

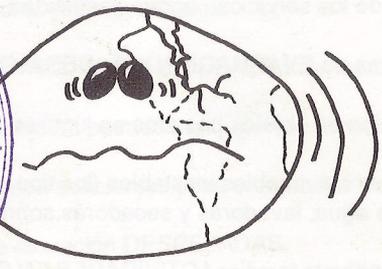
Mfn: 748

Nº Inv: 00809

mfn 748.

Ej. 1

¿QUE HACER EN CASO DE SISMO?



Qué es un SISMO o TERREMOTO y cómo se presenta.

Un terremoto es un movimiento vibratorio que se origina en las zonas internas de la tierra y se propaga por sus materiales en todas direcciones en forma de ondas elásticas denominadas sísmicas. Los grandes terremotos raramente son fenómenos aislados, con frecuencia van precedidos de sacudidas poco importantes llamadas PREMONITORIAS y seguidos a veces, durante largos períodos de tiempo, por otras más pequeñas, no perceptibles por el hombre, que se llaman REPLICAS.

Las RECOMENDACIONES que a continuación se mencionan, tienen como finalidad prever situaciones que usualmente se presentan en caso de un movimiento sísmico y así poder estar mejor preparados para un evento de esta naturaleza. Si bien esto no evitará el SISMO, sí ayudará a SOBREVIVIRLO con mayor SEGURIDAD.

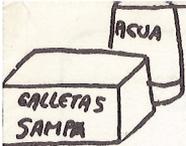
CEDIAMB

Follet

18

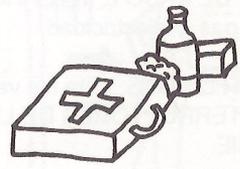
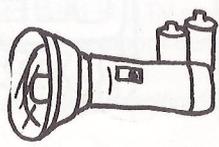
Ej. 1

Disminuir el riesgo de pérdidas de vidas humanas.



EQUIPO DE SUPERVIVENCIA BASICO

- Morral
- Chinchorro
- Reloj
- Papel sanitario (*)
- En el caso de las damas, artículos de higiene íntima
- Peine o cepillo para cabello
- Desodorante (*)
- Protector solar (*)
- Toalla o paño
- Sombrero o gorra
- Guantes (resistentes)
- Botas corte alto.
- Poncho o impermeable
- Camisa manga larga
- Pantalón resistente con bolsillos
- Pañuelo
- Chaqueta
- Cantimplora
- Fósforos (en envase impermeable).
- Navaja Suiza
- Linterna con pilas y bombillos de repuesto.
- Preparado alimenticio (Sampa). (*)
- Escudilla
- Cubiertos
- Equipo de costura (agujas, hilos, botones). (*)
- Imperdibles (ganchos para pañal). (*)
- Tijera miniatura (*)
- Jabón azul en panela (*)
- Medicinas personales
- Primeros Auxilios. (*)

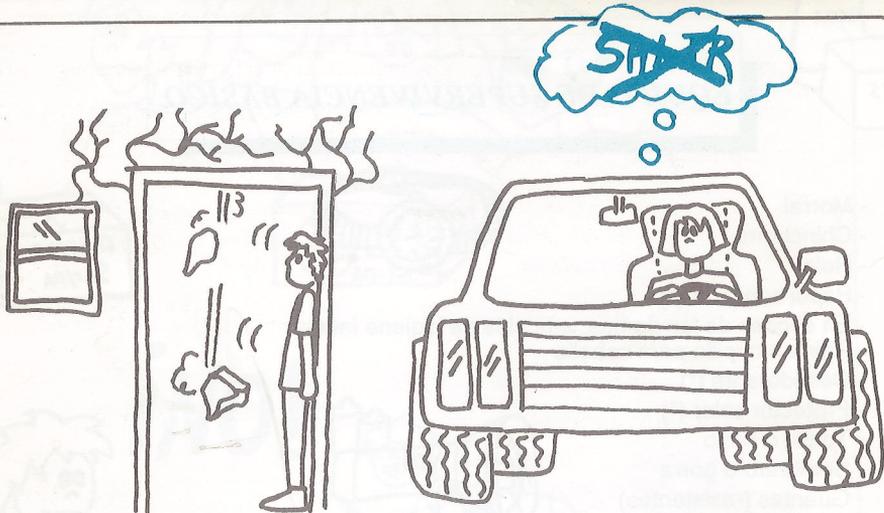


(*) Sólo estos artículos pueden considerarse como equipo familiar y no individual, por lo tanto, no es necesario que cada miembro de la familia posea los mismos.

