

MEDIDAS PREVENTIVAS

En algunos casos de emergencia, usted y su familia deben permanecer en su casa aproximadamente tres días, durante los cuales tendrán que ser autosuficientes; para ello, preparar las provisiones puede ser crucial.

El refugio temporal público es un lugar acondicionado para proteger a la población en caso de emergencia; puede ser una iglesia, una escuela, o cualquier edificio que reúna las condiciones necesarias de seguridad frente a la calamidad de que se trate. En él, usted y su familia encontrarán abrigo y alimento.

Previendo estos casos, haga una lista de los artículos que deban reunir de última hora, como documentos personales, recetas, medicinas, lentes, etc. Tendrán solamente unos minutos para salir y no podrán pensar claramente. Por esta razón, ustedes deben saber dónde se encuentran las cosas.

Si tuviera que trasladarse a un refugio temporal, cada persona deberá guardar sus documentos personales en una mochila o bolsas que pueda cargar en la espalda y le deje libres los brazos y las manos.

Lista de provisiones para casos de emergencia

La siguiente lista de provisiones y artículos le ayudará a prepararse para enfrentar emergencias ocasionadas por sismos, incendios, inundaciones, huracanes, entre otros fenómenos.

Alimentos y utensilios

Agua: un mínimo de dos litros por persona al día, para beber, cocinar y lavarse. Almacenar en envases con tapa e irrompibles y tanta como le sea posible.

Alimentos: de preferencia perecederos, que necesiten poco o nada de cocimiento (leche en polvo, atún, sardinas, frijoles enlatados, galletas, etc.).

Destapador, abrelatas y cuchillo.

Tabletas o gotas para purificar agua.

Comunicación, alumbrado y seguridad

Radio de pilas y baterías de repuesto.

Linterna de pilas y baterías de repuesto.

Velas y cerillos en bolsa de plástico.

Extintor (de ser posible).

Impermeables y botas.

Contenido básico del botiquín de primeros auxilios

Guarde el contenido del botiquín en una caja de metal o de plástico a prueba de agua. Revise periódicamente y reemplace los medicamentos que hayan caducado.

Alcohol, algodón, analgésicos, antiácidos, aplicadores, aspirinas, bolsas de plástico, bolsa para agua caliente, carbonato, cinta adhesiva, gotas para la nariz, gotero, jabón antibacteriano, laxantes, manual de primeros auxilios, pastillas para casos de náuseas, tabletas o gotas para purificar agua, tijeras, vaselina y vendas.

Recomendaciones para guardar documentos y valores

Empacados en bolsa de plástico y dentro de una mochila o morral que pueda cargar de tal forma que le deje libres los brazos y las manos.

Actas de nacimiento y matrimonio; Documentos: agrarios, de seguros y escrituras; Credencial del Seguro Social o del ISSSTE; Licencia de manejo; Dinero en efectivo y tarjetas de crédito.



SEGURIDAD

SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA

Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana Coordinación Nacional de Protección Civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres

Av. Delfín Madrigal 665, Col. Pedregal de Santo Domingo, Coyoacán, Ciudad de México, C.P. 04360

www.gob.mx/cenapred

¿SABES QUÉ HACER EN CASO DE...?



Centro Nacional de Prevención de Desastres



GOBIERNO DE
MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA

CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL

CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES

[gob.mx/cenapred](https://www.gob.mx/cenapred)

CICLÓN

antes

Acuda a la Unidad de Protección Civil o a las autoridades locales para saber:

Si la zona en la que vive está sujeta a este tipo de riesgos.

¿Cuales son los lugares destinados para refugios temporales?

¿Por qué medios de comunicación recibirán los mensajes de emergencia?

¿Cómo podrán integrarse a las brigadas de auxilio si quieren ayudar?

Y usted les informará cuántas personas viven en su casa y si hay enfermos que no pueden ver, moverse o caminar.

Platique con sus familiares y amigos para organizar un plan de protección civil tomando en cuenta las siguientes medidas:

Determinar un lugar para reunirse si se llegaran a separar a causa del huracán.

Ponerse de acuerdo sobre la distribución de las actividades que cada quien realizará.

Si su casa es frágil (carrizo, palapa, adobe, paja o materiales semejantes) tenga previsto un refugio (escuela, iglesia, palacio o agencia municipal).

