



Cortos Vitales
Publicación de Láser Médica S.A.

QUE HACER EN CASO DE UN SISMO

QUE HACER EN CASO DE UN SISMO

Un sismo es un fenómeno que se produce por un movimiento repentino en la cubierta rígida del planeta llamada corteza terrestre; como consecuencia se producen vibraciones que se propagan en todas direcciones y que percibimos como una sacudida o balanceo con duración e intensidad variable.

El país se localiza en una de las zonas sísmicas más activas del mundo, el "Cinturón del Fuego del Pacífico", cuyo nombre se debe al alto grado de sismicidad que resulta de la movilidad de cuatro placas tectónicas: Norteamericana, Cocos, Rivera y del Pacífico.

ANTES

Con su familia:

Prepare un plan para enfrentar los efectos sísmicos; para ello se requiere que organice y ejecute simulacros, acuerde un lugar de reunión de la familia en caso de sismo.

Procure que todos porten identificación, especialmente los niños, ancianos y personas con capacidades distintas, de preferencia con número telefónico y tipo de sangre. Es conveniente que usted conozca la profesión o actividad laboral de sus vecinos, por si llegara a necesitar ayuda.

En su trabajo:

Identifique los lugares señalados como "zona de seguridad", póngase de acuerdo con sus compañeros para saber que harán cada uno durante un sismo y después, colabore con las brigadas y la unidad Interna de su inmueble, y practique con seriedad los ejercicios de evacuación que se llevan a cabo de manera regular.



Cortos Vitales
Publicación de Láser Médica S.A.

QUE HACER EN CASO DE UN SISMO

Sus compañeros brigadistas prepararán distintos escenarios, situaciones de riesgo y gradualmente complicarán con bloqueos, heridos y derrumbes parciales las rutas de evacuación que se deberán de usar en el transcurso del desalojo del inmueble si resultara dañado por un sismo.

Siempre mantenga en buen estado las instalaciones de:

- ✓ Gas
- ✓ Agua y drenaje
- ✓ Electricidad
- ✓ Procure usar conexiones flexibles

Tenga a la mano:

- ✓ Números telefónicos de emergencia, de familiares y de la escuela de sus hijos.
- ✓ Botiquín de primeros auxilios.
- ✓ Radio portátil con pilas.
- ✓ Linterna con pilas.
- ✓ Documentos importantes (Actas de nacimiento, matrimonio, escrituras, seguros, etc.)

Tenga en cuenta que algunos inmuebles podrán sufrir:

Derrumbes parciales, mismos que provocarán la caída de muros divisorios, cornisas, marquesinas, falsos plafones y unidades de iluminación.

Caída de vidrios rotos de las ventanas, los cuales en algunos casos pueden hacer peligroso el uso de las rutas de evacuación, caída de libreros, muebles y otros enseres, incendios y fugas de gas y/o agua, caída de cables de energía eléctrica y pánico en algunas personas.



Cortos Vitales
Publicación de Láser Médica S.A.

QUE HACER EN CASO DE UN SISMO

DURANTE

Conserve la calma, no permita que el pánico se apodere de usted, tranquilice a quienes se encuentran a su alrededor.

Diríjase a los lugares de menor riesgo previamente seleccionados. Con ambas manos cúbrase la cabeza y colóquela junto a sus rodillas.

Aléjese de objetos que puedan caer, deslizarse o romperse.

En lugares públicos.

No grite, no corra, no empuje.

No se apresure a salir; un sismo regularmente dura solo unos segundos, es posible que termine antes de que usted lo haya logrado.

No encienda ningún tipo de fuego u opere interruptores de luz, podría presentarse alguna fuga de gas.

Si se encuentra en el exterior.

Busque un refugio, al aire libre pocas son las probabilidades de que algo le caiga encima; sin embargo aléjese de cables, postes, árboles, ramas, escaleras exteriores, edificios con fachadas adornadas, balcones, aleros, chimeneas y cualquier otro objeto que pueda caer.

En su vehículo.

Maneje tranquilamente hacia un lugar que quede lejos de puentes, vías o cables de energía eléctrica y estacionese en un sitio que se encuentre fuera de peligro.



Cortos Vitales
Publicación de Láser Médica S.A.

QUE HACER EN CASO DE UN SISMO

DESPUÉS

Efectúe una verificación de los posibles daños de la casa, o en su caso de su lugar de trabajo. No hacer uso del inmueble si presenta algún tipo de daño.

No encienda cerillos, velas, aparatos de flama abierta o aparatos eléctricos, hasta asegurarse que no haya fugas de gas.

Evite tocar cualquier cable suelto o caído.

No coma ni beba nada hasta verificar que los alimentos no se encuentren contaminados.

Si hay incendios repórtelos inmediatamente.

Verifique si hay lesionados y busque ayuda médica de ser necesaria.

Limpie inmediatamente líquidos derramados de materiales inflamables o tóxicos.

Use el teléfono únicamente para hacer llamadas de emergencia; encienda la radio para enterarse de los daños y recibir información.

Colabore con las autoridades.

Esté preparado para futuros sismos llamados réplicas, las cuales son generalmente más leves que la sacudida principal.

Aléjese de los edificios y zonas dañados.

En caso de quedar atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.