

H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez Secretaría de Protección Civil Municipal



Plan Familiar de Protección Civil

H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez Secretaría de Protección Civil Municipal

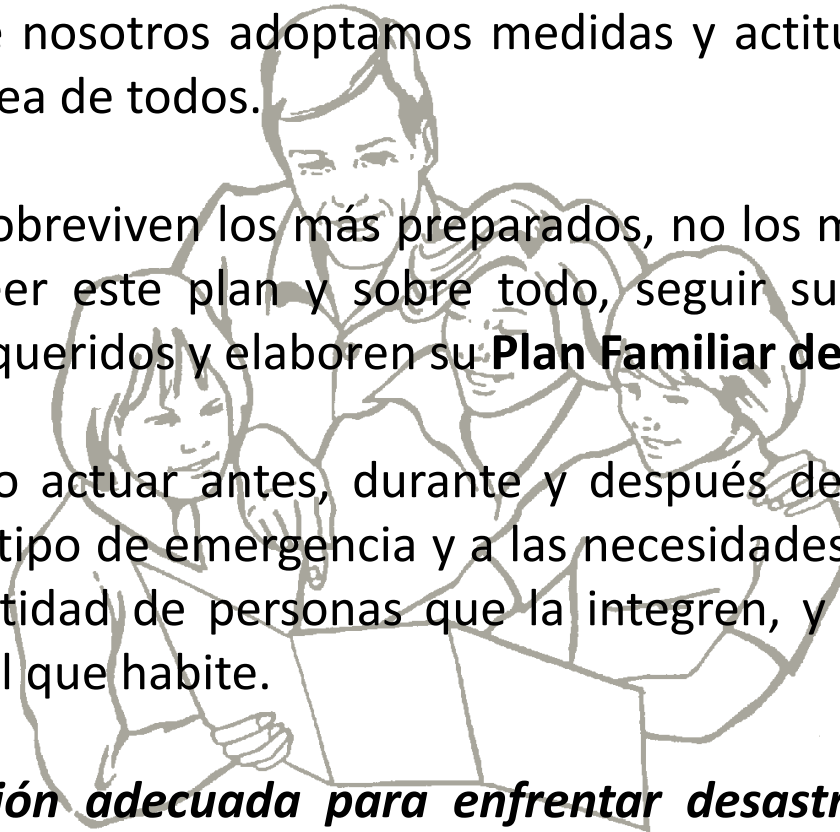


Los riesgos provocados por fenómenos naturales o por el hombre se pueden evitar si cada uno de nosotros adoptamos medidas y actitudes preventivas. La protección civil es tarea de todos.

En las emergencias sobreviven los más preparados, no los más fuertes. Por ello, te recomendamos leer este plan y sobre todo, seguir sus recomendaciones. Platica con tus seres queridos y elaboren su **Plan Familiar de Protección Civil**.

Para que sepas cómo actuar antes, durante y después de posibles desastres, adáptalo a cualquier tipo de emergencia y a las necesidades específicas de cada familia, según la cantidad de personas que la integren, y a las características propias del lugar en el que habite.

La falta de planeación adecuada para enfrentar desastres, expone vidas y patrimonio a mayor riesgo.



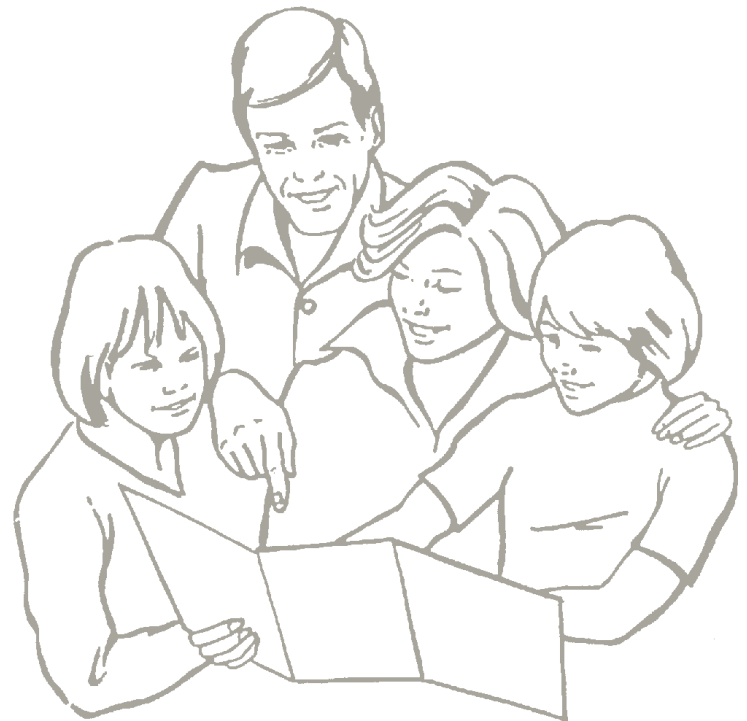
H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



Organízate con tu Familia

Para que todos conozcan lo que deben realizar antes, durante y después de que se presente una situación de desastre o emergencia y actúen de manera organizada y coordinada. Contempla la participación de los niños, de personas con capacidades diferentes y adultos mayores.



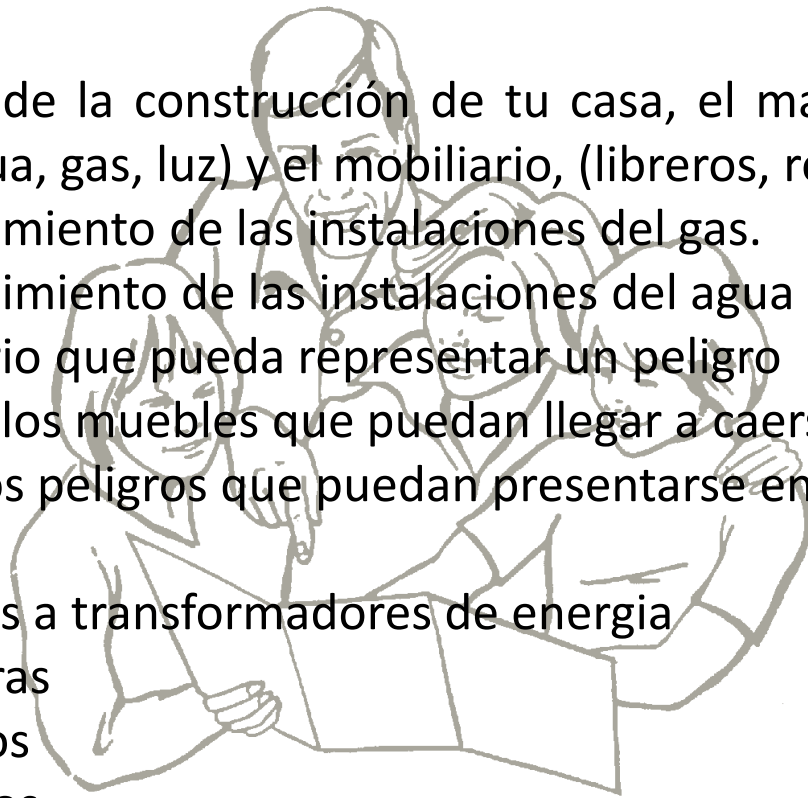
H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



1.- Detecta y Reduce Riesgos

- ✓ Revisa el estado de la construcción de tu casa, el mantenimiento de las instalaciones (agua, gas, luz) y el mobiliario, (libreros, repisas, etc).
- ✓ Revisa el mantenimiento de las instalaciones del gas.
- ✓ Revisa el mantenimiento de las instalaciones del agua
- ✓ Revisa el mobiliario que pueda representar un peligro
- ✓ Atornilla o sujeta los muebles que puedan llegar a caerse.
- ✓ Revisa también los peligros que puedan presentarse en los alrededores de tu hogar:
 - ❖ Casas cercanas a transformadores de energía
 - ❖ Casas en laderas
 - ❖ Cercanas a ríos
 - ❖ Cables cercanos



