



EN CASO
DE UN SISMO
EN LA
CIUDAD DE MEXICO

DEPARTAMENTO DEL DISTRITO FEDERAL

CONTENIDO

PRESENTACION

PREVENCION EN EL HOGAR

- Cómo hacer un plan familiar
- Cada familia hará su plan
- Qué hacer y quién lo hace
- Botiquín básico de emergencia
- Directorio de emergencia

PREVENCION EN TU CENTRO DE TRABAJO

PREVENCION EN LOS CENTROS DE REUNION Y ESPECTACULOS

CUANDO SIEMPRE QUE EMPIEZA A TEMBLAR

- Si estás en tu domicilio
- Si te encuentras en un edificio de varios pisos
- Si vas manejando
- Si te encuentras en el Metro
- Si te encuentras en la calle
- Si estás en el teatro, en el cine o en cualquier centro de reunión

DESPUES DEL SISMO

- Puede volver a temblar
- Piensa en los niños
- Cómo saber si el edificio que ocupas está dañado

TODOS DEBEMOS ESTAR PREPARADOS

Presentación

Nuestra ciudad se encuentra en zona sísmica y por lo tanto, en ella pueden ocurrir sismos comunmente llamados temblores. Los ocurridos en 1985 causaron dolor, pérdidas humanas, destruyeron miles de viviendas y dañaron seriamente los servicios públicos de la ciudad. Se han necesitado varios años de intenso trabajo para reparar los daños.

Esa experiencia no se puede olvidar.

Sismos: saber qué hacer, te informa de algunas medidas que puedes adoptar. Deseamos que las orientaciones que aquí se presentan sean útiles para tí y para tu familia **antes, durante y después** de un sismo en la ciudad de México. No obstante, debido a que no hay normas infalibles de seguridad, por la naturaleza de este tipo de desastres, es necesario adaptarlas a cada caso y circunstancia particular.

PREVENCION EN EL HOGAR



Un sismo sucede intempestivamente. La familia puede estar junta o separada realizando sus actividades. Es importante que cada uno asuma una responsabilidad para ayudar a los demás; **sabiendo qué hacer se disminuye el temor y se evitan daños.**

Para que cada miembro de la familia esté consciente de lo que debe hacer, es necesario orientarlos, así podrán actuar como un equipo: lo que le toca hacer a cada quien es vital para los demás.

Por eso tienen que preverse y practicarse los planes de acción, incluso como si fuera un juego para que los niños sepan cómo reaccionar cuando se necesite:

Haz un plan con tu familia
Asigna responsabilidades
Practícalo

¿COMO HACER UN PLAN FAMILIAR?

Reúnete con tu familia y planea qué hacer **Antes, Durante y Después** de un sismo y determina las actividades que cada quien realizaría en casos de emergencia.

Con la ayuda de un ingeniero, arquitecto o un maestro de obras identifica qué lugar ofrece más seguridad en tu casa.

Todos, especialmente los niños, deben conocer la distribución: las entradas y salidas, la ubicación de las escaleras, cuáles son los sitios seguros y los de riesgo.

Ten a la mano un radio de baterías, una lámpara de pilas, un recipiente que no sea de vidrio para guardar agua.

Asegúrate que todos sepan:

Dónde están las llaves de las puertas, de preferencia colócalas en un lugar fijo cerca de la entrada.

Dónde se guardan las herramientas y el botiquín de primeros auxilios.

Dónde están situados y cómo se desconectan el gas, la luz y el agua.

Cuáles son los puntos de riesgo como los quemadores de la estufa, los enchufes, muebles altos, ventanas, objetos de cristal, etcétera.

Especialmente cuida que los niños sepan y anoten correctamente en sus cuadernos la dirección de su casa, su teléfono, el nombre y el lugar donde viven otros parientes y conozcan el nombre, la dirección y el teléfono del lugar donde trabajan sus padres.

Habla con la directora y maestros de la escuela donde están tus hijos; en cada plantel debe existir un plan de evacuación y tienes que conocerlo.

Determina con tu familia un lugar donde encontrarse.

Asegúrate que todos los miembros conozcan el lugar preseleccionado para reunirse en caso de que la familia estuviera dispersa en el momento de un sismo, esto les evitará angustiarse. En especial a los niños, ancianos y minusválidos, les debe quedar muy claro lo que deben hacer.

CADA FAMILIA HARA SU PLAN

Hay preguntas comunes que deben contestarse:

¿Qué hacer y qué no hacer?

¿Quién es el responsable de hacer algo?

¿Podemos mejorar las condiciones de seguridad, por ejemplo, cuidando que ninguna salida esté obstruída o arreglando las conexiones eléctricas?.

¿Qué documentos son importantes y dónde guardarlos?

Si tenemos que salir de la casa, ¿a dónde iremos?

Si nos separamos dentro del edificio ¿en qué salida nos encontraremos?

¿Cuál es la ruta más rápida para salir?

¿Cuánto tiempo nos toma salir?

¿Sabemos qué hacer si el sismo nos encuentra en el centro de trabajo o en la escuela?

¿Dónde está el hospital más cercano?

¿Sabemos los teléfonos de los Bomberos, Cruz Roja, LOCATEL, Policía?

¿Qué miembro de la familia será el punto de contacto para dejar recados?

¿Vives en zona de riesgo?

¿Conoces los planes de evacuación de tu escuela, de tu centro de trabajo?

¿Estás informado de los programas de la ciudad?

¿Conoces a tus vecinos?

¿Pueden colaborar juntos?

¿QUE HACER Y QUIEN LO HACE?

El siguiente cuadro es un ejemplo, de cómo distribuir algunas actividades entre los miembros de tu familia. Adáptalo a tus necesidades.

ACTIVIDAD

NOMBRE DEL RESPONSABLE

Cuidar que el botiquín esté completo.

Tener el duplicado de llaves y numerarlas.

Saber dónde están la linterna y las pilas.

Revisar las instalaciones eléctricas.

Saber cómo se cierra la llave del gas.

Vigilar que los estantes estén fijos.

Cuidar que no se pongan objetos pesados en las partes altas de los muebles.

Tener duplicados de actas de nacimiento y otros papeles importantes y saber dónde están.

Mantener actualizado el directorio de teléfonos de emergencia (Cruz Roja, Bomberos, LOCATEL, Policía).

Quién ayuda a los niños y quién a los ancianos.

BOTIQUIN BASICO DE EMERGENCIAS



Sugerencias:

Curitas, aspirinas, vendas elásticas de 5 y 10 cms., merthiolate, alcohol, agua oxigenada, tela adhesiva, algodón, jabón neutro, de preferencia líquido.

Ten siempre a la mano las medicinas de quienes están sujetos a tratamientos médicos de cuidado.

Investiga y anota en el botiquín el tipo de sangre y las medicinas a las que son alérgicos los miembros de la familia.

DIRECTORIO DE EMERGENCIA

(Anota los números que faltan)

Cruz Roja 557-57-58/ 557-57-59/ 557-57-60

Bomberos 768-37-00

Radio Patrulla 06

LOCATEL 658-11-11

Hospital más cercano:

Escuadrón de rescate y 588-74-18/ 588-51-00 Ext. 1130
urgencias médicas
(ERUM)

En caso de emergencia notificar a:

Nombre:

Dirección:

Teléfono y dirección de la escuela de cada niño:

Nombre, dirección y teléfono de la maestra:

Nombres, direcciones y teléfonos de los amigos más cercanos:

Telefono y dirección de los lugares de trabajo de los padres:

PREVENCION EN TU CENTRO DE TRABAJO



Así como es importante hacer tu plan familiar, con anticipación debes prever qué hacer en tu centro de trabajo:

Colabora en las brigadas de protección civil que se integren, tales como las de evacuación, rescate, incendios y primeros auxilios.

Obedece puntualmente las instrucciones de quienes hayan sido señalados como responsables y coopera cuando se efectúen simulacros. Ellos te indicarán qué hacer antes, durante y después de un sismo.

Recuerda que es necesario que conozcas las áreas de seguridad y las rutas de evacuación.

PREVENCION EN LOS CENTROS DE REUNION Y ESPECTACULOS



Observa bien dónde están las salidas de emergencia más cercanas antes de que inicie la función.

Si encuentras que alguna señalización está en mal estado, repórtala a la administración.

Respetar las indicaciones de seguridad.

CUANDO SIENTAS QUE EMPIEZA A TEMBLAR



Procura mantener la calma.

Recuerda que un sismo dura segundos.

No corras, no grites, no empujes.

Si vas a evacuar, hazlo ordenadamente.

Si consideras difícil alcanzar la salida, ubícate en el lugar más seguro previamente localizado, o protégete bajo un mueble resistente.

Ofrece tu ayuda a los niños, ancianos y minusválidos.

SI ESTAS EN TU DOMICILIO



Pon en práctica tu plan familiar y recuerda: conserva la serenidad y cierra las llaves del gas, y de cualquier fuente de incendio.

Si las llaves del gas, los calentadores o parrillas se quedan abiertas o se dejan encendidas, el riesgo de que ocurra algún incendio es muy alto.

