



Los sismos son eventos naturales que aún no se pueden predecir, ni saber cuando o donde pueden ocurrir. Por este motivo el mejor método de protección es estar bien informado y preparado para saber cómo actuar, antes, durante y después del sismo.

## 1 | Antes del sismo

- Infórmese y conozca el Plan de emergencia y evacuación de su edificio.
- Participe en los simulacros de emergencia que se realicen en su empresa.
- Recorra el área donde usted trabaja y evalúe en términos generales qué elementos, objetos o parte de la construcción pueden significar un riesgo para su integridad física, pensando si ocurre un sismo.
- Conozca las vías de evacuación, las que deben estar siempre expeditas y señalizadas para su libre tránsito.
- En instalaciones que se encuentran en zonas costeras, debe definirse en conjunto con unidades de emergencia de la comuna, un área de seguridad que tenga una pronunciada altitud geográfica (cerros en lo posible) para que frente a la probabilidad de un tsunami, el personal se dirija de inmediato hacia él.

## 2 | Durante el sismo

- Manténgase en su lugar de trabajo, conserve la calma, actúe serenamente y ayude a tranquilizar a otras personas. Evite correr y gritar.
- Mantenga las puertas abiertas para que no se atasquen mientras dure el sismo.
- Aléjese de elementos que le puedan caer, muebles que puedan desprenderse de los muros, ventanales, paneles de vidrio y lámparas colgantes.
- Si la intensidad del sismo pone en riesgo su integridad física, busque protección bajo un escritorio o mesa, arrodillado, colocando su mentón cerca de su pecho cubriendo su cabeza con el cuerpo y sus brazos hasta que éste pase.

- Si usted se encuentra acompañado de otras personas (clientes o visitas), indíqueles lo que deben hacer.
- Si usted se encuentra conduciendo un vehículo, disminuya la velocidad y estacionese.
- Si se encuentra en la vía pública, manténgase lejos de cornisas, cables eléctricos y de letreros colgantes.

## 3 | Después del sismo

- Si el monitor de emergencia o personal de seguridad da la orden de evacuar el piso o el edificio, cumpla sus instrucciones.
- Al recibir la orden de evacuar diríjase a la zona de seguridad asignada para este tipo de emergencia.
- Una vez que ha abandonado su lugar de trabajo, por ningún motivo vuelva al interior de éste, hasta ser autorizado.
- Evite utilizar los ascensores durante y después del sismo, sólo evacue por las escaleras.
- Los monitores de emergencia deben verificar en su lista de personal que todos salieron del recinto y se encuentran en la zona de seguridad
- Si usted trabaja en una instalación ubicada en una zona costera y recibe la orden de evacuar ante un posible tsunami, trasládese de inmediato al lugar indicado para esta eventualidad siguiendo la ruta pre- establecida.
- El reingreso a las dependencias o edificio, se llevará a efecto una vez evaluadas las condiciones de las instalaciones.