



# Manual de protección civil



**¡Hola!, soy Civilín,  
tu amigo de  
Protección Civil.**

## Presentación

La Ciudad de México es nuestra casa y, en sentido más amplio por su historia, características políticas, económicas y culturales, es también la casa de todos los mexicanos. Quienes aquí vivimos, tenemos el compromiso de hacer de ella un lugar más seguro y sustentable que nos permita incrementar nuestra calidad de vida.

Nuestra gran urbe involucra muchos retos por su extensión territorial, sus condiciones geográficas y climáticas, por su concentración poblacional y crecimiento urbano, pero particularmente, por las acciones que debemos realizar para atender y resolver las necesidades de millones de personas.

Quienes vivimos y transitamos en el Distrito Federal, sabemos que estamos expuestos a sismos, tormentas y grietas de origen natural, así como a la ocurrencia de accidentes, incendios, emergencias o desastres ocasionados por la acción humana.

Y porque la protección de la ciudadanía es prioridad de este gobierno, creamos la Secretaría de Protección Civil, para que la ciudad en su conjunto esté preparada ante una emergencia como la que vivimos por los sismos de 1985. De esta manera, el Gobierno del Distrito Federal responde a su deber histórico con la ciudadanía.

---

La responsabilidad prioritaria de la Secretaría es hacer de la protección civil un asunto cotidiano para que quienes habitamos esta ciudad no olvidemos los riesgos a los que estamos expuestos. Tenemos el convencimiento que fomentar la cultura de la prevención nos permite disminuir las pérdidas humanas y materiales provocadas por una emergencia o un desastre.

Se trata de construir conjuntamente, gobierno y sociedad, una seguridad que nos resguarde y nos proteja en la casa, la escuela, el trabajo, en la vía pública o en cualquier lugar donde nos encontremos. Ésta es la razón del Manual de Protección Civil que elaboramos para ustedes.

Los invito a leer con atención este manual; les ayudará a identificar los peligros que nos rodean y a tomar las medidas necesarias para prevenirlos y enfrentarlos.

Preparémonos para trabajar conjuntamente, cada uno desde su responsabilidad; nosotros como autoridades y ustedes como ciudadanos, todos debemos demostrar con hechos que queremos protegernos y mejorar nuestra vida en la Ciudad de México, nuestra gran casa. La casa de todos.

**Lic. Marcelo Ebrard Casaubon**

Jefe de Gobierno del Distrito Federal

## Introducción

En la Ciudad de México vivimos actualmente casi 9 millones de personas, y si consideramos la relación con los municipios conurbados del Estado de México, la zona metropolitana figura entre las más grandes y pobladas del mundo; aquí convivimos 20 millones de personas, transitan casi 4 millones de vehículos, funcionan 30 mil fábricas y operan más de 12 mil establecimientos que manejan sustancias peligrosas. Éstos y otros elementos la han convertido en una ciudad vulnerable.

Por sus propias características, nuestra ciudad ha sido siempre un polo de atracción para miles de personas; algunas de ellas escapando de la miseria llegan buscando oportunidades y se asientan en viviendas precarias construidas en barrancas, cavidades, minas, grietas, cauces de ríos y presas, poniendo en peligro su vida y la de sus seres queridos.

Vivimos entre riesgos y a veces nos pasan inadvertidos, hasta que enfrentamos las consecuencias de una emergencia o un desastre, por ello es necesario saber qué hacer cuando se presentan los fenómenos geológicos (sismos, hundimientos y deslaves); hidrometeorológicos (lluvias, frentes fríos, olas de calor, incendios e inundaciones); sanitario-ecológicos (epidemias); químico-tecnológicos (explosiones, derrames y fugas de sustancias peligrosas), y socio-organizativos (eventos masivos y potencialmente terrorismo).

---

Juntos, autoridades y ciudadanos, tenemos que prepararnos para salvaguardar nuestras vidas y nuestros bienes; estar conscientes de los riesgos que nos rodean y trabajar conjuntamente para mitigar y enfrentar un desastre de la mejor manera.

En el Gobierno del Distrito Federal trabajamos para mejorar la capacidad de las autoridades para prevenir emergencias e intervenir oportuna y eficazmente, para evitar que el número de víctimas y daños se incremente; pero sobre todo, nos ocupamos de consolidar la cultura de protección civil que permita a los habitantes de la capital del país responder de manera eficiente y organizada ante una emergencia mayor.

Por ello, hemos preparado este Manual de Protección Civil, para que sea una valiosa herramienta, la cual te ayude a conocer los riesgos que nos rodean, saber qué hacer para disminuirlos y prepararnos en caso de enfrentar una contingencia o desastre.

Te pedimos que lo comentes con tus hermanos, amigos, papás y abuelos, tus tíos, tus compañeros de escuela y tus maestros, para que todos hagamos de la Ciudad de México un lugar más seguro para todos.

**Dr. Elías Miguel Moreno Brizuela**

Secretario de Protección Civil  
Gobierno del Distrito Federal

## Índice

I	¿Qué es protección civil? .....	9
II	Mitigación de riesgos .....	17
	<b>¿Qué hacer ante...?</b>	
III	<b>Sismos o temblores</b> .....	23
IV	<b>Lluvias, tormentas e inundaciones</b> .....	33
V	<b>Incendios, fugas de gas y cortocircuitos</b> .....	41
VI	<b>Contaminación, epidemias y plagas</b> .....	51
VII	<b>Eventos masivos</b> .....	59
VIII	Bomberos .....	65
IX	Plan familiar de protección civil .....	67
	Glosario de términos .....	75
	Teléfonos de emergencia .....	79





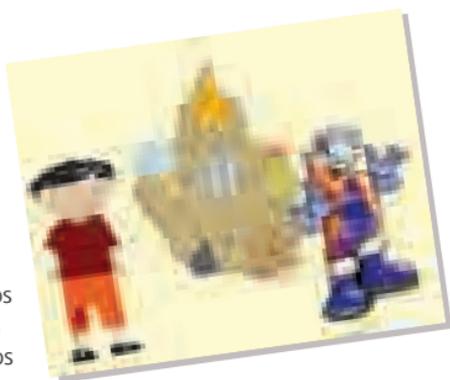
## Capítulo I

# Introducción a la protección civil

### ¿Qué es protección civil?

La protección civil nos enseña a realizar acciones para protegernos de los riesgos que hay en las grandes ciudades; nos dice también como disminuir los peligros que existen en nuestra casa y en la escuela, en el trabajo, en la colonia o en cualquier otro lugar; y si se presenta una emergencia o desastre, nos ayuda a resolver los problemas.

En la protección civil es necesario que cada quien haga bien su trabajo y nadie falte: autoridades, tú y toda tu familia, tus maestros, compañeros y amigos, la señora de la tienda o el señor del mercado, los vigilantes de los centros comerciales, los policías en la calle y los miembros de las organizaciones sociales. Todos juntos trabajamos por una ciudad más segura.



## Etapas de la protección civil

- ▲ **Prevención:** Las acciones que aprendemos y ponemos en práctica para enfrentar de mejor manera las emergencias o desastres. **Prevenir es siempre mejor que lamentar.**
- ▲ **Mitigación:** Las acciones que realizamos antes de que se presente una emergencia o desastre para disminuir los efectos que pueden provocar en tu familia o en tu comunidad.
- ▲ **Auxilio:** Las acciones que realizamos durante la emergencia o desastre para ayudar oportunamente a las víctimas y a la población que ha sido afectada.
- ▲ **Recuperación:** Las acciones que efectuamos todos, especialmente las autoridades, para que los servicios de la ciudad y nuestra vida diaria vuelvan a funcionar normalmente.

## ¿Cuándo surge la protección civil?

Durante la II Guerra Mundial, los constantes bombardeos a las ciudades afectaron gravemente a la población indefensa, la cual se organizó para protegerse de las acciones militares. Al término de la guerra, y con el fin de facilitar el auxilio a las víctimas y el trabajo de la Cruz Roja en las zonas de conflicto, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) firmó, adicional al Tratado de Ginebra, el Protocolo I: ***“Protección a las víctimas de los conflictos armados internacionales”*** que dio origen a lo que hoy conocemos como ***protección civil***, cuyo objetivo es, tanto en tiempo de guerra como de paz, proteger a la población de diversas formas en emergencias o desastres.

---

## Éste es el símbolo universal de la protección civil



El símbolo de protección civil es un triángulo azul sobre un cuadrado naranja, y es reconocido en todos los países. Debes saber que la persona que porta este logotipo está para ayudarte.

### Los colores y la simbología

El triángulo azul significa prevención y cada ángulo de ese triángulo representa a quienes intervenimos en una emergencia o desastre: ***gobierno, grupos voluntarios y población.***

El cuadrado naranja señala que debemos mantenernos alerta porque nos encontramos en emergencia, y como ese color es muy llamativo, te permite distinguir al personal de protección civil para que te auxilie en una situación de riesgo.





