

## ¿ QUÉ HACER EN CASO DE UN HURACÁN?

### ANTES

Acuda a la Unidad de Protección Civil o a las autoridades locales para saber:

Si la zona en la que vive está sujeta a este riesgo.

Qué lugares servirán para albergues.

Por qué medios recibirá las mensajes de emergencia.

Cómo podrá integrarse a las brigadas de auxilio, si quiere ayudar.

Y usted les informará cuántas personas viven en su casa y si hay enfermos que no puedan ver, moverse o caminar.

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

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 de edad avanzada.

Tenga a mano los siguientes artículos para caso de emergencia:

Botiquín e instructivo de primeros auxilios (solicite orientación en su centro de salud).

Radio y linterna de baterías con los repuestos necesarios.

Agua hervida en envases con tapa.

Alimentos enlatados (atún, sardinas, frijoles, leche) y otros que no requieran refrigeración.

Flotadores (como cámaras de llanta o salvavidas).

Sus documentos importantes (actas de nacimiento, matrimonio, cartillas, papeles agrarios, etc.) guardados en bolsas de plástico y dentro de una mochila o morral que le deje libres brazos y manos.

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

Quedarse en su casa si es segura o trasladarse al albergue ya previsto.

Pero si las autoridades recomiendan evacuar la casa donde vive, no lo piense hágalo.

Esta recomendación se basa en el conocimiento de la peligrosidad del huracán. No exponga a su familia.

#### SI DECIDE QUEDARSE EN SU CASA

- Tenga a la mano los artículos de emergencia.
- Mantenga el radio de pilas encendido para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales.
- Cierre puertas y ventanas protegiendo internamente los cristales con cinta adhesiva colocada en forma de X, corra las cortinas ya que lo protegerán de cualquier astillamiento de cristales.

- Guarde todos los objetos sueltos (macetas, botes de basura, herramientas, etc.) que pueda lanzar el viento.
- Retire antenas de televisión, rótulos u otros objetos colgantes.
- Fija 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 o impermeable.
- Cubra con bolsas de plástico aparatos u objetos que puedan dañarse con el agua.
- Limpie la azotea, desagües, canales y coladeras y barra la calle limpiando bien las atarjeas.
- Llene el tanque de gasolina de su vehículo y asegúrese del buen estado de su batería.
- Selle con mezcla la tapa de su pozo o aljibe para tener reserva de agua no contaminada.

SI DECIDE TRASLADARSE AL ALBERGUE YA PREVISTO

Una vez asegurada su casa, lleve con Ud. los artículos indispensables.

## **DURANTE**

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 acerca del huracán.

Desconecte todos sus 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 del agua cercana 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 y después vuelve la fuerza destructora con vientos en sentido contrario.

## **DESPUÉS**

Conserve la calma.

Siga las instrucciones emitidas por radio u otro medio.

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 cuidadosamente 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 cortocircuito.

Cerciórese de que sus aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos.

No divulgue ni haga caso a rumores.

Use el teléfono sólo para emergencias.

Colabore con sus vecinos para reparar los daños.

En caso necesario solicite ayuda al grupo de auxilio o 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 :

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 EN CASO DE SISMO?

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

### ANTES

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 caso de sismo, en su casa o centro de trabajo.
- Cómo puede colaborar con las brigadas si tiene interés en capacitarse para poder participar al presentarse esta calamidad.
- Solicite el servicio de un arquitecto o de un maestro de obras para detectar los riesgo que puede presentar su casa ante un sismo, e identificar los lugares más seguros en los que pueda protegerse.
- Haga revisar 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

Tenga a la mano los números telefónicos de emergencia de la Cruz Roja, hospitales, bomberos, policía, etc.

Designa 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 la familia llegara 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.

## **DURANTE**

Mantenga la calma y ubíquese en las zonas de seguridad del lugar en que usted se encuentre al momento del sismo y procure protegerse lo mejor posible 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 sin previa preparación para ello.

Párese bajo un arco de puerta con trabe o de espaldas a una pared de carga.

Hágase bolita, abrazándose 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 vidrio 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.

