

**3er. Encuentro**  
 Soy Responsable Soy Positiva Soy Dinámica Soy Trabajadora  
**MUJERES FUERTES**  
 Foros y Exposiciones 2013



Secretaría General de Gobierno  
 Subsecretaría de Gobierno  
 Coordinación General de Protección Civil  
 DIF Tamaulipas

# Manual de Protección Civil

Qué hacer antes, durante y después de una emergencia



¡La protección civil somos todos!



## DIRECTORIO

### **Ing. Egidio Torre Cantú**

Gobernador Constitucional del Estado de Tamaulipas

### **Lic. Herminio Garza Palacios**

Secretario General de Gobierno

### **Maestra Guadalupe Flores Valdez**

Subsecretaria de Gobierno

### **Lic. Pedro Ernesto Benavides Benavides**

Coordinador General de Protección Civil

### **C.P. Bernardo Sergio Martínez Urbina**

Director de Coordinación con Municipios

### **Ing. Lázaro Fuentes Cedillo**

Director de Planeación y Estudios

### **Lic. Medardo Sánchez Albarrán**

Director de Coordinación con Dependencias,  
Organismos e Instituciones

- Subdirección Regional  
del Centro de Emergencias en Reynosa  
Libramiento Monterrey Km. 2, Lomas del Real de Jarachina  
Norte, Reynosa, Tamaulipas, C.P. 88730
- Subdirección Regional  
del Centro de Emergencias en Mante  
Libramiento Américo Villarreal Guerra con calle Juan de Dios  
Villarreal, S/N, El Mante, Tamaulipas
- Subdirección Regional  
del Centro de Emergencias del Sur del  
Estado  
Boulevard de los Ríos, esquina con  
Antiguo Corredor Industrial, Fracc. Fimex,  
Altamira, Tamaulipas, C.P. 89603
- Subdirección Regional  
del Centro de Emergencias de San  
Fernando  
Ave. 250 Aniversario y calle Guadalupe  
Victoria, S/N, Col. Bellavista Norte, C.P.  
87600, San Fernando, Tamaulipas.

## Rehabilitación y recuperación y reconstrucción

Incluir a las mujeres en el diseño urbano y arquitectónico durante la construcción y reconstrucción de las viviendas, para que los prototipos se ajusten a sus necesidades reales y a las de su familia.

Fortalecer la incorporación de las mujeres locales a los beneficios directos e indirectos de todas las acciones tomadas.

Contratar mujeres locales y a sus organizaciones para cargos de evaluaciones y otros trabajos de responsabilidad que afectan a su comunidad.

Emplear a mujeres de las localidades con salarios justos y beneficiarlas plenamente en todos los programas.

Consultar a las mujeres e incluirlas en toda toma de decisiones, evaluaciones de las comunidades y los proyectos de recuperación, diseño y operación de los refugios temporales, diseño urbano de la reconstrucción y rehabilitación de viviendas.

## Vulnerabilidad por desastre

Familias con jefatura femenina, sin empleo y sin apoyos.

Debe darse prioridad a mujeres embarazadas y lactantes, ya que los servicios de cuidado a la salud reproductiva se pierden o reducen durante los desastres.

Las adolescentes son más propensas a los embarazos no deseados, por lo que es imprescindible la orientación sobre salud reproductiva.

En los refugios y aun en la reconstrucción, las mujeres, las niñas y niños pueden sufrir mayor violencia, situación que debe ser reconocida y evitada.

Nada en las tareas vinculadas con desastres es neutro o universal en cuanto al género, por lo que la equidad de género, no debe ser opcional ni dividir a la población, debe ser un imperativo para dirigir la asistencia y planear una recuperación completa y equitativa entre hombres y mujeres.



**Recuerda...**  
**¡La protección civil**  
**somos todos!**

## Participación de la Mujer en la Gestión Integral de Riesgos de Desastre

Hombres y mujeres poseen capacidades y vulnerabilidades diferentes y tienen una percepción psicológica distinta sobre los riesgos y desastres. Los hombres se exponen más por seguir su rol de protectores del patrimonio, mientras que las mujeres suelen proteger más a sus dependientes, es por eso que las mujeres pueden colaborar mucho en la elaboración de los mapas de riesgos de la localidad, ya que ellas son quienes conocen mejor los riesgos que pesan sobre sus familias y comunidades.

### Preparación y alertamiento

Es fundamental identificar las experiencias de las mujeres en los desastres y apoyar su contribución en los sistemas de alerta temprana, en la recuperación socio-emocional inmediata y a largo plazo.

Contratar mujeres de manera equitativa para realizar todas y cada una de las labores que se llevan a cabo en la estructura de protección civil.

Trabajar con mujeres de las organizaciones sociales locales, ya que tienen mayor capacidad de penetración y de difundir información.

### Respuesta a la emergencia desde una perspectiva de género

Deben ser consultadas y procurar su participación equitativa, activa y directa en la organización de simulacros y de evacuaciones, así como en la elección de rutas de emergencia y en la ubicación y operación de los refugios temporales.

### Instalación y funcionamiento de refugios temporales

La toma de decisiones y la organización de los refugios temporales deben incluir en todo momento a las mujeres. Su participación en el funcionamiento de los mismos es fundamental.

Los refugios deben de asegurar el bienestar, la privacidad y la seguridad de mujeres, niños y niñas y personas con discapacidad (con vigilancia las 24 horas).

### Atección en los centros de acopio que atienden los refugios temporales

Las normas culturales de género inequitativas en las comunidades pueden inhibir la movilidad, el acceso a la información la ayuda para las mujeres y propiciar un control masculino sobre los recursos para la recuperación de un desastre, por ello:

Es preferible que las mujeres se encarguen de la distribución de las despensas y apoyos para la población, ellas podrán repartirlas mejor y más equitativamente entre sus familias y la comunidad.

## CONTENIDO

CAPITULO	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	
<b>1. DESASTRES</b> .....	1
<b>2. CONTINGENCIAS HIDROMETEOROLÓGICAS</b>	
A) CICLONES.....	2
B) INUNDACIONES.....	5
C) TORMENTAS ELÉCTRICAS.....	7
D) GRANIZADAS.....	9
E) HELADAS.....	11
F) TEMPORADA DE CALOR.....	13
<b>3. CONTINGENCIAS QUÍMICAS</b>	
A) INCENDIOS URBANOS.....	16
B) INCENDIOS FORESTALES.....	20
C) FUGAS Y DERRAMES DE SUSTANCIAS QUÍMICAS	21
<b>4. CONTINGENCIAS SOCIO-ORGANIZATIVAS</b>	
A) EVENTO MASIVO.....	25
<b>5. CONTINGENCIAS GEOLÓGICAS</b>	
A) SISMOS.....	28
<b>6. PRIMEROS AUXILIOS</b>	
A) REANIMACION CARDIOPULMONAR.....	31
B) ATRAGANTAMIENTO.....	32
C) HEMORRAGIAS.....	33
D) FRACTURAS.....	34
E) QUEMADURAS.....	35
F) ALTERACIONES DEL ESTADO DE CONCIENCIA.....	36
G) GOLPE DE CALOR.....	37
GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	38
BIBLIOGRAFÍA.....	41

## INTRODUCCIÓN

El tema referente a la preparación ante la ocurrencia de desastres es complejo, sin embargo, las experiencias nos hacen asumir que la población aún no se encuentra suficientemente preparada respecto a las actitudes y formas adecuadas que se deben asumir para prevenir, responder y mitigar los daños en caso de presentarse algún desastre, cualquiera que sea su origen.

Por ello, en el Plan Estatal de Desarrollo Tamaulipas 2011-2016, destaca la inclusión de estrategias y líneas de acción que deben orientar a la sociedad en materia de protección civil. Uno de los propósitos que contempla este Plan Estatal es el impulso de la cultura de la protección civil, a fin de incrementar los conocimientos de la población para comprender riesgos, actuar coordinadamente con las autoridades y superar en el menor tiempo fenómenos de origen natural o humano.

