspeccione su hogar para ver si hay **daños estructurales**. Si tiene dudas acerca de la seguridad, haga que un ingeniero civil inspeccione su casa antes de regresar.
- Limpie el suelo de medicinas, blanqueadores, gasolina y otros líquidos inflamables derramados. Si se detectan vapores de gasolina y el edificio no está bien ventilado, **salga inmediatamente**. Si siente olor a gas o escucha un sonido de silbido o soplido, abra una ventana y salga.
- **Corte la corriente eléctrica**, si sabe o sospecha que hay daños. **Cierre el suministro de agua** en la toma principal si las tuberías de agua están dañadas. No baje el agua de los inodoros hasta que sepa que el alcantarillado está en buenas condiciones.
- Abra los gabinetes con cuidado, ya que los objetos **pueden caer de los estantes**.

ALEJESE DE LOS TECHOS, ALAMBRES ELECTRICOS, POSTES Y OTROS OBJETOS QUE PUEDAN CAER

Fuente: [Secretaría de Gestión de Riesgos; Instituto Geofísico EPN](#)