

# PASOS A SEGUIR DURANTE UN TERREMOTO

## OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

QUE EL ESTUDIANTE PUEDA: Identificar y poner en práctica principios fundamentales que le ayudarán a sobrevivir en un terremoto.

### a) Pasos que le ayudarán a sobrevivir un terremoto.

Nada de lo que haga evitará un temblor, pero si le ayudará a sobrevivir más fácilmente.

#### Regla de Seguridad #1 MANTÉNGASE CALMADO

1. **Bajo techo:** ubíquese directamente debajo del marco de una puerta, busque refugio debajo de una mesa o escritorio lejos de puertas y ventanas de vidrio.
2. **Muévase hacia una pared o pasillo interior** (marco de puerta, columnas internas de la casa o edificio) son los puntos más fuertes y los menos probables a derrumbarse).
3. **Al aire libre:** manténgase alejado de edificios, de los puentes o vías elevadas, busque un lugar seguro.
4. **Quédese en su vehículo.**

5. **Tenga cuidado con los alambres eléctricos caídos,** tomando en cuenta lo siguiente:

- Camine a una distancia considerada entre alambres y usted.
- No se confíe de los alambres eléctricos caídos, si le toca cruzarlos con su vehículo mejor espere a que llegue la autoridad competente.

6. **Si sale a la calle aléjese de las ventanas de vidrio de los edificios,** al caer pueden ser mortales.
7. **Nunca suponga que los alambres eléctricos caídos están "muertos"** puede tener aun corriente eléctrica.

### b) Recomendaciones después del Desastre.

El caos de emergencia se determina en las primeras 24 horas.

Los tres primeros días tienen mucha importancia crítica para las operaciones de rescate.

Cuando el número de víctimas es mayor que el personal de rescate y las instalaciones de socorro se hace necesario efectuar una clasificación, debe evacuarse

a los más heridos y los menos graves se pueden atender lo más cerca posible de la zona de desastre.

### c. La preparación en caso de desastre comienza en casa.

Es importante que cada familia diseñe un plan de acción, que lo conozcan cada uno de sus miembros y lo practiquen, ayudará a sobrevivir a un terremoto.

Estas son sus ventajas:

- Asegura protección y auto dependencia.
- Le proveerá suministros adecuados de alimentos.
- A cada miembro de la familia le da a conocer sus responsabilidades.

Es recomendable preparar a través de educación a cada miembro de la familia para que estos puedan comprender situaciones de emergencia antes de que ocurra cualquier tipo de desastre.

Si la familia está preparada y sabe qué hacer y está entrenada para actuar como un solo equipo, habrá mayores posibilidades de sobrevivir.

### d. Contenido básico de un Plan Familiar.

Tenga a la mano este plan, donde pueda ser utilizado por los miembros de su familia, amigos y vecinos durante el evento natural.

Haga un croquis o dibujo del plano del lugar donde vive.

- Indique una segunda forma de salida de cada cuarto (escape de emergencia) y si necesita equipo especial para ellos, donde encontrarlo.
- Marque los lugares donde están guardados los alimentos, agua, medicamentos, extinguidor de fuego.
- Marque los lugares donde se encuentran la caja de registro de agua y electricidad. Recuerde necesitará herramientas (llave de tuercas y otros).
- Indique el lugar (afuera) donde reunir a su familia en caso de emergencia.
- Anote el lugar más seguro en cada cuarto donde permanecer durante un terremoto.
- Localice posibles peligros dentro de su casa y como pueden ser evitados (corregirlos).
- Haga una lista de nombres, direcciones y teléfonos de los principales centros de socorro de su localidad.
- Indique las fechas de cuando se preparó el plan y de su próxima revisión.

**NOTA: Este plan se puede adaptar a cualquier tipo de desastre que se pueda presentar.**



## EJERCICIO No. 4

Instrucciones: Trabaje individualmente.

Compare respuestas en grupo.

Conclusiones de grupo.

Discusión en plenaria.

### TRABAJO INDIVIDUAL

1. ¿Cuál es la regla de seguridad más importante a considerar ante un terremoto?
2. Indique los lugares más seguros de su casa en la que podrá protegerse ante un temblor.
3. ¿Qué cuidados se deben tener en las carreteras?
4. ¿Qué precauciones se deben considerar con relación a las instalaciones eléctricas?
5. ¿Qué debe hacer cuando el número de víctimas es mayor que el personal de rescate?
6. ¿Qué recomienda la Organización Panamericana de la Salud para sobrevivir a un terremoto?
7. ¿Porqué es importante diseñar un plan familiar, ante un terremoto?
8. Elabore un plan familiar que pueda ser utilizado por los miembros de su familia.
9. Elabore un plano de su casa, indique cual es el sitio más seguro ante un terremoto.
10. Elabore su propio plan familiar, ante la advertencia de terremoto o temblores.