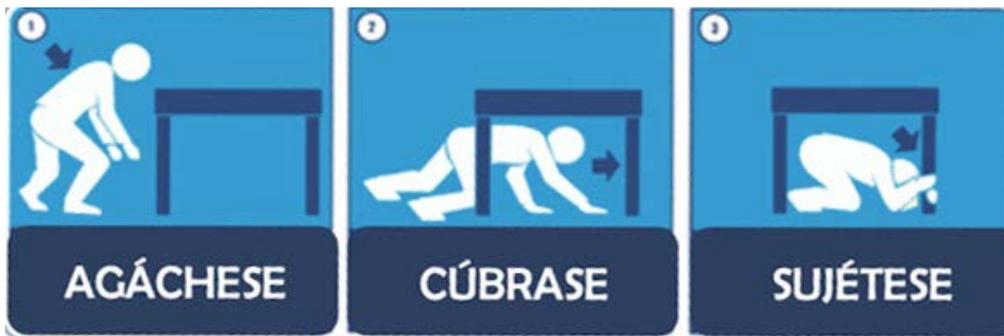


### DURANTE EL SEISMO

- **Si estás dentro del edificio**, continúa dentro hasta que acabe el seismo.
- **Aléjate** de todo objeto que pueda caer encima. Aléjate también de ventanas o espejos que cuyo cristal pueda estallar y cortar.
- **Evita** pasar debajo de puertas con ventanales encima del marco de la puerta.
- **Busca** una mesa o mueble sólido y métete debajo.



- **Si te encuentras en un pasillo**, ponte junto a un pilar, una esquina de la sala o el marco de una puerta (siempre que no tengan un ventanal encima) siéntate en el suelo, flexionando y levantando las rodillas para cubrir el cuerpo y proteger la cabeza con las manos. Si tienes un libro, periódico, casco, un cojín o algo con qué cubrir la cabeza, hazlo inmediatamente.



- **No utilices los ascensores**, la fuerza motriz puede interrumpirse.
- **Si te encuentras fuera del edificio**, aléjate de edificios, carreteras, postes o árboles. Busca sitios abiertos.

## DESPUÉS DEL SEISMO

- **Evacúe** el lugar. Acuda al punto de reunión.
- **No fume.**
- **No entre** a buscar objetos o personas.
- **Si queda atrapado en los escombros:**
  - No encienda fuego.
  - Trate de no moverse ni levantar polvo.
  - Cúbrase la boca con un pañuelo o con su ropa.
  - Dé golpes en un tubo o la pared para que los rescatadores puedan encontrarlo. Si tiene el móvil intente comunicarse o encender la luz del mismo. Grite sólo como último recurso, ya que al hacerlo podría tragar cantidades peligrosas de polvo.
- Sepa que después de un terremoto, vendrán **réplicas**. Si el lugar donde se encontraba fue afectado por el primer temblor, evite volver a él. Estas réplicas por lo general son menos violentas que el terremoto principal, pero suficientemente fuertes para causar daños adicionales a estructuras debilitadas.
- **Verifique si hay lesiones.** No intente mover a las personas que estén seriamente lesionadas, a menos que estén en peligro inmediato de muerte o nuevas lesiones. Si tiene que mover a una persona inconsciente, estabilice primero el cuello y la espalda, y luego pida ayuda inmediatamente. Si la víctima no está respirando, coloque cuidadosamente a la víctima en posición para administrarle resucitación de boca a boca.
  - Intentar mantener caliente a la persona lesionada.
  - Nunca dar líquidos a una persona inconsciente.
- **Si la luz se corta**, use linternas de batería. No use velas ni fósforos en el interior después de un terremoto, ya que puede haber fugas de gases inflamables.
- **Limpiar el suelo de derrames**, gasolina, productos químicos y otros líquidos inflamables derramados. Si se detectan vapores producidos por los productos químicos y la instalación no está bien ventilada, salga inmediatamente. Si siente olor a gas o escucha un sonido de silbido o soplido, abra una ventana y salga.
- **Corte la corriente eléctrica**, si sabe o sospecha que hay daños. Cierre el suministro de agua en la toma principal si las tuberías de agua están dañadas.

**LA PREVENCIÓN ES TAREA DE TODOS  
TU PARTICIPACIÓN ES IMPRESCINDIBLE**

**SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES UPCT**