

# SISMO

## ANTES

1. Identifique rutas de evacuación
2. No corra, no grite y no empuje
3. Mantener la calma



## DURANTE

1. En caso de estar en planta baja salga y ubíquese en la zona, de lo contrario es mejor mantenerse en una zona de menor riesgo
2. No usar elevadores
3. Aléjese de ventanas y muebles que se puedan caer



## DESPUÉS

1. Evite acercarse a instalaciones dañadas y escombros
2. En caso de quedar atrapado, conserve la calma y espere a ser rescatado
3. Comuníquese con sus familiares y amigos.



## 7 PASOS PARA REALIZAR SIMULACROS

Es importante que participe en todos los simulacros que se organizan.

Entre todos fijen responsabilidades a cada miembro de la familia. Acuerden quien será responsable de:

1. Cuidar a los menores
2. Ayudar al adulto mayor
3. Asistir a las personas con discapacidad
4. Proteger a la mascota
5. Cerrar las llaves de gas, agua y luz
6. Llevar consigo la maleta de vida
7. Llamar a los servicios de emergencia

Ante la voz de alarma, interrumpan cualquier actividad que estén realizando cierren llaves de paso de agua, gas y corten el suministro eléctrico.

Evacuen por las rutas señaladas o repliéguense de acuerdo con el plan.

Midan el tiempo que necesitan para llegar a los sitios seguros fuera del hogar, partiendo de diferentes lugares.



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



SSC



PBI



CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

## BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

1. Guantes de látex
2. Termómetro
3. Yodo
4. Antiséptico
5. Curitas
6. Algodón
7. Gasas
8. Cinta adhesiva
9. Vendas elásticas
10. Tijeras
11. Cubrebocas

## MALETA DE VIDA

1. Lentes de repuesto
2. Radio portátil
3. Linterna de mano
4. Pilas
5. Silbato
6. Agua embotellada
7. Alimento para bebé
8. Alimentos enlatados
9. Copia de documentos oficiales
10. Comida para mascotas
11. Duplicado de llaves
12. Muda de ropa
13. Cobija
14. Encendedor
15. Dinero
16. Papel higiénico

