



Universidad de Puerto Rico Administración Central

¿Qué hacer durante un terremoto?

Oficina del Presidente



¿Qué hacer **durante** un terremoto?



1



Mantenga la calma

Trate de mantenerse tranquilo.

2



En el interior

Aléjese de muebles, ventanas, lámparas y árboles.

3



En el exterior

Aléjese de edificios, muros y postes eléctricos.

4



Si está conduciendo, pare en un lugar seguro, encienda las luces de emergencia y permanezca dentro del vehículo.

5



Si utiliza silla de ruedas, frénela en lugar seguro, proteja su cabeza y resguárdese con sus brazos.

6



Si está en un lugar de asistencia masiva, proteja su cabeza con los brazos o resguárdese debajo de asientos y mesas.

¿Qué hacer **después** del terremoto?

- Salir del área cuando esté seguro de que no hay más movimiento.
- Activa el plan de emergencia establecido.
- No toques ningún tendido eléctrico en el suelo.
- No se acerque a zonas propensas a derrumbes.

Prepare su **mochila** de seguridad



Debe incluir en su mochila de seguridad

- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamentos de mantenimiento y mascarillas etc.
- Artículos de higiene personal
- Linternas y radio con baterías vigentes y/o solares
- Agua y alimentos no perecederos
- Libreta pequeña, marcadores y bolígrafo o lápiz
- Copia de los documentos importante
- Dinero en efectivo
- Maletín de herramientas (portátil)
- Silbato

Recomendaciones para **evitar el pánico** durante el sismo:

1. No reaccione impulsivamente y mantenga la calma. Para lograrlo puede realizar ejercicios de visualización en los cuales anticipe como podría actuar ante una emergencia real.
2. Mantenga una respiración normal y calmada para lograr el autocontrol.
3. Piense en el momento presente, evite salir corriendo desesperadamente y contagiar el miedo a quienes le rodean.
4. Identifique previamente lugares que sean seguros y donde pueda permanecer durante la emergencia.
5. Trabaje un plan de acción para después de la emergencia en el cual identifique vías seguras de evacuación, así como zonas seguras para permanecer después de la emergencia.
6. Mantenga las zonas de trabajo, como pasillos, despejados y de fácil acceso.
7. Elija un líder del grupo que sea capaz de manejar la situación.
8. Tenga presente que luego de un evento sísmico podrían reportarse réplicas. Por lo que es importante controlar las emociones y actuar para proteger su vida.
9. Mantenga en un área accesible su mochila de seguridad, con artículos de primera necesidad y todo aquello que entienda necesario para afrontar una emergencia, incluidos documentos personales.
10. Pasado el terremoto es importante conversar de lo ocurrido, ventilar las emociones y sensaciones que el evento provocó, con el propósito de poder entender el evento a la normalidad.

