

GUÍA para saber qué hacer en caso de **sismo**



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL
DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL



NUEVO
ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



FOVISSSTE
FONDO DE LA VIVIENDA DEL INSTITUTO
DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES
DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

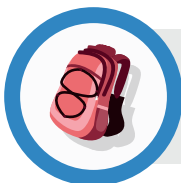
¿Qué medidas tomar antes de un sismo?



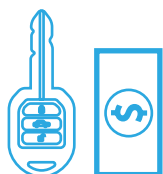
Elabora y actualiza tu Plan Familiar y/o pide a la administración de tu inmueble que genere un Programa Interno de Protección Civil.



Verifica tu casa periódicamente, revisa hundimientos, desplomes o grietas y fisuras existentes.



Prepara una maleta de vida con los siguientes elementos:



Llaves del automóvil y dinero extra.



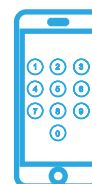
Linterna y pilas.



Radio y pilas.



Equipo de primeros auxilios.



Teléfonos de emergencias y algún celular extra.



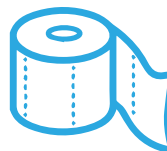
Tratamientos especiales en caso de que alguien de la familia lo requiera.



Alimentos no perecederos y botellas de agua desechables.



Abrelatas manual.



Papel higiénico y otros elementos personales.



Bolsa impermeabilizada para objetos personales.



Verifica con frecuencia la fecha de caducidad de los alimentos y medicamentos y revisa su estado.



Copia o escaneo en una USB de los documentos más importantes (INE, pasaporte, escrituras, factura del auto, cuenta bancaria, Infonavit, crédito bancario, identificación de toda la familia y fotos actualizadas de cada integrante).

¿Qué medidas tomar antes de un sismo?



Participa responsablemente y con seriedad en los simulacros que se programen en tu localidad o centro de trabajo.



Mantén tus dispositivos electrónicos con batería y de ser necesario lleva contigo una carga adicional.



Determina con tus familiares y amistades las zonas de menor riesgo y puntos de reunión de tu casa o área de trabajo.



Especifica con tu familia un lugar de la ciudad como punto de encuentro.



Diseña y utiliza una pulsera o collar de identificación con teléfono de emergencia y tipo de sangre.



¿Qué hacer durante el alertamiento sísmico?



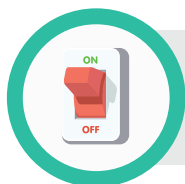
Al sonar la alerta sísmica, mantén la calma y si te encuentras en pisos bajos y te es posible, evacúa el inmueble y sigue las rutas de evacuación previamente establecidas.



En caso de encontrarte en un piso alto y no tienes tiempo de salir, colócate en la zona de menor riesgo previamente establecida.



Implementa tu Plan Familiar o sigue los protocolos de tu Programa Interno de Protección Civil y acata las indicaciones de los brigadistas.



Si puedes, apaga interruptores de luz, cierra llaves de paso, de agua y gas.



No corras, muchos accidentes ocurren durante una evacuación desordenada.



No grites, contagias a otras personas y eso puede generar pánico y caos durante la evacuación.



No empujes, puedes lesionar o lastimar a las personas que van evacuando, dales tiempo de salir.

PREPARACIÓN



¿Qué hacer durante el movimiento sísmico?



Si no evacuaste a tiempo, repliégate a la zona de menor riesgo más cercana.



Aléjate de ventanas, muebles, espejos, plantas u otros objetos pesados que puedan caer.



Si hay infantes, personas de la tercera edad o población vulnerable, ayúdales a replegarse o a mantenerse de pie en la zona de menor riesgo.



Durante el sismo, no hagas uso de las escaleras ni de elevadores.



Evacúa el inmueble hasta que el movimiento telúrico haya concluido, si la ruta de evacuación lo posibilita.



¿Qué hacer después del movimiento sísmico?



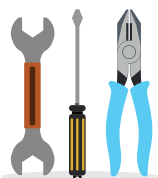
A

En caso de haber replegado a zonas de menor riesgo durante el sismo, evacúa el inmueble hacia un punto de reunión.



B

Mantén la calma y atiende las indicaciones de brigadistas, cuerpos de rescate y autoridades de gestión integral de riesgos y protección civil.



C

En caso de que no haber realizado la interrupción de los servicios de gas, agua y electricidad, realiza el corte de suministro lo más pronto posible.



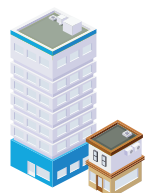
D

Utiliza celular solo para emergencias o lo mínimo posible.



E

Utiliza redes sociales para avisar que estás bien.



F

Una vez terminado el temblor verifica el estado estructural del edificio, instalaciones hidrosanitarias y eléctricas.

Sugerencias después del movimiento sísmico



No regreses al inmueble en caso de detectar algún daño estructural y pide una revisión a las autoridades competentes.



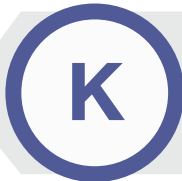
Si los servicios de luz siguen interrumpidos, usa linternas de baterías. No uses velas, evita explosiones por fugas de gas y evita fumar, hasta verificar que no haya fuga de algún combustible.



Ayuda a calmar a quienes tienen crisis nerviosa.



Si estás con infantes, explícales de manera sencilla lo que pasó y diles qué deberán hacer a continuación para cuidarse. Hazles saber que estarás ahí para escucharles cuando así lo requieran.



Mantente informado y espera las indicaciones de personal operativo de emergencias.



En caso de haber quedado atrapado por algún derrumbe



A

Mantén la calma. Los cuerpos de emergencia se dirigirán al lugar de la emergencia.



B

Si te es posible, golpea con un objeto a la mano, las tuberías o estructuras, a fin de que los rescatistas puedan ubicar su posición.



C

Comunícate vía WhatsApp o redes sociales con familiares o amigos y establece tu posición, además de informar con cuántas personas te encuentras atrapada/o.



D

Responde las señales que emitan los cuerpos de rescate para dar auxilio.



E

No intentes salir por ti solo/a. Si el edificio se ha derrumbado parcialmente, con tus movimientos y las réplicas del sismo podría colapsarse por completo.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL
DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL

AGRADECEMOS A LAS INSTITUCIONES DE GOBIERNO POR LA ACCESIBILIDAD Y VALIDACIÓN CONFORME A LAS NORMAS DE CALIDAD DE INFORMACIÓN, PARA LA DIFUSIÓN DE LA CULTURA DE PROTECCIÓN CIVIL EN MÉXICO.

ATENTAMENTE



FOVISSSTE

FONDO DE LA VIVIENDA DEL INSTITUTO
DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES
DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO