

# Prepárate para un posible terremoto

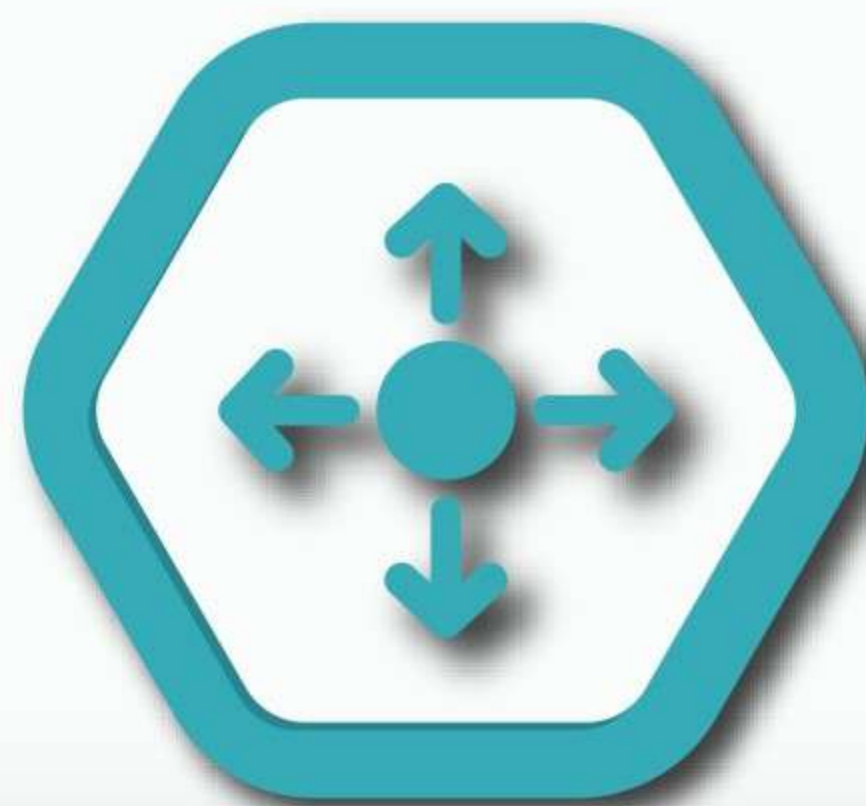
CIAM

CENTRO DE INFORMACIÓN Y ASISTENCIA A MEXICANOS

PARA MÁS INFORMACIÓN LLAMA AL

520 623 7874

- Prepara un **kit de emergencia** que contemple medicinas, alimentos y agua. Toma en cuenta a tus mascotas
- Ten a la mano una **copia de los documentos** que consideres de mayor importancia.
- Elabora un **plan familiar de emergencia**; establezcan un sitio de reunión en caso de que se separen durante un terremoto.
- **Identifica espacios seguros** en tu escuela, casa o trabajo para protegerte, como debajo de un mueble resistente.
- **Asegura los artículos** que podrían caerse y causar lesiones (estantes, espejos, lámparas, etc.).
- **Conoce y familiarízate** con los planes de prevención, sistemas de alerta y rutas de evacuación.



RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



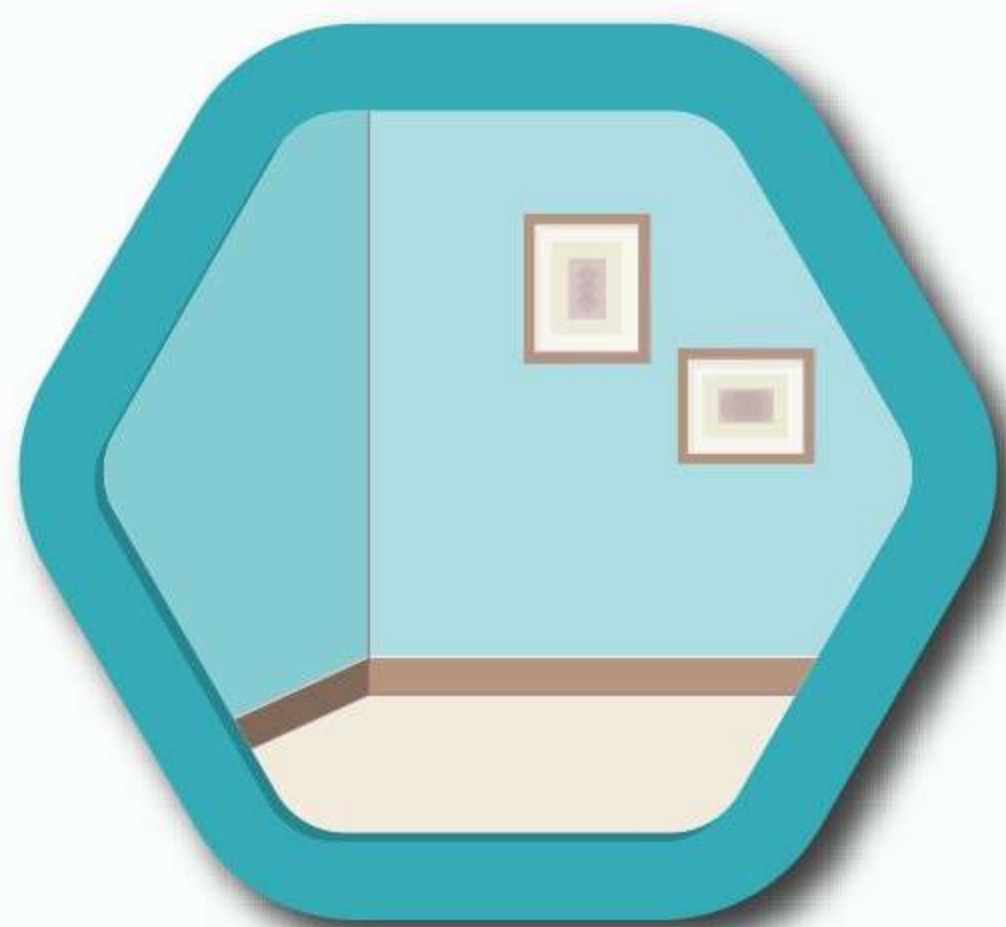
# Qué hacer durante un terremoto

**CIAM**

CENTRO DE INFORMACIÓN Y ASISTENCIA A MEXICANOS

PARA MÁS INFORMACIÓN LLAMA AL

**520 623 7874**



## Si te encuentras dentro de algún inmueble:

- Permanece dentro hasta que el movimiento se detenga.
- Cubre tu cabeza y cuello con tus brazos para protegerte de la caída de escombros.
- Si estás en peligro por la caída de algún objeto, agáchate y arrástrate debajo de un escritorio o mesa resistente.
- Mantente alejado de ventanas, puertas y paredes exteriores, así como de cualquier objeto que pueda caerse.



## Si agacharte en el piso es peligroso:

- Identifica una esquina al interior de la habitación que esté lejos de ventanas y objetos que puedan caer.
- Si utilizas silla de ruedas u otros dispositivos de movilidad, bloquea las ruedas, permanece sentado y protege tu cabeza y cuello con tus brazos, una almohada, un libro, o cualquier otro objeto.



## Si estás en la cama:

- Permanece en la cama y cubre tu cabeza y cuello con una almohada.
- Si hay algún objeto que pueda caer, trasládase a un lugar seguro.



**RELACIONES EXTERIORES**

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



# Qué hacer durante un terremoto

**CIAM**

CENTRO DE INFORMACIÓN Y ASISTENCIA A MEXICANOS

PARA MÁS INFORMACIÓN LLAMA AL

**520 623 7874**

## Si estás en la calle:

- Aléjate de los edificios, semáforos y los cables de electricidad.
- Agáchate, cubre tu cabeza, agárrate, y permanece ahí hasta que se detenga el temblor.

## Si estás en un vehículo en movimiento:

- Detente en un lugar seguro tan pronto como sea posible y permanece en el vehículo.
- Evita detenerte cerca o debajo de edificios, árboles, puentes o cables de electricidad.
- Continúa tu camino una vez que el terremoto se haya detenido.
- Evita caminos, puentes o rampas que el terremoto haya dañado.



**RELACIONES EXTERIORES**

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



# Qué hacer después de un terremoto

# CIAM

CENTRO DE INFORMACIÓN Y ASISTENCIA A MEXICANOS

PARA MÁS INFORMACIÓN LLAMA AL

**520 623 7874**

- **Cuando se detenga el movimiento**, mira a tu alrededor y asegúrate que puedes moverte sin riesgo, **sal del inmueble** y dirígete a un **espacio abierto** lejos de áreas dañadas.
- En caso de réplicas agáchate, cúbrete la cabeza y agárrate.
- En cualquier emergencia, **obedece las indicaciones** de los oficiales de protección civil.
- Si estás atrapado, **no te muevas**.
- Si tienes un **celular**, úsalo para llamar y solicitar ayuda.
- **Haz ruido** sobre un tubo o pared para que los rescatistas puedan localizarte.



Una vez que estés a salvo, monitorea los reportes de noticias a través de radio y televisión para conocer información de la situación actual y **sigue las instrucciones de emergencia**.



## RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES