

Cómo prepararse ante un sismo

21/01/2021

Estar preparados es conocer la infraestructura de la casa que habitamos, el lugar en el que trabajamos y tener preparados el Plan de Acción Familiar (PAF) y la Mochila de Emergencia. Con estas sencillas medidas reducimos la vulnerabilidad ante cualquier emergencia.

Una persona que sabe qué hacer en su lugar de trabajo, en la calle o en su hogar es una persona que puede salvar su vida y ayudar a otras ante una emergencia.

Por esto es necesario establecer:

Plan de Acción Familiar

Las familias deben organizarse y elaborar un Plan de Acción Familiar (PAF), en el que se especifique qué rol tiene cada integrante ante la emergencia, qué deben hacer según el lugar donde estén y organizarse entre padres, hijos y abuelos.

El PAF es muy importante, ya que requiere un profundo diálogo en el seno familiar sobre las posibles emergencias que se pueden enfrentar en Mendoza, no sólo las sísmicas.

Hay que pensar y elegir un punto de encuentro familiar seguro para reunirse en caso de no estar en el hogar (plaza, parques cercanos) y también un punto seguro dentro de la casa para refugiarse.

Es importante que algún integrante de la familia aprenda prácticas de primeros auxilios para ayudar a lesionados; deben planear quién se encargará de cortar la luz o el gas; tener matafuego a mano; conocer el lugar donde estará la mochila de emergencia para tomarla de inmediato y planear cómo poner fuera de peligro a niños, ancianos y personas con discapacidad.

Estas recomendaciones también son aplicables a los grupos de trabajo, donde deben prever roles y preparar un kit de emergencias.

Armar la mochila

El Plan de Acción Familiar incluye aprender a armar una mochila de emergencia, con elementos indispensables para subsistir luego de un desastre.

La mochila incluye un listado de cosas que deben estar siempre preparadas para estos casos y, en lo que se refiere a alimentos, revisar cada determinado tiempo las fechas de vencimiento. Lo básico es:

Recipiente con agua potable.

Alimentos no perecederos, como enlatados, arroz, alimentos secos, barras de cereal o chocolate.

Lista con teléfonos importantes de familiares, bomberos, hospital, 911.

Una lista con los nombres de nuestros familiares (DNI, grupo sanguíneo, obra social, medicamentos que toman).

Lista de nombres y teléfonos de familiares cercanos.

Botiquín de primeros auxilios con medicamentos vitales.

Radio a pilas.

Linterna y pilas.

Silbato y guantes.

Documentos personales y sus copias.

Muda de ropa y manta de abrigo.

Kit de aseo.

Herramientas y alambre.

¿Qué hacer en caso de un terremoto?

Conserve la calma, no permita que el pánico se apodere de usted.

Tranquilice a las personas que estén a su alrededor.

Ejecute las acciones previstas en el plan familiar.

Diríjase a los lugares seguros previamente establecidos; cúbrase la cabeza con ambas manos colocándola entre las rodillas o póngase en posición fetal, cubriéndose la cabeza.

En general, se ha comprobado que cuando las paredes o techos caen, queda una zona de sombra que constituye un hueco en el que se puede salvar de ser aplastado.

No utilice ascensores.

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, corte la luz y evite prender fósforos o encendedores o cualquier fuente de incendio.

Tenga cuidado, porque a veces el sismo puede no ser muy intenso y ser precursor de uno mayor, actuar en consecuencia y no confiarse.

Ejecutar el plan previo sin distracción. La mayor parte de las víctimas se producen por colapso de paredes y techos, vidrios y objetos cortantes o pesados que se caen.

Después del sismo

Evitar perder el tiempo reuniendo las pertenencias personales.

Evitar correr y gritar.

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.

Reúnase con su familia en el lugar previamente establecido: este debe ser un lugar que se considere seguro, por ejemplo, un parque o una plaza.

No encienda fósforos ni use aparatos eléctricos hasta asegurarse de que no hay fugas de gas. Transcurrido un tiempo, 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 (réplicas), los que generalmente son más débiles, pero que igualmente pueden ocasionar daños adicionales.

Aléjese de edificios dañados y evite circular donde existan

deterioros considerables.

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

Ayude a la gente que lo necesite y no propague rumores.

No mueva a las personas seriamente heridas salvo que haya evidencia de un colapso. Busque o pida ayuda especializada.