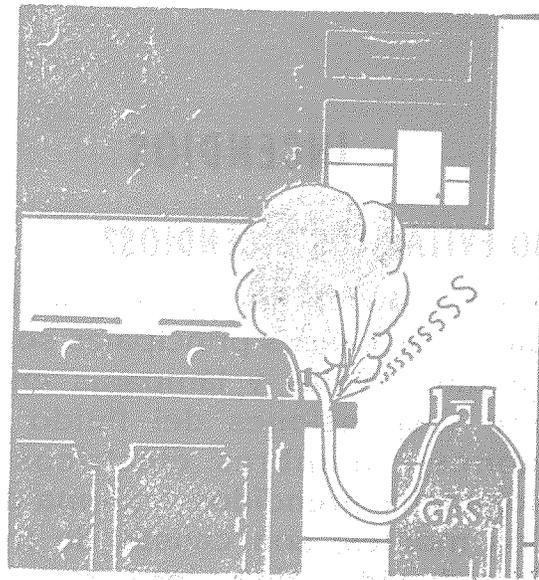


INCENDIOS

¿CÓMO EVITAR LOS INCENDIOS?

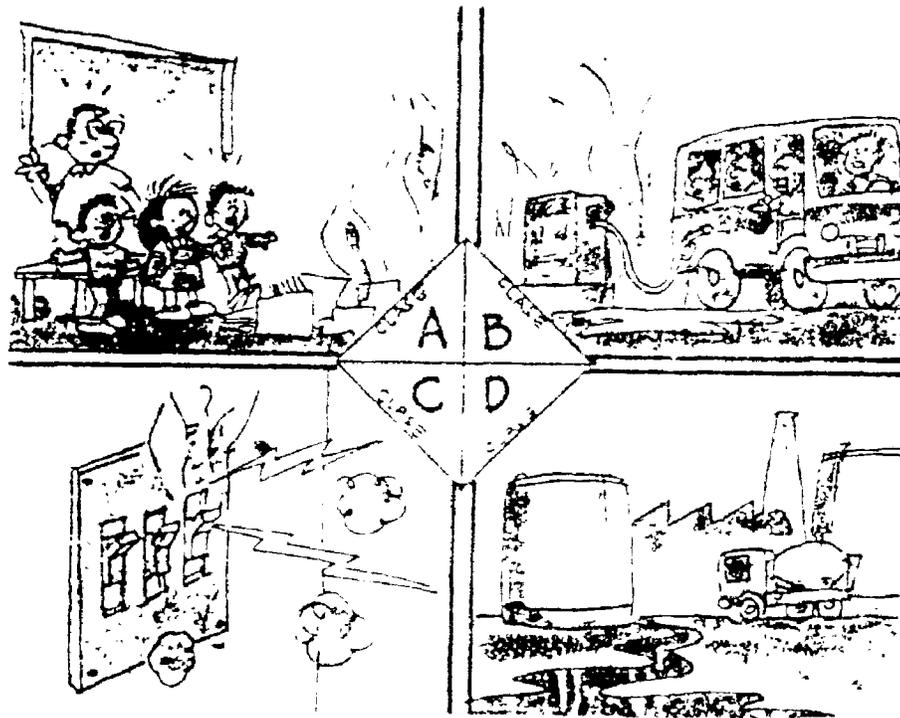
La gran mayoría de los incendios son prevenibles y las causas principales son los cortos circuitos, velas y lámparas encendidas durante suspensiones del fluido eléctrico (apagones), alambres eléctricos en mal estado, anafes prendidos y quema de basura en los montes; son causas de frecuentes pérdidas de vida y de valiosas propiedades.

- 1. En edificios, escuelas e industrias se debe tener un plan de emergencias y se debe practicar periódicamente con simulacros.
- 2. Mantenga los líquidos inflamables en recipientes cerrados en lugares donde no representen peligro.
- 3. No permita que sean arrojados líquidos inflamables en alcantarillas y en cañadas porque pueden ocasionar graves incendios y explosiones por acumulación de gases.
- 4. No utilice ni almacene o guarde pólvora y denuncie las fábricas y ventas clandestinas de fuegos artificiales.

