

## **Cómo actuar y qué hacer antes y después de un sismo**

**Fuente: S.O.S Vidas Peru [www.sosvidasperu.org](http://www.sosvidasperu.org)**

**Un sismo es la liberación súbita de energía generada por el movimiento de grandes volúmenes de rocas en el interior de la tierra, entre su corteza y manto superior, y se propagan en forma de vibraciones a través de las diferentes capas terrestres, incluyendo los núcleos externo o interno de la tierra.**

A continuación les presentamos algunas recomendaciones importantes para saber cómo actuar y qué hacer antes, durante y después de un sismo:

### **Antes**

- Evaluar las estructuras de la casa, centro de trabajo y estudio, identificar los peligros, las zonas seguras y adoptar las medidas correctivas.
- Identificar rutas de escape y zonas de seguridad. Distribuir los muebles y equipos para despejar las rutas de escape. Asegurar las repisas y lámparas.
- Practicar con la familia, compañeros de trabajo o estudio simulacros con la finalidad de corregir y mejorar las acciones a realizar en caso de sismo. Así como coordinaciones de acciones a seguir si no se encuentran en casa.
- Tener a mano un botiquín de primeros auxilios igualmente una linterna y un extintor. Así como una radio a pilas en caso se corte el fluido eléctrico para conocer las noticias de la emergencia

### **Durante**

- Conservar la calma, infundir serenidad y ayudar a los demás.
- Si no se puede evacuar el lugar, ubicarse en las zonas de seguridad.
- Alejarse de las ventanas, repisas y de cualquier utensilio o artefacto caliente y de objetos que pueden rodar o caer. No usar los ascensores (elevadores). Si el sismo lo sorprende dentro, salir de inmediato e impedir que otras personas ingresen.
- Si esta en la calle buscar protección lejos de edificios, árboles, cables y vehículos en marcha. Ubicarse en parques, patios, playas de estacionamiento, jardines, etc.
- Si se encuentra en un vehículo, estacionarlo en un lugar fuera de peligro, lejos de edificios y puentes.

### **Después**

- Revisar el inmueble para determinar si es habitable o no y evaluar los daños.
- Si está preparado, cooperar proporcionando ayuda y atención de primeros auxilios. Ayudar a los lesionados, niños, ancianos y a las personas discapacitadas.
- No tratar de mover a los heridos graves o con fracturas.
- Seguir las recomendaciones de las autoridades.
- Reunirse con los hijos y familiares en el lugar común de encuentro previamente establecido, luego de ocurrido el sismo.

### **Zonas de Seguridad Internas:**

Unión de columnas, bajo los umbrales de las puertas, debajo de mesas y muebles resistentes.

### **Zonas de Seguridad externa:**

Patios, jardines, campos deportivos, playas de estacionamiento.

**Centro de Capacitación y Prevención para el Manejo de Emergencias y Medio Ambiente S.O.S Vidas Peru**  
[www.sosvidasperu.org](http://www.sosvidasperu.org)