¿Qué hacer en caso de sismo, si está en la calle, casa u oficina?

Prevención.>

Conozca cuáles son los pasos para actuar frente a un temblor, lo que debe llevar en un botiquín, cómo evacuar a sus amigos o familiares y saber si las construcciones son sismorresistentes.

EL TIEMPO ZONA habló con el Idiger (Instituto Distrital de Gestión de Riesgos y Cambio Climático), quien nos indicó cómo proceder en estos casos.

"Todos los ciudadanos se encuentran en la capacidad de actuar correctamente, por eso se creó la página web gentequeayuda.gov.co con el fin de que las personas actúen en casos de emergencia", menciona Richard Vargas, director del Idiger.

"Todas las personas están en la capacidad de intervenir, por eso se creó la página web gentequeayuda.gov.co".

Richard Vargas
Director del Idiger

¿Cómo actuar?

1. Conserve la calma y analice la situación.
2. Si está cocinando, apague la estufa.
3. Evacúe, de no ser posible, busque un sitio seguro, como muebles resistentes, esquinas y columnas, agáchese y proteja la cabeza con los brazos.
4. Evite las ventanas.
5. Espere en ese sitio hasta que pase el temblor.

Identifique si la edificación donde se encuentra es sismorresistente

Verifique si su lugar de trabajo o vivienda se encuentra bajo la norma Sismorresistente de 2010 –NSR-10– la cual establece los parámetros para la planeación de obras y edificaciones que se realizan en el país, las cuales deben ser: estructuras sólidas, dimensiones apropiadas, materiales resistentes y suficientes para soportar desastres naturales, como los temblores.

Cabe resaltar que aquellas que no cumplan con la norma, pueden ser objeto de reforzamiento estructural y para las edificaciones indispensables, como colegios, estaciones de bomberos y hospitales, el reforzamiento es obligatorio.



Prepárese para el próximo simulacro de evacuación que será el miércoles 25 de octubre.

Libere su espacio de objetos que se puedan caer y hacerle daño

Los temblores pueden hacer que se mueva o se caiga casi cualquier cosa, por más pesada que sea. Revise su casa, lugar de trabajo o estudio, mire qué objeto se puede caer y hacerle daño. Un ejemplo de ello es: televisores, armarios, bibliotecas, calentadores, nevera, objetos colgantes o puestos sobre repisas, vitrinas techos falsos y cuadros, entre otros.

Recomendaciones

1. Acordar con su familia, compañeros de trabajo o colegios y amigos rutas de evacuación que estén libres de obstáculos.
2. La ruta debe ser corta.
3. Elegir a un líder que llevará puesto un reflectivo para ser identificado por las personas.
4. Fijar rutas alternativas para llegar a los puntos de encuentro.
5. Tener presente que los puntos de encuentro deben estar lo suficientemente retirados de zonas de riesgo y deben ser conocidos por las personas de la comunidad y evitar en lo posible vías públicas o accesos a otras edificaciones.

Prepare su kit de emergencia

La maleta debe llevar los elementos necesarios para sobrevivir mínimo tres días en una catástrofe natural.

1. Alimentos: agua, maní, panela, bocadillo y comida enlatada para usted y su mascota.
2. Cobija liviana, gorro, guantes e impermeable.
3. Llevar una muda de ropa completa.
4. Botiquín de primeros auxilios, guantes de látex, curas, alcohol, agua oxigenada, gasa, venda elástica, tijeras, termómetro, medicamentos que considere indispensables, como el Acetaminofén.
5. Dinero en efectivo dentro de una bolsa plástica.
6. Linterna con baterías y pilas de repuesto.
7. Silbato preferiblemente metálico.
8. Radio con pilas.
9. Agenda con teléfonos de familiares, amigos o personas cercanas a usted con un bolígrafo.
10. Artículos de higiene personal, como bloqueador solar, papel higiénico, cepillo de dientes, crema dental, toallas higiénicas, pañales y repelente para moscos.
11. Cuerda, cinta adhesiva, navaja, bolsas de basura y juego de mesa.
12. Copia de sus documentos de identificación.
13. Copia de las llaves de su casa u oficina.
14. Plato de plástico, cuchara y vaso.

'Tips' que no se pueden olvidar en un simulacro

1. Tome el kit de emergencias.
2. Diríjase al punto de encuentro.
3. Use la ruta de evacuación acordada.
4. No use ascensor.
3. Si va por la calle aléjese de la fachada de los edificios y construcciones.
4. Si es posible, cierre los registros de gas y agua y baje los tacos de la luz.
5. Si está conduciendo, disminuya la velocidad y ubíquese en un área despejada.
6. Ayude a evacuar principalmente a los niños y a las personas de la tercera edad.
7. No use los celulares en lo posible.

Recuerde que la señalización es muy importante a la hora salir hacia su lugar de encuentro.

Si su familia aún no ha fijado un punto, hágalo prontamente, debe ser un sitio que se recuerde de manera rápida.