

ELABORE UNA
MOCHILA DE EMERGENCIA
CON LO NECESARIO PARA SOBREVIVIR HASTA 72 HORAS (TRES DÍAS)



- ✓ Alimento no perecedero para 3 días.
- ✓ Agua embotellada suficiente.
- ✓ Documentos personales importantes, puede digitalizarlos y almacenarlos en una memoria USB.
- ✓ Duplicado de llaves de casa y carro.
- ✓ Radio AM/FM y linterna de baterías.
- ✓ Baterías adicionales.
- ✓ Silbato y navaja multiusos.
- ✓ Cerillos y encendedor.
- ✓ Artículos de higiene personal.
- ✓ Un cambio de ropa completo.
- ✓ Manta térmica o frazada ligera.
- ✓ Botiquín básico completo.
- ✓ Guantes y cubre bocas.
- ✓ Chamarra ligera e impermeable.
- ✓ Agenda, libreta de apuntes y bolígrafo.

Nota: Puede adicionar todo lo que usted considere de suma necesidad, siempre y cuando el peso no exceda su capacidad de carga.



Edificio "José Federico Benítez López"
Av. Guadalupe Ramírez y Segunda Sur S/N
Col. del Río Parte Alta (antes C-4)
Delegación Otay Centenario
Tijuana, Baja California, C.P. 22350

Tel. (664) 683 9112

www.proteccioncivil.tijuana.gob.mx

[@dmpctj](https://www.facebook.com/dmpctj)



Escanea el código QR y síguenos en nuestra fan page

proteccioncivil@tijuana.gob.mx



C.F.E. 071 - C.E.S.P.T 073



XXIV AYUNTAMIENTO
TIJUANA
2021 - 2024

PROTECCIÓN CIVIL
H. AYUNTAMIENTO DE TIJUANA, BAJA CALIFORNIA

RECOMENDACIONES EN **SISMOS**



LOS SISMOS SON EVENTOS NATURALES E IMPREDECIBLES

No obstante, sus efectos pueden mitigarse a través de una adecuada preparación.

¿CÓMO PREPARARSE ANTES DE UN SISMO?



1. Elabore con anticipación su PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS, descargue la guía en: www.proteccioncivil.tijuana.gob.mx



2. Efectúe una revisión minuciosa del inmueble, de preferencia realizada por técnicos especializados.



3. Realice las reparaciones, refuerzos y ajustes necesarios con el fin de obtener mayor seguridad ante un sismo.



4. Revise y mantenga en buen estado las instalaciones de servicios (gas, electricidad, agua, etc.) de los inmuebles.



5. Realice anclaje en muros de los elementos no estructurales (armarios, libreros, espejos, etc.)



6. Elabore una MOCHILA DE EMERGENCIA con alimento para 72 horas, un botiquín equipado, directorio con números de emergencia, un radio y una linterna de baterías.



7. Capacítense en Primeros Auxilios.



8. Realice simulacros de evacuación con su familia de manera continua.

¿QUÉ HACER DURANTE UN SISMO?



EN EL INTERIOR DE CASA, ESCUELA O TRABAJO:

1. Conserve la calma, NO GRITE, NO CORRA, NO EMPUJE, tranquilice a las personas a su alrededor.
2. No evacue durante el sismo, espere que pasen todos los movimientos.
3. Al finalizar el temblor, desaloje en orden hacia el punto de reunión o lugar seguro.
4. Protéjase con las manos en la cabeza de objetos que puedan caer y lesionarse.



EN VEHÍCULO O TRANSPORTE PÚBLICO:

1. Trate de detenerse en un lugar despejado libre de riesgos y permanezca dentro del automóvil.
2. No obstruya señalamientos de seguridad ni salidas de emergencia.



EN LA VÍA PÚBLICA:

1. Aléjese de edificios, postes, cables y otras estructuras que puedan caer. Evite posicionarse sobre coladeras o registros.
2. Si es posible, diríjase a lugares abiertos, alejados de peligros y permanezca ahí hasta que se normalice la situación.

¿ES SEGURO SU ENTORNO DESPUÉS DE UN SISMO?



1. No encienda ningún tipo de flama, no olvide que pueden producirse fugas de gas. Si percibe olor, corte el suministro eléctrico y avise a la autoridad.



2. Revise su vivienda e instalaciones, si percibe anomalías interrumpa el servicio de agua, luz y gas, no la habite hasta que los expertos la evalúen.



3. No toque el cableado eléctrico caído.



4. No propague rumores, esté consciente que pueden presentarse réplicas.



5. Comuníquese con familiares a través de mensajes SMS o redes sociales, deje las llamadas de voz solo para emergencias.



6. Siga las recomendaciones dadas a través del radio.



7. En caso de quedar atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.



8. Brinde los primeros auxilios a lesionados si está capacitado para hacerlo, a la par active los servicios de emergencia a través del 911.



9. Cumpla con las recomendaciones del Sector Salud, Seguridad Pública, Bomberos y Protección Civil, así mismo brinde su apoyo cuando lo soliciten.