

INFORMACIÓN DE PREPARATIVOS ANTE SISMO

Un sismo es la liberación súbita de grandes cantidades de energía, que se representa en ondas que se desplazan por el interior de la tierra y que al llegar a la superficie son percibidas por las personas y estructuras, ocasionando diferentes niveles de daños y pérdidas. Un movimiento sísmico desencadena una serie de situaciones adicionales que incrementan los niveles de riesgo en la población, como los deslizamientos, inundaciones, incendios, tsunamis en zonas costeras.

Colombia se encuentra ubicada en una zona geológica compleja, se encuentra influenciado por la unión y actividad de las placas tectónicas Suramericana, Nazca y Caribe, y al interior por múltiples falla geológicas como la de Romeral y la falla del Piedemonte Llanero. Desde 1997, el país cuenta con el estudio de zonificación de la amenaza sísmica, que divide el territorio en tres tipos o niveles de amenaza: alta, media y baja. De igual manera, con base en este estudio, se generó el primer Reglamento de Construcciones Sismo Resistentes NSR 98, que fue actualizado en 2010 (NSR 10).

Es importante tener presente, que aunque no se conozca el detalle de cómo, cuándo y dónde será el próximo sismo, si se puede conocer las regiones expuestas a la amenaza sísmica, por lo que es necesario conocer las condiciones de riesgo y tomar medidas de reducción del riesgo y preparación para la respuesta en todos los niveles, empezando por el hogar.

Durante un Sismo - PROTÉJASE!

Cuando ocurre un sismo o cualquier otra emergencia, la clave es **conservar la calma**, esto le permitirá actuar con mayor seguridad. En la medida en que se haya preparado, documentado y participado en simulacros lo que se debe hacer con su familia, más fácil será para todos afrontar de la mejor manera la situación de emergencia.

Una vez se presente un sismo, “lo primero es buscar protección”:

- **Si está en una construcción sismo resistente**, ubíquese cerca de columnas, bajo un escritorio o en las zonas demarcadas como seguras, siempre lejos de vidrios o elementos que puedan caer.
- **Si se encuentra en una construcción informal**, trate de salir de inmediato, durante la salida, vigile su entorno para identificar peligros durante la evacuación.
- **Nunca use ascensores para evacuar.**
- **No se ubique bajo los marcos de las puertas**, ya que no es un lugar seguro, el marco ayuda a disipar la energía del sismo, por lo cual puede romperse y colapsar.

- **Si está en una silla de ruedas**, ubíquese al lado de una columna o lugar seguro, frene la silla y proteja su cabeza con los brazos. Asegúrese que en su lugar de estudio y trabajo, cuenten con medidas específicas para apoyarle en la evacuación.
- **Si está en su vivienda** y sólo si es posible, abra la puerta principal y de las habitaciones, ya que se podrían trabar y dejarle a usted y su familia encerrados.
- **Si está acostado** y no puede dirigirse a un sitio seguro, permanezca en la cama o a un costado y proteja con los brazos o almohada su cabeza.
- **Si está en la calle**, observe su entorno y busque un lugar seguro. Procure estar lejos de postes y cables. Aléjese de las fachadas pues pueden caer partes de la misma como ladrillos o vidrios, con precaución diríjase al centro de la calle, tenga cuidado con los vehículos, es muy posible que los conductores no hallan sentido el sismo.
- **Si va conduciendo un vehículo en las calles de una ciudad o municipio** y percibe un sismo, reduzca la velocidad y en lo posible deténgase en un lugar seguro (alejado de postes, cables, vallas).
- **Si va conduciendo por una autopista urbana**, no se detenga, baje la velocidad y busque bahías, bermas u otros lugares seguros donde pueda parar.
- **Si va conduciendo por carretera**, baje la velocidad pero no se detenga, encuentre un lugar seguro para estacionarse, en lo posible busque información con las concesiones o a través de números telefónicos, acerca del estado de vías luego del sismo. En Colombia, el número de policía de carreteras es # 767.
- **Si va conduciendo en un túnel**, baje la velocidad y en lo posible busque los nichos de parqueo internos para detenerse, no salga del vehículo hasta que el sismo haya terminado, luego salga del túnel, baje la velocidad y busque información del estado de vías.
- **Si va conduciendo en un puente**, baje la velocidad y procure no detenerse hasta bajar de él, los puentes no son lugares seguros en sismos.
- **Si se encuentra en un lugar público** como un teatro o cine, quédese en su silla, proteja la cabeza con sus brazos y espere a que el sismo termine, luego evacúe. Conserve la calma y procure que los demás también lo hagan, si se presenta una asonada (estampida) producto del pánico, no se quede quieto en un punto fijo, muévase con todas las personas, alce a los niños pequeños. Siga las instrucciones del personal de seguridad y logística.
- **Si está en la costa** y el sismo fue tan fuerte que fue difícil mantenerse en pie, evacue lejos de la costa en busca de sitios altos, el sismo pudo haber generado un tsunami, tendrá algunos minutos para ponerse a salvo.

