



MANUAL SOBRE CÓMO REACCIONAR ANTE SISMOS

ANTES DE UN SISMO O CUALQUIER EMERGENCIA

Medidas de prevención

- Viva en una casa segura
- Si va a construir, asegúrese que sea sino resistente, a fin de que brinde mayor seguridad
- Como medida ante cualquier riesgo, empaque previamente, sus documentos personales: actas de nacimiento, matrimonio, escrituras, documentos agrarios, cartillas, CURP, etc., en bolsas de plástico bien cerradas, guardadas en mochilas o morrales que pueda cargar de tal manera que le dejen libres los brazos y las manos

DURANTE UN SISMO

Si se encuentra dentro de una edificación:

- Conserve la calma
- No salga corriendo
- Protéjase colocándose debajo de una mesa, de un escritorio o de un banco.
Puede hacerlo también ubicándose bajo el marco de una puerta junto a una columna
- Aléjese de las paredes exteriores y ventanas.
- Aléjese de ventanas y objetos que puedan caer

Si se encuentra AFUERA:

Si está caminando:

- Aléjese de edificaciones, árboles, postes y líneas eléctricas y telefónicas, porque pueden caer y causarle daño.

- Si está al aire libre, acuda a una zona alejada de postes, árboles, edificios u otros objetos que puedan causarle daño.

Si va manejando:

- Maneje hacia un lugar alejado de puentes o vías elevadas;
- Estacione su vehículo en un área fuera de peligro; y,
- Quédese en su vehículo hasta cuando el movimiento haya pasado

DESPUÉS DE UN SISMO:

Antes de ingresar a su vivienda:

- Verificar que no haya daños en la estructura del edificio para proceder con el retorno
- Verifique si hay lesionados y, de ser necesario, busque ayuda médica
- No utilice los elevadores y sea cauteloso con las escaleras; podrían haberse debilitado con los sismos
- Evite pisar o tocar cualquier cable caído o suelto
- Efectúe una revisión cuidadosa de los daños; si son graves en elementos verticales (columnas y/o muros de carga), no haga uso del inmueble
- No encienda cerillos, velas, aparatos de flama abierta o eléctrica, hasta asegurarse que no haya fugas ni problemas en la instalación eléctrica o de gas
- En caso de fuga de gas o agua, repórtelas inmediatamente
- No consuma alimentos y bebidas que hayan estado en contacto con vidrios rotos, escombros, polvo o algún contaminante

Dentro de su vivienda:

- Limpie inmediatamente los líquidos derramados, tales como medicinas, materiales inflamables o tóxicos
- Use el teléfono sólo para reportar una emergencia
- Encienda la radio para mantenerse informado y recibir orientación

- Cuando abra alacenas, estantes o roperos, hágalo cuidadosamente porque le pueden caer objetos encima
- No propague rumores ni haga caso de ellos, porque desorientan a la población
- Efectúe con cuidado una revisión completa de su casa
- Esté preparado para futuros sismos, también llamados réplicas. Generalmente son más débiles, pero pueden ocasionar daños adicionales

ALEJESE DE LOS TECHOS, ALAMBRES ELECTRICOS, POSTES Y OTROS OBJETOS QUE PUEDAN CAER