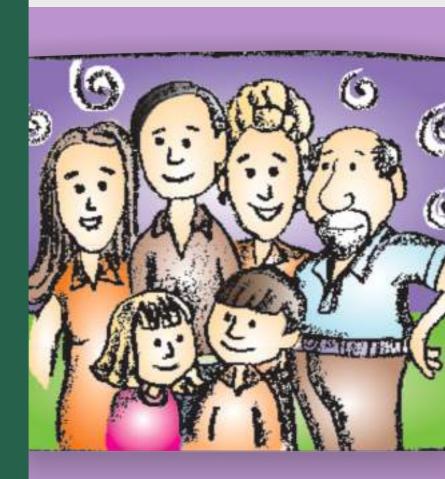


Elabora tu Plan <u>Familiar</u>

de Protección Civil







SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

Miguel Ángel Osorio Chong SECRETARIO DE GOBERNACIÓN

Luis Felipe Puente Espinosa COORDINADOR GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL

CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES

Ing. Enrique Guevara Ortiz
DIRECTOR GENERAL

M. en C. Carlos A. Gutiérrez Martínez DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN

Ing. Luis Eduardo Pérez Ortiz Cancino DIRECTOR DE ANÁLISIS Y GESTIÓN DE RIESGOS

Ing. José Gilberto Castelán Pescina DIRECTOR DE INSTRUMENTACIÓN Y CÓMPUTO

Lic. Luz María Eugenia Laffitte Bretón DIRECTORA DE CAPACITACIÓN

M. en I. Tomás A. Sánchez Pérez DIRECTOR DE DIEUSIÓN

Profa. Carmen Pimentel Amador DIRECTORA DE SERVICIOS TÉCNICOS

3a. reimpresión de la 1a. edición Abril 2012

© SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN Abraham González Núm. 48, Col. Juárez, Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 06699, México, D.F.

© CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES

Av. Delfín Madrigal Núm. 665, Col. Pedregal de Santo Domingo, Deleg. Coyoacán, C.P. 04360, México, D.F. Teléfonos: (55) 54 24 61 00

> (55) 56 06 98 37 Fax: 56 06 16 08

Fax: 56 06 16 08 e-mail: editor@cenapred.unam.mx

www.cenapred.unam.mx

Derechos reservados conforme a la ley IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

Distribución Nacional e Internacional: Centro Nacional de Prevención de Desastres

ISBN: 978-970-821-009-6

• • • Presentación • • •

Salva tu vida y tu patrimonio

osriesgos provocados porfenómenos naturales opor el hombre se pueden evitar si cada uno de nosotros adoptamos medidas y actitudes preventivas. La protección civil es tarea de todos.



En las emergencias sobreviven los más preparados, no los más fuertes. Por ello, te recomendamos que leas este folleto y sobre todo, seguir sus recomendaciones. Platica con tus seres queridos y elaboren su Plan Familiar de Protección Civil.

La seguridad empieza por nuestra propia casa.

Desastre es un evento que impacta negativamente a la sociedad, a sus bienes y al entorno ecológico, de modo que convierte una situación normal en una de emergencia. En México los fenómenos que más comúnmente provocan desastres son: inundaciones, ciclones tropicales, incendios y sismos.

Elabora tu Plan Familiar de Protección Civil (PFPC), para que sepas cómo actuar antes, durante y después de posibles desastres, adáptalo a cualquier tipo de emergencia y a las necesidades específicas de cada familia, según la cantidad de personas que la integren, y a las características propias del lugar en el que habite.



Organízate con tu familia

Para que todos conozcan lo que deben realizar antes, durante y después de que se presente una situación de desastre o emergencia y actúen de manera organizada y coordinada. Contempla la participación de los niños, de personas con capacidades diferentes y adultos mayores.

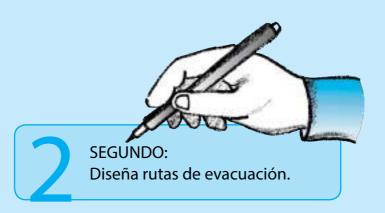
La elaboración del plan es muy sencilla y útil, para realizarlo convenientemente hazlo con anticipación y practícalo al menos tres veces por año.



