

Cauhtémoc.

PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL



**Plan
Familiar**
para la prevención de riesgos

Familia:

Dirección:



Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**



Protección Civil

Plan Familiar de Protección Civil

Es un conjunto de actividades a realizar antes, durante y después de una emergencia o desastre, por los miembros de UNA FAMILIA.



Introducción

Cuauhtémoc.

Las afectaciones provocadas por fenómenos naturales o por el hombre se pueden evitar o disminuir si cada integrante de tu familia conoce y hace conciencia de ellas, debemos prepararnos para hacerles frente y minimizar el impacto que pudieran ocasionar en tu bienestar, patrimonio y entorno.

La Dirección de Protección Civil en la Alcaldía Cuauhtémoc difunde esta guía para apoyarte en la elaboración de tu Plan Familiar.

Toma unos minutos de tu tiempo para que en familia realicen un plan de autoprotección que podría ser invaluable en momentos difíciles.

Tu participación es importante.
Alcaldía y vecinos trabajando juntos.



Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**



Protección Civil

Datos generales de la familia

Instrucciones: Llena los espacios con la información de tu familia.

Número de habitantes:

Personas adultas:

Infantes:

Teléfonos:

/

Responsable del Plan Familiar:

Nombre:

Mamá Papá Hija

Hijo Otro

Foto opcional

Nombre:

Edad: Tipo sanguíneo:

Parentesco:

Enfermedad/Alergias:

Teléfono de contacto:

Correo electrónico:

Foto opcional

Nombre:

Edad: Tipo sanguíneo:

Parentesco:

Enfermedad/Alergias:

Teléfono de contacto:

Correo electrónico:

Datos generales de la familia

Foto opcional

Nombre:

Edad: Tipo sanguíneo:

Parentesco:

Enfermedad/Alergias:

Teléfono de contacto:

Correo electrónico:

Foto opcional

Nombre:

Edad: Tipo sanguíneo:

Parentesco:

Enfermedad/Alergias:

Teléfono de contacto:

Correo electrónico:

Foto opcional

Nombre:

Edad: Tipo sanguíneo:

Parentesco:

Enfermedad/Alergias:

Teléfono de contacto:

Correo electrónico:

Foto opcional

Nombre:

Edad: Tipo sanguíneo:

Parentesco:

Enfermedad/Alergias:

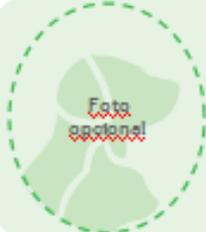
Teléfono de contacto:

Correo electrónico:

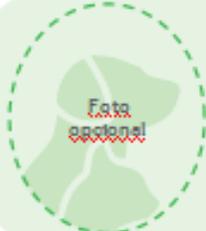


Datos generales de tus animales de compañía

Instrucciones: Llenalos espacios con los datos correspondientes.

 **Nombre:**
Edad:
Raza:
Macho | Hembra
No. de registro:

 **Nombre:**
Edad:
Raza:
Macho | Hembra
No. de registro:

 **Nombre:**
Edad:
Raza:
Macho | Hembra
No. de registro:



¿Qué es un Plan Familiar para la Prevención de Riesgos?

El Plan Familiar te ayudará a conocer, prevenir, reducir y controlar los peligros de una emergencia o desastre.

Realiza los siguientes pasos para elaborarlo:

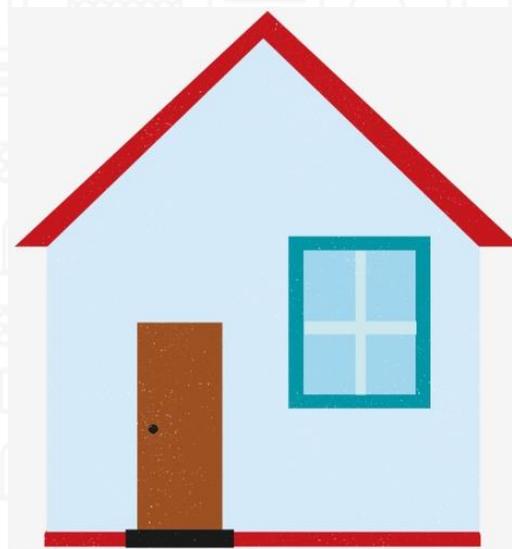


La prevención es el elemento clave para reducir el impacto de las amenazas.



Cuahtēmoc.

DETECTA Y REDUCE RIESGOS AL INTERIOR Y EXTERIOR DEL HOGAR



Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**



Protección Civil

¿Qué hacer para disminuir riesgos en tu hogar?



Luz eléctrica:
apagadores
y contactos (focos,
interruptor de seguridad).



Agua:
cisternas, tuberías,
(accesorios del
lavabo, regadera
y fregadero).



Sanitaria:
tubería de aguas
negras; WC,
coladeras y registros.



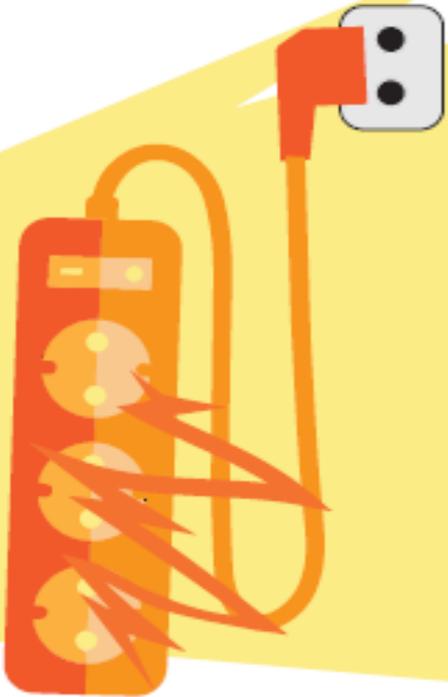
Gas:
estufa, calentador,
cilindro o tanque
estacionario.



¿Qué hacer para disminuir riesgos en tu hogar?

Revisa constantemente las instalaciones de luz, agua y gas, siempre después de un sismo.

LUZ



- No sobrecargues los enchufes de la luz con diversos aparatos eléctricos, puedes provocar un corto circuito.
- Evita que las niñas y niños jueguen con apagadores, cúbrelos con una tapa especial.
- Si identificas extensiones o cables de aparatos eléctricos en mal estado, reemplázalos.
- No conectes aparatos que se hayan mojado.
- Si barres la azotea de tu casa, o tiendes la ropa, aléjate de los cables de mediana tensión.



¿Qué hacer para disminuir riesgos en tu hogar?



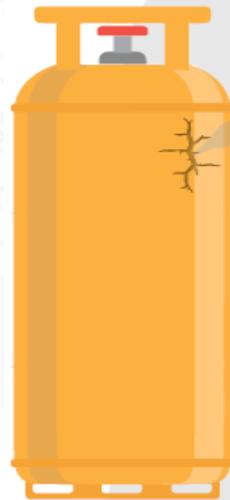
AGUA

- Elimina los goteos en todas las llaves.
- Revisa que las tuberías no presenten ningún tipo de fuga.
- Si encuentras humedad en alguna pared, llama cuanto antes a un especialista para que haga las reparaciones.
- Evita arrojar comida o cualquier objeto a las tuberías, se pueden tapar.
- Revisa que los accesorios de la caja de la taza de baño y el flotador funcionen correctamente.
- Limpia las cisternas por lo menos dos veces al año.
- Mantén las coladeras libres de basura.



¿Qué hacer para disminuir riesgos en tu hogar?

GAS



- Para verificar que las instalaciones no tengan fugas, coloca agua con jabón en las conexiones, si se ven burbujas, será necesario que llames a un especialista.
- Revisa que la flama que emita la estufa o boiler sea de color azul y no roja, ya que es indicativo de presencia de monóxido de carbono.
- En caso de tener cilindros de gas, al comprarlos revisa que no presenten golpes o desprendimiento de pintura, no los recibas en caso de estar en mal estado.
- Los tanques deben colocarse a la intemperie y sobre piso firme, a una distancia de 3 m entre sí y de interruptores eléctricos, material combustible, ventanas.
- Si cuentas con calentador de agua, también deberá estar al exterior. Su vida útil es de 10 a 15 años, si observas que gotea o que ya no calienta adecuadamente, es momento de sustituirlo.
- Antes de irte a dormir o al salir del hogar, revisa que los pilotos de la estufa y del calentador estén encendidos, prevé fugas.



¿Qué hacer para disminuir riesgos en tu hogar?

Sujeta objetos y muebles que puedan caerse.



Mantén productos tóxicos lejos del alcance de infantes.

