

ANTES

Tener una reunión familiar para planificar cómo actuarán en caso de sismo de acuerdo a las características del grupo y el lugar donde habitan. Hay que recomendar a todos sus miembros que es importante mantener la calma y no correr hacia la calle porque si pasa un carro los puede atropellar. Si salen deben hacerlo hacia un patio o un jardín. Si la única salida es hacia la calle deberán hacerlo con

mucho cuidado. Si viven en un edificio hay que definir las áreas de seguridad.

—No deben colocarse macetas de plantas u otros objetos en las ventanas de un segundo piso, si lo hay, o en azoteas, especialmente encima de las puertas, para evitar ser golpeados por ellos al momento de salir.

—No colocar repisas con objetos pesados, como libros o estatuas, encima de las camas, especialmente



DURANTE

—Mantener la calma y no gritar ya que el pánico es contagioso. Los mayores deben dar ejemplo a los niños.

—Si no puede salir a un lugar abierto o se encuentra en un piso alto meterse debajo de una mesa o un escritorio si el tiempo lo permite.

La experiencia demuestra que muchas personas han salvado la vida, aun cuando los techos cayeron, al protegerse de esta for-

ma.

—No encender fósforos o encendedores sin constatar primero que no se hayan producido escapes de gas o kerosene. En caso contrario podríamos provocar un incendio, difícil de apagar porque todos los vecinos estarán atendiendo a sus familiares.

—Si la familia es numerosa, la evacuación deberá realizarse siguiendo un plan de asignación de responsabilidades. Cada per-



DESPUES

—Salir de la casa y evaluar las lesiones que el grupo familiar puede haber sufrido. Lo más importante en ese momento es recuperar el equilibrio de la familia.

—Recordar que es muy probable que a los pocos minutos u horas se produzcan otros temblores, generalmente menos fuertes, pero que si los daños a las viviendas han sido serios pueden terminar de echar ésta al suelo, produciendo

lesiones mayores en sus dueños. Hay que evaluar los daños antes de ingresar de nuevo.

—Si hay heridos hay que verificar que respiren bien y si tienen alguna herida sangrante o fractura de hueso. La falta de respiración puede deberse a una obstrucción de las vías respiratorias altas y en muchos casos ello ocurre porque una dentadura postiza salió de su lugar. Hay que abrir la boca del herido y