## Las amenazas siempre están presentes

Es importante conocer que las emergencias, siniestros o desastres son causados por diversos fenómenos, los cuales en cuanto a su origen se clasifican en:

1. Naturales
2. Antropogénicos (causados por las personas)

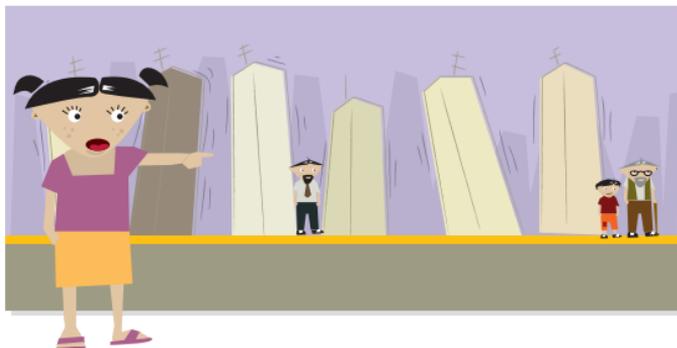
### 1. Fenómenos de origen natural

Son causados por la actividad del planeta y en su presencia no tiene influencia directa el ser humano; y se han clasificado en dos tipos: **geológicos e hidrometeorológicos**.



#### Geológicos

La palabra deriva del griego **geo**, que significa tierra, y **logos**, conocimiento, por tanto son ocasionados por la propia actividad de la tierra que genera sismos, erupciones volcánicas, tsunamis, maremotos, hundimientos, deslaves y activación de grietas.



### Hidrometeorológicos

Deriva del griego **hidro**, que es agua, y **meteoro**, que significa "cualquier cosa que pasa en el aire". Este tipo de fenómenos es uno de los que mayor daño causa a la población y los identificamos como lluvia intensa, nieve y granizo, fuertes vientos, tormentas eléctricas y huracanes. Cada día son más frecuentes, debido a los efectos del cambio climático, que provoca actualmente tormentas inusuales y temperaturas extremas.



## 2. Fenómenos causados por la actividad humana (antropogénicos)

Se clasifican, según su origen, en tres tipos: Químico-tecnológico, Sanitario-ecológico y Socio-organizativos.



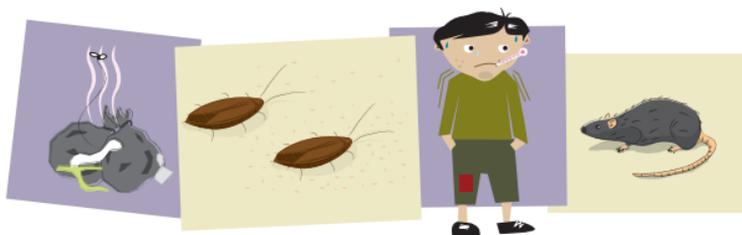
### De origen químico - tecnológico

Son los provocados por fugas o derrames de sustancias químicas peligrosas como solventes, gases o gasolinas, así como por incendios, explosiones o cortocircuitos; también son generados por el calentamiento global, o por no revisar las instalaciones del gas o electricidad.



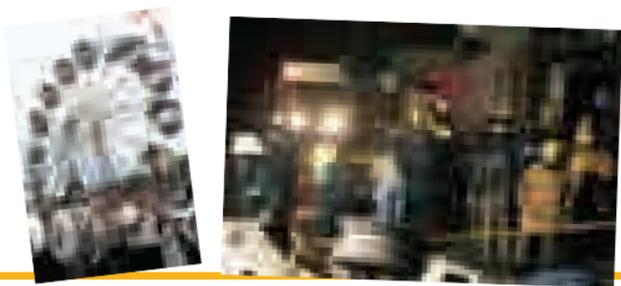
### De origen sanitario - ecológico

Son aquellos fenómenos relacionados con la salud de las personas y provocados por la contaminación del aire, agua y suelo, así como por lluvia ácida y ceniza volcánica, también encontramos plagas como ratas, cucarachas y arañas que ocasionan enfermedades a la población.

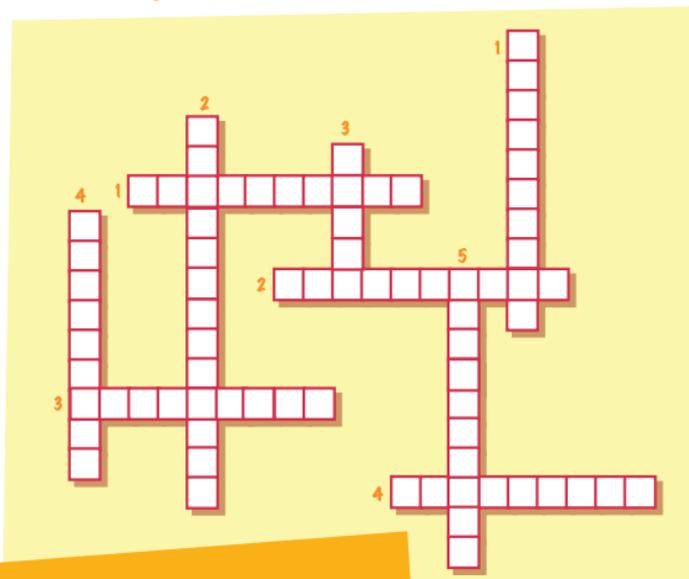


### De origen socio - organizativos

Son los que resultan de errores humanos o acciones premeditadas, y se manifiestan en eventos deportivos, conciertos o ferias, entre otros, y en accidentes aéreos, terrestres o marítimos, así como en conductas antisociales como sabotaje o terrorismo, o cuando hay peleas en los estadios de fútbol entre simpatizantes por los malos resultados de sus equipos.



## ¡AHORA!, REPASEMOS LO QUE APRENDIMOS

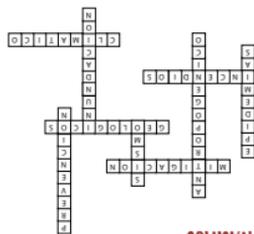


### VERTICAL

1. Significado del triángulo azul del símbolo de protección civil
2. Tipo de fenómeno originado por la actividad de las personas
3. Nombre que se le da a un movimiento brusco de la corteza terrestre
4. Son riesgos de origen sanitario
5. Emergencia o riesgo que tiene su origen en fenómenos hidrometeorológicos

### HORIZONTAL

1. Son medidas y acciones tomadas con anticipación y durante un desastre para reducir su impacto
2. Riesgos de origen natural ocasionados por la actividad de la corteza terrestre
3. Riesgo o desastre de tipo químico-tecnológico
4. Se denomina cambio \_\_\_\_\_ al efecto atribuido a la alteración del clima



SOLUCIÓN



## Capítulo II

# Mitigación de riesgos

Hace muchos años, cuando los primeros seres comenzaron a vivir juntos en tribus y pueblos, tuvieron que organizarse para disminuir los daños que las sequías, tormentas, inundaciones, nevadas, incendios y terremotos causaban a los miembros de sus comunidades. Poco a poco fueron aprendiendo a enfrentar los riesgos que los fenómenos naturales o ellos mismos provocaban.



En la actualidad, las autoridades trabajamos contigo y con todos los habitantes de la Ciudad de México para disminuir (mitigar) los riesgos, y tomar las precauciones necesarias antes de que ocurra una emergencia o desastre como sismo, tormenta o inundación.

Ahora que ya sabes que mitigar riesgos es una actividad donde participamos coordinadamente gobierno y población, realiza las medidas necesarias para reducir o minimizar los daños y riesgos en tu casa, comunidad, colonia o delegación. Por ejemplo, para prevenir una inundación: no tires basura en la calle y pide a las autoridades que limpien (desazolven) las coladeras.

## ¿Qué hace el Gobierno del Distrito Federal?

- ▲ Nos mantenemos en alerta constante e investigamos los fenómenos que se presentan en la ciudad para mitigar los riesgos; apoyamos la capacitación de los habitantes para que sepan como actuar antes, durante y después de una emergencia.
- ▲ Planeamos y operamos programas en las zonas de alto riesgo.
- ▲ Elaboramos programas para que la población enfrente en mejores condiciones las temporadas de calor, lluvia y frío.
- ▲ Implementamos acciones para identificar, analizar y manejar los riesgos, y evaluamos programas preventivos y de atención a emergencias.
- ▲ Realizamos obras hidráulicas que garanticen el buen funcionamiento del sistema de drenaje y de captación pluvial para evitar encharcamientos e inundaciones en la temporada de lluvias.
- ▲ Aplicamos medidas ambientales para preservar zonas naturales, mejorar el ambiente y prohibir descargas de residuos industriales al drenaje.
- ▲ Verificamos la aplicación de normas en materia de construcción y el programa de protección civil en la Ciudad de México.



- ▲ Proponemos reformas jurídicas para atender las necesidades de la población que no están debidamente cubiertas.
- ▲ Vigilamos que los inmuebles públicos y privados cuenten con programas internos de protección civil para prevenir y mitigar riesgos.
- ▲ Verificamos el cumplimiento de las medidas de protección civil en la celebración de eventos masivos (socio-organizativos).
- ▲ Fomentamos la participación de la población para hacer de la protección civil una responsabilidad compartida, es decir la corresponsabilidad entre gobierno y sociedad.
- ▲ Desarrollamos planes para incrementar la resiliencia comunitaria, es decir que las personas tengan la capacidad de auto-recuperarse y sobreponerse con sus propios medios después de enfrentar un desastre o emergencia.
- ▲ Verificamos la correcta recolección de los residuos de la industria de la construcción (cascajo) y de la basura.

## ¿Qué puedes hacer tú?

Como ya sabes, la protección civil necesita de las acciones conjuntas del gobierno y de la población; tu participación y la de tu familia, amigos, maestros y compañeros es muy importante a través de la autoprotección.

La autoprotección es fácil de aplicar ya que son las técnicas que aprendemos para mitigar riesgos, y lo que hacemos para cuidarnos a nosotros mismos como no exponernos sin protección a siniestros. **Todas estas acciones y medidas son para salvar nuestra vida, bienes y hábitat o entorno.**

**La autoprotección es el mejor recurso que tenemos para cuidar nuestra integridad, bienes y medio ambiente**

### ¿Qué hacer antes de una emergencia?

- ▲ Revisa los puntos de mayor y menor riesgo dentro y fuera de tu casa y escuela.
- ▲ Acuerda con tu familia y amigos un punto de reunión.
- ▲ Reporta a las autoridades baches, cables caídos, fugas de agua o gas, grietas, árboles o anuncios en mal estado, coladeras destapadas, tiraderos clandestinos o cualquier instalación que represente riesgo.
- ▲ Procura tener almacenada comida enlatada y agua purificada.
- ▲ Guarda copia de tus documentos importantes en una bolsa de plástico y lléalos con un familiar o amigo que viva en otra zona de la ciudad.

- ▲ Mantén actualizado tu botiquín de primeros auxilios e incluye medicamentos no caducos que requieran todos los miembros de tu familia.
- ▲ Procura tener un radio portátil, lámparas de pilas y suficientes pilas cargadas.
- ▲ Memoriza los teléfonos de emergencia.

### ¿Qué hacer durante una emergencia?

- ▲ Mantén la calma: **No corro, no grito, no empujo.**
- ▲ No propagues rumores, verifica la información.
- ▲ Dirígete a los puntos de menor riesgo dentro de tu vivienda o fuera de ella.
- ▲ Atiende las indicaciones de las autoridades.
- ▲ Ayuda a los niños, a los adultos mayores y a las personas con alguna discapacidad.

### ¿Qué hacer después de una emergencia?

- ▲ Revisa las instalaciones de tu casa y, en caso de presentar desperfectos o daños, consulta a especialistas.
- ▲ Si sabes como actuar, colabora con las autoridades en las labores de reconstrucción, de lo contrario aléjate del lugar.

Recuerda, la mitigación de riesgos es una labor compartida entre las autoridades y la población.  
**¡Juntos trabajamos por una ciudad más segura!**

## ¡AHORA!, REPASEMOS LO QUE APRENDIMOS

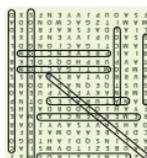
Reúnete en familia y platiquen de las obras que se han hecho en el área donde vives, y si han mitigado algunos riesgos.

### sopa de letras



### encuentra las palabras ocultas

- Salvaguardar
- Mitigación
- Corresponsabilidad
- Antrópicos
- Naturales
- Hidrometeorológicos
- Prevención
- Emergencias
- Siniestros
- Desastres



**SOLUCIÓN**



## Capítulo III

# ¿Qué hacer ante un sismo o temblor?

(fenómenos geológicos)

## Sismos

¿Sabías que a los temblores de tierra también se les conoce como sismos o terremotos? Éstos se deben a movimientos de la corteza terrestre. La Ciudad de México está en una zona de alta sismicidad, muestra de ello fueron los grandes temblores que se presentaron en 1957 y 1985 que causaron fuertes daños a la población y a la infraestructura urbana. Por esta razón el Jefe de Gobierno del Distrito Federal creó instancias para mejorar la capacidad de respuesta del gobierno y de la población ante un sismo.

Entre las herramientas con que cuenta el Gobierno del Distrito Federal para alertar a quienes viven y transitan en el Distrito Federal, destaca el **Sistema de Alerta Sísmica (SAS)** que permite saber entre 40 y 50 segundos de anticipación la presencia de un sismo con epicentro en las costas del Estado de Guerrero.





## ¿Qué hacer antes de un sismo?

- ▲ Identifica en la casa, escuela u oficina los lugares de riesgo como ventanas, barandales, plafones, muebles y objetos que puedan caer por el movimiento del temblor.
- ▲ Conoce las salidas de emergencia y las rutas de evacuación (salida) y asegúrate que estén libres de cualquier objeto que obstruya el paso. Identifica y señala los lugares de menor riesgo como pilares o columnas, vigas o travesaños y muros de carga.
- ▲ Identifica en la calle los lugares de riesgo como cancelas, anuncios espectaculares, bardas en mal estado, postes, marquesinas, lámparas y macetas colgantes, entre otros.
- ▲ Los sitios de menor riesgo en la calle son los lugares abiertos alejados de muros, bardas, postes, ventanales y cables, entre otros, como parques o plazas.
- ▲ Identifica y acuerda con tu familia un lugar de reunión fuera de casa y a qué teléfonos deben reportarse después de un sismo de gran intensidad.
- ▲ Mantén a la mano dentro de la casa o trabajo los documentos importantes.



- ▲ Mantén a la mano un radio portátil de pilas, una linterna y un botiquín con desinfectante para heridas, algodón, jabón, vendas elásticas, tela adhesiva y pastillas de cloro para desinfectar el agua.
- ▲ Anota en una tarjeta tipos de sangre, alergias, medicamentos especiales de toda la familia y guárdala en el botiquín.
- ▲ Asegúrate de revisar y dar mantenimiento, dos veces por año, a las instalaciones eléctricas y de gas, para detectar fallas o fugas.



¡NO GRITES, NO CORRAS, NO EMPUJES!

## ¿Qué hacer durante un sismo?

- ▲ Suspende la actividad que estás realizando y si puedes cierra la llave de gas, del agua y el interruptor de la luz; avisa a los demás.
- ▲ Recuerda actuar con serenidad y aplicar las medidas de auto - protección.
- ▲ No utilices los elevadores y no uses las escaleras a menos que personal capacitado te lo indique. Ubícate en los sitios de menor riesgo y si puedes ayuda a tus familiares o compañeros.
- ▲ Si no puedes salir del lugar donde estás, aplica la técnica del **triángulo de la vida**, es decir colócate en posición fetal al lado de algún objeto pesado (refrigerador o escritorio), que en caso de ser colapsado forme un hueco que puede salvarte la vida.
- ▲ Aléjate de objetos que puedan romperse como ventanas, espejos y de aquellos que puedan volcarse como libreros.
- ▲ Dirígete a la zona de menor riesgo que se haya elegido previamente, permanece en ella hasta que termine el sismo y regresa al lugar sólo si las autoridades lo permiten.
- ▲ Si tienes que evacuar el inmueble donde te encuentras, lleva contigo el botiquín y tus documentos importantes.



## ¿Qué hacer después de un sismo?

- ▲ Si hay olor a gas, o percibes humo o fuego, cierra las llaves de gas y desconecta la energía eléctrica; si es necesario, llama a los servicios de emergencia.
- ▲ Revisa si hay daños o riesgos visibles y avisa a las autoridades para que verifiquen daños estructurales.
- ▲ Mantente informado a través de los medios de comunicación.
- ▲ Repórtate con tus familiares más cercanos para tranquilizarlos.
- ▲ No desperdicies el agua. Hierve o desinfecta con pastillas o gotas de cloro, el agua que utilices para beber.
- ▲ No consumas alimentos ni bebidas que hayan podido estar en contacto con vidrios rotos o alguna sustancia contaminante.
- ▲ Recuerda que después de un sismo, hay réplicas que pueden causar mayores daños en los inmuebles que fueron afectados por el primer movimiento. Mantente pendiente y preparado en las horas siguientes.
- ▲ Atiende las recomendaciones de las autoridades y, si estás capacitado, ayuda.

## Otros riesgos geológicos son los agrietamientos y hundimientos del suelo

### ¿Sabes qué los causa?

Como sabes, la Ciudad de México se construyó en donde estaba un gran lago y debido al peso de las construcciones, además del agua que extraemos del subsuelo, la tierra se comprime, provocando hundimientos en diversas zonas.

Hay colonias en algunas delegaciones que se construyeron sobre sitios en los que había minas de arena. En estos lugares, debajo de la tierra quedaron túneles que con el tiempo se derrumban provocando hundimientos.

