

## QUÉ HACER, ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN TERREMOTO

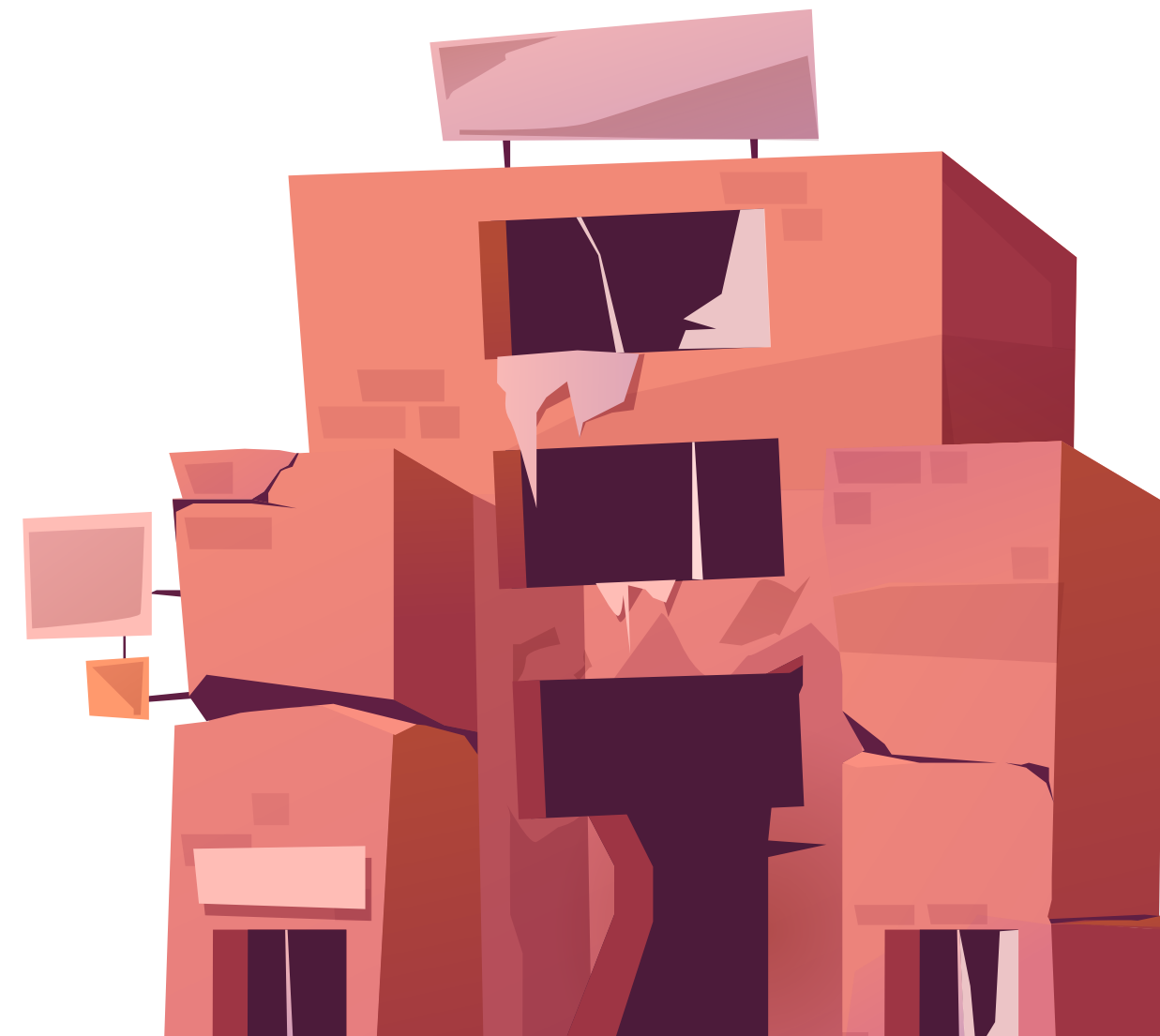
**JORNADA DE  
AUTOPROTECCIÓN  
ANTE SISMOS**



## ¿QUE ES UN TERREMOTO?

Un terremoto es un movimiento repentino y rápido de la tierra, causado por rupturas o movimientos de rocas o placas bajo la superficie terrestre. Puede causar la caída de construcciones, interrupción de servicios básicos (agua, luz, gas, teléfono), provocar avalanchas, incendios, maremotos o tsunamis.

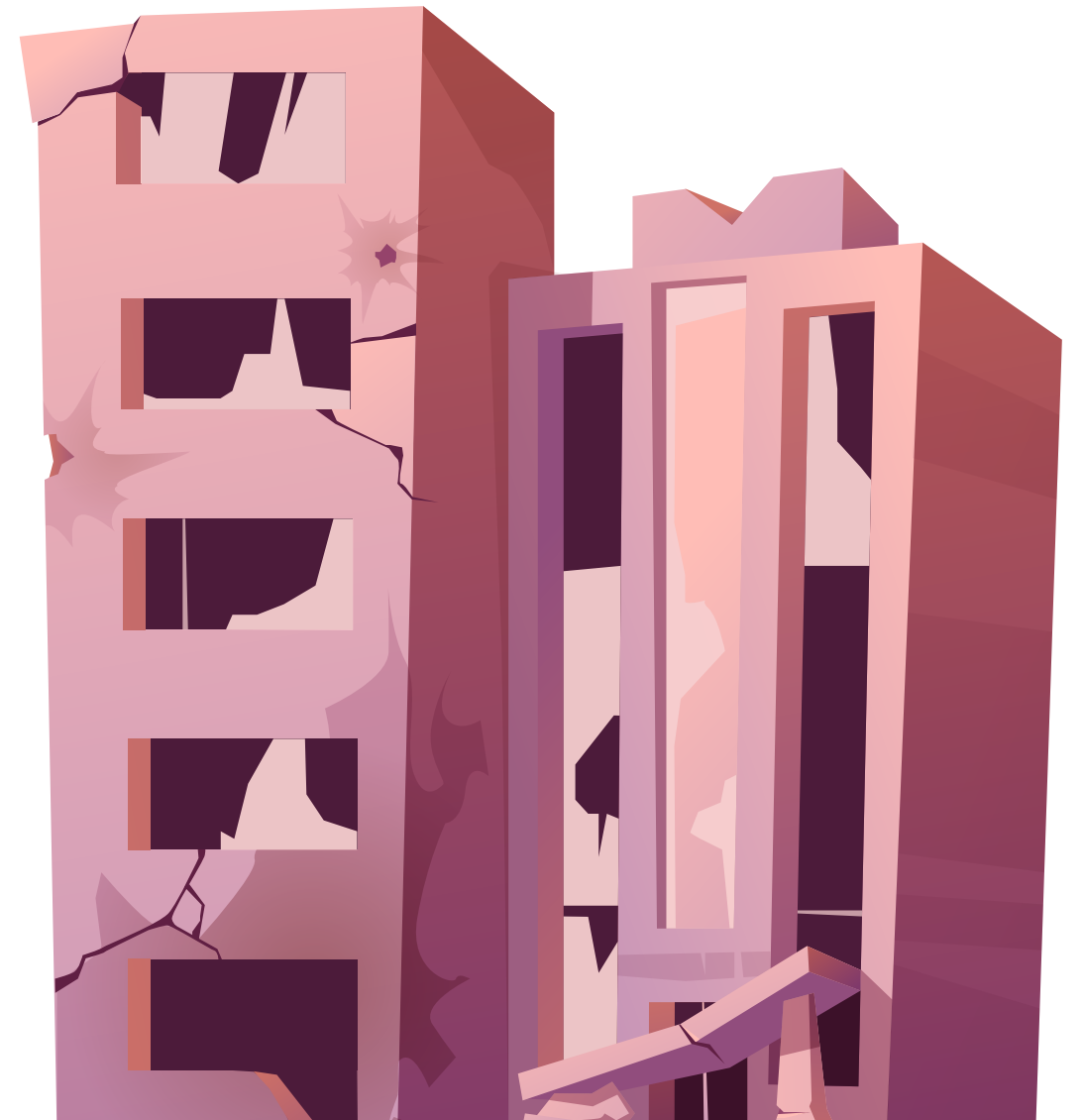
El movimiento de tierra durante un terremoto rara vez es la causa directa de muertos o heridos. Estos resultan de la caída de murallas, rotura de vidrios y objetos que caen, por lo tanto, mantener la calma, evitar el pánico y protegerse eficientemente es primordial.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