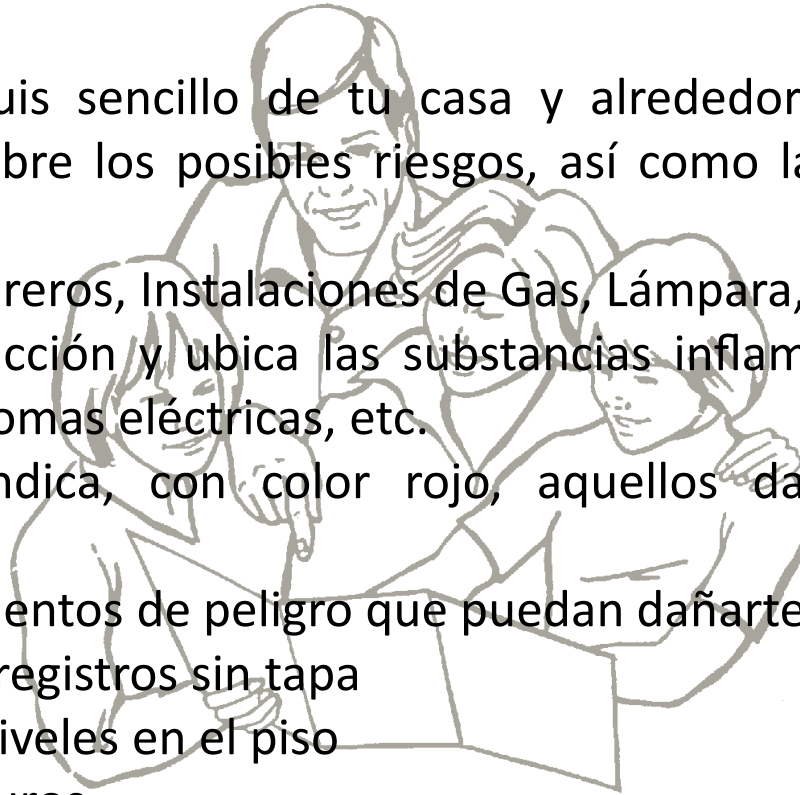
H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



2.- Diseña Rutas de Evacuación

- ✓ Elabora un croquis sencillo de tu casa y alrededores. En él anota las observaciones sobre los posibles riesgos, así como las recomendaciones para reducirlos.
- ✓ Ubicar Mesas, Libreros, Instalaciones de Gas, Lámpara, Macetas.
- ✓ Revisa la construcción y ubica las sustancias inflamables almacenadas, tanques de gas, tomas eléctricas, etc.
- ✓ En el croquis indica, con color rojo, aquellos daños y averías que encuentres.
- ✓ Marca otros elementos de peligro que puedan dañarte como por ejemplo:
 - ❖ Alcantarillas o registros sin tapa
 - ❖ Roturas o desniveles en el piso
 - ❖ Salientes de muros
 - ❖ Rejas
 - ❖ Cables tendidos, Macetas o jardineras



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal

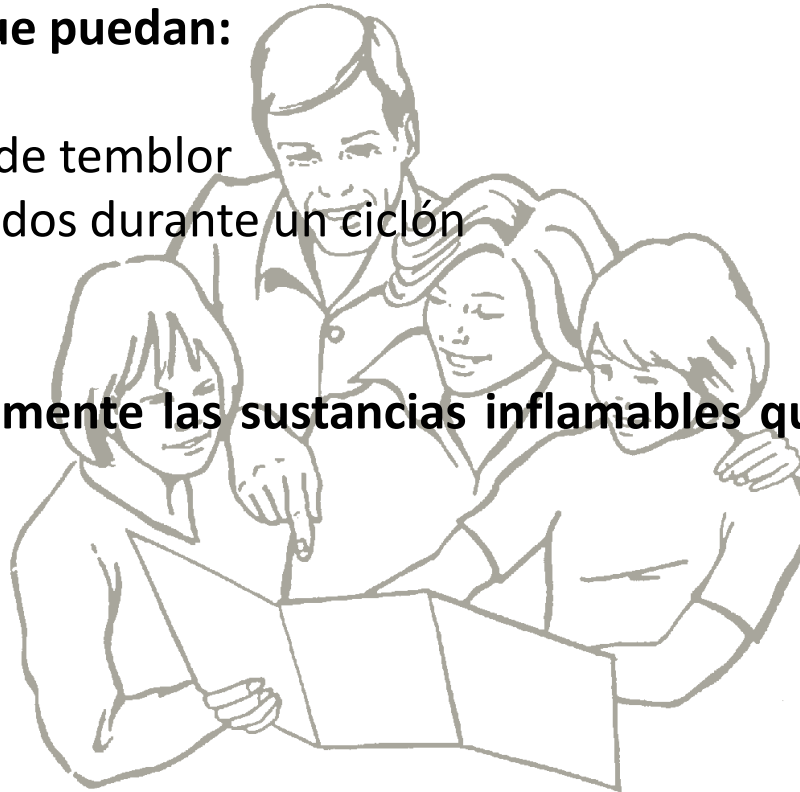


Sujeta los objetos que puedan:

