

# Qué medidas hay que tener en cuenta ante un sismo o terremoto: cómo armar una mochila de emergencia

1 septiembre, 2020

**Los fuertes temblores en el Océano Pacífico se sintieron en diferentes provincias del país.**

Ante los últimos movimientos sísmicos en la región que se han registrado desde la madrugada de este martes, es necesario tener a mano los recursos necesarios para solucionar necesidades básicas e inmediatas. Por su gran magnitud, los siete sismos que tuvieron epicentro en el Océano Pacífico se sintieron en varias provincias de Argentina, y además el INPRES informó diferentes movimientos telúricos en La Rioja, San Juan, Jujuy y Catamarca y La República de Chile.

Estos nuevos sucesos ponen una vez sobre la mesa la necesidad de estar preparados frente a este tipo de situaciones.

**La denominada mochila de emergencia debe tener elementos básicos para afrontar el primer día de una crisis tras un terremoto.**

- Botiquín de primeros auxilios.
- Artículos de higiene: Gel antibacterial, papel higiénico (2 unidades), toallas de mano y cara (4 unidades) y paños húmedos.
- Alimentos: Comida enlatada (2 unidades mínimo), paquetes de galletas de agua, agua embotellada sin gas (2 litros) y chocolate en barra (2 unidades).
- Abrigo: Mantas polares (2 unidades), pantuflas.

## – Dinero

Mantén la calma y prepara tu mochila de emergencia ¿cómo armarla?

Si hay bebés o adultos mayores, debe incluirse productos específicos como mamaderas, papillas, latas de leche, pañales, medicinas y ropa de cambio.

Otros artículos que debe tener una mochila son: linterna, radio portátil, silbato, duplicado de llaves, fotocopia de documentos, especialmente carnet de seguro, pilas, agenda con número de emergencias, cuchilla multipropósito, lapiceras, mascarillas y encendedor.

## **Qué hacer ante un sismo o terremoto**

### **Durante**

- Controlar el miedo, mantener la calma y recordar lo que se debe hacer.
- Ubicarse en zonas seguras del sitio donde se está en el momento del sismo y tratar de protegerse de la mejor forma posible, permaneciendo en el lugar.
- No utilizar ascensores ni escaleras durante el sismo.
- Si se está dentro de un vehículo, manejar serenamente hacia un sitio seguro, jamás cerca de puentes o vías.
- En lugares públicos y llenos de gente (cines, teatros, estadios, salones de clases) no gritar, no correr, no empujar. Salir serenamente, si la salida no está congestionada. En caso contrario, permanecer en el sitio o asiento, colocando los brazos sobre la cabeza y bajándola hacia las rodillas.
- Ayudar a menores, mujeres embarazadas y personas con discapacidad.

### **Después**

- No utilizar los ascensores y ser cautelosos con las escaleras, ya que podrían haberse dañado con los sismos.
- No encender fósforos, velas, aparatos de flama abierta o eléctricos, hasta asegurarse de que no hay fugas de gas ni problemas en la instalación eléctrica.
- Tener las radios encendidas para mantenerse informado.
- Atender y aceptar las indicaciones de las brigadas o autoridades de defensa civil.

Cabe destacar que en tiempos de pandemia se debe tomar los recaudos necesarios para evitar el contagio y propagación del virus, manteniendo el distanciamiento social , la posible higiene de manos y la utilización de elementos personales por persona.