



# GUÍA FAMILIAR PARA LA PROTECCIÓN ANTE

# SISMOS



## **Introducción**

En Cuba se encuentra apreciado el peligro sísmico, aunque existe la probabilidad de ocurrencia de este tipo de evento en todo el territorio nacional, la región oriental es considerada la de mayor riesgo por su proximidad a la zona de fallas Oriente, que está localizada en el límite de la placa de América del Norte y la del Caribe.

El momento y lugar donde ha de ocurrir un sismo no se puede pronosticar, lo mejor que podemos hacer es estar informados y preparados para actuar de manera rápida y eficaz cuando este se produzca.

“Sacar experiencias y prever cuanto sea posible”, fue la principal orientación del General de Ejército Raúl Castro Ruz, durante el análisis desarrollado en el Consejo de Defensa Provincial de Santiago de Cuba, a menos de 24 horas de ocurrido el sismo de magnitud 5.5 en la escala de Richter, que sacudió las cinco provincias orientales el 20 de marzo de 2010.

Teniendo en cuenta lo que se expresa en la Directiva No.1 del Presidente del Consejo de Defensa Nacional Para la Reducción de Desastres del 2010, el Estado Mayor Nacional de la Defensa Civil, en coordinación con el Centro Nacional de Investigaciones Sismológicas, ha confeccionado esta Guía para transmitir e ilustrar a la población, las principales medidas que debe cumplir cada miembro de la familia urbana o rural, para preservar la vida y disminuir los daños causados por un sismo.

## **Organización de la respuesta**

Desde el primer momento la respuesta será realizada por la población, contando con los grupos comunitarios y municipales de Operaciones y Socorro de la Cruz Roja, las brigadas Sanitarias de la Federación de Mujeres Cubana y otros equipos especializados de rescate y salvamento; realizando rescate ligero, primeros auxilios y asistiendo a los afectados. Las comunidades se organizarán a partir de las acciones de las organizaciones de masas para mantener el orden y el comportamiento de las personas en un ambiente de seguridad y confianza.

Si la actividad sísmica posterior al evento principal lo permite, comenzará el retorno de aquellas familias cuyas viviendas no ofrezcan peligro de derrumbe, manteniéndose la asistencia de las personas sin hogar en albergues temporales en la misma provincia o provincias vecinas.

Los ministerios de Comunicaciones y de Salud Pública, establecerán las Oficinas de Restablecimiento de Contactos Familiar, para informar a las personas sobre el estado de sus familiares ubicados en la zona de desastre.

## **Principales medidas de protección familiar:**

La familia debe concebir un grupo de medidas para la protección de sus integrantes y sus bienes. De igual forma debe conocer el riesgo sísmico apreciado en el lugar de residencia, estudio, centro de trabajo y vivienda.

Medidas preventivas ante la ocurrencia de un sismo: Usted debe:

- ✓ Tener una bolsa o mochila cercana a la puerta de salida con: una linterna, velas, fósforos, agua potable, un silbato, un radio portátil, medicamentos de primeros auxilios, artículos de higiene personal, alimentos secos, una fotocopia de la identificación de los miembros de la familia, una muda de ropa y prendas para protegerse a la intemperie.
- ✓ Tener libre de obstáculos los accesos de salida de todos los inmuebles.
- ✓ Conocer cómo y dónde se desconecta la electricidad y el gas.
- ✓ Portar siempre la identificación personal.
- ✓ En la casa, centro de trabajo o estudio determinar y conocer las áreas más seguras para nuestra protección, así como los objetos que puedan convertirse en un peligro (cuadros, espejos, lámparas, macetas colgantes, etc. y reubíquelos o asegúrelos de manera que no puedan caerle encima durante la actividad sísmica.
- ✓ Ubicar lugares y zonas despejadas que ofrezcan seguridad como: plazas, plazoletas, parques, patios, terrenos, avenidas y otras, hacia donde las personas pueden trasladarse de forma rápida y organizada.
- ✓ No retornar al inmueble hasta tanto no sea indicado por las autoridades competentes.
- ✓ Definir y conocer el punto de encuentro familiar.

**Durante:**

- ✓ Sí puede, desconecte la electricidad y el gas.
- ✓ Sí tienes oportunidad de salir, hágalo inmediatamente, pero sin pánico, con ecuanimidad, conserve la calma y tranquilice a las personas de su alrededor.
- ✓ Ubíquese en un lugar que ofrezca seguridad, donde no sea alcanzado por cables eléctricos, muros u otros objetos que puedan caer.

**¿Qué hacer?: Si usted está en la calle:**

- ✓ Aléjese de los postes, edificios, muros, fachadas, árboles y cables eléctricos.

**Si se encuentra en edificios altos:**

- ✓ Aléjese de los balcones y cristales, y realice la salida del inmueble una vez terminadas las sacudidas, de forma organizada, sin pánico, no empuje, no grite.
- ✓ No utilice los ascensores.
- ✓ Si te encuentras en un edificio del sistema constructivo gran panel soviético debes de protegerte en el área del baño y si te encuentras en un edificio del sistema constructivo IMS (edificios de 8, 12 y 18 plantas) te protegerás en áreas cercanas a las columnas.

**Si se encuentra en una edificación de uno o dos niveles:**

- ✓ Sí no tienes oportunidad de salir, diríjase hacia alguna esquina o columna del inmueble, si no, dé solo los pasos que le permitan colocarse debajo de un lugar seguro, como un marco o una puerta que sean resistentes, o un escritorio o una mesa resistente; Cúbrase la cabeza con las manos!
- ✓ Aléjese de las ventanas y puertas de cristal.

**Si se encuentra dentro un transporte público o un automóvil:**

- ✓ Pare tan rápido como sea posible en un lugar abierto, manténgase alejado de puentes, vías elevadas, taludes y quédese dentro del vehículo hasta que pase el temblor.
- ✓ Siempre alejado de los postes eléctricos, árboles, edificios y otros elementos que presenten riesgos.
- ✓ Aléjese de los muros y fachadas.
- ✓ Luego, proceda cautelosamente, observando la carretera y los puentes para ver si tienen daños. Si tiene que salir, esté pendiente de objetos que caigan, cables eléctricos caídos, paredes y puentes

**Si se encuentra en lugares públicos (cine, teatro, tiendas y lugares congestionados):**

- ✓ Quédese en un lugar seguro, cúbrase la cabeza con las manos y mantenga la calma, no corra hacia las puertas. Aléjese de las repisas que contengan objetos que puedan caerle encima.
- ✓ Si está en un lugar concurrido, no corras, puedes caer y ser atropellado por las demás personas.
- ✓ Si está en la playa salga y aléjese rápidamente a no menos de 300 metros de la orilla.
- ✓ Aléjese de ventanas u otros objetos que puedan caerle encima.
- ✓ Abandone con calma el inmueble cuando sea posible.
  - Recuerde que su cooperación y solidaridad es más necesaria que nunca.
  - Ayude a los niños, discapacitados y personas vulnerables.

**Después:**

- ✓ Estar preparados para las réplicas que puedan ocurrir, que por lo general son menos violentas que el terremoto principal, pero suficientemente fuertes para causar daños adicionales a estructuras debilitadas.
- ✓ Manténgase alejado del peligro y cumpla con las medidas higiénico-sanitarias.

**Si queda atrapado en los escombros:**

- Aplique los primeros auxilios en forma de autoayuda o ayuda mutua. Si a su lado queda alguna persona herida, verificar si hay lesiones graves y no moverlo a menos que esté en peligro eminente.
- Si tiene un silbato úselo y/o emita sonidos fuertes a intervalos, así como golpes a objetos de metal para que los rescatistas puedan encontrarlo.
- No encienda fósforos, velas o llamas. Puede haber gas en el ambiente.
- Trate de no moverse, ni levantar polvo. Cúbrase la boca con un pañuelo o con su ropa.
- Si queda atrapado en un lugar donde se produzca un escape de sustancia peligrosa cúbrete las vías respiratorias con un pañuelo húmedo.

**¡En caso de Maremotos o Tsunamis!**: Los maremotos o tsunamis son olas de gran tamaño y fuerza destructiva, producidas por un sismo en el fondo del mar, por efecto de la actividad volcánica submarina o por derrumbes en dicho fondo marino, suelen alcanzar olas de hasta 20 metros sobre el nivel medio del mar y penetrar varios kilómetros tierra adentro. La altura de estas olas en el mar abierto es casi imperceptible y puede tomar en las costas dimensiones catastróficas dependiendo de la configuración de estas últimas. Cuando las autoridades locales emitan una advertencia de maremoto o el mar retroceda más de lo normal y tenga un comportamiento extraño, sepa que una serie de olas peligrosas pueden llegar a las costas. Salga de la playa y protégete en un lugar alto.

**Punto de encuentro familiar:** Lugar donde la familia previamente acuerda encontrarse después de la ocurrencia de un sismo, el mismo debe ubicarse en un lugar despejado y no vulnerable, así como prever rutas de acceso por todos conocidas desde los centros de trabajo y estudios de los integrantes de la familia, los mismos se buscarán mutuamente, aspectos que se organizará y planificará previamente

**PREPARARSE REDUCE CONSIDERABLEMENTE EL IMPACTO DE UN SISMO DE MAYOR MAGNITUD. "LOGRAR QUE LA POBLACIÓN ASUMA SU SEGURIDAD PREVENTIVA COMO UNA NORMA DE VIDA Y SABER ACTUAR ANTE CUALQUIER SITUACIÓN DE DESASTRES, AYUDE A LOS NIÑOS, DISCAPACITADOS Y PERSONAS VULNERABLES"**