Permanezca atento a su entorno y tenga precaución pues se pueden presentar réplicas, incluso tan fuertes como el sismo inicial

Después de un sismo – RECUPERACIÓN

EVALÚE Y ACTÚE

Una vez finaliza el sismo...

- **Verifique su condición física**, la de su familia y personas cercanas, si puede, ayude a las personas que lo requieran y que vea en superficie (no bajo escombros) y espere la ayuda de los organismos de socorro.
- Si aún está en su vivienda y ante sismos fuertes, **corte los suministros** de gas, energía y agua. Si percibe olor a gas, evite accionar interruptores o encender fósforos, abra ventanas, de aviso a los bomberos y diríjase hacia una zona segura.
- **Revise su vivienda en busca de señales de posible colapso** o de daño estructural grave, tales como: grietas en paredes, columnas y placas de techo, estructura inclinada, grietas externas en el suelo.
- **Si el sismo ha provocado el colapso de estructuras** y se tienen indicios de personas atrapadas bajo los escombros, no trate de rescatarlos, puede poner en riesgo su vida y la de otras personas.
- **Manténgase informado a través de la radio** acerca del estado de su región, daños e instrucciones impartidas por las autoridades.
- **Si quedó encerrado**, mantenga la calma y busque ventanas u otros medios para indicar que está allí y que requiere ayuda. No improvise vías de evacuación que puedan ser peligrosas. Si tiene posibilidad, comuníquese por medio de mensajes de texto desde su celular, es más efectivo que tratar de llamar, pues las redes estarán colapsadas.
- **Si usted está atrapado en los escombros, pero no tiene partes de su cuerpo presionadas**, trate de proteger boca y nariz para no inhalar polvo. Trate de buscar salidas o señales que le indiquen una posible ruta de evacuación. Si tiene heridas con hemorragias, haga presión directa sobre la herida con un trozo de ropa o pañuelo. Evite gritar, es poco probable que su voz sea suficiente para que lo escuchen, si tiene un silbato, úselo, o busque elementos metálicos que pueda golpear.
- **Si al salir a la calle, encuentra postes en el piso y cables eléctricos**, tenga cuidado de no tocarlos o moverlos.
- **Si está atrapado y alguna parte de su cuerpo esta presionada por escombros**, mantenga la calma al máximo posible, el estrés afecta y desgasta considerablemente el estado físico. Permanezca atento a ruidos que le indiquen la presencia de organismos de socorro, es posible que escuche llamados, busque la manera de que le escuchen, si puede golpear objetos metálicos, lance señales sonoras periódicamente. Controle su respiración con un ritmo lento,

profundo y sostenido, esto ayudara a disminuir el estrés y aumenta las probabilidades de supervivencia.

RECUPÉRESE

- **Tenga precaución al abrir puertas de armarios** o estantes, los objetos podrían haberse movido y podrían caer con fuerza.
- **Si hubo daños en su vivienda**, no retorne hasta que las autoridades indiquen que es seguro hacerlo, recuerde que luego del sismo vendrán las réplicas que pueden dañar aún más una estructura debilitada.
- **Las autoridades pueden indicar la necesidad de instalar alojamientos temporales** cuando ha habido destrucción de viviendas, siga atentamente las indicaciones y colabore con estos procesos.

Los primeros días después del sismo....

- Los días posteriores al desastre que deja un sismo de gran magnitud, son en sí muy difíciles, trate de mantenerse activo frente a la recuperación de su comunidad, colabore y apoye en las labores diarias y aliente a otras personas a hacerlo también, la buena convivencia en un alojamiento temporal es clave para sobrellevar la situación.
- Es muy posible que la asistencia humanitaria (alimento, agua, frazadas, etc.) tarde un par de días en llegar, racione bien los insumos de su maletín de emergencias, no los consuma en un solo día.

Antes de un sismo – PREPARESE!

RECONOZCA SU HOGAR Y EL ENTORNO

- **Verifique la sismo resistencia de la vivienda:** Si la vivienda es producto de autoconstrucción familiar y/o fue construida antes del año 1998, muy seguramente, no cuenta con sismo resistencia. Si no está seguro de la forma en que fue construida, solicite apoyo a la oficina de planeación de la alcaldía municipal.
- **Si la vivienda es sismo resistente, ubique los sitios seguros:** Estos son: Columnas y sitios a alejados de ventanas, lámparas, muebles u objetos que puedan caer, volcarse o romperse. Durante un sismo, muchas personas resultan lesionadas por objetos que caen dentro de su propia vivienda.
- **Si la vivienda NO es sismo resistente, ubique lugares seguros en el “exterior”:** busque áreas en lo posible despejadas, lejos de árboles altos,

postes, cables y fachadas de edificios, los cuales serán usados como “Punto de encuentro”.