### ANTES

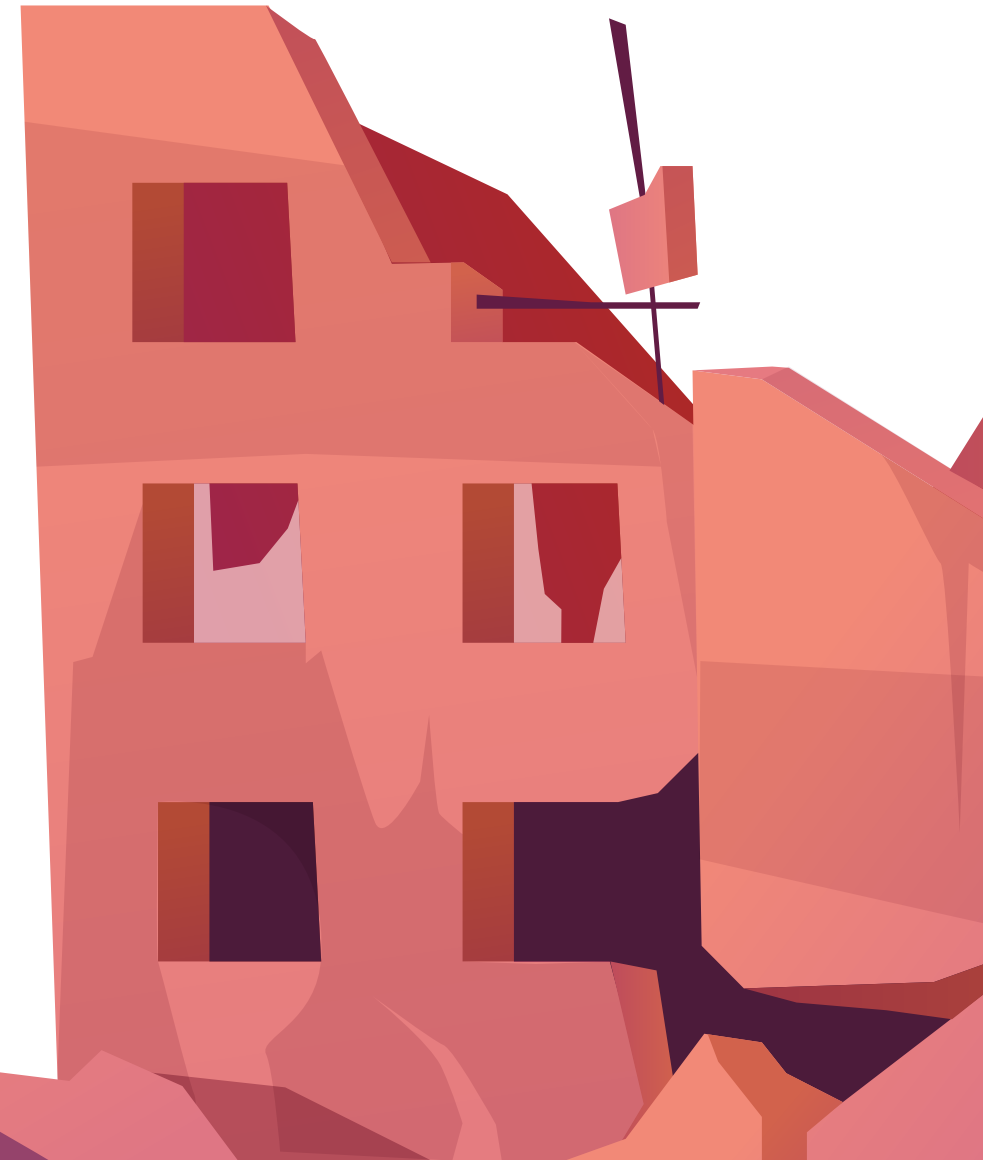
1. Realice una evaluación de riesgos en su residencia y lugar de trabajo, (objetos que se puedan caer, equipos o conexiones eléctricas defectuosas, y otras áreas deterioradas).
2. Asegure los objetos, que puedan ocasionar daños al caer (estantes, cuadros, adornos, espejos, lámparas, etc).
3. No coloque objetos en la parte superior de armarios, estantes, camas, ni cercanos a las puertas.
4. Ponga los objetos pesados o que se quiebran fácilmente en estantes bajos.
5. Repare instalaciones eléctricas o de gas defectuosas o con escapes, para evitar incendios.
6. Prepare su mochila de emergencia y botiquín de emergencia.
7. Coloque en lugar accesible sus documentos personales.
8. Tenga disponible los teléfonos de las instituciones de protección civil, y de los familiares más cercanos.
9. Realice ejercicios de simulacro de evacuación.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

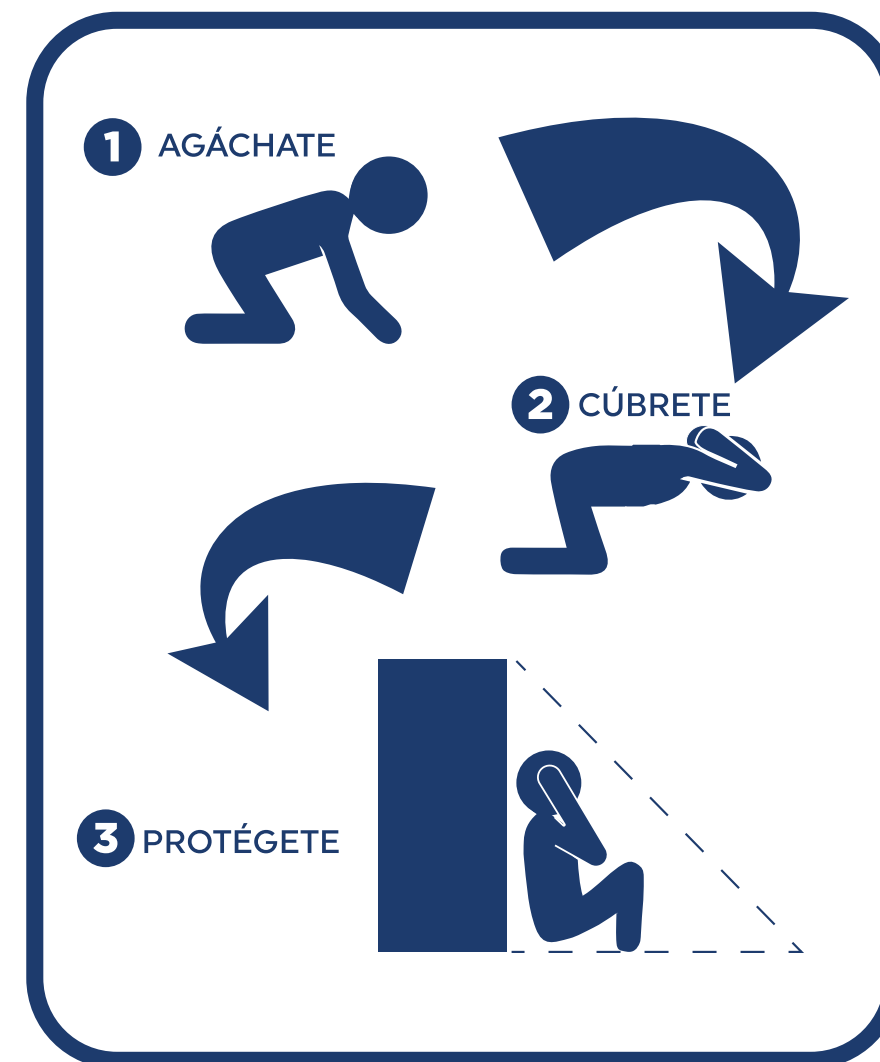
### IDENTIFIQUE

1. Lugares seguros que puedan brindarle protección (por ejemplo, al lado de mesa, cajas fuertes, donde no caigan vidrios ni objetos pesados encima) y fuera de su hogar (alejados de edificios, árboles, tendido eléctrico o pasos sobre nivel, puente y elevado, puentes peatonales).
2. La ubicación de la caja de breakers, la llave del cilindro de gas y el paso del agua y como cómo cortar los suministros.
3. La ruta de evacuación más segura y la salida de emergencia en su casa, trabajo y lugares que visite, elimine obstáculos.
4. Identifique personas con necesidades especiales.
5. Previamente la ubicación de los hospitales y centros de salud y la ruta más segura para llegar a los mismos.