Si se encuentra en un edificio, permanezca donde esté, no trate de utilizar ni los elevadores ni las escaleras durante el mismo.

Si estuviera dormido, al despertar tómese unos momentos para razonar. Conserve la calma.

## **DESPUÉS**

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

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.

En caso de fugas de gas o agua, repórtelas inmediatamente.

Llame a los bomberos o a las brigadas de auxilio si hay incendios.

No consuma alimentos, ni bebidas que hayan estado en contacto con vidrios rotos, escombros, polvo o algún contaminante.

Limpie inmediatamente líquidos derramados como medicinas, materiales inflamables o tóxicos.

Sólo use el teléfono para reportar una emergencia.

Encienda el radio de pilas 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.

Al salir hágalo con cuidado y orden, siga las instrucciones de las autoridades o de las brigadas de auxilio.

# ¿QUÉ HACER EN CASO DE INCENDIO?

## ANTES

En su casa

Revise periódicamente la instalación eléctrica de su casa y solicite este servicio en su lugar de trabajo.

Recuerde de 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 composturas de instalaciones y aparatos eléctricos, si usted no tiene los conocimientos necesarios para efectuarlas.

Antes de alguna reparación de cualquier 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 aun 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; en caso de encontrar alguna repórtela a quien le surta 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 dejen que 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 en áreas ventiladas y fuera del alcance de los niños. Nunca fume en estos lugares.

Utilice los líquidos inflamables y sprays 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 un extintor en un lugar accesible, asegúrese de que sabe manejarlo 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.

Tenga a la mano los teléfonos de los bomberos, Cruz Roja y brigadas 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 y grasa ocurren generalmente en la cocina, en este caso sofóquelos con sal o con bicarbonato. Si lo que se inflama es una 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 la boca con un trapo húmedo.

Ayude a salir a 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 del 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.

## **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 propagación .

Si va hacer quemas, consulte al técnico agrario o siga al pie de la letra las indicaciones que usted ya conoce por experiencia.

Evite tirar cigarros y cualquier otro objeto sobre la vegetación.

Apague perfectamente las fogatas.

Impida que los niños jueguen con cerillos y cuetes.

Evite prender fuego a los desperdicios de cosechas y desmontes.

Avise a las autoridades sobre cualquier conato de incendio.

## **DESPUÉS**

No pase al área incendiada hasta que las autoridades lo autoricen.

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

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

No vuelva a congelar los alimentos que se hayan descongelado.

## ¿QUÉ HACER ANTE UNA FUGA DE GAS L.P.?

Son muy frecuentes las tragedias familiares causados por las fugas de gas o por un manejo inadecuado de este servicio. Por esta causa no se olvide de las indicaciones más elementales. No se arriesgue.

### ANTES

- Coloque sus tanques de gas en una superficie firme, de preferencia en una base de cemento y sujételos bien para evitar que se puedan caer.
- Personal calificado debe hacer la colocación.
- Revise periódicamente sus tanques en busca de porosidades, óxido, golpes, pequeñas fisuras o manchas como de aceite, si es así solicite su cambio con su proveedor de gas, éste debe ser gratis.
- Nunca cocine en recámaras o lugares que no estén ventilados.
- Los cilindros de gas deben estar colocados mínimo a tres metros de distancia de la estufa.
- No coloque basura, enseres domésticos, combustibles o productos tóxicos cerca de sus tanques de gas.
- Si su instalación es muy antigua, pida a personal capacitado que la revise, ya que la tubería y las conexiones pueden estar corroídas, si es así cambie la instalación de inmediato.

## **DURANTE**

- Conserve la calma en lo posible.
- No encienda cerillos, velas ni encendedores.
- No accione apagadores eléctricos, no encienda lámparas o focos ni aparatos eléctricos.
- Apague su estufa.
- Cierre las válvulas de los cilindros de gas.
- Abra puertas y ventanas para que se ventile el lugar.
- Llame inmediatamente a la central de fugas, a bomberos o a su distribuidor de gas L.P.
- Salga Ud. y su familia de su hogar.

## **DESPUÉS**

- Conserve la calma.
- No entre a su hogar hasta que las autoridades le indiquen que no hay peligro.
- Repare inmediatamente las instalaciones y hágalas revisar por personal calificado.

