

---

**N**o obstaculice las salidas de emergencia ni los lugares donde se encuentra el equipo contra incendios.

**E**ncargue las revisiones y composuras eléctricas al técnico responsable, no las haga usted mismo.

**S**ugiera que se realicen ejercicios y simulacros de evacuación y participe responsablemente en ellos.

**S**olicite de ser posible, instalen detectores de humo.

**P**ida información a la unidad de protección civil de su centro de trabajo sobre el plan de emergencia en caso de incendio.

**S**i quiere colaborar en el combate de un incendio, intégrese con anticipación a la unidad de protección civil de su centro de trabajo, en donde lo capacitarán.

**A**ntes de salir de su lugar de trabajo, cerciórese de que no haya colillas encendidas, y de que las cafeteras, parrillas, ventiladores y otros aparatos eléctricos estén desconectados.

---

## **Incendios Forestales.**

**R**ecuerde que la época propicia para los incendios forestales se ubica en los meses secos del año.

**R**edoble los cuidados para evitar su generación y propagación.

**S**i va hacer "quemadas", consulte al técnico agrario.

**E**vite tirar cigarros o cualquier otro objeto encendido sobre la vegetación.

**A**pague perfectamente las fogatas.

**I**mpida que los niños jueguen con cerillos y cohetes.

**E**vite prender fuego a los residuos de cosechas y desmontes.

**A**vise a las autoridades sobre cualquier conato de incendio.

## *Después*

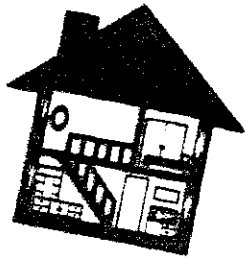
**N**o pase al área del siniestro hasta que las autoridades lo autoricen.

**H**aga que un técnico revise las instalaciones eléctricas y de gas, antes de conectar nuevamente la corriente y de utilizar la estufa y el calentador.

**D**eseche alimentos, bebidas o medicinas que hayan estado expuestas al calor, al humo o al tizne del fuego.

**N**o vuelva a congelar los alimentos que se hayan descongelado.

# SALIDA DE EMERGENCIA



¿QUE HACER...?

ANTES,  
DURANTE  
Y DESPUES  
DE UN SISMO.

PLAN FAMILIAR DE PROTECCION CIVIL

ANEXOS

# Refugios Temporales

---

## La casa como albergue

En algunos casos de emergencia, usted y su familia deberán permanecer en su casa aproximadamente tres días, durante los cuales tendrán que ser autosuficientes, para ello, preparar las provisiones puede ser crucial.

Con base en las listas que le proponemos, deberán reunir sus artículos de emergencia para tenerlos a la mano en caso necesario. Deben estar preparados por si se interrumpen los suministros de luz, agua y gas.

## El albergue público

Generalmente es un lugar acondicionado para proteger a la población en caso de emergencia; puede ser una iglesia, una escuela, o cualquier edificio que reúna las condiciones necesarias de seguridad frente a la calamidad de que se trate. En él, usted y su familia encontrarán abrigo y alimento.

Previniendo éstos casos, hagan una lista de los artículos que deban reunir de última hora, como algunos documentos personales, recetas, medicinas, lentes, etcétera. Tendrán solamente unos minutos para salir y no podrán pensar claramente. Por esta razón ustedes deben saber dónde se encuentran las cosas.

Si tuviera que trasladarse a un albergue debido a que la zona en la que vive debe evacuarse, cada quien deberá guardar sus documentos personales en una mochila o bolsa pequeña que pueda cargar en la espalda y le deje libres los brazos y las manos.



## **Lista de Provisiones para Casos de Emergencia**

---

Las siguientes listas de provisiones y artículos lo ayudarán a prepararse para enfrentar emergencias ocasionadas por sismos, huracanes e inundaciones.

### ***ALIMENTOS Y UTENSILIOS***

**Agua:** un mínimo de dos litros por persona al día, para beber, cocinar y lavarse. Almacene en envases irrompibles tanta agua purificada como le sea posible.

**Alimentos:** de preferencia no perecederos, que necesiten poco o nada de cocimiento (leche en polvo, atún, sardinas, frijoles enlatados, galletas, jugos, etcétera).

**Alimentos dietéticos especiales (para enfermos).**

**Destapador, abrelatas y cuchillo.**

**Tabletas o gotas para purificar el agua.**

### ***COMUNICACION, ALUMBRADO Y SEGURIDAD***

**Radio de pilas y baterías de repuesto.**

**Linterna de pilas y baterías de repuesto.**

**Velas y cerillos en bolsa de plástico.**

**Extintor (de ser posible).**

**Impermeables y botas.**

## Contenido Básico del Botiquín de Primeros Auxilios

---

Guarde el contenido del botiquín en una caja de metal o de plástico a prueba de agua. Revise periódicamente y reemplace los medicamentos que hayan caducado.

**Manual de primeros auxilios**

**Cinta adhesiva.**

**Aplicadores (conocidos como  
cotonetes).**

**Antiácidos.**

**Solución antiséptica.**

**Aspirinas**

**Carbonato.**

**Vendas de diferentes anchos.**

**Algodón**

**Colirios para los ojos.**

**Bolsa para agua caliente**

**Tabletas o gotas para purificar el  
agua**

**Alcohol**

**Laxantes.**

**Artículos de los lentes de  
contacto y de los aparatos para  
sordera.**

**Gotero.**

**Pastillas para las náuseas.**

**Gotas para la nariz.**

**Bolsas de plástico.**

**Medicinas con receta médica (si  
es necesario).**

**Alfileres (de varios tamaños).**

**Vaselina.**

**Tijeras.**

**Jabón antibacteriano**

**Pastillas para dolor de muelas.**

## Recomendaciones para Guardar Documentos y Valores

---

Empacados en bolsa de plástico y dentro de una mochila o morral que pueda cargar de tal forma que le deje libres los brazos y las manos.

- . Actas de nacimiento y matrimonio
- . Documentos agrarios
- . Credencial del Seguro Social o ISSSTE
- . Licencia de manejo
- . Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
- . Pólizas de seguro
- . Libretas de ahorro y chequeras