

RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR UNA EMERGENCIA

1. Antes

- Capacítese
- Prevenga
- Elabore el plan de emergencias familiar, organizacional o escolar.
- Prepare su kit de emergencias:
 - ✓ Botiquín de primeros auxilios.
 - ✓ Agua de reserva.
 - ✓ Víveres (preferible no enlatados).
 - ✓ Carpa con accesorios.
 - ✓ Copia física o digital de sus documentos de identidad y de las propiedades que posee.
 - ✓ Linterna y radio (con pilas de repuesto).
 - ✓ Ropa de cambio (muda completa).

2. Durante la emergencia

En cualquier caso, siempre mantenga la calma y protéjase en un sitio seguro.

En sismos

- ✓ No evacue hasta que haya pasado el sismo.
- ✓ Espere la orden de evacuación.
- ✓ Aléjese de ventanales o elementos que puedan caer.

En explosiones

- ✓ Espere la orden de evacuación.
- ✓ Aléjese de ventanales o elementos que puedan caer.
- ✓ No utilice celulares.
- ✓ Si está en la calle, aléjese de la zona del impacto 300 metros a la redonda (cuatro cuadras).

En primeros auxilios

- ✓ Evalúe la situación ¿Qué sucedió? ¿Hace cuánto tiempo sucedió?
- ✓ Pida ayuda al brigadista o llame a la línea de emergencias 123.
- ✓ No mueva a la persona a no ser que esté en inminente riesgo.

En incendios

- ✓ De existir humo, gases o vapores tóxicos ¡Agáchese!
- ✓ Protéjase la nariz y la boca con una tela o trapo.
- ✓ No abra puertas.

En la evacuación

- ✓ Si está cerca, tome sus objetos personales (bolso, maleta y chaqueta).
- ✓ Siga al brigadista, no se aleje.
- ✓ Desplácese en fila, por la derecha.
- ✓ En caso de bajar por las escaleras, tómese del pasamanos.
- ✓ Guarde silencio y acate las indicaciones del brigadista o de los grupos de socorro tanto en el recorrido como en el punto de encuentro.
- ✓ Ayude a personas con discapacidad o a mujeres en estado de embarazo.

Evite

- ✓ Reacciones incontroladas y alarmistas.
- ✓ Utilizar ascensores.
- ✓ Alejarse del grupo.
- ✓ Regresar a la edificación sin orden previa.
- ✓ Crear desorden o incertidumbre.

3. Después del evento

- ✓ Prestar atención a las indicaciones.
- ✓ Esté atento a las instrucciones para regresar a la edificación, revise su recorrido y sitio de trabajo.
- ✓ Informe cualquier anomalía al coordinador o al brigadista.