

# Cultura de difusión en el Estado

En el Estado de Baja California se realiza una labor de coordinación continua, con los municipios. Uno de los puntos a destacar, es el acuerdo de cobertura de difusión a nivel Estatal:

- Los municipios se encargan de difundir la cultura de la Protección Civil en: el sistema educativo básico, dependencias de gobierno municipales y zona urbana.
- Mientras que al Estado le corresponde , el sistema medio superior y superior, dependencias de gobierno Estatales y Federales así como las zonas rurales.

# Material de difusión para el Estado

- Folletos
- Banners
- Guías
- Volantes
- Formatos
- Recomendaciones.





## TODOS DEBEMOS ESTAR PREPARADOS

### Acuda a las oficinas de Protección Civil en su ciudad

Integre un equipo de provisiones para desastres. Los contenedores deben ser fuertes y fáciles de transportar (mochilas, bolsas de lona o recipientes para basura con tapa).

- Agua para 3 días (1 galón diario por persona)
- Alimentos no perecederos (si son enlatados incluir abrelatas).
- Si algún miembro de la familia requiere dieta especial incluir los alimentos apropiados.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Herramientas para emergencias incluyendo un radio y linterna de baterías (incluir baterías de repuesto).
- Artículos de aseo personal.
- Ten un duplicado de las llaves de casa y automóvil.

### Botiquín de primeros auxilios

- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| • Gasas                       | • Plástico                       |
| • 5 vendas de 5cms            | • Jabón antibacterial            |
| • 5 vendas de 10cms           | • Manta térmica                  |
| • 5 vendas de 15cms           | • Mascarillas para ventilaciones |
| • Cartón                      | • Guantes de látex               |
| • Cinta adhesiva              | • Lentes de protección           |
| • Tijeras                     | • Cubre bocas                    |
| • Lámpara                     | • Compresas frías instantáneas   |
| • Papel y pluma               |                                  |
| • Manual de primeros auxilios |                                  |



### No olvidar...

Sólo deberán incluirse los medicamentos previamente prescritos por su médico.

### Recopile Documentos Importantes:

- Actas de nacimiento
- Títulos y cédulas profesionales
- Pasaportes
- Pólizas de seguro
- Escrituras de propiedad
- Certificados escolares
- Credenciales, etc.



**Es recomendable tener todo este equipo en una mochila para su fácil manejo y disposición.**



**BAJACALIFORNIA**  
GOBIERNO DEL ESTADO



### MAYOR INFORMACIÓN A:

### Oficinas de Protección Civil del Estado

**Mexicali:** (686) 555-4998

Fax: (686)557-4758

**Tijuana:** (664) 634-9360 al 62

Fax: (664) 634-9885

**Ensenada:** Tel y Fax. (646) 152-1684

### Protección Civil Municipal

**Mexicali:** (686) 554-9211

**Tijuana:** (664) 683-9112 y 683-0908

**Ensenada:** (646) 173-9710 y 173-9790

**Tecate:** (665) 654-9254, Fax 654-9255

**Rosario:** (661) 612-8036



[proteccioncivil@baja.gob.mx](mailto:proteccioncivil@baja.gob.mx)  
[www.proteccioncivilbc.gob.mx](http://www.proteccioncivilbc.gob.mx)



SISTEMA NACIONAL DE  
PROTECCIÓN CIVIL  
MÉXICO



# INUNDACIÓN



**Qué hacer Antes, Durante y Después..**



## INUNDACIÓN

### ANTES

Elabore con anticipación su Plan Familiar de Protección Civil.

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

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

Mantenga almacenada una reserva de agua potable, alimentos enlatados y ropa.

Procure que todos tengan consigo una identificación, tipo de sangre, de ser posible con número telefónico fuera del Estado, para que la familia comunique su ubicación y condición.

Tenga disponible lámpara de mano, radio portátil y baterías 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.

Ubique los refugios temporales más cercanos en su colonia.

### DURANTE

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

Manténgase alerta escuchando los avisos sobre inundación, en su radio portátil.

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 que se encuentren fuera del área de peligro. Lleve consigo sólo lo indispensable.

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

No utilice su automóvil, sólo que sea indispensable.

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

Evite cruzar cauces de ríos.

Si su casa es segura, no salga de ella en caso de lluvias torrenciales, no mande a sus hijos a la escuela. Consulte al Sistema Educativo Estatal para informarse sobre la suspensión de clases.

### 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.

No mueva heridos, llame al **066 SÓLO** en caso de verdadero peligro a la vida, ya que no debemos distraer a los servicios de emergencia.

### TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Policía, Bomberos, Cruz Roja Mexicana **066**  
Comisión Federal de Electricidad (CFE) **071**  
Comisión Estatal de Servicios Públicos **073**  
Sistema Educativo Estatal **(01800) 788-7322**

**¡NO EXPONGA SU VIDA!**

## TODOS DEBEMOS ESTAR PREPARADOS

## Acuda a las oficinas de Protección Civil en su ciudad

Integre un equipo de provisiones para desastres. Los contenedores deben ser fuertes y fáciles de transportar (mochilas, bolsas de lona o recipientes para basura con tapa).

- Agua para 3 días (1 galón diario por persona)
- Alimentos no perecederos (si son enlatados incluir abrelatas).
- Si algún miembro de la familia requiere dieta especial incluir los alimentos apropiados.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Herramientas para emergencias incluyendo un radio y linterna de baterías (incluir baterías de repuesto).
- Artículos de aseo personal.
- Ten un duplicado de las llaves de casa y automóvil.

### Botiquín de primeros auxilios



- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| • Gasas                       | • Plástico                       |
| • 5 vendas de 5cms            | • Jabón antibacterial            |
| • 5 vendas de 10cms           | • Manta térmica                  |
| • 5 vendas de 15cms           | • Mascarillas para ventilaciones |
| • Cartón                      | • Guantes de látex               |
| • Cinta adhesiva              | • Lentes de protección           |
| • Tijeras                     | • Cubre bocas                    |
| • Lámpara                     | • Compresas frías instantáneas   |
| • Papel y pluma               |                                  |
| • Manual de primeros auxilios |                                  |

### No olvidar...

Sólo deberán incluirse los medicamentos previamente prescritos por su médico.

### Recopile Documentos Importantes:

- Actas de nacimiento
- Títulos y cédulas profesionales
- Pasaportes
- Pólizas de seguro
- Escrituras de propiedad
- Certificados escolares
- Credenciales, etc.



**Es recomendable tener todo este equipo en una mochila para su fácil manejo y disposición.**



**BAJACALIFORNIA**  
GOBIERNO DEL ESTADO



### MAYOR INFORMACIÓN A:

### Oficinas de Protección Civil del Estado

**Mexicali:** (686) 555-4998

Fax: (686)557-4758

**Tijuana:** (664) 634-9360 al 62

Fax: (664) 634-9885

**Ensenada:** Tel y Fax. (646) 152-1684

### Protección Civil Municipal

**Mexicali:** (686) 554-9211

**Tijuana:** (664) 683-9112 y 683-0908

**Ensenada:** (646) 173-9710 y 173-9790

**Tecate:** (665) 654-9254, Fax 654-9255

**Rosario:** (661) 612-8036



[proteccioncivil@baja.gob.mx](mailto:proteccioncivil@baja.gob.mx)  
[www.proteccioncivilbc.gob.mx](http://www.proteccioncivilbc.gob.mx)



# SISMO



## Qué hacer Antes, Durante y Después..



# SISMO

## ANTES

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

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

Elabore un Plan Familiar de Protección Civil para enfrentar los efectos de un sismo y conozca el Programa Interno de Protección Civil de su trabajo.

Organice y ejecute simulacros, sujete muebles que puedan caer, coloque pasadores en las puertas de alacenas y armarios, proteja cristales con mica especial.

Tenga a la mano: directorio telefónico de emergencias, botiquín de primeros auxilios, radio portátil y linterna con baterías. 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 con tipo de sangre, de ser posible con número telefónico fuera del Estado, para que la familia comunique su ubicación y condición.

## DURANTE

**¡No grite!**

**¡No corra!**

**¡No empuje!**

Conserve la calma. Tranquilice a las personas de su alrededor. Ejecute las acciones previstas en el Plan Familiar y/o Programa Interno de Protección Civil (PIPC).

Bajo techo protéjase en un lugar seguro.



Si está bajo techo, protéjase debajo de una mesa, escritorio, pupitre y sujétese de ellos.

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

Si su construcción es segura manténgase en el interior, de lo contrario salga a un área más segura. No utilice elevadores.

De ser posible **cierre las llaves del gas, baje el interruptor eléctrico principal y evite encender cerillos** o cualquier fuente de incendio hasta asegurarse que no hay fugas de gas.

En la calle diríjase hacia áreas despejadas, lejos de objetos. En automóvil disminuya su velocidad y deténgase en una zona segura, permanezca dentro del vehículo hasta que termine el movimiento.

**En una situación de emergencia:  
¡¡CONSERVE LA CALMA!!**

## DESPUÉS

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.

Esté preparado para 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.

Realice revisión de la vivienda y sus instalaciones; si existen daños graves no la habite.

Limpie los líquidos derramados o escombros que ofrezcan peligro.

No propague rumores.

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

Trate de ponerse en contacto telefónico con su familiar fuera del Estado.

***Recuerde que los sismos no son predecibles, por lo que debemos estar preparados para ellos.***

**Siga las recomendaciones que le ayudarán a elaborar un plan familiar**

**Acuda a las oficinas de Protección Civil en su ciudad**

**Todos debemos participar y estar preparados...**

**Botiquín de primeros auxilios**



- Gasas
- 5 vendas de 5cms
- 5 vendas de 10cms
- 5 vendas de 15cms
- Cartón para inmovilizar
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Lámpara
- Papel y pluma
- Manual de primeros auxilios
- Plástico
- Jabón antibacterial
- Manta térmica
- Mascarillas para ventilaciones
- Guantes de látex
- Lentes de protección
- Cubre bocas
- Compresas frías instantáneas

**No olvidar...**

Sólo deberán incluirse los medicamentos previamente prescritos por su médico.

Es recomendable tener todo este equipo en una mochila para su fácil manejo y disposición.

**¿Qué se pretende con el Plan Familiar?**

Que todos y cada uno de los miembros de la familia sepan qué hacer antes, durante y después de una situación de emergencia, a través del conocimiento de las medidas básicas de preparación y auto-protección.

Te recomendamos organizar un comité vecinal de Protección Civil en tu comunidad, con el objeto de mantener colaboración y ayuda mutua permanente.

**Recuerde...**

**¡TODOS NECESITAMOS DE TODOS!**



**BAJACALIFORNIA**  
GOBIERNO DEL ESTADO



**MAYOR INFORMACIÓN A:**

**Oficinas de Protección Civil del Estado**

- Mexicali:** (686) 555-4998  
Fax: (686)557-4758
- Tijuana:** (664) 634-9360 al 62  
Fax: (664) 634-9885
- Ensenada:** Tel y Fax. (646) 152-1684

**Protección Civil Municipal**

- Mexicali:** (686) 554-9211
- Tijuana:** (664) 683-9112 y 683-0908
- Ensenada:** (646) 173-9710 y 173-9790
- Tecate:** (665) 654-9254, Fax 654-9255
- Rosarito:** (661) 612-8036



[proteccioncivil@baja.gob.mx](mailto:proteccioncivil@baja.gob.mx)  
[www.proteccioncivilbc.gob.mx](http://www.proteccioncivilbc.gob.mx)



**Recomendaciones básicas del...**



**Plan Familiar de Protección Civil**

## ES IMPORTANTE CONOCER E IDENTIFICAR LAS SITUACIONES DE EMERGENCIA QUE PUEDEN AFECTAR EL ÁREA DONDE VIVES...

**Incendio:** Sál de inmediato de la casa por la ruta más segura.



**Lluvias Torrenciales:** La mejor protección es quedarse en casa y asegurar las ventanas ó dirigirse a un lugar más seguro.



**Inundación:** Evacuar la zona, si no es posible, entonces permanecer en las partes altas de la casa.



**Sismo:** Quédate en la casa cuando la construcción es confiable y protégete bajo muebles, de objetos que puedan caer, si no es así sál cuando el movimiento lo permita.

**En esté y otros casos mantente informado...**

## Reúne a la familia y empiece a organizar su plan...

### ES IMPORTANTE TENER A LA MANO:

Un directorio con los teléfonos de emergencia y contactos familiares.

Ubique los hospitales cercanos a su domicilio y la mejor ruta para llegar a ellos.



Que cada miembro de la familia porte una tarjeta de emergencia con el registro sanguíneo y un número telefónico de un familiar fuera del Estado.

### Recopile Documentos Importantes:



- Actas de nacimiento
- Títulos y cédulas profesionales
- Pasaportes
- Pólizas de seguro
- Escrituras de propiedad
- Certificados escolares
- Credenciales, etc.

**En una situación de emergencia:  
¡CONSERVE LA CALMA!!**

**¡No grite!**

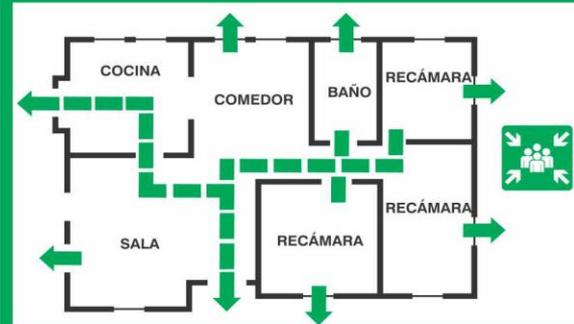


**¡No corra!**

**¡No empuje!**



Elaborar un croquis de la casa, señalando las instalaciones de agua y gas, así como los desperfectos que está pueda tener y las rutas de evacuación.



Es importante realizar simulacros y que todos los miembros de la familia participen en ellos, fijando a cada uno responsabilidades.

**Designen un punto de reunión dentro de casa y otro fuera de ella.**

Integre un equipo de provisiones para desastres. Los contenedores deben ser fuertes y fáciles de transportar (mochilas, bolsas de lona o recipientes para basura con tapa).

- Agua para 3 días (1 galón diario por persona)
- Alimentos no perecederos (si son enlatados incluir abrelatas).
- Si algún miembro de la familia requiere dieta especial incluir los alimentos apropiados.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Herramientas para emergencias incluyendo un radio y linterna de baterías (incluir baterías de repuesto).
- Artículos de aseo personal.
- Ten un duplicado de las llaves de casa y automóvil.

### Reduce riesgos

Cerciórate que tu casa ofrezca la máxima seguridad.



# BANNERS

# Sismo



◀ Sigue estas **RECOMENDACIONES:**

1



En casa elabora un plan familiar de Protección Civil; en tu trabajo haz un plan de contingencias y en la escuela prepara un plan escolar de protección civil.

2



Prepara un botiquín de primeros auxilios.

3



Cuenta con una despensa básica de supervivencia, que contenga agua embotellada, comida enlatada y medicamentos de prescripción médica que requieran.

4



Ten herramientas de emergencia incluyendo un radio y linterna de pilas.

5



Memoriza el 066 para reportar cualquier emergencia.

Consulta aquí, la guía para elaborar tus planes de acción ante emergencias.



Recuerda: ¡La protección civil es tarea de todos!



# RECOMENDACIONES PARA PROTEGERSE ANTE LAS **ALTAS TEMPERATURAS**

▲ Durante los días de mucho calor, refréscase cada vez que lo necesite.



**066**

▲ Ante cualquier emergencia acuda a la unidad médica más cercana o llame al **066**.

▲ Beba agua abundantemente y haga que niños y ancianos también lo hagan aunque no tengan sed.



▲ Mantenga sus **medicinas en un lugar fresco**, el calor puede alterar su composición y su efecto.

▲ Protéjase de la exposición directa al sol, use **sombrilla o sombrero**.



▲ Tenga en cuenta que las altas temperaturas afectan especialmente a **niños, mayores y enfermos crónicos**, consulte a su médico.

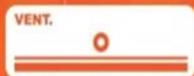


▲ Use ropa clara, ligera y que deje transpirar.

▲ Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor (entre 11 am y 5 pm).



▲ Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.



▲ Utilice **protector solar** para evitar daños en la piel.



¡La protección civil es tarea de todos!

# LA DIRECCION ESTATAL DE PROTECCIÓN CIVIL

TE INVITA A DISFRUTAR DE UNAS VACACIONES DE SEMANA SANTA SEGURAS.

Si sales de casa, cierra el tanque de gas y desconecta artículos electrónicos. ✓

Avisa a alguno de tus vecinos que estarás fuera y cierra bien tu vivienda. ✓

Memorice el teléfono de emergencia 066 y porte siempre una identificación con fotografía. ✓

No manejar cansado, ni en estado de ebriedad. ✓

No exceder los límites de velocidad. ✓

Respetar los señalamientos viales y utilizar el cinturón de seguridad. ✓

Si se van a exponer al sol, utiliza bloqueador solar, ropa clara y ligera. ✓

Si ingresas a zonas agrestes o de difícil acceso como montañas o la sierra, lleva ropa adecuada, provisiones suficientes para los días que estarán en el área, además de combustible para los vehículos. ✓

Notifique al personal de protección civil a través del formato para ingreso a zonas agrestes, lo puede encontrar en:

<http://www.proteccioncivilbc.gob.mx/doctos/RegistroSalidasAgrestes.pdf> ✓

Si va a las playas del estado obedezca las recomendaciones del personal salvavidas. ✓

Vacaciones  
Seguras.



**CEPC**



**BAJACALIFORNIA**  
PROTECCIÓN CIVIL

# MOCHILA DE EMERGENCIA

En caso de desastres, lo que toda familia debe de tener.

Usted y su familia deben **estar preparados** después de un desastre para subsistir por si solos, ya que puede que la ayuda no llegue en las primeras 72 horas. Por lo que **es importante se prepare antes**, se organice con su familia y realice un Plan Familiar de Protección Civil.

Uno de los elementos importantes de este plan es la Mochila de Emergencia.



**RECUERDA**  
Si tiene algún familiar con discapacidad, no olvide incluir sus artículos necesarios.

Estos son algunos de los artículos sugeridos, los cuales pueden crecer o disminuir según sus necesidades (considere bebés, personas con discapacidad y mascotas), procure que sea lo más liviana posible.

Además de tenerla en casa, tenga una en la oficina, auto y escuela de sus hijos. Si va a evacuar lívela consigo, de lo contrario, le aconsejamos tener cajas, botes o contenedores de emergencia en caso de tener que resguardarse en el lugar.