

# ¿Qué hacer en caso de un SÍSMO?

## PASO 1: ANTES

**\* ¿TENEMOS UN PLAN?**

### Plan de Autoprotección Familiar

- 1 HACEMOS NUESTRA CASA LO MÁS SEGURA POSIBLE**  
 Revisamos el estado de casa, instalaciones, mobiliario... identifica los posibles riesgos para evitarlos o reducirlos.
- 2 NOS ALEJAMOS DEL LUGAR DE RIESGO**  
 Diseñamos salidas o vías de escape seguras. Las marcamos en un plano junto a otras señales importantes.
- 3 TODOS SABEMOS QUE HACER**  
 Nos preparamos para tomar decisiones adecuadas a la situación de emergencia que se produzca.
- 4 ESTAMOS SIEMPRE PREPARADOS**  
 Ensayamos las actuaciones previstas haciendo ejercicios prácticos. (Simulacros)

## PASO 2: PREPARATE

- Información médica importante, reserva de tus medicamentos indispensables y elementos de bioseguridad
- Copia de las llaves de tu vivienda, oficina y automóvil
- Agua y alimento suficiente (Verifica que las latas sean abre fácil)
- Muda de ropa completa.
- Reservar copia de documentos de forma física, digital y en la nube. Conserva un ahorro de dinero en efectivo para emergencias (billetes de baja denominación).
- Ten Silbato, linterna, radio y baterías de repuesto

## PASO 3: ACTÚA

- ▶ Inicien el ejercicio con el aviso planeado, recuerden el escenario de riesgo elegido y las medidas a practicar.
- ▶ Conserven la calma, pero manténgase alerta.
- ▶ Analicen el entorno e identifiquen posibles peligros.
- ▶ Aléjense de ventanas, estantes, lámparas y objetos que puedan caer o generar chispa.
- ▶ Ubíquense en el lugar más seguro y orienten a los niños, adultos mayores y personas con discapacidad para que cada uno lo haga.
- ▶ Identifiquen cómo suspender el suministro de gas, energía y agua para cuando sea necesario.