

DIRECTORIO

Lic. Miguel Alemán Velazco
Gobernador Constitucional del Estado de Veracruz

Lic. Noemí Quirasco Hernández
Secretaria General de Gobierno

C. Alejandro Montano Guzmán
Subsecretario de Seguridad Pública

Gral. Brig. D.E.M. Valentín Romano López
Dir. Gral. de Seguridad Pública

Lic. Luis Sardiña
Director General de Protección Civil

Lic. Edmundo Martínez Zaleta
Dir. Gral. De Tránsito y Transporte

Corl. Porfirio Díaz Rodríguez
Dir. Del Sistema de S.I.B.C.

Cap. Abelardo Muñoz de la Torre
Dir. Gral. De los Servicios Aéreos

INTRODUCCION

El Estado de Veracruz por su ubicación geográfica se encuentra expuesto a los efectos destructivos causados por fenómenos naturales y los generados por la actividad humana, es así que uno de los principales objetivos del Gobernador Constitucional Lic. Miguel Alemán Velasco es brindar seguridad a la población que se vea afectada por este tipo de fenómenos, por lo cual a través de la Subsecretaría de Seguridad Pública y la Dirección General de Protección Civil, se editó este "Manual Básico de Prevención", con la finalidad de fomentar una cultura en materia de protección civil.

C. Alejandro Montano Guzmán
Subsecretario de Seguridad Pública
y Secretario Ejecutivo del Sistema
Estatual de Protección Civil de Veracruz

Que es un
DESASTRE

¿Que es un desastre?

Un desastre se define como un "evento concentrado en tiempo y espacio, en el cual la sociedad o una parte de ella sufre un severo daño e incurre en pérdidas para sus miembros, de tal manera que la estructura social se desajusta y se impide el cumplimiento de las actividades esenciales de la sociedad, afectando el funcionamiento vital de la misma".

¿Por qué prepararse para un desastre?

Cada año el país es afectado por numerosos desastres, algunos de ellos constituyen noticia nacional, y otros aunque no tienen esa publicidad también afectan a muchos pueblos y comunidades.

Cada desastre produce efectos perdurables y arroja anualmente un balance estremecedor en cuanto a la pérdida de vidas humanas, además de la secuela emocional que deja en las personas que lo sufren. Los daños a la propiedad, a los servicios y la ecología, ascienden a miles de millones de pesos.

El problema que se presenta más frecuentemente con respecto al comportamiento individual o comunitario de la población ante los desastres es la falta de preparación para enfrentarlos en sus tres momentos básicos: **antes, durante y después** de los desastres.

Antes, porque generalmente las personas no consideran la posibilidad de que algún desastre pueda ocurrir y afectarles, razón por la cual no se preparan ni física ni psicológicamente para afrontarlos.

Durante, porque el miedo y la confusión del momento no permiten, en muchos casos, que la persona tome la mejor decisión para actuar en consecuencia y resguardar su vida y la de su familia.

Después, porque la visión de desorden y desequilibrio que puede presentarse a su alrededor, aunada a su desgaste emocional y físico, pueden llevar a la persona a realizar acciones en su perjuicio, tales como ingerir agua contaminada, encender fuego sin haberse cerciorado de que no hay fugas de gas y tantas otras actividades que podrían ocasionar nuevos desastres.

Ante el panorama, ¿qué se puede hacer?, ¿cómo lograr que las personas adquieran una conciencia previsor, que reduzca el miedo y aun el pánico, que la situación de desastres provoca en el individuo? ¿cómo conseguir que las personas actúen de manera prudente y razonada ante estos eventos?.

Preparándonos para enfrentar un desastre.

Las personas, familias y comunidades que se han preparado pueden actuar de manera efectiva para autoprotegerse, y de ser posible participar en las tareas comunitarias de auxilio.

La información de este documento se basa en el principio de que la preparación para enfrentar desastres implica dos aspectos:

- a) Preparación mental (saber qué hacer)
- b) Preparación física (equipo y provisiones).

**Qué hacer antes,
durante y después de un
HURACAN**

Es conveniente que observe las siguientes recomendaciones, porque le ayudarán a proteger su vida, la de sus familiares, compañeros y amigos.

Prepararse para enfrentar a un huracán es proteger la vida, y esto es responsabilidad de cada uno de nosotros.

Antes

Cómo prepararse con anticipación.

