

# GUÍA para actuar antes, durante el alertamiento y después de un sismo



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE PROTECCIÓN  
CIVIL Y DE LA GESTIÓN  
INTEGRAL DE RIESGOS

# ¿Cómo actuar antes de un sismo?



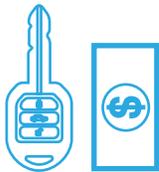
Elabora y actualiza tu plan familiar y/o pide a la administración de tu inmueble que genere un Programa Interno de Protección Civil.



Verifica tu casa periódicamente, revisa hundimientos, desplomes o grietas que se generen.



Prepara una Maleta de emergencia con algunos de los siguientes elementos:



Llaves del automóvil y dinero extra.



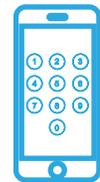
Linterna y pilas.



Radio y pilas.



Equipo de primeros auxilios.



Teléfonos de emergencias y algún celular extra.



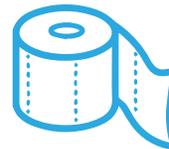
Tratamientos especiales en caso de que alguien de la familia lo requiera.



Alimentos no perecederos y botellas de agua desechables.



Abrelatas manual.



Papel higiénico y otros elementos personales.



Bolsa impermeabilizada para objetos personales.



Verifica con frecuencia la fecha de caducidad de los alimentos y medicamentos y revisa su estado.



Copia o escaneo en una USB de los documentos más importantes (INE, pasaporte, escrituras, cuenta bancaria, Infonavit, crédito bancario, identificación de toda la familia y fotos actualizadas de cada uno de ellos).

# ¿Cómo actuar antes de un sismo?



Participa responsablemente y con seriedad en los simulacros que se programen en tu localidad o centro de trabajo.



Mantén tus dispositivos electrónicos con batería y de ser necesario lleva contigo una batería de carga adicional.



Determina con tus familiares y amistades las zonas de menor riesgo de tu casa y área de trabajo.

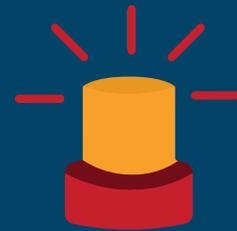


Especifica con tu familia un lugar de la ciudad como punto de encuentro.



Diseña y utiliza una pulsera o collar de identificación con teléfono de emergencia y tipo de sangre.

# ¿Cómo actuar durante el alertamiento de un sismo?



Si suena la alerta sísmica, mantén la calma y si te encuentras en pisos bajos y te es posible, evacúa el inmueble en el que te encuentras sigue las rutas de evacuación previamente establecidas.



En caso de encontrarte en un piso alto y no tienes tiempo de salir, colócate en la zona de menor riesgo previamente establecida.



Activa tu plan familiar o sigue los protocolos de tu Programa Interno de Protección Civil.



Si puedes, apaga interruptores de luz, cierra llaves de paso de agua y gas.

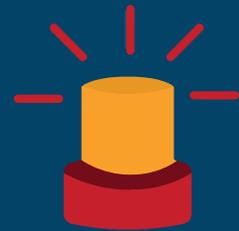


Sin correr, muchos accidentes ocurren durante una evacuación desordenada.



Sin gritar, contagias a otras personas y eso puede generar pánico y caos durante la evacuación.

# ¿Cómo actuar durante el alertamiento de un sismo?



Sin empujar, puedes lesionar o lastimar a las personas que van evacuando, dales tiempo de salir.



Durante el sismo, no hagas uso de las escaleras ni de elevadores.



Aléjate de ventanas, muebles, espejos, plantas u otros objetos pesados que puedan caer.



Evacúa el inmueble hasta que el movimiento telúrico haya concluido.



Si hay infantes, personas de la tercera edad o personas con discapacidad, ayúdales a replegarse o a mantenerse de pie en la zona de menor riesgo.

# Después del sismo



**A**

Mantén la calma y atiende las indicaciones de brigadistas, cuerpos de rescate y autoridades de Protección Civil.



**B**

En caso de que no haber realizado la interrupción de los servicios de gas, agua y electricidad, realiza el corte de suministro lo más pronto posible.



**C**

En caso de haber replegado a las Zonas de Menor Riesgo, durante el sismo, evacúa el inmueble hacia un punto de reunión.



**D**

Utiliza celular solo para emergencias o lo mínimo posible.



**E**

Utiliza redes sociales para avisar que estás bien.



**F**

Una vez terminado el temblor verifica el estado de las instalaciones: casa, escuela y oficina.

# Después del sismo



**G**

No regreses a los inmuebles en caso de detectar algún daño estructural y pide una revisión a las autoridades competentes.



**H**

Si los servicios de luz siguen interrumpidos, usa linternas de baterías. No uses velas, evita explosiones por fugas de gas y evita fumar, hasta verificar que no haya fuga de algún combustible.



**I**

Ayuda a calmar a quienes tienen crisis nerviosa.



**J**

Si estás con infantes pídeles que te cuenten su experiencia. Diles que todo estará bien.



**K**

Mantente informado y espera las indicaciones de personal operativo de emergencias.

# En caso de haber quedado atrapado por algún derrumbe



**A**

Mantén la calma. Los cuerpos de emergencia se dirigirán al lugar del siniestro.



**B**

Si te es posible, golpea con un objeto a la mano, las tuberías o estructuras, a fin de que los rescatistas puedan ubicar su posición.