No prendas cerillos ni encendedores.

Cuando un incendio ocurre:

- Evita el pánico.
- Sal por donde no haya llamas ni humo.
- Antes de abrir las puertas toca si la manija está caliente; si lo está, no abras, puedes encontrar fuego.
- No utilices los elevadores.
- Si hay humo, arrástrate por el suelo, si te es posible protege tu boca y nariz con un pañuelo húmedo.

**SI TE ENCUENTRAS EN
UN EDIFICIO DE
VARIOS PISOS**



Procura mantener la calma.

Cierra las llaves del gas y cualquier fuente de incendio.

No utilices los elevadores.

Ubícate en el lugar más seguro, o protégete bajo un mueble resistente.

No prendas cerillos ni encendedores.

SI VAS MANEJANDO



Detén tu automóvil y permanece dentro de él, lejos de edificios que pudieran derrumbarse.

No te estaciones debajo de puentes ni encima de pasos a desnivel.

Espera con calma.

Obedece las indicaciones del policía de tránsito.

Colabora para no provocar embotellamientos.

Sintoniza el radio para escuchar las indicaciones de emergencia.

No utilices el carril izquierdo, facilita el paso de las ambulancias.

SI TE ENCUENTRAS EN EL METRO



Actúa con calma.

El problema mayor es el pánico y la confusión.

Obedece las indicaciones del personal de seguridad.

No te apresures a buscar salidas.

Recuerda que el Metro ofrece seguridad en caso de sismo.

No atraveses las vías ya que son de alta tensión.

Si te encuentras en el andén, acércate a la pared.

SI TE ENCUENTRAS EN LA CALLE



Procura mantener la calma.

Aléjate de los edificios altos: los vidrios se rompen y caen fácilmente, así como los recubrimientos de fachadas y marquesinas.

Se corre más peligro por los objetos que caen que por cualquier otra causa.

Evita la proximidad de postes, cables y bardas.

No toques cables caídos y objetos que estén en contacto con ellos, pueden ser de alta tensión.

No te pares encima de registros y alcantarillas.

**SI ESTAS EN EL TEATRO, EN EL CINE
O EN CUALQUIER
CENTRO DE REUNION**



Mantén la calma.

Obedece las instrucciones del personal de seguridad.

Si hay que permanecer, protege tu cabeza entre los brazos y bájala hacia las rodillas en tu propio asiento.

Si hay que evacuar el sitio, hazlo ordenadamente, correr con pánico puede causar más daños que el sismo. Recuerda no grites, no corras, no empujes.

Dirígete a la salida más cercana.

DESPUES DEL SISMO



Escucha con atención las noticias acerca del sismo y sigue las indicaciones de las autoridades.

Revisa cuidadosamente el inmueble. Si presenta daños no permanezcas en él.

Reúnete con tus familiares en lugar establecido previamente.

Antes de utilizar gas, asegúrate de que no hay fugas.

Reporta heridos, fugas de gas y de agua.

No desperdicies ni una gota de agua, la puedes necesitar.

Evita rumores, pueden causar confusión y pánico. Infórmate adecuadamente.

Hay personas a las que puede afectar mucho el miedo, no te conduzcas en forma irresponsable.

No uses el automóvil hasta conocer las condiciones de sus recorridos habituales y utiliza sólo la gasolina indispensable.

Usa el teléfono sólo para emergencias.

Aún si las redes del servicio telefónico no están dañadas -cosa frecuente en los sismos por la caída de postes- las líneas pueden saturarse.

En caso de sismos se establecen disposiciones especiales para tránsito. Conócelas, acátalas. Evita desplazamientos que no sean de emergencia.

Las áreas reguladas de tránsito se modifican de acuerdo con los daños registrados. La información sobre estos cambios se dá a conocer por los medios de comunicación. Mantente informado.

Si estás capacitado y quieres ayudar, infórmate. En cada delegación hay comités de protección civil.

PUEDE VOLVER A TEMBLAR



Casi nunca tiembla una sola vez. Generalmente hay "avisos" y "réplicas" de menor intensidad, hay que conservar la calma.

Las réplicas pueden causar más daños porque afectan edificios que quedaron resentidos.

PIENSA EN LOS NIÑOS

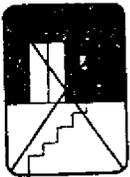


Un sismo afecta a los niños. Salir de su vivienda, sentir que los mayores tienen miedo, puede angustiarlos y dejarles temores.

