

## ¿Qué hacer en caso de un sismo?

Los sismos son eventos naturales que no se pueden predecir y tampoco saber cuándo o dónde pueden ocurrir.

Calma y prevención son los factores determinantes para evitar la ocurrencia de un accidente durante una emergencia de este tipo.

El mejor método de protección es estar bien informado y preparado para saber cómo actuar, antes, durante y después del sismo.

A continuación prácticos consejos que van a ayudar en el caso de una emergencia:

### Antes del sismo

- Recorra el área donde usted trabaja y evalúe en términos generales qué elementos, objetos o parte de la construcción pueden significar un riesgo para su integridad física, pensando si ocurre un sismo.
- Conozca las vías de evacuación, estas deben estar siempre expeditas y señalizadas para su libre tránsito.
- Mantén vías de evacuación, libres de obstáculos.
- No obstruyas con elementos los equipos de extinción de incendios.
- Mantén puertas abiertas.
- Conoce la zona de seguridad de tu edificio.
- Mantén tu lugar de trabajo ordenado y limpio para que no se produzcan accidentes por caídas.
- Respetar la normativa de la universidad sobre orden, higiene y seguridad.

### Durante el sismo

- Mantén la calma, no corras, no grites y no empujes a los demás.
- Siga las vías de evacuación.
- Diríjase a la zona de seguridad de su edificio.
- Siga las instrucciones del personal a cargo del edificio.
- Apaga cigarrillos o cualquier objeto que pueda causar un incendio.
- Procura estar alejado de balcones, ventanas, lámparas, etc. Y de lugares donde se pueda desprender algún objeto.
- No use los ascensores.
- En caso de que sea necesario protéjase en el marco de una puerta, junto a una columna.
- Si se encuentra en el exterior, diríjase a las zonas de seguridad preestablecidas.
- Aléjese de ventanas, cables de luz y alta tensión.

- Mantenga las puertas abiertas para que no se atasquen mientras dure el sismo.
- Aléjese de elementos que le puedan caer, muebles que puedan desprenderse de los muros, ventanales, paneles de vidrio y lámparas colgantes.
- Si usted se encuentra acompañado de otras personas (clientes o visitas), indíqueles lo que deben hacer.
- Si usted se encuentra conduciendo un vehículo, disminuya la velocidad y estacionese.
- Si se encuentra en la vía pública, manténgase lejos de cornisas, cables eléctricos y de letreros colgantes.
- Si el monitor de emergencia o personal de seguridad da la orden de evacuar el piso o el edificio, cumpla sus instrucciones.
- Al recibir la orden de evacuar diríjase a la zona de seguridad asignada para este tipo de emergencia.
- Una vez que ha abandonado su lugar de trabajo, por ningún motivo vuelva al interior de éste, hasta ser autorizado.
- Evite utilizar los ascensores durante y después del sismo, sólo evacue por las escaleras.
- Los monitores de emergencia deben verificar en su lista de personal que todos salieron del recinto y se encuentran en la zona de seguridad.
- El reingreso a las dependencias o edificio, se llevará a efecto una vez evaluadas.

## **Después del sismo.**

- En caso de haber quedado atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior.
- Cierre las llaves de agua y gas que sean de uso común.
- No encienda cigarrillos ni equipo que origine flama o aquellos artículos eléctricos que puedan producir chispa.
- Use el teléfono sólo para emergencias.
- Manténgase alejado de áreas que hayan sido afectadas por el sismo como desprendimientos de la estructura del edificio.