## **¿QUÉ HACER EN CASO DE TORMENTA ELÉCTRICA?**

Los rayos que se producen durante una tormenta eléctrica pueden significar un gran riesgo, por esta causa se recomienda lo siguiente:

- No permanezca fuera durante las tormentas, busque protección en: viviendas, túneles o cuevas, automóviles o autobuses o calles de la ciudad que tengan edificios altos.
- No salga a la puerta de su casa.

### **EVITE LOS SIGUIENTES LUGARES EXTREMADAMENTE PELIGROSOS**

- Pequeñas construcciones, graneros, o establos aislados.
- Tiendas de campaña y refugios temporales.
- La parte alta de una colina y sus alrededores.
- Áreas en la parte superior de los edificios.
- Campos deportivos abiertos.
- Lugares con pisos metálicos.
- Estacionamientos.
- Albercas, lagos y orillas del mar.

- Muros con cables, tendederos y alambres aéreos.
- Vías del tren.
- Algún árbol aislado.

## **PROCURE**

- Desconectar aparatos eléctricos y electrónicos.
- Permanecer en su carro si es que usted se encuentra viajando y mantenga sus ventanas cerradas, no lo olvide.

## **EVITE**

- Estar cerca de las ventanas, llaves de agua, tuberías y salidas de electricidad.
- Salir a la calle.
- Hablar por teléfono.
- Pisar objetos metálicos tales como: cables de electricidad, cercas de alambre, puertas de herrería, etc.
- Acostarse en el suelo con todo su cuerpo, es peligroso porque aumenta el área de contacto, hace mayor tierra y por consiguiente atraerá más rayos.

### **Si se encuentra en el campo sin la posibilidad de un refugio cercano:**

- Encucíllese y tome sus tobillos (hágase bolita) sólo sus pies deben hacer contacto con el suelo.
- Sitúese en una zona baja como una hondonada o refúgiase bajo un grupo de árboles pequeños.
- Evite tener en las manos machete, azadón, pico, etc. (objetos de metal).

Si alguien sufrió daño por un rayo y aún se encuentra con vida, la persona que le proporcione auxilio deberá solicitar con urgencia atención médica.

### **EN LA INDUSTRIA**

Es muy importante tener un buen sistema de tierra física, para que el sistema de pararrayos funcione adecuadamente.

## **¿CÓMO PREPARARSE EN CASO DE FRÍOS EXTREMOS?**

En la temporada invernal, los diferentes cambios en la temperatura ambiente, tanto en calor como en frío, causan frecuentemente alteraciones en la salud. La temperatura baja altera los mecanismos de defensa pulmonar y predispone a muchas enfermedades, tales como gripas, sinusitis, amigdalitis, bronquitis y hasta bronconeumonías, por esta razón es necesario tomar en cuenta las siguientes recomendaciones preventivas.

### **¿QUÉ HACER ?**

#### **ANTES**

- Aunque radique en lugares calurosos como son las costas y playas, procure tener algunas prendas para invierno como: suéter grueso, bufanda, zarape o jorongo, calcetines gruesos, zapatos de suela gruesa.
- Reporte a las autoridades locales, cualquier situación o hecho que pudiera poner en riesgo la salud de la comunidad.

#### **PROCURE**

- Que las instalaciones eléctricas, de gas, teléfono y agua se encuentren en buenas condiciones.
- Darle mantenimiento a su casa, reparando filtraciones en los techos, tapando rendijas, cambiando los cristales rotos, etc.
- Asistir con sus familiares (especialmente niños y ancianos) al centro de salud de su localidad para prevenir las enfermedades propias de la temporada.
- Revisar periódicamente su vehículo.

## **DURANTE**

### **EVITE:**

- Exponerse a las corrientes de aire.
- Asistir a los lugares muy concurridos, escuelas, cines, etc. sobre todo si tiene gripa o tos.
- Salir de su casa innecesariamente, pero si tiene que hacerlo, abríguese lo mejor que pueda y tápese nariz y boca para evitar que el frío penetre a las vías respiratorias.
- Utilizar zapatos tenis en esta época, éstos se humedecen fácilmente.
- Mantener totalmente cerrada su casa, tenga abierta alguna ventila para que el aire circule evitando la acumulación de monóxido de carbono.
- Bañarse con agua fría si no es su costumbre.

### **PROCURE**

- Protegerse ante los cambios bruscos de temperatura.
- Ingerir suficientes líquidos, de preferencia alimentos calientes como: atoles, café, leche, chocolate, té, cereales, sopas, etc.
- Utilizar crema grasosa para la cara y piel para evitar resequedad y quemaduras si vive en lugares muy fríos.
- No salir de su casa si se acaba de bañar con agua caliente.

- Revisar periódicamente la instalación de gas y verifique que no existan fugas, hágalo particularmente cuando vaya a dormir.
- Si tiene ropa que ya no utilice, obséquela a alguien que la necesite.
- Reporte usted a las autoridades de Protección Civil o a la Cruz Roja a cualquier persona que vea dormir en la vía pública.
- Esta temporada puede ser lluviosa y húmeda, tenga cuidado al cruzar calles y manejar.

## **DESPUÉS**

Evite las recaídas en caso de que haya estado enfermo.

## ¿CÓMO PROTEGERSE EN CASO DE CÓLERA?

El cólera es una enfermedad que rápidamente diagnosticada y tratada, raramente es mortal, y no deja secuela alguna, sin embargo, puede llegar a ser un problema, especialmente en grupos de población que viven en condiciones de hacinamiento sin las debidas instalaciones sanitarias; por esta razón, es necesario tomar en cuenta las siguientes recomendaciones.

### ANTES

- Hierva o clore el agua antes de consumirla.
- Lávese las manos después de ir al baño y antes de preparar y consumir alimentos.
- Cocine bien los alimentos, especialmente mariscos, y cómalos frescos.
- Consuma verduras frescas, previamente lavadas y desinfectadas con agua clorada (ésta se prepara agregando dos gotas de cloro como el de la marca comercial “Cloralex” a un litro de agua), debe dejar remojando sus verduras en esta solución durante 30 minutos, antes de ingerirlas.

### EVITE

- Consumir alimentos callejeros o de dudosa preparación, como son: aguas frescas, jugos, ensaladas, salsas, fruta picada en bolsitas, etc.
- Consumir pescado o mariscos crudos, en especial ceviches, ostiones, camarones, etc.

- Que los canales de desagüe de las casas viertan su contenido directamente a las fuentes naturales de agua, como ríos, lagos, etc.
- Regar con aguas negras verduras y hortalizas.
- Tirar basura en los depósitos de agua.
- Que los animales contaminen las fuentes naturales de agua, como ríos, lagos, arroyos, etc.

## **PROCURE**

- Clorar periódicamente los depósitos de agua para consumo humano.
- Que su letrina no se encuentre cuesta arriba o a menos de 15 metros de distancia de la fuente de agua.
- A los primeros síntomas (diarrea, vómito, sed intensa, debilitamiento), acuda a su médico.

## **DURANTE**

- Acuda al médico y cumpla sus indicaciones, la enfermedad lo requiere.
- Mantenga al paciente hidratado, bebiendo bastantes líquidos, especialmente “vida suero oral”.
- Procure que el paciente coma.
- Desinfecte con cloro el baño y la ropa después que la use el enfermo.

## **DESPUÉS**

Es importante tener en cuenta que el paciente posiblemente puede ser portador de la bacteria no sólo unos días después del restablecimiento, sino hasta por meses, incluso por años, por lo tanto, mientras el médico no lo dé de alta, tiene que continuar con los mismos cuidados para evitar contagios.

Nota: Para mayor información visite el centro de salud más cercano.

## **¿QUÉ HACER DURANTE UNA CAÍDA DE CENIZA PRODUCIDA POR EXHALACIÓN DE ALGÚN VOLCÁN?**

### **ANTES**

- Cubra los depósitos de agua que estuvieran expuestos a la caída de ceniza (pozos, cisternas, etc.)
- Barra o limpie las azoteas para evitar que se acumule la ceniza, pues mezclada con agua podría hundir el techo si éste es frágil.
- Dé a conocer a todos los miembros de la familia, las instrucciones sobre qué hacer en caso de caída de ceniza.
- Si tienen automóvil, proteja el filtro de aire y de aceite para evitar fallas mecánicas.
- Si su casa tuviera chimenea, tape el tipo de ésta.

### **DURANTE**

- Conserve la calma, evitando una inquietud innecesaria.
- Evite el consumo de agua y alimentos que hayan estado expuestos a la ceniza.
- Si Usted o sus familiares es susceptible a la ceniza, procure respirar a través de una tela humedecida con agua, eso evitará el paso del polvo volcánico.

- Si tiene animales, procure que éstos no consuman agua ni alimentos que contengan ceniza.
- Si la caída de ceniza es de consideración cierre puertas y ventanas y coloque toallas y/o sábanas húmedas en lugares por donde ésta pueda entrar.

## **DESPUÉS**

- Cuidadosamente quite las cenizas de los techos planos o de poco declive, así como de los canales para desaguar la lluvia.
- Limpie el polvo con frecuencia y no lo tire en las alcantarillas ni en el drenaje, deposítelo en bolsas de polietileno.
- Atienda las recomendaciones de las autoridades.
- Remueva las cenizas de los techos.
- Evite comentarios sin fundamento, pueden causar pánico.

## **Los crueros de vías de ferrocarril son peligrosos**

**Recuerden Uds. que:**

- Todos los crueros de vía de ferrocarril son peligrosos por ello sigan los siguientes consejos.
- NO SE CONFÍEN

Si por su trabajo o para ir la escuela, tienen que hacer, varios cruces al día, extremen precauciones, cuando algo se hace por rutina se automatizan las acciones y pueden volverse descuidadas.

### **SI SALEN DE VACACIONES DEBEN RECORDAR :**

- La prisa, el alcohol y la imprudencia, pueden ser mortales, más vale un minuto tarde, que un minuto de silencio.

### **OBSERVEN**

Bien antes de cruzar la vía, ya sea de noche o de día, la mayoría de los accidentes ocurren en plena luz.

### **OBEDEZCAN LAS SEÑALES**

Las desgracias se originan cuando se actúa con irresponsabilidad, el tren no puede frenar fácilmente, se necesita más de un kilómetro para frenar con carga.

### **HAGAN ALTO TOTAL**

No traten de ganarle al tren, éste les ganará y tal vez sea “la definitiva”, cuide su vida, la de su familia y la de los demás.

### **¡SU VIDA VALE MUCHO!**

# SI SALIMOS DE VACACIONES EN NUESTRO AUTOMÓVIL

PAPÁ , YO SERÉ TU COPILOTO

## ANTES

**RECUERDA** QUE DEBES REVISAR BIEN EL VEHÍCULO

**LLANTAS. FRENOS. AFINACIÓN, HERRAMIENTA...**

**ADEMÁS DE LLEVAR CONTIGO:**

- La licencia de conducir
- La tarjeta de circulación
- La credencial de elector, como identificación
- Los tipos de sangre de toda la familia y
- Anotar en tus documentos algún teléfono para avisar en caso de accidente.

**durante el viaie**

**DEBEMOS:**

- Utilizar el cinturón de seguridad
- Manejar sin exceso de velocidad
- Respetar todas las señales de tránsito
- Conducir en estado sobrio
- Parar en lugares poblados y seguros, no solitarios
- Llevar una bolsa para echar la basura, sin tirarla en las calles ni carreteras sino en los depósitos de basura
- Depositar las colillas de cigarro y los cerillos bien apagados en una bolsa de basura.

## SI VAMOS A LAS PLAYAS O RÍOS... Y QUEREMOS PASAR UNAS VACACIONES TRANQUILAS

### DEBEMOS TOMAR LAS DEBIDAS PRECAUCIONES :

- No debemos meternos al agua después de comer
- Ni después de haber ingerido bebidas alcohólicas
- Ni meternos más allá de las zonas permitidas
- Ni adentrarnos al río o al mar, más allá de la altura de nuestras rodillas si no sabemos nadar, aunque llevemos cámaras, salvavidas u otros flotadores
- Respetemos las señales y avisos que estén en el lugar
- Debemos protegernos adecuadamente del sol
- No debemos contaminar con basura y desechos los lugares que visitemos
- Evitemos las zonas de peligro

AHORA JUNTO CON TU PAPÁ, ¡CONTESTA ESTE SENCILLO CUESTIONARIO !