Puedes elaborar tu Plan Familiar siguiendo estos



PRIMERO: Detecta y reduce riesgos.



CUATRO PASOS:

Un elemento clave para reducir el impacto destructivo que provocan los fenómenos naturales



TERCERO: Toma la mejor decisión.



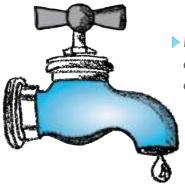
o antropogénicos, es ia prevención.

Revisa el estado de la construcción de tu casa, el mantenimientodelasinstalaciones(agua,gas,luz)y el mobiliario, (libreros, repisas, etc).



Revisa el mantenimiento de las instalaciones del gas





 Revisa el mantenimiento de las instalaciones del agua

Revisa el mobiliario que pueda representar un peligro



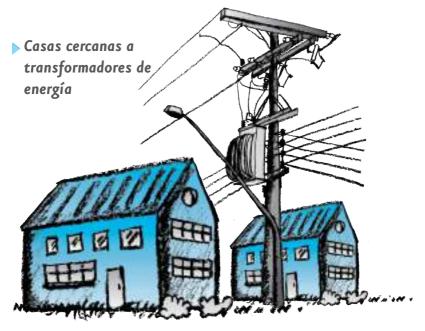


Atornilla o sujeta los muebles que puedan llegar a caerse



* Reduce riesgos
Cerciórate que tu casa ofrezca
la máxima seguridad.

▶ Revisatambiénlospeligrosquepuedanpresentarseenlos alrededores de tu hogar.





* El tipo de vivienda y el lugar donde está construida, influyen en el nivel de riesgo.

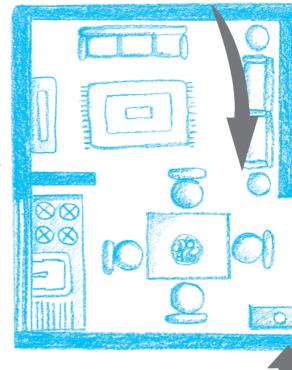
2 SEGUNDO:

Elsiguientepasoes diseñar rutas de evacuación y salidas más seguras y próximas.

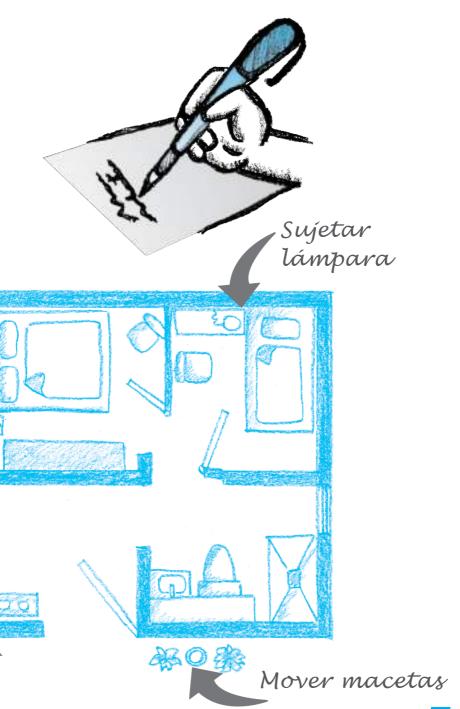
► Elaborauncroquissencillodetucasayalrededores.En élanotalasobservacionessobrelosposiblesriesgos,así como las recomendaciones para reducirlos.

Mover mesa

Revisar instalación del gas

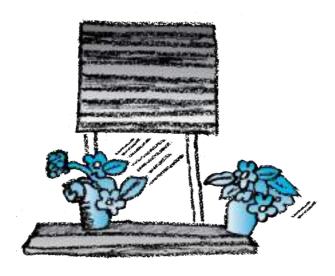


Fýar librero



- Revisalaconstrucciónyubicalassubstanciasinflamables almacenadas, tanques degas, tomas eléctricas, etc. En el croquisindica, concolorrojo, aquellos daños y averías que encuentres.
- Marcaotroselementos de peligro que puedan da ñarte como por ejemplo:
- Alcantarillas o registros sin tapa
- Roturas o desniveles en el piso
- Salientes de muros
- Rejas
- Cables tendidos
- Macetas o jardineras

* Salva tu vida
Aléjate de
lugares de alto
riesgo.

