

## **GENERALIDADES**

Todos los miembros de la familia salvadoreña, de una u otra forma, nos vimos afectados por el movimiento telúrico del 13 de enero. Con relación a ello, el CODEM a través del presente número, se permite plantear una serie de reflexiones y aspectos importantes relacionados con este tipo de eventos a propósito de contribuir con una guía que facilite al lector disminuir los riesgos inherentes a ellos.

### **PUNTOS IMPORTANTES DE UN SIMULACRO**

Todos los miembros de la familia sabrán lo que deben hacer al comienzo de un terremoto si han practicado y revisado en grupo los pasos a seguir. Determine con anticipación cuáles son los lugares más seguros en su hogar. Si tiene niños, practique con ellos la forma más rápida de llegar a esos lugares. Los simulacros les ayudan a los niños a saber lo que tienen que hacer durante un terremoto aun cuando usted no esté con ellos.

Hable con sus hijos acerca de lo que ellos deben hacer si ocurre un terremoto cuando estén en la escuela.

Estos son los puntos más importantes de un simulacro.

- Colocarse debajo de una mesa o escritorio y aferrarse a él.
- Si no hay una mesa o escritorio, cubrirse la cabeza con sus brazos y pararse o ponerse en cuclillas, ya sea debajo del marco de una puerta o lo más pegado posible a un rincón de la casa o edificio.
- Alejarse de las ventanas y vidrios, y de objetos pesados (como libreros, armarios) que puedan caerse con las sacudidas.
- Permanecer dentro de su hogar o edificio donde se encuentre.

### **PLANES DE EVACUACIÓN**

Es importante prepararse para desalojar una zona dañada. Un buen plan ayuda a responder rápida y eficientemente a los riesgos y facilita seguir las indicaciones de las autoridades.

Haga un repaso con su familia de los planes de evacuación desde cada una de las habitaciones de su hogar.

Vea si existe alternativa de escape para cada una de las habitaciones y que pueda ser usada en caso de que el plan original no funcione. Todos los miembros de la familia deben saber dónde está la escalera por si llegan a necesitarla.

Determine el lugar en el que toda la familia se debe reunir después de una emergencia. Seleccione los mate-

riales importantes que pueden ser cargados con las manos, cierre con seguro las puertas y ventanas, desconecte la electricidad.

### **COMO DESALOJAR SU HOGAR**

Si tiene que abandonar su hogar, coloque una nota en el lugar en el que usted y su familia acordaron dejar cualquier aviso e indique a dónde fueron. Llévase los documentos vitales (testamentos, pólizas de seguro, etc.), artículos de emergencia y medicinas.

### **DOCUMENTOS E INFORMACIÓN IMPORTANTE**

Números telefónicos (policía, bomberos, paramédicos y centros médicos, compañías de agua y luz), nombres, direcciones y teléfonos de seguros, incluyendo el número y tipo de póliza, nombres y teléfonos de vecinos y, si es el caso, del dueño de la casa; año, modelo, número de identificación y de placa de su automóvil; información de su banco o institución financiera, números y tipos de cuentas; estaciones de radio o (televisión) para escuchar la información de emergencia.

### **GUARDE LOS DOCUMENTOS IMPORTANTES**

Actas de nacimiento, certificados de propiedad (casa, autos, etc.), tarjetas del seguro social, pólizas de seguro, testamentos, inventario de los artículos en la casa (elabore una lista y fotos de los artículos de valor).

### **ARTÍCULOS DE EMERGENCIA**

Almacene desde ahora víveres y artículos de emergencia para después del terremoto, suficientes para al menos tres días (botiquín de primeros auxilios, agua limpia y alimentos que no requieran refrigeración).

### **ALIMENTOS DE EMERGENCIA Y OTROS ARTÍCULOS**

Productos que pueden durar frescos por mucho tiempo si son almacenados adecuadamente y que no necesitan ser cocinados, no requieran agua ni ser refrigerados. Comida para bebé, personas con alguna necesidad especial y mascotas.

Los alimentos no deben ser muy salados o picantes porque aumentan la necesidad de consumir agua en momentos en los que el agua no abunda.

### **ALMACENAMIENTO Y PURIFICACIÓN DE AGUA**

El agua debe almacenarse en botellas de plástico con tapas ajustadas; se pueden utilizar botellas de cloro bien enjuagadas, los recipientes de plástico para jugos y leche no son recomendables; deben cambiarse cada 6 meses. Trate de no colocar los recipientes con agua cerca de pesticidas, gasolina o cualquier otra sustancia tóxica.

Los productos almacenados en cajas de cartón se mantendrán frescos por más tiempo si se les envuelve bien o si son envasados dentro de frascos cerrados her-

méticamente. Coloque fecha a todos los alimentos, use y reemplace la comida antes de que se eche a perder.

### **CÓMO ALMACENAR ALIMENTOS**

En situaciones de emergencia después de una catástrofe puede llegar a escasear la comida. Trate de tener suficientes alimentos para 3 días. La comida en lata o mezclas secas pueden durar frescas unos 2 años.

Retire los alimentos de los escapes de humo de estufas y refrigeradores y de productos a base de petróleo como gasolina, aceite, pinturas o solventes. Algunas comidas absorben el olor.

### **ARTÍCULOS PARA SEGURIDAD Y COMODIDAD**

Zapatos gruesos que lo protejan de los vidrios rotos, clavos y escombros, guantes (gruesos y durables para limpiar escombros), velas, cerillos, ropa para cambiarse, cuchillo, manguera, tienda de campaña, sábanas, radio y linterna portátil, lentes y medicamentos, extintor de incendios, alimentos y agua para animales caseros, papel de baño, dinero en efectivo.

### **NECESIDADES ESPECIALES DE LOS NIÑOS.**

Explique a sus hijos que un terremoto es un fenómeno natural. Hable con ellos sobre sus propias experiencias con algún tipo de fenómenos naturales, o lea libros sobre terremotos en voz alta.

Aliente a los pequeños a expresar sus temores. Escuche atentamente y muestre comprensión.

Es posible que los niños necesiten escuchar que todo va a estar bien. Explique que la situación de peligro no es permanente.

### **EQUIPO DE SUPERVIVENCIA PARA SU AUTOMÓVIL**

Cobijas, agua embotellada, ropa, tarjetas para teléfono, extintor de incendio, botiquín de primeros auxilios, señalamientos de emergencia (bengalas, lámparas, reflectores, silbatos, etc.), linterna de mano, alimentos, mapa y brújula, cuerda de rescate, lápiz y papel, radio de baterías, teléfono celular, espejo pequeño para enviar señales, herramientas (pinzas, llaves inglesas, desatornilladores, etc.), cinta aislante.

### **DURANTE EL TERREMOTO**

Al comenzar el terremoto busque refugio bajo un escritorio pesado o una mesa. Este lugar puede proporcionarle un espacio para aire si el edificio se derrumba. Si la mesa se desplaza con el movimiento del piso, trate de moverse con ella.

Las paredes internas y los marcos de puertas son los más resistentes a los derrumbes y también sirven de escudo contra los objetos que caen durante el terremoto.

Si no hay otra protección, vaya a una esquina interna o una puerta alejado de ventanas y vidrios.

Apártese de los objetos de vidrio y de las cosas que cuelgan, estantes para libros, armarios de vajillas, lámparas y cualquier mobiliario grande que pueda caerse o cuyas puertas puedan abrirse bruscamente.

Agarre algo para proteger su cabeza y cara de vidrios rotos y demás cosas que puedan romperse.

Si las luces se apagan, use una linterna de baterías. No use velas, fósforos o encendedores durante o inmediatamente después del terremoto.

Si usted está en la cocina y tiene la estufa encendida, apáguela y busque refugio tan pronto como sienta el temblor.

#### **EDIFICIOS ALTOS**

Colóquese bajo un escritorio, alejado de ventanas y paredes externas. Quédese en el edificio. Es posible que se vaya la luz. No use los ascensores.

#### **LUGARES PÚBLICOS Y CONCURRIDOS**

Si está en un lugar público donde hay mucha gente, no corra hacia las puertas. Otros tendrán tendencia de hacer lo mismo. Aléjese de los estantes que contienen objetos que pueden caerse.

