Fuente: Centro Nacional de Invstigaciones Sismológicas de Cuba.

¿Sabías que en este mismo instante, que estas leyendo este texto, está temblando en algún lugar del mundo o de Cuba, Y que los temblores son eventos naturales que actúan sin previo aviso, y en eso radica precisamente su poder destructor. Pues sí, exactamente, eso pudiese estar ocurriendo en cualquier otro país del mundo.

Los terremotos son muestra de lo dinámico y cambiante que es el planeta Tierra, ellos nos pueden traer beneficios y pérdidas, desafortunadamente no se puede hacer nada para detenerlos, aunque si podemos contribuir para aminorar los daños que puedan acarrear.

Pero con los sismos no todo es destrucción, a lo largo de los años, dichos eventos naturales también han traído una serie de procedimientos y tácticas de protección generadas por expertos en prevención sísmica para aminorar los daños y prevenir mayores consecuencias.

Antes:
Elaborar un plan de contingencia, con sus familiares o vecinos, el cual permita precisar las acciones a realizar por cada integrante de la familia o comunidad.

Seleccione un lugar abierto y seguro donde acudirán después del sismo.

Para un rápido desalojo debe saber donde están colocadas las llaves de la puerta de salida.

Prepare un morral que incluya un botiquín de primeros auxilios, comida enlatada, destapador de latas, agua potable, radio, linterna, pilas y un pito para enviar señales de auxilio.

Phoca PDF

Ubique, visualmente, las salidas más seguras para el escape. Y de ser posible señálelas.

Asegure y/o reubique los objetos pesados que puedan caer, tales como computadoras, lámparas bibliotecas, cuadros, ventiladores, televisores, etc.

Durante:
Reacciones con serenidad y tranquilice a las personas que estén a su lado.

Si está bajo techo protéjase debajo de una mesa, escritorio, pupitre o cama resistente. Si no hay muebles, donde protegerse, ubíquese debajo de una viga, al lado de una columna o en una esquina de la edificación en posición fetal.

Retírese de ventanas, espejos o puertas de vidrios.

Si está en un lugar muy concurrido (cine, teatro, el metro, etc), no se desespere ni corra hacia las puertas, ya que muchas personas se harán daño al tratar de salir al mismo tiempo.

Si está en la playa, salga del agua rápidamente, retírese de la orilla y sitúese en un sitio elevado, a una distancia de al menos 300 metros, pues pudieran ocurrir grandes marejadas.

Si está en una silla de ruedas y bajo techo, ubíquese debajo de una viga, al lado de una columna o en una esquina. Luego frene las ruedas y cubra su cabeza con los brazos.

Después:
Active el plan de emergencia.

Al finalizar el movimiento, desaloje con prontitud y en orden a las personas de las escuela, casa, o lugar de trabajo.

No use los ascensores, recuerde que puede quedar atrapado. Utilice las escaleras.

Procure no caminar descalzo.

Encienda la radio para escuchar las recomendaciones de las autoridades y acátelas.

Colabore en el rescate de los heridos.

En caso de quedar atrapado, mantenga la calma. Pida ayuda en voz alta o utilice el pito.

Esté preparado para los sismos secundarios conocidos como réplicas.

Phoca PDF