

M.F.N. 1447

~~M.F.N. 1447~~
Nº IN 01520

ICLAM

INSTITUTO PARA LA CONSERVACIÓN DEL LAGO DE MARACAIBO



¡SISMOS!

**Lo que usted
debe saber**

#/
01

Terremoto



Los movimientos de la corteza terrestre generan grandes presiones entre las placas tectónicas que se desplazan, produciendo deformaciones intensas en el interior de la tierra. En este proceso hay una acumulación de energía que súbitamente es liberada en forma de ondas que sacuden la superficie terrestre; esta actividad es llamada sismo, temblor o terremoto.

Un terremoto es, entonces, un movimiento vibratorio que se origina en las zonas internas de la tierra y se propaga 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 réplicas.

Los terremotos se presentan con mayor frecuencia en el llamado Cinturón del Pacífico, pudiendo ocurrir en otras zonas de la Tierra como es el caso de América del Sur, área de interés porque al norte de esta región se encuentra la Placa del Caribe que afecta directamente a nuestro país.

Principales efectos adversos

Además de producirse daños físicos como la destrucción de edificaciones, estructuras, puentes, vías elevadas, líneas férreas, torres de tanques de agua, instalaciones de tratamiento de agua, alcantarillado, tuberías, líneas eléctricas y estaciones transformadoras; se generan efectos secundarios como incendios, fallas y escapes en las represas, deslizamientos, ruptura de tuberías con inundaciones, daños en instalaciones donde se producen o almacenan productos químicos peligrosos y pérdida de sistemas de comunicaciones.

Posibilidad de altos índices de mortalidad y morbilidad.

Antes del sismo...

En el hogar y el trabajo

- Tenga conocimiento amplio de la construcción de su vivienda: columnas, dinteles y áreas estructuralmente más resistentes.
- Conozca la ubicación de las llaves de paso e interruptores principales de los servicios: agua, electricidad, gas.
- Conozca las rutas de evacuación o desalojo.



- Evite la colocación de objetos pesados en lugares altos.
- Fije a las paredes los muebles inestables (los tipo vitrina), artefactos como calentadores de agua, lavadoras y secadoras sobrepuestas, entre otros.

- 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 estén juntos en el momento del sismo.

- Prepare un botiquín 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.

- Adquiera un extintor contra incendio del tipo ABC, de suficiente capacidad (20 libras).

- Mantenga las áreas de circulación en el hogar despejadas de obstáculos.

- Posea un radioreceptor de frecuencia AM-FM o TV, con suficientes pilas.



- No acumule objetos que puedan entorpecer las áreas de circulación.

- Mantenga suficiente dotación de las medicinas que requiera usted y su familia.

- Posea tantas linternas como miembros haya en la familia, disponga de suficientes pilas y bombillos de repuesto.

- Mantenga agua potable almacenada.

- Tenga a mano una cocina portátil que funcione con combustible líquido o a gas (bombonas portátiles pequeñas), con suficiente combustible.

- Mantenga colocadas las llaves en las cerraduras de las puertas de acceso durante su permanencia en el hogar.



- Asegúrese con su médico que la vacunación de usted y de su familia esté al día.

Durante el sismo...

En el hogar y el trabajo



- Mantenga la calma.
- No grite ni provoque ansiedad y/o pánico a otras personas.
- Protéjase al lado de una columna, debajo de un dintel, viga o mueble resistente.
- Protéjase de contusiones en especial de la cabeza.
- Aléjese de las ventanas de vidrios, paredes exteriores, tabiques, cornisas, balcones volados, estanterías no fijadas a las paredes y de objetos que puedan caerse.
- Abra las puertas de acceso, así garantizará la salida de la edificación después del sismo.
- NO CORRA.
- Si llega a salir a la calle, hágalo con mucha prudencia. Manténgase en áreas despejadas alejado de estructuras altas, diríjase hacia lugares abiertos (parques, plazas, campos deportivos, estacionamientos).
- Aléjese de las alcantarillas.

En el Vehículo

- Deténgase en lugares abiertos, apartado de: edificaciones altas, alumbrado público, paredes altas, muros, alcantarillados, puentes, elevados, pasarelas.



- Manténgase dentro del vehículo hasta que finalice el movimiento.

En la Playa



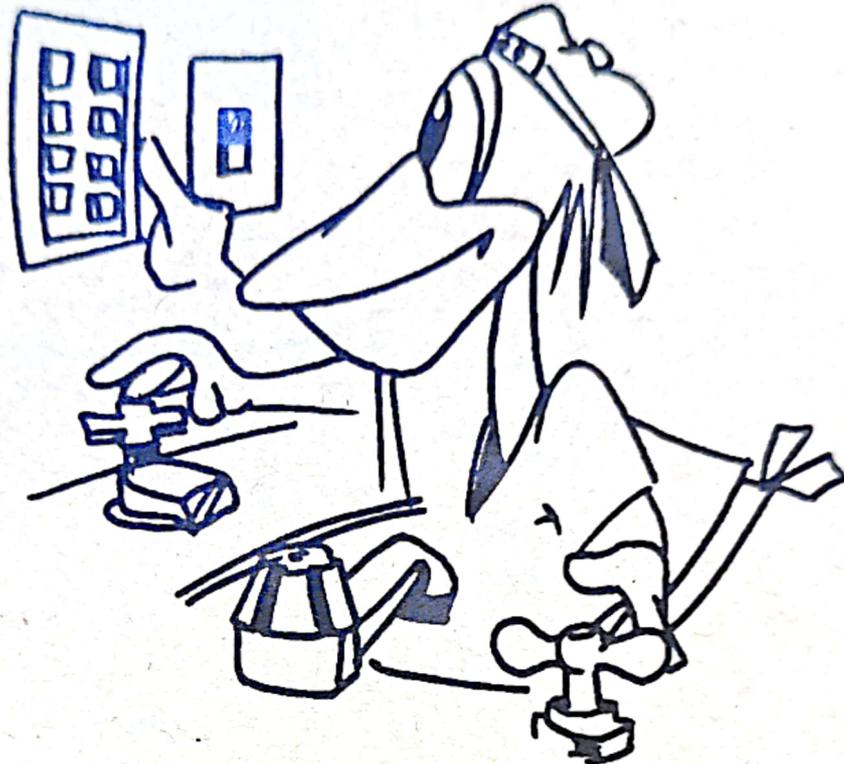
- Aléjese del mar.
- Diríjase a sitios altos con respecto a la marea, normalmente se originan oleajes peligrosos.

Después del sismo...

En el hogar

- Verifique el estado físico del grupo familiar.
- ✓ De haber algún lesionado, aplique los primeros auxilios. Procure que la persona se mantenga cómoda, sin perder calor corporal y que disponga de suficiente aire.

- 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, médicos.
- Cierre las llaves de paso o interruptores principales de los servicios de agua, gas y electricidad.

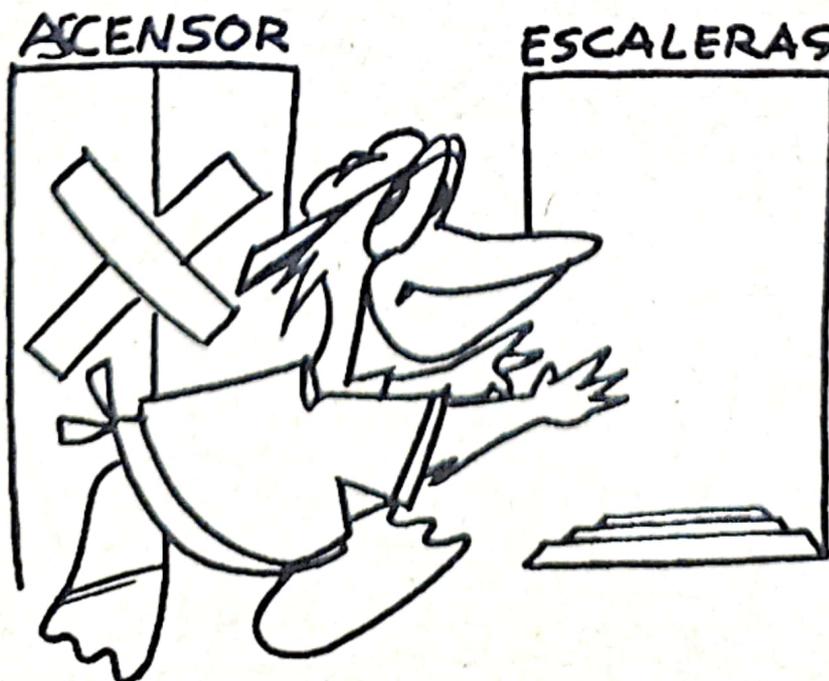


- Si detecta olor de gas, abra las ventanas para que se disipe, no accione los interruptores de luz, ni encienda llama de ninguna especie.
- Examine si hay daños estructurales en la vivienda que puedan causar daños mayores en caso de movimientos secundarios, si los hay, avise a las autoridades competentes (bomberos, Ingeniería Municipal) y no habite la vivienda hasta tanto no haya sido verificada por funcionarios de las instituciones indicadas.
- Antes de evacuar la edificación verifique si hay daños estructurales en las escaleras, si los hay, avise a las autoridades competentes y no las use.
- Utilice el teléfono sólo en caso de estricta necesidad (avise a las autoridades).
- Organice la evacuación de la vivienda. Generalmente se presentan movimientos secundarios.