En el presente Manual de Protección Civil, se describen los tipos de contingencias naturales y antropogénicas, y así como las recomendaciones para tomar decisiones correctas antes, durante y después de la presencia de alguno de los fenómenos más comunes que se presentan en las regiones de nuestro Estado, y cuya atención a éstas puede ayudarle a salvar la vida de familiares y propia.

## BIBLIOGRAFÍA

- “Términos de referencia”. Coordinación General de Protección Civil, México.
- “Desastres, Guía de Prevención”. Coordinación General de Protección Civil, México. Noviembre de 2007.
- “Guía Práctica de Simulacros de Evacuación en Inmuebles”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Septiembre de 2010.
- Fascículo “Sismos”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Diciembre de 2008.
- Fascículo “Inundaciones”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Mayo de 2007.
- Fascículo “Ciclones Tropicales”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Mayo de 2007.
- Fascículo “Tormentas Severas”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Agosto de 2010.
- Fascículo “Sequías”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Mayo de 2007.
- Fascículo “Heladas”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Febrero de 2008.
- Fascículo “Residuos Peligrosos”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. 1998.
- Fascículo “Riesgos Químicos”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Octubre de 2007.
- “Guía Práctica sobre Riesgos Químicos” Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Febrero de 2008.
- Fascículo “Incendios Forestales”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Mayo de 2008.
- Medidas Preventivas en caso de Desastre. Cruz Roja Americana 2009.
- Preparing for the Storm. FEMA (Agencia Federal para el manejo de Emergencias). Departamento de Seguridad Nacional, Gobierno de los Estados Unidos de América. 2006.
- Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU

Coordinación General de Protección Civil,  
Camino de Acceso al 77° Batallón de Infantería, Col. Luis Donaldo Colosio  
s/n C.P. 87014 Ciudad Victoria, Tamaulipas  
Tels. 01-800-718-89-88, 01 (834) 30-565-96  
[www.proteccioncivil.tamaulipas.gob.mx](http://www.proteccioncivil.tamaulipas.gob.mx) [proteccioncivil@tamaulipas.gob.mx](mailto:proteccioncivil@tamaulipas.gob.mx)

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

un conjunto de disposiciones y medidas anticipadas, cuya finalidad estriba en impedir o disminuir los efectos que se producen con motivo de la ocurrencia de calamidades.

**Protección Civil.** Acción solidaria y participativa de los diversos sectores que integran la sociedad, junto y bajo la dirección de la administración pública, en busca de la seguridad y salvaguarda de amplios núcleos de población, en donde éstos son destinatarios y actores principales de esa acción, ante la ocurrencia de un desastre.

**Radiación.** El fenómeno de la radiación consiste en la propagación de energía en forma de ondas electro-

magnéticas o partículas subatómicas a través del vacío o de un medio material.

**Residuos Peligrosos.** Todos aquellos residuos, en cualquier estado físico, que por sus características corrosivas, tóxicas, venenosas, reactivas, explosivas, inflamables, biológicas infecciosas o irritantes, representan un peligro para el equilibrio ecológico o para el ambiente.

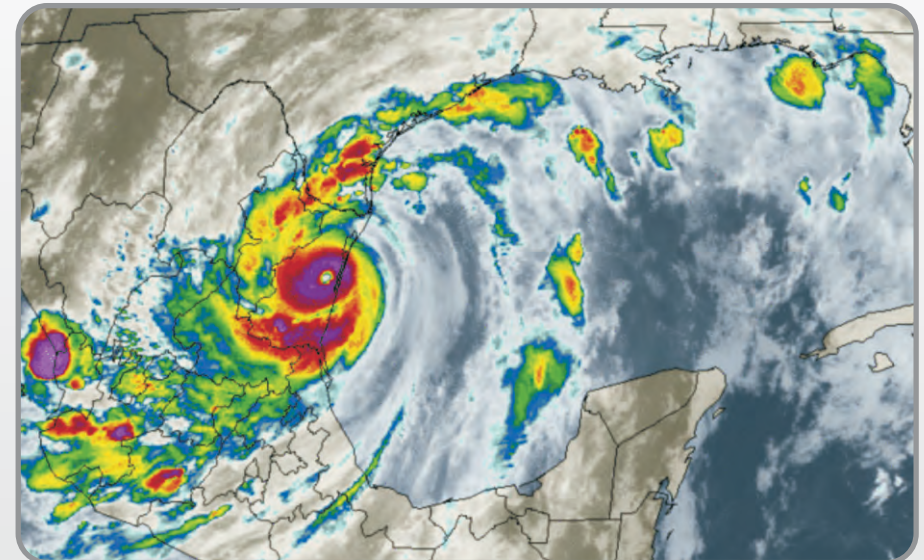
**Tsunamis o maremotos.** Acción generalmente provocada por un terremoto que produce olas que remueven una gran cantidad de agua muy superior a las olas superficiales producidas por el viento. También se les conoce como maremoto tectónico.

## 1. DESASTRES

El desastre lo podemos definir como un evento fuera de lo común o extraordinario en el cual la población o parte de ella, sufre un daño severo en lo material y, en ocasiones, daños a la integridad física de las personas. Un desastre es en sí el efecto nocivo que los fenómenos perturbadores naturales o de origen humano producen sobre una comunidad.

Es importante que las personas se preparen para enfrentar un desastre en sus tres momentos: antes, durante y después, quienes se preparen para hacer frente a fenómenos imprevistos, se protegerán de manera más efectiva, restablecerán sus actividades y vida normal en menor tiempo y podrán ayudar a los demás en las tareas de auxilio o rescate.

Los fenómenos perturbadores se pueden clasificar en dos grandes rubros: naturales, que son aquellos que se presentan cuando la naturaleza actúa sobre cielo, mar y tierra y los producidos por el hombre, también conocidos como antropogénicos, que se generan por el descuido en el manejo de actividades, productos o por fallas en sus sistemas de seguridad, así como de manera intencional.



## 2. CONTINGENCIAS HIDROMETEOROLÓGICAS

Son aquellas que se generan por la acción violenta de los agentes atmosféricos, tales como: ciclones, inundaciones pluviales o fluviales, costeras o lacustres; tormentas de nieve, granizo, polvo o eléctricas; heladas; sequías y ondas cálidas y gélidas; y tornados.

### A) CICLONES

Los ciclones representan para nuestro estado uno de los fenómenos más comunes, frecuentes y destructivos. Se presentan entre los meses de junio y noviembre, pueden provocar destrucción material, generan necesidades de atención a la población afectada y, en ocasiones, pueden incluso causar la pérdida de vidas humanas.

Los ciclones pueden clasificarse en tres etapas de acuerdo a la fuerza de los vientos: depresión tropical, tormenta tropical y huracán.

#### ANTES DE LA LLEGADA DE UN CICLÓN:

- Ubique el refugio temporal más cercano a su casa.
- Identifique calles, carreteras y autopistas que pudiera utilizar en caso de emergencia.
- Almacene alimentos enlatados y agua embotellada para varios días.
- Tenga a la mano ropa impermeable y abrigadora.
- Guarde en bolsas de plástico los documentos personales y facturas de sus pertenencias.
- Tenga a la mano un botiquín de primeros auxilios, una linterna, una radio y pilas.
- Mantenga su vehículo con gasolina suficiente por si requiere evacuar de emergencia.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Erupciones volcánicas.** Fenómeno geológico que consiste en la liberación de magma proveniente de capas profundas de la tierra, a través de la boca de un volcán.

**Fenómeno Perturbador.** Acontecimiento que puede impactar a un sistema afectable (población y entorno) y transformar su estado normal en un estado de daños que pueden llegar al grado de desastre; por ejemplo, sismos, huracanes, incendios, etcétera. También se le llama calamidad, fenómeno destructivo agente.