- ¿ Ya se revisaron las llantas ?
- ¿ Ya se revisaron los frenos ?
- ¿ Está afinado el vehículo ?
- ¿ Ya se revisaron las luces y el claxon ?
- ¿ Llevamos las señales de emergencia ?
- ¿ Funcionan los limpiaparabrisas ?
- ¿ Llevamos los documentos en regla ?
- ¿ Llevamos la herramienta, “el gato” y la lámpara ?
- ¿ Está listo el botiquín de primeros auxilios ?

SÍ	NO

SI CONTESTARON QUE SÍ A TODAS ESTAS PREGUNTAS, TÚ Y TU FAMILIA ESTÁN LISTOS PARA DISFRUTAR DE SU VIAJE.  
**¡ PROTEGE A TU FAMILIA Y A LAS DE LOS DEMÁS !**

## **Enjambres Silvestres y Abeja Africana**

**Los jardines públicos, los cementerios, y las escuelas son lugares en donde con cierta frecuencia se refugian los enjambres.**

### **Antes**

**Para evitar un ataque de un enjambre silvestre:**

- Infórmese si en su zona existe la posibilidad de ataques de enjambres silvestres.
- Si ve un enjambre silvestre no lo moleste, aléjese. Es frecuente que los niños intenten molestarlo, evítelo.
- Nunca intente capturar un enjambre silvestre.
- Nunca intente retirarle la miel a una colmena silvestre.
- No destruya las trampas caza-enjambres.
- Si ve un enjambre silvestre informe inmediatamente a la autoridad de su comunidad o a los bomberos.
- Evite hacer ruidos fuertes cerca de un enjambre silvestre, éstos enojan mucho a las abejas.

## **Durante**

- **Conserve la calma:**

- Si es atacado, con una mano cubra su nariz y con la otra sus ojos, abriendo los dedos para mirar dónde pisa.
- Aléjese inmediatamente y a la mayor brevedad posible, corra en zig-zag.
- Busque refugio en arbustos, cuerpos de agua, vehículos, cúbrase con una manta gruesa o lona.
- Jamás se tire al piso y sobre todo si llega a caer, no ruede.

## **Después**

- **Tranquilícese:**

- Retire los aguijones inmediatamente pero con mucho cuidado, valiéndose para ello de una pequeña pinza, navaja o con la uña, cuidando de no hacer presión sobre el aguijón. Retírelo por la parte contraria a como entró.
- Si retira el aguijón con los dedos trate de no presionarlo pues sólo logrará inyectar más veneno.
- Busque ayuda médica inmediatamente ya que su vida puede correr peligro.
- Coloque en el área afectada compresas de agua fría o hielo.

## GLOSARIO

- Alertamiento:** Primera función del subprograma de auxilio que tiene por objeto informar de manera oportuna, precisa y suficiente a las autoridades responsables de participar en las acciones de respuesta, sobre los niveles de emergencia que ofrece la situación presentada. La finalidad práctica de esta función estriba en colocar a esas autoridades en uno de los tres posibles estados de mando: prealerta, alerta o alarma, para asegurar las condiciones que les permitan una intervención adecuada.
- Aviso:** Relación existente entre señal y texto para recordar o advertir a la población las instrucciones a acatar para ejecutar acciones determinadas.
- Brigada de emergencia o de auxilio:** Grupo organizado y capacitado en una o más áreas de operaciones de emergencia.
- Calamidades, agentes perturbadores o fenómenos destructivos:** Acontecimiento que puede impactar a un sistema afectable (población y entorno) y transformar su estado normal en un estado de daños que puede llegar al grado de desastre; por ejemplo, sismos, huracanes, incendios, etcétera. También se le llama agente destructivo, sistema perturbador o evento perturbador.

<b>Color de seguridad:</b>	Es aquel al que se le atribuye cierto significado y que se utiliza con la finalidad de transmitir información, indica la presencia de un peligro o una obligación a cumplir.
<b>Color contrastante:</b>	Es aquel que se utiliza para resaltar el color básico de seguridad.
<b>Conato de incendio:</b>	Incendio en su fase inicial que puede ser apagado utilizando extintores comunes.
<b>Croquis:</b>	Dibujo que carece de datos técnicos con información básica general de un espacio o área determinada.
<b>Ejercicio en un plan de emergencia:</b>	Prueba práctica de un procedimiento de actuación, es decir, de una parte de un plan de emergencia y realizado con fines de capacitación.
<b>Ejercicio de gabinete:</b>	Desarrollo del plan con la participación del comité escolar (personal que opera o desarrolla las acciones preestablecidas) en una mesa de trabajo, con el fin de comprobar que todos y cada uno conocen sus funciones dentro del plan.
<b>Escenario de desastre:</b>	Presentación de situaciones y actos simultáneos o sucesivos que, en conjunto, constituyen la representación de un accidente o desastre simulados.

- Evacuación:** Es una medida de prevención que consiste en el alejamiento temporal de la población, de una zona de riesgo con el fin de ubicarla durante la emergencia en lugares adecuados y protegiéndola ante los efectos colaterales de un desastre.
- Prevención:** Uno de los objetivos básicos de la Protección Civil, se traduce en un conjunto de disposiciones y medidas anticipadas cuya finalidad estriba en impedir o disminuir los efectos que se producen con motivo de la ocurrencia de calamidades. Esto, entre otras acciones, se realiza a través del monitoreo y vigilancia de los agentes perturbadores y de la identificación de las zonas vulnerables del sistema afectable (población y entorno), con la idea de prever los posibles riesgos o consecuencias para establecer mecanismos y realizar acciones que permitan evitar o mitigar los efectos destructivos.
- Protección Civil:** Es la actividad solidaria que realizan los diversos sectores que integran a la sociedad, junto y bajo la dirección de la Administración Pública, con el propósito de salvaguardar la integridad física de la población, sus bienes y su entorno, ante una situación de desastre.
- Punto de reunión o zona de conteo:** Espacio físico, libre de obstáculos constructivos y naturales en el cual se puede concentrar una mayoría de población para protegerse permanentemente, en cuyo lugar se efectúa el conteo de las personas una vez que han desalojado un área determinada de algún inmueble por la presencia de algún fenómeno perturbador o calamidad.

**Plan de emergencia o de contingencias:**

Función del subprograma de auxilio e instrumento principal para dar una respuesta oportuna, adecuada y coordinada a una situación de emergencia. Consiste en la organización de las acciones, personas, servicios y recursos disponibles para la atención del desastre, con base en la evaluación de riesgos, disponibilidad de recursos materiales y humanos, preparación de la comunidad, capacidad de respuesta local e internacional, etc.

**Plan:**

Instrumento diseñado para alcanzar determinados objetivos, en él que se definen, en espacio y tiempo, los medios utilizables para lograrlos. En él se contemplan en forma ordenada y coherente las metas, estrategias, políticas, directrices y tácticas, así como los instrumentos y acciones que se utilizarán para llegar a los fines deseados. Un plan es un instrumento dinámico sujeto a modificaciones en sus componentes, en función de la periódica evaluación de sus resultados.

**Repliegue:**

Acción de las personas que consiste en ubicarse cerca de un muro firme (muro de carga o estructural) que las protege momentáneamente ante un sismo.

**Señal:**

Tablero fijo en el que se combina una forma geométrica, uno o más colores y un símbolo, tiene como objeto informar, prevenir, prohibir u obligar sobre un aspecto determinado. Toda señal exige la ocurrencia de tres requisitos fundamentales: llamar la atención, transmitir un mensaje claro y ubicarse en el lugar apropiado.

