

Elabora tu

Plan Familiar de
Protección Civil



PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL



Tu participación
es tu protección



¿Qué es un

Plan Familiar de Protección Civil?

Es una guía para que tú y tu familia sepan que actividades realizar antes, durante y después de una emergencia o desastre.

- Requiere que quienes participen lo hagan de manera organizada y con sentido de responsabilidad. Se recomienda incluir la participación de los niños y familiares con capacidades diferentes.
- Debe elaborarse con anticipación, para estar preparado.
- Permitirá conocer que 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.



Donde veas un cuadro como este coloca una marca, para verificar que ya realizaste ese paso.

¿QUÉ DEBE CONTENER UN PLAN FAMILIAR?

PRIMERO

DETECTA LOS RIESGOS

- Revisa la construcción de tu casa, instalaciones y el mobiliario, así como los peligros que puedan 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 del 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 de peligro como pueden ser, alcantarillas o registros sin tapa, roturas o desniveles en el piso, rejas, cables tendidos, macetas o jardineras y otros objetos en general que pudieran provocar daños.



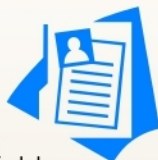
REDUCE RIESGOS

- Asegura los objetos detectados que pudieran caer en caso de un temblor o salir proyectados durante un huracán.
- Almacena adecuadamente las sustancias inflamables que puedan provocar un incendio o daños a la salud.



PREPARA LO SIGUIENTE

- Haz una lista de todos los documentos y objetos que debas 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, lejano a tu casa.
- Cuenta con un directorio telefónico y direcciones de emergencia de tu delegación o municipio.



SEGUNDO

DISEÑA RUTAS DE EVACUACIÓN



- Identifica las rutas y salidas más seguras, tanto fuera como dentro de tu casa y próximas para alejarte de los lugares de alto riesgo.
- Marca con un croquis, con flechas de color verde, las rutas para llegar a los lugares más seguros dentro de la casa y que conducen a ellos fuera de la misma. Piensa no solo 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 del mobiliario para lograr mejores rutas de escape.
- Cuando ya tengas las alternativas de las 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 lo tanto considera la posible ayuda que necesitarán.

Ante una situación de emergencia

- Conservar la calma es el elemento crucial para sobrevivir, por ello, debes saber como comportarte y que medidas ejecutar. **¡No grites! ¡No corras! ¡No empujes!**

TERCERO

SABER QUE HACER, PARA TOMAR LA MEJOR DECISIÓN

- ¿**Quedarse en casa o salir de ella?**, en tu croquis te darás cuenta cual es el lugar más seguro, si dentro y 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 a un kilómetro de tu casa por si el siniestro ocurre al estar la familia dispersa en diferentes lugares.
- Ten un duplicado de las llaves de la casa junto a la puerta de salida, en un lugar seguro.
- 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.
- Conoce la ubicación de los hospitales más cercanos a tu domicilio y la mejor manera de llegar a ellos.
- Ten una linterna de mano y un radio portátil con pilas de repuesto e identifica el refugio temporal al que te irás si fuera necesario.
- 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 las fechas de caducidad.
- Ante la proximidad de un fenómeno previsible como un huracán o una inundación, debes estar pendiente de las indicaciones de las autoridades, manténte informado



¡Si las autoridades te piden evacuar hazlo, es por tu seguridad!

CUARTO

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.
- Interrumpe inmediatamente las actividades y desconecta los aparatos eléctricos que estén funcionando.
- Recorre las rutas correspondientes en forma ordenada, para llegar 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 a cada integrante de la familia.
- ✓ Mantener en buen estado el equipo de emergencia (radio, lámparas, etc.) y el botiquín.
- ✓ Revisar que el agua esté en un recipiente cerrado.
- ✓ Nombrar un responsable de organizar el simulacro.
- ✓ Identificar conjuntamente los sitios más seguros en el hogar, los de mayor riesgo y acordar un sitio exterior común donde se encontrará la familia, en caso de un desastre.



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, para mantener colaboración permanente y ayuda mutua.

Capacítate por internet* y asiste a los cursos que se imparten

Secretaría de Gobernación
Coordinación General de Protección Civil
Centro Nacional de Prevención de Desastres
Dirección General de Protección Civil
Dirección General del Fondo de Desastres Naturales

www.proteccioncivil.gob.mx
www.cenapred.unam.mx
***www.e-mexico.gob.mx**