



UNICARIBE®
UNIVERSIDAD DEL CARIBE



**ACADEMIA
MILITAR
DEL CARIBE**

¿QUÉ HACER ANTE UN SISMO O TERREMOTO?

SISMO O TERREMOTO

Se produce por la ruptura súbita y violenta de las rocas que componen la litosfera, liberando una gran cantidad de energía, la cual se propaga en ondas sísmicas, en todas las direcciones, por el interior de la tierra, de modo que, cuando alcanzan la superficie, se produce una sacudida. (Rivas, 2014).

IMPORTANTE

1

CONSERVE
LA CALMA



2

ELIMINE FUENTES
DE INCENDIO



3

ALÉJESE DE VENTANAS
U OBJETOS QUE
PUEDAN CAER



4

NO USE
ELEVADORES



5

LOCALICE LAS RUTAS
DE EVACUACIÓN



¿QUÉ HACER?

ANTES

1. Consultar a un profesional del área de la construcción para identificar las zonas más vulnerables de las instalaciones universitarias y considerar la posibilidad de hacer mejoras para solucionar los problemas que podrían ser un riesgo durante un sismo.
2. Identificar los lugares de alto riesgo, como ventanas, puertas de vidrio y objetos colgantes.
3. Fijar los objetos pesados, como estantes, colgantes y mobiliario frágil, colocándolos lo más cerca del suelo posible.
4. Supervisar y mantener en buen estado las instalaciones de gas, agua y electricidad.
5. Preparar un plan de evacuación pos terremoto.
6. Realizar simulacros para proveer entrenamiento continuo sobre la ocurrencia de un sismo sobre cómo protegerse, identificar lugares y rutas seguras hacia hospitales. Es de crucial importancia que los miembros de la universidad que tengan la ubicación de los centros de atención médica a su disposición.
7. Mantener a la mano una lista de los números de teléfonos de emergencia, incluyendo celulares.

DURANTE

1. Conservar la calma y extenderla a los demás.
2. Alejarse de ventanas y puertas de vidrio, libreros y cualquier otro objeto pesado que pueda caer.
3. Realizar ejercicios de "agáchate, cúbrete y protégete". Durante el sismo, es importante ponerse en cuclillas, o posición fetal, cubriendo la cabeza y el cuello con los brazos. Si hay una mesa o escritorio resistente cerca, es preciso colocarse debajo de él para protegerse mejor de los objetos que puedan caer.
4. No usar ascensores.
5. En caso de que uno de los miembros del centro tenga discapacidad motora, es necesario buscar un lugar seguro y ponerle el freno a la silla de ruedas.
6. Para aquellos que están fuera del edificio, se recomienda permanecer allí, pero lejos de las líneas de electricidad, gas y agua, postes de alumbrado, árboles, edificios y muros. De ser posible, deberán dirigirse a un lugar abierto.

DESPUÉS

1. En caso de ser necesario, evacuar el lugar a través de las salidas o escaleras más cercanas, en dirección al Punto de Encuentro establecido.
2. Confirmar que los compañeros hayan llegado al lugar de reunión apropiado.
3. Las brigadas deben atender a los heridos y sofocar los conatos de incendio.
4. De estar atrapado, debe proteger su boca, nariz y ojos del polvo. En esta situación, es recomendable enviar un mensaje de texto, golpear una tubería o pared, o usar un silbato para que los rescatistas puedan encontrarlo.
5. En caso de encontrarse en un área propensa a tsunamis, es preciso dirigirse hacia un terreno más alto una vez cese el temblor.
6. No regresar a la edificación hasta estar seguro de que la estructura no sufrió daños significativos. Es importante recordar que, después de haber ocurrido un sismo de gran intensidad, seguirán las réplicas, por lo que los miembros del centro deberán continuar siguiendo las instrucciones establecidas.
7. Permanecer atento a los boletines emitidos por el COE.
8. Infundir la más absoluta confianza y calma a todas las personas que se tenga alrededor.
 9. No usar el teléfono y, en caso de que sea necesario usarlo, solo debe ser para emergencias.