- ☞ Acuda a la unidad de Protección Civil o a las autoridades locales para saber:
- ☞ Si la zona en la que vive está sujeta a éste tipo de riesgos.
- ☞ ¿Cuáles son los lugares destinados para albergues?
- ☞ ¿Por qué medios de comunicación recibirán los mensajes de emergencia?
- ☞ ¿Cómo podrán integrarse a las brigadas de auxilio si quieren ayudar?
- ☞ Y usted les informará cuántas personas viven en su casa y si hay enfermos que no pueden ver, moverse o caminar.

Platiqué con sus familiares y amigos para organizar un plan de protección civil tomando en cuenta las siguientes medidas:

- ✓ Determinar un lugar para reunirse si se llegaran a separar a causa del huracán.
- ✓ Ponerse de acuerdo sobre la distribución de las actividades que cada quien realizará.
- ✓ Si su casa es frágil (carrizo, palapa, adobe, paja o materiales semejantes) tenga previsto un albergue (escuela, iglesia, palacio o agencia municipal).
- ✓ Realice las reparaciones necesarias en techos, ventanas y paredes para evitar daños mayores.
- ✓ Guarde fertilizantes e insecticidas en lugares a prueba de agua, ya que en contacto con ella la contaminan.
- ✓ Procure un lugar para proteger a sus animales y equipo de trabajo.
- ✓ Prevea el transporte en caso de tener familiares enfermos o en edad avanzada.

Tenga a la mano los siguientes artículos para caso de emergencia:

- Botiquín de primeros auxilios con su manual (solicítelo en su Centro de Salud).
- Radio y linterna de pilas con los repuestos necesarios.
- Agua purificada o hervida en envases con tapa.
- Alimentos enlatados (Atún, sardinas, frijoles, leche) y otros que no necesiten refrigerarse.
- Flotadores, como cámaras de llanta o salvavidas.
- Documentos personales (actas de nacimiento, matrimonio, cartilla, papeles agrarios, etcétera) guardados en bolsas de plástico y dentro de una mochila o morral que le deje libres brazos y manos.

Ante el aviso de huracán y de acuerdo a su peligrosidad usted puede:

- Quedarse en su casa si es segura o trasladarse al albergue ya previsto.
- Pero si las autoridades recomiendan evacuar el área y/o la casa donde vive, **NO LO PIENSE, ¡HÁGALO!**
- Esta recomendación se basa en el conocimiento de la peligrosidad del huracán.

Durante

Si decide quedarse en su casa:

- ☞ Conserve la calma.
- ☞ Tenga a la mano los artículos de emergencia mencionados.
- ☞ Mantenga su radio de pilas encendido para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales.
- ☞ Cierre puertas y ventanas, protegiendo interiormente los cristales con cinta adhesiva en forma de X; no corra las cortinas, lo protegerán de cualquier astillamiento de cristales.
- ☞ Guarde los objetos sueltos (macetas, botes de basura, herramientas, etc.), que pueda lanzar el viento. Retire antenas de televisión, rótulos y objetos colgantes.
- ☞ Fije y amarre bien lo que el viento pueda lanzar.
- ☞ Lleve al lugar previsto sus animales y equipo de trabajo.

- ☞ Tenga a la mano ropa abrigadora e impermeable.
- ☞ Cubra con bolsas de plástico aparatos u objetos que puedan dañarse o romperse con el agua.
- ☞ Limpie la azotea, desagües, canales y las coladeras y barra la calle destapando las atarjeas.
- ☞ Llene el tanque de gasolina de su vehículo y asegúrese del buen estado de su batería.
- ☞ Selle con mezcla de cemento la tapa de su pozo o aljibe para tener agua de reserva no contaminada.

Si decide trasladarse al albergue ya previsto:

- ◆ Asegure su casa y lleve con usted los artículos indispensables.
- ◆ Conserve la calma y tranquilice a sus familiares. Una persona alterada puede cometer muchos errores.
- ◆ Continúe escuchando su radio de pilas para obtener información o instrucciones relativas al huracán.
- ◆ Desconecte todos los aparatos y el interruptor de energía eléctrica.
- ◆ Cierre las llaves de gas y agua.

- ◆ Manténgase alejado de puertas y ventanas.
- ◆ No prenda velas ni veladoras, use lámparas de pilas.
- ◆ Atienda a los niños, ancianos y enfermos que estén con usted.
- ◆ Si el viento abre una puerta o ventana, no avance hacia ella en forma frontal.
- ◆ Vigile constantemente el nivel de agua cercano a su casa.
- ◆ No salga hasta que las autoridades indiquen que terminó el peligro. El ojo del huracán crea una calma que puede durar hasta una hora; después vuelve la fuerza destructora con vientos en sentido contrario.

