



Programa Educativo Experimental Aula Sísmica “**Madeleilis Guzmán**”

# MANUAL DE AUTOPROTECCIÓN EN CASO DE SISMOS



# ANTES DEL SISMO

**Elabore un plan de contingencia en caso de desastres) (familiar, escolar o empresarial):** con el objeto de precisar la conducta y acciones de cada miembro del grupo familiar, escolar o empresarial.



## Practíquelo.

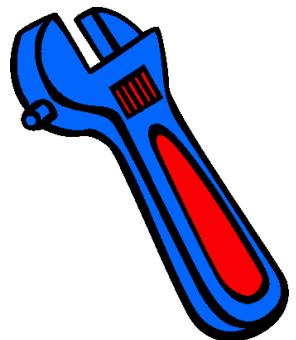
En ese sentido, ubique el lugar más seguro y accesible (en la casa, escuela, comunidad o empresa) y en ese espacio disponga de un Botiquín de Primeros Auxilios, agua, comida, destapador, radio portátil, linterna, baterías, extintor, un pito, libreta con teléfonos y direcciones de centros hospitalarios y autoridades de atención inmediata.



**Identifique los lugares más seguros y las áreas más peligrosas y susceptibles de daño** en su (casa, escuela, comunidad o empresa). Mantenga las salidas siempre libres de obstáculos que impida su libre desplazamiento.



**Asegure y/o reubique objetos pesados que puedan caer:** lámparas, bibliotecas, tableros, materos, calentadores, ventiladores, entre otros.



**Tenga a mano** las herramientas para cerrar el agua y el gas.



**Identifique** y asigne un lugar a las llaves



**No almacene** líquidos inflamables y corrosivos.



**Identifique** el lugar de reunión.



**Trate de conocer** los recursos humanos y materiales con que cuenta su comunidad (médicos, ingenieros, provisiones).  
Precise rutas alternas de escape.

# DURANTE EL SISMO

**Mantenga la calma.** Reaccione con serenidad y ponga en marcha su plan de emergencia. No corra, ¡evite hacerlo!



**Protéjase de cualquier objeto** que le pueda golpear o cortar al caer.



**Ubíquese debajo de mesas**, escritorios, camas, o resguárdese en un lugar resistente de la edificación.



**Aléjese de** ventanas, espejos y puertas de vidrio.



**Alejase de** los balcones o pendientes cercanas.



**Use sólo las escaleras**, porque puede quedar atrapado en los ascensores.





**Aléjese de edificaciones, paredes, postes, árboles, cables eléctricos y otros elementos que puedan caer.**



**Si está en su vehículo** deténgalo inmediatamente permaneciendo en él, lo mismo si está en un vehículo lleno de pasajeros o en el transporte público. Motive a los demás en mantener la calma.

# DESPUÉS DEL SISMO

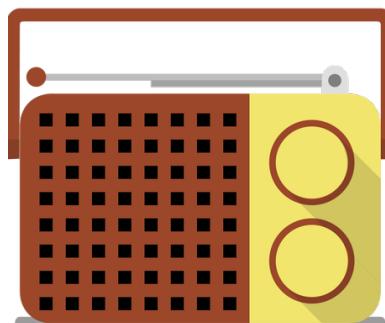
**Interrumpa los servicios** de gas, agua y electricidad.



**No encienda** fósforos, velas ni yesqueros, porque de haber ruptura de la tubería de gas puede provocar una explosión o generar un gran incendio.



**Si se producen incendios** apáguelos si no ponen en peligro su vida ni la de ningún miembro de su familia.



**Encienda la radio** de baterías para escuchar las recomendaciones de las autoridades.

**Luego de desalojar**, no se devuelva por ningún motivo.



**No caminar descalzo**, preste atención a los escombros que pisa y tenga cuidado al moverlos porque pueden estar soportando estructuras que se pueden caer.



**Use el agua de reserva** de calentadores, tanques limpios y tanques de inodoros (pocetas), procurando no descargar estos últimos hasta tanto no esté seguro de que la tubería de aguas negras no estén rotas.



**Aléjese** de construcciones que se puedan derrumbar.



**Mantenga en marcha** su plan de emergencia.

**Quédese** en el lugar de reunión previamente establecido.



**Aléjese** del mar, porque pueden ocurrir grandes marejadas o quizás Tsunami.

# RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN CASO DE SISMO

## ANTES DEL SISMO

- ✓ **Elabore una ficha personal** con los siguiente datos: nombres - apellidos, dirección de habitación, número de teléfonos de familiares - amigos, para avisar en caso de emergencia, el tipo de discapacidad que padece, los nombres de los medicamentos personales que debe ingerir con su respectiva descripción de la prescripción médica. Aunado a ello, tipo de sangre y si es alérgico(a) algún medicamento o algún alimento.