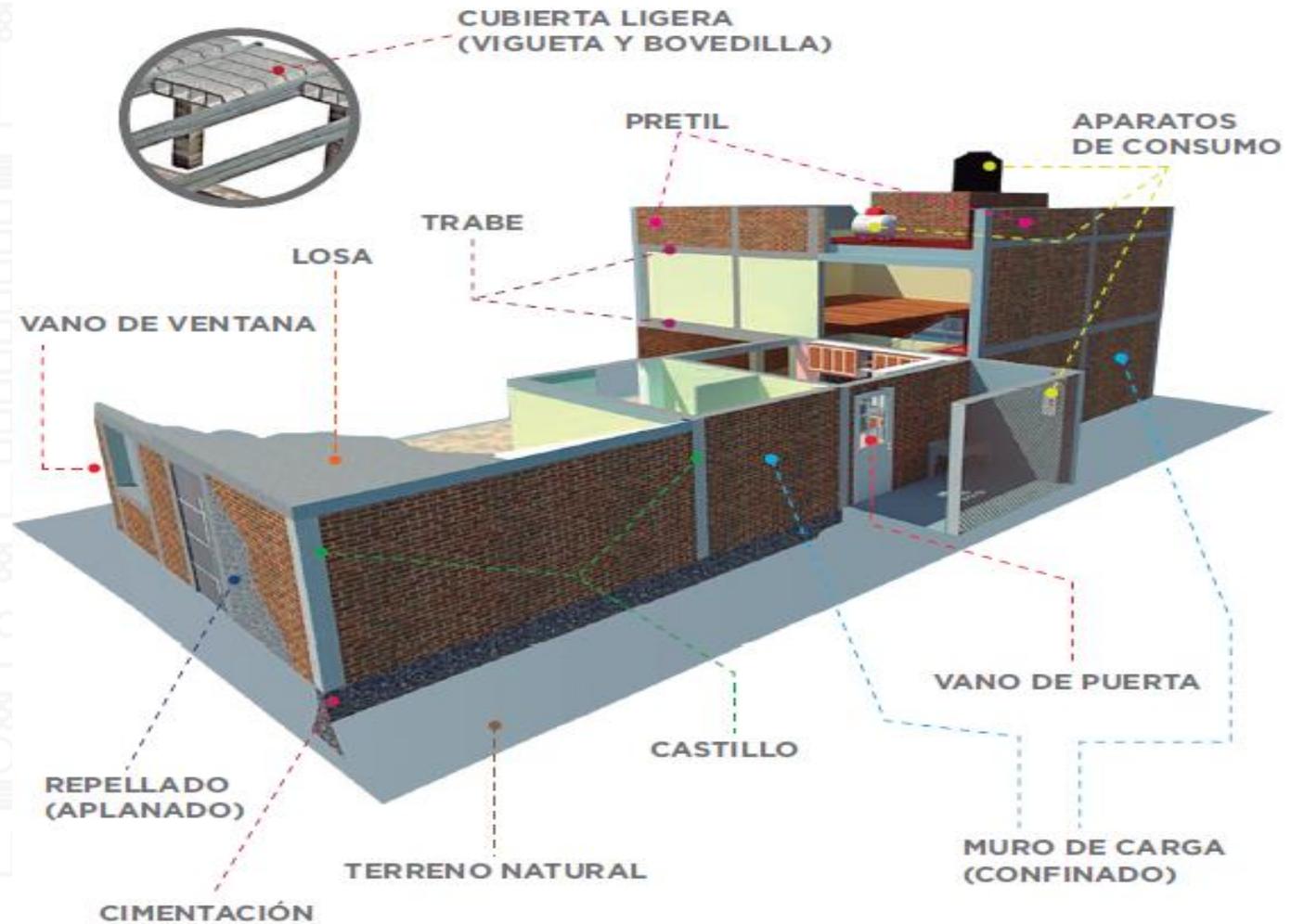


Identifica los riesgos al exterior; si hay construcciones alrededor de tu hogar, gasolineras, cables caídos, si se ubica cerca de ríos, en laderas, etcétera.



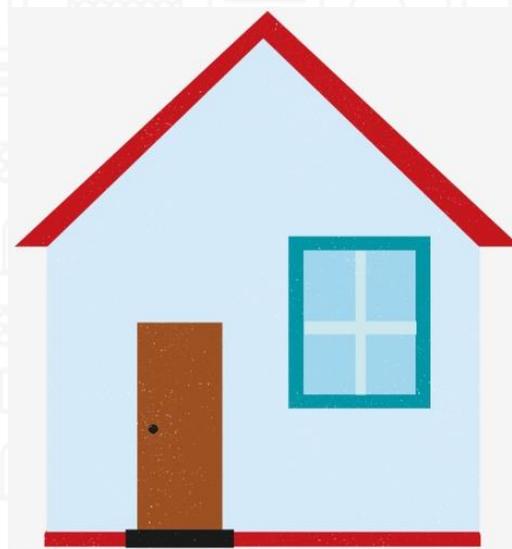
¿Qué hacer para disminuir riesgos en tu hogar?

Identifica los componentes estructurales en tu hogar:



Cauhtémoc.

IDENTIFICA LAS ZONAS DE MENOR RIESGO



Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**



Protección Civil

SI PLANIFICAS HOY ESTARÁS PREPARADO

Identifica y anota en un croquis las zonas de menor riesgo en tu hogar, indicando las rutas de evacuación y el punto de reunión. Si en el hogar habita alguna persona con discapacidad, entre más limitaciones tenga es más importante crear lugares seguros, especialmente si no pueden agacharse, cubrirse o desplazarse.

Marca las zonas de menor riesgo:

1

- Lejos de vidrios que pudieran romperse y objetos que pudieran caer.
- Aisladas de lugares donde se almacenen materiales peligrosos.
- Fuera de la cocina, en caso de sismo, las puertas de los gabinetes se pueden abrir, los platos y vasos pueden caer al piso.



Como las columnas y muros de carga.



Realiza tu plan familia

Señala las rutas de evacuación:

2

Son aquéllas por donde llegarás a los lugares de menor riesgo, no sólo consideres las más directas, sino las menos peligrosas.

- Identifica los objetos que puedan ser unobstáculo en las rutas de evacuación y retíralos.



Punto de reunión:

3

Si tu familia no se encuentra junta durante una emergencia, acuerden el lugar donde se reunirán.



Realiza tu plan familia

Si vives en un edificio, las y los vecinos, conjuntamente con la administración, deberán elaborar un Programa Interno de Protección Civil, identificando las zonas de menor riesgo al interior y exterior del inmueble, así como las rutas de evacuación.

Pueden conformar brigadas de protección civil con distintas tareas cada brigadista.

La Dirección de Protección Civil los puede capacitar en la formación de brigadas, evacuación y primeros auxilios.



BRIGADA DE REPLIEGUE Y EVACUACIÓN



COORDINADOR DE INMUEBLE Y/O JEFE DE PISO



BRIGADA DE COMUNICACIÓN



BRIGADA DE PRIMEROS AUXILIOS



BRIGADA DE PREVENCIÓN Y COMBATE DE INCENDIOS



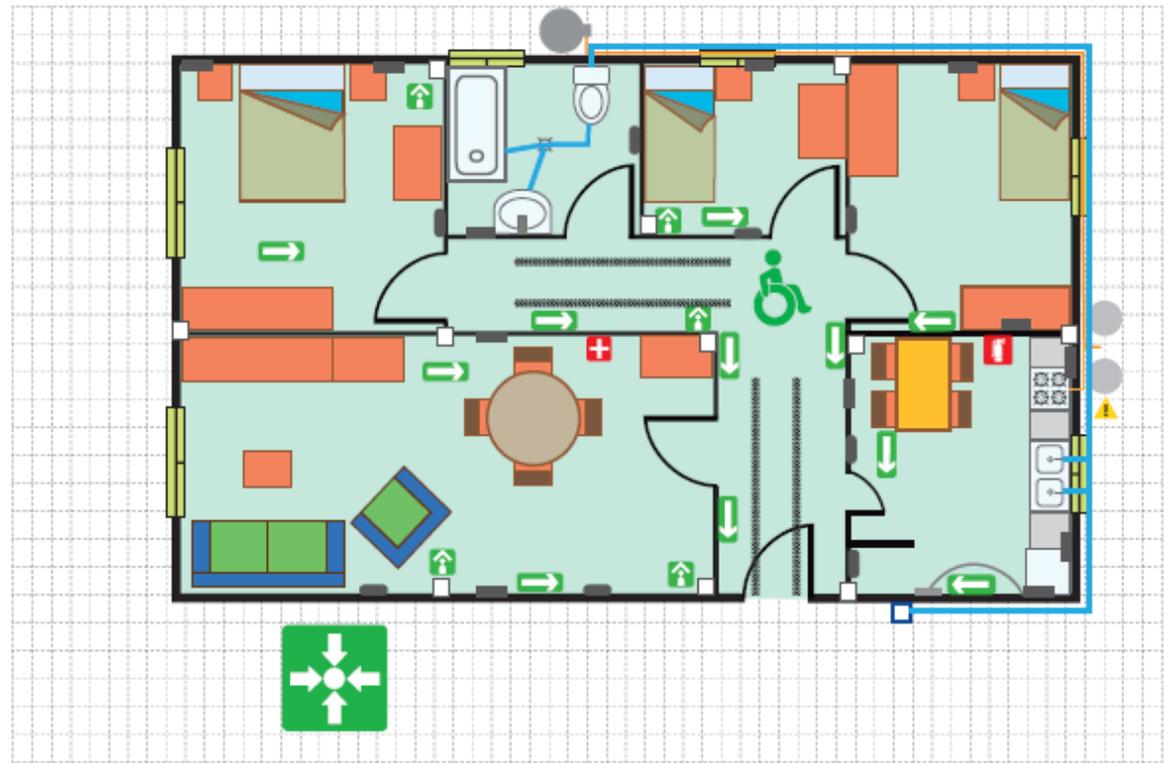
Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**



Protección Civil

Realiza tu plan familia

La siguiente ilustración es un **ejemplo de cómo puedes trazar tu croquis**, indica dónde se encuentran las instalaciones de luz, agua y gas, así como las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación, punto de reunión externo, etcétera.



 Extintor

 Botiquín

 Precaución de materiales
Inflamables y/o combustibles

 Instalación de luz
 Apagadores  Contactos

 Instalación de gas

 Instalación de agua



Punto de reunión



Zona de menor riesgo



Ruta de evacuación



Dirección General de
Seguridad Ciudadana
y Protección Civil

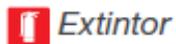
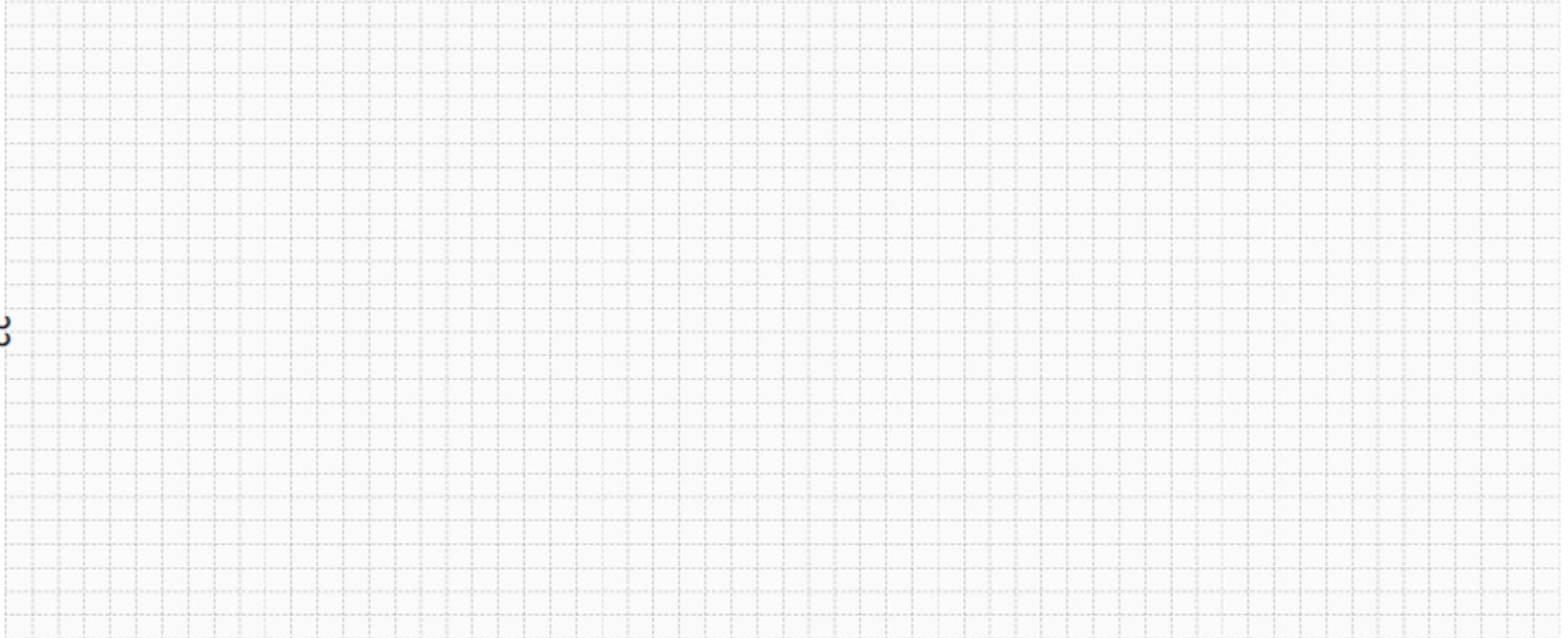


Protección Civil

Realiza tu plan familia

Plano del inmueble

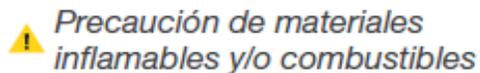
A continuación toda la familia se reunirá y dibujará su hogar al interior y exterior para que identifiquen dónde se encuentran las instalaciones de luz, agua y de gas, así como las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación, punto de reunión, etcétera.



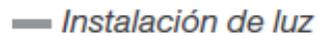
Extintor



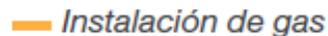
Botiquín



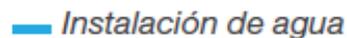
Precaución de materiales inflamables y/o combustibles



Instalación de luz



Instalación de gas



Instalación de agua



Zona de menor riesgo



Ruta de evacuación



Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**

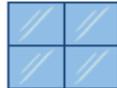


Protección Civil

Realiza tu plan familia

Riesgos externos y punto de reunión

Al exterior dibuja tu hogar en relación a elementos potencialmente peligrosos como construcciones, gasolineras, barrancas, árboles y postes en mal estado, fábricas, etc.

-  - Gasolineras
-  - Postes de luz
-  - Árboles
-  - Bardas
-  - Cables caídos
-  - Ventanas



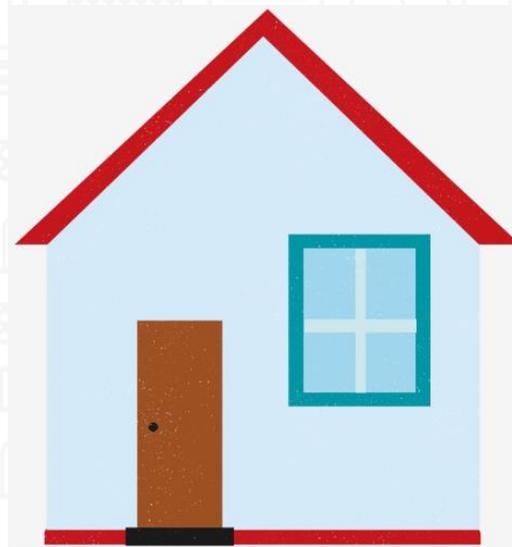
Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**



Protección Civil

Cuahtēmoc.

ACTÚA



Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**

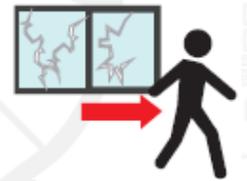


Protección Civil

Reacción

En caso de que se presente alguna amenaza, debes estar preparado para actuar dependiendo el tipo de eventualidad.

- Si escuchas la alerta sísmica, cuentas con segundos de ventaja, ubícate en una zona de menor riesgo.
- Es importante mantener la calma, ya que puedes provocar un accidente.
- Aléjate de ventanas o muebles que pudieran caer.
- Si tienes bebés o infantes en el hogar ve por ellos y ubícate en alguna columna o muro de carga.
- Si hay personas adultas mayores deben conocer cuáles son los sitios seguros del hogar para que puedan desplazarse a ellos desde donde se encuentren.