Después

Conserve la calma

- ☞ - Siga las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.

- ☞ Si hay heridos repórtelo inmediatamente a los servicios de emergencia.
- ☞ Cuide que sus alimentos estén limpios, no coma nada crudo ni de procedencia dudosa.
- ☞ Beba el agua potable que almacenó o hierva la que va a tomar.
- ☞ Use los zapatos más cerrados que tenga.
- ☞ Limpie perfectamente cualquier derrame de medicinas, sustancias tóxicas o inflamables.
- ☞ Revise cuidadosamente su casa para cerciorarse de que no hay peligro.
- ☞ Si su casa no sufrió daños, permanezca ahí.
- ☞ Mantenga desconectado el gas, la luz y el agua hasta asegurarse de que no hay fugas ni peligro de corto circuito.
- ☞ Cerciórese de que sus aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos.
- ☞ No divulgue ni haga caso de rumores.
- ☞ Únicamente use el teléfono para reportar emergencias.
- ☞ Colabore con sus vecinos para reparar los daños.
- ☞ En caso necesario, solicite ayuda a las brigadas de auxilio o a las autoridades más cercanas.
- ☞ Si su vivienda está en la zona afectada, podrá regresar a ella hasta que las autoridades lo indiquen.

- ☞ Desaloje el agua estancada para evitar plagas de mosquitos.

Si tiene que salir

- ◆ Use los zapatos más cerrados que tenga.
- ◆ Manténgase alejado de las áreas de desastre.
- ◆ Evite tocar o pisar cables eléctricos.

Recuerde, más vale prevenir...

Si vive en zonas con tales riesgos, **ponga atención a los avisos o alertas de huracán**, ya que lo previenen de los peligros que estas calamidades traen consigo y orientan sus acciones para proteger sus vidas.

**Qué hacer antes,
durante y después de una
INUNDACION**

Las inundaciones se presentan con gran frecuencia en diferentes regiones del territorio nacional, algunas se desarrollan durante varios días pero otras pueden ser violentas e incontenibles en pocos minutos. El agua se desborda causando sistemas de drenaje naturales que pueden arrastrar piedras, lodo, troncos de árboles y otros escombros. Los flujos de lodo son un peligro provocado por esta calamidad.

Por lo anterior, y sobre todo si se vive en un área baja y plana cercana a un río, al mar, o tierra abajo de una presa, es necesario estar preparados para enfrentar las posibles inundaciones y responder adecuadamente.

Salvo las inundaciones intempestivas que se pudieran presentar en las riberas de los ríos o en las zonas aledañas a las presas, las demás, generalmente tienen un proceso de generación que permite tomar medidas suficientes para evitar o aminorar los daños que causan a la población. Asimismo, con frecuencia la inundación es una calamidad que se encadena a un huracán, cuyas lluvias torrenciales, aunadas a una ubicación inadecuada de la vivienda, propician los desastres.

Algunas de las medidas siguientes coinciden con las citadas para antes, durante y después de un huracán, sin

embargo, se mencionan también otras, particularmente referidas a las inundaciones.

Antes

Cómo prepararse con anticipación

- ☞ Evite las áreas comúnmente sujetas a avenidas, o a inundaciones repentinas, no construya en terrenos afectables por desbordamiento de una presa, ni en las riberas de los ríos u otros cauces de agua, aunque estén secos.

Si usted vive en zonas donde ya han ocurrido inundaciones:

- ☞ Establezca las rutas de salida más rápidas desde su casa o lugar de trabajo, hacia los lugares altos que se hayan previsto como albergues.

En época de lluvias:

- ☞ Procure no dejar solos a los niños, si lo hace infórmelo a sus vecinos.
- ☞ Mantenga una reserva de agua potable y alimentos que no se descompongan.
- ☞ Empaque sus documentos personales (acta de nacimiento, escrituras, documentos agrarios, cartillas, etc.) en bolsas de plástico bien cerradas y en morrales o mochilas que puedan cargar de tal forma que le dejen libre los brazos y manos.
- ☞ Tenga disponible un radio portátil, lámparas de pilas y un botiquín de primeros auxilios.
- ☞ Mantenga el tanque de su vehículo lleno de combustible.

Si se avecina una inundación:

- ☞ Esté pendiente de los avisos de alerta y manténgase informado; esto lo ayudará a prepararse en caso de una emergencia.
- ☞ Limpie la azotea y sus desagües, así como la calle y sus atarjeas, para que no tapen con la basura.
- ☞ Siga las indicaciones de las autoridades y prepárese para evacuar en caso necesario.

