¿Qué hacer en caso de terremoto?

Comité de Seguridad
y Salud Ocupacional
(CSSO) - UDB

UNIVERSIDAD
DON BOSCO

Antes de un terremoto

1. Diseñe un plan de emergencia personal, familiar y laboral. Asegure puntos de encuentro seguros y bien definidos.
2. Prevea un contacto de emergencia fuera de su municipio, ciudad o lugar de trabajo para informar su estado y compartir mensajes de ser necesario.
3. Elabore un directorio de contactos esenciales: Protección Civil, Bomberos, Policía, entre otros.
4. Realice simulacros periódicos para reforzar la preparación ante sismos.
5. Refuerce su entorno con estas acciones:
   - Fije estanterías y muebles altos a las paredes.
   - Asegure puertas de gabinetes.
   - No coloque objetos pesados sobre estantes altos.
   - Fije cuadros, espejos y lámparas para evitar caídas.
   - Capacítese en primeros auxilios.
6. Prepare una caja de emergencia con:
   - Botiquín de primeros auxilios.
   - Extintor.
   - Alimentos no perecederos y abrelatas manual.
   - Agua embotellada.
   - Calzado resistente, guantes, mantas, bolsas plásticas.
   - Medicamentos esenciales.
   - Radio y linterna con baterías extra.

Durante un terremoto

Si el sismo no es de categoría fuerte trate de guardar la calma y revise su entorno para identificar puntos de riesgo y prepare su desalojo de las instalaciones de dónde se encuentra.

Le compartimos algunas indicaciones importantes.

Si está dentro de un edificio

1. Desplácese a una zona segura previamente identificada: debajo de un escritorio, mesa resistente o rincón estructural.
2. Evite estar cerca de ventanas, estantes o muebles altos.
3. No utilice ascensores ni corra hacia la salida.
4. Si hay fuego y está capacitado, intente apagarlo. No use fósforos, encendedores ni velas.

5. Ubíquese en un área despejada, lejos de edificios, árboles y cables eléctricos.
6. No entre ni salga de edificaciones durante el sismo.
7. Colabore con brigadas si está en un espacio institucional.

Si está en su vehículo.

1. Deténgase en una zona despejada, lejos de postes y puentes.
2. Permanezca dentro del vehículo hasta que el sismo termine.
3. Siga instrucciones de brigadistas si están dirigiendo el tránsito.

Después de un terremoto

Acciones inmediatas

- Prepárese para réplicas: aléjese de estructuras dañadas.
- Evacúe sin correr y sin regresar por objetos personales.
- Evite caminar sobre escombros o intentar moverlos.
- No use escaleras si no está seguro de su estabilidad.
- Si queda atrapado, haga señales visibles o ruidos para que lo encuentren.
- Utilice calzado de suela gruesa para evitar lesiones.

Seguridad y salud post-sismo

- Verifique si hay personas heridas y brinde primeros auxilios si está capacitado.
- Evite consumir agua del grifo hasta que se confirme su potabilidad.
- Revise el estado de tuberías antes de usar inodoros.
- Apague gas y electricidad si sospecha daños. No los restablezca hasta que sea seguro.
- No encienda fuego si hay riesgo de fuga de gas.
- Abra armarios con precaución, los objetos pueden haber cambiado de posición.
- Solo limpie residuos peligrosos como vidrios o productos químicos si es seguro hacerlo.
- Evite el uso prolongado de tiendas de campaña, opte por refugiarse con conocidos si es posible.

Comunicaciones y apoyo comunitario

- Use el teléfono solo para emergencias.
- Escuche las instrucciones oficiales por radio.
- Evite difundir rumores o información no confirmada.
- Si vive cerca de ríos o quebradas, esté alerta ante posibles desbordamientos.
- Asista a un refugio si su hogar es inseguro, siguiendo indicaciones de Protección Civil.
- Si está cerca del mar y el sismo fue fuerte o prolongado, aléjese hacia zonas altas por posible riesgo de tsunami, incluso sin alerta oficial.

Recuerde: estar informado y preparado es clave para proteger su vida y la de los demás.

Para consultas o sugerencias, puede comunicarse con el
Comité de Seguridad y Salud Ocupacional al 2251-8200, ext. 1703,
o escribir a: seguridad.ocupacional@udb.edu.sv

Actualizado:
octubre 2026.

AUDIT CENTROAMÉRICA

AAC
Certificación del Técnico en Mantenimiento Aeronáutico
2026 - 2031

ACAAI
Ingeniería Biomédica
2019-2025
Ingeniería Eléctrica
2021-2025
Ingeniería en Telecomunicaciones y Redes
2024-2027
Licenciatura en Diseño Gráfico
2025-2029
Ingeniería Industrial
2025-2030
Ingeniería en Ciencias de la Computación
2025-2028
Ingeniería Mecánica
2025-2027

ISPO
INTERNATIONAL SOCIETY FOR PROSTHETICS AND ORTHOTICS
Acreditación Internacional en la carrera de Técnico en Ortesis y Prótesis
Presencial 2022-2027
A distancia 2025-2030

CdA
Comisión de Acreditación Calidad de la Educación Superior
UNIVERSIDAD DON BOSCO
ACREDITADA
2022 - 2027

Instituciones Salesianas de Educación Superior