

SISMOS



ANTES

QUE DEBE TENER A SU ALCANCE

1. Radio portátil de baterías.
2. Linterna con baterías.
3. Botiquín de Primeros Auxilios incluyendo medicinas necesarias e indispensables para algún miembro de la familia.
4. Manual de Primeros auxilios.
5. Extinguidor de incendios.
6. Herramientas variadas, para desconectar agua o gas en caso necesario.
7. Agua embotellada suficiente para todos los miembros de la familia.
8. Comida enlatada necesaria para una semana aproximadamente y para todos los miembros de la familia. (Debe recordar que tanto el agua como los alimentos enlatados deberán de ser reemplazados con frecuencia).
9. Un abrelatas.
10. Pitos para pedir ayuda en caso de quedar atrapados.
11. Cocina portátil de gas propano o kerosene.
12. Fósforos.
13. Números telefónicos de bomberos, policía, Cruz Roja y médicos.
14. Copias de las llaves de puertas, candados y del automóvil
15. Un plan familiar de emergencia.

7 COSAS QUE DEBE SABER DE LOS TERREMOTOS:

1. Como desconectar el gas, agua y electricidad.
2. Primeros auxilios
3. Reunir a la familia en forma previa y planificada.
4. Para evitar el rompimiento de ventanas, mantenga en lo posible, cerradas las cortinas de velo. A las ventanas más grandes es bueno ponerles película adhesiva transparente, de preferencia una película de seguridad.
5. Al comprar o rentar una vivienda, por su seguridad, consulte si la vivienda es sismo-resistente.

6. El mayor peligro de escombros, es fuera de los umbrales de las puertas y cerca de paredes exteriores.
7. Cual es el sitio más seguro y la mejor ruta por dónde evacuar.

DURANTE

1. Manténgase calmado.
2. Si está bajo techo, busque refugio debajo de una mesa o escritorio lejos de ventanas o puertas de vidrio, hasta que el sismo haya pasado.
3. Si está al aire libre manténgase alejado de edificios, árboles y líneas eléctricas.
4. Si está en la carretera diríjase a un lugar alejado de puentes o vías elevadas, procure estacionarse y permanezca dentro del vehículo.
5. Reaccione con prontitud. Durante un terremoto usted experimentará un movimiento de tierra que iniciará suavemente pero que se tornará severo varios segundos después. Probablemente no durará más de un minuto. Escuchará un ruido ensordecedor al que se le sumará el que producirán los objetos cuando caen así como el de numerosas alarmas que se activarán. Esté preparado.
6. No use ascensores, puede quedar atrapado en ellos.
7. Aléjese de las orillas de ríos o quebradas y busque refugio en un sitio de poca pendiente, porque puede haber deslizamientos de tierra, represamientos y avalanchas.
8. En un bus, desocuparlo tomará seguramente más tiempo de lo que dure el temblor. Es mejor permanecer dentro.

9. En iglesias, estadios y cines, No se precipite a buscar salida, muchas otras personas querrán hacerlo. Un fuerte llamado de atención pidiendo calma puede ayudar mucho.

DESPUES

Después del terremoto principal, es muy probable que vuelva a temblar por lo cual se caerán las edificaciones debilitadas. Esté alerta y aléjese de lugares que se puedan derrumbar.

1. Si queda atrapado, use una señal visible o sonora para llamar la atención.
2. Localice heridos, administre primeros auxilios.
3. Inspeccione el área, localice fugas de agua, de gas y proceda a desconectar los servicios dañados. Localice fuga de aguas negras y líneas caídas.
4. Localice fallas estructurales que puedan causar posibles daños en movimientos sísmicos posteriores.
5. Limpie derrames de substancias peligrosas.
6. Use siempre calzado.
7. Sintonice en su radio alguna emisora y así poder recibir instrucciones de su Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres CONRED.

8. No utilice el teléfono salvo en casos de extrema urgencia.

9. Si debe usar escaleras esté seguro que van a resistir el peso y el movimiento.

10. No use agua de los grifos para beber, esta puede estar contaminada. Use como reserva el agua de calentadores, tanques de inodoros y de otros tanques limpios.

11. No descargue los inodoros, la tubería de aguas negras puede estar en mal estado. Puede forrar con una bolsa plástica el inodoro para poder usarlo.

12. Si vive cerca de ríos o quebradas, esté atento. El sismo puede causar un represamiento aguas arriba.

13. En la costa, justo después del primer temblor, evacue ordenada y rápidamente con su familia hacia un lugar alto, alejado de la costa, previamente establecido. Después del terremoto es posible que haya un maremoto.