



Después:



- * Verifique que toda la familia esté ubicada en el punto de reunión.
- * No regrese a su vivienda hasta que las autoridades den la orden de hacerlo.
- * Observe si hay heridos y no los mueva hasta que llegue la ayuda especializada.

- * No consuma alimentos y bebidas de dudosa procedencia
- * Revise cuidadosamente su casa para cerciorarse de que no hay peligro.
- * Esté preparado para futuros sismos, también llamados réplicas. Generalmente son más débiles, **PERO PUEDEN OCASIONAR DAÑOS ADICIONALES.**



3.- Realiza simulacros en tu hogar

Un simulacro es un ensayo o práctica acerca de cómo se debe actuar en caso de emergencia por inundación, ciclón tropical, incendio, sismo etc.

Realizarlo aporta muchas ventajas

- * Plantea el siniestro más probable en tu hogar o localidad, e indica lo que se debe realizar.
- * Comprobar anticipadamente si las acciones de preparación son eficientes.
- * Fomenta la cultura de protección civil entre la familia y la comunidad.
- * Compruebe que sus niños sepan qué deben hacer si les sorprende un sismo



CUANDO USTED NO ESTÁ CON ELLOS, ya sea en la escuela, dentro de un edificio elevado, o al aire libre.

- * Aunque los niños de edad escolar generalmente tienen ya una idea de lo que es un sismo, dese el tiempo de explicarles lo que deben hacer cuando comienza a temblar.



Que debe llevar mi botiquín



- * Gasa estéril, Cinta adhesiva
- * Vendas elásticas de 5 y 10 cm
- * Toallas antisépticas
- * Jabón quirúrgico (antibenzil)
- * Agua
- * Alcohol etílico
- * Guantes quirúrgicos, Tijeras.
- * Pera de goma, Termómetro,
- * Jeringas de 3 y 10 ml. Algodón y Cubrebocas.

Los Pasos que debes seguir

- * Recuerda la asignación de responsabilidades a cada miembro de la familia
- * Emite la voz de alarma, la cual puede ser a través de: Campanas, silbatos, sirenas luz y sonido etc.
- * Recorre las rutas de evacuación en orden
- * Llega al lugar de reunión convenido.
- * Revisa que nadie falte y que todos estén bien.

El miedo es una reacción normal en situaciones de peligro. Cualquier persona puede sentir temor de que vuelva a ocurrir el sismo, o tener miedo de que se lastime o inclusive que pueda morir.

Los niños probablemente experimentarán menor miedo o ansiedad si antes de un sismo los padres les explicamos lo que es este fenómeno y saben lo que deben esperar.

Hable con los niños sobre sus propias experiencias con algún tipo de fenómenos naturales, o lea libros sobre sismos en voz alta.

Es posible que los niños necesiten escuchar que todo va a estar bien. Explique que la situación de peligro no es permanente



RECUERDA PLANEAR Y PREVER PARA PROTEGER

PROTECCION CIVIL INAH



LA PREVENCIÓN COMIENZA POR NUESTRA CASA, ELABORA TU



PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

Coordinación Nacional de Recursos Materiales y Servicios

Dirección de Recursos Materiales

Subdirección de Protección Civil

Insurgentes Sur 421, Col. Hipódromo Condesa

México, D.F. Tel. 40404300 Ext. 417402, 416282 y 416283

¿Que es un Plan Familiar de Protección Civil?



Es un conjunto de actividades que todos los miembros de una familia deben plantear y realizar para responder adecuadamente ante la ocurrencia de una contingencia.

Realizando acciones Antes, Durante y Después de que se presente un tipo de fenómeno como:



Hidrometeorológico

Huracanes, heladas, Sequías, Ondas cálidas y gélidas, Lluvias torrenciales, Inundaciones costeras y lacustres.



Geológico

Sismos o terremotos, tsunamis, maremotos, erupción volcánica, deslizamiento, avalancha y agrietamiento.



Químico- tecnológico

Incendios de todo tipo, explosiones, fugas toxicas, fugas de sustancias Químicas y/o tóxicas.



Socio- organizativo

Concentraciones masivas de población, manifestaciones, conductas antisociales, actos de sabotaje, accidentes aéreos, terrestres o marítimos.



Sanitario- ecológico

Contaminación del aire, agua y suelo, epidemias, plagas, lluvia acida.

¿Por qué es necesario?

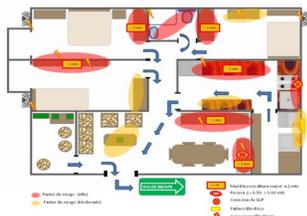


Contar con un **PFPC** para casos de emergencia puede ser la diferencia entre la vida y la muerte, por ello te sugerimos las siguientes recomendaciones.

¿Cómo elaboro mi Plan Familiar?

1.- Detecte los riesgos

Elabore un croquis sencillo de su casa o departamento y su alrededor, para detectar zonas de seguridad.



- * Trace las posibles rutas de evacuación y que éstas no estén obstruidas, dentro como fuera de tu casa, **defina y organice el punto de reunión.**



- * Identifica y *corrige* los riesgos que detectes en tu construcción, instalaciones eléctricas, tomas de gas, agua y mobiliario.



- * Ubica y almacena adecuadamente las sustancias inflamables que pudieran provocar un incendio y asegura los objetos o mobiliario que pudieran salir proyectados.

Identifique qué hacer



2.- Asigne tareas específicas

Para tomar las decisiones adecuadas conserve la calma **y recuerde que no siempre es más seguro el exterior que el interior de su casa.**

Antes:

Plan de Emergencias



- * En el exterior identifique los lugares de alto riesgo (alcantarillas, transformadores, cables tendidos)
- * Ubique las llaves en un punto fijo y de fácil acceso y enseñe a los niños a usarlas.
- * Ten siempre a la mano todos tus documentos importantes en una bolsa
- * Organízate con tus vecinos o familiares para el apoyo en la atención o evacuación, de los niños, adultos mayores y capacidades diferentes, para llevarlos al punto de reunión
- * Tenga a la mano el número telefónico del servicio de emergencias, familiares y vecinos. Considera que el siniestro puede ocurrir, cuando te encuentras en tu trabajo.
- * Organice en familia una despensa de emergencia y un botiquín.

Durante:



- * Mantén la calma **y da el aviso de alerta**
- * Interrumpe tus actividades inmediatamente y proporciona las indicaciones conforme al peligro.
- * Organiza a la familia y trata de tranquilizarlos
- * En caso de sismo, repliégate en el lugar que determinaron como seguro o evacua por las rutas señaladas.
- * Dirígete hacia el punto de reunión acordado.
- * En caso de humo salga gateando.
- * Los padres deben cortar el suministro de agua y energía eléctrica