Recuerda que para un niño:

- Lo más importante es la regularidad de sus actividades y la seguridad que les da ver a sus padres en determinados momentos.
- Cuando esta regularidad se rompe, el niño siente miedo.
- El temor, es una reacción normal: temen ser separados de su familia y quedarse solos.
- Atiéndelos especialmente, escúchalos y platica con ellos para tranquilizarlos.
- Apóyate con los maestros de su escuela.

**¿COMO SABER SI EL EDIFICIO
QUE OCUPAS
ESTA DAÑADO?**



Un sismo siempre deja huellas: grietas o cuarteaduras en las paredes, desprendimiento de plafones, etcétera.

Lo más importante es que sepas, en tu casa o en tu lugar de trabajo, cuáles son los muros y columnas de carga, si se han dañado, debes desalojar inmediatamente.

Asesórate de un profesional o un técnico para que te oriente acerca de la situación que guardan las estructuras del edificio que habitas.

Si se dañó tu vivienda, no entres a recoger pertenencias. Sobre todo, nunca muevas ningún mueble pesado.

TODOS DEBEMOS ESTAR PREPARADOS



Un sismo siempre presenta un riesgo. Poner en práctica acciones como las que aquí se recomienda, disminuye ese riesgo.

El Reglamento de Construcciones para el Distrito Federal de 1987, eleva la seguridad de los inmuebles.

Cumple con el Reglamento. Si tienes dudas, haz evaluar tu vivienda.

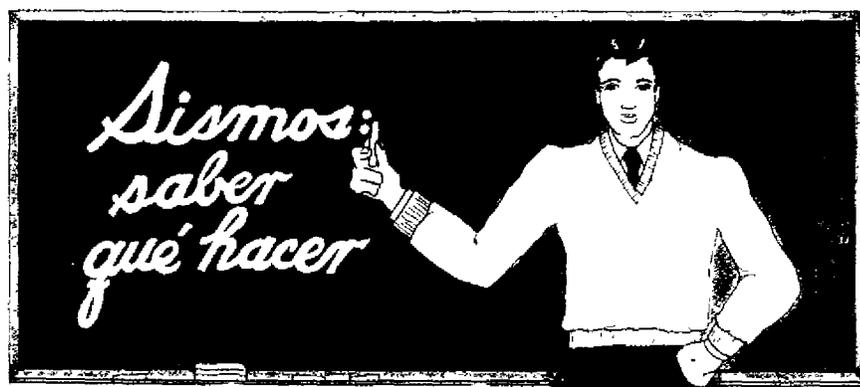
En las escuelas públicas se han estado reforzando las estructuras de los edificios e instalando escaleras de emergencia. Ya están terminadas las 700 de más alto riesgo. Si tus hijos asisten a una escuela privada, consulta con los directores y los demás padres de familia sobre la manera como habrán de cumplir con el Reglamento de Construcciones; es posible que sea necesario realizar algunas obras para reforzar sus estructuras.

La ciudad ha instalado 100 acelerógrafos (medidores de sismos), por lo que la información que obtenemos sobre lo que ocurre es altamente confiable.

Los más diversos grupos técnicos y científicos han avanzado en las investigaciones sobre sismos en nuestra ciudad, para permitimos fortalecer las recomendaciones prácticas que deben darse a la población.

Las orientaciones que aquí se dan tienen un carácter preventivo. En caso de que en nuestra ciudad volviera a ocurrir un gran sismo, como el de 1985, hemos aumentado la capacidad de respuesta para atender la emergencia, mediante la elaboración de un programa que coordina las respuestas gubernamentales y la participación de la sociedad.

En la medida en que todos y cada uno de los habitantes de esta ciudad estemos preparados, la ciudad podrá enfrentar mejor los riesgos de un sismo.



El cuidado que pongas en la realización de las acciones que aquí se te recomiendan, es parte de cómo nos preparamos para reducir los efectos de un sismo.



CUESTIONARIO



A continuación, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Consideras que el plan familiar debe contener medidas de seguridad para antes, durante y después del sismo?

SI NO

2. ¿Crees que un librero sin estar sujeto a la pared, representa un riesgo?

SI NO

3. ¿Durante el sismo sales corriendo a solicitar ayuda?

SI NO

4. ¿Crees conveniente tener un radio de pilas en tu casa?

SI NO

5. ¿Después de que ocurrió un sismo deberías recorrer la zona de desastre?

SI NO

6. En caso de quedarte sin luz después de que ocurrió un sismo, ¿prendes una vela o cerillo para alumbrar?

SI NO

RESPUESTAS: 1. SI 2. SI 3. NO 4. SI 5. NO 6. NO

ANOTACIONES