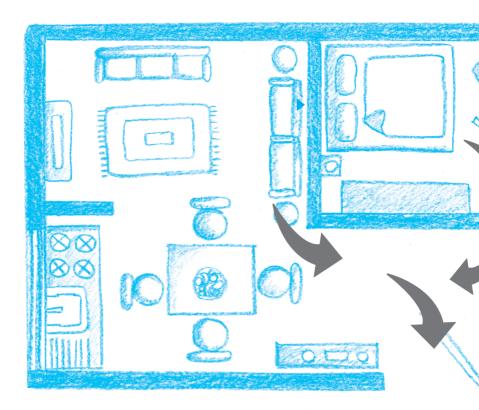


- Sujeta los objetos que puedan:
- Caer en caso de un temblor
- Salir proyectados durante un ciclón
- ► Almacenaadecuadamentelassustanciasinflamablesque puedan provocar un incendio como:
- Alcohol
- Aguarrás
- Thiner, etc.

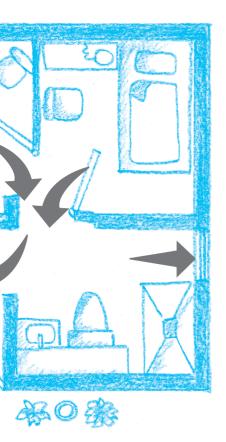


En el croquis diseña rutas de evacuación

- Marca el lugar más seguro, tanto dentro como fuera detucasa. No hay una respuesta común para todas las situaciones, un lugar es más seguro en el grado en que permite mayores posibilidades de sobrevivir.
- ▶ Ubica las rutas para llegar a los lugares más seguros dentrodelacasa,consideranosólolasmásdirectas,sino lasmenospeligrosas,márcalasconflechasdecolorverde.



- ▶ Identificalosobjetosquepuedanserunobstáculoenlas rutas de evacuación y retíralos.
- Señalaladistribución más conveniente del mobiliario para lograr mejores rutas de evacuación.
 - * El lugar más seguro es aquél que te ofrece mayores posibilidades de sobrevivir en caso de un desastre.





Mide el tiempo que necesitas para llegar a los sitios seguros fuera de la casa, partiendo de

diferentes lugares y escoge la ruta que menor tiempo lleve recorrer.

3 TERCERO:

- Prepárateparatomarlas decisiones más adecuadas a fin de afrontar de sastres según las posibles circunstancias.
- Pregúntate a qué peligro estás expuesto.

Inundaciones

Ciclones tropicales

Deslizamiento de laderas

Incendios

Sismos



Es elemental saber qué hacer ante una emergencia

- Consulta las recomendaciones específicas de cada momento: antes, durante y después del impacto de un fenómeno.
- ► Consulta la <u>Guía de Prevención de Desastres</u> en:

http://www.cenapred.unam.mx/es/publicaciones

4 CUARTO:

▶ Realizaperiódicamenteejerciciososimulacrosenelhogar.

Un simulacro es un ensayo o práctica acerca de cómo se debeactuaren caso de una emergencia por inundación, ciclón tropical, incendio, sismo, etc.

Realizarlo aporta muchas ventajas:

- Comprobaranticipadamentesilasaccionesdepreparación son eficientes.
- Permitecorregirlas para estarbien entrenados y poder actuar correctamente ante desastres.
- Fomentalaculturadeproteccióncivilentrelafamiliayla comunidad.

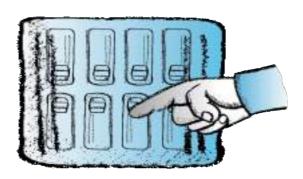


Los pasos que debes seguir al realizar un simulacro son:

- a)Imaginaalgunassituacionesdeemergenciaprobablesen tu hogar o localidad.
- b) Asignares ponsabilidades conforme a estaguía a cada miembro de la familia.
- c) Emite la voz de alarma, la cual puede ser a través de:
- Campanas
- Silbatos
- Timbres
- Sirenas



- d) Interrumpe inmediatamente las actividades.
- e) Desconecta los aparatos eléctricos.



f) En caso de evacuación debes salir con calma y orden.



- g) Recorrelas rutas de evacuación y condúcete con orden.
- h) Llega al lugar de reunión convenido.
- i) Revisa que nadie falte y que todos estén bien.
- j) Evalúa los resultados.

Después de realizar uno o varios simulacros, la familia debe analizar y evaluar las etapas que considere incorrectasycorregirlas, paraperfeccionarloy quedar convencidos de loquese ha de hacer en una situación real. La participación de los niños, niñas, personas concapacidades diferentes y adultos mayores es muy importante.



- Mantén en buenas condiciones de uso el equipo de emergencia (radiodepilas, lámparas, etc.); así como el botiquín con los productos médicos indicados (veranexo).
- Revisa periódicamente el almacenamiento de aguay víveres.

* Organízate con los vecinos de tu cuadra, barrio y edificio, con objeto de mantener comunicación permanente y ayuda mutua.

¡PREPÁRATE PARA TOMAR DECISIONES EN CASO DE EMERGENCIAS!

- Conservalacalma, es el el emento crucial para sobrevivira una situación de emergencia. Por ello, debessabercómo comportarte y qué medidas ejecutar.
- ▶ Unadelasdecisiones que muchas veces se tiene que tomar en una situación de emergencia es la de quedarse dentro o salir de la casa. No hay una respuesta comúnparatodaslas situaciones, unlugar es más seguro en el gradoenquepermite mayoresposibilidades de sobrevivir.
- ▶ Un lugar afuera no necesariamente es más seguro que el interior de la casa, puede decirse que, cuando es posible salir,lohagamos con la seguridad de no exponernos.



* No olvides, que para evacuar niños, adultos mayores y personas con capacidades diferentes, el tiempo implicado muchas veces es mayor, por lo tanto considera la posible ayuda que puedan necesitar.

TEN A LA MANO:

Los documentos personales de todos los miembros de la familia y objetos importantes en caso de una emergencia.

Los documentos que se recomienda tener reunidos son:

- Actas de nacimiento
- Actas de matrimonio
- Títulos y cédulas profesionales
- Facturas de bienes
- Fe de bautismo
- Cartillas del servicio militar
- Pasaportes
- Certificados escolares
- Pólizas de seguros
- Credenciales
- Escrituras de propiedad

- Guárdalosordenadamente enunlugarsegurodentrode una bolsa, caja o archivero portátil, resistente al agua.
- Obtén copias de los documentos y guárdalos en casa de un familiar o amigo de confianza, que vivaenotrazona, asípodrás utilizarlosencasodeperder los originales durante una emergencia o desastre.
- Cuentaconundirectoriocon los teléfonos y direcciones de:
- Cruz Roja
- IMSS
- ISSSTE
- Médico familiar
- Bomberos
- Unidad Estatal de Protección Civil
- Unidad Municipal de Protección Civil
- Municipio o delegación política



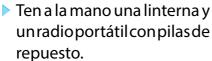
- Casetas de vigilancia
- Compañía de seguros
- Escuelas de los hijos
- Centros de trabajo de los familiares
- -Centros deportivos, sociales y culturales adonde a cuden comúnmente
- Familiares cercanos.

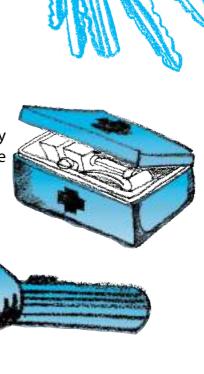


Procura utilizar
el teléfono
únicamente
en caso de
emergencia ya
que las líneas se
saturan.

También es importante que consideres lo siguiente:

- Acuerdacontus familiares un lugar de reunión por siel sinies troocurre a les tardispersos. Puedes er la casa de un amigo o de un familiar.
- En un lugar estratégico ten duplicados de las llaves de tu casa y de tu vehículo.
- Cuentacon el registro del tipo sanguíneo de todos los habitantes de la casa.
- Conocelaubicacióndelos hospitalesmáscercanosy lamejormaneradellegar a ellos.





Procura tener:

- Víveres en la tados y agua embotellada para dos días y verifica periódicamente las fechas de caducidad.
- Un botiquín de primeros auxilios, con instructivo.
- Una caja de herramientas para reparaciones de emergencia.
- Antelaproximidaddealgúnfenómenoprevisible:ciclón tropical o inundación, mantente informado.
- Oportunamente decides i habrás de permanecerentu hogaro a cudira un refugio previamente i dentificado.
 Oriéntate con tu Unidad de Protección Civil.



Compromisos dentro de un Plan Familiar de Protección Civil

¡ATRÉVETE A DAR EL SIGUIENTE PASO!

Ahoraque ya conoces la importancia de poner en práctica el Plan Familiar de Protección Civil, con una visión más completas obreacciones preventivas y responsables que debes a sumir para proteger te ante una eventualidad; es momento de dar el siguiente paso: Tomar una mayor conciencia sobre tu seguridad.

Nuestra dinámica social es muy compleja, diariamente realizamos diversas actividades que implican, en mayoro menormedida, una exposición permanente a escenarios de riesgo para los cuales debemos estar prepara dos entodo momento en nuestras casa, oficina y entorno. La premisa básica es que siempre estará a nuestros alcance procurar, en la medida de nuestra posibilidades, por la disminución de riesgos a través de pequeños actos individuales para producir grandes cambios en las comunidades.





Por ello, te invitamos a tomar una actitud que te distingacomo un activo promotor de la protección civil, comenzando des de la familia y extendiendo tuparticipación y aplicación de conocimientos haciato dos los ámbitos en los que te desenvuelves, sean estos sociales, laborales o profesionales.

Estás atiempo de incorporar a tuvida esta nueva visión, si es que aún no lo has hecho. hay tres principios básicos que te identifican como una persona comprometida con la protección civil: la prevención, la legalidad y la responsabilidad. Toma en cuenta que muchos riesgos existentes se relacionan con la ausencia de prácticas

preventivas, conactitudes o conductas ir responsables o con aquellas que o curren al margende la legalidad y que pueden propiciar un desastre, cuyo impacto genere el evado costos sociales, e conómicos y ambientales, aspectos que sin duda frenan nuestro desarrollo.

Hay tres principios
básicos que te
identifican como
una persona
comprometida con
la protección civil:
la prevención,
la legalidad y
la responsabilidad.

Poresoes muy importante que cuando ingreses a algún inmueble del sector público, privado o a cualquier establecimiento o evento en el que se concentre mucha población, tomes uno sminutos para identificar aspectos de seguridad, particularmente su señalización:

UBICA...

Rutas de evacuación

Salidas de emergencia

Lugares de menor riesgo: internos y externos





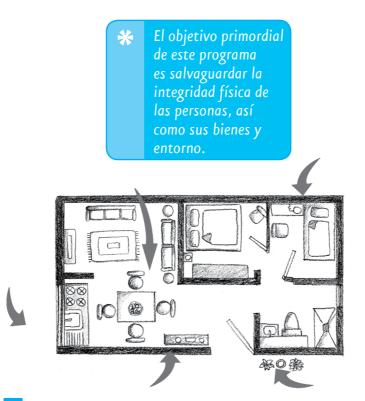
Ten presente que los propietarios de los inmuebles estánobligadosaconservarlos enbuenas condiciones de seguridad e higiene y a no modificar el uso autorizado.



En caso de detectar que el inmueble no cuente con estas características, repórtalo ante tu Unidad de Protección Civil.