Reacción

- En el caso de personas con discapacidad, los hogares deben contar con accesibilidad total: rampas, pasamanos, alertamientos especiales visuales y auditivos (luces intermitentes, alarma sísmica). Altura de picaportes, contactos, apagadores, botones de alarma adecuados a todas las necesidades.
- Una vez perceptible el movimiento telúrico, no hagas uso de las escaleras ni del elevador.
- Si cuentas con animal de compañía busca su jaula, pecera o correa.
- En el caso de gatos, perros o algún otro que se encuentre libre, llámalo para evacuar o resguardarlo en la zona de menor riesgo.
- **EN CASO DE SISMO, LAS PERSONAS CON ALGÚN TIPO DE DISCAPACIDAD DEBEN RESGUARDARSE EN SU ZONA DE MENOR RIESGO, PASADO EL FENÓMENO DEBERÁN EVACUAR EL INMUEBLE.**



Reacción

¿Qué hacer si quedas atrapado en un inmueble derrumbado durante un sismo?

- Si durante un sismo notas que el inmueble está por colapsar, aparecen grietas y la luz entra por las paredes, de inmediato debes tirarte al suelo y adoptar la posición de reducir silueta o posición fetal.
- Es importante que cubras tu boca y nariz con un pañuelo para no respirar polvo y tierra, ya que a largo plazo pueden resultar tóxicos.
- Procura mantener una respiración lenta, profunda y sostenida ya que el oxígeno es vital.
- Mantente alerta para tratar de captar cualquier ruido. Cuando llegue la ayuda es importante que grites pidiendo auxilio y si no tienes la fuerza suficiente, golpea de forma arrítmica.
- Es vital realizar un mínimo desgaste de energía para soportar el mayor tiempo posible.



Reacción

Ten a la mano los documentos importantes en una bolsa hermética



En caso de que el agua se introduzca en tu domicilio, desconecta la energía eléctrica

Mantente pendiente de la Alerta Temprana Meteorológica, la cual se clasifica en cinco niveles:

LLUVIAS / INUNDACIÓN

Alerta Verde



Lluvia
<10 mm/24h

Viento
<29 km/h

Granizo
Sin presencia

Porta paraguas o impermeable.

Alerta Amarilla



Lluvia
10 - 29mm/24h

Viento
30 - 49 km/h

Granizo
Pequeño

Retira la basura de las coladeras del interior y exterior de tu hogar.

Alerta Naranja



Lluvia
30 - 49mm/24h

Viento
50 - 59km/h

Granizo
Mediano

Guarda o retira objetos del exterior que puedan caer.

Alerta Roja



Lluvia
50-70mm/24h

Viento
60-69km/h

Granizo
Grande

Desconecta la energía eléctrica de tu hogar.

Alerta Púrpura



Lluvia
<70mm/24h

Viento
<70km/h

Granizo
Muy grande

Si existe un alertamiento de inundación o deslave, evacúa dando mayor atención a infantes, personas con discapacidad y adultos mayores.



Reacción

CENIZA

En caso de caída de ceniza del volcán Popocatépetl

- Si es necesario salir a la intemperie, protege nariz, ojos y boca.
- Utiliza cubreboca, lentes o goggles. La ceniza puede provocar afectaciones a la salud.
- No hagas ejercicio al aire libre.
- Tapa los tinacos, cisternas y depósitos de agua para evitar que se contaminen.
- No dejes a la intemperie alimentos, ni de consumo humano ni para los animales.
- Jamás arrojes agua a la ceniza, ésta se endurece y tapa el drenaje, sólo bájrela y deposítala en bolsas separadas de la demás basura.
- Mantente al pendiente de las indicaciones de las autoridades.



Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**



Protección Civil

CENIZA

En caso de caída de ceniza del volcán Popocatepetl

Semáforo de alerta volcánica

Normalidad

El volcán está en calma.

Ligera actividad: fumarolas y actividad sísmica esporádica.

Alerta

Fase 1

Fumarolas de vapor y gas, emisiones ligeras de ceniza.

Fase 2

Fumarolas continuas, caída de ceniza leve.

Fase 3

Actividad explosiva y fumarolas continuas.

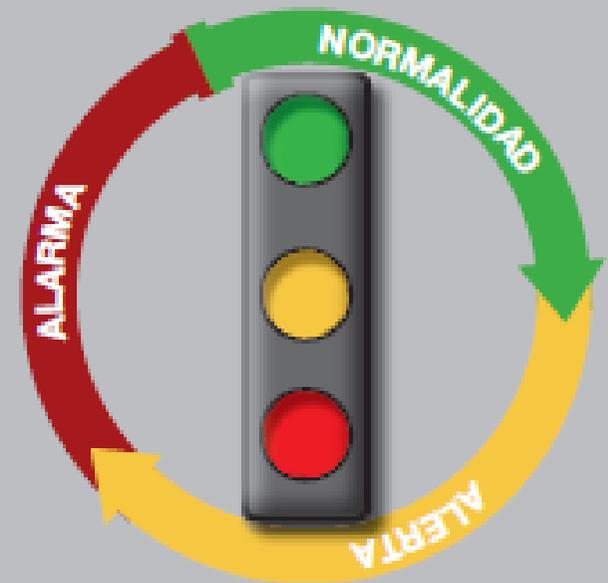
Alarma

Fase 1

Columnas de vapor y gas, caída importante de cenizas en poblaciones lejanas.

Fase 2

Columnas eruptivas de gran alcance, caídas intensas de ceniza, arena y fragmentos volcánicos.



Reacción

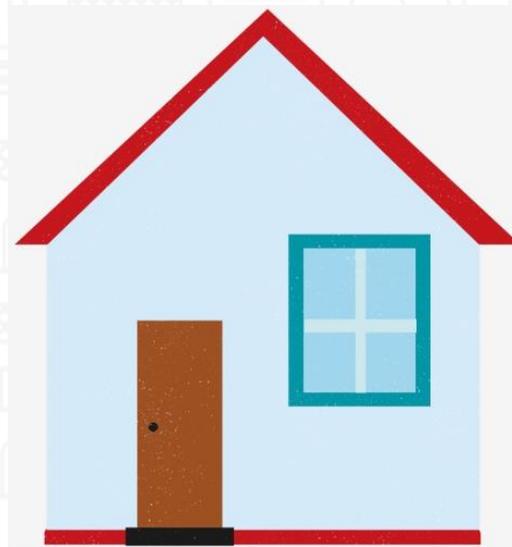
INCENDIO

- Si se puede apagar el conato de incendio*, realícenlo con precaución en lo que alguien más llama a los servicios de emergencia.
- En caso de no poderlo controlar, evacúen el lugar conforme a lo planeado.
- Quien sea responsable de cortar el suministro de energía eléctrica y de gas lo hará, siempre y cuando no corra peligro.
- Si se trata de un incendio eléctrico nunca arrojes agua.
- Si una olla o sartén con aceite caliente se enciende, nunca le arrojes agua, porque el aceite salta expandiendo el fuego por otros lugares de la cocina, toma un trapo, mójalo y colócalo encima, o cubre con una tapa para que se consuma el oxígeno, también puedes usar un extintor de polvo.
- Si el horno se incendia, cierra la puerta y la llave de paso del gas, lo mismo con el microondas, cierra y desenchufa.
- No permitas que infantes jueguen en la cocina, es donde se encuentran en mayor riesgo.



Cuahtēmoc.

REALIZA SIMULACROS Y ASIGNA TAREAS A CADA HABITANTE DE TU CASA



Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**



Protección Civil

Simulacro

Una vez que toda la familia conozca las ubicaciones de las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación y cómo reaccionar en caso de emergencia, es necesario que realicen simulacros que les servirán para reforzar y mejorar los protocolos de actuación. A través de estos ejercicios, se pueden corregir los errores que comúnmente se cometen.

¡Es importante que menores y personas adultas mayores participen!



Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**



Protección Civil

7 PASOS PARA REALIZAR SIMULACROS:

Imagina una situación de emergencia (hipótesis) en tu hogar; ¿Qué harían tú y tu familia si sucediera?

1



Simulacro

2 Fijen responsabilidades a cada integrante de la familia. Acuerden quien será responsable de:

Verificar el estado del botiquín:

Verificar el estado de la maleta de vida:

Asistir a personas con discapacidad:.....

Proteger a los animales de compañía:.....

Identifica su lugar favorito para que puedas ubicarlo:

Cerrar las llaves de gas, agua y luz:.....

Llevar consigo la maleta de vida:

Llamar a los Servicios de Emergencia:.....

Cuidar a infantes:

Ayudar a personas adultas mayores:.....

3 Ante los alertamientos, interrumpan cualquier actividad que estén realizando. Cierren las llaves de paso del agua, gas y corten el suministro eléctrico.



Simulacro

Evacúen por las rutas señaladas o repliéguense de acuerdo al plan.
Midan el tiempo que necesitan para llegar a los sitios seguros fuera de hogar, partiendo de diferentes lugares.

4



Siempre que se trate de un incendio, toda la familia debe evacuar.

Recuerden siempre deben mantener la calma.

5



Lleguen al punto de reunión acordado.
Revisen que todos se encuentren bien.

6



Evalúen los resultados y ajusten los tiempos.

7



Recuerda que para evacuar a grupos en condición de vulnerabilidad, principalmente infantes, personas con discapacidad o adultas mayores, se requiere más tiempo, por ello debes considerar la ayuda que necesiten.



Cuahtēmoc.

ANEXOS



Dirección General de
**Seguridad Ciudadana
y Protección Civil**



Protección Civil

Lo que NO DEBE faltar en casa

Extintor



Recomendaciones:

Cuenta en tu hogar con un extintor de 2.5 kg, el cual debe situarse en un lugar visible, de fácil acceso y en zonas de posible riesgo, por ejemplo, cerca de la cocina.

Revisa periódicamente la caducidad del extintor.

También se recomienda que coloques detectores de humo en pasillos, sala y habitaciones.

