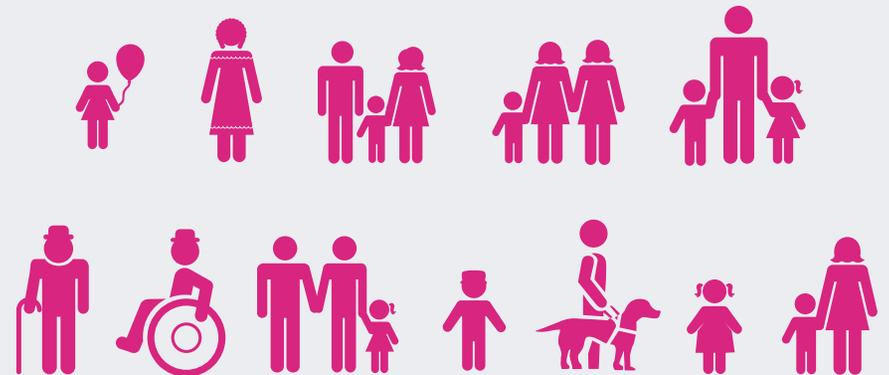




# PLAN FAMILIAR de PROTECCIÓN CIVIL



¡La autoprotección comienza en casa!





## Glosario

la Gestión Integral de Riesgos y la Continuidad de Operaciones, se apliquen las medidas y acciones que sean necesarias para salvaguardar la vida, integridad y salud de la población, así como de sus bienes; la infraestructura, la planta productiva y el medio ambiente.

**Reconstrucción:** La acción transitoria orientada a alcanzar el entorno de normalidad social y económica que prevalecía entre la población antes de sufrir los efectos producidos por un agente perturbador en un determinado espacio o jurisdicción.

**Riesgo:** Probabilidad medida de que la ocurrencia de un fenómeno perturbador produzca daños en uno o varios lugares que afecten la vida, bienes o entorno de la población.

**Simulacro:** Ejercicio para la toma de decisiones y adiestramiento en protección civil, en una comunidad o área preestablecida mediante la simulación de una emergencia o desastre, para promover una coordinación más efectiva de respuesta, por parte de las autoridades y la población. Estos ejercicios deberán ser evaluados para su mejoramiento.

**Sistema de Alerta Temprana:** Conjunto de mecanismos y herramientas que permiten la identificación y evaluación oportuna del surgimiento de nuevas amenazas.

**Zona de Desastre:** Espacio territorial determinado en el tiempo y en el espacio por la declaración formal de la autoridad competente, en virtud del desajuste que sufre en su estructura social, impidiéndose el cumplimiento de las actividades esenciales de la comunidad.

**Zona de Riesgo:** Área territorial en la que existe la probabilidad de que se produzca una afectación, a la población sus bienes y el entorno, ante la ocurrencia de un fenómeno perturbador.

**Fuente:** Ley del Sistema de Protección Civil del Distrito Federal

## Glosario

**Mitigación:** Acciones realizadas con el objetivo de disminuir la vulnerabilidad de uno o varios lugares ante la posibilidad de ocurrencia de uno o varios fenómenos perturbadores.

**Peligro:** Probabilidad de la ocurrencia de un fenómeno o proceso natural destructivo en un área, en un intervalo dado de tiempo.

**Plan Familiar de Protección Civil:** Es un conjunto de actividades a realizar antes, durante y después de una emergencia o desastre, por los miembros de una familia.

**Prevención:** Conjunto de acciones, planes y mecanismos de mitigación y preparación implementados con anticipación a la emergencia o desastre, tendientes a enfrentar, identificar, reducir, asumir, mitigar y transferir riesgos, así como evitar o disminuir los efectos destructivos de los fenómenos perturbadores sobre la vida, bienes y entorno de la población, así como los servicios estratégicos, los sistemas vitales y la planta productiva.

**Primeros Auxilios:** Son procedimientos terapéuticos no profesionales urgentes aplicadas a una víctima de accidente o enfermedad repentina, en tanto llega el tratamiento especializado. Tienen como objeto la atención primaria del enfermo o herido, para evitar su agravamiento, hasta el momento en que pueda ser atendido por un médico.

**Protección Civil:** Es la acción solidaria y participativa, que en consideración tanto de los riesgos de origen natural o antropogénico como de los efectos adversos de los agentes perturbadores, prevé la coordinación y concertación de los sectores público, privado y social en el marco del Sistema de Protección Civil de la Ciudad de México, con el fin de crear un conjunto de disposiciones, planes, programas, estrategias, mecanismos y recursos para que de manera corresponsable y privilegiando

## Plan Familiar de Protección Civil

**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



*“Durante una emergencia nadie puede hacer más por ti que tú mismo”*



## Glosario

**Desastre:** Situación en la que la población de una o más Delegaciones, sufre daños no resarcibles o controlables por una sola delegación, derivado del impacto de un fenómeno perturbador que provoca el menoscabo de vidas, bienes o entorno, causando afectaciones en el ambiente, en la estructura productiva, en infraestructura de los servicios vitales o los sistemas estratégicos de la Ciudad que impiden el funcionamiento de los sistemas de subsistencia de manera tal que se alteran las condiciones ordinarias de vida y se pone en riesgo la estructura social, la paz pública y el orden social.

**Emergencia:** Situación anormal generada por la inminencia o la presencia de un fenómeno perturbador que altera o pone en peligro la continuidad de las condiciones ordinarias de vida de la población o el funcionamiento normal de los servicios vitales o los sistemas estratégicos y que de no atenderse puede generar un desastre.

**Evacuación:** Medida de seguridad que consiste en el alejamiento de la población de la zona de peligro, en la cual debe preverse la colaboración de la población, de manera individual o en grupos, considerando, entre otros aspectos, el desarrollo de las misiones de salvamento, socorro y asistencia social; los medios, los itinerarios y las zonas de concentración y destino, la documentación del transporte para los niños; las instrucciones sobre el equipo familiar; además del esquema de regreso a sus hogares una vez superada la situación de emergencia.

**Identificación de Riesgos:** Es el reconocimiento y valoración de los probables daños y pérdidas ocasionados ante la ocurrencia de agentes perturbadores, a través del análisis de factores de vulnerabilidad.

**Instrumentos de la Protección Civil:** Herramientas e información utilizadas en la prevención y atención del desastre y protección civil, empleadas por el Sistema, con el fin de alcanzar los objetivos de protección de la vida, bienes y entorno de la población.

**Alerta Temprana:** Es la identificación y evaluación oportuna del surgimiento de nuevas amenazas.

**Atlas de Peligros y Riesgos:** El Atlas de Peligros y Riesgos de la Ciudad de México, instrumento de diagnóstico que conjunta la información de los Atlas Delegacionales para integrar, a través de bases de datos de información geográfica y herramientas para el análisis, el sistema de información que identifica los diferentes riesgos a que está expuesta la población, los bienes y entorno, así como los servicios vitales y los sistemas estratégicos de la Ciudad de México.

**Auxilio:** Conjunto de actividades de ayuda y apoyo destinadas primordialmente a salvaguardar la vida, la salud y la integridad física de las personas, la protección de los bienes de la población y de la planta productiva; así como la preservación de los servicios públicos ante la presencia de fenómenos naturales o antropogénicos que ocasionen una o más emergencias o desastres; corresponde al segundo subprograma de todos los programas de protección civil y deberá contemplar los procedimientos de actuación por todas las personas que realicen acciones para salvar vidas, proteger bienes, proteger información y dar continuidad a los servicios vitales y sistemas estratégicos de la Ciudad.

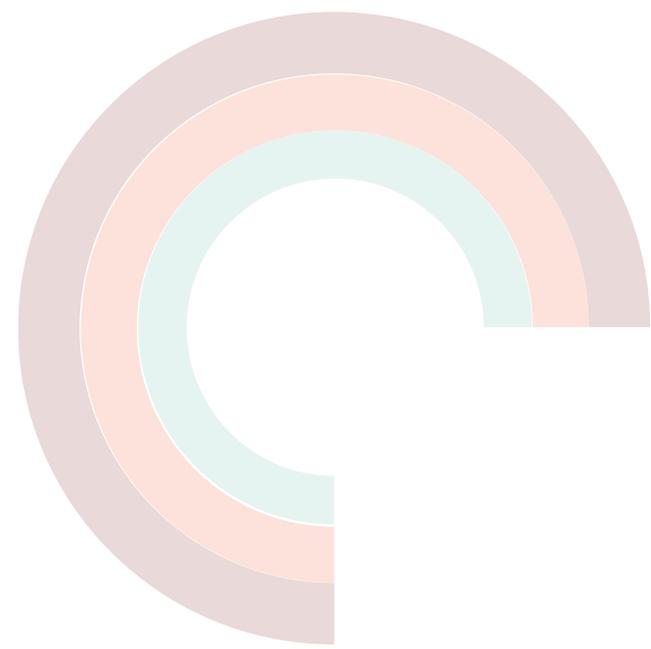
**Brigadistas Comunitarios:** Son las personas organizadas, preparadas y capacitadas por la autoridad o por medios propios en materias afines a la Protección Civil, registradas en la red de brigadistas comunitarios, en coordinación con las Unidades de Protección Civil Delegacionales o la Secretaría.

**Crisis:** Es la combinación de situaciones de riesgo y condiciones de vulnerabilidad, que ocurren a una o varias personas, incidiendo en sus actividades cotidianas, que rebasan su capacidad de atención, requiriendo de apoyo externo.

Introducción	7
Datos generales de la familia	8
Datos generales de las mascotas	10
¿Qué es un Plan Familiar?	11
<b>1 Detecta y reduce riesgos al interior y exterior del hogar.</b>	<b>12</b>
- ¿Qué hacer para disminuir un riesgo en tu hogar?	13
<b>2 Identifica las zonas de menor riesgo</b>	<b>18</b>
- Realiza tu Plan Familiar	19
- Plano del inmueble	22
- Riesgos externos y punto de reunión	23
<b>3 Actúa</b>	<b>24</b>
- Reacción	25
<b>4 Realiza simulacros y define asignaciones a cada miembro que habite en tu hogar</b>	<b>32</b>
- Simulacro	33
<b>A ANEXO</b>	<b>36</b>
-Lo que no debe faltar en el hogar	37
-Activación del servicio de emergencia	40
- Tarjeta de Seguridad	41
- Números de Emergencia	45
- Anotaciones	46
- Glosario	48



# Anotaciones



## Anotaciones

¿Se hicieron cambios en la estructura de la vivienda?.....

¿Se han hecho compras de muebles o enseres que ocupan nuevos espacios al interior de la vivienda? .....

¿Hay nuevos miembros en la familia/hogar?.....

¿Algunos de los miembros de la familia tienen necesidades especiales derivadas de enfermedades o accidentes?.....

¿Hay obras públicas o construcciones que hayan modificado el entorno? .....

*Si cambió alguno de estos elementos, es necesario que actualices tu Plan Familiar de Protección Civil*

# Introducción

Las afectaciones provocadas por fenómenos naturales o por el hombre se pueden evitar o disminuir si cada miembro de tu familia conoce y hace conciencia de ellas, se debe estar preparado para hacerles frente y aminorar el impacto que pudieran ocasionar en tu bienestar, patrimonio y entorno.

La Secretaría de Protección Civil de la Ciudad de México difunde esta guía para que elabores tu Plan Familiar.

Toma unos minutos de tu tiempo para que en familia realicen un plan de autoprotección que podría ser invaluable en momentos difíciles.

Tu participación es importante.

Gobierno y población trabajando juntos.

## Datos generales de la familia

**Instrucciones:** Llena los espacios con la información de la familia.

Responsable del Plan Familiar:  Número de habitantes:   
 Mamá  Papá  Hija  Hijo  Otro  Adultos:  Niños:   
 Teléfono:

Foto opcional	Nombre:	Enfermedad/Alergias:
	Edad:	Teléfono de contacto:
	Parentesco:	Correo electrónico:
	Tipo sanguíneo:	
Foto opcional	Nombre:	Enfermedad/Alergias:
	Edad:	Teléfono de contacto:
	Parentesco:	Correo electrónico:
	Tipo sanguíneo:	
Foto opcional	Nombre:	Enfermedad/Alergias:
	Edad:	Teléfono de contacto:
	Parentesco:	Correo electrónico:
	Tipo sanguíneo:	

## Números de Emergencia

Secretaría de Protección Civil

**56 83 22 22**

**9 1 1**

**EMERGENCIAS**



**Una emergencia** es cualquier situación que pone en riesgo o vulnera la condición humana, genera daños a la propiedad o pone en peligro tu vida.



**Nota:** Las llamadas en falso son castigadas por la ley.



# Datos generales de la familia

Foto opcional	<b>Nombre:</b>	<b>Enfermedad/Alergias:</b>
	<b>Edad:</b>	<b>Teléfono de contacto:</b>
	<b>Parentesco:</b>	<b>Correo electrónico:</b>
	<b>Tipo sanguíneo:</b>	
Foto opcional	<b>Nombre:</b>	<b>Enfermedad/Alergias:</b>
	<b>Edad:</b>	<b>Teléfono de contacto:</b>
	<b>Parentesco:</b>	<b>Correo electrónico:</b>
	<b>Tipo sanguíneo:</b>	
Foto opcional	<b>Nombre:</b>	<b>Enfermedad/Alergias:</b>
	<b>Edad:</b>	<b>Teléfono de contacto:</b>
	<b>Parentesco:</b>	<b>Correo electrónico:</b>
	<b>Tipo sanguíneo:</b>	
Foto opcional	<b>Nombre:</b>	<b>Enfermedad/Alergias:</b>
	<b>Edad:</b>	<b>Teléfono de contacto:</b>
	<b>Parentesco:</b>	<b>Correo electrónico:</b>
	<b>Tipo sanguíneo:</b>	

## Datos generales de tus mascotas

**Instrucciones:** Llena los espacios con la información de las mascotas



Nombre: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_  
 Raza: \_\_\_\_\_  
 Macho  Hembra   
 No. de registro: \_\_\_\_\_



Nombre: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_  
 Raza: \_\_\_\_\_  
 Macho  Hembra   
 No. de registro: \_\_\_\_\_



Nombre: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_  
 Raza: \_\_\_\_\_  
 Macho  Hembra   
 No. de registro: \_\_\_\_\_



Nombre: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_  
 Raza: \_\_\_\_\_  
 Macho  Hembra   
 No. de registro: \_\_\_\_\_

## Tarjeta de Seguridad

**Instrucciones:** Llena con los datos de la familia, recorta por la línea punteada, dobla por la mitad y llévala siempre contigo.

**Teléfonos de emergencia**

Secretaría de Protección Civil  
**56.83.22.22**  
 Emergencias de la Ciudad  
**911**

Vuelta

**Teléfonos de emergencia**

Secretaría de Protección Civil  
**56.83.22.22**  
 Emergencias de la Ciudad  
**911**

Vuelta

**TARJETA DE SEGURIDAD**

**DATOS PERSONALES**

Nombre: \_\_\_\_\_  
 Tipo de sangre: \_\_\_\_\_  
 Alergias: \_\_\_\_\_  
 Enfermedades: \_\_\_\_\_  
 Seguro Social: \_\_\_\_\_  
 /Privado (¿Cuál?) \_\_\_\_\_

**EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:**

Nombre: \_\_\_\_\_  
 Teléfono: \_\_\_\_\_

Frente

**TARJETA DE SEGURIDAD**

**DATOS PERSONALES**

Nombre: \_\_\_\_\_  
 Tipo de sangre: \_\_\_\_\_  
 Alergias: \_\_\_\_\_  
 Enfermedades: \_\_\_\_\_  
 Seguro Social: \_\_\_\_\_  
 /Privado (¿Cuál?) \_\_\_\_\_

**EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:**

Nombre: \_\_\_\_\_  
 Teléfono: \_\_\_\_\_

Frente



# ¿Qué es un Plan Familiar de Protección Civil?

El Plan Familiar te ayudará a prevenir y a actuar antes, durante y después de una emergencia.

Realiza los siguientes pasos para elaborar tu Plan Familiar de Protección Civil:

**1**  
Detecta y reduce riesgos al interior y exterior de la vivienda

**2**  
Identifica las zonas de menor riesgo

**3**  
Realiza simulacros

**4**  
Actúa

**La prevención es el elemento clave para reducir el impacto de las amenazas.**



## Tarjeta de Seguridad

**Instrucciones:** Llena con los datos de la familia, recorta por la línea punteada, dobla por la mitad y llévala siempre contigo.

<p><b>TARJETA DE SEGURIDAD</b></p> <p><b>DATOS PERSONALES</b></p> <p>Nombre: _____</p> <p>Tipo de sangre: _____</p> <p>Alergias: _____</p> <p>Enfermedades: _____</p> <p>Seguro Social: _____</p> <p>/Privado (¿Cuál?) _____</p> <p><b>EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:</b></p> <p>Nombre: _____</p> <p>Teléfono: _____</p> <p style="text-align: right;">Frente</p>	<p><b>Teléfonos de emergencia</b></p> <p>Secretaría de Protección Civil <b>56.83.22.22</b></p> <p>Emergencias de la Ciudad <b>911</b></p> <p style="text-align: right;">Vuelta</p>
<p><b>TARJETA DE SEGURIDAD</b></p> <p><b>DATOS PERSONALES</b></p> <p>Nombre: _____</p> <p>Tipo de sangre: _____</p> <p>Alergias: _____</p> <p>Enfermedades: _____</p> <p>Seguro Social: _____</p> <p>/Privado (¿Cuál?) _____</p> <p><b>EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:</b></p> <p>Nombre: _____</p> <p>Teléfono: _____</p> <p style="text-align: right;">Frente</p>	<p><b>Teléfonos de emergencia</b></p> <p>Secretaría de Protección Civil <b>56.83.22.22</b></p> <p>Emergencias de la Ciudad <b>911</b></p> <p style="text-align: right;">Vuelta</p>



## 911

¿Cómo utilizar el servicio de emergencia?

**Debes proporcionar la siguiente información:**

- 01 ¿Qué fue lo que pasó?
- 02 ¿Cuántas personas involucradas ves?
- 03 ¿Qué lesiones aparentes observas?
- 04 Proporciona tu nombre completo y ubicación lo más precisa posible, algún punto de referencia, parque, banco, etcétera.
- 05 No cuelgues hasta que la persona que te atiende la llamada te lo indique.

**Identifica los peligros potenciales, las instalaciones de:**



Luz/Eléctrica: Apagadores y contactos (focos, interruptor de seguridad).



Agua: Cisternas, tuberías, (accesorios del lavabo, regadera y fregadero).



Sanitaria: Tuberías de aguas negras; WC, coladeras y registros.

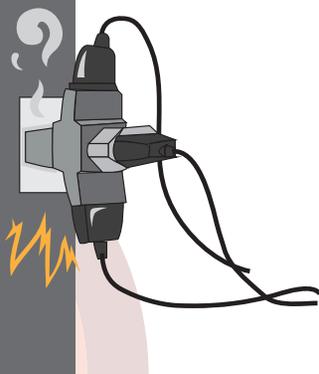


Gas: Estufa, calentador, cilindro o tanque estacionario.

**Nota:** Las *llamadas en falso* son castigadas por la ley. Éstas evitan que se auxilie a alguien que realmente lo necesita.

## Revisa constantemente las instalaciones de luz, agua y gas, siempre después de un sismo.

### LUZ



- No sobrecargues los enchufes de la luz con diversos aparatos eléctricos, puedes provocar un corto circuito.
- Evita que las niñas y niños jueguen con apagadores. Cubre los enchufes con una tapa especial.
- Si identificas extensiones o cables de aparatos eléctricos en mal estado, reemplázalos.
- No conectes aparatos que se hayan mojado.
- Si barres la azotea de tu casa, o tiendes la ropa, aléjate de los cables de mediana tensión.

### AGUA



- Elimina los goteos en todas las llaves.
- Revisa que las tuberías no presenten ningún tipo de fuga.
- Si encuentras humedad en alguna pared debes llamar cuanto antes a un especialista para que haga las reparaciones.
- Evita arrojar comida u objetos a las tuberías, se pueden tapan.
- Revisa que los accesorios de la caja de la taza de baño y el flotador funcionen correctamente.
- Limpia las cisternas por lo menos dos veces al año.
- Mantén las coladeras libres de basura.



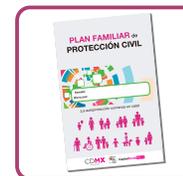
La **Maleta de vida** debe de ser individual y conforme a las necesidades de cada integrante de la familia.



Radio portátil con pilas



Lentes de repuesto



Plan Familiar de Protección Civil



Linterna de mano



Silbato y Encendedor



Agua embotellada



Alimento para bebé



Alimentos no perecederos



Comida para mascotas



Duplicado de llaves



Muda de ropa



Cobija



Cepillo y pasta de dientes



Dinero



Papel y toallas higiénicas



Pañales para bebé



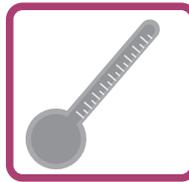
Una hoja de papel y pluma



## Botiquín de Primeros Auxilios



Medicamentos para algún tratamiento en específico



Termómetro



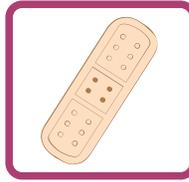
Guantes de látex



Yodo



Antiséptico



Curitas



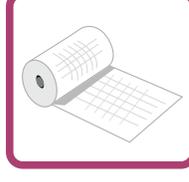
Algodón



Gasas



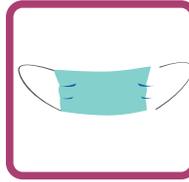
Cinta adhesiva



Vendas elásticas (5 y 10 cm.)



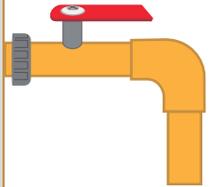
Tijeras



Cubrebocas

- Verifica que las instalaciones no tengan fugas, coloca agua con jabón en las conexiones, si se ven burbujas, será necesario que llames a un especialista.
- Revisa que la flama que emita la estufa o boiler sea de color azul y no roja, ya que es indicativo de presencia de monóxido de carbono.
- En caso de tener cilindros de gas, al comprarlos revisa que no presenten golpes o desprendimiento de pintura, no los recibas en caso de estar en mal estado.
- Los tanques deben de ser colocados a la intemperie, y sobre piso firme, deben permanecer a una distancia mínima de 3 metros entre sí, de interruptores eléctricos, material combustible, ventanas.
- Si cuentas con calentador de agua, también deberá estar al exterior. Su vida útil es de 10 a 15 años, si observas que gotea, o que ya no calienta adecuadamente, es momento de sustituirlo.
- Antes de irte a dormir o al salir del hogar, revisa que los pilotos de la estufa y del calentador estén encendidos, así evitarás fugas.

**GAS**





- Sujeta objetos y muebles que puedan caerse.
- Mantén productos tóxicos lejos del alcance de los niños.

Identifica los riesgos al exterior; si hay construcciones alrededor de tu hogar, gasolineras, cables caídos, si se ubica cerca de ríos, en laderas, etcétera.

### Extintor



#### Recomendaciones:

Cuenta en tu hogar con un extintor de 2.5 kg, el cual debe situarse en un lugar visible, de fácil acceso y en zonas de posible riesgo, por ejemplo, cerca de la cocina.

#### Revisa periódicamente la caducidad del extintor.

También se recomienda que coloques detectores de humo en pasillos, sala y habitaciones.