#### **AUTOMÓVILES**

Si está en un automóvil, deténgase tan pronto como sea posible en forma segura y estacione su auto en la orilla de la carretera, alejado de los postes. No se detenga en un puente (ya sea arriba o debajo de él). Quédese en el auto, active el freno y encienda la radio para enterarse de la información de emergencia, aunque es posible que el auto se mueva mucho, es un buen lugar para quedarse hasta que acabe el temblor, si su vida corre peligro trate de conseguir un teléfono para pedir auxilio.

#### **SEGURIDAD AL AIRE LIBRE**

Si está al aire libre, aléjese de edificios y de cables de energía eléctrica. El lugar más peligroso durante un terremoto (por los objetos que caen) es frente a las puertas de salida y junto a las paredes exteriores. Quédese afuera hasta que acabe el movimiento telúrico.

#### **RIESGOS COMUNES EN CADA HABITACIÓN**

Ventanas y vidrios que puedan romperse, libreros, armarios, refrigeradores y cualquier mueble que pueda perder el equilibrio y caerse. Coloque los artículos pesados en las partes inferiores de los libreros o armarios, calentadores y estufas; determine zonas que puedan quedar obstruidas por los escombros.

#### **OBJETOS COLOCADOS EN SITIOS ALTOS**

Sujete las luces del techo (especialmente los can-

delabros). Retire los espejos y fotos de la cabecera de la cama o que están sobre sillas o cualquier lugar donde pueda haber alguien sentado o dormido; sujételos firmemente a la pared con un cable. Después de una catástrofe, desconecte la electricidad desde el toma principal.

#### **DESPUÉS DEL TERREMOTO**

##### **LA REUNIÓN DESPUÉS DEL TERREMOTO**

El terremoto puede ocurrir cuando los miembros de la familia no estén juntos. Es posible que algunos estén en el trabajo, centro de estudios, en casa y otros en la calle. Determinen de antemano el lugar y la hora a la que se reunirán después de una catástrofe.

Escoja un lugar cercano a su hogar (como la casa de un vecino o de un familiar, una escuela, iglesia o centro comunitario) que sirva de lugar de reunión.

Elija un familiar que viva al menos en los 50 kilómetros mas próximos, para que sirva de contacto entre todos los miembros de la familia en caso de que alguien no pueda llegar al punto de reunión preestablecido. Este contacto podrá ayudar a los miembros de la familia a reunirse y a informar si alguien resultó lesionado. Apunte el número y téngalo siempre consigo.

##### **CÓMO PREPARAR LA COMIDA**

La falta de agua, luz y gas pueden hacer muy difícil la preparación de alimentos. Es por eso que es muy importante estar bien preparado con los utensilios necesarios (cuchillo, cucharas, tenedores artículos para cocinar, etc.); platos y vasos de papel; abrelatas; algo para calentar como una parrilla de carbón (asegúrese tener carbón suficiente y no usar la parrilla en lugares cerrados porque el humo presenta un gran riesgo).

##### **OTRAS PRECAUCIONES**

No toque los cables de energía eléctrica derribados ni los objetos que estén en contacto con éstos. Llame lo más pronto posible a las autoridades, a fin de proporcionarles información al respecto.

Limpie las medicinas, líquidos inflamables y cualquier otro material que se haya derramado; mantenga las líneas de teléfono libres a menos que tenga que reportar una emergencia

##### **PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS**

Haga que los niños participen en las labores de limpieza, es bueno mantenerlos distraídos y hacerles sentir que están contribuyendo a que todo vuelva a la normalidad.

**AÑO VI, NÚMERO 68, FEBRERO 2001**

# **BOLETÍN INFORMATIVO**

**Publicación que mensualmente difunde temas relacionados  
con la Doctrina y la Educación Militar**

**COMANDO DE DOCTRINA Y EDUCACIÓN  
MILITAR  
(CODEM)**



## **CÓMO PROTEGERSE DE LOS TERREMOTOS** (RECOMENDACIONES BÁSICAS)

**San Salvador, El Salvador  
CENTROAMÉRICA**