

¿Qué hacer en el caso de un SISMO?



EN LA PREPARACIÓN

- > Evalúa las estructuras de tu casa o centro de trabajo, identifica los peligros.
- > Señaliza las zonas de seguridad (unión de columnas, cerca de escaleras y ascensores) y adopta las medidas correctivas.
- > Asegura repisas y lámparas.
- > Practica con tu familia y compañeros de trabajo el Plan de Protección y Seguridad.
- > Realiza simulacros para corregir y mejorar las acciones en caso de sismo.



EN LA RESPUESTA

- > Conserva la calma en todo momento y ayuda a los demás.
- > Abandona tu domicilio o centro de trabajo.
- > En caso de no poder evacuar, ubícate en zonas de seguridad internas.
- > Alejate de las ventanas, repisas y de cualquier utensilio o artefacto y de objetos que puedan rodar o caer.
- > No uses los ascensores.
- > Si estás en la calle busca protección lejos de edificios, árboles, cables y vehículos en marcha.
- > Si te encuentras en tu vehículo, estacionalo en un lugar fuera de peligro, lejos de edificios y puentes.



EN LA REHABILITACIÓN

- > Revisa el inmueble para determinar si es habitable.
- > Reúnete con tus hijos y familiares en un lugar común de encuentro previamente establecido.
- > Ayuda a los lesionados, niños, ancianos y personas con discapacidad.
- > No trates de mover a los heridos graves o con fracturas.
- > Sigue las instrucciones de las autoridades y de la Plataforma de Defensa Civil.



RECOMENDACIONES

- > Conversa con tus vecinos y trabaja en coordinación con la oficina de Defensa Civil de tu municipio para saber cómo prevenir y actuar ante un desastre.
- > Ten a la mano tu Combo de Supervivencia (mochila de emergencia y caja de reserva) debidamente equipados.
- > Colabora y participa activamente en las brigadas de Defensa Civil (en apoyo de las actividades de primera respuesta: rescate, remoción de escombros, primeros auxilios, contraincendios, etc.) según las necesidades de tu localidad.



TELÉFONOS DE EMERGENCIA