### Bolsa hermética con documentos importantes



#### Debes llevar:

- Acta de nacimiento
- Comprobante de domicilio
- Credencial con fotografía (INE, licencia, etcétera.)
- CURP
- Certificado de estudios
- Facturas de tus bienes materiales (casa, automóvil, etcétera.)
- Información médica
- Cartilla de vacunación
- Carnet de salud

#### De ser posible:

Escanéalos y llévalos también de manera electrónica (USB, disco duro, etcétera.), o bien, envíalos por correo electrónico.

# Anexo

LO QUE NO DEBE FALTAR  
EN EL HOGAR

NÚMERO DE EMERGENCIA  
ACTIVACIÓN DEL SERVICIO

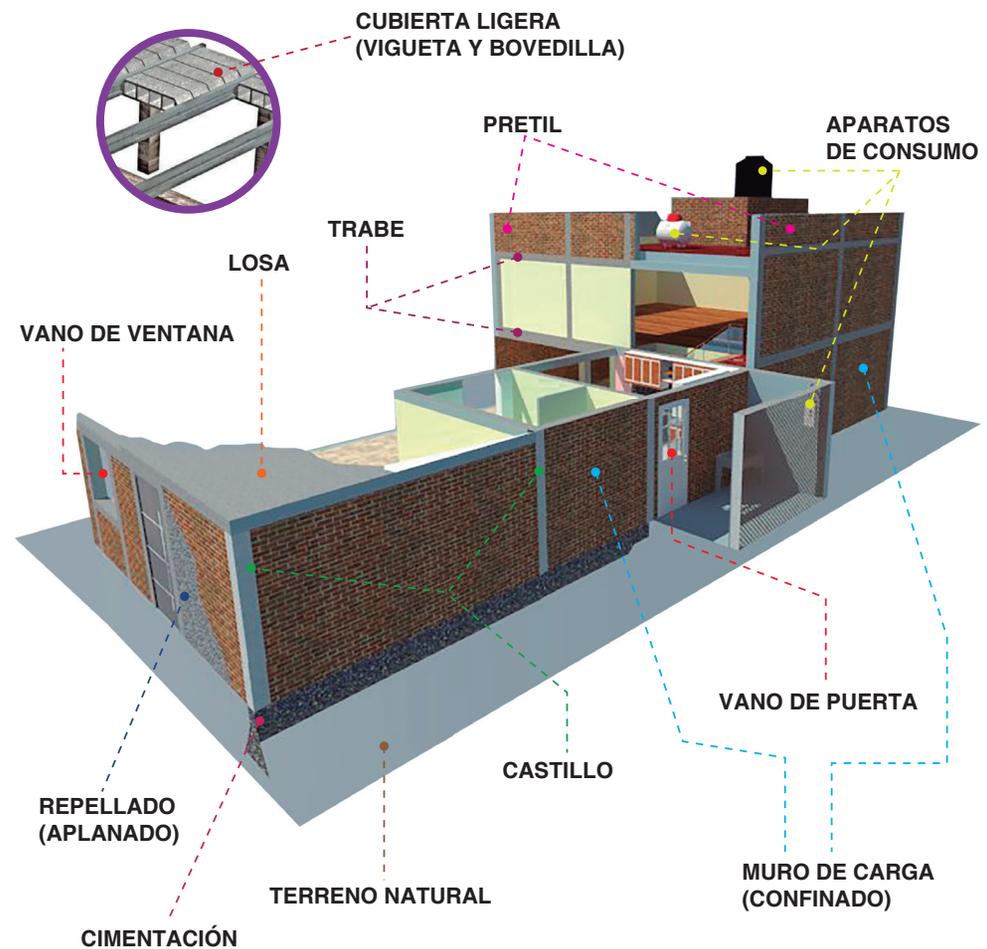
DE EMERGENCIA

GLOSARIO



## ¿Qué hacer para disminuir un riesgo en tu hogar?

Identifica los componentes estructurales en tu hogar.



# 2

## IDENTIFICA LAS ZONAS DE MENOR RIESGO



### Simulacro

Evacúen por las rutas señalados o repliéguense de acuerdo al plan.  
Midan el tiempo que necesitan para llegar a los sitios seguros fuera de hogar, partiendo de diferentes lugares.

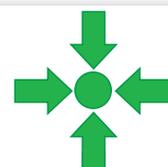
4

*Siempre que se trate de un incendio, los integrantes de la familia deben evacuar.*



Recuerden siempre deben mantener la calma.

5



Lleguen al punto de reunión acordado.  
Revisen que todos se encuentren bien.

6



Evalúen los resultados y ajusten los tiempos.

7



*Recuerda que para evacuar a grupos vulnerables, principalmente niñas, niños, personas con discapacidad o adultos mayores, se requiere mayor tiempo, considera la ayuda que necesiten.*

2

Entre todos fijen responsabilidades a cada miembro de la familia. Acuerden quien será responsable de:

- Cuidar a los menores:
- Ayudar al adulto mayor:
- Asistir a las personas con discapacidad:
- Proteger a la mascota:
- Identifica su lugar favorito para que puedas ubicarlo:
- Cerrar las llaves de gas, agua y luz:
- Llevar consigo la maleta de vida:
- Llamar a los Servicios de Emergencia:
- Verificar el estado del botiquín:
- Verificar el estado de la maleta de vida:

3

Ante la voz de alarma, interrumpan cualquier actividad que estén realizando. Cierren las llaves de paso del agua, gas y corten el suministro eléctrico.

## “SI PLANIFICAS HOY ESTARÁS PREPARADO”

Identifica y anota en un croquis las zonas de menor riesgo en tu hogar, señala las rutas de evacuación y el punto de reunión.

Si en el hogar habita alguna persona con discapacidad, entre más limitaciones tenga es más importante crear lugares seguros, especialmente si no pueden agacharse, cubrirse o desplazarse.



Las columnas y muros de carga son zonas de menor riesgo.

### Marca las zonas de menor riesgo:

- Lejos de vidrios que pudieran romperse y objetos que pudieran caer.
- Aislados de lugares donde se almacenen materiales peligrosos.
- Fuera de la cocina, en caso de sismo, las puertas de los gabinetes se pueden abrir, los platos y vasos pueden caer al piso.

1



### Señala las rutas de evacuación:

- Son aquellas por donde llegarás a los lugares de menor riesgo, no sólo consideres las más directas, sino las menos peligrosas.
- Identifica los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación y retíralos.

2



### Punto de reunión:

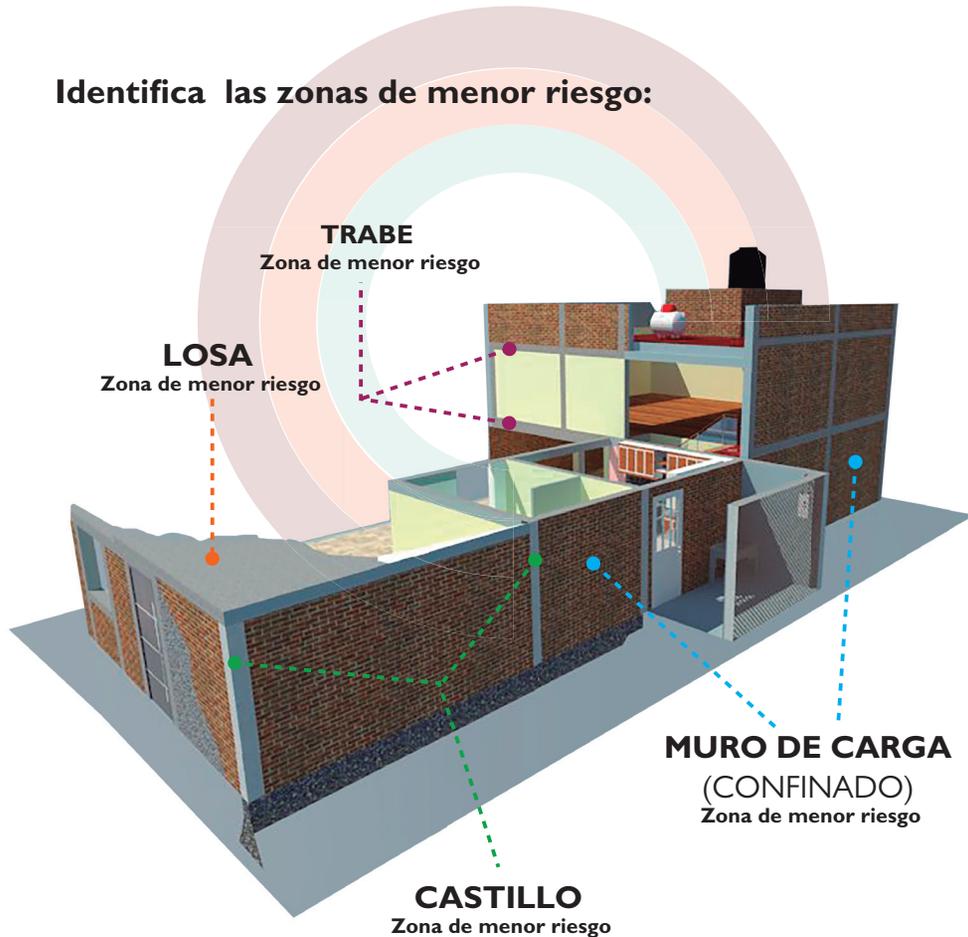
Si tu familia no se encuentra junta durante una emergencia, señalen el lugar donde se reunirán.

3

## Realiza tu Plan Familiar

Si vives en un edificio, los vecinos, en coordinación con el administrador, deberán elaborar un **Programa Interno de Protección Civil**, identificando las zonas de menor riesgo al interior y exterior del inmueble, así como las rutas de evacuación.

### Identifica las zonas de menor riesgo:



## Simulacro

Una vez que toda la familia conozca las ubicaciones de las **zonas de menor riesgo, rutas de evacuación y cómo reaccionar en caso de emergencia**, es necesario que realicen simulacros que les servirán para reforzar y mejorar los protocolos de actuación.

A través de estos ejercicios, se pueden corregir los errores que comúnmente se cometen.

¡Es importante que los niños y adultos mayores participen!



### 7 PASOS PARA REALIZAR SIMULACROS:

Imagina una situación de emergencia (hipótesis) en tu hogar, qué harían tú y tu familia si sucediera.

1



# 4

REALIZA SIMULACROS Y  
DEFINE ASIGNACIONES A  
CADA MIEMBRO QUE  
HABITE EN TU HOGAR

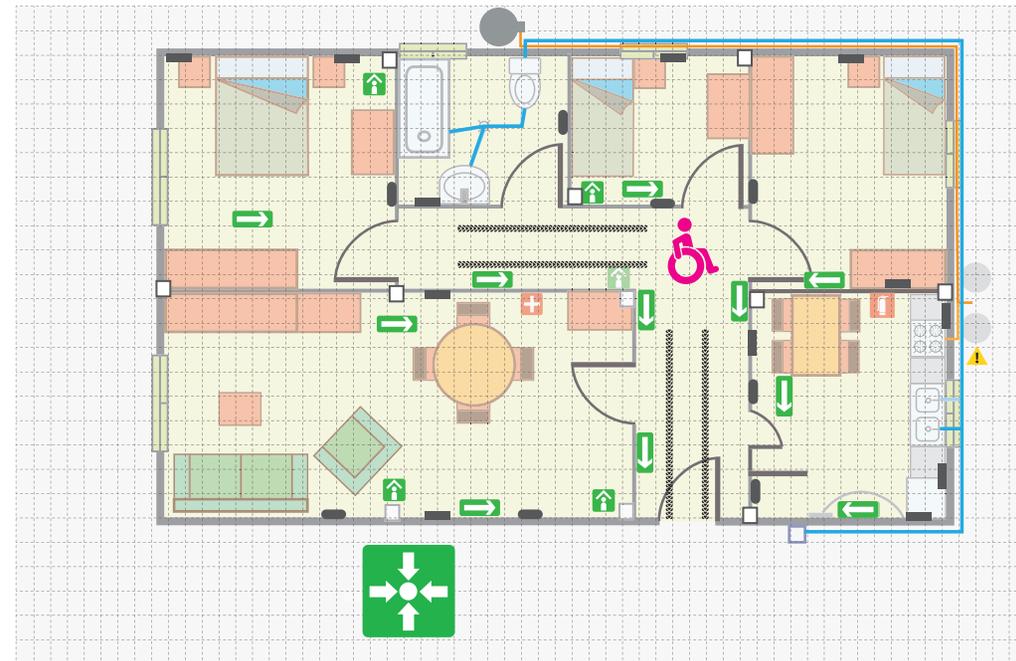


## Realiza tu Plan Familiar

Si vives en un edificio, los vecinos, en coordinación con el administrador, deberán elaborar el **Programa Interno de Protección Civil**, identificando las **zonas de menor riesgo** al interior y exterior del inmueble, así como las rutas de evacuación.



