

- Reportar fugas de agua o gas e incendios.
- Tener cuidado con los cables sueltos o caídos.
- Limpiar líquidos derramados.
- No consumamos alimentos y bebidas que hayan estado en contacto con vidrios rotos, escombros, polvo o algún contaminante.
- Encender la radio para mantenernos informados.
- Estar preparado para las réplicas.
- No propagar rumores.
- Conservar la calma.

### Principales errores

- Pérdida de tiempo al reunir pertenencias personales
- Dejar encendido el equipo eléctrico.
- Buscar salir del edificio a toda costa.
- Usar una conducta alarmista.



<http://goo.gl/q7BU7Z>

Recordemos: La prevención inicia con nosotros, nuestra familia y la Comunidad Universitaria.

<http://www.chilango.com/ciudad/nota/2011/03/14/que-hacer-en-caso-de-sismo>

<http://www.cne.go.cr/index.php/gestireventiva-la-institu-ci40/36-educacion-y-asesoria/80-terremotos>

<http://www.elcomercio.com/actualidad/consejos>



**Unach**  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
*Libres por la Ciencia y el Saber*

- Campus Norte "Edison Riera R."**  
 Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano  
 Teléfonos: (593-3) 37 30 880 • ext. 3000
- Campus "La Dolorosa"**  
 Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.  
 Teléfonos: (593-3) 37 30 910 • ext. 3001
- Campus Centro**  
 Duchicela 17-75 y Princesa Toa  
 Teléfonos: (593-3) 37 30 880 • ext. 3500
- Campus Guano**  
 Parroquia La Matriz, Barrio San Roque  
 vía a Asaco

[www.unach.edu.ec](http://www.unach.edu.ec)

unachec
 @Unach\_ec

Universidad Nacional de Chimborazo
 unachec



UNIDAD DE RIESGOS LABORALES,  
SALUD OCUPACIONAL  
Y GESTIÓN AMBIENTAL

*Libres por la Ciencia y el Saber*

Informativo Nro. 3  
MARZO 2016



## Movimiento Sísmico





<http://goo.gl/MQpoiT>

## Antes

- Determinar qué objetos pueden ser peligrosos como cuadros, espejos u objetos que cuelguen del techo. Estos pueden lastimar a las personas e inclusive ser más peligrosos que el sismo.
- Conocer los lugares para cortar el suministro de gas y agua. Mantenga una reserva de alimentos no perecibles y agua potable por lo menos para tres días.
- Identificar los lugares más seguros del hogar o trabajo y las salidas de emergencia. Evitar la colocación de obstáculos en pasillos y puertas.
- Tener a la mano identificación, números telefónicos de emergencia, un botiquín, un radio portátil y una linterna con pilas.
- Fijar a la pared libreros, repisas, cuadros y espejos y libreros. Asegurar las lámparas al techo.

## Durante

- Mantener siempre la calma y tranquilizar a quienes estén alrededor.
- Ubicarse en zonas seguras previamente identificadas y, dentro de los edificios debajo de una mesa o escritorio bien fuertes.
- Mantengámonos alejados de ventanas, espejos y artículos de vidrio que puedan quebrarse.
- No nos apoyemos en paredes.
- Si usted va en su vehículo deténgase de manera inmediata y espere dentro del vehículo hasta que pase el temblor.
- Evite detenerse cerca de postes, árboles, cables, montañas o edificios.
- Si no tiene un sitio resistente para resguardarse, cúbrase la cara y la cabeza con los brazos y agáchese lejos de las ventanas y estanterías.
- Retirémonos de estufas, braseros, cafeteras, radiadores o cualquier utensilio caliente.
- Si nos encontramos dentro de un edificio, no utilicemos los elevadores ni las escaleras durante el sismo.

- Si nos encontramos dentro de un vehículo, manejemos serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes o vías y estacionémoslo en un sitio fuera de peligro, lejos de postes del servicio eléctrico.
- En lugares públicos y llenos de gente no gritemos, no corramos, no empujemos, salgamos serenamente.

## Después:

- Verificar si hay lesionados, personas atrapadas. y los posibles daños causados al edificio.
- Alejarse de inmuebles dañados. No usarlos si presentan daños visibles.
- En caso de haber quedado atrapado, conservemos la calma y tratemos de comunicarnos al exterior haciendo ruido con un objeto.
- No utilicemos los elevadores y seamos cautelosos con las escaleras; podrían haberse dañado con los sismos.
- No encender fósforos, velas, aparatos de flama abierta o eléctrica, hasta asegurarse de que no haya fugas de gas ni problemas en la instalación eléctrica.



<http://goo.gl/9yh2ol>