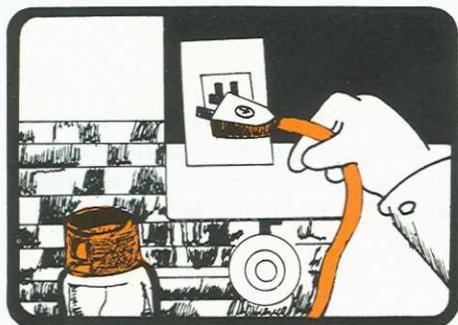


# QUE HACER EN CASO DE SISMOS

## ANTES



Recurra a técnicos y especialistas para la construcción o reparación de su vivienda, de este modo tendrá mayor seguridad ante un sismo.



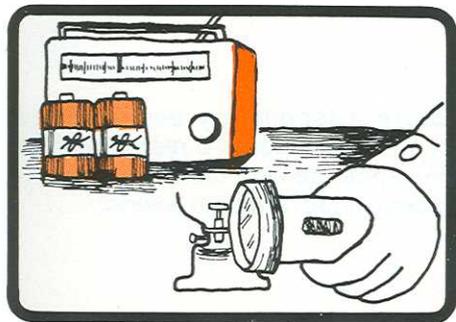
Mantenga siempre en buen estado las instalaciones de gas, agua y electricidad. En lo posible, use conexiones flexibles.



Junto con su familia, prepare un plan para enfrentar los efectos de un sismo. Esto requiere que organice y ejecute simulacros.



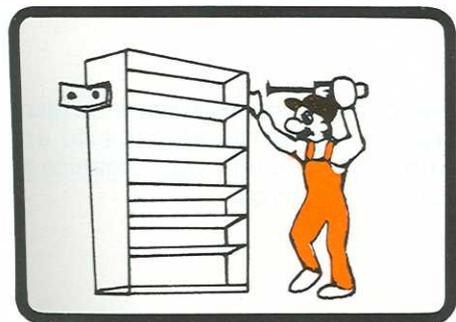
Guarde provisiones (comida enlatada y agua hervida), podrían ser necesarias.



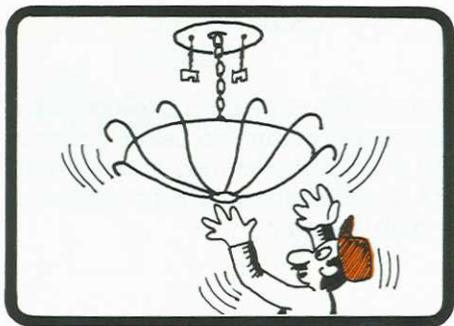
Tenga a la mano: números telefónicos de emergencia, botiquín, de ser posible un radio portátil y una linterna con pilas.



Identifique los lugares más seguros del inmueble, las salidas principales y alternas. Verifique que las salidas y pasillos estén libres de obstáculos.



Fije a la pared: repisas, cuadros, armarios, estantes, espejos y libreros. Evite colocar objetos pesados en la parte superior de éstos.



Asegure firmemente al techo las lámparas y candiles.



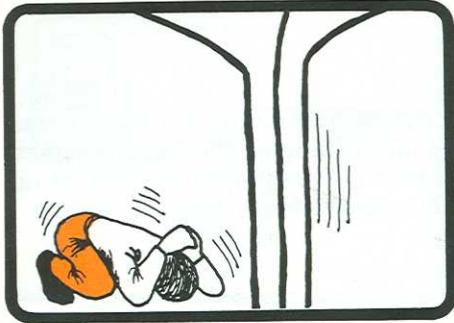
Procure que todos, especialmente los niños, tengan consigo una identificación. De ser posible con el número telefónico y tipo de sangre.

## DURANTE

Conserve la calma, no permita que el pánico se apodere de usted. Tranquiliice a las personas que estén alrededor. Ejecute las acciones previstas en el plan familiar.



Diríjase a los lugares seguros previamente establecidos; cúbrase la cabeza con ambas manos colocándola junto a las rodillas.



No utilice los elevadores.



Aléjese de los objetos que puedan caer, deslizarse o quebrarse.





No se apresure a salir, el sismo dura sólo unos segundos y es posible que termine antes de que usted lo haya logrado.



De ser posible cierre las llaves del gas, baje el switch principal de la alimentación eléctrica y evite prender cerillos o cualquier fuente de incendio.

**LADA 800 PARA LA ATENCION DE EMERGENCIAS MAYORES**

ESTE SERVICIO SE ENCUENTRA A DISPOSICION DE LA POBLACION EN LOS NUMEROS TELS.: 705 1169, 705 3148 Y 705 5547 PARA EL D.F. Y 91800-70-226 PARA EL INTERIOR DEL PAIS.



## DESPUES



Verifique si hay lesionados, incendios o fugas de cualquier tipo, de ser así, llame a los servicios de auxilio.



Use el teléfono sólo para llamadas de emergencia. Escuche la radio para informarse y colabore con las autoridades.



Si es necesario evacuar el inmueble, hágalo con calma, cuidado y orden, siga las instrucciones de las autoridades.



Reúname con su familia en el lugar previamente establecido.



No encienda cerillos ni use aparatos eléctricos hasta asegurarse de que no hay fugas de gas.



Efectúe con cuidado una revisión completa de su casa y mobiliario. No haga uso de ella si presenta daños graves.



Limpie los líquidos derramados o escombros que ofrezcan peligro.



Esté preparado para futuros sismos, llamados réplicas. Generalmente son más débiles, pero pueden ocasionar daños adicionales.



Aléjese de los edificios dañados y evite circular por donde existan deterioros considerables.



No consuma alimentos ni bebidas que hayan podido estar en contacto con vidrios rotos o algún contaminante.



En caso de quedar atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.



No propague rumores.