

Si vuelve a temblar

AGÁCHATE

Baja sobre manos y rodillas para evitar caer.

CÚBRETE

Busca una mesa resistente cercana. Protege cabeza y cuello. Sin mesa cerca, cúbrelos con los brazos.

SUJÉTATE

Sujeta una pata de la mesa y mantente protegido hasta que termine el movimiento.

Dentro de un edificio, no corras hacia la salida durante el movimiento. Aléjate de ventanas y no uses ascensores.

Emergencias: 911

Sigue las indicaciones oficiales.

Tu aporte suma

Apoya a las familias afectadas en Herrera, Los Santos y Veraguas.



@fundacionmaspma

Escanea desde Yappy y elige tu monto. Verifica que el destinatario sea **maspanama** antes de confirmar.

Para identificar tu aporte a esta campaña, envía el comprobante con la referencia **SISMO-09-OCT**.

WhatsApp: +507 6956-8686
contacto@maspanama.org



AYUDEMOS A LAS FAMILIAS AFECTADAS

Solidaridad tras el sismo del 9 de octubre de 2026

**HERRERA
LOS SANTOS
VERAGUAS**

Dona. Coordina tu apoyo.
Comparte la campaña.

maspanama.org

Un plan sencillo puede protegernos

- Acuerden un punto de encuentro y una persona de contacto fuera de la zona.
- Identifiquen lugares para protegerse lejos de vidrios y objetos que puedan caer. Aseguren muebles pesados.
- Preparen agua segura, alimentos no perecederos, linterna, radio, baterías, botiquín y medicamentos habituales.
- Guarden copias de documentos. Incluyan lo que necesitan bebés, personas mayores, personas con discapacidad y mascotas.
- Practiquen cómo agacharse, cubrirse y sujetarse. Revisen juntos las rutas de salida.

Descarga la ficha de plan familiar en nuestras guías de maspanama.org.

El movimiento terminó. Mantén la precaución.

- Puede haber réplicas. Si vuelve a temblar, agáchate, cúbrete y sujétate.
- No entres en edificios dañados hasta que las autoridades indiquen que es seguro. Aléjate de cables caídos.
- Si debes evacuar, camina por una ruta segura. No regreses por pertenencias.
- Si estás en la costa y el sismo fue fuerte o prolongado, al terminar el movimiento evacúa hacia zonas altas o tierra adentro. Sigue las rutas señalizadas.
- Informa por mensajes de texto y consulta fuentes oficiales. Ante peligro inmediato, llama al 911.

Nadie tiene que afrontarlo solo

Agua segura

Usa agua embotellada sellada o indicada como segura por las autoridades. Lávate las manos antes de preparar alimentos. No improvises cantidades de cloro.

Acompaña a los niños

Escucha su miedo, explica con palabras sencillas y mantenlos con una persona adulta de confianza. No les asignes recoger escombros.

Escanea para ayudar



Campaña, donaciones y registro de familias. También encontrarás nuestras guías y la ficha de plan familiar.

El registro no garantiza una entrega ni sustituye la atención de emergencias. Para donar bienes o transporte, coordina primero por WhatsApp.