



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL CHOCÓ  
DIEGO LUIS CORDOBA

## RECOMENDACIONES

### Qué hacer durante un temblor

- No grite, no llore, no corra desesperadamente, mantenga la calma
- Si está en la calle cerca de un edificio, aléjese de éste y de tendidos eléctricos o de objetos que puedan caer
- Si está en la cama en el momento del temblor, cubra la cabeza
- Si está dentro de un edificio permanezca en él, manténgase debajo de un escritorio, cúbrase la cabeza con los brazos, aléjese de ventanales, aléjese de cosas que puedan caer, busque la parte estructural del edificio como columnas o vigas para protegerse

### Si debe bajar por escaleras:

- baje en fila india tomándose del pasamanos
- permita el ingreso de los organismos de socorro ubicándose contra la pared
- no use los ascensores
- si alguien cae durante la evacuación levántelo cuidadosamente sin gritar ni desesperarse
- tenga cuidado con las grietas del suelo
- manténgase en su grupo de compañeros, al llegar al sitio o zona de encuentro verifique que se encuentren completos
- no regrese al edificio hasta recibir la orden

### Qué hacer en caso de incendio?

- Conserve la calma: no grite, no corra, no empuje. Puede provocar pánico general. A veces esto causa más muertes que el propio incendio
- Busque el extintor más cercano y trate de combatir el fuego
- Si no sabe manejar el extintor, busque a alguien que pueda hacerlo
- Si el fuego es de origen eléctrico, no intente apagarlo con agua
- Cierre puertas y ventanas para evitar que el fuego se extienda, excepto si son sus únicas vías de escape.
- Si se incendia su ropa, no corra: tírese al piso y ruede lentamente. Si es posible, cúbrase con una manta para apagar el fuego.
- No pierda el tiempo buscando objetos personales
- Nunca utilice elevadores durante el incendio
- En el momento de la evacuación acate las instrucciones del personal especializado.
- Si la puerta es la única salida, verifique que la chapa no esté caliente antes de abrirla; si lo está, lo más probable es que al otro lado de ella haya fuego. No la abra.
- En caso de que el fuego obstruya las salidas, no se desespere; colóquese en el sitio más seguro. Espere a que lo rescaten.
- Si hay humo, colóquese lo más cerca posible del piso y desplácese a gatas. Si es posible, con un trapo húmedo tápese nariz y boca
- Ayude a salir a niños, ancianos y minusválidos.
- Tenga presente que el pánico es su peor enemigo.

### Después

- Retírese del área incendiada, pues se puede reavivar el fuego.
- No interfiera las actividades de bomberos y rescatistas Fuente: Centro Nacional para la Prevención de Desastres