Durante

- ☞ Ante todo, conserve la calma y tranquilice a sus familiares. Una persona alterada puede cometer muchos errores.
- ☞ Esté pendiente de los avisos de las autoridades a través de su radio portátil.
- ☞ Prepárese para trasladarse al lugar o albergue previsto, si esto llega a ser necesario.

Si decide quedarse en su casa:

- ☞ Conserve la calma.
- ☞ Tenga a la mano los artículos de emergencia mencionados.
- ☞ Mantenga su radio de pilas encendido para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales.
- ☞ Cierre puertas y ventanas, protegiendo interiormente los cristales con cinta adhesiva en forma de X; no corra las

cortinas, lo protegerán de cualquier astillamiento de cristales.

- ☞ Guarde los objetos sueltos (macetas, botes de basura, herramienta, etc.), que pueda lanzar el viento. Retire antenas de televisión, rótulos y objetos colgantes.
- ☞ Fije y amarre bien lo que el viento pueda lanzar.
- ☞ Lleve al lugar previsto sus animales y equipo de trabajo.
- ☞ Tenga a la mano ropa abrigadora e impermeable en caso de evacuación.
- ☞ Cubra con bolsas de plástico aparatos u objetos que puedan dañarse o romperse con el agua.
- ☞ Limpie la azotea, desagües, canales y las coladeras y barra la calle destapando las atarjeas.
- ☞ Llene el tanque de gasolina de su vehículo y asegúrese del buen estado de su batería.
- ☞ Selle con mezcla de cemento la tapa de su pozo o aljibe para tener agua de reserva no contaminada.

En caso de evacuación:

- ☞ Desconecte los servicios de luz y de gas.
- ☞ Cerciórese de que su casa quede bien cerrada.

- ☞ Siga las instrucciones de las autoridades, o bien.
- ☞ Dirijase de inmediato a los lugares o albergues previstos.
- ☞ Si se traslada en algún vehículo y éste quedara atrapado, salga de él y busque un refugio seguro.
- ☞ Suba al lugar más alto posible y espere a ser rescatado.
- ☞ Evite cruzar ríos.
- ☞ Use los zapatos más cerrados que tenga.
- ☞ Retírese de casas, árboles y postes.
- ☞ Evite caminar por zonas inundadas-, considere que puede ser golpeado por el arrastre de árboles, piedras o animales muertos.

Después

- ☞ Conserve la calma.

- ☞ Siga las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.
- ☞ Reporte inmediatamente los heridos a los servicios de emergencia.
- ☞ Cuide que sus alimentos estén limpios, no coma nada crudo ni de procedencia dudosa.
- ☞ Beba el agua potable que almacenó o hierva la que va a tomar.
- ☞ Use los zapatos más cerrados que tenga.
- ☞ Limpie perfectamente cualquier derrame de medicinas, sustancias tóxicas o inflamables.
- ☞ Revise cuidadosamente su casa para cerciorarse de que no hay peligro.

Si su casa no sufrió daños, permanezca ahí.

- ☞ Mantenga desconectados el gas, la luz y el agua hasta asegurarse de que no hay fugas ni peligro de corto circuito.
- ☞ Cerciórese de que sus aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos.
- ☞ No divulgue ni haga caso de rumores.

- ☞ Únicamente use el teléfono para emergencias.
- ☞ Colabore con sus vecinos para reparar los daños.
- ☞ En caso necesario solicite ayuda a las brigadas de auxilio o a las autoridades más cercanas.
- ☞ Si su vivienda está en la zona afectada podrá regresar a ella cuando las autoridades lo indiquen.
- ☞ Desaloje el agua estancada para evitar plagas de mosquitos.

Si tiene que salir

- ❖ Use los zapatos más cerrados que tenga.
- ❖ Manténgase alejado de las áreas de desastre.
- ❖ Evite tocar o pisar cables eléctricos.
- ❖ Retírese de casas, árboles y postes en peligro de caer.

Recuerde, más vale prevenir...

**Qué hacer antes,
durante y después de un
SISMO**

La frecuencia de los sismos en el país y la cantidad de zonas afectadas, exige que se tomen medidas preventivas que puedan aminorar los efectos del impacto de estas calamidades.

Los accidentes personales más comunes son consecuencia de:

- ▲ Derrumbes parciales de edificios, que provocan la caída de muros divisorios, cornisas, marquesinas, falsos plafones y unidades de iluminación.
- ▲ Caída de vidrios rotos de ventanas, lo cual es más peligroso cuando se trata de edificios altos.
- ▲ Caída de libreros, muebles y otros enseres, en el interior de los inmuebles.
- ▲ Incendios.
- ▲ Caída de cables de energía eléctrica.
- ▲ Actos humanos provocados por el pánico.
- ▲ Una persona puede disminuir los peligros a que están expuestos él y su familia, aprendiendo que se debe hacer en caso de sismo.

Antes

Cómo prepararse con anticipación

Acuda a la unidad de protección civil o a las autoridades locales para que le indiquen:

- ☞ Si la zona en la que vive es sísmica.
- ☞ Cuáles son las medidas de protección que debe tomar en su casa o centro de trabajo en caso de sismo.
- ☞ Cómo puede colaborar con las brigadas si tiene interés en capacitarse para participar al presentarse esta calamidad.

Asegúrese de que su casa o lugar de trabajo corran el menor riesgo:

- Solicite el servicio de un arquitecto o de un maestro de obras para detectar los riesgos que puede presentar su casa ante un sismo, e identificar los lugares más seguros en los que pueda protegerse.
- Haga revisar y reparar periódicamente las instalaciones de gas y electricidad para que siempre se encuentren en buen estado.
- Prepare, estudie y practique con su familia o con sus compañeros de trabajo, un plan para utilizarlo en caso de sismo.
- Instruya a todos los miembros de su familia acerca de cómo y dónde se desconectan los suministros de gas y electricidad.
- Integre un botiquín de primeros auxilios (ver "Botiquín de Primeros Auxilios" al final de esta Guía).
- Tenga a la mano los números telefónicos de emergencia de la Cruz Roja, hospitales, bomberos, policía, etc.
- Designe a una persona, fuera de la zona en la que usted vive, para que se comuniquen con ella o para que se reúnan en su casa si los miembros de la familia llegan a separarse.
- Póngase de acuerdo sobre qué hará cada miembro de la familia o cada compañero de trabajo en caso de sismo.

- Coloque los objetos grandes y pesados en anaqueles o lugares bajos.
- Fije a la pared: cuadros, espejos, roperos, armarios, libreros y estantes. Evite colocar objetos pesados en la parte superior de éstos.
- Asegure firmemente al techo las lámparas y los candiles.
- Es conveniente que usted conozca la profesión o actividad laboral de sus vecinos o compañeros de trabajo, por si llegara a necesitar ayuda.
- Periódicamente organice simulacros con el objeto de que cada miembro de la familia sepa qué hacer durante el sismo, y solicite a la unidad interna de protección civil que también se realicen en su lugar de trabajo.
- Localice lugares seguros en cada cuarto: bajo mesas sólidas, escritorios resistentes, paredes de soporte o marcos de puertas con trabes. Refuerce esta información haciendo que cada miembro de la familia elija uno de esos lugares para protegerse.
- Identifique los lugares peligrosos de su vivienda para alejarse de ellos, tales como ventanas donde los vidrios pudieran estrellarse, libreros u otros muebles que puedan caer.

Durante

- ☞ Mantenga la calma y ubíquese en las zonas de seguridad de lugar en que usted se encuentre al momento de sismo y procure protegerse lo mejor, permaneciendo donde está. La mayor parte de los heridos en un sismo se ha producido cuando las personas intentaron entrar o salir de las casas o edificios.
- ☞ Párese bajo un marco de puerta con trabe o de espaldas a una pared de carga.
- ☞ Hágase "bolita", abrasándose usted mismo en un rincón-, de ser posible, protéjase la cabeza con un cojín o con un cobertor.
- ☞ Manténgase alejado de ventanas, espejos y artículos de vidrios que puedan quebrarse.
- ☞ Evite estar bajo candiles y otros objetos colgantes.
- ☞ Manténgase retirado de libreros, gabinetes o muebles pesados que pudieran caerse o dejar caer su contenido.
- ☞ Retírese de estufas, braseros, cafeteras, radiadores o cualquier utensilio caliente.
- ☞ Procure estar alejado de balcones, aleros, chimeneas y de lugares de los que puedan desprenderse ladrillos.

- ☞ Si se encuentra en un edificio permanezca donde esté, no traté de utilizar ni los elevadores ni las escaleras durante el sismo.
- ☞ Si estuviera dormido, al despertar tómese unos momentos para razonar.
- ☞ Conserve la calma.
- ☞ Si se encuentra en el exterior, busque ahí un refugio; al aire libre es difícil que algo le caiga encima, sin embargo, asegúrese de estar a salvo de cables, postes, árboles y ramas- escaleras exteriores, edificios con fachadas adornadas, balcones, aleros, chimeneas y de cualquier otro objeto que pudiera caer, especialmente si se encuentra en el centro de la ciudad, en zonas de edificios de muchos pisos donde las ventanas y las fachadas pueden esparcir escombros peligrosos sobre las calles.
- ☞ Si se encuentra en su vehículo, maneje serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes o vías y estacionese en un sitio fuera de peligro.
- ☞ En lugares públicos y atestados de gente (cine, teatro, estadio, salón de clases): no grite, no corra, no empuje, salga serenamente si la salida no está congestionada; en caso contrario, permanezca en su propio asiento, colocando los brazos sobre la cabeza y bajándola hacia las rodillas.
- ☞ Si se encuentra en el Metro, no corra, no grite, no empuje. La confusión y el pánico provocan grandes problemas.

No se apresure a buscar salidas, el sismo dura segundos y la estructura del Metro ofrece seguridad. Obedezca las indicaciones del personal de vigilancia.

Después

- ☞ En caso de haber quedado atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.

En caso de permanecer en su casa o lugar de trabajo:

- ☞ Verifique si hay lesionados y de ser necesario busque ayuda médica.
- ☞ No utilice los elevadores y sea cauteloso con las escaleras, pudieron haberse resentido con los sismos.
- ☞ Evite pisar o tocar cualquier cable caído o suelto.
- ☞ Efectúe una cuidadosa revisión de los daños, si son graves no haga uso del inmueble.
- ☞ No encienda cerillos, velas, aparatos de flama abierta, o eléctricos, hasta asegurarse de que no haya fugas de

gas ni problemas en la instalación eléctrica.

- ☞ En caso de fuga de gas o agua, repórtelas inmediatamente.
- ☞ Si hay incendios llame a los bomberos o a las brigadas de auxilio.
- ☞ No consuma alimentos y bebidas que hayan estado en contacto con vidrios rotos, escombros, polvo o algún contaminante.
- ☞ Limpie inmediatamente los líquidos derramados, tales como medicinas, materiales inflamables o tóxicos, etc
- ☞ Use el teléfono sólo para reportar una emergencia.
- ☞ Encienda el radio (portátil) para mantenerse informado y recibir orientación.
- ☞ Cuando abra alacenas, estantes o roperos, hágalo cuidadosamente porque le pueden caer los objetos encima.
- ☞ No propague rumores ni haga caso de ellos, porque desorientan a la población.
- ☞ Atienda las indicaciones de las autoridades o de las brigadas de auxilio.

Si es necesario evacuar

- ★ Empaque previamente y como medida ante cualquier riesgo, sus documentos personales: actas de nacimiento, de matrimonio, escrituras, documentos agrarios, cartillas, etc., en bolsas de plástico bien cerradas, guardadas en mochilas o morrales que pueda cargar de tal forma que le dejen libres los brazos y las manos.
- ★ Al salir hágalo con cuidado y orden, siga las instrucciones de las autoridades o de las brigadas de auxilio.
- ★ Este preparado para futuros sismos, llamados réplicas. generalmente son más débiles, pero pueden ocasionar daños adicionales.

**Qué hacer antes,
durante y después de un
INCENDIO**

Dirección General de Protección Civil de Veracruz / Incendio

Entre las calamidades de origen químico que ocurren con mayor frecuencia en el territorio nacional se encuentran los incendios y las explosiones, fenómenos destructivos comúnmente asociados.

El crecimiento demográfico, los procesos propios del desarrollo en la industria, el uso cada más frecuente de sustancias inflamables de alto riesgo y la falta de precauciones en su manejo, traslado y almacenamiento, son los principales factores que han propiciado un aumento significativo en la magnitud y frecuencia de estas calamidades, particularmente en las ciudades donde se ubican grandes complejos industriales, comerciales y de servicios.

Por el lugar donde se desarrollan hay incendios urbanos y forestales. Los urbanos se deben principalmente a cortocircuitos en instalaciones defectuosas, sobrecargas o falta de mantenimiento en los sistemas eléctricos; fallas u operación inadecuada de aparatos electrodomésticos; falta de precaución en el uso de velas, veladoras y anafres; manejo inadecuado de sustancias peligrosas y otros errores humanos. Por el lugar donde se producen, los incendios urbanos pueden ser domésticos, comerciales e industriales.

"Los incendios forestales son producidos principalmente por quema de limpia para uso del suelo en la agricultura, quemas de pasto para obtención de 'pelillo' que sirve como forraje o con el objeto de combatir plagas y otros animales dañinos; fogatas en los bosques; lanzamiento de objetos encendidos sobre la vegetación herbácea; tormentas eléctricas; y el rendimiento de las líneas de alta tensión y acciones incendiarias intencionales". (p.68, Atlas Nacional de Riesgos, Secretaría de Gobernación, 1991).

Antes

Cómo prepararse con anticipación.

En su casa

- ☞ Revise periódicamente la instalación eléctrica de su casa y solicite este servicio en su lugar de trabajo.
- ☞ Recuerde que todo contacto o interruptor eléctrico debe tener su tapa debidamente aislada.

- ☞ No sobrecargue los enchufes con demasiadas clavijas, distribúyalas o solicite la instalación de circuitos adicionales.
- ☞ Tenga especial cuidado con las parrillas eléctricas y con aquellos aparatos de mayor consumo de energía, como planchas, lavadoras, radiadores, refrigeradores y hornos, ya que el sistema puede sobrecalentarse.
- ☞ Evite improvisar empalmes en las conexiones y cuide que los cables de los aparatos eléctricos se encuentren en buenas condiciones.
- ☞ Encargue a un técnico las revisiones y composuras de instalaciones y aparatos eléctricos, si usted no tiene conocimientos necesarios para efectuarlas.
- ☞ Antes de cualquier reparación de la instalación eléctrica, desconecte el interruptor general y compruebe la ausencia de energía.
- ☞ No sustituya los fusibles por alambres o por monedas.
- ☞ No conecte aparatos que se hayan humedecido y cuide que no se mojen las clavijas e instalaciones eléctricas.
- ☞ Procure no usar ni tocar aparatos eléctricos si está descalzo, aún cuando el suelo esté seco.
- ☞ Revise periódicamente que los tanques, tuberías, mangueras y accesorios de gas estén en buenas condiciones.

Coloque agua con jabón en las uniones para verificar que no existen fugas; si encuentra alguna, repórtela a quien le surte el gas.

- ☞ En caso de fuga de gas no encienda ni apague luces, ventile al máximo todas las habitaciones.
- ☞ Mantenga fuera del alcance de los niños, velas, veladoras, cerillos, encendedores y toda clase de material inflamable.
- ☞ No deje que los niños jueguen junto a la estufa, ni les pida que cuiden alimentos que estén sobre el fuego.
- ☞ Guarde los líquidos inflamables en recipientes irrompibles con una etiqueta que indique su contenido- colóquelos en áreas ventiladas y fuera del alcance de los niños. Nunca fume en estos lugares.
- ☞ Utilice los líquidos inflamables y aerosoles sólo en lugares ventilados, lejos de fuentes de calor y energía eléctrica.
- ☞ Apague perfectamente los cerillos y las colillas de cigarros.
- ☞ No fume en la cama.
- ☞ Coloque ceniceros en lugares visibles.
- ☞ Procure contar con uno o más extintores en un lugar accesible, asegúrese de que sabe manejarlos y vigile que se

encuentre en condiciones de servicio.

- ☞ Antes de salir de su casa revise que los aparatos eléctricos estén apagados y de preferencia desconéctelos; asimismo, cerciórese de que las llaves de la estufa estén cerradas y los pilotos encendidos.
- ☞ Si sale de viaje cierre las llaves de gas y desconecte la energía eléctrica.
- ☞ Siempre tenga a la mano los números telefónicos de los bomberos, Cruz Roja y brigada de auxilio.

Durante

Incendios urbanos

- ✓ Conserve la calma y procure tranquilizar a sus familiares o compañeros de trabajo.
- ✓ Si detecta fuego, calor o humo anormales, dé la voz de alarma inmediatamente.
- ✓ Si el incendio es pequeño trate de apagarlo, de ser posible con un extintor.
- ✓ Si el fuego es de origen eléctrico no intente apagarlo con agua. Los fuegos pequeños producidos por aceite o

grasa ocurren generalmente en la cocina, en este caso sofóquelos con sal o con polvo de hornear (bicarbonato).
Si lo que se inflama es un sartén póngale una tapa.

- ✓ Si el fuego tiende a extenderse llame a los bomberos o a las brigadas de auxilio y siga sus instrucciones.
- ✓ Corte los suministros de energía eléctrica y de gas.
- ✓ No abra puertas ni ventanas, porque con el aire el fuego se extiende.
- ✓ En caso de evacuación, no corra, no grite, no empuje.
- ✓ No pierda tiempo buscando objetos personales.
- ✓ Diríjase a la puerta de salida que esté más alejada del fuego.
- ✓ Si hay gases y humo desplácese "a gatas" y de ser posible tápese la nariz y boca con un trapo húmedo.
- ✓ Ayude a salir a los niños, ancianos y minusválidos.
- ✓ Antes de abrir una puerta, tóquela" si está caliente no la abra, el fuego debe estar tras ella.
- ✓ No use los elevadores.
- ✓ Si se incendia su ropa no corra; tírese al piso y ruede lentamente, de ser necesario cúbrase con una manta para apagar el fuego.

- ✓ En caso de que el fuego obstruya las salidas, no se desespere y aléjese lo más posible de las llamas, procure bloquear totalmente la entrada de humo, tapando las rendijas con trapos húmedos y llame la atención sobre su presencia para ser auxiliado lo más pronto posible.
- ✓ Tenga presente que el pánico es su peor enemigo.
- ✓ Al llegar los bomberos o brigadas de auxilio, infórmeles si dentro hay personas atrapadas.
- ✓ Una vez fuera del inmueble, aléjese lo más que pueda para no obstruir el trabajo de las brigadas de auxilio.

En su centro de trabajo

- Recuerde que generalmente por descuido se puede producir un incendio.
- Cumpla con las medidas de seguridad establecidas.
- Solicite que periódicamente revisen la instalación eléctrica.
- No sobrecargue los enchufes con demasiados aparatos, distribúyalos o solicite la instalación de circuitos adicionales.

- No fume en zonas restringidas ni dentro de los elevadores.
- Apague perfectamente los cerillos y las colillas de los cigarros; no los arroje encendidos al cesto de la basura.
- Evite las acumulaciones de basura.
- Conozca la ubicación de los extintores y aprenda a utilizarlos.
- Identifique claramente las salidas de emergencia.
- No obstaculice las salidas de emergencia ni los lugares donde se encuentra el equipo contra incendios.
- Encargue las revisiones y composuras eléctricas al técnico responsable, no las haga usted mismo.
- Sugiera que se realicen ejercicios y simulacros de evacuación y participe responsablemente en ellos.
- Solicite que, instalen detectores de humo.
- Pida información a la unidad de protección civil de su centro de trabajo sobre el plan de emergencia en caso de incendio.
- Si 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.
- Antes 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

- ✓ Recuerde que la época propicia para los incendios forestales se ubica en los meses secos del año.
- ✓ Redoble los cuidados para evitar su generación y propagación.
- ✓ Si va hacer "quemadas", consulte al técnico agrario.
- ✓ Evite tirar cigarros o cualquier otro objeto encendido sobre la vegetación.
- ✓ Apague perfectamente las fogatas.
- ✓ Impida que los niños jueguen con cerillos y cohetes.
- ✓ Evite prender fuego a los residuos de cosechas y desmontes.
- ✓ Avise a las autoridades sobre cualquier conato de incendio.

Después

- No pase al área de siniestro hasta que las autoridades se lo indiquen.
- Haga que un técnico revise las instalaciones eléctricas y de gas, antes de conectar nuevamente la corriente y de utilizar la estufa y el calentador.
- Deseche alimentos, bebidas o medicinas que hayan estado expuestas al calor, al humo o al tizne de fuego.
- No vuelva a congelar los alimentos que se hayan descongelado.

RECOMENDACIONES GENERALES

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 estos casos, haga 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 libre los brazos y las manos.

Lista de provisiones para casos de emergencia.

La siguiente lista de provisiones y artículos lo ayudará 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. Almacenar 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, sardina, frijol, enlatados, galletas, jugos, etcétera).

Alimentos dietéticos especiales (para enfermos).

Destapador, abrelatas y cuchillo.

Tabletas o gotas para purificar el agua.

Comunicación, 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 de 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).

Pastillas para las náuseas

Gotas para la nariz.

Carbonato

Vendas de diferentes anchos

Algodón

Bolsa para agua caliente

Tabletas o gotas para purificar el agua

Alcohol

Gotos

Laxantes

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

Antiácidos

Solución antiséptica

Aspirinas bolsa de plástico

Medicina 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.
- ▲ Comprobantes de escolaridad.
- ▲ Credencial de Seguro Social o ISSSTE.
- ▲ Licencia de manejo.

