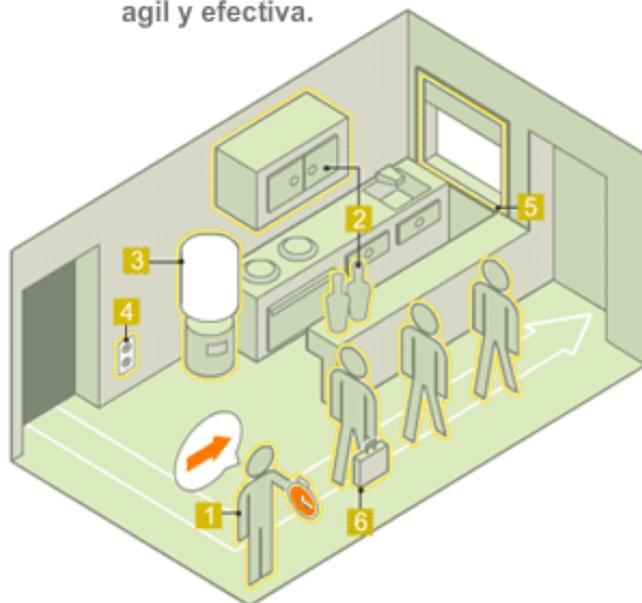




**ANTES**

Elabora tu Plan Familiar de Protección Civil con la asesoría de tus autoridades, conoce los riesgos con los que convives día con día.

Identifica las rutas de evacuación, puntos de reunión y zona segura de los edificios que frecuentas, ya que el familiarizarte con estos señalamientos te permitirá una evacuación más ágil y efectiva.



**1**

Realiza simulacros de evacuación que te permitan identificar las salidas de emergencia y la mejor ruta a seguir en caso de evacuación.

**2**

Asegura puertas de alacenas y gavetas e identifica objetos que pudieran caer

**3**

Asegura objetos como el contenedor de agua y el tanque de gas, que son vulnerables a volcarse y romper tuberías.

**4**

Es importante que identifiques los mecanismos que cortan el suministro de energía eléctrica y gas, para evitar incendios posteriores al sismo

**5**

Se recomienda colocar películas adhesivas de seguridad en ventanas grandes, o considerarlas como posibles objetos cortantes durante un sismo.

**6**

Es necesario tener reunidos nuestros documentos más importantes y medicamentos necesarios y guardarlos en un solo paquete, listos para tomarlos y salir con ellos si se requiere.



**antes de un sismo**



**DURANTE**

Manten la calma, **NO CORRAS, NO GRITES Y NO EMPUJES**, trasládete a la zona más segura previamente identificada.

Actúa conforme a tu Plan Familiar de Protección Civil o al plan implementado en tu lugar de trabajo o centro de estudios.



**1** Utiliza la ruta de evacuación, hazlo sin correr pero de manera ágil

**2** Aléjate de objetos, vidrios y ventanas que pueden causarte lesiones de gravedad.

**3** Si estás en un edificio, evita utilizar los elevadores para evacuar el lugar, utiliza las escaleras.

**4** Bajo techo, colócate junto a escritorios o mesas resistentes y debajo de marcos de puertas para protegerte de la caída de objetos pesados o cortantes

**5** En áreas descubiertas, nunca te coloques cerca de edificaciones, tendido eléctrico o árboles.

**6** En tu vehículo, disminuye la velocidad y detenlo en una zona segura, alejado de edificios, puentes y líneas eléctricas, y permanece dentro de él.

**7** Al momento de evacuar no lleve objetos que obstaculicen su movimiento. No debe regresar por ningún motivo. Es muy importante ayudar a los ancianos, niños y enfermos.

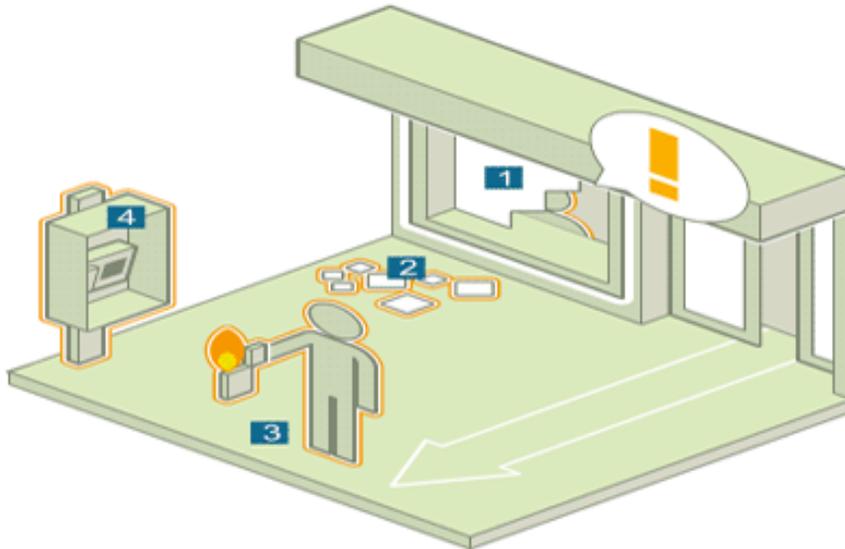


**durante un sismo**



DESPUES

Permanece atento a los avisos de las autoridades de Protección Civil a través de los medios de comunicación, no hagas caso a los rumores, ni los propagues, cuando sea posible regresar a tu casa se te indicara directamente.



1

Si queda atrapado, procure mantener la calma, utilice una señal visible o sonora para llamar la atención.

2

Ponte los zapatos, ya que los vidrios u objetos punzocortantes podrían causar heridas.

3

Por ningún motivo enciendas cerillos o encendedores, corta el suministro de la energía eléctrica y el gas hasta que la autoridad te indique que es seguro

4

En las tres primeras horas, utiliza el teléfono solo para informar sobre cualquier situación que ponga en peligro vidas humanas. Evita la congestión telefónica



despues de un sismo