- No use ascensores.
- 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 radioreceptor.
- Encienda el radioreceptor AM/FM o TV portátil, para recibir recomendaciones de los organismos oficiales y colabore cumpliéndolas y haciéndolas cumplir.
- No se precipite durante la evacuación de la edificación. Se deben evitar las aglomeraciones.
- Durante la evacuación, no remueva cables eléctricos colgantes o caídos.
- No entre en las edificaciones dañadas por el sismo.
- No permanezca en las áreas afectadas, no interrumpa las labores de auxilio y rescate.

En el lugar de trabajo

- 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.
- No use ascensores.



- Corte el suministro del servicio eléctrico de su recinto de trabajo.
- Verifique si hubo daños estructurales en la edificación y en las escaleras, antes de usarlas.
- Colabore en la evacuación de la edificación.
- No se precipite durante la evacuación.
- Diríjase a su hogar a reunirse con su familia o en un lugar previamente elegido.

Atención

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).

Teléfonos de Emergencias (Maracaibo)

SERVICIO DE EMERGENCIA INTEGRADO

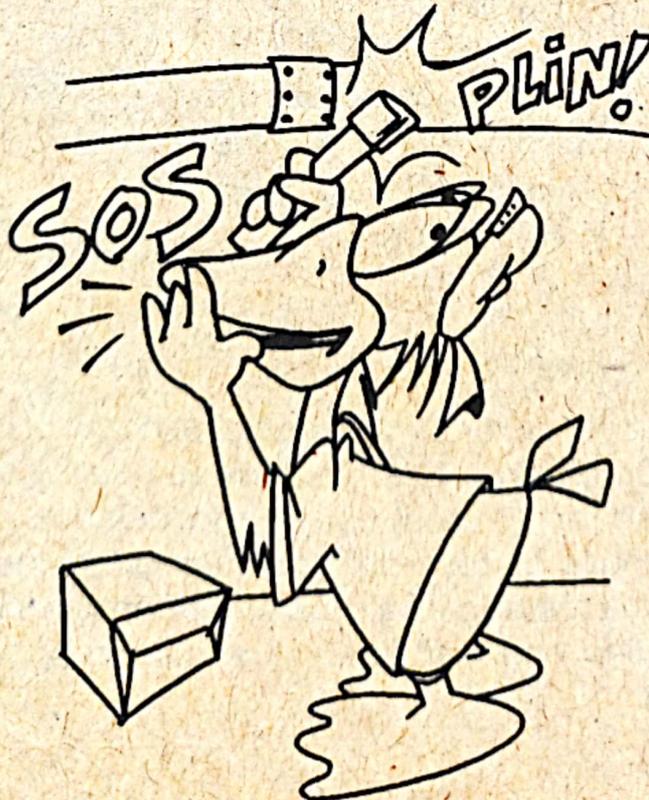
Sanidad	234106 - 223262
Cuerpo de Bomberos	226426
Policía del Estado	418322
Policía Municipal	931298 - 913268
Defensa Civil Nacional	(02) 6623205
Defensa Civil del Edo Zulia	417751
Grupo Rescate	910505



De quedar atrapado



- No pierda la calma.
- Con viva voz, trate de comunicarse con otras personas sin desesperación. De no tener éxito, produzca ruidos consecutivos golpeando objetos.
- Si está aprisionado, no intente moverse.
- No trate de salir solo. Espere el rescate.



Alimento para la supervivencia



Ingredientes:

- 1 Kg. de lentejas
- 1 Kg. de garbanzos
- 1 Kg. de soya
- 1 Kg. de ajonjolí
- 1 Kg. de maíz
- 1 Kg. de caraotas rojas
- 3 Kg. plátanos verdes
- 5 lts. de miel de abeja
- 1 Kg. de 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 más miel).

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

Las galletas o torticas se deben guardar en frascos 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 agregar "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 litros de agua.

Importante

El Alimento para la supervivencia puede durar hasta tres 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.

Equipo básico de supervivencia

- 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
- Equipos de costura (aguja, 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 los posea.

**Producido por la Gerencia de Información
y Educación Ambiental del ICLAM,
División de Información
y Relaciones Institucionales.**

**Dirección, Coordinación y Compilación
de Textos. Leisy Rondón**
Diseño y Producción Electrónica.
Hayden Rafael González
Caricaturas. Jorge Paredes
Impresión. Gráficas Nerio Tip