



# SISMO

## Identifica:

ANTES

- Zonas de menor riesgo
- Rutas de evacuación
- Puntos de reunión



## Mantén la calma (no corras, no grites, no empujes)

DURANTE

- Si percibes que está temblando, **replégate**
  - De ser posible cubre tu cabeza con ambos brazos
  - Ubícate en la zona de menor riesgo
- Al sonar la alarma sísmica:
  - Si te encuentras en un 1<sup>er</sup> piso o superior, **replégate**
  - Si te encuentras en una planta baja y te es posible, **evacúa**
  - No utilices escaleras, ni elevadores
  - No retires dispositivos médicos de tu cuerpo
  - Evita distraerte con dispositivos electrónicos
  - Sigue las instrucciones de los brigadistas

## Espera instrucciones de los brigadistas

DESPUÉS

- En caso de que se indique, evacúa y dirígete a los puntos de reunión externo
- No regreses por objetos olvidados



COMITÉ DE  
PROTECCIÓN CIVIL  
**INCMNSZ**

Departamento de  
Reacción Hospitalaria  
para Desastres  
TEL. 54.87.09.00 Ext. 1910



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN