

¿Qué hacer en caso de sismo en tiempos de COVID?



¿Qué debes de hacer si ocurre un **sismo** en tu localidad en tiempos de **cuarentena** por el **COVID-19**?

A lo usual que ya se recomienda hacer cuando se **presenta un temblor**, ahora hay que **añadir recomendaciones** en tiempos de esta **pandemia**, dadas por **expertos de salud** y **autoridades sanitarias**.

*"Si una persona tiene COVID y está en periodo de resguardo y empiece a temblar y debe evacuar, lo que debe hacer es ponerse el **cubre bocas** (...) y salir; después regresa y se lava las manos",* dijo Hugo López-Gatell, subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud federal.

*"Debemos estar informados sobre las medidas de mitigación, prevención y respuesta oportuna para reducir todos los posibles daños que pudieran causar los **desastres naturales**, como sismos o ciclones, por ejemplo",* dijo la Dra. Paola Reynoso, especialista de salud pública de [TecSalud](#).

*"En caso de tener que salir de casa por **motivos de fuerza mayor**, se deben seguir respetando las **medidas preventivas**, como el uso de cubrebocas, lavado de manos, mantener la sana distancia, y practicar las medidas de higiene necesarias",* agregó.



width="900" loading="lazy">

Seguramente ya sabes estas recomendaciones de autoridades de [Protección Civil](#) ante un temblor, pero aquí te las recordamos junto con [medidas sanitarias](#) de prevención por el **COVID-19**:

ANTES DE UN SISMO

Ten un cubrebocas limpio a la mano

Debes de contar con un cubrebocas limpio o nuevo en una bolsa herméticamente cerrada, que esté a la mano, para usarse en caso de una evacuación.

Agrega gel sanitizante y cubrebocas en tu mochila de emergencia

Dentro de la **mochila de emergencia**, que se recomienda que tengas documentos de importancia, alimentos, medicamentos, entre otras cosas, añade [cubrebocas](#) limpios y **gel sanitizante** a base de alcohol al 70 por ciento.

Designa un **lugar fijo** para tener esta mochila en tu hogar; dentro de esta mochila ten a la mano tanto los cubrebocas como el gel para facilitar su uso inmediato.



width="900" loading="lazy">

DURANTE EL SISMO

Colócate un cubrebocas al salir

Al recibir una alerta o al percibir el sismo, ve por tu [cubrebocas](#) y colócatelo al momento de salir, ya sea que estés sano o aislado por [COVID-19](#).

Ten un **lugar designado** para tener dentro de una bolsa cerrada un [cubrebocas](#) **nuevo** en caso de ser desechable, o **limpio** si es **reutilizable**; procura usarlo todo el tiempo.

Ubícate en zonas de menor riesgo

Sal al exterior y ubica un lugar seguro. Si no logras evacuar repliégate en un lugar de menor riesgo más cercano.

Guarda la sana distancia

Procura mantenerte a una distancia mínima de 1.5 metros respecto a otras personas durante y después de la evacuación.

Recuerda seguir las recomendaciones de protección civil

Mantén la calma y no corras; no tomes ascensores y mejor utiliza escaleras; aléjate de ventanas o vidrios; si no pudiste salir del lugar donde estabas, evacua hasta que el sismo haya terminado.

Y no olvides las recomendaciones sanitarias

Lávate las manos frecuentemente y evita tocarte la cara con las manos en todo momento.



width="901" loading="lazy">

DESPUÉS DEL SISMO

Utiliza el teléfono solo para emergencias

También utiliza las redes sociales solo para avisar cómo te encuentras.

Corta los servicios y revisa si hubo daño estructural

Interrumpe los servicios de agua, electricidad y gas hasta verificar que no haya algún tipo de fuga, así como también revisa si hubo daños estructurales. En caso de ser necesario, pide ayuda a las autoridades competentes.

Sigue indicaciones de las autoridades

Mantente informado y sigue instrucciones del personal de protección civil.

Al regresar a tu hogar, sigue las medidas de limpieza

Procura lavarte las manos al regresar a tu hogar, así como cambiarte de ropa y desinfectar tu calzado.

Fotos: AFP

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: