Matriz de Calma y Resguardo por Entornos - 2026

ENTORNO	AMENAZAS PRINCIPALES	ACCION INMEDIATA DE RESGUARDO	CLAVES PARA CONSERVAR LA CALMA
OFICINA / LUGAR DE TRABAJO	Caída de cielorrasos, lámparas, archivadores altos y rompimiento de ventanales.	Agacharse bajo el escritorio o mesa de trabajo. Sujetarse firmemente a las patas del mueble.	Fijar la atención en la respiración; no intentar recoger objetos personales durante la sacudida.
HOGAR	Caída de televisores, ropisas, espejos, vajilla o colapso de estantes en la cocina.	Ubicarse junto a muros estructurales o bajo mesas resistentes. Alejarse de la cocina y ventanales.	Mantener voz serena al dar instrucciones a niños o adultos mayores; evitar correr a las escaleras.
CENTRO COMERCIAL	Estampidas humanas, fractura de vitrinas de vidrio y caída de señalética colgada.	Buscar la columna estructural más cercana o resguardarse dentro de un local, lejos de vitrinas.	Evitar sumarse al pánico colectivo hacia las salidas principales mientras la tierra se mueva.
MALL DE COMIDA / RESTAURANTES	Platos y líquidos calientes, mesas livianas sin cobertura, objetos suspendidos.	Proteger cabeza y cuello debajo de las mesas o pegarse a columnas; alejarse de las zonas de cocina.	Mantener el orden sin empujar a otros comensales al buscar protección.
VEHICULO EN TRANSITO	Pérdida de control del auto, caída de cables eléctricos, postes o puentes.	Reducir la velocidad gradualmente y orillarse en un lugar seguro (lejos de puentes, postes o árboles). Permanecer dentro del auto con intermitentes.	Mantener las manos firmes en el volante, encender el radio para escuchar reportes oficiales y esperar a que pase.
VIA PUBLICA / CALLE	Caída de fachadas, vidrios, cornisa de edificios, postes de luz, cables y árboles.	Alejarse rápidamente de edificaciones altas y cables. Buscar un espacio abierto (parques, plazas o centro de la vía si no hay tráfico).	Proteger la cabeza con los brazos o un bolso y no correr a ciegas entre el tráfico.
TRANSPORTE PÚBLICO (BUS / METRO)	Frenazos bruscos, caídas masivas de pasajeros, empujones en las puertas.	Sujetarse con fuerza de los tubos o pasamanos; flexionar ligeramente las rodillas para no perder el equilibrio.	No intentar forzar las puertas ni saltar del vehículo en movimiento.
ASCENSORES	Retención por falla eléctrica, desprendimiento de contrapesos o bloqueo de puertas.	Si ocurre estando adentro, presionar los botones de los pisos más cercanos y salir apenas abra la puerta.	En caso de quedar atrapado, mantener la calma, usar el botón de alarma/intercomunicador y no intentar forzar la escotilla.
SALAS DE CINE / TEATROS	Oscuridad repentina, caída de estructuras de iluminación/pantallas y pánico en pasillos.	Permanecer en la silla agachado con las manos en la cabeza, por debajo del nivel del respaldo.	Esperar a que regrese la luz de emergencia y seguir las indicaciones del personal sin correr.

Área: Seguridad y Salud en el trabajo
Talento Humano

Scanned with CamScanner