

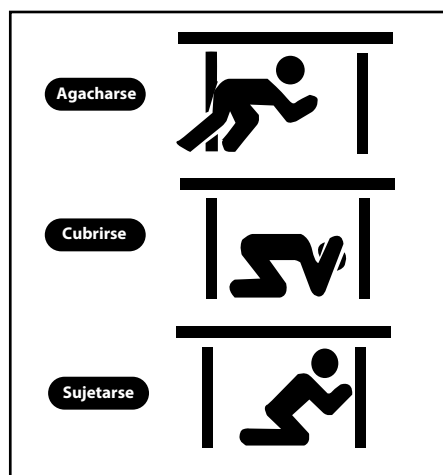


ZONA DE MENOR RIESGO

Si no ubicas la señalización de Zona de Menor Riesgo Interna:

Identifica un sitio con las siguientes características:

- Junto a una columna o en una esquina del cuarto donde te encuentres.
- Alejado de ventanales, vitrobloc, domos o vidrios que puedan romperse durante el movimiento.
- Alejado de repisas, libreros, archiveros, equipo y cualquier otro objeto que pueda caerse durante el sismo.
- Si no hay lugar que cumpla con estas características, si te es posible, ubícate debajo de una mesa o escritorio.



Departamento de
Reacción Hospitalaria para Desastres

Coordinación de Protección Civil

Tel. 5487-0900
Ext. 1910 y 2990

Simulacro de evacuación y repliegue de sismo

11 diciembre 2018

Información para PACIENTES

SISMO

En México interactúan 5 placas tectónicas (de Cocos, de Rivera, del Pacífico, de Norteamérica y del Caribe), es por ello que tenemos constantes movimientos telúricos.

¿Cuándo?

No es posible saberlo

¿Qué podemos hacer?

Estar preparados e informados sobre qué hacer antes, durante y después.



SIMULACROS EN EL INCMNSZ

Programa coordinado por el Comité de Protección Civil, cuyo propósito es que la población del Instituto ponga en práctica el plan ante emergencias.

En su organización considera la participación de las autoridades institucionales, personal, pacientes y familiares para una adecuada ejecución y prevención ante emergencias y desastres.

TU PARTICIPACIÓN ES IMPORTANTE

ANTES

Identifica:

- Zonas de menor riesgo
- Rutas de evacuación
- Puntos de reunión



ZONA DE MENOR RIESGO



PUNTO DE REUNIÓN

DURANTE

Mantén la calma:

- Permanece en tu lugar y no retires dispositivos de tu cuerpo (catéter, sonda, etc).
- De ser posible, cubre tu cabeza con ambos brazos (posición de repliegue*).
- Si te encuentras en un 1^{er} piso o superior, no es recomendable evacuar dado que el tiempo para hacerlo es insuficiente.
- Recuerda que te encuentras en un Hospital seguro.



- Si te encuentras en una planta baja y te es posible, evacúa.
- Espera indicaciones del personal.
- Recuerda no utilizar escaleras ni elevadores (ante un sismo son las zonas más lábiles de una estructura).



DESPUÉS

Espera a que se indique el final del simulacro para regresar. Este proceso puede tardar varios minutos.



Un **simulacro** es un ensayo o práctica sobre cómo se debe actuar en caso de una emergencia.

INSTRUCCIONES DEL SIMULACRO

El día 11 de diciembre entre las 9:00 y las 14:00 horas se llevará a cabo un **simulacro de sismo**; debido a que se trata de un ejercicio institucional no se utilizará el sonido oficial de la alerta sísmica sino una grabación que indicará el inicio del simulacro.

1. El sonido de la alerta del simulacro marcará el inicio del ejercicio.
2. Mientras esto ocurre, permanece en tu lugar.
3. No desconectes o retires dispositivos de tu cuerpo (catéteres, sondas, entre otros).
4. De ser posible, cubre tu cabeza con ambos brazos (posición de **repliegue***)
5. A partir de un 1^{er} piso se recomienda iniciar el procedimiento de **repliegue** debido a que es insuficiente el tiempo para evacuación. Para planta baja procede salir (sin correr, gritar o empujar) hacia puntos de reunión externos si te es posible.
6. Una vez finalizado el alertamiento, espera las indicaciones del personal, ellos te comunicarán el final del simulacro, y podrás retomar tus actividades.

*¿Cómo replegarme?

Replegar es dirigirnos a una zona de menor riesgo y cubrir tu cabeza con ambos brazos de forma que ningún objeto pueda golpearla.