**C**

Comunícate vía WhatsApp o redes sociales con familiares o amigos y establece tu posición, además de informar con cuántas personas te encuentras atrapado/a.



**D**

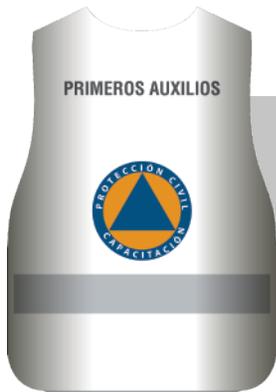
Responde las señales que emitan los cuerpos de rescate para dar auxilio.



**E**

No intentes salir por ti solo/a. Si el edificio se ha derrumbado parcialmente, con tus movimientos y las réplicas del sismo podría colapsarse por completo.

# Colores de identificación de brigadistas



BRIGADA DE  
PRIMEROS AUXILIOS



BRIGADA DE PREVENCIÓN Y  
COMBATE DE INCENDIOS



BRIGADA DE REPLIEGUE  
Y EVACUACIÓN



BRIGADA DE  
COMUNICACIÓN

# En los centros de trabajo

## QUÉ DEBE HACER EN CASO DE SISMO EN ESTE NIVEL DEL INMUEBLE

ESTE INMUEBLE CUENTA CON SISTEMA DE ALERTA SÍSMICA. EL SISTEMA NOS ALERTA CON 80 SEGUNDOS DE ANTICIPACIÓN LA APROXIMACIÓN DE UN SISMO.

CUANDO SE ACTIVE EL SISTEMA DE ALERTA SÍSMICA LLEVE A CABO LAS SIGUIENTES ACCIONES

Mantenga la calma:



Siga las instrucciones de los Brigadistas de Protección Civil que se encuentran correctamente identificados.



Evacúe de inmediato el inmueble, siguiendo la Ruta de Evacuación. En todo momento usted será conducido por los Brigadistas de Protección Civil.



La Ruta de Evacuación es la trayectoria más segura y más corta hacia el exterior del inmueble.

El personal de seguridad es responsable de cerrar las calles y avenidas para resguardarlo de cualquier peligro y/o riesgo mientras usted evacua el inmueble y se encuentra en el Punto de Reunión.



Una vez en el exterior del inmueble ubique al Punto de Reunión. Donde será organizado y contabilizado por los Brigadistas.



El Punto de Reunión es el lugar externo de menor riesgo ante los efectos de un sismo.

Al terminar el sismo una comisión integrada por:

- \*El coordinador de Protección Civil del edificio.
- \*El personal técnico de la dirección de Protección Civil.
- \*El responsable de seguridad.

Realizarán la revisión del edificio.

Espere las instrucciones de los Brigadistas de Protección Civil para poder reintegrarse a las instalaciones.

## QUÉ DEBE HACER EN CASO DE SISMO EN ESTE NIVEL DEL INMUEBLE

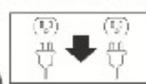
ESTE INMUEBLE CUENTA CON SISTEMA DE ALERTA SÍSMICA. EL SISTEMA NOS ALERTA CON 60 SEGUNDOS DE ANTICIPACIÓN LA APROXIMACIÓN DE UN SISMO.

CUANDO SE ACTIVE EL SISTEMA DE ALERTA SÍSMICA LLEVE A CABO LAS SIGUIENTES ACCIONES

Mantenga la calma:



Desconecte y apague cualquier equipo eléctrico.



Aleje de ventanas, puertas de vidrio u objetos altos que puedan caerse.



Repléguese inmediatamente a la Zona de Menor Riesgo.



Es el lugar físico de la infraestructura con mayor capacidad de protección masiva frente a los riesgos.

Siga las instrucciones de los Brigadistas de Protección Civil que se encuentran correctamente identificados.



Durante el movimiento sísmico. No utilice los elevadores, pueden dejar de funcionar y quedaría aislado.



No utilice las escaleras, la contrabala puede golpearlo y puede caer.



Evacúe hasta que el Jefe de Piso dé la instrucción.



Esta evacuación será cuando pase el sismo, movimiento y sus efectos cesado.

Siga la Ruta de Evacuación que le indican los Brigadistas.



La Ruta de Evacuación es la trayectoria más segura y más corta hacia la salida del inmueble.

El personal de seguridad es responsable de cerrar las calles y avenidas para resguardarlo de cualquier peligro y/o riesgo mientras usted evacua el inmueble y se encuentra en el Punto de Reunión.



Una vez en el exterior del inmueble ubique el Punto de Reunión. Donde será organizado y contabilizado por los Brigadistas.



El Punto de Reunión es el lugar externo de menor riesgo ante los efectos de un sismo.

Al terminar el sismo una comisión integrada por:

- \*El coordinador de Protección Civil del edificio.
- \*El personal técnico de la dirección de Protección Civil.
- \*El responsable de seguridad.

Realizarán la revisión del edificio.

Espere las instrucciones de los Brigadistas de Protección Civil para poder reintegrarse a las instalaciones.

## INFORMES Y DATOS

Teléfonos: 56-15-79-70, 56-83-22-22

www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx

email: proteccioncivil@cdmx.gob.mx



SECRETARÍA DE PROTECCIÓN CIVIL Y DE LA GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS