



¿Qué hacer en caso de sismo?

Notas prácticas para una vida mejor
Cáritas Contigo

Contesta estas preguntas:

1. ¿Tienes un plan interno de protección familiar?
2. ¿Ubicas las rutas de evacuación de tu casa o de tu oficina?
3. ¿Sabes qué hacer antes, durante y después de un sismo?
4. ¿Cuántos simulacros de evacuación realizas con tu familia y en tu trabajo?
5. ¿Sabes cuándo se hace replegue y cuándo evacuación?

Si no has podido contestar 3 preguntas del cuestionario anterior, estás en problemas, pero no te preocupes, sigue leyendo esta presentación.



ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN SISMO

A ti, amigo bienhechor y colaborador de CARITAS EMERGENCIAS DE LA ARQUIDIÓCESIS DE MÉXICO, te ofrecemos estas Notas Prácticas para que tú, tu familia y todas las personas que conviven cotidianamente contigo, tengan una vida mejor, a través de un compromiso SOLIDARIO.

A continuación te ofrecemos unas sencillas recomendaciones orientadas a detectar oportunamente todas aquellas situaciones que, en el hogar o en tu trabajo, pueden poner en **RIESGO** tu seguridad y la de tus semejantes, transformando un evento natural como un sismo, en un **DESASTRE**.

Recuerda que lo mejor es trabajar en prevención (antes), es mucho mejor que hagas participar de las siguientes recomendaciones a todos los que viven en tu hogar o trabajan en la misma oficina , fábrica o taller.



Antes:

Con tu familia (en el hogar):

- ❖ Prepara un plan familiar para enfrentar sismos.
- ❖ Periódicamente organiza simulacros, con el fin de que cada miembro de la familia sepa qué hacer y elijan un lugar de reunión (casa de la abuela, la tía etc., etc.).
- ❖ Procurar que los miembros de la familia siempre lleven identificación.
- ❖ Contar con un Botiquín de primeros auxilios.
- ❖ Tener a la mano un Radio portátil de pilas.
- ❖ Una linterna de pilas.
- ❖ Y documentos importantes a la mano.
- ❖ Evitar colocar objetos pesados en sitios altos.



En tu trabajo:

- ❖ Siempre mantener en buen estado las instalaciones de gas, agua y electricidad.
- ❖ Identificar los lugares más seguros del inmueble (con asesoría de personal capacitado)
- ❖ Ubicar las salidas principales y alternas.
- ❖ Comprueba que las salidas y los pasillos estén libres de obstáculos.
- ❖ Asegura lámparas y candiles al techo.
- ❖ Fijar a la pared libreros y estantes.
- ❖ Evitar colocar objetos pesados en sitios altos.



Durante:

- ❖ Conserva la calma
- ❖ No permitas que el pánico se apodere de ti, trata de tranquilizar a quienes estén a tu alrededor.
- ❖ Dirígete a los lugares de menor riesgo previamente seleccionados. Con ambas manos cúbrete la cabeza, (posición de seguridad, si estas sentado cubre tu cabeza y colócala junto a las rodillas).
- ❖ No uses elevadores.
- ❖ Aléjate de objetos que puedan caerse, deslizarse o romperse.
- ❖ Si es posible cierra las llaves de gas, agua y baja el principal interruptor de electricidad, no enciendas velas o cerillos que pueden causar un incendio.
- ❖ En lugares públicos y con muchas personas **NO GRITES, NO CORRAS, NO EMPUJES**. Sal serenamente si las salidas no están congestionadas, en caso contrario permanece en tu asiento y ponte en posición de seguridad

SI ESTAS EN LA CALLE.

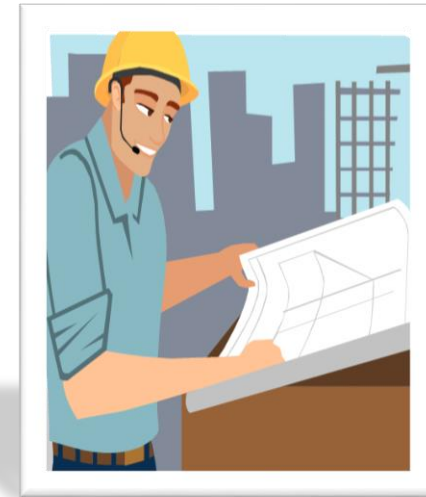
- ❖ Asegúrate de no estar bajo cables, postes, árboles, ramas, escaleras exteriores, edificios con balcones, aleros, chimeneas y objetos que puedan caerse.

EN TU VEHÍCULO:

- ❖ Maneja serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes, vías o cables de energía eléctrica y estacionate en un sitio fuera de peligro. Enciende las luces intermitentes.

Después:

- ❖ Efectúa una verificación de los posibles daños de la casa.
- ❖ Si es necesario haz uso del lugar de reunión familiar previamente establecido para saber dónde está cada miembro de la familia.
- ❖ NO hagas uso del inmueble si presenta daños. (llama a las autoridades correspondientes).
- ❖ No enciendas cerillos, velas, aparatos de flama abierta o aparatos eléctricos, hasta asegurarse de que no hay fugas de gas y en caso de haberlas, repórtalas.
- ❖ Si hay peligro de incendio repórtalo de inmediato.
- ❖ Verifica si hay lesionados y busca ayuda médica en caso de necesitarlo.
- ❖ Evita pisar cables sueltos o caídos.
- ❖ Limpia rápidamente líquidos inflamables derramados.
- ❖ No comas ni bebas nada hasta verificar que el alimento esté limpio.
- ❖ Usa el teléfono únicamente para llamadas de emergencias.
- ❖ Enciende el radio para enterarte de los daños y recibir información.
- ❖ Prepárate para futuros sismos llamados réplicas, ya que pueden causar daños adicionales.
- ❖ Aléjate de los edificios y zonas dañadas.
- ❖ En caso de quedar atrapado. Conserva la calma y trata de comunicarte al exterior golpeando con algún objeto.



Esperamos que estas recomendaciones te ayuden a saber actuar antes, durante y después de un sismo.

Si requieres asesoría, no dudes en llamarnos a los tels. 5660-2001, 5660-7288 y 5615-8805 o al correo electrónico caritasemergencias.ac@gmail.com, pregunta por nuestro curso de capacitación en Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil.

Tú puedes ser un miembro activo de la Familia Caritas como voluntario y/o aportando un donativo mensual.



Cáritas Ciudad de México, te ofrecemos unas sencillas recomendaciones orientadas a que sepas como actuar ante un sismo.

QUÉ HACER EN CASO DE SISMO



ANTES

- 1.-Elabora tu Plan Familiar de Atención a Emergencias.
- 2.- Prepara y Participa en simulacros de Evacuación.
- 3.- Identifica tus zonas de menor riesgo.
- 4.- Identifica tus llaves de paso de Gas, Agua y Energía Eléctrica.
- 5.- Revisa tu instalaciones de Gas, Agua y Energía Eléctrica.

DURANTE

- 1.- No uses elevadores, escaleras y aléjate de ventanas u objetos que puedan caerse.
- 2.- Conserva la calma, recuerda la reglas de oro, No Corro, No empujo, No grito.
- 3.- Corta el suministro de Gas, Agua y Energía Eléctrica.
- 4.- Realiza repliegue a tu zona de menor riesgo.

DESPUÉS

- 1.- Revisa las condiciones de tu hogar, que no haya grietas, olor a gas o cortos circuitos.
- 2.- Mantente informado, no hagas caso de rumores y atiende a las indicaciones de las autoridades.
- 3.- Recuerda que puede haber réplicas; mantente alerta

