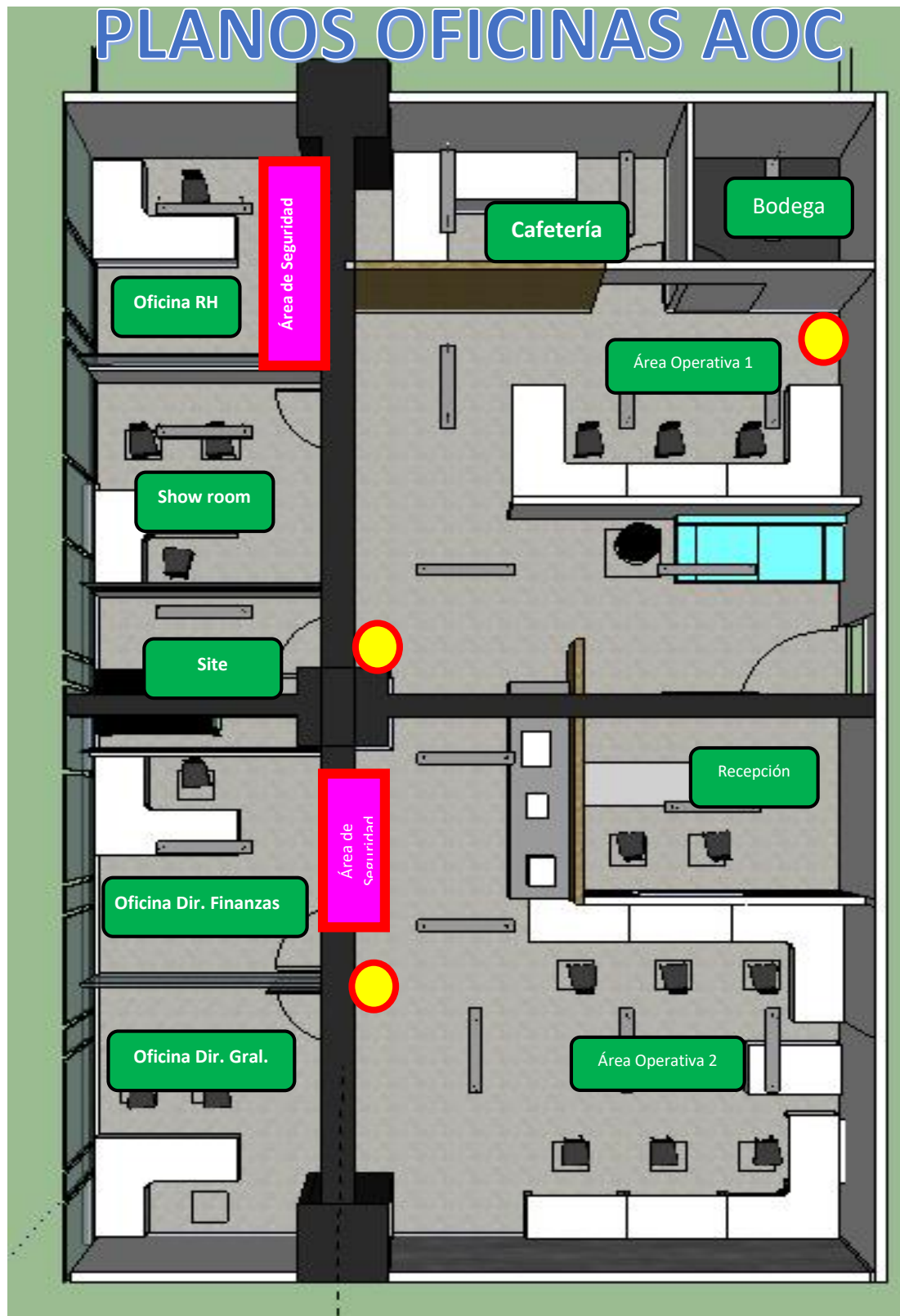


# PLANOS OFICINAS AOC



EXTINTORES



ÁREA DE SEGURIDAD EN CASO DE SISMOS

# ¿QUÉ HACER EN CASO DE SISMO?



Los sismos son eventos naturales e impredecibles. Sin embargo, sus consecuencias se podrían mitigar mediante una adecuada capacitación llevando a cabo las siguientes recomendaciones:

## ¿Cómo puedes prepararte?

- Elabora un plan de emergencia en tu trabajo, escuela o casa, esto con el fin de poder identificar las zonas de seguridad, rutas de evacuación y salidas de emergencia.
- Sujeta de forma adecuada libreros, cuadros, repisas etc. Esto servirá para evitar que con facilidad se puedan caer.
- Dentro de tu escuela, trabajo o casa localiza los lugares más seguros y la ubicación de extintores, hidrantes, botiquines, interruptores de corriente, así como llaves de agua y gas.
- Identifica los servicios de emergencia más cercanos y elabora un directorio que siempre tengas a la mano.
- Recopila todos los documentos personales de tu familia en una bolsa de plástico y procura tenerlos en un lugar accesible, así como una lámpara de mano, un radio de baterías, un cambio de ropa, agua y un botiquín.
- Fija un punto de reunión para la familia.
- Realiza simulacros.

## DURANTE UN SISMO:

- No corras, no grites, no empujes.
- Sigue las instrucciones del personal responsable ante la emergencia.
- Apaga cigarros o cualquier objeto que pueda causar un incendio.
- Procura estar alejado de balcones, ventanas, lámparas, cancelas etc. Y de lugares donde se pueda desprender algún objeto.
- No uses elevadores ni escaleras.

- En caso necesario protégete en el marco de una puerta, junto a una columna o debajo de un escritorio.
- Si te encuentras en el exterior, dirígete a las zonas de seguridad preestablecidas.
- Aléjate de ventanas, cables de luz y alta tensión.
- Si te encuentras manejando, maneja serenamente y estacionate en un lugar fuera de peligro (nunca debajo de puentes, pasos a desnivel o cables de alta tensión).

### **DESPUÉS DE UN SISMO:**

- En caso de haber quedado atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior.
- Cierra las llaves de agua y gas. Si percibes olor a gas, desconecta el interruptor de energía eléctrica.
- No enciendas cerillos ni equipo que origine flama o aquellos artículos eléctricos que puedan producir chispa.
- Usa el teléfono sólo para emergencias.
- Efectúa una cuidadosa revisión de los daños en tu casa antes de entrar, si son graves, no entres. Si estás en tu trabajo o escuela y si se considera que es más seguro evacuar el edificio, habrá que hacerlo.
- Mantente alejado de las áreas de desastre.

Y RECUERDA ESTOS 6 SENCILLOS PASOS:

# QUE HACER EN: **SISMOS**

- 1** CONSERVE LA CALMA 
- 2** ELIMINE FUENTE DE INCENDIO 
- 3** RETIRESE DE VENTANA Y OBJETOS QUE PUEDAN CAER 
- 4** NO USE ELEVADORES 
- 5** UBIQUESE EN ZONAS DE SEGURIDAD 
- 6** LOCALICE LA RUTA DE EVACUACION 

