

PLAN DE EMERXENCIA E AUTOPROTECCIÓN FRONTE A TREMORES

ANTES DO TREMOR (PREVENCIÓN E PREPARACIÓN)

- **Identifica zonas seguras:** baixo mesas resistentes, xunto a muros estruturais, lonxe de xanelas e obxectos que poidan caer.
- **Elabora un plan de grupo:** define puntos de encontro dentro e fóra do edificio.
- **Prepara un kit de emerxencia:** con auga, alimentos non perecedoiros, lanterna, radio a pilas, caixa de primeiros auxilios, cargadores portátiles, copias de documentos importantes.
- **Reforzar as instalacións:** asegura andeis, quentadores, espellos e lámpadas; revisa a estrutura se vives en zona sísmica.
- **Capacitación:** realiza simulacros periódicos e ensinar a todos como cortar gas, auga e electricidade.

DURANTE O TREMOR (AUTOPROTECCIÓN INMEDIATA)

- **Se estás dentro:**
 - ✓ Agáchate, cúbrete e agárrate!
 - ✓ Non uses ascensores.
 - ✓ Afástache de xanelas, espellos e obxectos que poidan caer.
- **Se estás fóra:**
 - ✓ Afástache de edificios, postes eléctricos, pontes e árbores.
 - ✓ Busca un espazo aberto e permanece alí ata que pase o tremor.
- **Se conduces:**
 - ✓ Detén o vehículo nun lugar seguro, lonxe de pontes, túneles ou cables eléctricos.
 - ✓ Permanece dentro ata que termine o sismo.

DESPOIS DO TREMOR (RESPOSTA E RECUPERACIÓN)

- Mantén a calma e axuda a quen o necesite.
- Revisa lesións e aplica primeiros auxilios básicos.
- Avalía danos no edificio antes de reingresar.
- Evita usar lume ou electricidade ata asegurarche de que non hai fugas de gas.
- Sintoniza a radio ou medios oficiais para recibir instrucións.
- Prepárase para réplicas: poden ser tan perigosas como o sismo principal.

RECOMENDACIÓNS ADICIONAIS

- Deseña un mapa de evacuación con roteiros claros e sinalizados.
- Define un responsable de emerxencias no teu fogar, oficina ou centro educativo.
- Garda unha lista de contactos de emerxencia (bombeiros, protección civil, hospitais).
- Participa en simulacros comunitarios para coordinarche con veciños e autoridades.