

# 1 ANTES

# 2 ¡ Terremotoo !

# 3 ANTES

## a) Antes de un terremoto:

- Desarrollemos planes de emergencia para saber cómo actuar durante un sismo.
- Ubicación de los sitios más seguros en la escuela y la comunidad.
- Identificación y señalización de las salidas de emergencias.
- Procedimientos para realizar una evacuación segura y ordenada posterior a un temblor fuerte.

Estos planes debemos conocerlos todos y ponerlos a prueba, mediante simulacros.

- Identifiquemos los riesgos que puedan existir en el aula, en la escuela y en la comunidad.
- En relación al edificio, revisemos y aseguremos aquellas partes que pueden desprenderse, aleros, cielo falso o balcones.
- Enseñemos a los estudiantes cómo desconectar el suministro eléctrico, de agua y cilindros de gas.
- Reubiquemos los objetos pesados que se encuentren en partes altas, como estanterías, para evitar que se caigan durante un temblor.
- Evitemos fijar cuadros de gran tamaño y peso en las paredes de las aulas.
- Tengamos especial cuidado con la ubicación de productos tóxicos o inflamables, a fin de evitar fugas o derrames.
- Tengamos a mano una linterna y un radio de baterías, así como baterías de repuesto y gorros para protegernos la cabeza.
- Guardemos agua y alimentos que no requieran preparación.
- Debemos llevar ropa y los documentos de identificación.

Este documento contiene información sobre qué hacer ANTES, DURANTE Y DESPUÉS, de ocurrir un desastre natural. Leamos, comentemos y practiquemos sus contenidos.

**CALMA, QUE NO CUNDA EL PÁNICO**

ANTES



"Debemos conocer las señales de alarma, vías y lugares de evacuación y puntos de concentración"



"Mantengamos a mano una linterna y radio con baterías nuevas, agua, alimentos, botiquín, un poco de ropa y documentos importantes como cédulas y escrituras"



"Practiquemos simulacros de evacuación, siguiendo instrucciones de CONRED, profesores y profesoras y del comité de emergencia escolar"

DURANTE



"No salgamos del aula a menos que lo indique el profesor o profesora. **ALEJÉMONOS DE LAS VENTANAS**"



"Protejámonos bajo el pupitre, la mesa o bajo los marcos de las puertas. **TENGAMOS CUIDADO CON OBJETOS QUE NOS PUEDAN CAER ENCIMA**"

• Todos debemos conocer:

- Señales de alarma.
- Vías y lugares de evacuación.
- Punto de concentración para ir al albergue.
- Ubicación del albergue.
- Medios a utilizar para la evacuación.

# 4 DURANTE

## b) Durante el terremoto:

- Mantengamos la calma, para actuar en forma segura, ordenada y rápida. Motivemos a las demás personas que nos acompañan a hacer lo mismo.
- Si estamos dentro de un aula, no nos precipitemos hacia la salida, ya que esto puede causar lesionados.
- Alejémonos de ventanas, estanterías, cuadros y objetos que puedan caerse.
- En caso de peligro, protejámonos debajo de dinteles de puertas o de algún mueble sólido, como mesas, escritorios.
- Si estamos en el exterior, mantengámonos alejados de edificios, postes de energía eléctrica y otros objetos que nos puedan caer.
- Si es posible dirijámonos a un lugar abierto, puede ser el patio, cancha de fútbol o de basquetbol.
- Si vamos conduciendo, paremos y permanezcamos dentro del vehículo, teniendo la precaución de alejarnos de puentes, postes eléctricos, o zonas de derrumbes.



**DIGA INO! A LAS BOLAS**

## c) Después del terremoto:

- No tratemos de mover a los heridos con fracturas, a no ser que haya peligro de incendio, inundación o desplome de la edificación.
- Si hay pérdida de agua cerremos la llave de paso y comuniquémoslo a la autoridad local.
- No encendamos fósforos, lámparas de gas o candelas, para evitar incendios.
- No caminemos por donde haya vidrios rotos, cables de electricidad tirados, ni toquemos objetos que estén en contacto con los cables.
- No bebamos agua de recipientes abiertos sin haberla hervido o clorado.
- No caminemos cerca de la playa, ya que después de un terremoto pueden producirse maremotos.
- Las emisoras de radio y televisión nos facilitarán información. **Prestémosles atención.**
- No propaguemos rumores o información exagerada sobre la situación.
- No tratemos de llegar a los lugares que fueron afectados, ya que los caminos pueden estar bloqueados, o siendo utilizados para el traslado de personas afectadas.
- Si hay daños en la escuela, no permitamos el ingreso a los escolares. Y notifiquémoslo a la autoridad superior, para contar con el dictamen de un profesional.
- Utilicemos el teléfono ó vehículo solamente en ocasiones que lo ameriten o en extrema necesidad.
- Estemos atentos a las indicaciones que brinde la CONRED y los Comités Locales a través de los medios de comunicación.

DURANTE



"Al salir, mantengamos el orden y la calma. Dirijámonos a campos abiertos, lejos de postes de energía eléctrica".

DESPUES



"Mantengámonos informados. Sigamos recomendaciones que nos den CONRED, comités de emergencia y otras autoridades"



"Tengamos cuidado con vidrios quebrados. En las calles, alejémonos de muros y paredes dañados y de cables de energía eléctrica caídos"



"Pidamos auxilio a los servicios de salud para atender a personas heridas. NO DEBEMOS MOVER A NINGUN HERIDO A MENOS QUE PELIGRE SU VIDA"

## Contenido de un botiquín de primeros auxilios

- Agua oxigenada
- Algodón esterilizado.
- Gasa esterilizada.
- Curitas de varios tamaños.
- Un rollo de esparadrapo.
- Alcohol .
- Merthiolate.
- Tintura de Yodo al 2%.
- Un tubo de picrato de butesín para pequeñas quemaduras.
- Gotas para los oídos.
- Bicarbonato de sodio. (Para acidez).
- Un termómetro.
- Un laxante suave.
- Un antidiarreico.
- Acetaminofen.
- Anestésico. (Para dolor de muelas, oídos y picaduras de insectos).
- Un antiácido.
- Un antihistamínico.
- Un sedante suave.
- Acido bórico. (Para lavados oculares, 2 cucharaditas en una taza de agua).
- Sales de rehidratación oral.
- Un frasco de agua destilada. (Para lavar heridas).

Este es un botiquín básico. Podemos añadir otras cosas de acuerdo a nuestras necesidades o conocimientos.

**No dejemos las medicinas al alcance de los niños y niñas**