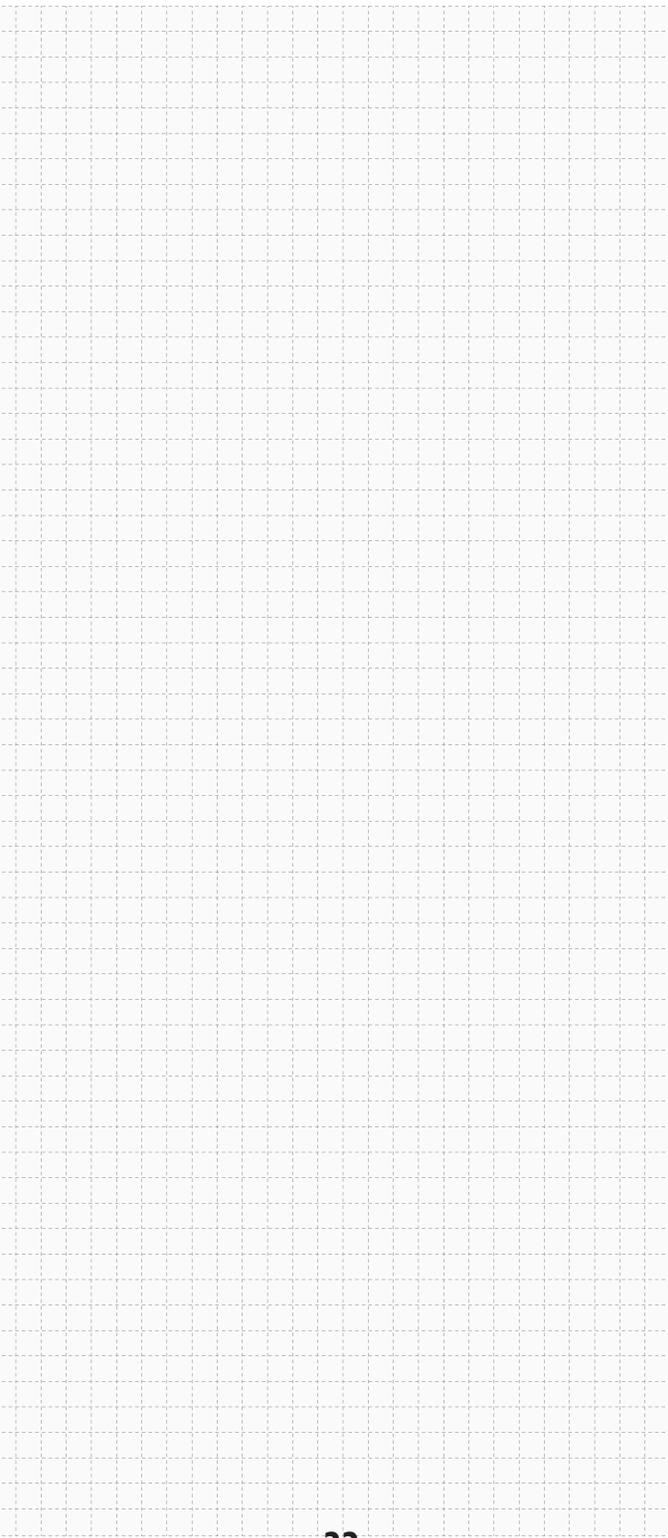
La siguiente ilustración es un **ejemplo** de cómo puedes trazar tu croquis, indica dónde se encuentran las instalaciones de luz, agua y gas, así como las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación, punto de reunión, etcétera.



- |   |                     |                      |
|---|---------------------|----------------------|
| Extintor  | Instalación de luz  | Punto de reunión     |
| Botiquín  | Apagadores          | Zona de menor riesgo |
| Precaución de materiales inflamables y/o combustibles | Instalación de gas  | Ruta de evacuación   |
|   | Instalación de agua |                      |

## Plano del inmueble

A continuación toda la familia se reunirá y dibujará su hogar al interior y exterior para que identifiquen dónde se encuentran las instalaciones de luz, agua y de gas, así como las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación, punto de reunión, etcétera.



Extintor



Botiquín



Precaución de materiales inflamables y/o combustibles



Instalación de luz



Instalación de gas



Instalación de agua



Zona de menor riesgo



Ruta de evacuación



## Reacción

- Si se puede apagar el **conato de incendio**, realícenlo con precaución en lo que miembro de la familia llama a los servicios de emergencia.
- En caso de no poder controlarlo, evacúen el lugar conforme a lo planeado.
- El responsable de cortar el suministro de energía eléctrica y de gas lo hará, siempre y cuando no corra peligro.
- Si se trata de un incendio eléctrico nunca arrojes agua.
- Si en una olla o sartén con aceite caliente se prende fuego, nunca le arrojes agua, porque el aceite salta expandiendo el fuego por otros lugares de la cocina, toma un trapo, mójalo y colócalo encima, o cubre con una tapa para que se consuma el oxígeno, también puedes usar un extintor de polvo.
- Si el horno se incendia, cierra la puerta y la llave de paso del gas, lo mismo con el microondas, cierra y desenchufa.

