

# GUÍA para saber qué hacer en caso de sismo



**CIUDAD DE MÉXICO**  
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN



**SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL  
DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL**

## ¿Qué medidas tomar 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 y fisuras existentes



Prepara una maleta de vida con los siguientes elementos:



Llaves del automóvil y dinero extra.



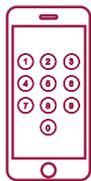
Linterna y pilas.



Radio y pilas.



Equipo de primeros auxilios.



Teléfonos de emergencias y algún celular extra.



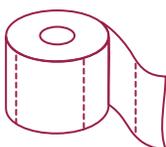
Tratamientos especiales en caso de que alguien de la familia lo requiera.



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.



Mantén a la mano documentos importantes como escrituras, actas de nacimiento, etc. y haz una copia en archivo digital.

## ¿Qué medidas tomar 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 carga adicional



Determina con tus familiares y amistades las zonas de menor riesgo y puntos de reunión de tu casa o 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

## ¿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 y 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



Implementa tu Plan Familiar o sigue los protocolos de tu Programa Interno de Protección Civil y acata las indicaciones de los brigadistas



Si puedes, apaga interruptores de luz, cierra 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, puedes lesionar o lastimar a las personas que van evacuando, dales tiempo de salir

## ¿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 de la tercera edad o personas con discapacidad, ayúdales 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



Evacúa el inmueble hasta que el movimiento telúrico haya concluido, si la ruta de evacuación lo posibilita

## ¿Qué hacer después del movimiento sísmico?



**A**

En caso de haber replegado a zonas de menor riesgo durante el sismo, evacúa el inmueble hacia un punto de reunión



**B**

Mantén la calma y atiende las indicaciones de brigadistas, cuerpos de rescate y autoridades de gestión integral de riesgos y protección civil



**C**

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.



**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 estructural del edificio, instalaciones hidrosanitarias y eléctricas

## Sugerencias después del movimiento sísmico



G

No regreses al inmueble 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, explícales de manera sencilla lo que pasó y diles qué deberán hacer a continuación para cuidarse. Hazles saber que estarás ahí para escucharles cuando así lo requieran.



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 de la emergencia.



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 atrapada/o.



D

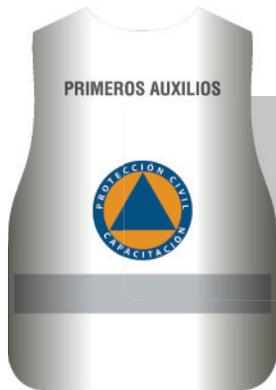
Responde las señales que emitan los cuerpos de rescate para dar auxilio.



E

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

# Colores de identificación de brigadas



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 SE DEBE HACER EN CASO DE SISMO EN ESTE NIVEL DEL INMUEBLE

ESTE INMUEBLE CUENTA CON SISTEMA DE ALERTA SÍSMICA.

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

1

Manten la calma

NO CORRO

NO GRITO

NO EMPUJO

NO USES CELULAR

2

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

1

Manten la calma

NO CORRO

NO GRITO

NO EMPUJO

NO USES CELULAR

2

Desconecta y apaga cualquier equipo eléctrico.

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

3

Replieguense inmediatamente a la Zona de Menor Riesgo.

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

3

Evacúe de inmediato el inmueble siguiendo la Ruta de Evacuación. En todo momento serán conducidos por los Brigadistas de Protección Civil.

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

4

El personal de seguridad es responsable de cerrar las calles y avenidas para resguardarles de cualquier peligro y/o riesgo mientras evacúan el inmueble y se encuentran en el Punto de Reunión.

4

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

5

DURANTE EL MOVIMIENTO SÍSMICO No utilices los elevadores, pueden dejar de funcionar y quedarías aislado.

No utilices las escaleras

6

Evacue hasta que el Jefe de Piso de la instrucción.

Esta evacuación será cuando pase el sismo (movimiento) y sus efectos cesados.

7

Sigue la Ruta de Evacuación que te indican los Brigadistas.

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

5

Una vez en el exterior del inmueble, ubica el Punto de Reunión. Donde las/los Brigadistas les organizará y contará.

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

6

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.

Espera las instrucciones de los Brigadistas de Protección Civil para poder reingresar a las instalaciones.

8

El personal de seguridad es responsable de cerrar las calles y avenidas para resguardarles de cualquier peligro y/o riesgo mientras evacúan el inmueble y se encuentran en el Punto de Reunión.

9

Una vez en el exterior del inmueble, ubica el Punto de Reunión. Donde las/los Brigadistas les organizará y contará.

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

10

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.

Espera las instrucciones de los Brigadistas de Protección Civil para poder reingresar a las instalaciones.