



## PLAN DE CONTINGENCIA PARA SISMOS (ANTES, DURANTE Y DESPUÉS)

Un sismo es la vibración de la tierra ocasionada por la propagación (en el interior o en la superficie de ésta) de varios tipos de ondas. Sabemos que son impredecibles, pero podemos tomar precauciones:

### ¿Qué hacer antes de un sismo?

- Anticípate al peligro identificando los sitios de alto riesgo de tu casa o lugar de trabajo.
- Reúne a tu familia para definir de forma participativa el plan de emergencia en caso de un sismo, así como las rutas para evacuación de la vivienda.
- Asegúrate de conocer la ubicación y la forma de cerrar los registros de agua, gas y dónde cortar la electricidad.
- Mantén siempre lista tu mochila para emergencias con un botiquín de primeros auxilios, radio y pilas con repuesto, linterna, silbato, reserva de comida, agua y un plástico para la intemperie.

### ¿Qué hacer durante un sismo?

- Mantén la calma. No salgas corriendo, evita el pánico, ya que este puede ser tan peligroso como el sismo.
- Activa tu plan familiar de emergencia. Sigue las rutas de evacuación previamente establecidas.
- Si estás dentro de una edificación y no puedes salir, busca un sitio seguro para protegerte.
- Aléjate de las ventanas, estantes, espejos, plantas colgantes, y otros objetos pesados que puedan caer.

### ¿Qué hacer después de un sismo?

- Verifica el estado de tu casa o lugar de trabajo antes de reingresar.
- Si observas grietas, muros inclinados o escuchas crujidos o ruidos de rompimiento, no ingreses hasta que tu vivienda haya sido revisada por un personal experto.
- Interrumpe tan pronto sea posible los servicios de gas, agua y electricidad.
- Reúne a tus familiares en un lugar seguro.
- Si te encuentras atrapado, avisa mediante gritos, ruidos, pitidos o ,si te es posible, a través de tu celular.
- Verifica si están funcionando los teléfonos o celulares y sólo úsalos por periodos cortos.
- Si estás en capacidad de hacerlo, aplica los primeros auxilios a las personas lesionadas.
- Realiza un listado de los recursos con los que cuentas dentro de tu comunidad para la seguridad de todos.

Fuente: <https://www.ngenespanol.com/traveler/que-hacer-antes-y-despues-de-un-sismo/>

Aon  
[informaciones@aon.com](mailto:informaciones@aon.com)

**AON**  
Empower Results®

*El presente documento es únicamente a título informativo y no pretende brindar asesoramiento Médico/SST específico. La información contenida aquí y las declaraciones expresadas son de naturaleza general y no tienen la intención de dirigirse a las circunstancias particulares de cualquier individuo. A pesar de nuestro esfuerzo por proveer información precisa y oportuna, y utilizar recursos que consideramos confiables, no hay ninguna garantía de que dicha información es certera a la fecha de ser recibida o que será certera en el futuro. Nadie debe actuar en cuanto a dicha información sin la recomendación profesional adecuada después de un análisis detallado de la situación particular. Si usted tiene alguna pregunta respecto de la manera en que la temática de este documento impactará sobre usted, entonces rogamos que por favor se contacte con un profesional médico y/o de la salud.*