

¿Cómo actuar ante un sismo? Defensa Civil brinda recomendaciones

18 marzo, 2023



Entre las acciones, se aconseja que es fundamental tener lista la mochila de emergencia.

Para evitar cualquier siniestro, Defensa Civil brinda a la población medidas de prevención para saber cómo actuar ante un sismo u otro fenómeno natural.

Nota relacionada: [Tembló fuerte en Valle de Uco: dónde fue el epicentro](#)

Entre los consejos, es fundamental tener armada la mochila de emergencia en la vivienda. Los objetos que se debe tener son: recipiente con agua potable, alimentos, no perecederos, como enlatados, arroz, alimentos secos, barras de cereal o chocolate (corroborar siempre fechas de vencimiento); lista con teléfonos importantes de familiares, bomberos, hospital,

911; lista con nombres de nuestros familiares (DNI, grupo sanguíneo, obra social, medicamentos que toman); lista de nombres y teléfonos de familiares cercanos; botiquín de primeros auxilios con medicamentos vitales; radio a pilas; linterna y pilas; silbato y guantes; documentos personales y sus copias; ropa y manta de abrigo; kit de aseo y herramientas y alambre.

También hay que conocer la infraestructura de la casa en la que vivimos y contar con el **Plan de Acción Familiar (PAF)**.

El PAF es un manual realizado por el Ministerio de Seguridad dirigido a la familia para que todos los miembros se interioricen de las medidas de seguridad para saber cómo actuar antes, durante y después de una emergencia.

La guía, de más de 20 hojas, está disponible en formato digital en el sitio de internet de Defensa Civil (<https://www.mendoza.gov.ar/defensacivil/>) y se puede descargar.

Se detalla que el grupo familiar debe organizarse y elaborar un plan en el que se especifique qué rol tiene cada integrante ante el fenómeno y qué deben hacer según el lugar donde estén. Posee otros aspectos y cuidados que se deben tomar en el día a día ante imprevistos domésticos, como las conexiones de luz, agua y gas.

¿Qué hacer antes, durante y después de un sismo?

Antes

- Verificar el material de la casa, colegio o lugar de trabajo.
- Identificar lugares de protección sísmica, mantenerse alejados de ventanas y elementos que pueden caerse.
- Tener a mano la mochila de emergencia.

Durante

- Mantener la calma.
- Ubicarse debajo de una mesa de madera o un elemento firme, lejos de ventanales y/o cristales.
- Si vas conduciendo, disminuir la velocidad y detener el vehículo en un lugar seguro.

Después

- Dirigirse hacia una zona segura dentro o fuera de la vivienda o lugar de trabajo.
- Cortar los suministros de luz, gas y agua y al restablecerlo verificar que no existan pérdidas.
- Utilizar solo linternas, no prender velas ni fósforos.

MOCHILA DE EMERGENCIA (72 HS. DE SUBSISTENCIA)



Ropa de abrigo



Copia de llaves vivienda y auto



Radio a pilas



Linterna a pilas



Manta liviana



Chocolates y barras de cereales



Medicamentos para tratamientos específicos, guantes de látex, antisépticos, algodón, cinta adhesiva, tijeras, termómetro, yodo, curitas, gasas, vendas elásticas (5 y 10 cm).



Botella de agua



Documentos, lista de teléfonos y datos familiares



Velas y fósforos



Botiquín



Alcohol en gel



Bolsas plásticas



DEFENSA CIVIL
MENDOZA



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Seguridad

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza