

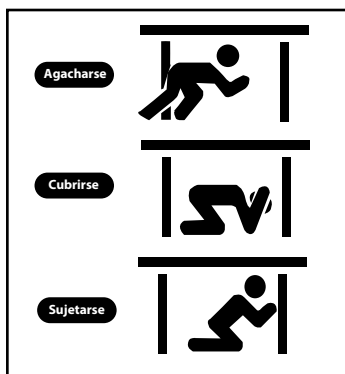


## ZONA DE MENOR RIESGO

**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.
- Evita el centro de la habitación.
- Si no hay lugar que cumpla con estas características, si te es posible, ubícate debajo de una mesa o escritorio.



### Comité de Protección Civil:

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz  
 L.C. Carlos Andrés Ososrio Pineda  
 Dr. José Sifuentes Osornio.  
 Lic. Luz María Aguilar Valenzuela.  
 Dr. Guillermo Domínguez Cherit  
 Dra. Alicia Frenk Mora  
 Lic. Sergio Aquino Avendaño  
 Dra. Alethse de la Torre Rosas  
 Dr. Thierry Hernández Gilsoul  
 Ing. José Ascención García González  
 C.P. Jaime Lozano Gómez  
 Biol. José Luis Cruztitla



### Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

#### Coordinación de Protección Civil

Dra. Alethse de la Torre Rosas  
 Biol. José Luis Cruztitla  
 Dr. Fernando Campos Calderón  
 Dra. Ariadna Marcela Colmenares Vásquez  
 Lic. Enf. Esp. Ana María Valdés Sarmiento  
 Lic. Psic. Paola Santana Martínez

Tel. 5487-0900  
 Ext . 1910 y 2990

# Simulacro de evacuación y repliegue de sismo

**11 diciembre 2018**

**Información para PERSONAL del INCMNSZ**

# SISMO

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



## DURANTE

### Mantén la calma:

- Si se activa la alerta sísmica y te encuentras en una planta baja dirígete a puntos de reunión externos.
- A partir del Primer piso o si el sismo ya esta en proceso, ubícate en zona de menor riesgo en posición de repliegue\*.
- Sigue las instrucciones de los brigadistas.
- Recuerda no utilizar escaleras ni elevadores (ante un sismo son las zonas más lábiles de una estructura).



## DESPUÉS

- Espera instrucciones de los brigadistas.
- En caso de que se indique, evacúa de forma ordenada y dirígete a los puntos de reunión externo.
- No regreses por objetos olvidados.



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

## INSTRUCCIONES 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. Si te encuentras en una Planta Baja evacúa hacia los puntos de reunión externos.
3. Las personas que se encuentren a partir de un 1<sup>er</sup> piso o que estén fuera del rango de los 50 segundos para lograr evacuar un inmueble, se recomienda iniciar el procedimiento de **repliegue\*** a las zonas de menor riesgo.
4. Espera a que se indique el final del simulacro para regresar. Este proceso puede tardar varios minutos.

### \*¿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.

