



RECOMENDACIONES PARA EDIFICIOS DE UNA O DOS PLANTAS, EN CASO DE SISMO.

1. **Estar** atento(a).
2. **Conservar** la calma.
3. **Alejarse** de las ventanas y objetos que puedan **caer**.
4. **Dejar** las pertenencias y **actuar**, como a continuación, se indica:

- **PLANTA ALTA:**

En caso de encontrarse ubicado(a) en la **Planta Alta de un Edificio (Administrativo, de Aulas o Laboratorios)**, permanezca sentado(a) en su silla o pupitre, inclínese hacia adelante (sobre su escritorio o paleta) y cubra con sus manos su nuca, hasta que el sismo haya terminado y **espere** posteriormente **10 minutos**, guardando la posición antes indicada.

Una vez terminado el tiempo de espera antes mencionado, **el desalojo de la segunda planta** iniciará con las personas más cercanas a la **puerta de acceso** o las **salidas de emergencia** del espacio donde se encuentre, de manera **rápida, ordenada y en silencio**, descendiendo por el lado derecho de la **escalera principal** del inmueble y/o de las **escaleras de emergencia** habilitadas, dirigiéndose hacia el **Punto de Reunión** que corresponda.

- **PLANTA BAJA:**

En caso de encontrarse ubicado(a) en la **Planta Baja de un Edificio o si el Inmueble es de una sola Planta (Administrativo, de Aulas o Laboratorios)**, **desaloje** iniciando con las personas más cercanas a la **puerta de acceso**, del espacio donde se encuentre y/o de las **salidas de emergencia** habilitadas, dirigiéndose hacia el **Punto de Reunión** correspondiente de manera **rápida, ordenada y en silencio**.

5. **Permanecer atento(a)** en el **Punto de Reunión** formando filas; que miren de manera frontal, al Edificio del cual desalojo; todo lo anterior, hasta recibir las indicaciones respectivas.

NOTAS:

1. En las **Aulas**; colocar las **mochilas debajo de las sillas o pupitres (No sobre las piernas)**; para tener el libre tránsito, sobre los pasillos formados, entre las filas de sillas o pupitres; y con ello poder llevar a cabo, las acciones antes señaladas.
2. Si escucha el **Sonido del Alertamiento (Alerta Sísmica)**, **NO SE TRATA DE UN SIMULACRO**, ES UN SISMO y debe realizar las acciones, antes mencionadas, conforme al sitio donde se localice.
3. Si percibe el **Movimiento del Suelo** y no escucha el **Sonido del Alertamiento (Alerta Sísmica)**, ES UN SISMO y debe ejecutar las acciones, previamente indicadas, con base a lugar donde se encuentre.



Educación
Secretaría de Educación Pública



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO



Instituto Tecnológico de Oaxaca
Comisión de Protección Civil



PROTECCIÓN CIVIL ES DE TODOS Y PARA TODOS



2026
año de
**Margarita
Maza**



Av. Ing. Víctor Bravo Ahuja No. 125 Esquina Calzada Tecnológico, C.P. 68030
e-mail: jefatura.tierra@itoaxaca.edu.mx www.oaxaca.tecnm.mx



RECOMENDACIONES PARA ALTAS TEMPERATURAS U ONDAS DE CALOR.

1. Se pueden tener **Altas Temperaturas o Temperaturas Máximas Extremas** en un solo día, sin que se considere como una **Onda de Calor**.
2. Las **Ondas de Calor** duran varios días, incluso semanas.

ALTAS TEMPERATURAS U ONDAS DE CALOR:

- **Evitar asolearse** o exponerse al sol, entre las 11:00 a.m. y las 5:00 p.m.
- **Vestir ropa suelta** de colores claros y de manga larga (**Evitar** la ropa de color negro o de tonos oscuros).
- **No realizar** actividades físicas intensas bajo el sol.
- **Tomar agua pura**, aunque no se tenga sed (**Mantenerse bien Hidratado**).
- **Comer alimentos frescos**, frutas y verduras.
- **Permanecer** en la sombra y en lugares frescos.
- **Usar protector solar FPS50** (Protección máxima aproximada de 2hrs., ante los Rayos UV).
- **Utilizar** lentes de sol, gorra o sombrero.
- **Lavarse las manos** o aplicar sobre las mismas, alcohol o gel antibacterial; antes de consumir alimentos, para evitar infecciones estomacales y enfermedades gastrointestinales.

GOLPE DE CALOR:

Si presenta algunos, de los siguientes **síntomas**, acuda al **Servicio Médico** inmediatamente.

- Piel seca y caliente.
- Sudoración excesiva.
- Náuseas.
- Pulso rápido.
- Mareos.
- Confusión.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida del conocimiento o desmayo por calor (síncope).



PROTECCIÓN CIVIL ES DE TODOS Y PARA TODOS



PLANO DE PUNTOS DE REUNIÓN PARA SISMO ITO-2025



SIMBOLOGÍA:

- | | | | |
|--|---|--|-------------------------------------|
| | DIRECCIÓN. | | EDIFICIO. |
| | CASETA DE VIGILANCIA. | | BANCAS PARA ESTUDIO. |
| | BAÑOS. | | ÁREAS VERDES. |
| | CAFETERÍA. | | MATERIAL INFLAMABLE Y COMBUSTIBLES. |
| | CENTRO DE INFORMACIÓN. | | RIESGO POR SUPERFICIE RESBALOSA. |
| | DEPTO. DE CIENCIAS DE LA TIERRA. | | UBICACIÓN DE BOTIQUÍN. |
| | GINNASIO. | | UBICACIÓN DE EXTINTOR. |
| | PUNTO DE REUNIÓN. | | PRECAUCIÓN, SUSTANCIAS CORROSIVAS. |
| | ruta de evacuación. | | |
| | RIESGO ELÉCTRICO. | | |
| | UBICACIÓN DE RUTAS, ESPACIOS O SERVICIOS ACCESIBLES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD. | | |