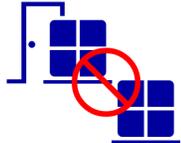


# ¿Qué hacer en caso de un SISMO?

## ANTES



- Ubica plazas, parques, plazoletas, patios, terrenos, avenidas amplias y otros, que ofrezcan seguridad y a donde puedas acudir después de un temblor.
- Identifica los lugares y zonas más seguras dentro de los locales e instalaciones que más frecuentas.
- Aprende cómo y dónde se desconectan la electricidad, el gas y el agua.
- Ubica los muebles y objetos dentro de los espacios para que no obstruyan el paso, evita colocar los más pesados en lugares elevados.
- Las salidas, escaleras y pasillos deben estar libres de obstáculos.
- Mantén a mano linternas, radios portátiles, agua potable, un silbato y un botiquín de primeros auxilios.
- Porta siempre algún tipo de identificación.
- Acuerda entre todos los integrantes de la familia los puntos de encuentro y sus vías de acceso.



Las personas que viven con una discapacidad se encuentran entre los grupos más vulnerables de la sociedad, y su situación se agrava cuando ocurre un sismo.

### Recomendaciones generales para una persona con discapacidad auditiva

- Lleva siempre contigo baterías extras para el equipo que te ayuda a escuchar. Guarda los audífonos en un lugar que se puedan encontrar fácilmente en caso de un sismo.
- Ingeniería diferentes tipo de alarmas en los lugares donde pasas mayor parte de tu tiempo, para ayudarte a ver si está ocurriendo un sismo.
- Lleva siempre contigo lápiz y papel para comunicarte. Lleva también contigo un documento donde estén anotadas tus necesidades y cosas que necesitas decir, como: "Yo hablo lenguaje de señas y necesito un intérprete."



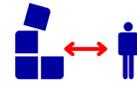
### Recomendaciones generales para una persona con discapacidad motriz

- Coloca tu mochila de emergencias en tu andador o silla de ruedas. Siempre ten a tu alcance las cosas que te ayudan a movilizarte/desplazarte. No te deben faltar un par de guantes, para mantenerte sanas y limpias las manos en caso que tengas que pasar sobre vidrio roto, basura o fango.
- Asegúrate de tener los suplementos necesarios para el caso que se desinflen una goma de tu silla o reparar tu andador. Si tu silla es eléctrica, ten siempre una batería extra habilitada.
- Si pasas mucho tiempo en un edificio con elevador, practica cómo usar las escaleras. Si no puedes desplazarte por las escaleras, aprende a indicarle a las personas como levantarte y trasladarte con seguridad.



## DURANTE

### SI ESTÁ EN UN LUGAR CERRADO:



- Tranquilice a las personas a su alrededor.
- Busque un lugar seguro para protegerse, diríjase a alguna esquina, columna o bajo el marco de una puerta, debajo de una mesa o escritorio resistente.
- Aléjese de libreros, vitrinas, estantes u otros muebles que puedan deslizarse o caerse; aléjese de ventanas de cristal, espejos y balcones. Cúbrase la cabeza con ambas manos colocándola junto a las rodillas.
- No se precipite hacia la salida, no utilice elevadores, ni escaleras.
- Si tiene oportunidad, salga inmediatamente, pero sin pánico.

### SI ESTÁ EN UN ESPACIO ABIERTO:

Aléjese de edificios, muros, postes, árboles, cables eléctricos u otros objetos que puedan caer.

Diríjase a un área abierta lejos de peligros y permanezca allí hasta que terminen las sacudidas.



### SI ESTÁ EN EL AUTOMÓVIL O EN EL TRANSPORTE PÚBLICO:

- Detenga el vehículo en un lugar abierto.
- Permanezca en el automóvil o en el transporte público; no se estacione junto a postes, edificios, puentes, vías elevadas, taludes u otros riesgos.
- No obstruya señales de seguridad.

## SI USTED QUEDARA ATRAPADO



- Aplique los primeros auxilios en forma de auto ayuda o ayuda mutua. Trate de contener en primer lugar las hemorragias.
- Ubique a los niños en lugares altos para que puedan respirar mejor.
- Emita sonidos fuertes a intervalos y no cese aunque escuche respuestas.
- Mantenga la ecuanimidad y el estado moral y psicológico individual y colectivo.

## DESPUÉS

Salga del inmueble. **NO grite, NO corra y NO empuje.**



- No utilice los elevadores.
- Desconecte los equipos eléctricos y cierre el gas.
- Ayude a los niños y otras personas que lo necesiten.
- No retorne a la vivienda hasta tanto no sea indicado.
- No use el teléfono innecesariamente.
- Sintone la radio portátil y cumpla disciplinadamente las orientaciones que se emitan.
- Cumpla las medidas higiénico-sanitarias orientadas por los órganos de salud.
- Reporte al Consejo de Defensa de la zona las averías causadas por el sismo, así como las edificaciones que ofrecen peligro de derrumbes o incendios.
- Vaya al punto de encuentro acordado con la familia.

### Recomendaciones generales para asistir a una persona con discapacidad auditiva

- Ubícate frente a la persona con discapacidad, hablale despacio y vocaliza bien las palabras, ya que en su gran mayoría pueden leer los labios.
- En las comunidades de alto riesgo existen señales de vías de evacuación y de zonas seguras. Es importante socializar y comunicar a estas personas el significado de estas señales.
- Considera mecanismos de alarmas para ayudar a las personas con discapacidad a reconocer que está ocurriendo un sismo, puedes utilizar luces o banderas.
- Facilita el uso de lápices y papeles para que las personas con discapacidad auditiva puedan comunicarse.



### Recomendaciones generales para asistir a una persona con discapacidad motriz

- Centra tu atención en la persona, antes que en su discapacidad.
- Pídele que te explique en qué y cómo puedes ayudarlo, háblale directamente, no esquives su mirada ni te dirijas al acompañante. Al conversar con la persona con discapacidad, sientate o inclínate para ponerte a su altura.
- Para bajar o subir escaleras, o ayudar a una persona con discapacidad, pide ayuda a otras personas (mínimo tres personas).
- Procura bajar las escaleras de modo que la persona con discapacidad en silla de ruedas quede de espaldas, así le brindarás más seguridad.
- Si tienes la posibilidad, sujeta a la persona con discapacidad a su silla de ruedas. Puedes usar una faja o una prenda de vestir.