Bolsa hermética con documentos importantes



Debes guardar:

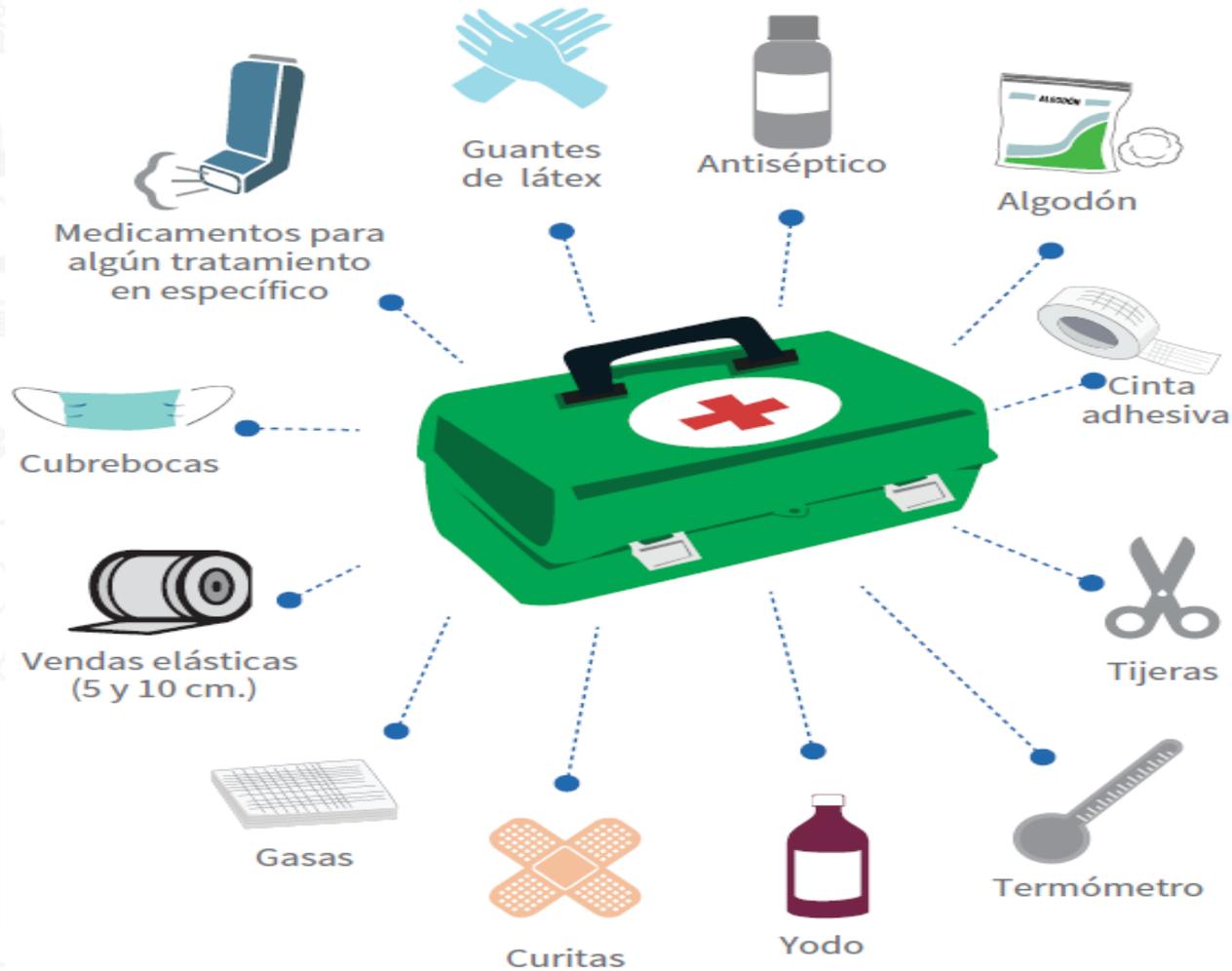
- Actas de nacimiento
- Comprobante de domicilio
- Credencial con fotografía (INE, licencia, etcétera.)
- CURP
- Certificado de estudios
- Facturas de tus bienes materiales (casa, automóvil, etcétera.)
- Información médica
- Cartilla de vacunación
- Carnet de salud
- Escritura
- Plano de instalaciones eléctricas y sanitarias
- Plano arquitectónico y estructural

De ser posible: escanéalos y lléalos también de manera electrónica (USB, disco duro, etcétera) o envíalos por correo electrónico



Lo que NO DEBE faltar en casa

Botiquín de Primeros Auxilios



Lo que NO DEBE faltar en casa

La Maleta de vida debe de ser individual y conforme a las necesidades de cada integrante de la familia.



Activación del Servicio de Emergencia

911

¿Cómo utilizar el servicio de emergencia?
Debes proporcionar la siguiente información:

01

¿Qué fue lo que pasó?

¿Cuántas personas involucra ?

02

03

¿Qué lesiones aparentes observas?

Proporciona tu nombre completo
y ubicación lo más precisa
posible, algún punto de referencia,
parque, banco, etcétera.

04

05

No cuelgues hasta que la persona
que te atiende la llamada te lo indique.



Cuauhtémoc.

Armando de la Huerta Navarro
Subdirector Técnico Normativo de
Protección Civil
Correo electrónico:
adelahuerta@alcaldiacuauhtemoc.mx

cuauhtemoc.cdmx.gob.mx



Dirección General de
Seguridad Ciudadana
y **Protección Civil**



Protección Civil