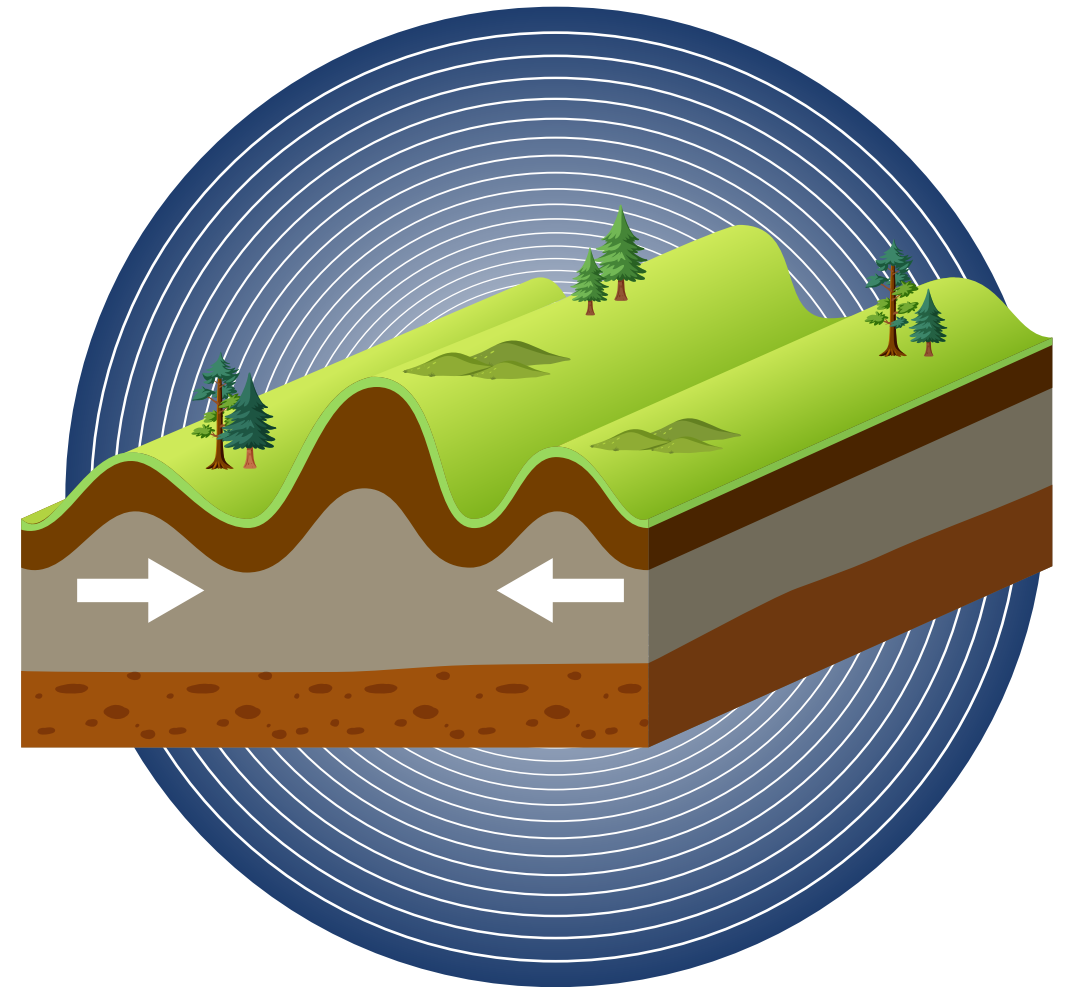
## DURANTE EL SISMO

1. Conserve la calma y tranquilice a los demás. No corra, ni grite.
2. Ubíquese en un lugar seguro y realice la maniobra de autoprotección: Agáchese, Cúbrase y Protéjase.
3. No tome las escaleras durante el sismo, ya que las mismas se mueven en contra de la edificación, úsela después.
4. No utilice los aseos. Solo las escaleras, después del sismo.
5. Si está en el interior de una edificación, aléjese de ventanas de vidrio, lámparas, armarios, libreros, estantes, o cualquier objeto que le pueda caer encima.
6. Si está en un lugar cerrado, de asistencia masiva de personas, colóquese al lado de sillas o mesas en posición fetal, no salga corriendo hacia la salida, evite avalanchas de personas.



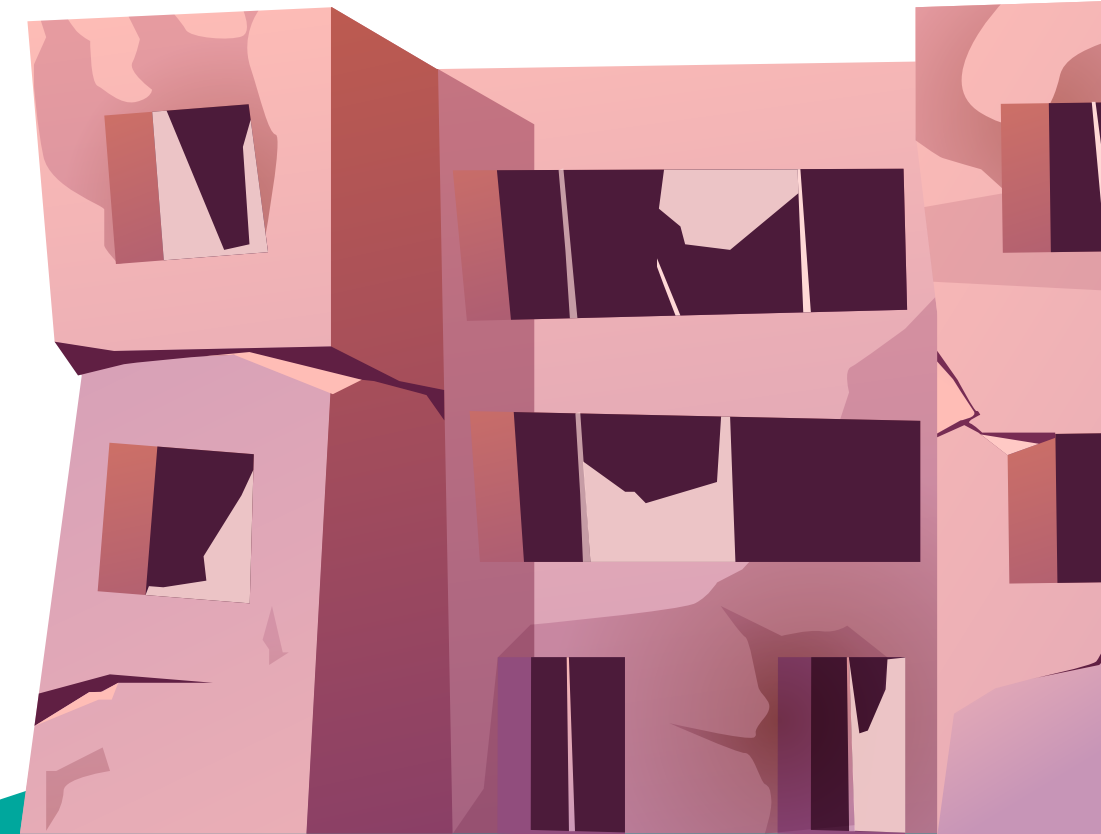
## DURANTE EL SISMO

7. Una vez en el exterior, diríjase al punto de reunión.
8. No encienda fósforos ni velas ni cigarrillos.
9. Si se encuentra en el exterior, aléjese de poster del tendido eléctrico, edificio, árboles y muros.
10. Se recomienda cubrir con almohadas u otros artículos blandos a las personas encamadas.
11. Si está en una silla de ruedas, colóquese en lugar seguro, frénela y protéjase la cabeza con los brazos.
12. Si está conduciendo debe estacionarse en lugar seguro, ponga las luces de emergencia y permanezca dentro del vehículo. Asegúrese de no estacionarse debajo o encima de puentes, elevados o pasos a desnivel.
13. Si está en la playa y observa que el mar se retira, diríjase a un lugar más alto de inmediato.



## DESPUES DEL SISMO

1. Finalizado el movimiento sísmico, mantenga la calma y verifique el estado de personas en su entorno.
2. Espere la alarma de evacuación, mientras, apague luces, cierre llave cilindro de gas, y revise posibles fugas.
3. No use teléfonos, celulares a menos que sea estrictamente necesario (se congestionan las líneas e imposibilita la obtención de ayuda especializada).
4. Dirigirse al Punto de Reunión, previamente establecido.
5. No utilizar ascensor, solo escaleras.
