

Si se encuentra dentro un transporte público o un automóvil:

- Pare tan rápido como sea posible en un lugar abierto, manténgase alejado de puentes, vías elevadas, taludes y quédese dentro del vehículo hasta que pase el temblor, siempre alejado de los postes eléctricos, árboles, edificios y otros elementos que presenten riesgos.

- Aléjese de los muros y fachadas.

- Luego, proceda cautelosamente, observando la carretera y los puentes para ver si tienen daños. Si tiene que salir, esté pendiente de objetos como cables eléctricos caídos, paredes y puentes.

Si se encuentra en lugares públicos congestionados:



- Quédese en un lugar seguro, cúbrase la cabeza con las manos y mantenga la calma, no corra hacia las puertas. Aléjese de las repisas que contengan objetos que puedan caerle encima.

- Si está en un lugar concurrido, no corra, porque puede caer y ser atropellado por las demás personas.

- Si está en la playa, salga y aléjese rápidamente a no menos de 300 metros de la orilla.

- Aléjese de ventanas u otros objetos que puedan caerle encima.

- Abandone con calma el inmueble cuando sea posible.

- Recuerde que su cooperación y solidaridad es más necesaria que nunca: ayude a los niños, a personas con discapacidades y vulnerables.

Después:

- Estar preparados para las réplicas que puedan ocurrir que, por lo

general, son menos violentas que el terremoto principal, pero suficientemente fuertes para causar daños adicionales a estructuras debilitadas.

- Manténgase alejado del peligro y cumpla con las medidas higiénico-sanitarias.

Si queda atrapado entre los escombros:

- Aplique los primeros auxilios en forma de autoayuda o ayuda mutua.

Si a su lado queda alguna persona herida, verifique si hay lesiones graves y no moverla a menos que esté en peligro eminente.

- Si tiene un silbato, úselo, y/o emita sonidos fuertes a intervalos, así como golpes a objetos de metal para que los rescatistas puedan encontrarlo.

- No encienda fósforos, velas o llamas. Puede haber gas en el ambiente.

- Trate de no moverse, ni levantar polvo. Cúbrase la boca con un pañuelo o con su ropa.

- Si queda atrapado en un lugar donde se produzca un escape de sustancia peligrosa, cúbrase las vías respiratorias con un pañuelo húmedo.



Punto de encuentro familiar:

Lugar donde la familia previamente acuerda encontrarse después de la ocurrencia de un sismo, ubicado en un lugar despejado y no vulnerable, así como prever rutas de acceso por todos conocidas desde los centros de trabajo y estudio de los integrantes de la familia, quienes se buscarán mutuamente, estas indicaciones deben ser organizadas y planificadas de manera previa.

Estado Mayor Nacional de la Defensa Civil

VENCEREMOS

SUPLEMENTO ESPECIAL
Distribución gratuita

Boletín del Consejo de Defensa Provincial en Guantánamo
Año I . No. 3. Noviembre de 2024

Guía familiar para la protección en caso de sismo

