

## ¿QUÉ HACER EN CASO DE SISMO?



¿Qué hacer en caso de Sismo?

Ya que hasta ahora no existe ninguna manera de saber cuándo ocurrirá un sismo, lo mejor que podemos hacer es **informarnos y prepararnos para actuar de la mejor manera cuando se produzca el próximo sismo.**

AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE PODRÍAN SER MUY ÚTILES A LA HORA DE LA PRESENCIA DE UN NUEVO SISMO.

### ANTES

1. En su hogar, determine los **objetos que puedan convertirse en un peligro durante un terremoto, como, por ejemplo, cuadros, espejos, lámparas, macetas colgantes, etc.** y reubíquelos o asegúrelos de manera que no puedan caerle encima de ocurrir un sismo.
2. **Practique simulacros de terremoto.** Con anticipación, cada miembro de su familia, oficina o escuela debería saber dónde colocarse en caso de sismo; por ejemplo, debajo de un escritorio o una mesa fuerte.
3. **Conozca dónde y cómo cerrar el paso de la electricidad, el gas y el agua** en los interruptores y tomas principales.
4. Acuerde un **teléfono de contacto fuera de la ciudad al cual los miembros de su familia puedan llamar** para hacerles saber a los demás que están bien.
5. Mantenga una **reserva de alimentos no perecibles y agua potable para al menos 3 días.**

## **KIT DE EMERGENCIA:**

Acostúmbrese a tener a mano una mochila con:

- Radio portátil
- Linterna con pilas
- Botiquín de primeros auxilios
- Agua embotellada
- Alimentos enlatados y granos secos
- Abrelatas - Una copia de sus documentos personales
- Pito
- Lista de teléfonos de emergencia

## **DURANTE**

**En lo posible** manténgase tranquilo y permanezca en el interior mientras dure el terremoto.

1. **¡Échese al piso, cúbrase y agárrese!** Dé solo los pasos que le permitan colocarse debajo de un lugar seguro, como un escritorio o una mesa resistente. Una vez allí agárrese con ambas manos de una pata.
2. Manténgase alejado **de ventanas, vidrios, espejos, puertas exteriores o paredes** y de todo lo que pueda caerle como lámparas y muebles.
3. Si no hay una mesa o escritorio cerca de usted, **cúbrase la cara y la cabeza con sus brazos y agáchese lejos de ventanas y estanterías.**
4. Si usted está en...
  - La calle: aléjese los postes y los cables eléctricos.
  - Un edificio: Métase debajo de una mesa o escritorio, alejado de ventanas y paredes exteriores. Permanezca allí hasta que haya pasado el movimiento. **NO** use los ascensores.
  - El interior de un lugar concurrido como un restaurante o un cine: Quédese donde esté. No corra hacia las puertas. Aléjese de las repisas que contengan objetos que puedan caerle.
  - Un carro en movimiento: Pare tan rápido como sea posible y quédese dentro del vehículo hasta que pase el temblor. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, puentes o cables eléctricos. Luego, proceda cautelosamente, observando la carretera y los puentes para ver si tienen daños. Si tiene que salir, esté pendiente de objetos que caigan, cables eléctricos caídos y paredes, puentes, etc.

## DESPUES

### 1. Si queda atrapado en los escombros:

- No encienda fuego.
- Trate de no moverse ni levantar polvo.
- Cúbrase la boca con un pañuelo o con su ropa.
- Dé golpes en un tubo o la pared para que los rescatadores puedan encontrarlo. Use un pito, si tiene uno. Grite sólo como último recurso, ya que al hacerlo podría tragar cantidades peligrosas de polvo.

2. **Sepa que después de un terremoto, vendrán réplicas.** Si el lugar donde se encontraba fue afectado por el primer temblor, **evite volver a él.** Estas réplicas por lo general son menos violentas que el terremoto principal, pero suficientemente fuertes para causar daños adicionales a estructuras debilitadas.

3. **Verifique si hay lesiones. No intente mover a las personas que estén seriamente lesionadas, a menos que estén en peligro inmediato de muerte o nuevas lesiones.** Si tiene que mover a una persona inconsciente, pida ayuda inmediatamente. Si la víctima no está respirando, coloque cuidadosamente a la víctima en posición para administrarle resucitación de boca a boca.

4. Mantenga la **temperatura del cuerpo** de la persona lesionada con una frazada, pero asegúrese de que no se caliente demasiado.

6. **Si la luz se corta,** use linternas de batería. **No use velas ni fósforos en el interior después de un terremoto,** ya que puede haber fugas de gas.

7. **Inspeccione** su hogar para ver si hay **daños estructurales.** Si tiene dudas acerca de la seguridad, haga que un ingeniero civil inspeccione su casa antes de regresar.

8. **Corte la corriente eléctrica,** si sabe o sospecha que hay daños. **Cierre el suministro de agua** en la toma principal si las tuberías de agua están dañadas. No baje el agua de los inodoros hasta que sepa que el alcantarillado está en buenas condiciones.

## SITIOS SEGUROS QUITO

- 1) Parque Metropolitano del Sur
- 2) Parque Bretaña
- 3) Parque Nueva Aurora
- 4) Parque Las Cuadras
- 5) Parque Ecológico Solanda
- 6) Parque Coop. 14 de Enero
- 7) Parque La Raya
- 8) Planta de Tratamiento Puengasí
- 9) Parque La Armenia
- 10) Parque La Moya
- 11) Parque Itchimbía
- 12) Parque El Arbolito
- 13) Parque de la Alameda
- 14) Parque El Ejido
- 15) Parque de la Mujer
- 16) Parque Central de Tumbaco



- 17) Complejo Empresa Eléctrica - Cumbayá
- 18) Parque El Heraldo
- 19) Parque Metropolitano - Guanguiltagua
- 20) Parque La Carolina
- 21) Parque Isla Seymour
- 22) Parque Sixto María Durán
- 23) Parque La Luz
- 24) Parque Inglés
- 25) Parque La Victoria
- 26) Parque Matovelle
- 27) Parque Einstein
- 28) Equipamiento Comunal Carcelén
- 29) Área Recreativa Carapungo
- 30) Terreno La Pampa- Calderón