6. Preste ayuda a otra persona que lo requiera (heridos graves, envejecientes, embarazadas, niños, persona con discapacidad) comuníquelo a los organismos de Protección Civil.
7. No movilice ninguna persona herida a menos que su ubicación le represente un peligro inminente.



## DESPUES DEL SISMO

8. Si está atrapado, no grite, mantenga la calma, toque su silbato o algo metálico para indicar su posición.
9. No tocar cables de energía eléctrica que hayan caído.
10. Solo préstele atención a las informaciones oficiales y orientaciones de los organismos de Protección Civil.
11. No regrese a las zonas afectadas sin previa autorización de los organismos de Protección Civil.
12. No entre a estructuras afectadas.
13. Esté alerta ante posibles réplicas.
14. Si se encuentra en una zona costera, diríjase a una zona alta, lejos de la playa, puede ser posible produzca un tsunami, luego de pasado el terremoto.







MINISTERIO ADMINISTRATIVO

## QUÉ HACER, ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN TERREMOTO

**JORNADA DE  
AUTOPROTECCIÓN  
ANTE SISMOS**



## EN CASO DE EMERGENCIA LLAMAR A LAS SIGUIENTES EXTENSIONES

**OPCIÓN 1: 1294 SEGURIDAD INTERNA**

**OPCIÓN 2: 1296 OFICINA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD LABORAL**

**OPCIÓN 3: 911 CENTRO DE EMERGENCIA NACIONAL**