- **Verifique el estado de la estructura:** busque grietas en paredes, techos, columnas; verifique estado de cielo rasos y otros elementos no estructurales, fugas en tuberías, daños en redes y cableado y todo aquello que represente peligro en la edificación. Sobre estos hallazgos se deberán adelantar acciones correctivas.

PREPARE SU HOGAR!

Lo más importante es proteger su vida y la de sus seres queridos, pero también, cuide su bolsillo. Durante los sismos, muchas lesiones y pérdidas materiales hubiesen podido ser evitadas o minimizadas, si se toman las medidas previas de prevención y preparación en su hogar.

En su hogar, asegure todo lo que al caer pueda causar lesiones y todo lo que considere de alto valor y difícil de recuperar si se cae, así como lo que pueda ser un peligro u obstáculo en una evacuación de emergencia. Electrodomésticos u objetos pesados o que caigan fácilmente, deben estar en las partes bajas de los muebles o asegurados a pared y/o muebles. Evite poner cuadros pesados u otros elementos colgantes pesados, en cabeceras y al lado de camas, asegure bibliotecas, estantes, repisas, etc.

- **Vidrios y ventanas:** Cubra las ventanas con cortinas para evitar que los vidrios lesionen a alguien si se rompen en un sismo, si es posible use películas de seguridad o utilice cinta transparente para asegurarlos.
- **Pasillos y escaleras:** revise que los pasillos, escaleras y salidas estén libres de obstáculos (materas, objetos decorativos y otros), así mismo que tengan barandas y antideslizantes, estas no deben encerarse para evitar caídas.
- **Instalaciones eléctricas, agua y gas:** repare los daños que encuentre en tuberías, cableado, llaves de paso. Asegúrese que las instalaciones estén en el mejor estado posible, evite tener cables expuestos y sobrecarga de tomas eléctricas.
- **Llaves de paso:** de ser posible, garantice que las llaves de paso de gas y agua, así como los tableros eléctricos, estén accesibles para poder ser cerrados y apagados en caso de emergencias.

PREPARESE CON SU FAMILIA Y COMUNIDAD

Es fundamental que toda su familia conozca cómo actuar durante una emergencia y para esto es necesario elaborar un plan de emergencia con su familia y así mismo hacer un plan con la comunidad.

1. **Elabore un listado de todos los miembros de su familia** incluyendo; nombres y apellidos, número de documento de identidad, edad, enfermedades, medicamentos que consuman, tipo de sangre y teléfono de contacto.
2. **Igualmente haga un listado de sus animales;** nombre, raza, color y los certificados de vacunas.
3. Reúnase con su familia e **identifique las amenazas, peligros y riesgos** a los que están expuestos.
4. **Realice un plan de trabajo, asigne tareas** a los miembros de su familia y habitantes de la vivienda en caso de una emergencia.
5. **Elabore un Plan de Evacuación,** ubique las rutas seguras, los puntos de encuentro y recórralos periódicamente.
6. **Defina medios de comunicación y un punto de reunión para cuando no estén juntos, incluso si no funciona el celular.** Acuerden llegar a un sitio, tenga en cuenta que en los colegios, escuelas, jardines y empresas existen planes de emergencia, infórmese acerca de ellos e indique a los menores qué deben tener en cuenta.
7. **Identifique las necesidades especiales de su familia y comunidad,** como mujeres embarazadas, personas enfermas o en condición de discapacidad que requieran apoyo en una emergencia, pregúntele a ellos mismos cómo puede ayudarlos, o ellos a usted y su familia.

8. ALISTE UN MALETIN PARA EMERGENCIAS

Los elementos básicos que debe contener un kit de emergencias son:

- Silbato
- Linterna
- Ropa de cambio completa
- Elementos de aseo personal
- Botiquín personal
- Agua
- Alimentos no perecederos
- Navaja
- Bolsas plásticas

- Lápiz y papel
 - Plato, vaso y cuchara
 - Fósforos
 - Medicamentos formulados
- Copia de documentos personales e importantes

9. **Si puede hacerlo, tome un curso de primeros auxilios**, consulte con su alcaldía o los organismos de socorro.

10. **Aplique lo aprendido y evalúe el resultado**, para esto, realice simulacros con su familia, pida apoyo al Consejo Municipal de Gestión del Riesgo de su alcaldía.

11. **Identifique en los lugares que visita frecuentemente**, áreas seguras, rutas de evacuación y puntos de encuentro.

12. **Reconozca en su comunidad, vecinos que pueden ser de ayuda en una emergencia**, muchas veces podemos encontrar muy cerca un vecino con un oficio que puede ser de gran utilidad.

13. **Asegúrese de conocer los planes de emergencia del trabajo y lugar de estudio**, suyos y de su familia.

Para realizar su Plan Familiar de Gestión del Riesgo de Desastres y la Estrategia Comunitaria de Respuesta a Emergencias, consulte la guía completa en www.cedir.gestiondelriesgo.gov.co y pida apoyo en la alcaldía de su municipio o con los organismos de socorro