- ✓ Caer en caso de temblor
- ✓ Salir proyectados durante un ciclón

Almacena adecuadamente las sustancias inflamables que puedan provocar un incendio como:

- ✓ Alcohol
- ✓ Aguarrás
- ✓ Thiner



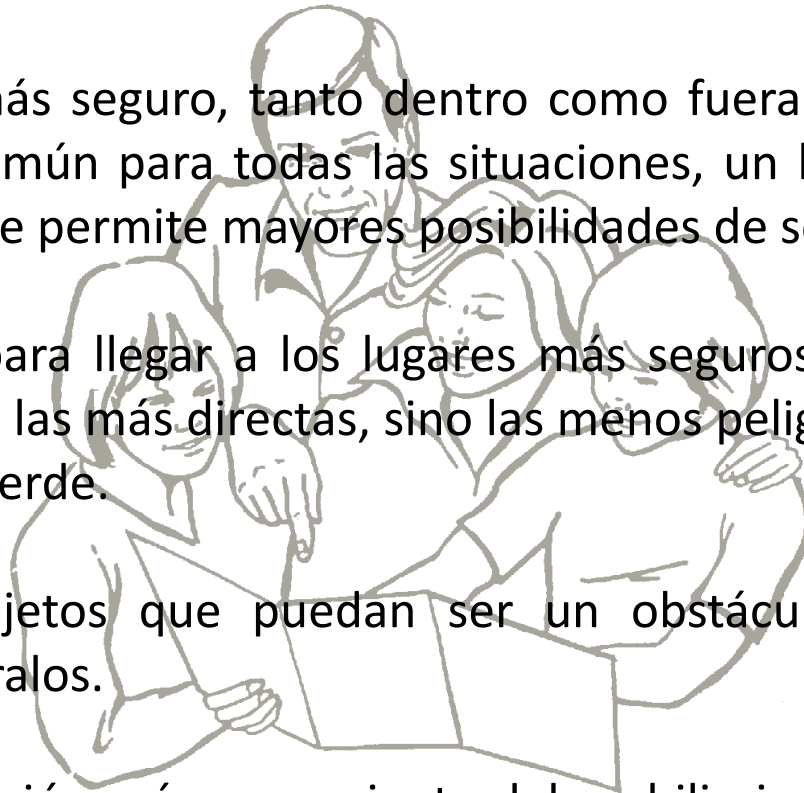
H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



En el croquis diseña rutas de evacuación

- ✓ Marca el lugar más seguro, tanto dentro como fuera de tu casa. No hay una respuesta común para todas las situaciones, un lugar es más seguro en el grado en que permite mayores posibilidades de sobrevivir.
- ✓ Ubica las rutas para llegar a los lugares más seguros dentro de la casa, considera no sólo las más directas, sino las menos peligrosas, márcalas con flechas de color verde.
- ✓ Identifica los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación y retíralos.
- ✓ Señala la distribución más conveniente del mobiliario para lograr mejores rutas de evacuación.



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



El lugar más seguro es aquél que te ofrece mayores posibilidades de sobrevivir en caso de un desastre.

Mide el tiempo que necesitas para llegar a los sitios seguros fuera de la casa, partiendo de diferentes lugares y escoge la ruta que menor tiempo lleve recorrer.



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



3.- Prepárate para tomar las decisiones más adecuadas a fin de afrontar desastres según las posibles circunstancias.