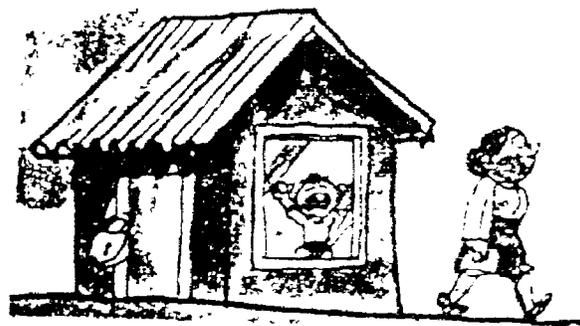


- 5. Sea cuidadoso en el manejo de estufas.
- 6. Ubique los cilindros de gas en áreas ventiladas.
- 7. Repare las instalaciones eléctricas defectuosas.
- 8. No use fusibles con mayor capacidad a la requerida, ni use cables pelados en instalaciones eléctricas.
- 9. No recargue los enchufes con la conexión simultánea de varios equipos eléctricos.
- 10. Evite la acumulación de papeles y la quema de basuras en sitios donde se pueda crear o propagar el fuego.

- 11. No guarde trapos sucios de cera, aceite o grasas.



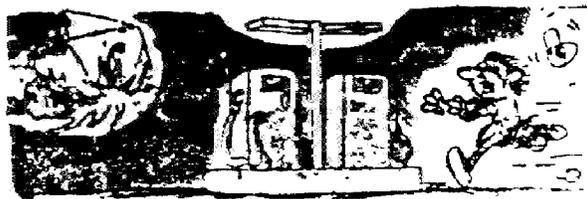
- 12. No arroje colillas ni fósforos encendidos al piso.
- 13. Nunca deje niños encerrados, pueden ser víctimas de un incendio y no tendrán forma de escapar a las llamas.



- 14. Antes de salir de su casa, lugar de trabajo o estudio, cerciódese que nada haya quedado prendido y que no haya ningún peligro de incendio o explosión.
- 15. No fume en lugares de aglomeraciones públicas.
- 16. No deje fogatas encendidas en los montes.
- 17. No arroje vidrios a zonas boscosas; pueden convertirse en lupas, que con los rayos del sol, enciendan el fuego.
- 18. En temporada navideña no use fuegos artificiales.
- 19. Por ningún motivo deje velas encendidas.
- 20. Para incendios forestales se recomienda tener disponible un equipo de extinción.
- 21. Aprenda a manejar un extinguidor de fuego.

¿QUÉ HACER DURANTE EL INCENDIO?

- 1. Llame inmediatamente a los bomberos.
- 2. Si no le es posible contener el incendio evacue la zona.



- 3. Por ningún motivo utilice ascensores, baje por las escaleras.
- 4. No corra, no grite, no haga ruidos innecesarios, no cause confusión, no se quede en los baños, sanitarios, vestuarios, etc.: evite el pánico, es su principal enemigo.
- 5. Cuando se incendia una estufa aplique trapos mojados para sofocar las llamas, o haga uso de arena, tierra o sal.
- 6. Una vez iniciada la evacuación no se devuelva por ningún motivo.
- 7. Si se encuentra en un lugar lleno de humo salga agachado cubriéndose nariz y boca con alguna tela o textil húmedo, pues el humo tiende a subir y puede morir asfixiado.
- 8. Procure retirar de las llamas los objetos que le puedan servir de combustibles al fuego.



- 9. Si su ropa se incendia no corra, arrójese al suelo y de vueltas envolviéndose en una cobija o manta.

¿QUE HACER DESPUES DEL INCENDIO?

