



Mochila de Emergencia

- Agua (en 4 botellas pequeñas)
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamento de uso cotidiano
- Aguja e hilo
- Papel higiénico
- Alimento en conservas
- Fósforos, linterna, radio pequeña y pilas
- Abrigo, manta, frazada y/o bolsa de dormir
- Paños húmedos, gel antibacterial
- Bolsas de plástico resistente, silbato, plumón grueso, cuchilla multiusos, cuerda, mascarilla, tijeras
- Dinero en efectivo. (de preferencia monedas)
- Ropa de cambio (buzos y polos)
- Leche y pañales, si tenemos un bebe en la familia.



PREPARACIÓN



Guía Preventiva

Te ayudará a considerar algunas medidas para disminuir las consecuencias de uno de los desastres naturales principales en nuestro territorio.

Elaborado por: LBGM

Información:

<http://informesismico.com>

@InformeSismico 

En caso de Sismos



Prepárate



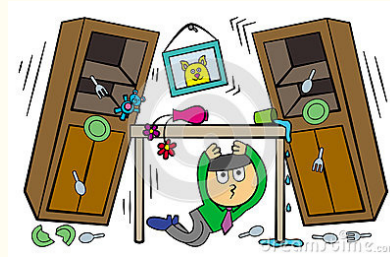
Antes

- Prepara tu plan familiar
- Organiza y participa en Simulacros
- Tener a la mano números telefónicos de emergencia, botiquín, radio portátil, linterna con baterías y un silbato
- Identifica las zonas de seguridad, salidas principales, alternas y mantener los pasillos libres de obstáculos.
- Revisa las instalaciones de gas y luz
- Almacena alimentos no perecederos y agua
- Contar con identificación, de ser posible con número telefónico y tipo de sangre, especialmente los niños.

LBGM



Actúa



Durante

- Mantener la calma y tranquilizar a los que estén a su alrededor
- Evitar correr, gritar o empujar
- Aléjate de ventanas y objetos que se puedan caer
- Evita estar cerca de las escaleras
- Conserva la calma y ubícate en la zona de seguridad o lugar establecido.
- En la escuela sigue las indicaciones de los profesores, recuerda los simulacros.
- De ser posible cortar el suministro de gas y electricidad
- En un edificio, salir sólo si puede lograrlo dentro de los primeros 60 segundos de haberse activado la alerta sísmica.
- Aléjate de postes, cables, árboles, edificios y marquesinas
- Tírate al suelo de rodillas y cubre tu cabeza hasta que deje de temblar.
- Estacionate alejado de edificios altos

Revisa



Después

- Verificar si hay lesionados, fugas de gas o incendios
- Revisa tu casa
- Si es necesario, evacuar con calma, cuidado y orden
- No enciendas cerillos o velas hasta asegurarte que no hay fugas de gas
- Utiliza el teléfono solo para emergencias
- En caso de quedar atrapado conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con un objeto o utilizar su silbato.
- Recuerda que se pueden presentar réplicas, por lo que es importante mantenerse alerta
- Probablemente algunas personas requieran apoyo, donaciones o ayuda, si no puedes, aléjate y conserva la calma; sigue las indicaciones de los mayores si eres menor de edad.