

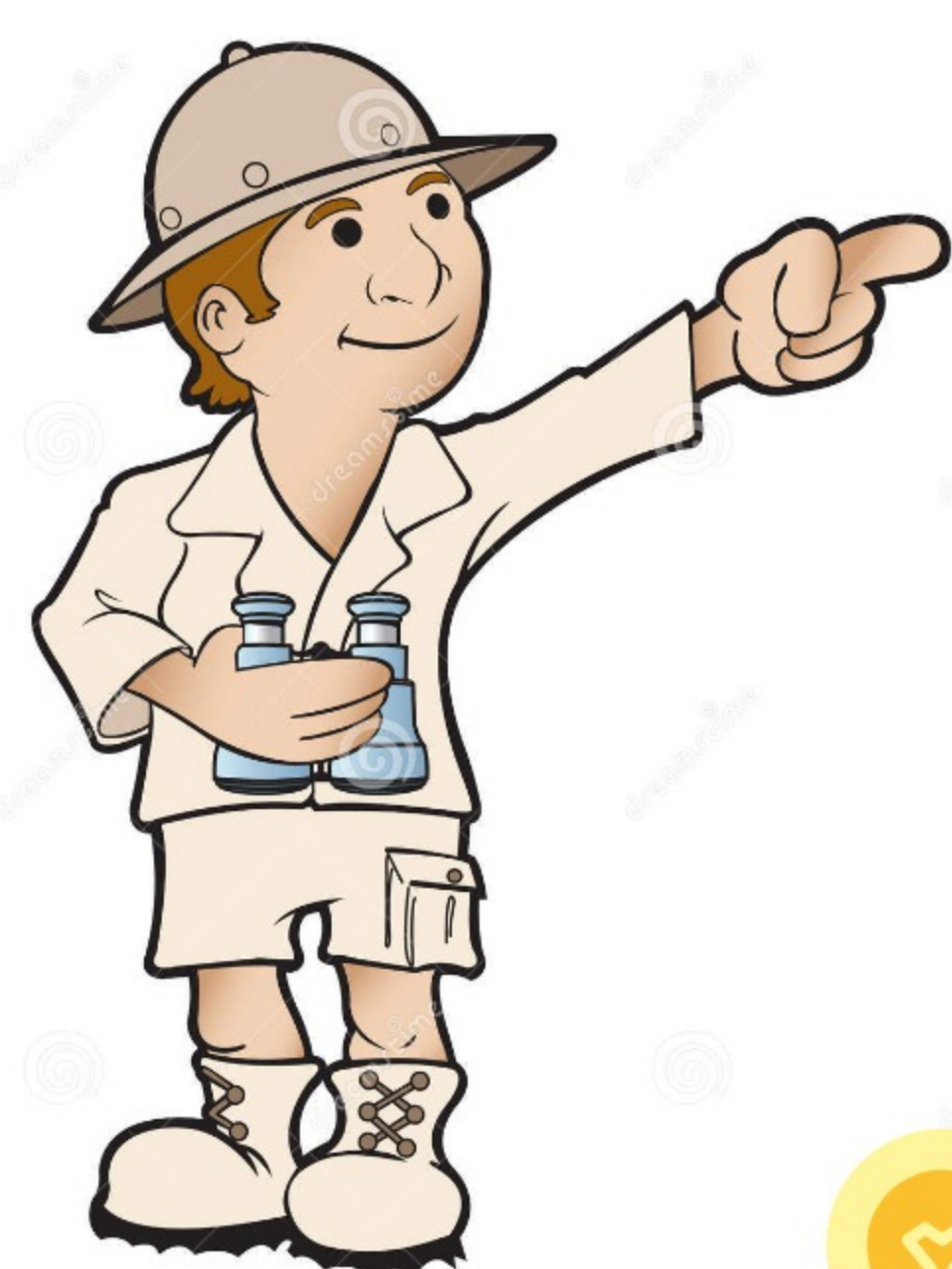
Me siento como en casa.