- ✓ Inundaciones
- ✓ Ciclones Tropicales
- ✓ Deslizamiento de Laderas
- ✓ Incendios
- ✓ Sismos



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal

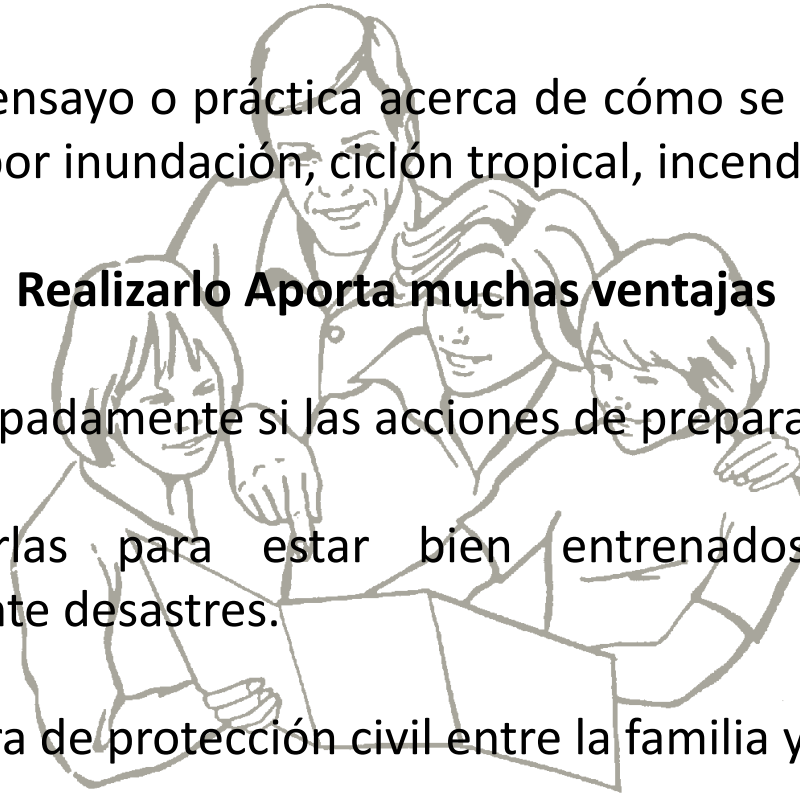


4.- Realiza periódicamente ejercicios o simulacros en el hogar.

Un simulacro es un ensayo o práctica acerca de cómo se debe actuar en caso de una emergencia por inundación, ciclón tropical, incendio, sismo, etc.

Realizarlo Aporta muchas ventajas

- ✓ Comprobar anticipadamente si las acciones de preparación son eficientes.
- ✓ Permite corregirlas para estar bien entrenados y poder actuar correctamente ante desastres.
- ✓ Fomenta la cultura de protección civil entre la familia y la comunidad.



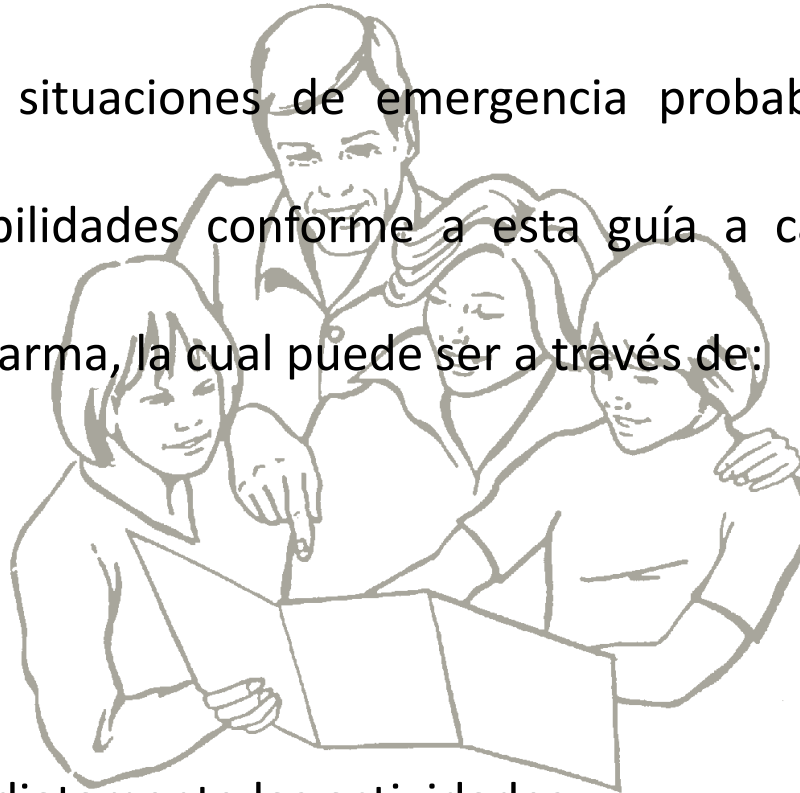
H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



Los pasos que debes seguir al realizar un simulacro son:

- ✓ Imagina algunas situaciones de emergencia probables en tu hogar o localidad.
- ✓ Asigna responsabilidades conforme a esta guía a cada miembro de la familia.
- ✓ Emite la voz de alarma, la cual puede ser a través de:
 - ❖ Campanas
 - ❖ Silbatos
 - ❖ Timbres
 - ❖ Sirenas
 - ❖ Luces y sonido.
- ✓ Interrumpe inmediatamente las actividades.
- ✓ Desconecta los aparatos eléctricos.



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal

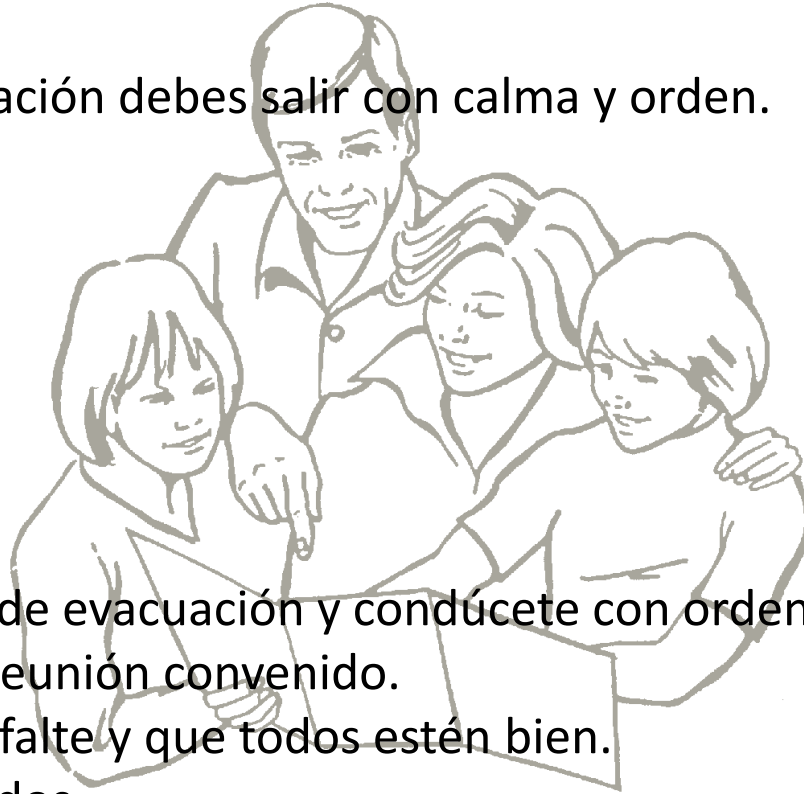


Los pasos que debes seguir al realizar un simulacro son:

- ✓ En caso de evacuación debes salir con calma y orden.
Al Salir:

- ❖ No Corras
- ❖ No Empujes
- ❖ No Grites

- ✓ Recorre las rutas de evacuación y conducete con orden.
- ✓ Llega al lugar de reunión convenido.
- ✓ Revisa que nadie falte y que todos estén bien.
- ✓ Evalúa los resultados.



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



Ten a la mano

Los documentos personales de todos los miembros de la familia y objetos importantes en caso de una emergencia.

Los documentos que se recomienda tener reunidos son:

- ✓ Actas de nacimiento
- ✓ Actas de matrimonio
- ✓ Títulos y cédulas profesionales
- ✓ Facturas de bienes
- ✓ Fe de bautismo
- ✓ Cartillas del servicio militar
- ✓ Pasaportes
- ✓ Certificados escolares
- ✓ Pólizas de seguros
- ✓ Credenciales
- ✓ Escrituras de propiedad



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



Guárdalos ordenadamente en un lugar seguro dentro de una bolsa, caja o archivero portátil, resistente al agua.