Otro factor que provoca agrietamientos y hundimientos son fallas geológicas que se encuentran en algunos puntos de la ciudad.





## Para evitar riesgos, te recomendamos:

- ☞ No rellenes las grietas con basura o residuos de construcción.
- ☞ Reporta a la Secretaría de Protección Civil y a tu delegación la existencia de agrietamientos en pavimentos, guarniciones y banquetas.
- ☞ Planta árboles que no absorban mucha agua.
- ☞ Si tu casa presenta señales de hundimiento o agrietamiento, solicita a la Secretaría de Protección Civil y a tu delegación su revisión.
- ☞ Reporta inmediatamente todo tipo de fugas tanto en la red de agua potable como en la de drenaje, para que sean reparadas lo antes posible.
- ☞ No construyas o hagas ampliaciones en las zonas afectadas.
- ☞ Usa tubería flexible para agua potable y drenaje, para que soporte los movimientos del suelo generados por los agrietamientos y hundimientos.

56 83 11 42 ó 54

**Reporta a la Secretaría de Protección Civil y/o a tu delegación, si en tu casa observas:**

- 6 Agrietamientos en acabados y muros.
- 6 Fracturas o pandeo en traveses y/o columnas.
- 6 Derrumbe parcial o total de traveses, columnas y losas.
- 6 Inclinación de la estructura.
- 6 Hundimiento de la estructura del edificio en que te encuentres.
- 6 Ruptura de tuberías de agua, gas o drenaje.



## ¡AHORA!, REPASEMOS LO QUE APRENDIMOS

### SOPA DE LETRAS

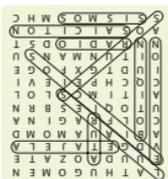
L A T H U G O M E N  
E U D A O Z A T E  
V D G E T A J E L A  
A B I A U A M O M D  
C O L F R A G I N A  
U T O Q I M S B R N  
A I T I M C S L O L  
C Q C H P E I E V I  
I U D T G X F O G E  
O I T U N M A N S U  
N N R A D I O D S T  
A O S A I C I T O N  
S S I S M O S M H C

ENCUENTRA LAS SIGUIENTES PALABRAS:

SISMOS  
LUGARES  
SEGUROS  
RUTA  
EVACUACIÓN

ALÉJATE  
EDIFICIOS  
BOTQUIN  
RADIO  
NOTICIAS

### SOLUCIÓN







## Capítulo IV

# ¿Qué hacer ante lluvia e inundaciones? (fenómenos hidrometeorológicos)

## Inundaciones

La lluvia permite que crezcan los árboles y las zonas verdes, filtra agua al subsuelo y a los ríos subterráneos, y ayuda a limpiar la ciudad, pero cuando es muy abundante puede causar problemas, como encharcamientos o inundaciones.

Las inundaciones se presentan por varias razones como son la caída de lluvias intensas por varias horas o durante varios días; por arrojar basura a las calles que tapa las coladeras y no deja fluir el agua, o porque se tiran residuos sólidos como basura o cascajo en barrancas o ríos que impiden al agua seguir su cauce natural.

Otros riesgos ocasionados por las fuertes lluvias y para los cuales también debemos prepararnos son las tormentas eléctricas, los torrentes y los deslaves.



## ¿Qué hacer antes de una lluvia o inundación?



- ▲ Identifica las rutas de evacuación hacia lugares de menor riesgo desde tu casa, escuela o trabajo y realiza simulacros.
- ▲ Si tu familia ha pensado en construir o habitar una nueva casa, es importante que se aseguren de que no esté en un lugar que pueda inundarse o deslavarse; en laderas, barrancas o cauces de agua y ríos, aunque estén secos.
- ▲ No tires ningún tipo de basura o desechos en la calle, ni en las barrancas, laderas, cauces de ríos o presas.
- ▲ Limpia periódicamente tu azotea y los desagües, y vigila que la calle y las coladeras no se tapen con basura, sobre todo antes de la temporada de lluvias.
- ▲ Si te es posible mantén una reserva de agua potable y alimentos enlatados.
- ▲ Si en casa estás solo, acompañado por un adulto mayor o persona con alguna discapacidad, avisa a cualquier miembro de tu familia o a tus vecinos para que, en caso de ser necesario, te auxilien.
- ▲ Ubica el refugio temporal y el hospital más cercano a tu casa.
- ▲ Sigue las indicaciones de las autoridades y prepárate para evacuar el lugar en caso necesario.

## ¿Qué hacer durante una lluvia o inundación?



- ▲ Permanece atento a las indicaciones de las autoridades.
- ▲ Si es necesario desalojar tu casa, lleva un radio.
- ▲ Activa tu **Plan Familiar de Protección Civil** (lo aprenderás a construir en el **Capítulo IX**) y dirígete hacia lugares más elevados.
- ▲ Si viajas con tu familia u otras personas en un vehículo por un paso a desnivel o túnel, y observas que el nivel del agua aumenta rápidamente, salgan del auto y busquen un sitio seguro. Si no pueden alejarse, suban al toldo y pidan ayuda.
- ▲ No camines junto a cauces o corrientes de agua y evita los lugares donde el agua escurra con fuerza o zonas bajas que puedan inundarse fácilmente.
- ▲ Evita usar túneles o puentes para refugiarte.





### Si te encuentras en casa, escuela o centro de trabajo

- ▲ Enciende la radio o televisión portátil para escuchar las indicaciones de las autoridades.
- ▲ Permanece preparado y pendiente para evacuar inmediatamente si es que debes hacerlo.
- ▲ Si piensas que es peligroso permanecer en casa, llama a los servicios de emergencia, da tu ubicación y número de acompañantes, y si puedes trasládate al refugio temporal más cercano.
- ▲ Muévete a lugares más altos, alejados de corrientes de agua.
- ▲ Ayuda a menores, personas con alguna discapacidad, mujeres embarazadas y adultos mayores.

## ¿Qué hacer después de una lluvia o inundación?



- ▲ Sigue las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.
- ▲ Si hay personas heridas, repórtalas inmediatamente a los servicios médicos.
- ▲ Mantente alejado de las áreas afectadas. Retírate de árboles, bardas, postes y anuncios espectaculares en peligro de caer.
- ▲ Si tu casa se encuentra cerca de laderas, mantente alerta, ten cuidado de los deslaves. Retírate inmediatamente y avisa a las autoridades de protección civil.
- ▲ Da aviso inmediatamente a las autoridades de cualquier derrame de sustancias tóxicas o inflamables que detectes.
- ▲ Revisa cuidadosamente tu casa para cerciorarte de que no haya peligro y, si no sufrió daños, permanece en ella.
- ▲ Mantén desconectados el gas, la luz y el agua hasta asegurarte de que no haya fugas ni peligro de cortocircuito.
- ▲ Cerciórate de que tus aparatos eléctricos estén secos antes de utilizarlos.

- ▲ Si no cuentas con agua embotellada, hierve o desinfecta con gotitas o pastillas de cloro la que vas a beber.
- ▲ Desaloja el agua estancada para evitar plagas y enfermedades.
- ▲ Si tu vivienda está en una zona afectada, sólo podrás regresar a ella cuando las autoridades te indiquen que no existe peligro.
- ▲ Colabora con tus vecinos para reparar los daños.



## En caso de tormenta eléctrica

### Si te encuentras en casa

- 🏠 Procura no hablar por teléfono, úsalo sólo para casos de emergencia. Los teléfonos inalámbricos suelen ser más seguros.

-  Evita bañarte. Las instalaciones de plomería y accesorios de baño pueden conducir la corriente del rayo y electrocutarte.
-  Desconecta todos los aparatos eléctricos. La potencia surgida de una tormenta eléctrica puede causar serios daños cuando no se cuenta con un regulador de corriente.

### Si te encuentras en la calle

-  No corras bajo la tormenta eléctrica.
-  Aléjate de vallas metálicas, tuberías, vías de tren o trolebús.
-  No sostengas objetos metálicos, varas, palos o mangos de herramientas. Recuerda que la madera mojada es conductora de la electricidad.
-  No te refugies en pequeñas construcciones aisladas, ni bajo árboles.
-  Evita caminos bordeados por árboles altos y/o puntiagudos.
-  No camines por debajo de cables o líneas de alta tensión.
-  Busca refugio en un edificio o vehículo.
-  Si vas en una motocicleta o bicicleta, bájate de inmediato, mantente alejado de estos vehículos y resguárdate en un lugar bajo techo.

## ¡AHORA!, REPASEMOS LO QUE APRENDIMOS

Ayuda al niño a salir a una zona segura



**SOLUCIÓN**





## Capítulo V

### ¿Qué hacer ante incendios, fugas de gas y cortocircuitos? (fenómenos químicos - tecnológicos)

#### Incendio

El incendio es un fuego fuera de control y puede iniciarse de manera instantánea o gradual. Dependiendo de su magnitud, los incendios pueden provocar la pérdida de vidas humanas, daños materiales, interrupción de servicios y, principalmente, la afectación al ambiente, entre otros.