Realice las reparaciones necesarias en techos, ventanas y paredes para evitar daños mayores.

Guarde fertilizantes e insecticidas en lugares a prueba de agua, ya que en contacto con ella la contaminan.

Procure un lugar para proteger a sus animales y equipo de trabajo.

Prevea el transporte en caso de tener familiares enfermos o en edad avanzada.

Tenga a la mano los siguientes artículos para caso de emergencia:

Botiquín de primeros auxilios.

Radio y linterna de pilas con los repuestos necesarios.

Agua purificada o hervida en envases con tapa, alimentos enlatados (atún, sardinas, frijoles, leche, etc.) y otros que no necesiten

Flotadores, como cámaras de llanta o salvavidas.

Documentos personales (actas de nacimiento, matrimonio, cartilla, papeles agrarios, etc.) guardados en bolsas de plástico y dentro de una mochila o morral que le deje libres brazos y manos.

Ante el aviso de huracán y de acuerdo a su peligrosidad usted puede:

Quedarse en su casa si es segura o trasladarse al refugio ya previsto.

Pero si las autoridades recomiendan evacuar el área y/o la casa donde vive, **NO LO PIENSE, ¡HAGALO!**, esta recomendación se basa en el conocimiento de la peligrosidad del huracán.

durante

Si decide quedarse en su casa:

Conserve la calma.

Tenga a la mano los artículos de emergencia mencionados.

Mantenga su radio de pilas encendido para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales.

Cierre puertas y ventanas, protegiendo interiormente los cristales con cinta adhesiva en forma de X.

Retire antenas de televisión y objetos colgantes.

Fije y amarre bien lo que el viento pueda lanzar.

Lleve al lugar previsto a sus animales y equipo de trabajo.

Tenga a la mano ropa abrigadora e impermeable.

Limpie la azotea, desagües, canales y coladeras.

Si tiene pozo, selle con mezcla de cemento la tapa para tener agua de reserva no contaminada.

Llene el tanque de gasolina de su vehículo y asegúrese del buen estado de su batería.

Vigile constantemente el nivel del agua cercano a su casa.

Si decide trasladarse al refugio temporal:

Hágalo lo más pronto posible (de preferencia con la luz del día).

Lleve sólo los artículos indispensables.

Cierre su casa, asegurándose de cerrar llaves de gas y agua, además de bajar el interruptor principal de energía eléctrica.

Continúe escuchando su radio para obtener información o instrucciones relativas al huracán.

después

Siga las instrucciones transmitidas por las autoridades.

Si hay heridos repórtelos inmediatamente a los servicios de emergencia.

Cuide que sus alimentos estén limpios, no coma nada crudo ni de procedencia dudosa.

Beba el agua potable que almacenó o hierva la que va a tomar.

Revise cuidadosamente su casa para cerciorarse de que no haya peligro.

Si su casa no sufrió daños, permanezca ahí, en caso contrario acuda a los refugios temporales.

Mantenga desconectados el gas, la luz y el agua hasta asegurarse de que no haya fugas ni peligro de corto circuito.

Cerciórese de que sus aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos.

No divulgue ni haga caso de rumores.

Unicamente use el teléfono para reportar emergencias.

Colabore con sus vecinos para reparar los daños.

En caso necesario, solicite ayuda a las brigadas de auxilio o a las autoridades más cercanas.

Esté alerta por si ocurren inundaciones.

Desaloje el agua estancada para evitar plagas de mosquitos.

Si tiene que salir:

Manténgase alejado de las áreas de desastre.

No utilice las vías públicas hasta cerciorarse que sean transitables.

Evite cruzar puentes, caminos y carreteras sobre áreas afectadas.

Evite tocar o pisar cables eléctricos.

Retírese de casas, árboles y postes en peligro de caer.

*Recuerde
más vale prevenir...*

SISMO

antes

Recorra a técnicos y especialistas para la construcción o reparación de su vivienda, de este modo tendrá mayor seguridad ante un sismo.

Con su familia elabore un Plan Familiar de Protección Civil para enfrentar los efectos de un sismo. Organice y ejecute simulacros.

Tenga a la mano: números telefónicos de emergencia, botiquín de primeros auxilios, radio portátil y linterna con pilas.

Mantenga en buen estado las instalaciones de gas, agua y electricidad.

Almacene provisiones (comida enlatada y agua embotellada).

Identifique los lugares más seguros del inmueble, salidas principales y alternas. Verifique que estén siempre libres de obstáculos.

Procure que todos tengan consigo una identificación, de ser posible con número telefónico y tipo de sangre.

durante

Conserve la calma. Tranquile a las personas de su alrededor. Ejecute las acciones previstas en el Plan Familiar.

Diríjase a los lugares seguros previamente establecidos.

No utilice elevadores.

No se apresure a salir, el sismo dura solo unos segundos y es posible que termine antes de que usted lo haya logrado.

Aléjese de los objetos que puedan caer, deslizarse o quebrarse.

De ser posible cierre las llaves del gas y baje el interruptor eléctrico principal y evite encender cerillos o cualquier fuente de incendio.

después

Verifique si hay lesionados, incendios o fugas de cualquier tipo, de ser así, llame a los servicios de auxilio.

Use el teléfono sólo para llamadas de emergencia. Escuche la radio para informarse y colabore con las autoridades.

Si es necesario evacuar el inmueble, hágalo con calma, cuidado y orden, siga las instrucciones de las autoridades.

Reúnase con su familia en el lugar previamente establecido.

No encienda cerillos ni use aparatos eléctricos hasta asegurarse de que no hay fugas de gas.

Efectúe con cuidado una revisión completa de su casa y mobiliario. No haga uso de ella si presenta daños graves.

Limpie los líquidos derramados o escombros que ofrezcan peligro.

Esté preparado para futuros sismos, llamados réplicas. Generalmente son más débiles, pero pueden ocasionar daños adicionales.

Aléjese de los edificios dañados y evite circular por donde existan deterioros considerables.

No consuma alimentos ni bebidas que hayan podido estar en contacto con vidrios rotos o algún contaminante.

En caso de quedar atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.

No propague rumores.



INCENDIO

antes

Esté siempre alerta. La mejor manera de evitar los incendios, es la prevención.

PROCURE NO ALMACENAR PRODUCTOS INFLAMABLES

Cuide que los cables de lámparas, aparatos eléctricos y motores de maquinaria se encuentren en perfectas condiciones. Modere y vigile el uso de parrillas eléctricas, ya que el sistema puede sobrecalentarse.

No haga demasiadas conexiones en contactos múltiples para evitar la sobrecarga de los circuitos eléctricos. Redistribuya los aparatos o instale circuitos adicionales.

Por ningún motivo moje sus instalaciones eléctricas. Recuerde que el agua es buen conductor de la electricidad.

Todo contacto o interruptor debe tener siempre su tapa debidamente aislada.

Antes de salir de su casa o trabajo revise que los aparatos eléctricos estén apagados o preferentemente, desconectados; las llaves de la estufa cerradas y los pilotos se mantengan

Después de usar cerillos o fumar un cigarro, asegúrese de que han quedado apagados.

Mantenga fuera del alcance de los niños cerillos y toda clase de material inflamable. No deje que jueguen junto a la estufa ni les pida que cuiden flamas y objetos calientes.

Guarde los líquidos inflamables en recipientes etiquetados, cerrados y en sitios ventilados.

Revise periódicamente que las instalaciones de gas estén en buenas condiciones. En caso de encontrar alguna anomalía repárela de inmediato o repórtela.

Si sale de viaje, cierre las llaves de gas y desconecte la energía eléctrica.

No sustituya los fusibles por alambre o monedas, ni use cordones eléctricos dañados.

Tenga a la mano los teléfonos de los Bomberos, Cruz Roja y Brigadas de Rescate.

durante

Conserve la calma: no grite, no corra, no empuje. Puede provocar un pánico generalizado. A veces este tipo de situaciones causan más muertes que el mismo incendio.

Localice el extintor más cercano y trate de combatir el fuego.

Si no sabe manejar el extintor, busque a alguien que pueda hacerlo por usted.

Si el fuego es de origen eléctrico, no intente apagarlo con agua.

Cierre puertas y ventanas para evitar que el fuego se extienda, a menos que éstas sean sus únicas vías de escape.

Si la puerta es la única salida verifique que la chapa no esté caliente antes de abrirla; si lo está, lo más probable es que haya fuego al otro lado de ella, no la abra.

En caso de que el fuego obstruya las salidas, no se desespere y colóquese en el sitio más seguro. Espere a ser rescatado.

Si hay humo colóquese lo más cerca posible del piso y desplácese "a gatas". Tápese la nariz y la boca con un trapo, de ser posible húmedo.

Si se incendia su ropa, no corra: tírese al piso y ruede lentamente. De ser posible cúbrase con una manta para apagar el fuego.

No pierda el tiempo buscando objetos personales.

Nunca utilice los elevadores durante el incendio.

En el momento de la evacuación siga las instrucciones del personal especializado.

Ayude a salir a los niños, ancianos y minusválidos.

Tenga presente que el pánico es su peor enemigo.

después

Retírese del área incendiada porque el fuego puede reavivarse.

No interfiera en las actividades de los Bomberos y Rescatistas.



INUNDACIÓN

antes

Localice las rutas hacia los lugares altos de la región y tengalas bien memorizadas.

Si tiene niños pequeños, no los deje solos durante la época de lluvias; si lo hace, informe a algún vecino o familiar de esta situación.

Durante la temporada de lluvias mantenga almacenada una reserva de agua potable, alimentos enlatados y ropa.

Guarde sus documentos personales (actas de nacimiento; certificado de estudios, cartilla del servicio militar, etc.), en bolsa de plástico para evitar su pérdida o destrucción.

Tenga disponible lámpara de mano, radio portátil y pilas suficientes.

Manténgase informado a través del radio portátil de los avisos sobre una posible inundación.

Cuando sea avisado de que una inundación amenaza o puede afectar la zona donde usted vive, desconecte los servicios de luz y gas.

durante

Ante todo conserve la calma y esté pendiente de los avisos oficiales.



Ante todo conserve la calma y esté pendiente de los avisos oficiales.

Manténgase alerta escuchando los avisos sobre inundación, en su radio portátil. Respete las indicaciones de la autoridad.

Prepárese para trasladarse a un lugar seguro si llegara a ser necesario.

No se acerque a postes o cables de electricidad averiados, recuerde que el agua es conductora de electricidad.

Si su casa es de tabique, adobe u otro material endeble, busque refugio en lugares más seguros, como escuelas, iglesias o el palacio municipal, siempre y cuando estos lugares se encuentren fuera del área de peligro. Lleve consigo solo lo indispensable.

Evite caminar por las zonas inundadas; aunque el nivel de agua sea bajo puede subir rápidamente, aumentando el peligro.

No utilice su automóvil, solo que sea indispensable.

Si su vehículo llegara a quedar atrapado, salga de él y busque un refugio seguro.

Evite cruzar cauces de ríos.

después

Revise su vivienda teniendo en cuenta la posibilidad de un derrumbe. Si tiene duda sobre el estado de su casa, solicite apoyo de las autoridades.

No se acerque a casas y edificios en peligro de derrumbarse.

Limpie inmediatamente las sustancias inflamables, tóxicas, medicamentos u otros materiales que se hayan derramado.

No pise ni toque cables eléctricos caídos.

No regrese a la zona afectada hasta que las autoridades indiquen que no hay peligro, ni ocupe su casa hasta estar completamente seguro de que se encuentra en buenas condiciones para ser habitada.

No tome agua ni consuma alimentos que hayan estado en contacto directo con las aguas de la inundación. Utilice sus reservas de agua potable y alimentos previamente almacenados.

Manténgase alejado de la zona de desastre. Su presencia podría entorpecer el auxilio y asistencia a las personas afectadas.

No mueva heridos, reporte a las autoridades las emergencias que lo ameriten.

MOVIENDO A MÉXICO HACIA LA PREVENCIÓN

Agascalientes
Baja California
Baja California Sur
Campeche
Coahuila
Colima
Chiapas
Chihuahua
Distrito Federal
Durango
Guanajuato
Guerrero
Hidalgo
Jalisco
México
Michoacán
Morelos
Nayarit
Nuevo León
Oaxaca
Puebla
Querétaro
Quintana Roo
San Luis Potosí
Sinaloa
Sonora
Tabasco
Tamaulipas
Tlaxcala
Veracruz
Yucatán
Zacatecas

PROTECCIÓN CIVIL
MÉXICO