Obtén copias de los documentos y guárdalos en casa de un familiar o amigo de confianza, que viva en otra zona, así podrás utilizarlos en caso de perder los originales durante una emergencia o desastre.

Cuenta con un directorio con los teléfonos y direcciones de:

- ✓ Cruz Roja
- ✓ IMSS
- ✓ ISSSTE
- ✓ Médico familiar
- ✓ Bomberos
- ✓ Unidad Estatal de Protección Civil
- ✓ Unidad Municipal de Protección Civil
- ✓ Municipio o delegación política



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



Cuenta con un directorio con los teléfonos y direcciones de:

- ✓ Casetas de vigilancia
- ✓ Compañía de seguros
- ✓ Escuelas de los hijos
- ✓ Centros de trabajo de los familiares
- ✓ Centros deportivos, sociales y culturales a donde acuden comúnmente
- ✓ Familiares cercanos.

Procura utilizar el teléfono únicamente en caso de emergencia ya que las líneas se saturan.



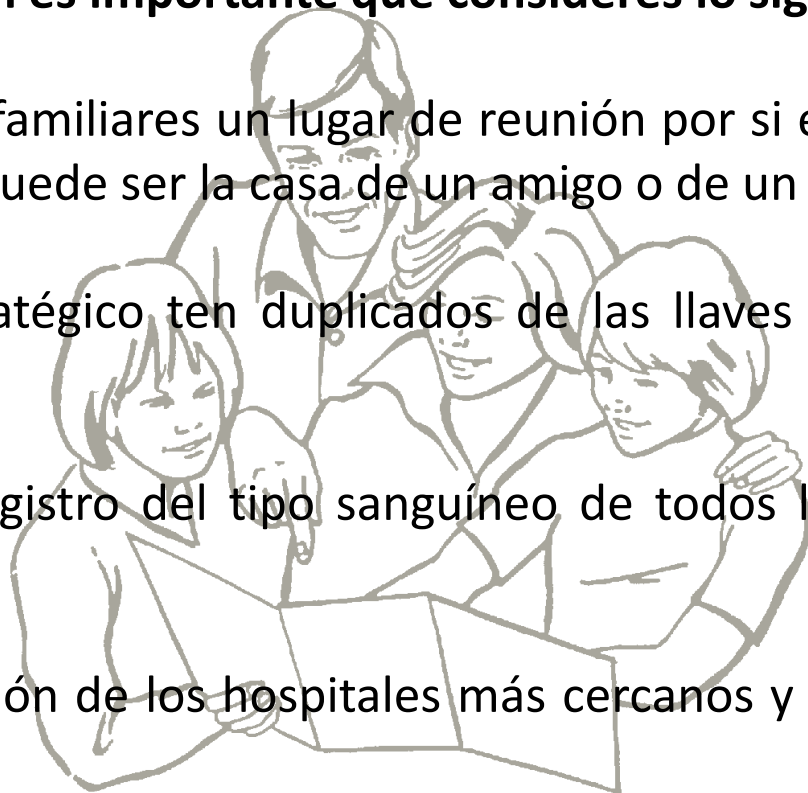
H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



También es importante que consideres lo siguiente:

- ✓ Acuerda con tus familiares un lugar de reunión por si el siniestro ocurre al estar dispersos. Puede ser la casa de un amigo o de un familiar.
- ✓ En un lugar estratégico ten duplicados de las llaves de tu casa y de tu vehículo.
- ✓ Cuenta con el registro del tipo sanguíneo de todos los habitantes de la casa.
- ✓ Conoce la ubicación de los hospitales más cercanos y la mejor manera de llegar a ellos.
- ✓ Ten a la mano una linterna y un radio portátil con pilas de repuesto.
Casetas de vigilancia



