	PROTOCOLO	Actuación en caso de sismo	
	FECHA DE ELABORACIÓN		ÚLTIMA REVISIÓN
	01/10/2012		12/ 01 /2016

PROTOCOLO ACTUACIÓN EN CASO DE SISMO

Definición. Movimiento de la tierra que puede ser causado por fenómenos naturales (erupciones, fallas geológicas, desplazamientos de las placas continentales y/o causas artificiales, liberación de energía nuclear y explosiones entre otros).

La experiencia ha demostrado que aunque este tipo de fenómenos no son predecibles y pueden causar pérdidas humanas y materiales, en muchas ocasiones el pánico y el actuar sin orden (actos inseguros) aumentan las cifras en forma importante e innecesaria, por lo cual se recomienda guardar la calma y buscar un sitio seguro.

A continuación se proporciona un listado de acciones que deberá realizar “antes”, “durante” y “después” de un movimiento de tierra.

Antes del Temblor:

⊗ ¡Prepárese! Piense qué podría hacer usted en caso de presentarse un movimiento de tierra (sismo) de acuerdo a donde se encuentre, recuerde que puede repetirse otro después del primero.

⊗ Conozca el lugar donde labora y cuáles serían los objetos que podrían desplazarse, caerse, romperse y causarle lesiones (muebles altos, repisas, armarios, lockers, espejos, lámparas, ventanales de vidrio, escritorio, refrigeradores, etc).

⊗ Conozca dónde se encuentran los interruptores de gas, energía eléctrica, agua y cómo se manejan. ⊗ Cuáles son las salidas de emergencias y dónde se encuentran.

⊗ Verifique dónde se encuentran los equipos de seguridad (extintores, hidrantes, teléfonos de emergencia) y personal de protección civil y Seguridad.

Durante el temblor:

⊗ No se realiza evacuación.

⊗ Lo más importante es conservar la calma y actuar con serenidad transmitiéndola a sus compañeros.


⊗ ¡No grite! Puede producir pánico que es difícil de controlar posteriormente.

Si Usted se encuentra dentro de un edificio realice lo siguiente:

⊗ Busque un sitio seguro, se recomienda:

⊗ Debajo de una mesa, escritorio, juntando dos sillas o algo similar que sea resistente.

⊗ Debajo de los marcos de las puertas (que tengan travesaños de concretos).

	PROTOCOLO	Actuación en caso de sismo	
	FECHA DE ELABORACIÓN		ÚLTIMA REVISIÓN
	01/10/2012		12/ 01 /2016

⊘ En las columnas de carga, péguese a ellas de cara a la pared y ponga los antebrazos y manos sobre su cabeza.

⊘ ¡Aléjese! De ventanas y lugares que estén cerca de un vacío.

⊘ Tranquilícese si escucha ruidos u otros sonidos, es común en estos casos.

⊘ Aléjese de objetos que se puedan caer y golpearlo, si tiene con que cubrirse la cabeza ¡hágalo!

⊘ Si se va la luz ¡no prenda! Fósforos o similares, puede haber fugas y originar una explosión o incendio.

⊘ Siempre utilice sus brazos y piernas para protegerse los miembros más vulnerables de sufrir lesiones.

⊘ En un temblor hay vibraciones de diferente intensidad que no permiten guardar el equilibrio, lo mejor es sentarse, hacerse “ovillo o enconcharse”, protegiendo su columna vertebral.

⊘ ¡No trate! De salir, puede derrumbarse una pared, piso o escalera.

⊘ ¡No utilice! Escaleras eléctricas, ni elevadores.

⊘ ¡Aléjese! De cosas calientes, tableros eléctricos y maquinaria que esté funcionando, ¡es peligroso!

⊘ Ninguna de estas maniobras puede proporcionar el cien por ciento de protección, pero contribuyen a disminuir el riesgo de sufrir lesiones. Si Usted se encuentra en el exterior de un edificio realice lo siguiente:

⊘ Trate de alejarse de edificios, árboles, postes de luz y postes de líneas telefónicas entre otros.

⊘ ¡No corra! Sin saber a dónde se dirige.

⊘ ¡No! Se quede en medio de la calle, recuerde que puede pasar un vehículo circulando fuera de control. Cuando se desplace al área de máxima seguridad ¡fíjese! Dónde camina puede haber cables de luz tirados, hoyos u otros objetos que puedan poner en peligro su vida.


⊘ Lo más adecuado es buscar un área despejada de los antes mencionados o que tengan menor riesgo.

Si Usted se encuentra en el interior de un vehículo haga lo siguiente:

⊘ ¡Recuerde! Que las personas con pánico corren sin precaución.

⊘ ¡Manténgase! Dentro del auto si cree que es más seguro, de lo contrario realice lo referente al punto anterior del “exterior de un edificio”.

⊘ ¡Apague! El motor de su automóvil, pueden registrarse fugas de gas.

	PROTOCOLO	Actuación en caso de sismo	
	FECHA DE ELABORACIÓN		ÚLTIMA REVISIÓN
	01/10/2012		12/ 01 /2016

Después del temblor.

1 En el momento que deje de percibir movimientos, deberá de hacer lo siguiente:

I. Si Usted se localiza dentro de un edificio realice lo siguiente:

- ⊗ Salga en orden como se indica en la evacuación.
- ⊗ Revise que no haya fugas de agua o gas, recuerde que la llave de paso principal está sobre los cilindros de este combustible, la del agua se localiza a la entrada de las casas o edificios.
- ⊗ ¡Corte! Los suministros de energía eléctrica, se puede producir un corto circuito y causar explosiones al ponerse en contacto con gases.
- ⊗ Todo esto hágalo hasta que esté seguro de que no hay peligro.
- ⊗ ¡No! Encienda fósforos, ya que si se registran fugas de gas pueden causar explosiones (pasará lo mismo que un corto circuito).
- ⊗ Si no tiene calzado ¡póngaselo! De preferencia de piso, lo más seguro es que haya objetos rotos y se pueda lastimar.
- ⊗ ¡Si puede! Protéjase la cabeza, ojos y vías respiratorias altas (boca y nariz).
- ⊗ Si hay heridos aplíquelos primeros auxilios de primer contacto.
- ⊗ Si se encuentra con un conato de incendio, trate de controlarlo y solicite ayuda al personal capacitado.

II. Si Usted se encuentra fuera de un edificio realice lo siguiente:

- ⊗ ¡Auxilie! A las personas lesionadas proporcionando primeros auxilios de primer contacto.
- ⊗ Colabore con las corporaciones oficiales y organizaciones de socorro, de acuerdo con lo que le indiquen o soliciten.

Otras recomendaciones importantes:

- Tenga siempre a mano una lámpara sorda con pilas.
- Un radio portátil que funcione y pilas de repuesto.
- Agua potable en un recipiente de plástico bien cerrado y de acuerdo al número de integrantes de la familia calcúlelo para 72 horas.
- Alimentos enlatados no perecederos de acuerdo al número de familiares calcúlelo para 48 horas.
- Ponga sus documentos más importantes en un maletín o similar a la mano, de preferencia envueltos en plástico.
- Cuando venga la calma, trate de poner todo en orden.
- Si hay menores de edad, tranquilícelos e infúndales confianza.
- Si requiere de ayuda profesional (psicológica), acuda en su búsqueda.
- Mantenga prendido su radio de transistores portátil.