¿Sabes cuáles son las causas más comunes de un incendio? En primer lugar están los cortocircuitos y las fugas de gas, seguidas de los accidentes o quemaduras por descuidos con aparatos electrodomésticos como las planchas. También se provocan incendios por dejar encendidas veladoras, por almacenar combustibles como gasolina cerca de fuentes de calor o donde hay flamas; y, por supuesto, por arrojar cerillos encendidos o colillas de cigarro prendidas a los botes de basura. No olvides que las fogatas y los cohetes también son peligrosos.



Llama a  
**Bomberos 068**  
**Emergencias 066**

## Prevención de incendios



### Por flama

- 🔥 Nunca juegues con cerillos, encendedores o cohetes.
- 🔥 No coloques brasas, colillas de cigarros u objetos encendidos dentro de botes de basura, sin apagarlos completamente.
- 🔥 Asegúrate de apagar las velas y veladoras cuando salgas de tu casa o vayas a dormir, y colócalas lejos de las cortinas.
- 🔥 No almacenes materiales tales como gasolina, thinner, aguarrás, alcohol, acetona o gas para encendedores, si no los necesitas.

-  No utilices spray para el cabello o desodorantes en aerosol cerca de una flama abierta o de cigarrros encendidos.
-  No coloques materiales combustibles como ropa y cortinas cerca de una flama abierta.
-  No olvides alimentos sobre la estufa encendida.
-  Asegúrate de que la comida colocada en el tostador y en el horno no se sobrecaliente al punto de que se queme y pueda explotar.
-  Evita la acumulación de cochambre en las paredes de la cocina y el horno; la grasa se incendia con facilidad.

## Por cortocircuito

-  No sobrecargues los contactos.
-  Desconecta todos los aparatos eléctricos cuando no estén en uso.
-  Nunca dejes sola la plancha mientras esté encendida.
-  Asegúrate que los cables estén en buen estado y no enredados; si requieres alguna reparación, llama al electricista.
-  No coloques cables bajo alfombras o tapetes, o en su caso, utiliza un material aislante o retardante de fuego.

## Por fuga de gas

- Una prueba muy sencilla para verificar si hay una fuga es poner espuma de jabón en las conexiones; si surgen burbujas, llama a tu distribuidor de gas, plomero o especialista. Cada que cambies tu tanque de gas haz esta prueba.
- Ubica dónde están las llaves de paso.
- Abre puertas y ventanas para ventilar el lugar.
- No enciendas ni apagues interruptores de luz o aparatos eléctricos.
- Verifica que los cilindros sean instalados adecuadamente.

## Evita accidentes

- Revisa cada tres meses la tubería de gas y cámbiala si detectas que tiene fuga.
- No almacenes más cilindros de gas LP de los que utilizas.
- Si hay hollín en el techo y paredes de tu cocina, es probable que el boiler y la estufa no quemem bien el gas.
- No manipules las instalaciones de gas natural, debe hacerlo un experto.

## ¿Qué hacer en caso de incendio?

Si detectas un incendio, mantén la calma y te sugerimos los siguientes pasos:

### Evacua el lugar

- ✓ Aplica tu plan de autoprotección.
- ✓ Si estás en tu hogar saca a todos los integrantes de tu familia y a tus mascotas.
- ✓ No regreses por cosas de valor.
- ✓ Si estás en una oficina o edificio público sigue las instrucciones del personal de protección civil.

### Encierra el fuego

- ✓ Si puedes, cierra la puerta para evitar que el fuego se propague.

### Cierra las llaves de gas

- ✓ Si puedes y sin ponerte en riesgo, cierra las válvulas principales de gas y/o llaves de paso.

**Solicita ayuda a los Bomberos al 068  
y a Emergencias al 066**

## ¿Qué hacer en caso de quedar atrapado por el fuego?

- ✓ Mantén la calma.
- ✓ Si tienes un teléfono a la mano, **marca al 068 de Bomberos o al 066 de Emergencias** e informa a la operadora tu ubicación y el número de personas atrapadas.
- ✓ Entra a una habitación que no haya sido alcanzada por el fuego.
- ✓ Cierra la puerta de la habitación y cubre con una toalla o manta la parte baja de la puerta para evitar la filtración del humo.
- ✓ Grita para pedir ayuda a través de la ventana para alertar a los vecinos.
- ✓ Espera los servicios de emergencia.
- ✓ No intentes saltar al vacío.



## ¿Cómo escapar del humo?

Por sus características, el humo tiende a elevarse y por ello te recomendamos lo siguiente:

- ✓ Mantén la calma y avanza a gatas.
- ✓ Cubre tu nariz con un trapo húmedo, esto permitirá que respires menos humo.
- ✓ Si el humo es muy denso y se te dificulta respirar por la nariz, cubre tu boca con un trapo, aspira profundamente y saca el aire lentamente.
- ✓ Si el humo te impide ver el camino para escapar, sigue una pared para encontrar la salida.
- ✓ Antes de abrir cualquier puerta, toca con el dorso de la mano su superficie para detectar si está caliente; si es así, no la abras, puede haber fuego del otro lado, busca otra ruta de evacuación.



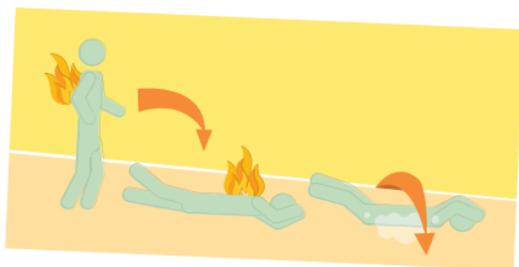
## ¿Qué hacer si tus ropas se incendian?

Recuerda siempre: **detente, tírate y rueda**

**Detente.** Mantén la calma, no corras.

**Tírate.** Ya sea en área abierta o cerrada, tírate inmediatamente al piso, cubriéndote la cara con las manos.

**Rueda.** Una y otra vez para sofocar las flamas. El rodamiento logra que se apaguen las llamas al quitarles oxígeno. Cubre tu cara.



## Después del incendio:

No entres al área del siniestro,  
hasta que las autoridades lo determinen

- ▲ Verifica con un técnico o experto las instalaciones eléctricas a fin de efectuar las reparaciones necesarias.



- ▲ Desecha todo alimento que haya estado en contacto o expuesto con el fuego, calor o humo.

### Si en tu casa huele a gas...

- ✓ Llama a los **Bomberos al 068** y atiende las indicaciones de la operadora.
- ✓ Abre ventanas y puertas para dispersar el aroma y localiza el origen de la fuga.
- ✓ Avisa inmediatamente a tus familiares.
- ✓ No prendas ni apagues aparatos eléctricos.
- ✓ No prendas ni apagues interruptores de luz.
- ✓ No enciendas cerillos, velas o encendedores.

## ¡AHORA!, REPASEMOS LO QUE APRENDIMOS

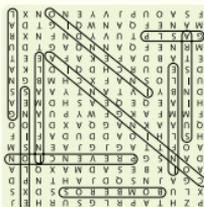
### sopa de letras



### encuentra las palabras ocultas

**BOMBEROS**  
**EXPLOSIONES**  
**GAS NATURAL**  
**GAS LP**  
**PREVENCIÓN**

**INFLAMABLE**  
**SUMINISTRA**  
**CONTINGENCIA**  
**INCENDIO**



**SOLUCIÓN**



## Capítulo VI

### **¿Qué hacer ante contaminaciones, epidemias y plagas?** (fenómenos sanitario - ecológicos)

#### Prevención

Estos fenómenos son los que afectan la salud de las personas, tales como contaminación del aire, agua y suelo, así como epidemias y plagas, entre otros.

Aunque este tipo de problemas son atendidos por las autoridades sanitarias, la Secretaría de Protección Civil y las delegaciones actúan de manera preventiva, a través de programas de orientación a la población; una vez que la emergencia sanitaria ha sido controlada protección civil interviene en la coordinación de acciones para restablecer la vida cotidiana.



## Sigue estas recomendaciones en caso de contaminación:

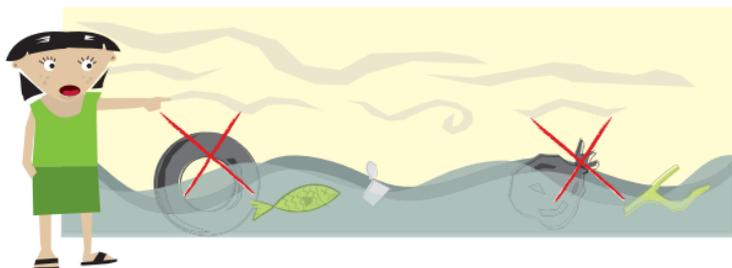
### Aire

- ☞ No enciendas fogatas ni quemes basura, llantas o cohetes.
- ☞ Todos los coches necesitan mantenimiento y afinación. Además, pide a tus familiares y amigos que compartan el auto.
- ☞ Pide que apaguen el boiler cuando no se utilice.
- ☞ Si puedes pide que cambien focos y aparatos electrónicos por otros de bajo consumo. Esta medida ayudará a disminuir el calentamiento global.
- ☞ Siembra árboles y reforesta las zonas dañadas, así ayudas a la conservación del ambiente.

