



## QUE HACER EN CASO DE SISMOS

Los sismos pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento.

La mayoría de las lesiones y muertes ocurridas en los sismos se deben a objetos que se caen o a los incendios producidos por fugas de gas o cortos circuitos después del sismo.

### QUE HACER:

- Si estas en el interior de un cuarto durante un sismo, **Agáchate, Cúbrete y Agarrate**. Ve debajo de un escritorio, mesa o banca. Agarrate de una de las patas y cubre tus ojos. Si no hay una mesa o escritorio cercanos, siéntate cerca de una pared. Escoge un lugar seguro donde creas que este no se caerá encima de ti, aléjate de las ventanas, libreros y muebles pesados.



Agáchate

Cúbrete

Agarrate

- Espera en el sitio seguro hasta que pare la sacudida, después revisa si estás herido. Revisa a la gente alrededor de ti, Muévete con cuidado y observa los objetos que puedan caerse.
- Después del primer sismo, debes estar listo para otros pequeños sismos que pueden suceder, a estos se les conoce como **replicas**.

- **Mantente alejado de las ventanas.** En edificios altos, puede sonar la alarma de incendios y pueden activarse los sistemas de extinción de incendios durante el temblor.
- **Cuidado con los incendios.** Los sismos pueden causar incendios y los extintores pueden dispararse. Después del sismo revise que no haya **fugas de gas y cortos circuitos**.
- Si debes evacuar, **hazlo después** de pararse la sacudida, **no evacues durante el sismo**, **utiliza las escaleras**, y no el elevador.



- **Limita el uso del teléfono**, utilízalo solo para reportar emergencias que amenacen la vida. Mantén los teléfonos de emergencia pegados en todos los teléfonos.

- **Si estás afuera durante un sismo quédate afuera.** Muévete lejos de edificios, árboles, postes de luz en la calle y líneas de electricidad. **Ponte en cuclillas o siéntate y cúbrete la cabeza.**



- **Si estás en un automóvil**, quédate ahí con el cinturón de seguridad puesto.

### EN CASA:

- **Prepara un plan familiar para desastres**, este debe de incluir que hacer en todo tipo de emergencias.





Pónganse de acuerdo en como se van a reunir, si los miembros de la familia están separados al momento del sismo.

- **Cuidado con las fugas de gas**, cierra los calentadores de agua y los aparatos de gas. Si crees que hay una fuga repórtala a los bomberos o a la compañía del gas (recuerda solo los profesionales podrán solucionarlo).



- **Reduce riesgos**. Coloca los objetos grandes o pesados y cosas frágiles (como vasos de vidrio) en niveles bajos. Asegúrate de sujetar los estantes a la pared. Refuerza o ancla los objetos altos o muy pesados.
- **Si estas en la cama**, agarrante y quédate ahí, protege tu cabeza con la almohada.



- **Elijan un punto de reunión familiar** donde podrán encontrarse si no pueden llegar a casa.

- **Elige contactar un familiar de fuera** por si las líneas locales no funcionan. De manera que toda la familia se pueda reportar ahí.
- Toma un **curso de primeros auxilios** y mantente actualizado.
- Toma un **curso de manejo de extintores**.



- **Prepara a tus niños**, ayuda a tus niños a entender que es lo que pasa en un sismo y como pueden protegerse a sí mismos, sin importar su edad, es muy importante que los incluyas en los preparativos para emergencias.

- **Inspecciona tu hogar** después del sismo en busca de posibles daños. Lleva a todos fuera si tu hogar es inseguro.

- **Prepara tu equipo para casos de desastres**, este debe incluir todo lo necesario por si no es seguro regresar a tu casa, incluye comida, agua, ropa y medicamentos, entre otras cosas



**NO PODEMOS EVITAR LOS SISMOS, PERO SI PODEMOS ESTAR PREPARADOS PARA ELLOS**