**Flujo o corriente.** Mezcla de materiales sólidos de diferentes tamaños y agua que se desplazan en un terreno.

**Hundimiento.** Es una depresión localizada en la superficie terrestre producida por el derrumbe de alguna estructura interna, como una cueva. Suceden sin previo aviso y afectan a los edificios situados encima y cercanos.

**Inundaciones costeras.** Desbordamiento del mar sobre la costa más arriba de la cota de marea alta. Se presenta en dos formas: por la aceleración

elevada del nivel del mar como si se tratara de una marea rápida; y por un oleaje sobre la superficie del mar cuya altura va creciendo conforme se reduce el fondo marino.

**Inundaciones fluviales.** Desbordamiento de las aguas del cauce normal de un río cuya capacidad ha sido excedida.

**Inundaciones Lacustres.** Son aquellas que suceden cuando se desborda un lago que ha excedido su máxima capacidad de almacenamiento.

**Inundaciones pluviales.** Se presentan cuando la precipitación de agua de lluvia excede los límites y el máximo grado de infiltración de una superficie terrestre que posee insuficientes sistemas de drenaje natural o artificial.

**Ondas sísmicas.** Son las ondas clásicas que se expanden del epicentro hacia alrededor generadas por un terremoto. El grado de su alcance se determina por los grados de magnitud e intensidad del sismo.

**Prevención.** Uno de los objetivos básicos de la protección civil. Se traduce en

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Agrietamiento.** Es una ruptura o abertura horizontal en la corteza terrestre que se produce por la erosión de los suelos o por los movimientos de la misma corteza.

**Aire ionizado.** Se presenta cuando algunas partículas de aire se encuentran cargadas eléctricamente.

**Arrastre lento o reptación.** Es un movimiento lento e imperceptible, de una delgada película superficial del suelo en el sentido de la pendiente; una serie de movimientos minúsculos de las partículas terrosas.

**Avalancha o alud.** Movimiento descendente de una masa de material, comúnmente constituido por nieve o rocas que se desprende y avanza a una velocidad de aceleración creciente, hasta llegar a una zona de reposo.

**Ciclón Tropical.** Fenómeno natural que se origina y desarrolla en mares de aguas cálidas y templadas, con nubes tempestuosas, fuertes vientos y lluvias abundantes. Según la velocidad de los vientos, se clasifican en depresión tropical,

cuando sus vientos máximos constantes alcanzan 62 Km/h; tormenta tropical, cuando sus vientos máximos constantes se encuentran entre 63 y 118 Km/h y Huracán, cuando sus vientos máximos constantes exceden de 119 Km/h.

**Contingencia.** Posibilidad de ocurrencia de una calamidad que permite preverla y estimar la evolución y la probable intensidad de sus efectos, si las condiciones se mantienen invariables.

**Derrumbe.** Fenómeno geológico que consiste en la caída libre y en el rodamiento de materiales en terrenos verticales o en desnivel. Los derrumbes pueden ser tanto de rocas como de suelos.

**Deslizamiento de suelo.** Se producen cuando una gran masa de terreno o zona inestable, se desliza hacia una zona estable, a través de una superficie o franja de terreno de pequeño grosor.

**Efectos nocivos.** Se refiere a las consecuencias, a los daños y a los perjuicios de algún fenómeno perturbador sobre los seres humanos y su entorno.

- Si decide trasladarse a un refugio temporal hágalo de preferencia con luz de día y antes de la llegada del huracán.
- Proteja vidrios con cinta adhesiva o coloque madera sobre las ventanas.
- Fije o resguarde todo objeto que pueda moverse por efecto del viento fuerte.

### DURANTE DE UN CICLÓN:

- Acuda al refugio temporal más cercano en caso de ser necesario.
- Evacue la zona y construcciones de riesgo en caso de ser necesario.
- Atienda las instrucciones de las autoridades, mantenga la calma y tranquilice a su familia.
- Dentro de su casa, permanezca en resguardo en algún lugar seguro, alejado de las ventanas.
- Mantenga encendida la radio de pilas para permanecer informado.
- Desconecte todos sus aparatos para que no se afecten en caso de una sobrecarga de corriente.
- Cierre llaves de paso de agua y gas.
- Si su casa es de dos plantas y se ubica en una zona inundable, mueva todos los objetos de mayor valor a la parte alta.
- Extreme precauciones al prender fuego dentro de su casa y al usar velas o veladoras.
- Vigile el nivel del agua en las calles, canales o ríos si vive cerca de ellos.
- Atienda las necesidades de niños, ancianos y personas con capacidades diferentes.
- No salga de su casa durante el paso del ojo del huracán, los vientos regresarán en unos minutos o hasta media hora en sentido contrario y pueden ser más fuertes.

## DESPUÉS DE UN CICLÓN:

- Permanezca en su refugio temporal, casa o centro de trabajo hasta que las autoridades digan que ya es seguro salir.
- Siga las instrucciones de las autoridades a través de la radio o la televisión.
- Sólo beba agua que esté embotellada o hervida, evite tomar agua de llaves.
- Revise el estado en que se encuentra su casa, si resultó afectada, evalúe si necesita dejarla e ir a un refugio temporal o a la casa de algún familiar que pueda alojarlo.
- Colabore con las actividades de limpieza de la calle o zona donde viva.
- Tome todas las precauciones en medidas de higiene doméstica, y abasto de agua y alimentos.
- Mantenga desconectados gas, luz y agua, hasta que se asegure que no hay fugas o daños en las líneas.
- Avise a las autoridades en caso de que tenga enfermos o lesionados en su casa o cuadra.
- Antes de que conecte algún aparato que funcione con electricidad, asegúrese de que esté seco.



2. Afloje las prendas apretadas.
3. Revise sus signos vitales.
4. Evite dar líquidos o sólidos si no está consciente.
5. Mantenga una temperatura corporal aceptable.
6. Coloque al paciente en posición de recuperación.

## G) Golpe de calor



Se produce por la acción del calor sobre el cuerpo al elevar considerablemente la temperatura corporal.

### Signos y síntomas

1. Rubor en mejillas y frente.
2. Dolor de cabeza.
3. Náuseas y vómito.
4. Fatiga y calambres musculares.
5. Sed Intensa y sudoración profusa.
6. Alteración de la conciencia y convulsiones.

### Primeros auxilios

1. Trasladar al paciente a un lugar de sombra, fresco y ventilado.
2. Colocarlo en posición de recuperación o seguridad.
3. Mojar la cabeza y aplicar compresas de agua a temperatura ambiente en la frente y nuca.
4. Hidratarlo dándole de beber pequeños sorbos de agua fresca si está consciente.
5. Evaluar sus signos vitales.
6. Trasladarlo a un centro médico para evaluación.

- 3.- Mantener a la víctima cómoda y protegida del enfriamiento y de las altas temperaturas.
- 4.- Utilizar guantes y cubreboca en todo el proceso de atención de las quemaduras.
- 5.- Retirar todos los objetos que puedan complicar la situación como alhajas, relojes, ropa apretada, cinturones, zapatos apretados, etc.

#### **Lo que no se debe hacer:**

- 1.- Aplicar hielo directamente salvo que sea una quemadura muy ligera.
- 2.- Tocar ninguna quemadura con nada que no sea un vendaje limpio.
- 3.- Quitar pedazos de ropa que estén pegados a las áreas quemadas.
- 4.- Intentar limpiar una quemadura severa.
- 5.- Reventar las ampollas.
- 6.- Usar ninguna clase de ungüento o remedio casero en una quemadura severa.
- 7.- Soplar una quemadura.
- 8.- Colocar almohada debajo de la cabeza cuando hay vías aéreas quemadas, esto puede cerrar las vías impidiendo respirar.

#### **F) Alteración del estado de conciencia**

La pérdida del conocimiento es cuando una persona es incapaz de responder a otras personas.

##### **Signos y síntomas**

1. Confusión y somnolencia.
2. Dolor de cabeza.
3. Incapacidad para hablar o mover partes de su cuerpo.
4. Mareo o estupor.
5. Latidos cardíacos rápidos.

