

# ¿QUÉ HACER PARA AFRONTAR UN SISMO?

## ANTES



Elabore un plan de contingencia, con sus familiares y vecinos.



Seleccione un lugar abierto y seguro donde acudir después del sismo.



Para un rápido desalojo, debe saber dónde están colocadas las llaves de la puerta de salida.



Prepare una mochila que incluya un botiquín de primeros auxilios, comida enlatada, destapador de latas, agua potable, radio, linterna, pilas y un pito para enviar señales de auxilio.



Ubique, visualmente, las salidas más seguras para el escape y, de ser posible, señálelas.



Asegure y/o reubique los objetos pesados que puedan caer, como: computadoras, lámparas, bibliotecas, cuadros, ventiladores, televisores, etc.



## DURANTE



Desconecte la electricidad y el gas.



Resguárdese de objetos que puedan caer como lámparas y vidrios.



Aléjese de ventanas, terrazas y balcones.



No utilice el ascensor.



Colóquese en posición fetal, cubriendo la cabeza con los brazos.



Si está en la calle, busque protección lejos de edificios, cables y carros en marcha.



Permanezca dentro del auto en una zona descubierta.



Si está en la playa, salga y aléjese rápidamente a no menos de 300 metros de la orilla.

## DESPUÉS



Active el plan de emergencia.



Al finalizar el movimiento, desaloje con prontitud y en orden a las personas.



No use los ascensores, sino escaleras.



Procure no caminar descalzo.



Encienda la radio para escuchar las recomendaciones.



Colabore en el rescate de los heridos. En caso de quedar atrapado, mantenga la calma.



Pida ayuda en voz alta o utilice algún instrumento que genere ruido y alerte.



Esté preparado para los sismos secundarios, conocidos como réplicas.