

Cómo prepararse ante un sismo

19/01/2021

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.

En la web de Defensa Civil hay un modelo de PAF que se puede aplicar, siguiendo este link se puede descargar: https://www.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/28/2021/01/manual_PAF_gestion-2020-2023.pdf

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.

911

EMERGENCIAS

72 HORAS

Permite de subsistencia.

MOCHILA DE EMERGENCIA

Debe contener



Copia de llaves vivienda y auto



Recipientes con agua potable, alimentos no perecederos y barras de chocolate y cereal



Bolsas plásticas



Linterna a pilas y radio a pilas o batería



Manta liviana para abrigo y un juego de ropa de abrigo



Botiquín de primeros auxilios y alcohol en gel



Fósforos y velas

Listado de teléfonos importantes y lista con los datos de los familiares integrantes de la casa

i

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Debe contener

- Medicamentos para tratamientos específicos
- Guantes de latex
- Antisépticos
- Algodón
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Termómetro
- Yodo
- Curitas
- Gasas
- Vendas elásticas (5 y 10 cm)
- Cubrebocas



DEFENSA CIVIL
MENDOZA



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Seguridad

Es necesario que los ciudadanos estén atentos a las indicaciones que las autoridades de Defensa Civil van brindando en cada momento a través de los diferentes medios de comunicación.

SISMO

Medidas a tener en cuenta

ANTES



Verificá de qué material es tu casa, colegio o lugar de trabajo. Si la construcción es de adobe, evacúa inmediatamente ante un sismo.



Identificá lugares de protección sísmica, alejados de ventanas y elementos que puedan caerte encima.



Ten a mano tu mochila de emergencia.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Seguridad



**Defensa Civil
Mendoza**

¿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.

SISMO

Medidas a tener en cuenta

DURANTE



Mantené la calma.



Ubicate debajo de una mesa de madera o un elemento firme. Lejos de ventanales y/o cristales.



Si vas conduciendo, disminuí la velocidad y detenete en un lugar seguro.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Seguridad



Defensa Civil
Mendoza

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.

SISMO

Medidas a tener en cuenta

ANTES



Verificá de qué material es tu casa, colegio o lugar de trabajo. Si la construcción es de adobe, evacuá inmediatamente ante un sismo.



Identificá lugares de protección sísmica, alejados de ventanas y elementos que puedan caerte encima.



Ten a mano tu mochila de emergencia.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Seguridad



Defensa Civil
Mendoza

SISMO

Medidas a tener en cuenta

DURANTE



Mantené la calma.



Ubicate debajo de una mesa de madera o un elemento firme. Lejos de ventanales y/o cristales.



Si vas conduciendo, disminuí la velocidad y detenete en un lugar seguro.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Seguridad



Defensa Civil
Mendoza

SISMO

Medidas a tener en cuenta

DESPUÉS



Dirigite hacia la zona segura, dentro o fuera de tu vivienda o trabajo. Luego de transcurrido el sismo puedes re ingresar.



Corta los suministros de luz, gas y agua. Cuando reestablezcas los servicios verificá que no existan pérdidas de gas.



Utilizá sólo linternas. No enciendas velas ni fósforos.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Seguridad



Defensa Civil
Mendoza

911
EMERGENCIAS

Desde **Defensa Civil** recuerdan que es imprescindible preparar la mochila de emergencia que permita subsistir hasta que llegue la ayuda humanitaria.

72 HORAS
Permite de subsistencia.

MOCHILA DE EMERGENCIA

Debe contener



Copia de llaves de la vivienda y del auto



Recipientes con agua potable
Alimentos no perecederos
Barras de chocolate y de cereal



Botiquín de primeros auxilios
Alcohol en gel (para higienizarse sin usar agua)



Fósforos y velas



Bolsas plásticas



Linterna a pilas
Radio a pilas o baterías



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)



Manta delgada, liviana para abrigo
Un juego de ropa de abrigo

i

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Debe contener

- Medicamentos para tratamientos específicos
- Guantes de latex
- Antisépticos
- Algodón
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Termómetro
- Yodo
- Curitas
- Gasas
- Vendas elásticas (5 y 10 cm)
- Cubrebocas



DEFENSA CIVIL
MENDOZA



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Seguridad

AGACHARSE Y CUBRIRSE

POSTURA DE AUTOPROTECCIÓN en caso de sismo

La postura correcta es en posición fetal de cúbito lateral, cubriendo con nuestra mano la cabeza. De esta forma cubrimos de manera más segura los órganos vitales (bazo, páncreas, hígado, corazón) y dejamos una mano segura para ayudarnos a salir del lugar en caso de ser posible.

Mucho se ha dicho y escrito sobre el "triángulo de la vida" pero en Mendoza este tipo de autocuidado NO se debe aplicar porque no se adecúa al tipo de construcción que se realiza.



DEFENSA CIVIL
MENDOZA



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Seguridad