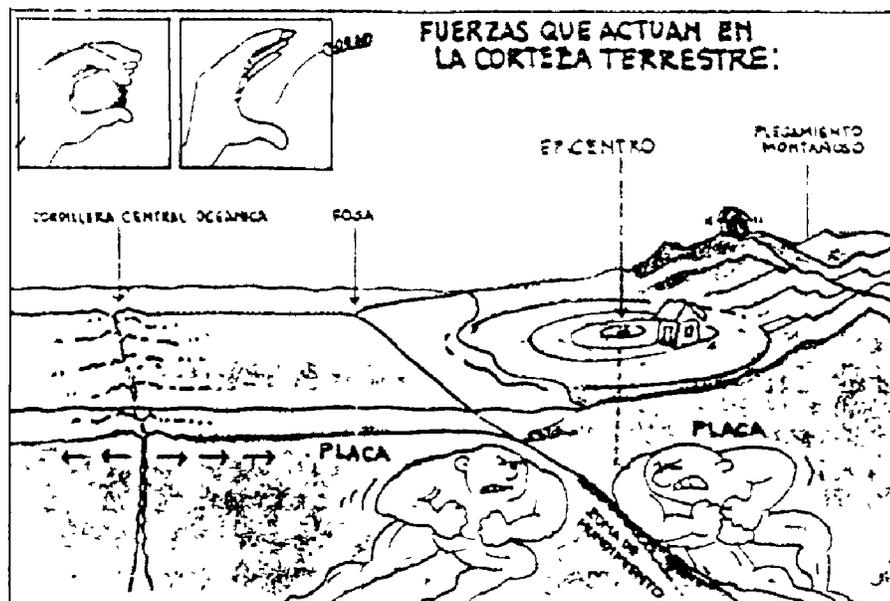
- 1. Reúnase con sus familiares y vecinos. Procure tranquilizarlos.
- 2. Una vez apagado el incendio, cerciórese de que éste no ha debilitado la resistencia del lugar, porque pudo haber quemado columnas u otros elementos que se puedan caer.
- 3. Cerciórese que no ha quedado ningún foco de nuevos incendios.
- 4. En caso de quemaduras lave la parte afectada con agua fría y limpia. No reviente las ampollas y busque apoyo médico: no aplique a las quemaduras, arena, aceite, sal, papa, etc.
- 5. No desprenda trozos de ropa pegados a las quemaduras, porque esto aumenta el dolor y causa más daños.
- 6. No regrese al lugar del incendio a no ser que se encuentre capacitado y en condiciones de combatirlo.



TERREMOTOS

¿CÓMO PROTEGERSE EN CASO DE TERREMOTO O TEMPLOR DE TIERRA?... ANTES

- 1. **PREPARE UN PLAN DE CONTINGENCIA.** Recuerde que después de un derrumbe mayor los servicios públicos y el gobierno no podrán responder simultáneamente a todas las necesidades de la población. Usted y los suyos podrían estar varios días solamente con el agua y comida que quede en su casa. Los servicios de energía eléctrica y teléfono podrían estar interrumpidos por varias semanas después del derrumbe.



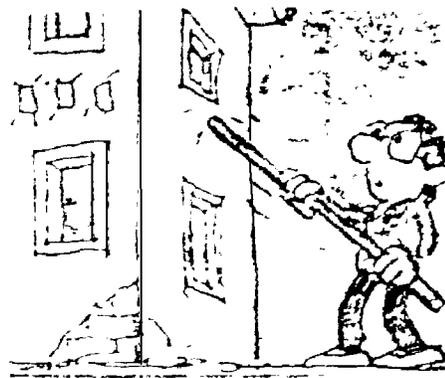
- 2. **DESARROLLE UN PLAN VECINAL PARA ENFRENTAR TERREMOTOS.** Recuerde que

sus vecinos serán quienes podrán ayudarle en caso de necesidad. ¡Conózcalos!

- **3. PREPARE A SUS NIÑOS PARA ENFRENTARSE A UN TERREMOTO.** Si tiene hijos de edad escolar procure que éstos sepan que hacer en caso de terremoto mientras están en la escuela u otro lugar.
- **4. CONSTRUYA EN UN TERRENO FIRME.** Evite lugares susceptibles de deslizamientos y derrumbes de tierra, así como áreas expuestas a maremotos, marejadas e inundaciones.
- **5. COMIENZE POR IDENTIFICAR LOS PELIGROS POTENCIALES QUE HAY EN SU HOGAR, VECINDARIO Y CENTRO DE TRABAJO.** Imagine lo que pasaría durante un sismo o temblor. Tome las medidas necesarias para proteger su vida y propiedad.
- **6. ORIENTE A LAS PERSONAS CON IMPEDIMENTOS FISICOS O MINUSVALIDOS.** Asegúrese que saben que hacer en caso de un terremoto y ayúdelos a eliminar peligros potenciales en su hogar o lugar de trabajo.
- **7. CONDUZCA Y PRACTIQUE SIMULACROS CONTRA TERREMOTOS EN SU HOGAR Y LUGAR DE TRABAJO.** Es de suma importancia saber que hacer para protegerse una vez comience un temblor.
- **8. ASESORESE.** Antes de construir una estructura o modificar una existente para añadir cuartos, terrazas, segundos pisos u otros.
- **9. HAGA UN PLAN FAMILIAR.** Diseñe con su familia un plan detallado que indique lo que

hará cada miembro antes, durante y después de un terremoto.

- 10. **HAGA UNA EVALUACION DE LOS RECURSOS DEL VECINDARIO.** Estos incluyen personal médico, radioaficionados, obreros de construcción, camiones y vehículos.
- 11. **HAGA UNA INSPECCION MINUCIOSA DE SU CASA PARA DETERMINAR SI HAY PELIGROS ESTRUCTURALES.**



- 12. **REMUEVA OBJETOS PESADOS DE LUGARES ALTOS.** Estos podrían caer sobre usted.
- 13. **DESARROLLE UNA CONCIENCIA SISMICA.** Siempre que entre a alguna edificación, ya sea un teatro, salón, oficina u otro, estudie el área minuciosamente y determine donde usted se protegerá en caso de ocurrir un sismo o temblor . De esta manera, si ocurriese, usted podría reaccionar con prontitud y proteger su vida.
- 14. **ESTE PREPARADO PARA SUMINISTRAR PRIMEROS AUXILIOS.** Tenga a mano un botiquín de primera ayuda y haga que el mayor número posible de miembros de su familia aprenda a administrar asistencia de

emergencia. Es importante una linterna con pilas nuevas.

- 15. **CONOZCA RUTAS ALTERNAS.** Debe recordar que los caminos podrían estar bloqueados.
- 16. **USE TUBOS DE MATERIALES FLEXIBLES.**

¿QUÉ HACER DURANTE EL TERREMOTO

- 1. **REACCIONE CON PRONTITUD.** Durante un terremoto mayor usted experimentará un movimiento de tierra que puede comenzar suavemente, pero que se torna severo varios segundos después. Probablemente no durará más de un minuto. Oirá un ruido ensordecedor al que se le sumará el que producirán los objetos cuando caen, así como de numerosas alarmas que se activarán.
- 2. **MUEVASE A UN LUGAR SEGURO DENTRO DE LA EDIFICACION.** Si no hubieran muebles donde cubrirse, diríjase a un cuarto pequeño y aléjese de ventanas y puertas de cristal. Contrario a la creencia popular, meterse bajo el marco de la puerta no es segura ya que esta podría oscilar fuertemente durante el sismo y golpear a quien allí se coloque.
- 3. **DETENGA SU AUTOMOVIL.** Si está conduciendo, reduzca la velocidad y pare el vehículo a la orilla de la carretera tan pronto como pueda. Acuéstese sobre el asiento y cúbrase la cabeza contra objetos que po-

drían caer de los edificios y romper los cristales del vehículo. Usted estará mucho más seguro dentro de su automóvil. Quédese adentro hasta que cese el temblor.

- **4. ORDENE REPETIDAMENTE A LA TIERRA QUE PARE DE TEMBLAR.** Esto es recomendado por los psicólogos para ayudar a reducir la ansiedad durante el terremoto. Al cesar el sismo la persona sentirá un mayor control de la situación y con más seguridad en sí misma.
- **5. MANTENGASE ALEJADO DE OBJETOS PELIGROSOS.** Si está fuera de una estructura manténgase distante de edificios, árboles, paredes, postes y cables eléctricos. Recuerde que la tierra no se abre ni se traga las edificaciones ni la gente.
- **6. PERMANEZCA EN EL VEHICULO.** No se salga hasta estar seguro de que no hay cables eléctricos haciendo contacto con él. Si el terremoto ha sido fuerte, no intente cruzar puente o caminos averiados.



- **7. ASEGURE LAS PUERTAS DE LOS GAVINETES Y ENSERES.**
- **8. SI ESTA DENTRO DE SU CASA U OTRA EDIFICACION QUEDESE AHI.** No intente salir corriendo durante el terremoto, ya que

se expone al peligro que presentan materiales y objetos que se desprenden.



- 9. **NO CORRA!** Si está en un teatro, restaurante, estadio, salón o lugar público donde hay muchas personas, no corra hacia las puertas.
- 10. **ALEJESE DEL MAR!** Si está en la playa, salga inmediatamente del agua y retírese de la orilla lo más pronto posible. Debe ubicarse a una distancia menor de 300 metros de la orilla ya que podría ocurrir un maremoto minutos después del terremoto.
- 11. **ASEGURE FIRMEMENTE LOS OBJETOS COLGANTES DEL TECHO.**
- 12. **PROTEJASE CONTRA LOS OBJETOS QUE CAEN.** Si está dentro de una edificación métase debajo o al lado de una mesa, escritorio o cama fuerte. Si éstos se desplazan alrededor del cuarto, muévase usted con ellos para mantenerse protegido. Manténgase alejado de la cocina, así como de ventanas, puertas corredizas, libreros, gabinetes, estantes y espejos.



