

## 26 PASOS PARA SOBREVIVIR A UN



**COORDINADORA NACIONAL PARA LA  
REDUCCIÓN DE DESASTRES  
DEPARTAMENTO DE CAPACITACION**

### **DURANTE UN TEMBLOR DE TIERRA**

1. Manténgase calmado.
2. Si está bajo techo, busque refugio debajo de una mesa o escritorio lejos de ventanas o puertas de vidrio, hasta que el sismo haya pasado.
3. Si está al aire libre manténgase alejado de edificios, árboles y líneas eléctricas.
4. Si está en la carretera diríjase a un lugar alejado de puentes o vías elevadas, procure estacionarse y permanezca dentro del vehículo.

### **DESPUES DEL TEMBLOR**

1. Localice heridos, administre primeros auxilios.
2. Inspeccione el área, localice fugas de agua, de gas y proceda a desconectar los servicios dañados. Localice fuga de aguas negras y líneas caídas.
3. Localice fallas estructurales que puedan causar posibles daños en movimientos sísmicos posteriores.
4. Limpie derrames de sustancias peligrosas.
5. Use siempre calzado.
6. Sintonice en su radio alguna emisora y así poder recibir instrucciones de su Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres **CONRED**.
7. No utilice el teléfono salvo en casos de extrema urgencia.



### **QUE DEBE TENER A SU ALCANCE**

1. Radio portátil de baterías.
2. Linterna con baterías.
3. Botiquín de Primeros Auxilios incluyendo medicinas necesarias e indispensables para algún miembro de la familia.
4. Manual de Primeros auxilios.
5. Extinguidor de incendios.
6. Herramientas variadas, para desconectar agua o gas en caso necesario.
7. Agua embotellada suficiente para todos los miembros de la familia.
8. Comida enlatada necesaria para una semana aproximadamente y para todos los miembros de la familia.  
*\*Debe recordar que tanto el agua como los alimentos enlatados deberán de ser reemplazados con frecuencia.*
9. Un abrelatas.
10. Cocina portátil de gas propano o kerosene.
11. Fósforos.
12. Números telefónicos de bomberos, policía, Cruz Roja y médicos.

### **3 Cosas que Usted debe Saber**

1. Como desconectar el gas, agua y electricidad.
2. Primeros auxilios
3. Reunir a la familia en forma previa y planificada.