



¿QUÉ HACER EN CASO DE UN SISMO?

LA CALMA Y LA PREVENCIÓN SON LOS FACTORES MÁS IMPORTANTES PARA SABER CÓMO ACTUAR DURANTE UN SISMO. EN ESTA FICHA TE ENTREGAMOS PRÁCTICOS CONSEJOS PARA SABER QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE ESTOS MOVIMIENTOS.



- **Infórmate sobre el tipo de material y estructura** de tu casa o edificio. Así sabrás cuál es su capacidad de resistencia.
- **Define zonas de seguridad en el interior y exterior de tu vivienda.** Allí podrás refugiarte y pensar con calma los siguientes pasos.
- **Identifica dónde están ubicados** el tablero eléctrico, las llaves de paso de gas y agua.
- **Haz simulacros con tu familia.** Tener un plan de acción familiar que todos conozcan permitirá que cada uno sepa lo que debe hacer.
- **Asegura libreros y estantes atornillándolos a la pared** para evitar que se caigan y obstaculicen las vías de escape.
- **Las cabeceras de las camas deben estar libres de objetos.** Si el sismo te sorprende durmiendo evitarás golpearte y podrás actuar con más velocidad.
- **Ten a mano** un bolso con un botiquín, un extintor de incendios, una linterna con pilas en buen estado, una radio portátil, agua y alimentos no perecibles.
- Utiliza conectores flexibles para las uniones de gas y electricidad **que eviten fugas peligrosas.**

CÓMO ACTUAR DURANTE UN SISMO:

- » **Es vital que mantengas la calma** y te preocupes especialmente de niños y ancianos.
- » **Cierra los pasos de agua y gas** en cuanto te sea posible para evitar inundaciones o explosiones.
- » **Dirígete a la zona de seguridad** que hayas elegido, lejos de muebles altos o pesados y sobre todo de las ventanas y objetos hechos de vidrio.
- » **Trata de no escapar al exterior,** podrían caerte tejas, postes y otros objetos peligrosos.



Zona de Seguridad

- » **Si vives en un edificio, no utilices nunca los ascensores** porque casi siempre se paran o caen. Tampoco bajes por las escaleras, te expones a caídas graves.
- » **No conduzcas a menos que sea imprescindible.** Recuerda que los semáforos no estarán funcionando, las personas circulan con nerviosismo y eso genera mayor probabilidad de tener un accidente.

QUÉ HACER DESPUÉS DE UN SISMO:

- » **Reúne a tu familia y permanezcan en un lugar seguro** hasta que la situación se haya normalizado. Asegúrate que todos estén bien y trata de calmarlos.
- » **Cuando estén más tranquilos,** revisa qué daños sufrió tu hogar.
- » **Coloca en el suelo los artefactos peligrosos** y evita así que se caigan con posibles réplicas.
- » Comunícate con tus seres queridos para conocer su estado, **pero siempre mediante SMS o por redes sociales si tu celular tiene acceso a internet.** No satures las líneas telefónicas y déjalas libres para casos graves.