

Que hacer antes, durante y después de un sismo y cómo armar la mochila de emergencia

5 noviembre, 2022

MOCHILA DE EMERGENCIA (72 HS. DE SUBSISTENCIA)



Ropa de abrigo



Copia de llaves vivienda y auto



Radio a pilas



Linterna a pilas



Manta liviana



Chocolates y barras de cereales



Hoy se registró un temblor de 5.4° en Tupungato, que se sintió muy fuerte en toda la provincia. Estos acontecimientos nos recuerdan que siempre debemos estar preparados, sobre todo si vivimos en una zona sísmica.

Con motivo del reciente **movimiento sísmico con epicentro en Tupungato**, de magnitud de 5.4 en la escala de Mercalli, y teniendo en cuenta que la semana que viene el Ejército Argentino junto al de Chile realizarán un ejercicio de simulacro sísmico para saber cómo actuar y ensayar mecanismos de respuestas, es necesario recordar qué hacer antes, durante y después de un sismo.

Desde Defensa Civil se elaboró el [El Plan de Acción Familiar o PAF](#), que es un instructivo para realizar en familia sobre cómo debe organizarse y qué se debe hacer ante una emergencia de fenómenos naturales o antrópicos.

Tener hecho el PAF ayuda a accionar rápidamente lo aprendido y puede salvar la vida de cada uno de los integrantes de la familia.

Entre las recomendaciones, Defensa Civil aconseja tener una mochila de emergencia con elementos indispensables para subsistir por 72 horas, que es el tiempo que puede demorar la ayuda humanitaria.

Los objetos que debe tener la mochila son: recipiente con agua potable; alimentos no perecederos: como enlatados, arroz, alimentos secos, barras de cereal o chocolate (corroborar siempre fechas de vencimiento); lista con teléfonos importantes de familiares, bomberos, hospital, 911; lista con nombres de nuestros familiares (DNI, grupo sanguíneo, obra social, medicamentos que toman); lista de nombres y teléfonos de familiares cercanos; botiquín de primeros auxilios con medicamentos vitales; radio a pilas; linterna y pilas; silbato y guantes; documentos personales y sus copias; ropa y manta de abrigo; kit de aseo y herramientas y alambre.

También, para reducir la vulnerabilidad ante cualquier emergencia, es importante conocer la infraestructura de la casa en la que vivimos y tener el Plan de Acción Familiar (PAF).

El PAF es un manual, dirigido a la familia, para que todos los miembros se interioricen en medidas de seguridad para saber cómo actuar antes, durante y después de una emergencia.

La guía, se encuentra disponible en formato digital en el [sitio de Defensa Civil](#) y se puede descargar.

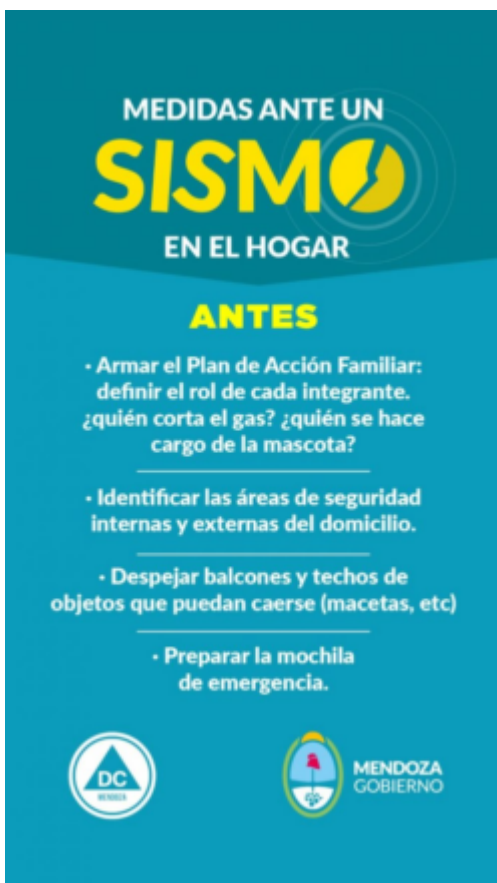
Entre las acciones que se brindan, se detalla que el grupo

familiar debe organizarse y elaborar un plan en el que se especifique el rol de cada integrante ante el fenómeno y qué deben hacer según el lugar donde estén.

Por otro lado, el manual posee otros aspectos y cuidados que se deben tomar en el día a día ante imprevistos domésticos, como las conexiones de luz, agua y gas.

Antes de un sismo

- Verificar el material de la casa, colegio o lugar de trabajo.
- Identificar lugares de protección sísmica, mantenerse alejados de ventanas y elementos que pueden caerse.
- Tener a mano la mochila de emergencia.



Durante



- Mantener la calma.

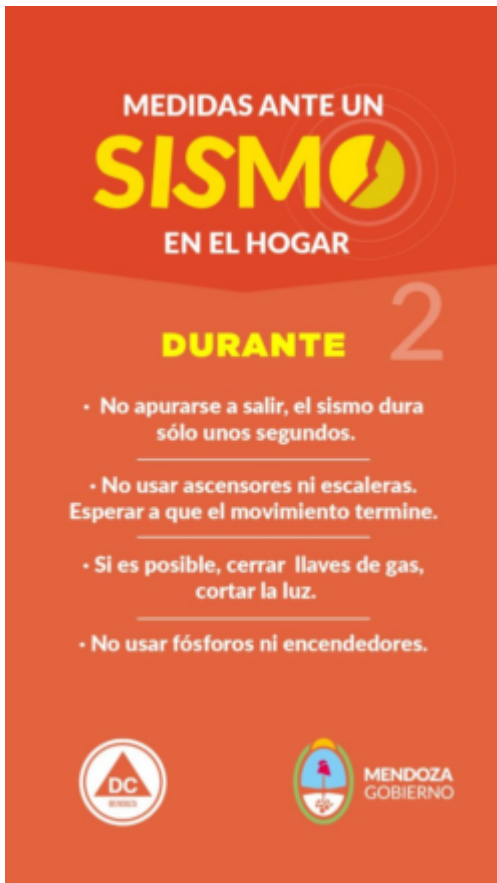
- Ubicarse debajo de una mesa de madera o un elemento firme, lejos de ventanales y/o cristales.
- Si vas conduciendo, disminuir la velocidad y detener el vehículo en un lugar seguro.

MEDIDAS ANTE UN
SISMO
EN EL HOGAR

DURANTE 1

- Conservar la calma y evitar el pánico.
- Ejecutar el plan familiar de acción previsto sin distracción.
- Resguardarse en zonas seguras (debajo de vigas y columnas). Alejarse de objetos que pueden caerse.
- Cubrir la cabeza con las manos y colocarla entre las rodillas o ubicarse debajo de una mesa de madera, en posición fetal, sobre el costado izquierdo.

  MENDOZA GOBIERNO



Después

- Dirigirse hacia una zona segura dentro o fuera de la vivienda o lugar de trabajo.
- Cortar los suministros de luz, gas y agua y, al restablecerlos, verificar que no existan pérdidas.
- Utilizar solamente linternas, no prender velas ni fósforos.

MEDIDAS ANTE UN
SISMO
EN EL HOGAR

DESPUÉS

1

- Tomar la Mochila de Emergencia.
- Verificar si hay lesionados, incendios o fugas de cualquier tipo. De ser así, llame al 911
- Usar el teléfono sólo para emergencias, escuchar la radio para informarse.
- Si es necesario evacuar el inmueble, hágalo con calma y orden.



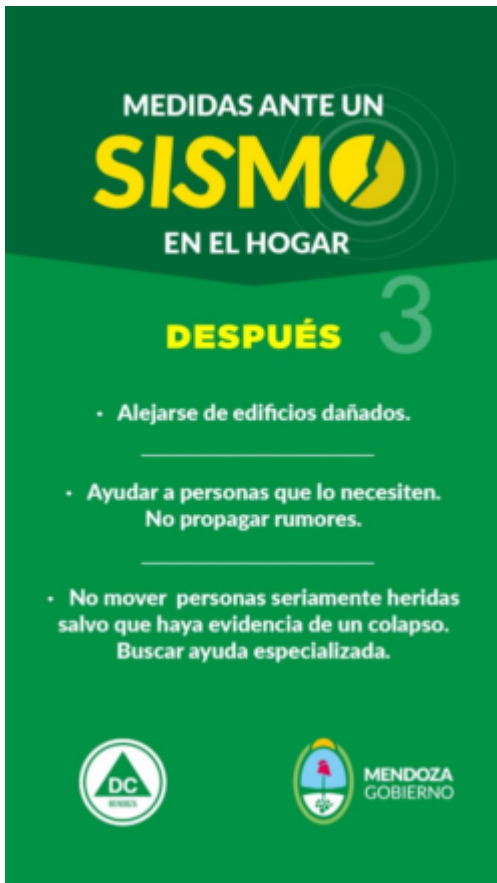
MEDIDAS ANTE UN
SISMO
EN EL HOGAR

DESPUÉS

2

- Reúnase con su familia en el lugar previamente definido (un parque o plaza).
- Estar preparado por posibles réplicas.
- No encender fósforos ni usar aparatos eléctricos hasta asegurarse de que no haya fugas de gas.
- Limpiar derrames o escombros que resulten peligrosos.





Mochila de emergencia

La mochila trae un listado de cosas que deben estar siempre preparadas para estos casos y en lo que se refiere a alimentos, revisar cada determinado tiempo las fechas de vencimiento. Lo básico es:

Recipiente con agua potable.

Alimentos no perecederos, como enlatados, arroz, alimentos secos, barras de cereal o chocolate.

Lista con teléfonos importantes de familiares, bomberos, hospital, 911.

Una lista con los nombres de nuestros familiares (DNI, grupo sanguíneo, obra social, medicamentos que toman).

Lista de nombres y teléfonos de familiares cercanos.

Botiquín de primeros auxilios con medicamentos vitales.

Radio a pilas.

Linterna y pilas.

Silbato y guantes.

Documentos personales y sus copias.

Muda de ropa y manta de abrigo.

Kit de aseo.

Herramientas y alambre.

Es importante que los ciudadanos estén atentos a las indicaciones que las autoridades de Defensa Civil van brindando en cada momento a través de los diferentes medios de comunicación.

Respecto de los alimentos no perecederos y el agua, se recomienda reponerlos cada 2 o 3 meses.

Mochila de Emergencia



Prevenir es responsabilidad de todos.



MENDOZA
NUEVO GOBIERNO