##### **Primeros auxilios**

1. Resguarde a la persona bajo sombra en un lugar ventilado, mas no frío.

- Evite cruzar puentes, caminos o carreteras que estén dentro de la zona de desastre.
- Manténgase alejado de las áreas de desastre, evite tocar o pisar cables eléctricos, y retírese de casas, árboles o postes en peligro de caer.
- Continúe al pendiente de los niveles del agua en calles, canales, ríos y lagunas hasta que las autoridades comuniquen que ya no hay riesgos.
- Utilice las vías públicas solo hasta que las autoridades informen que son transitables.

## **B) INUNDACIONES**

Las inundaciones por lo regular son resultado de las altas precipitaciones que acompañan a fenómenos como huracanes o ciclones, y afectan principalmente a la población que habita en zonas bajas, en las orillas de los ríos, presas, lagunas o costas. Evite construir en este tipo de terrenos.

En época de lluvias, manténgase al pendiente de los avisos de alarma y emergencias de las autoridades de protección civil. Si se emite una alerta por lluvias intensas y vive en una zona donde han ocurrido inundaciones, prepárese.



#### **ANTES DE UNA INUNDACIÓN:**

- Evite las áreas por las que más comúnmente hay avenidas de agua o se inundan repentinamente.

- Guarde los objetos que pueda lanzar el viento, los objetos que cuelguen fuera de la casa o los que estén tirados y sueltos en el patio o cochera.
- Cheque su vehículo y asegúrese que todo funcione bien.
- Tenga reservas de agua potable para varios días.
- No deje solos a niños, ancianos o personas con capacidades diferentes. Si lo hace, avise a sus vecinos o encargue que los cuiden.
- Selle con mezcla de cemento la tapa de su pila o cisterna para tener agua de reserva sin contaminar.
- Si las autoridades le piden abandonar la zona donde vive por ser de riesgo, no lo dude, confíe y hágalo.
- Establezca una ruta de evacuación o salida más rápida, desde su casa o lugar de trabajo hacia los lugares altos que se hayan previsto como refugios temporales.
- Empaque documentos personales en bolsas de plástico, mochilas o maletines bien cerrados y guárdelos de manera que se puedan cargar dejando las manos libres.

#### DURANTE UNA INUNDACIÓN:

- Conserve la calma.
- Tenga a la mano los artículos almacenados y de emergencia.
- Mantenga el radio encendido para estar al tanto de las novedades, así como para recibir instrucciones de las autoridades locales.
- Cubra con bolsas de plástico los aparatos que puedan afectarse con la humedad o el agua.
- Desconecte los servicios de luz, agua y gas.
- Cerciórese de que su casa está bien cerrada.
- Si es necesario diríjase a un refugio temporal o siga las instrucciones de las autoridades.

2. Hipersensibilidad en la zona afectada.
3. Sudoración fría y palidez.
4. Hipertermia o fiebre.
5. Deformidad e Inflamación.
6. Crepitación.

#### Primeros Auxilios

1. Pida a la víctima no moverse y explique el por qué.
2. Llame a una ambulancia.
3. Busque objetos que sirvan para inmovilizar.
4. Al evitar tanto el movimiento de la persona como de la extremidad estará evitando que la lesión se agrave.
5. Manténganse en comunicación permanente con la persona y explíquelo para que lo están inmovilizando.

#### E) Quemaduras

Son lesiones en la piel que pueden abarcar hasta tejidos u órganos internos. Los bebés y los niños son más vulnerables que los adultos ya que su piel es más delgada y sensible.

De acuerdo a la profundidad las quemaduras pueden ser:

1. **Primer grado:** Afecta la capa externa de la piel. Lesiones leves, enrojecimiento y ardor de piel.
2. **Segundo Grado:** Afecta capa externa y media de la piel. Aparición de ampullas, destrucción de piel y dolor excesivo.
3. **Tercer Grado:** Afecta capa externa, media e interna de la piel. Existe tejido carbonizado. Ausencia de dolor algunas veces.



#### Primeros auxilios

##### Lo que se debe hacer:

- 1.- Refrescar una quemadura con agua fresca, excepto en casos de quemaduras eléctricas.
- 2.- Cubrir la quemadura con un vendaje húmedo y estéril.

- 2.- Internas. En este tipo de hemorragias la sangre no sale del cuerpo pero si de su conducto, por lo que se genera un moretón, el cual, dependiendo de la gravedad puede detenerse o crecer significativamente en minutos.



### Signos y síntomas de las hemorragias

Los signos y síntomas mas evidentes de las hemorragias son similares a los que se producen por las heridas:

1. Salida evidente de sangre por la herida.
2. Inflamación.
3. Alteración de signos vitales (tensión arterial, pulso, respiración principalmente).

### Primeros auxilios de hemorragias

1. Usar guantes para evaluar.
2. Irrigar con abundante agua limpia y lavar con jabón neutro.
3. Aplicar método de contención de hemorragias: Crioterapia, Presión directa, Elevación de la extremidad, Puntos de presión, Torniquete.
4. Lavar con agua limpia y aplicar antiséptico.
5. Cubrir la herida.

### D) Fracturas

Una fractura es “la pérdida de la continuidad del tejido óseo”. El mal manejo de una fractura puede generar una incapacidad permanente.

Por sus características, las fracturas pueden ser expuestas (abiertas) o cerradas:

En las fracturas cerradas no existe lesión en la piel que recubre la zona de la fractura, mientras que en las expuestas o abiertas podemos observar la herida en la piel y en ocasiones hasta parte del hueso fracturado.

### Signos y síntomas

1. Movilidad anormal y/o dolorosa.

- Si decide dejar su casa e ir a un refugio temporal, revise la ruta que debe seguir de acuerdo a las instrucciones de las autoridades vía radio.
- Si se queda aislado, suba a la parte más alta del lugar en donde esté y espere a que lo rescaten.

### DESPUÉS DE UNA INUNDACIÓN:

- No haga cruces de ríos o de corrientes de agua que lleven mucho caudal, ya sea a pie o en vehículo, muchas veces no calculamos la fuerza de la corriente.
- Evite caminar por zonas inundadas, puede ser golpeado por alguna piedra, árbol o un objeto cualquiera.
- Manténgase alejado de las casas, postes de luz, ramas o arboles que estén a punto de caer.
- Evalúe si la zona en donde está es propensa a deslizamientos y esté preparado para ellos.

### c) TORMENTAS ELÉCTRICAS

Las tormentas eléctricas son descargas bruscas de electricidad atmosférica que se manifiestan por el resplandor breve de un rayo, seguido de un estruendo. Las tormentas eléctricas pueden ocurrir individualmente, en grupos o en líneas, y muchas de las veces caen fuera de la zona de lluvia intensa, hasta a kilómetro y medio de distancia. Por esta razón las tormentas eléctricas son muy peligrosas y pueden dejar a las personas con daños permanentes e incluso causar la muerte.



## ANTES DE UNA TORMENTA ELÉCTRICA

- Instale pararrayos en torres y antenas.
- Manténgase atento a los avisos de tormentas severas que emitan las autoridades de Protección Civil.
- Desconecte los aparatos eléctricos de su casa, incluso la antena de cable, pues una alteración del voltaje por causa de un rayo, pueden causarles graves daños.
- Asegure objetos sueltos fuera de la casa, que puedan ser proyectiles cuando se presentan vientos fuertes durante la tormenta.
- Cierre las ventanas y corra las cortinas.
- Refuerce las puertas que dan al exterior de la casa.
- Poda árboles o ramas que puedan ceder ante los vientos de tormenta y golpear o caer sobre una persona o la casa.
- Procure la polarización correcta de todas las tomas de corriente, incluyendo una tierra física en todo el sistema eléctrico.

