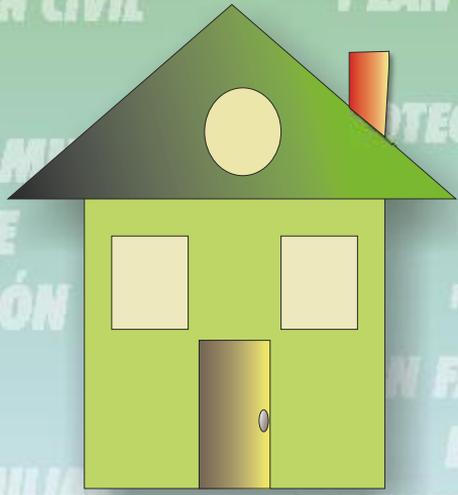


PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

Coordinación General de Protección Civil
Dirección General de Protección Civil
Centro Nacional de Prevención de Desastres
Fondo de Desastres Naturales
www.proteccioncivil.gob.mx



SISTEMA NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL

SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

Lic. Santiago Creel Miranda
Secretario de Gobernación

Lic. María del Carmen Segura Rangel
Coordinadora General de Protección Civil

DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL
Lic. Oswaldo Flores Gómez
Director General

CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES
M. en I. Roberto Quaas Weppen
Director General

DIRECCIÓN GENERAL DEL FONDO DE DESASTRES NATURALES
Lic. Carlos Bayo Martínez
Director General

1ª edición, abril 2000

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:

54 24 61 00

56 06 98 37

Fax: 56 06 16 08

e-mail: editor@cenapred.unam.mx

www.cenapred.unam.mx

Revisión: Lic. María del Carmen Segura Rangel y
Dr. Ferdinand Recio Solano

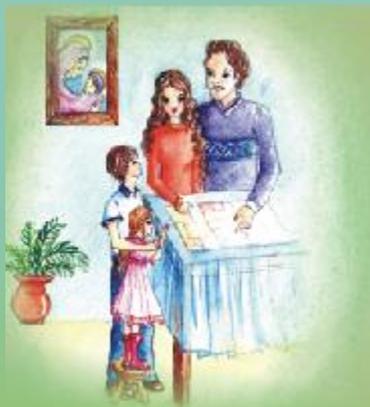
Diseño: Cynthia Paola Estrada Cabrera
Ilustración: María José Aguas Ovando

Coordinación de la edición: Violeta Ramos Radilla

¿Qué es el Plan Familiar de Protección Civil?

Es una guía para que tú y tu familia sepan que actividades realizar antes, durante y después de una situación de emergencia causada por un fenómeno natural o generado por la actividad humana.

- Requiere que quienes participen lo hagan de manera organizada y con sentido de responsabilidad. Se recomienda incluir la participación de niños y familiares con capacidades especiales.
- Permitirá conocer qué tan segura es nuestra casa y sus alrededores, y en su caso, mejorar sus condiciones de seguridad.
- Permitirá diseñar rutas de evacuación y salidas más seguras para alejarse del riesgo.
- Permitirá ponerse de acuerdo en un lugar donde se concentrarán los familiares en caso de desastre.



Prepara, estudia y practica con la familia y vecinos estas recomendaciones

¿Qué debe contener?

Identificación de riesgos

- Revisa la construcción de tu casa, sus instalaciones y el mobiliario, así como los peligros que pueden presentar sus alrededores.
- Elabora un croquis e indica con rojo todas aquellas fallas y desperfectos encontrados.
- Anota en el croquis las observaciones sobre los posibles riesgos en tu hogar y entorno, así como las recomendaciones para reducirlos.
- Localiza y señala la ubicación de: sustancias inflamables almacenadas, tanques de gas, tomas eléctricas, etc.
- Marca otros elementos peligrosos como pueden ser: alcantarillas o registros sin tapa o desniveles en el piso, salientes de muros, rejas, cables tendidos, macetas o jardineras y otros objetos en general que pudieran provocar daños.

Reducción de riesgos

- Asegura los objetos detectados que pudieran caer en caso de un temblor o salir proyectados durante un huracán.
- Guarda adecuadamente las sustancias inflamables para evitar incendios o daños a la salud.



Prepara lo siguiente



- Reúne los documentos y objetos que deberás tener siempre a la mano en caso de una emergencia y guárdalos en una bolsa de plástico, caja o archivero portátil, resistente al agua y al fuego. Obtén copias y guárdalos en casa de un familiar o amigo de confianza, que viva en otra zona.
- Cuenta con un directorio telefónico y direcciones de emergencia de tu delegación o municipio.

Diseña rutas de salida

- ❑ Identifica las rutas y salidas más seguras y próximas, tanto fuera como dentro de tu casa para alejarte de lugares de alto riesgo.
- ❑ Marca en el croquis previamente elaborado, con flechas color verde, las rutas para llegar a los lugares más seguros dentro de la casa y las que conducen a ellos fuera de la misma. Piensa no sólo en las más directas, sino en las que tienen menos peligro.
- ❑ Retira los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de escape.
- ❑ Señala en el croquis la distribución más conveniente de mobiliario para lograr mejores rutas de escape.
- ❑ Cuando ya tengas las alternativas de rutas de salida, mide el tiempo que necesitas para llegar a los sitios seguros fuera de la casa, partiendo de diferentes lugares de ella.



No olvides que para evacuar a los niños, ancianos y personas con impedimentos físicos, el tiempo necesario puede ser mayor, por tanto considera la posible ayuda que necesitarán.

Ante una situación de emergencia:

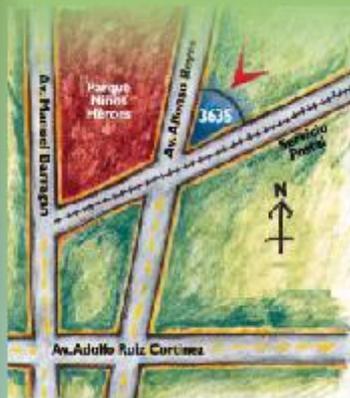
*¡No grites!
¡No corras!
¡No empujes!*

- ❑ Conserva la calma, es el elemento crucial para sobrevivir, por ello, debes saber cómo comportarte y qué medidas ejecutar.

¿Sabes qué hacer para tomar la mejor decisión?



- ¿Quedarse en casa o salir de ella?, en tu croquis previamente elaborado, te darás cuenta cuál es el lugar más seguro, si dentro o fuera de la casa. Un lugar exterior también podría ser peligroso por los cables, árboles, fachadas, etc. Analiza cuál es el más conveniente.
- Fija un punto de reunión por si el siniestro ocurre al estar la familia dispersa en diferentes lugares y acuerda con ellos que será allí donde habrán de coincidir.
- Prepara un duplicado de las llaves de la casa junto a la puerta de salida.
- Cuenta con el registro del tipo de sangre de todos los habitantes de la casa, así como la indicación de los medicamentos a los que son alérgicos si fuera el caso.
- De ser posible, ten una caja de herramientas para las reparaciones de emergencia y botiquín de primeros auxilios con su respectivo instructivo.
- Procura almacenar víveres en lata y agua potable (se recomienda para dos días). Verifica la fecha de caducidad.
- Ante la proximidad de un desastre como un huracán o una inundación, debes estar al pendiente de las indicaciones de las autoridades, manténte informado. Si las autoridades te piden evacuar hazlo, es por tu seguridad.



Realiza simulacros

Los pasos a realizar en un simulacro para casos de emergencias o desastres son los siguientes

- Imagina algunas situaciones de emergencia probables en tu localidad.
- Fija responsabilidades a cada uno de los integrantes de la familia.
- Emite la voz de alarma por medio de un silbato.
- Interrumpe inmediatamente las actividades y desconecta los aparatos eléctricos que estén funcionando.

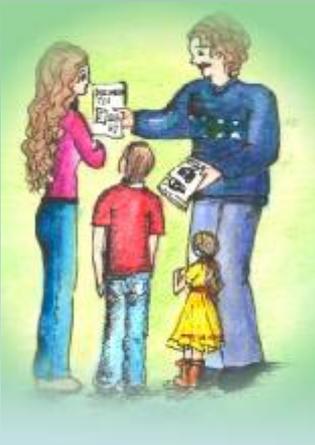


- Recorre las rutas correspondientes en forma ordenada.
- Llega al punto de reunión convenido.
- Revisa que nadie falte y que todos se encuentren bien.
- Evalúa los resultados y ajusta los tiempos y movimientos.

Organiza con tu familia, por lo menos dos juntas:

La primera junta de la familia es para:

- ✓ Identificar las tareas a realizar conforme a esta guía y asignar responsabilidades.
- ✓ Identificar conjuntamente los sitios más seguros en el hogar, los de mayor riesgo y acordar un sitio común donde se encontrará la familia, en caso de un desastre.
- ✓ Nombrar un responsable de organizar simulacros.
- ✓ Mantener en buen estado el equipo de emergencia (radio, lámparas, etc.) y el botiquín.
- ✓ Revisar el almacenamiento de víveres y agua.



La segunda junta es para:

- ✓ Verificar que cada responsable haya cumplido sus tareas y acordar la fecha de realización del simulacro.

Te recomendamos además organizar un Comité Vecinal de Protección Civil en tu cuadra, barrio y edificio, con objeto de mantener una permanente comunicación y ayuda mutua

Botiquín de primeros auxilios



Contenido:

- ◆ Termómetro
- ◆ Caja de fósforos
- ◆ Curitas de varios tamaños
- ◆ Paquete de algodón
- ◆ Cinta adhesiva
- ◆ Paquete de gasa
- ◆ Venda elástica de varios tamaños
- ◆ Alcohol y agua oxigenada
- ◆ Merthiolate
- ◆ Jabón antibacteriano
- ◆ Pastillas de Ampicilina (si no es alérgico)
- ◆ Antiácidos
- ◆ Aspirinas para adultos y niños (si no es alérgico)
- ◆ Tijeras
- ◆ Pinzas para ceja
- ◆ Paquete de alfileres
- ◆ Carbonato
- ◆ Gotas para la nariz
- ◆ Gotero
- ◆ Laxantes
- ◆ Una navaja
- ◆ Cotonetes
- ◆ Bolsa para agua caliente
- ◆ Bolsa de plástico
- ◆ Tabletas o gotas para purificar el agua
- ◆ Medicinas específicas que algún miembro de la familia esté tomando
- ◆ Lentes extra para aquel miembro de la familia con problemas visuales
- ◆ Manual de primeros auxilios.



Documentos importantes dentro del Plan Familiar

En caso emergencia, debes considerar una posible evacuación, por lo tanto es necesario tener a la mano los documentos más importantes para llevarlos contigo

Documentos Importantes

- Actas de nacimiento
- Acta de matrimonio
- Escrituras de propiedad de la casa y terreno
- Facturas de bienes
- Títulos y cédulas profesionales
- Cartilla militar
- Fe de bautismo
- Certificado de estudios
- Póliza de seguros
- Credenciales con fotografía
- Tarjetas de crédito.



Por último: Nuestro sincero deseo es que este plan te ayude a proteger a tu familia, bienes y comunidad