13. NO USE ELEVADOR NI TRATE DE SALIR POR LAS ESCALERAS DURANTE EL TERREMOTO. Estas pueden estar quebradas y las salidas llenas de gente

14. SI ESTA EN UN SILLON DE RUEDAS QUEDESE EN EL Y TRATE DE ESQUIVAR OBJETOS QUE PUEDAN ESTAR CAYENDO. Muévase hacia un lugar seguro, frene las ruedas y protéjase la cabeza. Si está acostado, protéjase metiéndose debajo de la cama o acuéstese en el piso a lo largo de ésta, cubriéndose la cabeza con un frisa o almohada.

15. SI VIVE O TRABAJA EN UN EDIFICIO ALTO PREPARESE PARA OSCILACIONES FUERTES. Lance los muebles al piso. Mantenga reservas de alimentos y aguas. No deje sueltos a los animales en un edificio alto.



DESPUÉS DEL TERREMOTO

- 1. MANTENGA LA CALMA, TOME UNOS MOMENTOS PARA PENSAR LAS CONSECUENCIAS DE LO QUE VAYA A HACER. Espere a que todo el movimiento haya cesado. No baje escaleras corriendo hacia el exterior. Calma a los demás. Prepárese para posibles sacudidas ocasionales.
- 2. NO HAGA LLAMADAS INNECESARIAS.
- 3. DISPONGA ADECUADAMENTE DE SUSTANCIAS PELIGROSAS QUE SE HAYAN DERRAMADO.
- 4. COOPERE CON LA DEFENSA CIVIL.
- HAGA UNA RAPIDA INSPECCION INICIAL POR SI HAY HERIDOS O GENTE ATRAPADA. Suministre primeros auxilios en caso de ser necesario. No trate de trasladar a personas seriamente heridas o lesionadas a no ser que estén en peligro inmediato o puedan ser lesionadas nuevamente.

- 5. SI DETECTA ESCAPES DE GAS, CIERRE LA VALVULA PRINCIPAL, ABRA LAS VENTANAS Y SALGA DE LA EDIFICACION.
- 6. SINTONICE EL SISTEMA DE RADIODIFUSION DE EMERGENCIA.
- 7. IMPLANTE SU PLAN DE EMERGENCIA FAMILAR Y COMUNAL. Recuerde el cuido de los niños, inválidos y ancianos. Ayude a sus vecinos, la asistencia mutua es muy importante en estos casos.
- 8. PONGASE ROPA ADECUADA. Use zapatos fuertes, guantes y casco.
- 9. DESCONECTE EL SERVICIO ELECTRICO SI HAY DAÑO EN EL SISTEMA ELECTRICO DE LA PROPIEDAD.
- 10. ABRA LA PLUMA DE AGUA FRIA Y ALMACENE AGUA EN LOS LAVADOS Y BAÑERAS.
- 11. NO SALGA A CURIOSAR. Con esto, usted hará más difícil las operaciones de ayuda y rescate.



- 12. SI USTED ES MINUSVALIDO (LISIADO) Y ESTA ATRAPADO, LLAME O HAGA RUIDO PARA RECIBIR AYUDA. Ayude a las personas no videntes o con sorderas.
- 13. VERIFIQUE SI HAY INCENDIOS. Si los hay y le es posible apagarlos, hágalo. Si esto

no es posible, abandone inmediatamente la estructura, alerte a todo el mundo y busque ayuda.

- 14. NO TOQUE CABLES O POSTES ELECTRICOS QUE HAYAN CAIDO AL SUELO.
- 15. INSPECCIONE SU CASA CUIDADOSAMENTE POR SI HAY DAÑOS ESTRUCTURALES. Si su casa sólo sufre daños menores, como de ventanas rotas o empañetado caído, usted podrá quedarse. Si su casa sufre daños estructurales, se rompe una viga, pared o base, los caballetes, salga y acampe en su propio patio, en un área cercana abierta o en un refugio seguro.
- 16. ESTE PREPARADO PARA MAS TEMBLORES. Normalmente los temblores secundarios o réplicas ocurren luego de un terremoto mayor. Estos son generalmente menores que el terremoto principal, pero algunos son lo suficientemente fuertes como para causar daños a las estructuras que fueron debilitadas durante el primer sismo.