

# RECOMENDACIONES EN CASO DE SISMO

## PREPARACIÓN



1. Revisa el estado de las instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico. **Corrige las deficiencias.**
2. Mantén libre de obstáculos pasillos y puertas, cambia de lugar objetos o muebles que pueden lastimar o caer encima, sobre todo cerca de las camas.
3. Prepara tu Plan Familiar de Emergencia. Reúnete con tu familia y vecinos para planificar acciones de Preparación.
4. Ten listo tu combo de la supervivencia.
5. Si vives en un edificio, coordinar previamente con la administración del edificio para contar con luces de emergencia y extintores operativos. Verifica que los pasillos de acceso a zonas de escape y las puertas, que conducen a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos.
6. **PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA**
7. Si algunos de los miembros de tu familia sufren de una discapacidad, implementa las medidas necesarias para que evacue de manera segura.

## RESPUESTA



1. Conserva la calma en todo momento, evalúa la situación, ejecuta lo planificado y practicado en tu Plan Familiar de Emergencia.
2. Aléjate de ventanas, repisa o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda caer.
3. Si no puedes salir, ubícate en la zona de seguridad interna, que has determinado en tu Plan Familiar de Emergencia, como al costado de columnas o cerca de la caja del ascensor.
4. Evacúa con tu Mochila para Emergencia.
5. En lo posible, se recomienda que los adultos mayores y los niños usen linternas de cabeza, que les permite tener las manos libres e iluminar el camino que transitan.

## REHABILITACIÓN



1. Revisa si tu casa está habitable y si el suministro eléctrico, así como las conexiones de gas y agua están en buen estado, a fin de evitar incendios o inundaciones.
2. Usa la linterna que tienes en la Mochila para Emergencia. No enciendas fósforos ni velas.
3. Según lo acordado en tu Plan Familiar de Emergencia, utiliza el 119 para comunicarte con tus familiares.
4. Al concluir el sismo, acude al punto de encuentro previamente determinado en tu Plan Familiar de Emergencia
5. Si estás en zonas costeras aléjate de la playa lo más antes posible para evitar un eventual tsunami.