Qué debe contener la mochila de emergencia ante terremotos y qué hacer si estamos en casa

06/11/2022

Debido a que Mendoza se ubica en el **“Cinturón de fuego del Pacífico”**, es fundamental que la población tome las medidas necesarias para actuar a tiempo, prevenir situaciones riesgosas y contar con todos los elementos necesarios para la familia en el caso de tener que salir de la vivienda. En este sentido, el área de Defensa Civil de la provincia, advierte sobre las siguientes medidas:

Las familias deben organizarse y armar 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 adultos mayores. El PAF es, tal vez, lo más 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. Es necesario 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 clave 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.

¿Qué debe contener la mochila?

El Plan de Acción Familiar incluye aprender a armar una **mochila de emergencia**, con elementos indispensables para subsistir en el caso de que el **terremoto** haya obligado a abandonar los sitios de trabajo y la vivienda. La **mochila** trae 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. Aquí compartimos los elementos básicos que no pueden faltar:

- 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.

Es importante 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.

LOS ELEMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN LA MOCHILA DE EMERGENCIA.

¿Qué hacer en caso de un terremoto?

- Conservar la calma.
- Tranquilizar a las personas que estén a su alrededor.
- Ejecutar las acciones previstas en el plan familiar.
- Dirigirse a los lugares seguros previamente establecidos; cubrirse 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 utilizar ascensores.
- Alejarse de los objetos que puedan caer, deslizarse o quebrarse.
- No se apresurarse a salir, el sismo dura sólo unos segundos y es posible que termine antes de que usted lo haya logrado.
- De ser posible, cerrar las llaves del gas, corte la luz y evite prender fósforos o encendedores o cualquier

fuente de incendio.
- Tener 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.
- Verificar si hay lesionados, incendios o fugas de cualquier tipo. De ser así, llame a los servicios de auxilio.
- Usar el teléfono sólo para llamadas de emergencia.
- Escuchar 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.
- Reunirse 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 encender fósforos ni usar 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.
- Limpiar los líquidos derramados o escombros que ofrezcan peligro.
- Estar preparados para futuros sismos (réplicas), los que generalmente son más débiles, pero que igualmente pueden

ocasionar daños adicionales.

- Alejarse de edificios dañados y evite circular donde existan deterioros considerables.
- No consumir alimentos ni bebidas que hayan podido estar en contacto con vidrios rotos o algún contaminante.
- Ayudar a la gente que lo necesite y no propague rumores.
- No mover a las personas seriamente heridas salvo que haya evidencia de un colapso. Busque o pida ayuda especializada.

Fuente: MDZ