## DURANTE UNA TORMENTA ELÉCTRICA

- Aléjese lo más pronto posible de lugares altos como cumbres, lomas o cimas, y procure refugiarse en lugares bajos. Evite refugiarse dentro de una cueva, al interior se acumula el aire ionizado lo que aumenta la posibilidad de una descarga eléctrica.
- Evite lugares como parcelas, azoteas, estacionamientos o campos deportivos, porque las áreas abiertas pueden convertirse en un pararrayos natural.
- Manténgase lejos de objetos metálicos como vallas, alambreadas, cableados de energía eléctrica o rieles de ferrocarril, porque la caída de un rayo provoca una onda

## Maniobra de Heimlich en adultos inconscientes

- 1.- Coloque al paciente en una superficie plana y resistente.
- 2.- Localice el apéndice xifoides, 4 dedos del esternón hacia arriba comprima de 7 a 12 veces.
- 3.- Revise si algún objeto ha salido por la boca.
- 4.- Repita las veces que sea necesario.
- 5.- En caso de que el paciente reaccione se coloca en posición de recuperación o seguridad.
- 6.- La variante con niños en edad escolar, es la fuerza utilizada para comprimir.
- 7.- El menor se puede colocar contra una de nuestras rodillas flexionadas.

## Maniobra de Heimlich para bebés

- 1.- Verifique la respiración y coloración del bebé, para identificar si existe atragantamiento.
- 2.- El bebé no podrá llorar si la obstrucción es total, si el bebé tose déjelo que haga esto por sí mismo.
- 3.- Colóquelo boca arriba, buscando objetos en cavidad bucal.
- 4.- Voltee al bebé, incline la cabeza unos 30 grados y entre las escapulas descargue palmadas con fuerza.
- 5.- Voltee al bebé y revísele la boca para ver si expulsó algún objeto.
- 6.- No revise a ciegas, use la vista y los dedos de la mano para hacer el barrido bucal buscando objetos extraños, de lo contrario puede empujar un objeto recién salido hacia adentro nuevamente.



## C) Hemorragias

Pérdida de sangre por la ruptura de la piel y de una vía sanguínea.

## Clasificación de las hemorragias

- 1.- Externas. Cuando la sangre sale del cuerpo hacia el medio ambiente, es común que estas hemorragias se presenten en heridas abiertas.

- f) Si la persona no reacciona, se debe continuar con la reanimación cardiopulmonar.
- g) La reanimación solo se detendrá:
- 1) cuando el reanimador esté tan cansado que no pueda continuar con el r.c.p,
  - 2) cuando la persona en el mejor de los casos recupere los signos vitales, y
  - 3) cuando llegue el servicio de urgencias y se hagan cargo de la persona.

Si la persona reacciona, se debe detener el rcp, se debe colocar en posición de seguridad (o recuperación) y continuar monitoreando su estado o evolución hasta que llegue la unidad de emergencia.

## B) Atragantamiento

Es la obstrucción repentina de las vías aéreas de manera total o parcial, impidiendo respirar de manera normal.

### La maniobra de Heimlich

También llamada compresión abdominal es un procedimiento de primeros auxilios para desobstruir la vía respiratoria, normalmente bloqueada por un trozo de alimento o cualquier otro objeto.

#### Maniobra de Heimlich en adultos conscientes

- 1.- Colóquese en la espalda del paciente y abrácelo hacia el frente.
- 2.- Busque con las manos el apéndice xifoides y el ombligo, y a la mitad oprima hacia arriba y hacia adentro.
- 3.- Ésta técnica se repetirá las veces que sea necesaria hasta expulsar del objeto.

#### Maniobra de Heimlich aplicada en uno mismo

- 1.- Busque un objeto que pueda soportar su peso, quizás una parte de una construcción (si está en su casa u oficina), una mesa, una silla, etc.
- 2.- Encuentre el punto entre el apéndice xifoides y el ombligo y colóquelo en el filo del objeto seleccionado.
- 3.- Oprima las veces que sean necesarias, hasta lograr la expulsión del objeto.

de choque que calienta el aire y puede dañar a los pulmones.

- No corra durante una tormenta eléctrica, pues la ropa empapada o mojada produce una turbulencia en el aire y una zona de convección que puede atraer un rayo.
- Absténgase de usar bastones metálicos, calzado con casquillo, herramienta agrícola y mochilas con armazón metálico, porque los metales son buenos conductores de electricidad.
- Absténgase de protegerse bajo de un árbol alto, una roca, construcciones pequeñas o aisladas, como casas de campaña o cabañas, pues es común que los rayos caigan en éstos lugares.
- Absténgase de introducirse en ríos, lagos, lagunas, mar o albercas.
- Apague aparatos de transmisión y localización (radios, celulares, GPS) ya que sus radiaciones electromagnéticas pueden atraer rayos.
- Protéjase dentro del auto si está fuera de su casa durante la tormenta eléctrica. Apague el motor y tenga entreabiertas las ventanas; si el auto es alcanzado por un rayo, sólo dañará el exterior.

## D) GRANIZADAS

El granizo es un tipo de precipitación en forma de piedras de hielo y se forma durante la primavera u otoño cuando las gotas de agua o los copos de nieve formados en las nubes altas son arrastrados por corrientes de aire. Cuando las partículas de granizo se hacen demasiado pesadas caen y pueden ser hasta del tamaño de una pelota de golf. El granizo de mayor tamaño puede ser muy destructivo y romper ventanas, abollar la lámina de los automóviles, dañar los cultivos e incluso causar la muerte a personas.

#### RECOMENDACIONES PARA PREPARARSE:

- Refuerce puertas y ventanas que dan al exterior de la casa.



- Esté atento a los boletines que emiten las autoridades locales.
- Elimine ramas y árboles que representen riesgo para usted, su familia o su casa.
- Cierre las ventanas, asegure los vidrios cruzando de lado a lado con cinta adhesiva para evitar que al romperse una de ellas, los vidrios vuelen y dañen a alguien dentro de la casa.
- Asegure objetos al exterior de la casa, pues los vientos que acompañan a las tormentas hacen de éstos objetos proyectiles peligrosos.
- Evite los espacios abiertos y sin protección cuando hay aviso de probable granizada.

#### DURANTE UNA GRANIZADA:

- Aléjese de tragaluces, ventanas y vitrales.
- Absténgase de salir. La granizada puede causar severas lesiones o la muerte.
- Si la vivienda o lugar en donde está tiene techo de lámina o cartón, cúbrase dentro de la casa debajo de la mesa, el granizo de gran tamaño puede perforar el techo fácilmente, aún los techos de lámina de zinc.

## 6.- PRIMEROS AUXILIOS

Conjunto de técnicas y habilidades que se utilizan para prestar ayuda a una persona que ha sufrido un accidente o enfermedad repentina.

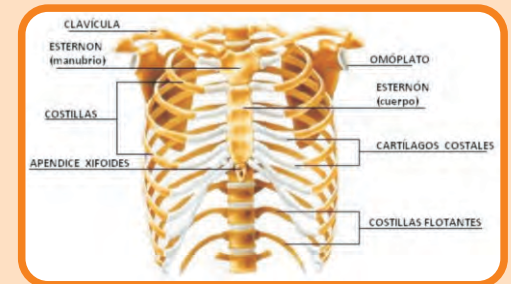
La correcta aplicación de los primeros auxilios puede ser la diferencia entre la vida o la muerte de una persona, la aparición de una discapacidad permanente, o un factor importante entre una recuperación lenta o rápida.

### A) Reanimación cardiopulmonar

Conjunto de habilidades y técnicas que se usan para ayudar a alguien que ha sufrido un paro cardiorespiratorio.

Secuencia de atención del R.C.P.

- Evaluar la escena del incidente y el estado del lesionado, y activar el sistema médico de urgencias antes de iniciar cualquier acción de resucitación.



