

¿Qué hacer ANTES de UN

SISMO



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES

www.proteccioncivil.gob.mx

www.sismos.gob.mx

www.cenapred.gob.mx

¿Qué hacer DURANTE UN

SISMO



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES

www.proteccioncivil.gob.mx

www.sismos.gob.mx

www.cenapred.gob.mx

Con tu familia prepara un plan para enfrentar los efectos de un sismo. Esto requiere que te organices y ejecutes simulacros.

Ubica los refugios temporales más cercanos.

Para construir o reparar tu vivienda, recurre a los especialistas y respeta las normas de construcción.

Identifica los lugares más seguros de tu inmueble, las salidas principales y alternas.

Mantén en buen estado las instalaciones de gas, agua y electricidad y aprende a interrumpir el suministro.

Fija en la pared: repisas, cuadros, armarios, estantes, espejos y libreros.

Asegura firmemente al techo las lámparas y candiles.

Ten a la mano radio y linternas, documentos importantes, botiquín y números telefónicos de emergencia.

Almacena agua potable y alimentos NO perecederos.

Establece un punto de reunión, por si la familia se encuentra dispersa.

Diseño/CENAPRED Ilustración/Tania F. Juárez

MOVIENDO A MÉXICO HACIA LA PREVENCIÓN

Conserva la calma y ejecuta las acciones previstas en tu plan familiar.

No corras, no grites, no empujes. No utilices los elevadores ni escaleras.

Dirígete a los lugares seguros previamente establecidos, coloca los brazos sobre tu cabeza y bájala hacia las rodillas, haciéndote bolita.

Dentro de casa: Si te es posible, cierra el suministro de gas y electricidad.

Aléjate de los objetos que puedan caer, deslizarse o quebrarse.

En el exterior: Revisa tu entorno inmediatamente y dirígete al sitio más seguro.

Evita acercarte a cables, postes, edificios altos, transformadores y marquesinas.

En el auto: Estaciona el vehículo en un lugar fuera de peligro, evita los edificios altos, puentes y postes de luz.

Evita descender de tu unidad y mantén la calma.

Diseño/CENAPRED Ilustración/Tania F. Juárez

MOVIENDO A MÉXICO HACIA LA PREVENCIÓN

¿Qué hacer DESPUÉS de UN

SISMO



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES

www.proteccioncivil.gob.mx

www.sismos.gob.mx

www.cenapred.gob.mx

En caso de haber quedado atrapado, conserva la calma y trata de comunicarte al exterior golpeando con algún objeto.

Revisa las condiciones de tu casa y si tienes duda sobre su seguridad no la ocupes, solicita apoyo a las autoridades.

Mantente lejos de las zonas dañadas y presta auxilio sólo si estas capacitado.

Usa linterna para inspeccionar tu casa y no conectes el agua, gas y la electricidad hasta verificar el buen estado de las instalaciones.

No consumas alimentos y bebidas que hayan estado en contacto con vidrios rotos, escombros, polvos o algún contaminante.

No propague rumores ni haga caso de ellos.

Usa el teléfono sólo para emergencias.

Mantente informado y no difundas rumores ni hagas caso de ellos.

Diseño/CENAPRED Ilustración/Tania F. Juárez

MOVIENDO A MÉXICO HACIA LA PREVENCIÓN