



En Caso de Sismos Usted Puede...

ANTES

- Prepare un Plan Familiar de Emergencias. Tenga a mano los números de emergencias.
- Tenga preparado un botiquín de primeros Auxilios, linternas, radio con baterías.

DURANTE

- Mantenga y Transmita la calma
- Si esta dentro de un edificio, quedese dentro; si esta fuera, permanezca fuera.
- Dentro de un edificio o residencia, busque estructuras fuertes: bajo una mesa (De madera resistente o metálica).
- Proteja su cabeza.
- No utilice el ascensor y nunca huya precipitadamente hacia la salida.
- Fuera de un edificio, alejese de cables eléctricos, cornisas, ventanas de vidrio.
- No se acerque ni entre en edificios. Dirijase hacia lugares abiertos, no corra...
- Si va en auto, estacionelo, permanezca dentro del mismo retirado de puentes, arboles y tendidos eléctricos.

DESPUÉS

- Revise el estado de la infraestructura, del agua, gas y electricidad, hagalo visualmente. Ante cualquier anomalía llame a los técnicos o autoridades.
- Utilice botas o zapatos de suela gruesa para protegerse de objetos cortantes.
- Alejese de las construcciones dañadas. Vaya a áreas abiertas.
- Consuma agua embotellada.



*** 335**

LINEA DE EMERGENCIAS

Dirección General:
316 - 3290 / 316 - 3291
Fax.: 316 - 0049

Centro de Operaciones de
Emergencias (C.O.E.):
316 - 1017 / 316 - 1020

Base Noroeste: 231-4209
Panamá Oeste: 253-4828
Colón: 449-6396 / 97
Coclé: 997-8505
Los Santos: 994-8882
Herrera: 974-5723 / 24

Veraguas:
958- 15 10
Chiriquí:
774-3725 / 7325
Bocas del Toro:
758-7180
Darién:
299-6332



**Sistema Nacional
de Protección Civil**
Protección Civil Somos Todos

Que Hacer en caso de Desastres Naturales



JUEGA VIVO
Y SIGUE ESTOS CONSEJOS

*" No Podemos Detener
Las Fuerzas De La Naturaleza,
Pero Si Reducir Sus Consecuencias "*



En Caso de Inundaciones Usted Puede...

ANTES

- No arroje basura ni desperdicios en drenajes, alcantarillados, ríos y quebradas.
- Ubique lugares altos cercanos a su residencia y las rutas de acceso más seguras.
- Prepare un botiquín para emergencias.



- Investigue si su propiedad está en una zona de posibles inundaciones o si se ha inundado con anterioridad.
- Haga un plan familiar para emergencias
- Almacene agua potable.
- Vigile el nivel del río o quebrada.



DURANTE

- Baje la palanca del panel eléctrico.
- Escuche una radio a pilas para estar informado de la emergencia, y posibles instrucciones de la autoridad a cargo.
- Dirijase al lugar más alto y seguros.
- No cruce corrientes de agua que sobrepasen la altura de sus rodillas.
- Evite cruzar en vehículos ríos y quebradas.



DESPUÉS

- Manténganse informado a través de los medios de comunicación sobre las medidas a seguir.
- Antes de regresar, revise la vivienda y verifique que no haya peligro.
- Desinfecte debidamente su residencia y desecho objetos posiblemente contaminados.
- Verifique el sistema eléctrico antes de utilizar cualquier aparato.
- Hierva el agua antes de consumirla.



Medidas en Caso de Deslizamientos ...

Si los deslizamientos ocurren de improviso, es poco lo que se puede proteger con efectividad, pero si observan indicios antes de que se produzcan, se deben tomar las siguientes medidas:



DURANTE

- Mantenga la calma
- Con la señal de alerta evacúe de inmediato y dirijase a un lugar seguro.
- Evite pasar o detenerse en lugares que podrían ser sepultados.
- Evite regresar por pertenencias mientras haya peligro, salve primero su vida.

DESPUÉS

- Retroceda ante lo peligroso del recorrido y busque un sendero más seguro, de lo contrario, ubicarse en sitios donde los riesgos disminuyan.
- Evite pasar o detenerse en lugares que podrían ser sepultados por materiales naturales u otros que se encuentren en montañas cercanas.
- En caso de que el deslizamiento suceda en el momento en que la Persona esté cerca de la pendiente, debe entonces evitar los ruidos o vibraciones y quedarse en un lugar seguro.
- No retornar a sus casas si presentan fallas o daños, solicite asistencia Técnica.

