



Ministerio de Educación
REPUBLICA DOMINICANA

PROGRAMA DE GESTION DE RIESGO

SISMO, TERREMOTO O TEMBLOR DE TIERRA.

Es el movimiento del suelo causado por el paso de las ondas sísmicas. Estas ondas se generan cuando se rompen grandes bloques de rocas en el interior de la tierra al estar sometidos a grandes esfuerzos deformantes y llegar a sus límites elásticos. Las rocas almacenan energía elástica la cual liberan en forma de ondas. **Instituto Sismológico Universitario.(2013)**

<u>ANTES</u>	<u>DURANTE</u>	<u>DESPUES</u>
<ul style="list-style-type: none">a) Ubique los lugares peligrosos: ventana, espejos, objetos colgantes y muebles altos que no estén bien sujetos.b) Haga simulacros: practique la ocurrencia de un sismo y colóquese usted y su familia en los lugares que ha determinado son seguros.c) Mantenga a mano una lista de los teléfonos de emergencias, incluyendo números de celulares.d) Consulte a un profesional en el área de la construcción y verifique la calidad de su vivienda o edificación.e) Preparar un plan de evacuación Post-terremoto.f) Conocer la ubicación de los hospitales y la ruta más segura para llegar.g) Fijar bien a las paredes los estantes, cuadros, espejos o cualquier objeto que pueda caer.	<ul style="list-style-type: none">a) primera y primordial recomendación es la de mantener la calma y extenderla a los demás.b) Cuando sienta un temblor, colóquese debajo de un escritorio, mesa o cama que sea fuerte.c) Aléjese de ventanas, libreros, espejos pesados, floreros colgantes y cualquier otro objeto pesado que pueda caer.d) Cuidese de pedazos de yeso, bloques o cualquier cosa que caiga del techo.e) Si esta en un edificio de varios pisos; y no le queda cerca un escritorio o mesa: colóquese contra una pared interior, protéjase la cabeza con los brazos; nunca use elevadores. No se asuste si suenan las alarmas por incendios, eso es normal.	<ul style="list-style-type: none">a) Revise que sus familiares y compañeros hayan llegado al punto de reunión apropiado.b) No regrese a la edificación hasta estar seguros de que la estructura no sufrió daños significativos.c) Manténgase atento a los boletines emitidos por el COE.d) Infunda la más absoluta confianza y calma a todas cuantas personas tenga alrededor.e) No use el teléfono y para usarlo debe ser para casos graves y urgentes.