



¿QUÉ ES UN SISMO?

Es un fenómeno geológico que tiene su origen en la corteza terrestre y se manifiesta a través de vibraciones o movimientos bruscos de corta duración e intensidad variable, conocido como **sismo** y que no se puede predecir



En caso de sismo, es muy importante tener en cuenta, en todo momento, a las personas que requieren un apoyo especial como serían las personas con alguna discapacidad, niñas y niños, personas mayores, mujeres embarazadas, migrantes, entre otras



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO



SGIRPC

Para asistir a talleres presenciales regístrate en:

proteccioncivil.cdmx.gob.mx

Apartado de Brigadas Comunitarias

SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL

Dirección General de Resiliencia

Patriotismo 711, edificio B, Segundo piso, San Juan, Benito Juárez, 03730, Ciudad de México

SGIRPC_CDMX

SGIRPCDMX

Taller sobre medidas preventivas en caso de sismos



PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA LA CONFORMACIÓN DE BRIGADAS COMUNITARIAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DE DESASTRES Y PROTECCIÓN CIVIL

¿QUÉ HACER ANTES DEL SISMO?

- Participa responsablemente en los simulacros que se programen en tu localidad, en tu centro de trabajo y en tu vivienda
- Contribuye a mejorar procesos de acuerdo a los resultados de los simulacros en los que hayas participado
- Mantén tus dispositivos electrónicos con batería
- Determina con tus familiares y amistades las zonas de menor riesgo y los puntos de reunión
- Diseña y utiliza una pulsera o collar de identificación con teléfonos de contacto en caso de emergencia e incluye tu tipo de sangre y de tus familiares
- Elabora tu Plan Familiar para la prevención de riesgos (equipa tu mochila de emergencia, sujeta libreros y estantes a las paredes, mantén en buen estado las instalaciones de gas, eléctrica, agua y sanitarias, entre otras acciones)
- Conoce los protocolos del Programa Interno de Protección Civil del inmueble en donde trabajas



¿QUÉ HACER DURANTE EL ALERTAMIENTO SÍSMICO?

- Al sonar la alerta sísmica, mantén la calma y si te encuentras en pisos bajos y te es posible, evacúa el inmueble, siguiendo las rutas de evacuación previamente establecidas
- En caso de encontrarte en un piso alto y si no tienes tiempo de salir, colócate en la zona de menor riesgo previamente establecida
- Ejecuta tu Plan Familiar para la prevención de riesgos o sigue los protocolos del Programa Interno de Protección Civil del inmueble en el que estés o labores
- Si puedes, apaga interruptores de luz, cierra las llaves de paso de agua y gas
- No corras, muchos accidentes ocurren durante una evacuación desordenada
- No grites, contagias a otras personas y eso puede generar pánico y caos durante la evacuación
- No empujes, ya que puedes lastimar a alguien y entorpecer el flujo de la evacuación



**NO
CORRO**



**NO
GRITO**



**NO
EMPUJO**

#LaPrevenciónEsNuestraFuerza

¿QUÉ HACER DURANTE EL MOVIMIENTO SÍSMICO?

- Si no evacuaste a tiempo, repliégate a la zona de menor riesgo más cercana
- Aléjate de ventanas, muebles, espejos, plantas u otros objetos pesados que puedan caer
- Si hay infantes, personas adultas mayores o personas con discapacidad, ayúdalas a replegarse o a mantenerse de pie en la zona de menor riesgo
- Durante el sismo, no hagas uso de las escaleras ni de elevadores



¿QUÉ HACER DESPUÉS DEL MOVIMIENTO SÍSMICO?

- En caso de haber replegado a zonas de menor riesgo durante el sismo, evacúa el inmueble hacia un punto de reunión
- Activa tu brigada o las relaciones de organización en tu comunidad
- Mantén la calma y atiende las indicaciones de brigadistas, cuerpos de rescate y autoridades de gestión integral de riesgos y protección civil
- En caso de que no haber realizado previamente la interrupción de los servicios de gas, agua y electricidad, realiza el corte de suministro lo más pronto posible
- Una vez terminado el temblor verifica el buen estado estructural del inmueble y de las instalaciones hidrosanitarias y eléctricas, antes de que regresen todas las personas al inmueble