<b>Señalización:</b>	Conjunto de señales con información visual sistematizada y aprobada como norma oficial (Normas, Señales y Avisos para Protección Civil: colores, formas y símbolos a utilizar) que se aplica para la protección civil con el fin de que la población lo identifique correctamente y cumpla la función para la cual fue creada.
<b>Símbolo:</b>	Es una imagen simple en forma gráfica y de fácil interpretación.
<b>Situación de emergencia:</b>	Contingencia que se presenta cuando por efecto de una calamidad se producen daños y fallas en la operación de un sistema, así como en los suministros y en la demanda usual, alterando las funciones normales del mismo.
<b>Simulacro:</b>	Representación de las acciones previamente planeadas para enfrentar los efectos de una calamidad, mediante la simulación de un desastre. Implica el montaje de un escenario en donde supuestamente ha impactado alguna calamidad o agente perturbador y las acciones que en consecuencia se realizan (hipótesis).
<b>Simulacro de evacuación, repliegue y transición:</b>	Representación de las acciones previamente planeadas ante el impacto de alguna calamidad en donde se ha decidido alejar a la población de la zona de peligro, en primer término ubicándola cerca de un muro firme como protección, para continuar con el desalojo de las áreas de peligro hacia una zona segura o de conteo, dependiendo de la emergencia.
<b>Transición peatonal:</b>	Traslado a pie de las personas desde un área de riesgo hacia un área de seguridad o hacia el punto de reunión o zona de conteo.

**Unidad Estatal o  
Municipal de  
Protección Civil:**

Órgano ejecutivo-operativo que a nivel estatal o municipal tiene la responsabilidad de desarrollar y dirigir la operación del subsistema de protección civil correspondiente a su nivel, y de elaborar, implantar y coordinar la ejecución de los programas respectivos; debe coordinar sus actividades con las dependencias y los organismos de los sectores públicos, social y privado.

**Vulnerabilidad:**

Facilidad con la que un sistema puede cambiar su estado normal a uno de desastre, por los impactos de una calamidad.

**Zona de seguridad:**

Espacio físico de poca amplitud ubicado en áreas construidas que proporciona protección momentánea a una o más personas.

## BIBLIOGRAFÍA

**Bases para el establecimiento del Sistema Nacional de Protección Civil** Comisión Nacional de Reconstrucción, Comité de Prevención de Seguridad Civil, México. 1986

**Contenidos Básicos para elaborar material de difusión,** Lic. Berta Piñero Sosa y Edith Vásquez Muñoz, Dirección General de Protección Civil, Secretaría de Gobernación. México, 1992

**Guía Práctica de Simulacros de Evacuación,** Segunda Edición, Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED) México 1994

**Glosario de Protección Civil** Secretaría de Gobernación, Dirección General de Protección Civil, México, 1992

**Huracanes** Fascículo Núm. 5, Centro Nacional de Prevención de Desastres, Secretaría de Gobernación, Sistema Nacional de Protección Civil. México (tercera reimpresión), 1995

**Instructivo del Reglamento General de Seguridad e Higiene en el Trabajo,** Instituto Mexicano del Seguro Socia, México, 1992

**Ley Número 92 de Protección Civil para el Estado de Veracruz-Llave,** Editora del Gobierno del Estado de Veracruz-Llave, Xalapa, Ver. 1995

**Manual del Bombero, Evacuación de Inmuebles,** Las Palmas de Gran Canaria, España 1995

**Programa Nacional de Seguridad y Emergencia Escolar.** Bases y Lineamientos, Secretaría de Educación Pública, México, 1986

**Programa de Actividades del Comité de Seguridad y Emergencia Escolar.** Secretaría de Educación y Cultura y Sistema Estatal de Protección Civil, Xalapa, Ver., 1995

**Más Vale Prevenir**, Boletín Núm. 2, año 1, órgano informativo de la Unidad Estatal de Protección Civil de Veracruz, Agosto 1997

**Más Vale Prevenir**, Boletín Núm. 3, año 1, órgano informativo de la Unidad Estatal de Protección Civil de Veracruz, Octubre 1997

**Más Vale Prevenir**, Boletín Núm. 4, año 1, órgano informativo de la Unidad Estatal de Protección Civil de Veracruz, Diciembre 1997

***Elaboró Edith Vásquez Muñoz***

***Colaboró Antero Borboa Lara***

***Diseñó Rodolfo Hernández Baz***