### Agua

- ☞ Mantén tinacos, cisternas y depósitos de agua bien tapados y sellados para evitar que se contaminen.
- ☞ No arrojes basura ni residuos de aceites, solventes y combustibles en depósitos de agua, cauces, ríos o canales.
- ☞ No se debe fecar ni orinar en la vía pública, ni en ríos o nacimientos de agua.

- Aleja a las mascotas de las áreas de recolección de agua.
- Reporta a las autoridades las descargas de drenaje que desemboquen en mantos acuíferos, cauces, ríos o canales.
- Nunca tires pañales y toallas sanitarias, hilo dental o cabello en el excusado, porque provocan problemas en las plantas de tratamiento de aguas residuales.



## Suelos

- Trata de usar por completo el contenido de los envases de productos como limpiadores, blanqueadores, pinturas, solventes, barnices y pegamentos para no desechar los restos.
- Deposita pañales y toallas sanitarias en los botes de basura y tíralos en el camión recolector, no en la vía pública.

- ❗ No tires pilas o baterías a depósitos de agua, en la basura o en la vía pública, porque son altamente contaminantes; busca los sitios donde les darán un tratamiento especializado para su destrucción.
- ❗ No tires basura, desechos de la construcción ni animales muertos en la vía pública.



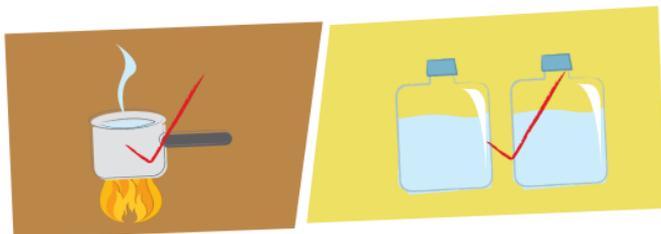
## Epidemias

Para evitar una epidemia, te recomendamos seguir los siguientes pasos:

### Cólera, salmonelosis y tifoidea

- ✓ Clora el agua que utilices para beber y para preparar tus alimentos; mantenla cubierta para protegerla de contaminantes y bacterias.
- ✓ Usa jabón o detergente para lavarte las manos antes de preparar, servir y comer alimentos, y después de ir al baño.
- ✓ No comas pescados, mariscos ni carne crudos o poco cocidos.
- ✓ No comas frutas o verduras crudas, sin lavarlas y desinfectarlas.

- ✓ Evita comprar o ingerir alimentos y golosinas en la vía pública y/o en sitios que a simple vista consideres que no están preparados higiénicamente.



## Hepatitis, varicela, paperas y otras enfermedades infectocontagiosas

Aunque se han registrado casos aislados de estas enfermedades en diferentes puntos de la ciudad en los últimos años, principalmente en guarderías y escuelas, es recomendable que cuando haya un enfermo, éste sea atendido rápidamente para evitar que contagie a más personas.

En este caso, protección civil recomienda a todas las personas acudir a las instituciones de salud o con su médico para ser vacunadas y/o atendidas. Nunca te autome-diques y dile a tu familia que tampoco lo haga.



## Plagas

Se entiende por plaga, toda aquella fauna y flora nociva que afecta la salud de las personas, infraestructura urbana y el medio ambiente. Las principales plagas de esta ciudad son:

**Cucarachas, roedores, moscas, mosquitos y abejas**

### Sigue estas recomendaciones para evitarlas:



Limpia con frecuencia tu casa, en especial la cocina y el baño.



Mantén tu casa ventilada, pues estos animales viven en lugares húmedos, oscuros y calientes.



Lava los platos, limpia la mesa y la cocina después de utilizarlos para evitar residuos de alimento.



Separa la basura en desechos orgánicos e inorgánicos, y saca la basura separada en bolsas para su recolección.



Conserva todos los alimentos, incluidos los de tus mascotas, en envases tapados, recipientes herméticos o lugares secos y bien cerrados.



No almacenes por largo tiempo cajas, periódicos, bolsas de plástico, botellas y latas vacías.





-  Sella huecos y grietas para que las cucarachas y roedores no entren a la casa.
-  No arrojes basura, desperdicios o residuos en la vía pública, terrenos baldíos o parques públicos.
-  Recoge las heces fecales de tus mascotas, restos de comida o cualquier otro elemento orgánico en descomposición.
-  Evita que el agua permanezca estancada, los charcos son focos de infección y propician la reproducción de fauna nociva.



## ¡AHORA!, REPASEMOS LO QUE APRENDIMOS

Completa las frases. Relaciona los números con las letras correctas.

A B C D E F G H I J K L M N  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ñ O P Q R S T U V W X Y Z  
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

1 7 5 14 21 5 20 3 16 14 21 1 13 9 14 1 14 21 5 20

14 16 1 19 19 16 10 5 20 2 1 20 22 19 1

14 16 3 16 13 1 20 17 5 20 3 1 4 16

3 19 22 4 16

17 12 1 7 1 20

5 17 9 4 5 13 9 1 20

9 13 5 3 1

¿CÓMO  
EVITAMOS  
ENFERMEDADES  
COMUNICABLES  
Y ZOOZOOLOGÍA?  
¿CÓMO  
EVITAMOS  
ENFERMEDADES  
COMUNICABLES  
Y ZOOZOOLOGÍA?



## Capítulo VII

### ¿Qué hacer ante los riesgos en eventos masivos? (fenómenos socio - organizativos)

Como ya sabemos, los fenómenos socio-organizativos son aquellos que pueden provocarse por las grandes concentraciones de personas en espectáculos artísticos, culturales, deportivos, religiosos o políticos.

Cuando participes en algún evento masivo mantente alerta, no te separes de tus familiares o amigos y sigue estas sencillas recomendaciones:



## En conciertos y eventos masivos

Los organizadores de conciertos y espectáculos masivos están obligados por ley a informar al público antes del inicio del evento, de las medidas de seguridad y de dónde se ubican las rutas de evacuación y los extintores que pueden usarse si es necesario.

**Si no lo hicieron, repórtalo a la Secretaría de Protección Civil y/o a la delegación correspondiente.**

### Antes de un evento

- ▲ Lleva siempre una identificación con tu nombre, tipo de sangre y si eres alérgico a algún medicamento.
- ▲ No lleses mochilas ni objetos pesados, voluminosos o punzocortantes.
- ▲ Utiliza vestimenta adecuada a las condiciones climáticas, usa calzado cómodo y no uses cinturón.
- ▲ No lleses botellas de vidrio, cámaras de video o fotográfica porque serán retiradas antes del evento por los elementos de seguridad.

- ▲ Acuerda un punto de reunión con familiares o amigos, en caso de que alguien se extravíe.
- ▲ Si hace calor, ingiere líquidos antes de salir de casa para evitar deshidrataciones.
- ▲ Lleva sólo el dinero necesario para los gastos que puedan presentarse.
- ▲ Llega con tiempo suficiente para ubicar tu lugar o asiento, así evitarás empujones o prisas.
- ▲ No compres boletos en reventa, pueden generar sobrecupo y/o asaltos.



### Durante un evento

- ▲ Ubica los lugares de acceso y salidas de emergencia.
- ▲ Observa las señalizaciones de seguridad y medidas preventivas en el inmueble.

- ▲ Ubica al personal de seguridad y de protección civil en el lugar, y pregunta en caso de tener dudas o necesitar de su auxilio.
- ▲ No subas a los barandales, vallas o sillas del lugar, evita accidentes y guarda el orden.
- ▲ En caso de emergencia, mantén la calma y sigue las indicaciones del personal de seguridad y de protección civil, ellos están para protegerte y auxiliarte.
- ▲ Recuerda:

**no corras, no grites, no empujes**

### Después de un evento masivo

- ▲ Espera unos minutos a que se despejen las salidas. Es mejor salir tranquilos que a empujones.
- ▲ En caso que se extravíe un familiar o amigo, repórtalo inmediatamente al personal de seguridad, dale sus datos y descripción física.
- ▲ Si te extraviaste, busca a las autoridades para que avisen a tus familiares o amigos.

- ▲ Si te separaste del grupo con el que ibas, camina al punto de reunión previamente acordado.
- ▲ Si te accidentaste, insiste a quien te auxilie que busque a tu familia.

## En caso de eventos masivos como carreras deportivas, conciertos o fiestas populares:

-  Si no eres parte del evento y puedes cambiar la ruta para llegar a tu destino, hazlo.
-  Si debes continuar por el mismo camino, mantente siempre a un costado. No intentes pasar en medio de los participantes.
-  Si vas en vehículo, diles a tus acompañantes que mantengan la calma. Traten de informarse de las calles que pueden utilizar para alejarse del lugar.
-  En caso de accidente o riña, no te involucres; llama a las autoridades y no obstaculices la labor de los cuerpos de emergencia o de seguridad.
-  Si eres parte de la carrera o estás en una feria o concierto, mantén el orden y evita provocaciones.
-  En los eventos en la vía pública, debes ser respetuoso con los participantes y con las persona ajenas al acto.
-  Si participas en algún evento masivo lleva agua y ropa de acuerdo al clima (gorras, paraguas y chamarra, entre otros) y no te separes de las personas que te acompañan.

## ¡AHORA!, REPASEMOS LO QUE APRENDIMOS

Encuentra la salida de este laberinto lleno de riesgos



SOLUCIÓN





## Capítulo VIII

# Heroico Cuerpo de Bomberos del Distrito Federal

¿Sabías que el nombre de los bomberos proviene de la antigua Roma, cuando algunas personas para apagar incendios sacaban el agua de los pozos o ríos con unas bombas?

Desde 1887, todos los habitantes de la ciudad hemos sido testigos de la insustituible labor de los bomberos del Gobierno del Distrito Federal para ayudar a la población en las emergencias. En 1951 se les otorgó por Decreto Presidencial el carácter de **Heroico Cuerpo de Bomberos**.

En 2007, con la creación de la Secretaría de Protección Civil, los también llamados tragahumo o volcanos fueron integrados a esta dependencia.

Los riesgos están latentes en la ciudad y una emergencia puede ocurrir en cualquier momento; para ayudarte hay 16 estaciones: **Central, Tacuba, Tacubaya, La Villa, Tlalpan, Tláhuac, Azcapotzalco, Cuajimalpa, Álvaro Obregón, Iztapalapa, Xochimilco, Benito Juárez, Coyoacán, Magdalena Contreras, Cuahtémoc y Módulo 1.**



¿Sabías que en 2008, los bomberos atendieron más de 51,000 emergencias?

## Funciones de los Bomberos:

- Apagar incendios y controlar fugas de gas y agua.
- Rescatar personas atrapadas en incendios, inundaciones, derrumbes, deslaves y accidentes automovilísticos.
- Retiro de sustancias peligrosas.
- Bombear y desalojar el agua en zonas inundadas.
- Retirar antenas y anuncios espectaculares que representen peligro para la población.
- Retirar ramas o árboles caídos.
- Quitar enjambres de abejas, entre otros.

Además del Heroico Cuerpo de Bomberos, de la Secretaría de Protección Civil, de las Unidades de Protección Civil (UPC) delegacionales y del Escuadrón de Rescate y Urgencias Médicas (ERUM), existen otros cuerpos de auxilio y rescate que también ayudan a la población en casos de emergencia, tales como la Cruz Roja y el grupo "Topos".



Llama al **068 y 066** sólo en caso de una emergencia real. **NO** hagas llamadas falsas, tu irresponsabilidad podría costar muchas vidas



## Capítulo IX

### Plan Familiar de Protección Civil

#### ¡De verdad es fácil!

Te aseguramos que protegernos es más fácil de lo que crees, ya tienes el conocimiento de lo que es la protección civil y este capítulo te permitirá construir conjuntamente con tu familia, el **Plan Familiar de Protección Civil**, pero antes te invitamos a reflexionar las siguientes ideas.

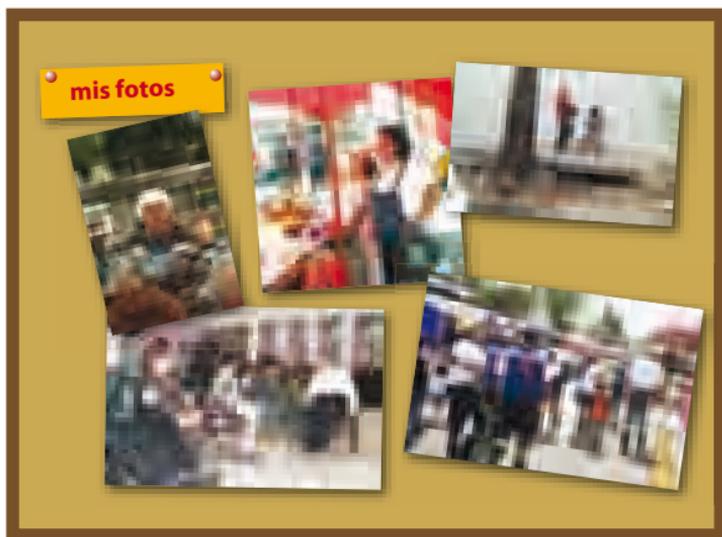
Nuestra casa es el lugar donde nos sentimos más seguros, ahí convivimos con nuestros seres queridos y recuperamos fuerzas para el trabajo diario. Pocas veces pensamos que nuestra casa puede estar expuesta a un desastre. Tener un **Plan Familiar de Protección Civil** ayudará a tu familia a estar preparada para enfrentar una emergencia o desastre en mejores condiciones.



## ¡Manos a la obra!

El **Plan Familiar de Protección Civil** es el conjunto de planes y actividades que los miembros de tu familia deben hacer antes, durante y después de un desastre. Como ya sabes, lo que hacemos antes se llama prevención y mitigación, y es el punto central de nuestro plan familiar. ¡Es hora de aplicar lo que has aprendido a lo largo de este manual!

Es importante que todos participemos, incluyendo niños, niñas, adultos mayores y personas con alguna discapacidad, ya que en una situación de emergencia **todos somos vulnerables**.





## ¡Del dicho al hecho... no hay tanto trecho!

Para empezar, dibuja un sencillo croquis de tu casa y de la calle donde vives para anotar los posibles riesgos en tu casa y en la calle. De preferencia utiliza una libreta que uses sólo para hacer tu Plan Familiar.



Una vez que tengas identificados los riesgos, anota las acciones que debes hacer para reducirlos como pedir ayuda a las autoridades o a especialistas (electricista, plomero, ingeniero, etc.).

En el croquis señala los riesgos que están en la calle como coladeras sin tapa, anuncios espectaculares o árboles que consideres puedan caerse, roturas, desnieves y jardineras en banquetas, rejas, cables, jardineras y objetos que sean un obstáculo al salir rápidamente, y los riesgos en la casa como el boiler, tanques de gas, cables sueltos y estufa.

Para diseñar las rutas de evacuación identifica la salida o salidas de emergencia y, entonces, tú y tu familia determinen cuál es el lugar de menor riesgo tanto en la casa, como en la calle.

Recuerda que el lugar de menor riesgo es aquel que nos ofrece mayores posibilidades de sobrevivir en un desastre; en el croquis dibuja estas zonas con una silueta humana bajo un techo a dos aguas en fondo verde.

**Conservar la calma es importante para sobrevivir en una situación de emergencia. No corro, no grito, no empujo**



Las rutas de evacuación, que las puedes señalar en tu croquis con flechas color verde, deben ser las más directas y seguras; realiza simulacros frecuentemente para medir el tiempo que requieren para llegar a las zonas de menor riesgo, háganlo partiendo de diferentes lugares.

En caso de **sismo**, permanece en casa si la construcción es confiable; si no, dirígete a una zona de menor riesgo. Si suena la alarma tienes de 40 a 50 segundos para salir del lugar.

En caso de **incendio**, sal de la casa por la ruta determinada; es importante que en tu casa haya un extinguidor.

En caso de **inundación**, sal de la zona, pero si no es posible, debes situarte en la parte más alta de la casa.

En caso de **caída de ceniza volcánica**, evita estar en contacto con ella; no salgas de casa y sella puertas y ventanas con periódico mojado. Cuando pase la emergencia, recoge la ceniza en bolsas y tírala a la basura; no la mojes, puede tapar las coladeras.

**¿Te has puesto a pensar dónde se reunirá la familia si ocurre un desastre, cuando cada uno se encuentra en sus actividades (trabajo, escuela, etcétera)?** Esto es algo que también deben acordar con todos los miembros de la familia.

## Simulacros: ejercicios que salvan vidas

Un simulacro es un ensayo o práctica que nos permite saber cómo actuar en caso de que se presente una emergencia provocada por un sismo, incendio, inundación, etcétera.



### Realizar un simulacro nos permite:

- ✓ Fomentar la cultura de protección civil en la familia y en la comunidad.
- ✓ Entrenarnos para saber actuar correctamente ante una emergencia o desastre.
- ✓ Comprobar si las acciones que hemos preparado son suficientes y correctas.

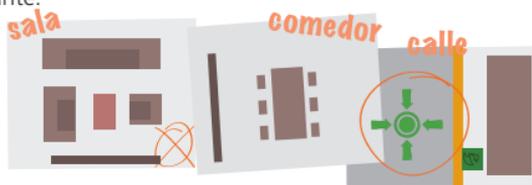


## Los pasos que deben realizar tú y tu familia en un simulacro para casos de desastre son:

- ✓ Imaginen situaciones probables de emergencia en su casa y en la comunidad.
- ✓ Determinen las responsabilidades de cada uno de los miembros de la familia.
- ✓ Definan quién o quiénes darán la voz de alarma.
- ✓ Cuando escuchen la alarma, interrumpan inmediatamente las actividades y desconecten los aparatos eléctricos.
- ✓ Sigam las rutas de evacuación previstas y recuerden: **No griten, no corran, no empujen.**
- ✓ Lleguen lo antes posible al punto de reunión convenido y revisen que todos se encuentren bien.
- ✓ Evalúen los resultados y ajusten tiempos y acciones.

Después de realizar varios simulacros, la familia deberá discutir y analizar los puntos que considere incorrectos y corregirlos.

Recordemos que la participación de niñas y niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con alguna discapacidad, es importante.



## Compromisos

Ahora tenemos un **Plan Familiar de Protección Civil**.

Una vez que todos estemos de acuerdo, cada quien debe cumplir con las responsabilidades asignadas poniéndolas en práctica.

Debemos comprometernos en forma **permanente** y sistemática para poner en marcha el plan y, en su caso, mejorarlo.

Se recomienda también organizar un Comité Vecinal de Protección Civil en su edificio, calle, manzana o colonia para mantener una colaboración permanente, mutua y oportuna.

## Por último, repasemos los puntos básicos de tu Plan Familiar de Protección Civil

- ✓ Croquis de tu casa y de tu calle.
- ✓ Riesgos externos e internos.
- ✓ Marcar rutas de evacuación.
- ✓ Acuerda los puntos de reunión.
- ✓ Realiza simulacros.
- ✓ Recuerda qué hacer en caso de sismo, incendio o inundación u otros riesgos.
- ✓ Ten preparado tu botiquín, comida enlatada, agua embotellada y tus documentos.
- ✓ Entrega copia de los documentos importantes a familiares o amigos que vivan en otra zona de la ciudad.

## LA PROTECCIÓN CIVIL SOMOS TODOS



## Glosario de términos

---

**Agentes Contaminantes.** Elementos sólidos, líquidos o gaseosos que impactan negativamente en el ambiente y en la salud de las personas.

**Alerta Sísmica.** Es el sistema que detecta la actividad sísmica a partir de sensores instalados en las franjas o zonas en donde se originan con mayor frecuencia los temblores.

**Autoprotección.** Comportamientos y actitudes que se ponen en práctica, por medio de métodos y técnicas de prevención. El conocimiento de las medidas de autoprotección es la principal herramienta con la que contamos para evitar que los fenómenos perturbadores nos dañen.

**Contingencia.** Probabilidad de que suceda un evento o desastre.

**Corresponsabilidad.** En protección civil se refiere a las decisiones y acciones que de manera compartida ejecutan el gobierno y los ciudadanos.

**Desastre.** Suceso natural o antropogénico que ocasiona graves pérdidas humanas y materiales.

**Deslave.** Desplazamiento de rocas o tierra causados por fenómenos naturales como los sismos o acumulación de agua de lluvia; o bien, por acción de las personas al construir terrazas que hacen las laderas inestables.

**Emergencia.** Situación generada por la ocurrencia de un evento que puede causar daño a las personas y requiere la intervención de las autoridades.

**Epicentro.** Lugar donde tiene origen un sismo.

**Epidemia.** Enfermedad que afecta a muchos individuos.

**Explosión.** Liberación de energía en forma violenta.

**Falla Geológica.** Fractura de las capas superficiales de la tierra (hasta 200 kilómetros de profundidad).

**Gas L.P.** Es un gas altamente inflamable y se obtiene al refinar el petróleo.

**Gas Natural.** Combustible que se obtiene de los yacimientos del petróleo, es más ligero que el aire y se dispersa con mayor facilidad.

**IMECA.** Significa Índice Metropolitano de la Calidad del Aire y se utiliza para que la población conozca los niveles de contaminación en una zona determinada y tome las medidas de protección.

**Inflamable.** Propiedad por la cual una sustancia arde, causando fuego o capacidad de autocombustión en relación a su temperatura.

**Mitigación.** Son las medidas tomadas con anticipación al desastre o emergencia, y durante el mismo para reducir su capacidad de daño.

**Plaga.** Flora y fauna nociva que afectan la salud de las personas, infraestructura urbana y el medio ambiente.

**Programa Especial de Protección Civil.** Son aquellos que por ley deben elaborar los organizadores de eventos masivos y presentarlos a la delegación y a la Secretaría de Protección Civil para su aprobación y seguimiento. Esto es para establecer las medidas de seguridad en esos eventos.

**Programa Interno de Protección Civil.** Aquel que se circunscribe al ámbito de una dependencia, entidad, institución y organismo, pertenecientes a los sectores público (en sus tres niveles de gobierno), privado y social y se pone en práctica en los inmuebles con el fin de salvaguardar la integridad física de las personas que concurren a ellos, así como de proteger las instalaciones, bienes e información vital, ante la ocurrencia de un desastre.

**Protección Civil.** De acuerdo con la ONU, la protección civil ha tomado como estrategia la gestión del riesgo de desastres, que consiste en el conjunto de decisiones administrativas, de organización y de conocimientos prácticos desarrollados por las sociedades y comunidades, para implemen-

tar políticas, estrategias y fortalecer sus capacidades a fin de reducir el impacto de amenazas naturales y de desastres ambientales y tecnológicos.

La protección civil requiere el desarrollo de obras, y acciones de información y capacitación para prevenir, mitigar o preparar a las comunidades para enfrentar los efectos adversos de los desastres.

**Recurrencia.** Tiempo en que se espera pueda repetirse un fenómeno destructivo.

**Resiliencia Comunitaria.** Capacidad de la comunidad para sobreponerse, con sus propios medios, a los efectos destructivos de un fenómeno perturbador.

**Recuperación.** Proceso orientado a la reconstrucción y mejoramiento del sistema afectado (población y entorno), así como a la reducción del riesgo de ocurrencia y la magnitud de los desastres futuros.

**Riesgo.** Probabilidad de que un evento ocurra y su capacidad de provocar pérdidas humanas, materiales y económicas.

**Riesgos Antropogénicos o Antrópicos.** Son aquellos originados por la acción o actividad humana, como por ejemplo la contaminación ambiental, la deforestación y los depósitos de basura en baldíos o barrancas.

**Riesgos Naturales.** Probabilidad de ocurrencia de un fenómeno de la naturaleza potencialmente dañina.

**Simulacro.** Ejercicio donde se simula una situación o escenario con objeto de capacitar y adiestrar a las personas en casos de emergencia.

**Siniestro.** Hecho funesto, daño grave, destrucción fortuita o pérdida importante que sufren los seres humanos en su persona o en sus bienes, causados por la presencia de un riesgo, emergencia o desastre.

**Sismo.** Movimiento brusco de la corteza terrestre. Se conoce también como temblor y dependiendo de su intensidad se le llama terremoto.

**Servicios Vitales.** En su conjunto proporcionan las condiciones mínimas de vida y bienestar a la sociedad, a través de los servicios públicos de la ciudad, tales como energía eléctrica, agua potable, salud, distribución de alimentos, alcantarillado, limpia, transporte, comunicaciones y sistema administrativo.

**Sistemas Estratégicos.** Son aquellos sin los cuales el funcionamiento de la ciudad se paralizaría. Por ejemplo, la suspensión total del servicio de energía eléctrica en la ciudad, el desabasto de gasolinas o de gas LP, entre otros.

**Sitio de Riesgo.** Riesgo detectado en espacio físico específico, tal como un inmueble, una colonia o una calle.

**Tormenta Eléctrica.** Fenómeno atmosférico caracterizado por la combinación de dos o más masas de aire de diferentes temperaturas, cuya características son los relámpagos, regularmente se acompañan de lluvia.

**Torrente.** Corriente de agua que baja con fuerza en pendientes.

**Vulnerable.** Probabilidad de ser dañado por algún fenómeno natural o antropogénico.

**Zona de Desastres.** Área geográfica que por el impacto de un fenómeno de origen natural o antropogénico sufre daños, fallas y deterioro en su estructura y funcionamiento normal. La extensión de la zona de desastre puede ser diversa, como por ejemplo, un barrio, una colonia, un pueblo, una ciudad o una región; varía de acuerdo con diferentes factores, entre ellos: el tipo de riesgo, la fuerza con que se manifiesta, su duración, así como la susceptibilidad de una comunidad al impacto de las amenazas.

**Zona de Riesgo.** Zona en donde las personas o sus bienes tienen alta probabilidad de resultar lesionadas o dañadas.