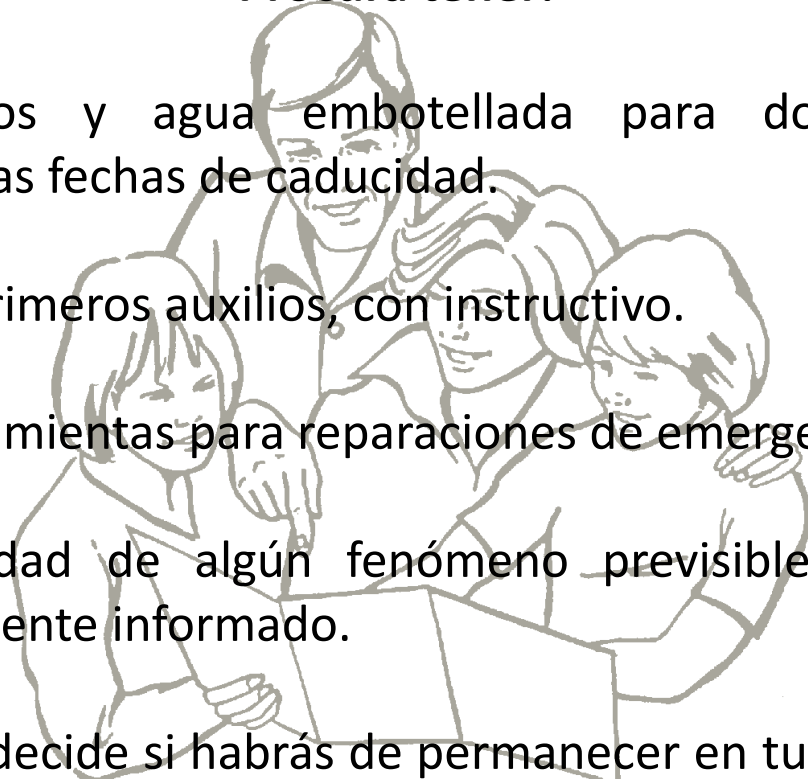
H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



Procura tener:

- ✓ Víveres enlatados y agua embotellada para dos días y verifica periódicamente las fechas de caducidad.
- ✓ Un botiquín de primeros auxilios, con instructivo.
- ✓ Una caja de herramientas para reparaciones de emergencia.
- ✓ Ante la proximidad de algún fenómeno previsible: ciclón tropical o inundación, mantente informado.
- ✓ Oportunamente decide si habrás de permanecer en tu hogar o acudir a un refugio previamente identificado. Oriéntate con tu Unidad de Protección Civil.



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



Qué debe contener un botiquín de primeros auxilios:

- ✓ Alcohol y agua oxigenada
- ✓ Antiácidos
- ✓ Aspirinas para adultos y niños (verificar que no se tenga alergia al medicamento antes de administrarlo)
- ✓ Bolsa para agua caliente
- ✓ Bolsa de plástico
- ✓ Carbonato
- ✓ Caja de fósforos
- ✓ Cinta adhesiva
- ✓ Cotonetes
- ✓ Curitas de varios tamaños
- ✓ Gotero
- ✓ Jabón antibacteriano
- ✓ Laxantes, con instructivo.



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



Qué debe contener un botiquín de primeros auxilios:

- ✓ Lentes extra para aquel miembro de la familia con problemas visuales
- ✓ Manual de primeros auxilios
- ✓ Merthiolate
- ✓ Medicinas específicas que algún miembro de la familia esté tomando
- ✓ Navaja
- ✓ Paquete de algodón
- ✓ Paquete de alfileres
- ✓ Paquete de gasa
- ✓ Pastillas de ampicilina (verificar que no se tenga alergia al medicamento antes de administrarlo)
- ✓ Pinzas para ceja
- ✓ Tabletas o gotas para purificar el agua
- ✓ Termómetro
- ✓ Tijeras
- ✓ Vendas elásticas de varios tamaños.



H. Ayuntamiento de Tuxtla Gutiérrez

Secretaría de Protección Civil Municipal



Compromisos dentro de un Plan Familiar de Protección Civil

- ✓ Una vez que todos estén de acuerdo, cada quien se avoca a cumplir las responsabilidades asignadas y ponerlas en práctica.
- ✓ Comprométete a poner en marcha el plan cada cuatro meses y, en su caso, mejorarlo para verificar que no haya errores y estar bien preparado ante una emergencia.

Nuestro sincero deseo es que este plan, que ponemos a tu consideración, ayude a proteger a tu familia, tus bienes y tu comunidad.