The image shows a template for a 'FICHA PERSONAL' (Personal Data Form). It includes fields for Name, Date of birth, Address, and Phone numbers. There are also sections for family members and emergency contacts, each with space for a small illustration of a family or group of people.



- ✓ **Identifique** en su casa, apartamento o lugar de residencia los lugares seguros para autoprotegerse, preferiblemente, lejos de ventanas y paredes exteriores.



- ✓ **Lleve** consigo un pito (silbato).



✓ **Siempre** disponga de un teléfono móvil.

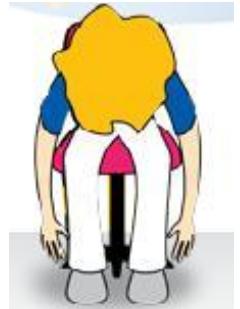
- ✓ **Tenga** en cuenta las recomendaciones generales enunciadas por Funvisis.



**Evitar** las estanterías y bibliotecas cerca de las personas con movilidad reducida o con discapacidad.

# DURANTE EL SISMO

- ✓ **Si esta** en una silla de ruedas y bajo techo, ubíquese debajo de una viga, al lado de una columna o en una esquina de las paredes interiores del hogar. Luego, disponga en colocar el dispositivo de freno en la silla de rueda y cubra la cabeza con los brazos. Si no posee miembros superiores (brazos y antebrazos), debe inclinarse hacia adelante en posición de seguridad, es decir, cabeza gacha entre sus rodillas.



- ✓ **Si su condición** es con movilidad reducida (personas con bastones, muletas, andaderas, entre otros) evitar correr, debe tomar la posición de seguridad de auto-protección en caso de sismo y esperar a que termine el movimiento.

- ✓ **En el caso** de estar en una cama con dificultades para moverse, cúbrase con cobijas y almohadas. Tener a mano siempre su teléfono móvil, así le permitirá estar en comunicación con familiares o amigos

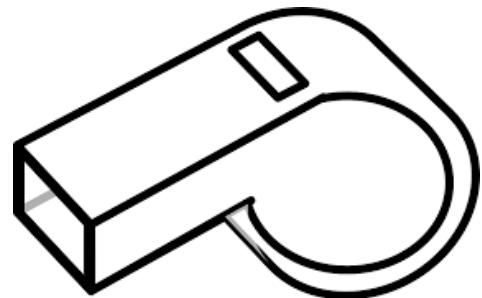


# DESPUÉS DEL SISMO



- ✓ **En caso de quedar atrapado(a), mantenga siempre la calma.**

- ✓ **Trate de pedir auxilio con el pito (silbato),** nunca lo haga en voz alta. A menos que sea necesario, sino tiene un pito, trate de generar ruido con algún elemento.



- ✓ **Si está solo(a) fuera de su hogar,** llame por teléfono a sus familiares o amigos para comunicarles dónde y cómo se encuentran, de lo contrario dirigirse a una institución oficial (Bomberos, Protección Civil, Policía, Guardia Nacional, más cercana a usted).

# RECOMENDACIÓN FINAL

Desarrolle una conciencia sísmica para protegerse en todo tiempo y lugar (teatros, estadios, cines, restaurantes, centros comerciales, iglesias, grandes tiendas, salones, en la montaña, entre otras). Estudie el área minuciosamente para determinar dónde se protegerá en caso de ocurrir un terremoto.

**Prevención:** Para la Fundación Venezolana de Investigaciones Sismológicas (Funvisis), prevención es un concepto rico en contenido. En principio, responde a la misión para la cual fue creada la institución: estudiar, observar y caracterizar el fenómeno sísmico, lo que hace a través de las labores de investigación que adelantan sus departamentos: Sismología, Ciencias de la Tierra, Ingeniería Sísmica, Informática e Instrumentación Electrónica. La otra vertiente, la educativa, camino de tránsito reciente, se fundamenta en el Programa del Aula Sísmica, dirigida a concientizar, a nivel de la colectividad, sobre la situación de riesgo y vulnerabilidad que vive la población venezolana en relación a la actividad sísmica. Aunado a ello, dicha área corresponde al Centro de Documentación e Información (Cedi) de Funvisis, donde brinda la posibilidad de facilitar información de los avances científicos de investigación en el área de investigación sismológicas y otras áreas.

**Para mayor información:** Comuníquese con el Centro de Documentación e Información de Funvisis: Prolongación Calle Mara. Urb. El Llanito, Caracas, Venezuela. Apartado postal 76.880. El Marqués 1070. Teléfonos: (58-2) 257.76.72 / 257.51.53 / 257.93.46 / 257.25.61 / 258.03.08 / 258.06.93. Página Web: [www.funvisis.gob.ve](http://www.funvisis.gob.ve)  
Horario: De lunes a viernes de 8:00 am a 12:00 m y de 1:00 pm a 4:00 pm.

**0800 - TEMBLOR  
0800 - 8362567**