- Al no detectar pulso ni respiración se deben iniciar inmediatamente compresiones torácicas. Las compresiones se dan en el esternón, cuatro dedos arriba del apéndice xifoides comprimiendo 4 ó 5 cm. de profundidad como mínimo. Se darán 30 compresiones seguidas y como total se deben dar cuando menos 100 compresiones por minuto.
- Al término de las compresiones se darán 2 insuflaciones rápidas procurando que el aire insuflado no se escape por algún lugar no sellado.
- El ciclo de 30 compresiones con dos insuflaciones se repetirá 5 veces. Al completar este número de repeticiones se debe parar y reevaluar si la persona presenta signos vitales.
- Si se tiene un desfibrilador autónomo externo, se debe colocar en la persona y continuar con la reanimación cardiopulmonar.

- Busque un refugio seguro cuando esté en el exterior. Aléjese de postes de energía eléctrica, árboles, edificios, balcones, chimeneas y en general de objetos que puedan caer.
- No prenda objetos a flama abierta, puede haber fugas de gas.
- Siga indicaciones del personal cuando se encuentre en el transporte público.

### **DESPUÉS DE UN SISMO:**

- Conserve la calma y busque la manera de pedir ayuda, por medio de celular, o radio o golpeando sobre las estructuras o en el suelo, si después de ocurrido el sismo, queda usted atrapado o lesionado.
- Si está lesionado o su familia, atiéndales con su botiquín y de ser necesario, busque ayuda médica.
- No toque, mueva o pise cables de corriente.
- Si percibe fuga de gas, repórtela o cierre las llaves de gas inmediatamente. Desde luego, no encienda fósforos o encendedores para detectar la fuga.
- No encienda aparatos eléctricos, no use elevadores y revise las escaleras de emergencia para saber si puede usarlas con seguridad.
- Limpie inmediatamente líquidos derramados, como medicina, material inflamable o tóxico.
- Escuche su radio de pilas para estar informado.
- Revise el estado que guarda su casa u oficina después del sismo.
- En caso de tener que evacuar su casa, no olvide llevar consigo sus documentos.
- Prepárese para otros sismos o replicas, pueden sucederse en cualquier momento y causar mayores daños.

- Busque refugio inmediatamente y de no encontrarlo, cúbrase la cabeza con algo sólido.
- Absténgase de protegerse bajo un árbol, pues le puede caer encima una rama o atraer un rayo.
- Evite conducir cuando granice, porque un pedazo de granizo puede hacer derrapar su auto y provocar un accidente. Si va en su automóvil y el granizo es muy grande, busque donde guarecerse, baje un poco los vidrios y apague el motor.
- Si su auto está detenido por algún congestionamiento vehicular, apáguelo, y en caso de tener que mantenerlo encendido, baje un poco alguno de sus vidrios para mantener la ventilación.
- Protéjase permaneciendo en el automóvil, evite los daños que puedan producirle el granizo y los rayos.

### **DESPUÉS DE UNA GRANIZADA:**

- Quite el granizo del techo de su casa pues el peso puede tumbarlo.
- Revise el estado de su vivienda y si sufrió daños visibles, evacúela y vaya al refugio temporal más cercano.
- Si hay personas lesionadas o usted mismo lo está, pida auxilio a los cuerpos locales de socorro o acuda al hospital más cercano.

## **E) HELADAS**

Las heladas son el resultado del enfriamiento ambiental por debajo de los 0° C durante más de 4 horas. Generalmente ocurren durante la madrugada y primeras horas del día. Como resultado de las heladas se presentan enfermedades, el congelamiento o la muerte, cuando alguien se expone demasiado sin estar debidamente abrigado.

### **ANTES DE LA TEMPORADA DE HELADAS:**

- Es importante estar atento a los reportes meteorológicos que emiten las autoridades.



- Ubique los refugios temporales cercanos a su casa y acuda a alguno de éstos si en su casa no tiene las condiciones para soportar las bajas temperaturas.
- Informe a las autoridades si existe algún lugar, casa o grupo de personas (niños, adultos mayores o personas con capacidades diferentes) que estén en algún lugar de riesgo.
- Platique con su familia sobre las medidas de protección en caso de baja extrema de la temperatura.
- Vista ropa gruesa o abrigadora que cubra todo el cuerpo.
- Prevea contar con un número adecuado de cobijas.
- Cubra la tubería de agua o gas con periódico o papel para evitar que se dañen y revise el sistema de calefacción de su casa.
- Selle puertas y ventanas de su casa, así el frío no se colará ni enfriará su vivienda.
- No encienda carbón dentro de la casa, porque puede sufrir intoxicación.

- Tenga a la mano todos los documentos importantes personales y facturas de propiedades.
- Disponga de una radio, baterías y linterna, así como de un botiquín de primeros auxilios.
- Revise periódicamente y repare las fallas que presenta la casa o lugar de trabajo.
- Ubique los puntos más seguros de resguardo y de mayor riesgo de su casa y oficina.
- Cuento con un directorio telefónico de instituciones de emergencia.
- Localice riesgos externos en caso de tener que abandonar su casa u oficina.
- Reúnase con sus vecinos para platicar acerca de sus planes, conocer los de ellos al respecto y compartir conocimientos o ayuda si es necesario.

#### **DURANTE UN SISMO:**

- Conserve la calma, **no corra, no grite y no empuje.**
- Acuda al punto de reunión acordado con su familia o compañeros de oficina.
- Póngase de espaldas a un muro de carga o junto a un mueble resistente que lo protega. No permanezca debajo de objetos colgantes.
- Manténgase protegido durante todo el tiempo que duren los movimientos sísmicos.
- Retírese de aparatos calientes como parrillas, calentadores, estufas, cafeteras.
- Aléjese de ventanas, espejos o artículos de vidrio, libreros, anaqueles, estantes.
- No use elevadores ni escaleras de emergencia.
- Cierre llaves de gas, agua y corriente eléctrica.

## 5. CONTINGENCIAS GEOLÓGICAS

Son aquellas directamente relacionadas con la actividad y los movimientos violentos de la corteza terrestre. A esta categoría pertenecen los sismos o terremotos, las erupciones volcánicas, los tsunamis o maremotos, arrastre lento o reptación, deslizamiento, flujo o corriente, avalancha o alud, derrumbe, agrietamiento y hundimiento. En este tema nos referiremos a los sismos.



### SISMOS

Se produce un sismo cuando los esfuerzos que afectan a cierto volumen de roca, sobrepasan la resistencia de esta, provocando una ruptura violenta y la liberación repentina de la energía acumulada. Esta energía se propaga en forma de ondas sísmicas en todas direcciones, causando, según su intensidad, efectos leves o graves en el hombre, sus construcciones y el terreno natural.

#### PREVENCIONES EN ZONAS SÍSMICAS:

- Investigue la localización de los refugios temporales más cercanos a su domicilio.

#### DURANTE UNA HELADA:

- Procure no salir de su casa a menos que sea necesario, si lo hace, abrigúese lo suficiente para no sufrir enfriamiento o congelamiento. Tape su boca y nariz para no respirar aire frío y evite los cambios bruscos de temperatura.
- Abrigúese bien estando en cama, recuerde que en las noches baja más la temperatura.
- Si usa chimenea, hornilla o calentador, deje una ventila para que salgan los humos tóxicos.
- No deje velas o mechones encendidos en la noche.
- Vigile la temperatura de los cuartos de los bebés o ancianos, recuerde que éstos pierden calor más fácilmente.
- Si padece alguna enfermedad del corazón, vigile su presión arterial pues el frío aumenta la frecuencia cardiaca.

#### DESPUÉS DE UNA HELADA:

- Revise cada parte de la casa, especialmente las instalaciones de gas, agua, luz y drenaje que pudieran haberse dañado.
- Haga las reparaciones pertinentes, cambie tubería, repare conexiones de gas, y aisle cables y mangueras que pueden dañarse por acción del frío.

## F) TEMPORADA DE CALOR

Estos períodos de calor provocan una gran pérdida de agua por evaporación, generando problemas de salud como enfermedades diarreicas, deshidratación, ó golpes de calor.

#### ANTES DE LA TEMPORADA DE CALOR:

- Atienda las recomendaciones diarias que a través de los medios emiten las autoridades locales o de protección civil.
- Programe sus actividades para hacerlas en las horas que haga menos calor.

- Procure dar mantenimiento a su aire acondicionado y ventiladores.
- Evite los alimentos altos en proteínas, que aumentan la temperatura metabólica.
- Si instala aire acondicionado asegúrese que esté ajustado y con aislamiento.
- Revise que las ventanas cierren herméticamente para que no se fugue el aire del interior de la casa.



#### DURANTE LA TEMPORADA DE CALOR:

- Evite hacer actividades que impliquen esfuerzo físico en las horas de más calor, que regularmente son entre las 10 de la mañana y 4 de la tarde.
- Cierre ventanas y cortinas expuestas al sol mientras la temperatura exterior sea superior a la interior. Ábralas de noche para facilitar la entrada de corrientes de aire.
- Si tiene que salir, procure estar a la sombra. Use sombreros o pañuelos y vista ropa liviana y amplia, de colores claros. Lleve siempre con usted una botella de agua.
- Si hace demasiado calor, bañese varias veces al día.
- Beba suficiente agua, de preferencia sólo fresca aunque no tenga mucha sed.
- Si se presentan calambres, vaya a un lugar más fresco y descanse en una posición cómoda, estire el músculo afectado poco a poco y consuma un poco de agua constantemente.
- Si se siente agotado, vaya a un lugar fresco, quítese o aflójese la ropa y aplíquese paños húmedos, beba agua fresca lentamente.

- Reporte inmediatamente al personal de seguridad los datos y descripción física de cualquier familiar o amigo que se hubiese extraviado.
- Si está usted extraviado, busque a las autoridades para que avisen a sus familiares o amigos.
- Camine al punto de reunión previamente acordado cuando se separe del grupo con el que asistió al acto.
- Si se accidentó, pida lo reporten al módulo de auxilio.



- Lleve sólo el dinero necesario para los gastos que puedan presentarse.
- Llegue con tiempo suficiente para ubicar su lugar o asiento, así evitará empujones o prisas.
- No compre boletos en reventa, puede generar sobrecupo o asaltos.

#### DURANTE UN EVENTO MASIVO:

- Manténgase siempre alerta y no se separe de sus familiares o amigos.
- No suelte a los niños de la mano.
- Ubique lugares de acceso y salidas de emergencia y extintores.
- Respete las señales de seguridad y preventivas en el inmueble.
- Ubique al personal de seguridad y de protección civil, por si llega a necesitar de su auxilio.
- No suba a los barandales, vallas o sillas del lugar, y guarde el orden, con ello evitará accidentes.
- Absténgase de involucrarse en una riña, en caso de que ocurra, llame a la autoridad correspondiente y no obstaculice la labor del cuerpo de seguridad.
- Respete a los participantes y las personas asistentes a un acto público.
- En caso de accidente o emergencia, dé aviso a las autoridades, mantenga la calma y siga las indicaciones del personal de seguridad y de protección civil, ellos están para protegerlo y auxiliarlo.
- Recuerde: **No corra, no grite, no empuje.**

#### DESPUÉS DEL EVENTO MASIVO:

- Espere unos minutos a que se despejen las salidas. Es mejor salir tranquilos que a empujones.

- No consuma bebidas alcohólicas ni caféina en ninguno de los casos anteriores, ya que favorecen la deshidratación.
- Si una persona requiere ayuda por insolación llame inmediatamente al 066 y solicite auxilio medico.

#### EN EL CASO DE NIÑOS Y LACTANTES:

- Darles pecho más seguido y agua o jugos naturales, aunque no manifiesten sed.
- Ofrezca agua o jugo fresco cada treinta minutos a los niños aunque no pidan.
- Aplique un poco más de sal a las comidas.
- Báñelos dos o tres veces al día según la intensidad de calor.
- Absténgase de exponer al bebe o niño al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
- Utilice gorras y bloqueador solar en caso de necesidad de la exposición del bebé al sol o calor excesivo.

#### EN EL CASO DE ADULTOS MAYORES:

- Hidratarse constantemente mediante baños y consumo de agua.
- Evite hacer actividades al aire libre entre las 10 de la mañana y 4 de la tarde.
- Permanezca en un lugar fresco y bien ventilado o con clima controlado.
- No haga grandes esfuerzos.
- Promueva el descanso en horas de más calor para los adultos mayores.
- Utilice ropa ligera, pues le ayudará a que padezca menos el calor.

### 3. CONTINGENCIAS QUÍMICAS

Son aquellas provocadas por el hombre, ya sea de manera accidental o intencional entre los que destacan los incendios urbanos y forestales, explosiones, fugas tóxicas de residuos peligrosos y radiaciones.



#### A) INCENDIOS URBANOS:

La mayoría de los incendios urbanos ocurren por descuido cuando se maneja fuego o por falta de mantenimiento de las instalaciones eléctricas. Es común que después del incendio nos enteremos que la causa fue un niño jugando con cerillos o que una línea eléctrica produjo un corto circuito. La mejor manera de evitar los incendios urbanos es la prevención, mediante la revisión de las instalaciones, la vigilancia de los menores para que no jueguen con encendedores o cerillos, y la ausencia de sobrecargas en las conexiones eléctricas.

#### PREVENCIÓN DE INCENDIOS:

- Esté siempre alerta para prevenir o atajar el inicio de un incendio.
- Almacene y etiquete correctamente productos inflamables o explosivos que tenga en casa.

### 4. CONTINGENCIAS SOCIORGANIZATIVAS

Son todas aquellas derivadas de grandes concentraciones de personas o movimientos masivos de población, entre los que se encuentran las marchas, mítines, desfiles, manifestaciones, encuentros deportivos o conciertos, entre otros.



#### ANTES DE UN EVENTO MASIVO:

- Asegúrese de llevar una identificación con tipo de sangre y si es alérgico a algún medicamento.
- No lleve mochilas, ni objetos pesados, voluminosos o punzo-cortantes.
- Utilice vestimenta y calzado cómodo acorde al clima.
- No lleve botellas de vidrio, porque no le permitirán su acceso.
- Acuerde un punto de reunión con sus familiares o amigos, en caso de que alguien se extravíe.
- Ingiera líquidos antes de salir de casa si es temporada de calor para evitar deshidrataciones.

- Siga las instrucciones de descontaminación de las autoridades locales.
- Busque tratamiento médico de inmediato si presenta síntomas inusuales.
- Coloque la ropa y los zapatos expuestos en recipientes bien sellados. No permita que entren en contacto con otros materiales. Llame a las autoridades locales para averiguar cómo desecharlos debidamente.
- Avise a su familia y amistades que posiblemente estuvo expuesto a una sustancia tóxica y que no es conveniente tener contacto personal.
- Pregunte a las autoridades locales cómo limpiar su propiedad.
- Reporte cualquier vapor persistente u otros riesgos a las autoridades de protección civil.

- Cuide que los cables de sus aparatos eléctricos y maquinaria se encuentren en buen estado, que no estén rotos o sin cubierta.
- En caso que estén muy dañados, cámbielos para evitar cortos circuitos.
- Modere el uso de parrillas eléctricas ya que el sistema puede sobrecalentarse.
- No haga demasiadas conexiones en una sola toma de corriente, porque puede sobrecargar los circuitos eléctricos.
- Asegúrese que los aparatos eléctricos estén desconectados y que las llaves de gas de la estufa y el calentador estén cerrados cuando salga de viaje.
- Apague totalmente cerillos y cigarrillos antes de arrojarlos al suelo o al bote de basura.
- Impida que los niños jueguen con cerillos, encendedores o productos de material inflamable,
- Impida que los niños jueguen cerca de la estufa o de algún otro tipo de fuego.
- Absténgase de quemar basura; además de contaminar el ambiente, puede ocasionar un incendio, sobretodo si hay viento.
- No sustituya fusibles por alambres o monedas en su medidor de luz.
- Mantenga actualizado y visible un directorio de los teléfonos de emergencia.
- No realice instalaciones eléctricas improvisadas, encargue a un técnico la reparación y mantenimiento.
- Aprenda el uso de extintores y de ser posible tenga uno en casa.

- Cumpla con las medidas de seguridad en su trabajo, ubique extintores y sistemas contraincendios, aprenda el uso de dispositivos contraincendios, identifique rutas de evacuación y puntos de reunión, conozca y participe en los simulacros de emergencia de su oficina o edificio.
- No fume dentro de la casa y menos en la cama.



#### DURANTE UN INCENDIO:

- Conserve la calma y piense los pasos a seguir. El pánico es su peor enemigo.
- Dé la voz de alarma ante la presencia del fuego, **no corra, no grite y no empuje.**
- Ayude a salir a niños, ancianos y personas con capacidades diferentes.
- Tape con sábanas o cualquier objeto el humo que pueda colarse por debajo de las puertas y así dar más tiempo a su rescate.
- Si está en movimiento, tápese la nariz con un pañuelo o toalla y desplácese a gatas.
- No intente apagar el fuego con agua si se originó por un aparato o conexión eléctrica, porque puede electrocutarse.

#### DURANTE UNA FUGA O DERRAME QUÍMICO:

- Siga las instrucciones que emitan las autoridades por los diversos medios.
- Manténgase alejado del lugar del incidente para reducir el riesgo de contaminación. Recuerde que algunos químicos tóxicos son inoloros.
- Evacue su casa de inmediato si las autoridades le indican que tiene que hacerlo.
- Retírese y mantenga una posición contra el viento si se encuentra en la zona de riesgo. Trate de alejarse por lo menos un kilómetro y evite el contacto con líquidos derramados, vapores o depósitos de sustancias químicas.
- Mantenga las ventanas cerradas y sistemas de ventilación, aire acondicionado y calefacción apagados, si la fuga o derrame químico lo sorprende a bordo de su automóvil y no puede abandonarlo.
- Apague los sistemas de aire acondicionado y ventilación de su casa. En edificios grandes, ajuste los sistemas de ventilación al 100 por ciento de recirculación para que no entre aire del exterior, si esto no es posible, apague todos los sistemas de ventilación.
- Aléjese lo más posible del accidente, si se encuentra cerca de algún derrame de químicos, de manera que el viento sople a su espalda para evitar así cualquier tipo de riesgo para su salud.

#### DESPUÉS DE UNA FUGA O DERRAME QUÍMICO:

- Escuche con atención las indicaciones de las autoridades correspondientes sobre en qué momento abandonar la zona en donde está o si es seguro permanecer en ella.
- Vuelva a casa sólo cuando las autoridades le indiquen que puede hacerlo sin peligro. Abra las ventanas y salidas de ventilación y prenda los ventiladores para que circule el aire.

## C) FUGAS Y DERRAMES DE SUSTANCIAS QUÍMICAS:

Nadie esta exento de correr un peligro o riesgo por fugas o derrames químicos, no sólo en comunidades donde se encuentre algún establecimiento que trabaje con productos químicos, pues éstos riesgos también se pueden presentar en casa y en la carretera.

El evento de una fuga o derrame químico implica medidas extremas e inmediatas para poner a salvo su vida y la de los demás.

### PREVÉNGASE DE UNA FUGA O DERRAME QUÍMICO:

- Sólo guarde en su casa la mínima cantidad de productos químicos y verifique que los envases no presenten fugas.
- Asegúrese que el material del piso resista a las sustancias que se van a almacenar.
- Cerciórese de que el almacén tenga un desnivel hacia una zona de drenaje segura y accesible por si llegaran a derramarse las sustancias químicas.
- Identifique todos los recipientes con etiquetas de advertencia, los cuales deberán ser de materiales adecuados y probados. Nunca se deben utilizar envases de refrescos o alimentos, ya que pueden confundirse, principalmente por los niños, e ingerirlos por equivocación.
- Coloque señales de advertencia en los almacenes de productos peligrosos y especifique las prohibiciones de uso del área, como no fumar o no encender fogatas.
- Coloque en lugar visible las normas básicas de seguridad, teléfonos de emergencia y demás información útil en el área de almacenamiento; esto deberá contar con las medidas de protección y prevención necesarias.
- Tenga los productos químicos fuera del alcance de los niños y los ancianos.
- Jamás mezcle productos químicos diferentes, ya que pueden reaccionar de manera violenta.
- Verificar que los tanques de gas de casa e industriales cumplan con las especificaciones de seguridad y vigencia.

- Sofoque los fuegos pequeños que se producen por aceite o grasa en la cocina, con sal, polvo de hornear o bicarbonato.
- Sofoque el incendio de un sartén tapándolo; no le aviente agua, porque puede extender el fuego.
- Combata el fuego en caso de tener algún extintor cerca, si no sabe usarlo, busque a alguien que lo auxilie.
- No use el elevador.
- Verifique que la chapa esté fría antes de abrir una puerta, si está caliente es posible que haya fuego del otro lado y al abrirla puede causar una explosión.
- Tírese al suelo, cúbrase la cara con las manos y ruede sobre sí mismo en caso de que se esté incendiando su ropa, así podrá sofocar el fuego.
- Siga las indicaciones de los brigadistas de rescate.



### DESPUÉS DE UN INCENDIO:

- Procure alejarse rápidamente del área incendiada, porque el fuego puede reavivarse.
- No interfiera en el trabajo de los bomberos o rescatistas, puede entorpecer su labor y provocar un accidente.

- Avise a los rescatistas si alguna persona no salió del edificio, deje su búsqueda a los rescatistas.
- No regrese al edificio hasta que el personal de rescate informe que se puede hacer.
- No conecte aparatos eléctricos hasta que los bomberos o rescatistas le avisen que es seguro.
- Si detecta que se reavivó el fuego en algún lugar, avise a los bomberos o rescatistas.

## B) INCENDIOS FORESTALES

Se originan principalmente por el descuido de las personas al no apagar totalmente fogatas, cigarrillos o cerillos; por acción del sol intenso asociado con vidrios en aéreas desérticas o afectadas por sequías, y por la caída de rayos de tormentas en estas mismas zonas. En su desarrollo destruyen árboles, pastizales, matorrales y todo tipo de vegetación.

### PARA EVITAR UN INCENDIO:

- Retire de su predio el material que pueda servir como combustible para un incendio.
- No tire pedazos de vidrios, botellas, cristales o espejos ya que éstos pueden servir como una fuente de ignición.
- Apague totalmente las fogatas al retirarse.
- No tire cigarrillos ni cerillos sin apagarlos totalmente.
- No encienda fuego con viento fuerte, ya que pueden volar brasas e iniciar un incendio.
- Si va a realizar quema de pastizales, haga brechas cortafuegos para controlarla, hágalo temprano por la mañana cuando no haya viento ni sol fuerte, y pida ayuda a otras personas de su comunidad para evitar que la quema se salga de control y no tenga manera de detenerla.
- Sólo realice la quema en caso de que vaya a trabajar la tierra en los días siguientes.

- Obedezca las instrucciones de las autoridades o del personal autorizado.
- Colabore con las autoridades, integrándose a una brigada de combate de incendios.
- Evite hacer la quema si cuenta con otra opción para preparar su terreno.
- Reporte de inmediato el inicio de un incendio a las autoridades.
- Solicite información a las autoridades de protección civil para integrarse a una brigada de combate de incendios.

### DURANTE UN INCENDIO:

- No intervenga o trate de apagar un incendio forestal, en caso de que no tenga capacitación y equipo adecuado.

### DESPUÉS DE UN INCENDIO:

- Procure estar alejado del área incendiada, porque el fuego puede reavivarse.
- No interfiera en el trabajo de los bomberos o rescatistas si no está capacitado para ello.
- Si detecta que se reavivó el fuego en algún lugar, avise a los bomberos o rescatistas.

