

# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

Familia:

Dirección:

- Datos de la familia

Núm. de integrantes:          Adultos (18 años o más):          Niños:

Teléfono de emergencia:

Pon las fotos de los habitantes de tu hogar (incluyendo mascotas) y sus datos



Nombre:  
Edad:  
Tipo de sangre:  
Parentesco:  
Enfermedades:  
Medicamentos:



Nombre:  
Edad:  
Tipo de sangre:  
Parentesco:  
Enfermedades:  
Medicamentos:



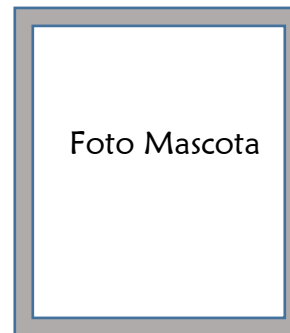
Nombre:  
Edad:  
Tipo de sangre:  
Parentesco:  
Enfermedad:  
Medicamentos:



Nombre:  
Edad:  
Tipo de sangre:  
Parentesco:  
Enfermedad:  
Medicamentos:



Nombre:  
Edad:  
Tipo de sangre:  
Parentesco:  
Enfermedad:  
Medicamentos:



Nombre:  
Edad:  
Raza:  
Género:

# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

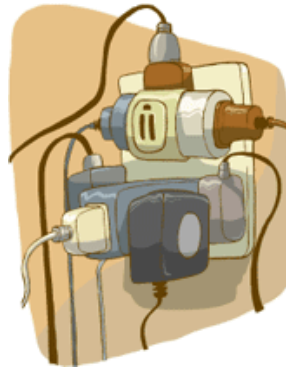
## PASOS A SEGUIR:

### 1) DETECTA Y REDUCE RIESGOS AL INTERIOR Y EXTERIOR DE TU VIVIENDA

¿Qué hay que revisar?

Es importante identificar y corregir los riesgos que pueden ocasionar un problema (en un sismo) con las instalaciones de:

- ✓ Luz: No conectar varios aparatos al mismo tiempo en los enchufes para evitar una sobrecarga



- ✓ Agua: Evitar arrojar comida u objetos que puedan tapan las tuberías; así como revisar que ninguna llave tenga fuga o haya goteras en las paredes, de ser así, llama a un especialista para repararlas.



# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

- ✓ Gas: Mantener los tanques en buen estado; protegidos, sin pintarlos o golpearlos y colocándolos lejos de cualquier fuego. Verificar que no haya fugas (colocando agua con jabón en las uniones de tuberías, si aparecen burbujas, llama a un especialista) y revisar que la flama de la estufa sea azul y no roja.



- ✓ Otros: Asegurar los muebles y objetos que puedan caerse, no dejar productos tóxicos al alcance de los niños y etiquetarlos correctamente, identificar los riesgos externos al hogar como ríos, gasolineras, edificios grandes, cables caídos, etc.



# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

## 2) UBICA LAS ZONAS DE MENOR RIESGO

¿Cómo?

Dibuja un croquis de tu casa como el siguiente, con todas las habitaciones o espacios que tienen en su hogar, en él pueden identificar las zonas de menor riesgo y marcarlas con su respectivo símbolo



❖ Zonas de menor riesgo (columnas y muros de carga)



Son comúnmente las de mayor espesor (al golpearlas no se oyen huecas) y soportan el techo. Deben estar lejos de vidrios u objetos frágiles e inestables, aislados de materiales peligrosos y fuera de la cocina.

❖ Rutas de evacuación



Son aquellas por donde llegarán a los lugares de menor riesgo, se deben considerar las más directas y menos peligrosas. Hay que retirar cualquier obstáculo que estorbe las rutas y tomar en cuenta la ubicación de la mochila de vida para recogerla si es necesario.

# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

## ❖ Puntos de reunión



Es el lugar designado en dónde se reunirán como familia si no se encuentran juntos cuando ocurra el sismo, las rutas de evacuación que tracen deben llegar a él. Por ejemplo: si deciden que el jardín es un lugar seguro, al escuchar la alerta, todos deberán acudir ahí hasta que el movimiento termine y sea seguro regresar.

**\*IMPORTANTE\***

Además de lo anterior, en el croquis se debe señalar la ubicación de las instalaciones (luz, agua y gas) con diferentes colores y símbolos que les resulte fácil identificar, así como del extintor y mochila de vida; para tener en cuenta cuando se realicen los simulacros y en caso de una emergencia real, puedan actuar rápido sin olvidar lo necesario.

### **3) ACTÚA**

En caso de sismo es importante que se actúe de forma rápida y eficaz.

- Si escuchan la alerta sísmica, utilicen los segundos de ventaja para ubicarse en una zona de menor riesgo
- Es importante mantener la calma, ya que puede ocurrir un accidente
- Aléjense de ventanas o muebles que pudieran caer.
- Una vez perceptible el movimiento telúrico, no hagan uso de las escaleras ni del elevador.

# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL



## 4) REALIZA SIMULACROS Y ASIGNA TAREAS A CADA FAMILIAR

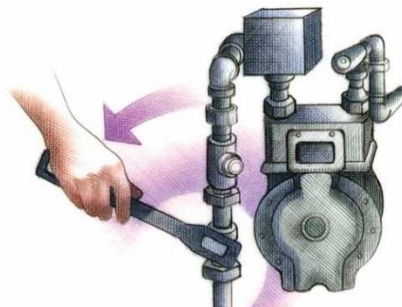
Imagina una situación de emergencia (sismo) en tu hogar, qué harían tú y tu familia si sucediera...

*En familia, acuerden quién será responsable de*

- Cuidar a los menores
- Ayudar al adulto mayor
- Asistir a las personas con discapacidad
- Proteger a la mascota
- 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 mochila de vida

**Para realizar el simulacro se deben seguir estos pasos:**

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



# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

- 2) Evacúen por las rutas señaladas o repliéguense de acuerdo con el plan.
- 3) Midan el tiempo que necesitan para llegar a los sitios seguros fuera del hogar, partiendo de diferentes lugares.
- 4) 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.

## LO QUE NO DEBE FALTAR

### Extintor

Debe situarse en un lugar visible, de fácil acceso y en zonas de posible riesgo, por ejemplo, cerca de la cocina. Es importante revisar la caducidad y de ser posible colocar alarmas de humo en los pasillos.



### Mochila de vida.



### ¿Qué debe incluir?

Bolsa hermética con documentos importantes (también en USB) como: Acta de nacimiento, comprobante de domicilio, credencial con fotografía (INE, licencia, etc.), CURP, certificado de estudios, facturas de los bienes materiales (casa, automóvil, etc.), cartilla de vacunación y carnet de salud.

# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

- Radio portátil con pilas
- Linterna
- Silbato
- Agua embotellada
- Alimentos perecederos y de mascota (en caso de tener)
- Duplicado de llaves
- Cambio de ropa
- Cobija
- Encendedor
- Dinero
- Papel y toallas higiénicas
- Comida para bebés y pañales

## Botiquín



## ¿Que debe contener?

- Medicamentos específicos (si algún miembro los requiere)
- Termómetro
- Guantes de látex
- Yodo
- Antiséptico
- Curitas
- Algodón
- Gasas
- Cinta adhesiva
- Vendas elásticas (5 y 10 cm)



# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

- Cubrebocas
- Tijeras