Me siento seguro(a).

Infografía elaborada por:
-Vite Pimentel,
Diana Carolina

Materia:
Nuevas Tecnologías en Educación, 2018-I

Objetivo: Informar a personas extranjeras acerca de las medidas de seguridad para prevenir riesgos durante un sismo; así como las acciones posteriores al sismo.



Te encuentras en otro país...



Estudiando



Viajando



Visitando a algún familiar o amigo

... y ocurre un sismo o terremoto



¿Qué debo hacer

antes, durante y después de este suceso?

Antes

Contrata un seguro de viaje



Organiza de manera periódica simulacros

Conversa con tus roomies y preparen un plan para enfrentar los efectos sísmicos

Importante tener a la mano:

Pasaporte



Números de emergencia



ZONA DE SEGURIDAD



RUTA DE EVACUACIÓN

Ubica zonas seguras en donde rentes

Identifica salidas principales y alternas

Ten a la mano un botiquín de primeros auxilios

Ropa



Herramientas de trabajo



Llaves



Comida enlatada y agua embotellada

Materiales de uso personal

Importante :

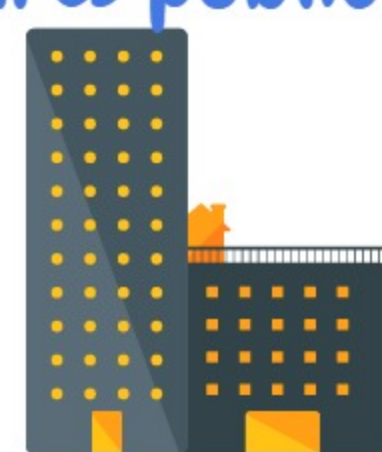


- 1 Conserve la calma
- 2 Evite gritar "terremoto" porque podría asustar a otras personas
- 3 Diríjase a zonas de menor riesgo
- 4 Es probable que pierdas el equilibrio o no te puedas mover

Durante

Si te encuentras en:

Dentro de lugares públicos



- GO Evita correr, empujar o gritar.
- GO Aléjese de las ventanas o cualquier objeto que pueda caerse.
- STOP Evite utilizar elevadores.
- GO Si no puede salir, permanezca en un sitio seguro.

En el exterior



- GO Aléjese de edificios, postes o árboles
- GO Busque sitios abiertos o un refugio

En un vehículo



- GO Maneje serenamente hacia zonas lejos de puentes, cables o postes.
- GO Estacionese en una zona fuera de peligro

Después

¿Qué debo hacer?

Contáctese con su aseguradora para reportar daños físicos

Utilice mensajes de texto para comunicarse con sus familiares

Converse acerca de sus sentimientos con personas cercanas

Esté alerta para las réplicas

Verifique los posibles daños del lugar donde rente y repórtelos

¿Qué no debo hacer?

Evite usar cualquier objeto que pueda causar alguna fuga de gas o explosión

Evite hacer uso del inmueble si presenta daños

Evite comer y beber hasta que el ambiente esté limpio

Evite pisar o tocar cualquier cable suelto o caído

ALGUNOS TELÉFONOS DE AYUDA



Centro de atención psicológica UNAM 4161 6041

Atención Psicológica gratuita PSYCA 4628 2628

Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz" 01800 6114488

¡No podemos predecir un terremoto pero sí podemos estar prevenidos!

Trabajo realizado con el apoyo PAPIIME PE307417 "Recursos de aprendizaje desarrollados por estudiantes de Psicología como actividad situada y contextualizada".

Referencias:
CENAPRED. (2014). Cartel "Sismos". Recuperado de: <http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/221-CARTELSISMOS.PDF>

Trinidad, A. (2010). Qué hacer antes, durante y después de un terremoto. Recuperado de: <http://propagacionyprevenciondeterremotos.blogspot.mx/2010/04/que-hacer-antes-durante-y-despues-de-un.html>