ProgramaNacionaldeProtecciónCivil

El Programa Nacional de Protección Civil vigente plante a la necesidad de contarcon un Programa Interno de Protección Civil en cada uno de los inmuebles de las Dependencias y Entidades de la Administración Pública Federal y del Sector Privado y Social del país, con la finalidad de diseñar y activar las medidas preventivas y de respuesta entre el personal que labora o acude a ellos, para responder efectivamente ante la presencia de riesgos que pudieran generar una emergencia. El objetivo primordial de este programa es salvaguardar la integridad física de las personas, así como sus bienes y entorno.



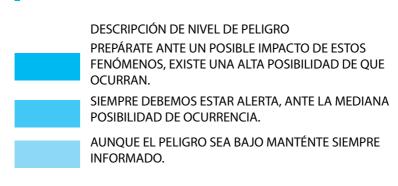
Acércate a tu Unidad de Protección Civil o comunícate a la Dirección General de Protección Civil de la Secretaría de Gobernación al 01-800-0041-300 para solicitar mayor información o un ejemplar de la Guía para la Elaboración e Implementación del Programa Interno o descarga el documento completo de Internet en la dirección: htt://www.proteccioncivil.gob.mx

Nuestro mayor deseo es que los siguientes pasos que des en el camino de la protección civil, se apoyen en la información, en el cumplimiento de las reglas establecidas, en la identificación oportuna de riesgos y sobre todo, en la muestra de voluntad para reducirlos. ¿SABÍAS QUE el Calendario de Peligros te indica cuáles son los fenómenos y la temporada en la que se presentan, para que de esta manera puedas prepararte...?

CALENDARIO DE PELIGROS

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	
Ciclones Tropicale:						
Inundaciones						
Sistemas Invernale						
Sequías						
IncendiosForestale						
Sismos						
Volcanes						
Deslizamientos de Laderas						
de Laderas						
Marea Roja						
AccidentesQuímico	os					

Para saber qué hacer consulta la GUIA DE PREVENCIÓN DE DESASTRES: http://www.cenapred.unam.mx/es/publicaciones



Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre

ANEXO



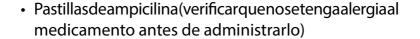
- Alcohol y agua oxigenada
- Antiácidos
- Aspirinasparaadultosyniños(verificarquenosetenga alergia al medicamento antes de administrarlo)
- Bolsa para agua caliente
- Bolsa de plástico
- Carbonato
- Caja de fósforos
- Cinta adhesiva
- Cotonetes
- Curitas de varios tamaños
- Gotero
- · Jabón antibacteriano



Laxantes



- Lentes extra para aquel miembro de la familia con problemas visuales
- Manual de primeros auxilios
- Merthiolate
- Medicinasespecíficasquealgúnmiembrodelafamilia esté tomando
- Navaja
- · Paquete de algodón
- Paquete de alfileres
- · Paquete de gasa



- · Pinzas para ceja
- Tabletas o gotas para purificar el agua
- Termómetro
- Tijeras

· Vendas elásticas de varios tamaños.



TELÉFONOS DE EMERGENCIA

(Anota los de tu comunidad)

Unidad Municipal o Estatal de Protección Civil				
Comité Local de Protección Civil				
DIF				
IMSS (urgencias)				
ISSSTE (urgencias)				
Centro de Salud				
Cruz Roja				
Bomberos				
Policía				



Material impreso dentro del proyecto "Conocer para Prevenir"



SISTEMA ESTATAL DE PROTECCIÓN CIVIL

Plan Familiar

Se terminó de imprimir en mayo de 2013, en Talleres Gráficos de Chiapas. La edición en papel couche brillante de 169.5 grs. en interiores y portada en 135 grs. Consta de 20,000 ejemplares más sobrantes para reposición.







Continuación delleral de Protección Civil
Centro Nacional de Protección de Desastres
Dirección General de Protección Civil
Dirección General del Fondo de Desastres Naturales
www.gobiernofederal.gob.mx
www.gobernacion.gob.mx
www.cenapred.unam.mx