



¿QUÉ HACER EN CASO DE SISMOS? (II)

- **Elabore un plan de cómo actuar antes de un sismo en su casa, en su trabajo y en la calle.**
- **Asegure archivos, repisas, lámparas, muebles y objetos que estén en alto y con riesgo de caer tanto a su alrededor como en pasillos.**
- **En todo momento conserve la calma durante el temblor. No corra ni origine más pánico.**
- **Desconecte aparatos eléctricos, apague los flipones que estén a su alcance.**
- **Sitúese en un lugar seguro, lejos de ventanas, espejos, muebles altos y lugares resbalosos.**
- **En caso de caída de objetos, colóquese debajo de una mesa o escritorio fuerte, en el marco de una puerta o una esquina de columna.**
- **Reconozca las salidas más cercanas y rápidas del edificio.**
- **Evacúe al dejar de temblar sin correr, sin gritar y sin crear más desorden.**
- **Use las escaleras no use el elevador.**
- **Evite congestionar y bloquear las puertas de salida.**
- **En el exterior del edificio ubíquese en los puntos de reunión, reporte si necesita ayuda por alguna lesión. Ayude a las personas afectadas.**

Guatemala es un país sísmico, siempre debemos estar preparados.

Comisión Central de Desastres del Departamento de Medicina Preventiva.

***Una época de cambios, para un
cambio de época***