**No permitas que los niños jueguen en la cocina, es el lugar del hogar más peligroso para ellos.**

- **Conato de incendio:** Fuego que todavía se puede controlar.

INCENDIO



# Reacción



- Si es necesario salir a la intemperie, protege, nariz, ojos y boca.



- Utiliza cubreboca, lentes o goggles. La ceniza puede provocar afectaciones a la salud.



- No hagas ejercicio al aire libre.



- Tapa los tinacos, cisternas y depósitos de agua para evitar que se contaminen.



- No dejes a la intemperie alimentos, ni de consumo humano, ni para los animales.



- Jamás arrojes agua a la ceniza, ésta se endurece y tapa el drenaje, sólo bázrrrela y deposítala en bolsas separada de la demás basura.

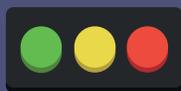
- Mantente al pendiente de las indicaciones de las autoridades.

En caso de caída de ceniza del volcán Popocatepetl

## CENIZA



## Semáforo de alerta volcánica



### Normalidad

**Fase 1** El volcán está en calma. **Fase 2** Ligera actividad: fumarolas y actividad sísmica esporádica.

### Alerta

**Fase 1**  
Fumarolas de vapor y gas, emisiones ligeras de ceniza.

**Fase 2**  
Fumarolas contínuas, caída de ceniza leve.

**Fase 3**  
Actividad explosiva y fumarolas contínuas.

### Alarma

**Fase 1**  
Columnas de vapor y gas, caída importante de cenizas en poblaciones lejanas.

**Fase 2**  
Columnas eruptivas de gran alcance, caídas intensas de ceniza, arena y fragmentos volcánicos.

## Riesgos externos y punto de reunión

Al exterior dibuja tu hogar en relación a elementos potencialmente peligrosos como construcciones, gasolineras, barrancas, árboles y postes en mal estado, fábricas, etc.

Ubica hospitales o albergues, sitios que pudieran ser de utilidad en caso de emergencia.

Punto de Reunión

Elige un lugar seguro fuera de la casa, donde se reúnan después de la emergencia.



- Gasolineras



- Postes de luz



- Árboles



- Bardas



- Cables caídos



- Ventanas



# 3

## ACTÚA



## Reacción

### Alerta Naranja



**Lluvia** 30 – 49mm/24h Guarda o retira objetos del exterior que puedan caer.  
**Viento** 50 - 59km/h  
**Granizo** Mediano

### Alerta Roja



**Lluvia** 50-70mm/24h Desconecta la energía eléctrica de tu hogar.  
**Viento** 60-69km/h  
**Granizo** Grande

### Alerta Púrpura



**Lluvia** <70mm/24h Si existe un alertamiento de inundación o deslave, evacua dando mayor atención a niños, personas con discapacidad y adultos mayores.  
**Viento** <70km/h  
**Granizo** Muy grande

## LLUVIAS/ INUNDACIÓN



## Reacción



- Ten a la mano los documentos importantes en una bolsa hermética
- En caso de que el agua se introduzca en tu domicilio, desconecta la energía eléctrica

**Mantente pendiente de la Alerta Temprana Meteorológica, la cual se clasifica en cinco niveles:**

Alerta **Verde**



**Lluvia** <10 mm/24h

Porta paraguas o impermeable.

**Viento** <29 km/h

**Granizo** Sin presencia

Alerta **Amarilla**



**Lluvia** 10 - 29mm/24h

Retira la basura de las coladeras del interior y exterior de tu hogar.

**Viento** 30 – 49 km/h

**Granizo** Pequeño

**LLUVIAS/  
INUNDACIÓN**



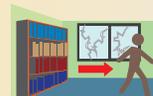
## Reacción

En caso de que se presente alguna **amenaza**, debes estar preparado para actuar dependiendo el tipo de eventualidad.



- Si escuchas la alerta sísmica, cuentas con segundos de ventaja, ubícate en una zona de menor riesgo.

- Es importante mantener la calma, ya que puedes provocar un accidente.



- Aléjate de ventanas o muebles que pudieran caer.



- Si tienes bebés o infantes en el hogar ve por ellos y ubícate en alguna columna o muro de carga.



- Si hay adultos mayores deben conocer cuáles son los sitios seguros del hogar para que puedan desplazarse a ellos desde donde se encuentren.



- En el caso de personas con discapacidad, los hogares deben contar con accesibilidad total: rampas, pasamanos, alertamientos especiales visuales y auditivos (luces intermitentes, alarma sísmica). Altura de picaportes, contactos, apagadores, botones de alarma adecuados a todas las necesidades.

**SISMO**



## Reacción



- Una vez perceptible el movimiento telúrico, no hagas uso de las escaleras ni del elevador.



- Si cuentas con mascota hay que buscar su jaula, pecera o correa.



- En el caso de gatos, perros o alguno otro que se encuentre libre, llamarlo para evacuar o resguardarlo en la zona de menor riesgo.



**EN CASO DE SISMO, LAS PERSONAS CON ALGÚN TIPO DE DISCAPACIDAD DEBEN RESGUARDARSE EN SU ZONA DE MENOR RIESGO, PASADO EL FENÓMENO DEBERÁN EVACUAR EL INMUEBLE.**

**SISMO**



## Reacción

### ¿Qué hacer si quedas atrapado en un inmueble derrumbado durante un sismo?



- Si durante un sismo notas que el inmueble está por colapsar, aparecen grietas y la luz entra por las paredes, de inmediato debes tirarte al suelo y adoptar la posición de reducir silueta o posición fetal.



- Es importante que cubras tu boca y nariz con un pañuelo para no respirar polvo y tierra, ya que a largo plazo pueden resultar tóxicos.



- Procura mantener una respiración lenta, profunda y sostenida ya que el oxígeno es vital.



- Mantente alerta para tratar de captar cualquier ruido. Cuando llegue la ayuda es importante que grites pidiendo auxilio y si no tienes la fuerza suficiente, golpea de forma arrítmica. Es vital realizar un mínimo desgaste de energía para soportar el mayor tiempo posible.

**SISMO**

