

# TELÉFONOS DE EMERGENCIA

EMERGENCIAS DE LA CIUDAD DE MÉXICO

• **066**

SECRETARÍA DE PROTECCIÓN CIVIL DEL D.F.

• **56.83.22.22**

SISTEMA DE AGUAS DE LA CIUDAD DE MÉXICO

• **56.54.32.10**

HEROICO CUERPO DE BOMBEROS

• **068**

LOCATEL

• **56.58.11.11**

MEDICINA A DISTANCIA

• **51.32.09.09**



SECRETARÍA  
DE PROTECCIÓN CIVIL

**Hamburgo 18**

Col. Juárez

Del. Cuauhtémoc

C.P. 06600, México D.F.

 **@secretariapc**

 **/ Secretaría de Protección Civil del DF**



SECRETARÍA  
DE PROTECCIÓN CIVIL



## RECOMENDACIONES SOBRE CÓMO ACTUAR EN CASO DE **SISMO**

Para la Secretaría de Protección Civil del Gobierno del Distrito Federal es fundamental que los habitantes de la capital del país sepan cómo actuar en caso de sismo, pues con una adecuada previsión y reacción se pueden salvar vidas.

Este programa es de carácter público, no es patrocinado, ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes.  
Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el Distrito Federal, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

## PREVÉ

### En casa:



- Revisa constantemente la estructura de tu hogar, apóyate con técnicos especialistas, puedes solicitarlos en la Unidad de Protección Civil de tu Delegación o en la Secretaría de Protección Civil del DF.
- Identifica los lugares más seguros de tu inmueble, puedes recurrir a un ingeniero o un arquitecto.
- Fija a la pared muebles pesados, repisas y espejos.
- Realiza tu **Plan Familiar**. Ponte de acuerdo con tu familia, que todos conozcan las instalaciones eléctricas, de gas y agua; determinen las responsabilidades de cada miembro; cierra las llaves de paso; cuida a las mascotas; establece un punto de reunión y rutas de evacuación libres de obstáculos y de fácil acceso.
- Ponte de acuerdo con el administrador, en caso de vivir en edificio, sobre un Plan de Seguridad y Protección Civil, a fin de establecer coordinación con todos los vecinos, puesto que cada edificio tiene una estructura diferente.
- Ten a la mano los teléfonos de emergencia, así como un radio y lámpara con pilas, agua suficiente para dos o tres días y alimentos enlatados.
- Es importante contar con un botiquín de primeros auxilios: Desinfectante, guantes, vendajes, algodón, gasas, tijeras, cintas adhesivas, analgésicos, y medicamentos establecidos que tome algún integrante de la familia.

### En edificios públicos:



- Ubica siempre al llegar a un inmueble, a través de las señalizaciones, la zona de menor riesgo, rutas de evacuación y puntos de reunión.
- Lleva siempre contigo tu tarjeta de seguridad, la cual debe contener: nombre completo, tipo de sangre y si eres alérgico o tomas algún medicamento en especial.

## DURANTE

### En casa o inmueble público



Si escuchas la Alerta Sísmica (*dependiente del Centro de Instrumentación y Registro Sísmico [CIRES]*) debes saber que cuentas con aproximadamente 50 segundos de antelación para actuar correctamente.

- Mantén la calma; evacúa si te es posible, sino repliégate a un lugar seguro, (*depende del Programa Interno de Protección Civil de cada inmueble*).
- Aléjate de ventanas o muebles que pudieran caer.
- Una vez perceptible el movimiento telúrico, no intentes evacuar el inmueble.

### En la calle



- Aléjate de los edificios, ventanas, cables, postes y bardas.
- Si vas manejando, enciende las luces intermitentes, baja la velocidad y oríllate; si estás en transporte público pide que se detenga y camina hacia un lugar abierto, lejos de edificios, puentes y pasos a desnivel.

## DESPUÉS

- Una vez terminando el sismo verifica el estado de las instalaciones de tu casa. Si detectas daños estructurales, desocúpalo y repórtalo a la Unidad de Protección Civil de tu Delegación, o a la Secretaría de Protección Civil del DF.
- No enciendas cerillos después de un sismo, podría existir alguna fuga de gas.
- Usa el teléfono para emergencias.
- Mantente informado, y sigue las indicaciones de las autoridades.