ANTES DEL MOVIMIENTO SISMICO

EN EL HOGAR

1. Tenga conocimiento adecuado de la construcción de su vivienda: columnas, dinteles y áreas estructuralmente más resistentes.
2. Conozca la ubicación de las **LLAVES DE PASO E INTERRUPTORES PRINCIPALES** de los servicios: agua, electricidad, gas.
3. Conozca las rutas de **EVACUACION** o de **DESALOJO**.
4. Evite la colocación de objetos pesados en lugares altos.
5. Fije a las paredes los muebles inestables (los tipo vitrina), artefactos como calentadores de agua, lavadoras y secadoras sobrepuestas, entre otros.
6. Elabore con el conjunto familiar **ACTIVIDADES EN CASO DE CONTINGENCIA**, asignando **TAREAS CONCRETAS** a todos los miembros. Designe el **LUGAR DE ENCUENTRO FAMILIAR**, en el caso que **NO ESTEN JUNTOS** en el momento del sismo.
7. Prepare un botiquin de **PRIMEROS AUXILIOS**, lo más completo posible: jeringas, analgésicos suaves y fuertes, alcohol, torniquete, antidiarreico, agua oxigenada, povidine, mercuriocromo, gasa, adhesivo, vendas, cuatro tablillas, entre otros.
8. Posea un extintor contra incendio del tipo ABC, de suficiente capacidad (20 libras).
9. Mantenga las áreas de circulación en el hogar **DESPEJADAS** de obstáculos.
10. No acumule objetos que puedan entorpecer las áreas de circulación.
11. Posea un radioreceptor de frecuencia AM-FM- o TV portátil, con suficientes pilas.
12. Mantenga suficiente dotación de las **MEDICINAS** que requiera usted y su familia.
13. Posea tantas **LINTERNAS** como miembros haya en la familia, disponga de suficientes pilas y bombillos de repuesto.
14. Mantenga agua potable almacenada.



DESPUES DEL MOVIMIENTO SISMICO

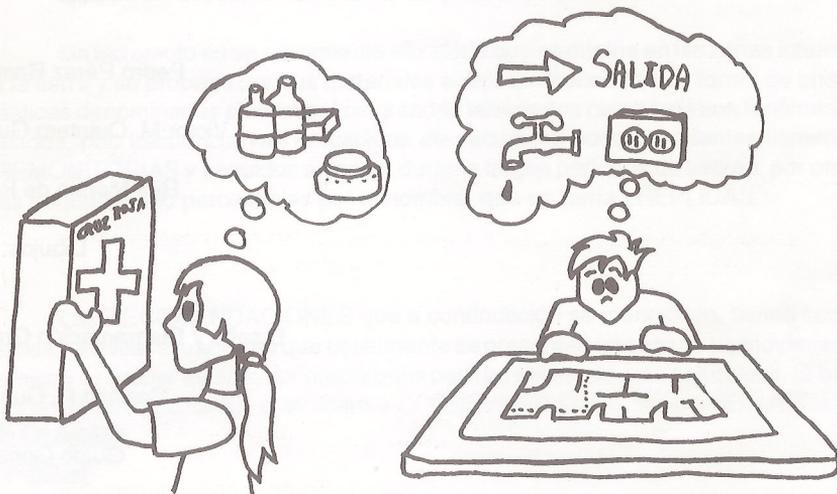
EN EL HOGAR

1. Verifique el estado físico del grupo familiar. De haber algún lesionado, aplique los primeros auxilios. Procure que la persona se mantenga cómoda, que no pierda calor corporal y que disponga de suficiente aire.
2. En caso de tener un miembro de la familia con **POLITRAUMATISMOS**, no lo mueva a menos que esté en peligro de sufrir otra lesión. Solicite ayuda especializada: bomberos, grupos de rescate, médico.
3. Cierre las **LLAVES DE PASO E INTERRUPTORES PRINCIPALES** de los servicios de agua, gas y electricidad.
4. Si **DETECTA OLOR DE GAS**, abra las ventanas para que se disipe, **NO ACCIONE LOS INTERRUPTORES DE LUZ, NI ENCIENDA LLAMA DE NINGUNA ESPECIE.**
5. Examine si hay **DAÑOS ESTRUCTURALES** en la vivienda que puedan causar daños mayores en caso de movimientos secundarios, si los hay, avise a las autoridades competentes (bomberos, Ingeniería Municipal) y no habite la vivienda hasta tanto no haya sido verificada por funcionarios de las instituciones indicadas.
6. Antes de evacuar la edificación verifique si hay **DANOS ESTRUCTURALES** en las **ESCALERAS**, si los hay, avise a las autoridades competentes y no las use.

15. Tenga a mano una cocina portátil que funcione con combustible líquido o a gas (bombonas portátiles pequeñas), con suficiente combustible.
16. Mantenga colocadas las llaves en las cerraduras de las puertas de acceso durante su permanencia en el hogar.
17. Asegúrese con su médico que la VACUNACION de usted y de su familia esté al día.

EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. Conozca bien las instalaciones de su lugar de trabajo: columnas, vigas, dinteles, las áreas estructuralmente más resistentes.
2. Conozca las rutas de EVACUACION o DESALOJO y manténgalas despejadas.
3. Evite la colocación de objetos pesados en lugares altos.
4. Posea una LINTERNA con suficientes pilas y bombillos de repuesto.
5. Mantenga las rutas de evacuación DESPEJADAS.



- 5
7. Utilice el teléfono **SOLO EN CASO DE ÉTRICTA NECESIDAD**. (AVISE A LAS AUTORIDADES)
 8. **ORGANICE** la evacuación de la vivienda. Generalmente se presentan movimientos secundarios.
 9. No use los Ascensores.
 10. Lleve consigo las **MEDICINAS** que requiera usted y su grupo familiar, así como también **AGUA POTABLE**, algunos alimentos de consumo rápido que permitan pasar varias horas fuera del hogar y el radiorreceptor.
 11. Encienda el radiorreceptor **AM/FM** o TV portátil, para recibir recomendaciones de los **Organismos Oficiales** y colabore cumpliéndolas y haciéndolas cumplir.
 12. No se **PRECIPITE** durante la evacuación de la edificación. Se deben evitar las aglomeraciones.
 13. Durante la evacuación, **NO REMUEVA CABLES ELECTRIÇOS** colgantes o caídos.
 14. No entre en las edificaciones dañadas por el sismo.
 15. No permanezca en las área afectadas, no interrumpa las labores de auxilio y rescate.



DURANTE EL MOVIMIENTO SISMICO

EN EL HOGAR Y EN EL TRABAJO

1. NO PIERDA EL CONTROL, MANTENGA LA CALMA.
2. NO GRITE NI PROVOQUE ANSIEDAD Y/O PANICO A OTRAS PERSONAS.
3. PROTEJASE al lado de una columna, debajo de un dintel, viga o mueble resistente.
4. PROTEJASE DE CONTUSIONES, en especial en la cabeza.
5. ALEJESE de las ventanas de vidrios, paredes exteriores, tabiques, cornisas, balcones volados, estanterías no fijadas a las paredes y de objetos que puedan caerse.
6. ABRA LAS PUERTAS de acceso, así GARANTIZARA la salida de la edificación después del sismo.
7. NO CORRA.
8. Si llega a salir a la calle, hágalo con MUCHA PRUDENCIA. Manténgase en áreas despejadas alejado de estructuras altas, dirjase hacia LUGARES ABIERTOS (parques, plazas, campos deportivos, estacionamientos).
9. ALEJESE de las alcantarillas.

EN EL VEHICULO

1. Deténgase en LUGARES ABIERTOS, apartado de: edificaciones altas, alumbrado público, paredes altas, muros, alcantarillados, puentes, elevados, pasarelas.
2. Manténgase DENTRO DEL VEHICULO hasta que finalice el movimiento.

EN LA PLAYA

1. ALEJESE del mar.
2. Dirjase a sitios altos con respecto a la marea, normalmente se originan oleajes peligrosos.



¡NO!



EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. Verifique el estado físico de sus compañeros de trabajo. De ser necesario aplique los primeros auxilios o solicite ayuda especializada. Es importante que la persona afectada esté confortable, no pierda calor corporal y tenga siempre suficiente aire.
2. **CORTE** el suministro del servicio eléctrico de su recinto de trabajo.
3. Verifique si hubo **DAÑOS ESTRUCTURALES** en la edificación y en las escaleras, antes, de usarlas.
4. **COLABORE** en la evacuación de la edificación.
5. No se **PRECIPITE** durante la evacuación.
6. **DIRIJASE A SU HOGAR A REUNIRSE CON SU FAMILIA O EN EL LUGAR PREVIAMENTE ELEGIDO.**
7. No use los Ascensores

ATENCION

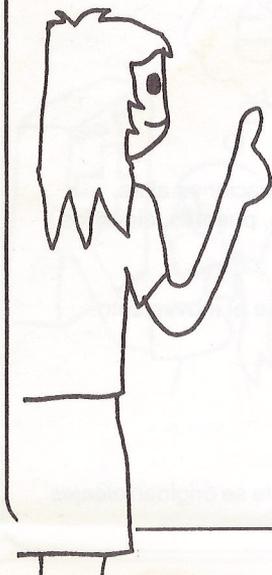
En caso de haber menores en edad maternal, deberá incluirse dentro de este equipo lo estrictamente necesario para su bienestar y protección (pañales, crema contra la pañalitis, teteros, alimentos especiales y ropa adecuada).

TELEFONOS DE EMERGENCIAS

Servicio de Emergencia Integrado (Sanidad)
(Cuerpo de Bomberos DF)
(Cuerpo de Bomberos del Este)
(Policia Metropolitana) 171

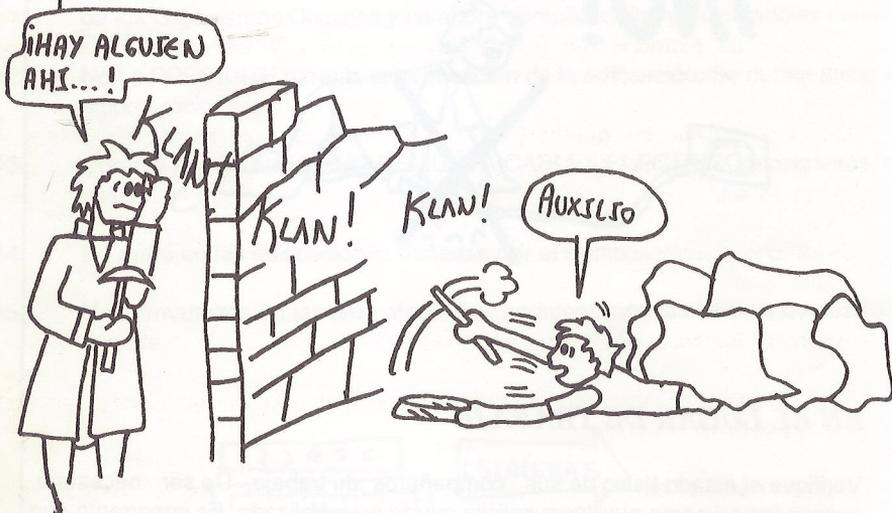
Defensa Civil Nacional 6626619 - 6623205
Defensa Civil D.F. 4835956 - 4839805
Defensa Civil D.F. (Caricua) 4334109 - 4330075
Grupo Rescate Humboldt 4518760 - 4511456

Telcel (emergencias). * 911



DE QUEDAR ATRAPADO

1. NO PIERDA LA CALMA.
2. Con viva voz, trate de comunicarse con otras personas SIN DESESPERACION. De no tener éxito, produzca ruidos consecutivos golpeando objetos.
3. NO INTENTE MOVERSE SI ESTA APRISONADO.
4. No trate de salir solo. ESPERE EL RESCATE.



MARN
 Centro de Documentación y
 Divulgación Educativa
RECIBIDO
 FECHA: 14/1/04
 Nº de inventario: 00809



Compilado por.

Pedro Pérez Ramírez,

Victor M. Quintero Guillén,

Rita Merino de Pérez.

Dibujos: Tato

Diseño y Diagramación Gráfica.

Carmen R. Guevara.

Guido González.

IMPRESO EN EL SERVICIO AUTONOMO DE GEOGRAFIA
Y CARTOGRAFIA NACIONAL

Caracas, Octubre 1995.

ALIMENTO PAÑA LA SUPERVIVENCIA (SAMPA)

19

Ingredientes:

1 Kg. de lentejas	1 Kg. de garbanzos	1 Kg. de soya
" " ajonjolí	1 " " maíz	1 " " caraotas rojas
3 " plátanos verdes	5 lt de miel de abeja	1" " maní

Preparación:

Todos los granos se tuestan al horno, independientemente. Los plátanos se pelan y cortan en cuadritos (cubos) para luego tostarlos.

Después de tostados (no quemados) los granos y los plátanos, se muelen preferentemente en molino "manual" hasta que queden como harina.

Una vez molidos los granos y los cuadritos de plátano, se mezclan todos los ingredientes con la miel de abeja, amasando a mano hasta formar una masa pastosa (harina +miel).

Finalizado el amasado, se hacen pequeñas bolitas, torticas o galletas.

Las galletas o torticas se deben guardar en frasco de vidrio, barro o cajas de madera, o en última instancia en envases plásticos atóxicos.

Tres (3) galletas diarias son suficientes para vivir en circunstancias críticas, sin hacer grandes esfuerzos físicos.

Como bebida se recomienda sólo agua potable, en caso de poder agregarle, "levadura de cerveza", como complemento, sería magnífico. Dosis: de 5 a 10 gramos (2 cucharaditas tipo café), de levadura de cerveza, por cada 1/4 litro de agua.

IMPORTANTE

El Alimento para la supervivencia puede durar hasta 3 años sin descomponerse, siempre que se guarde en lugar fresco y protegido de la luz natural o artificial en envases oscuros.

El Usuario de un equipo de supervivencia debe tener los conocimientos básicos para su uso, ya que de lo contrario algunos de los objetos del equipo que a continuación se detalla, sólo serían un estorbo.