

CNPC

COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL



PLAN FAMILIAR DE PROTECCION CIVIL



Plan Familiar de Protección Civil



Que es el Plan Familiar de Protección Civil?

Es un guía para saber que actividades realizar antes, durante y después de una situación de emergencia o desastre.





¿Por qué es importante contar con un Plan Familiar de Protección Civil?

Porque evitas poner en **riesgo** tu vida, y la de los que te rodean



Porque te permite **planificar acciones** en caso de presentarse una emergencia.

Porque te **preparas para saber qué hacer** en caso de que un fenómeno perturbador impacte en tu comunidad.



Objetivos del Plan Familiar de Protección Civil

Aplicar medidas básicas de **preparación** y **autoprotección**



Lista de utensilios y **materiales** p/autoprotección, comunicación y abastecimiento de la familia.



Examinar que tan **segura** es tú **casa** y sus alrededores.



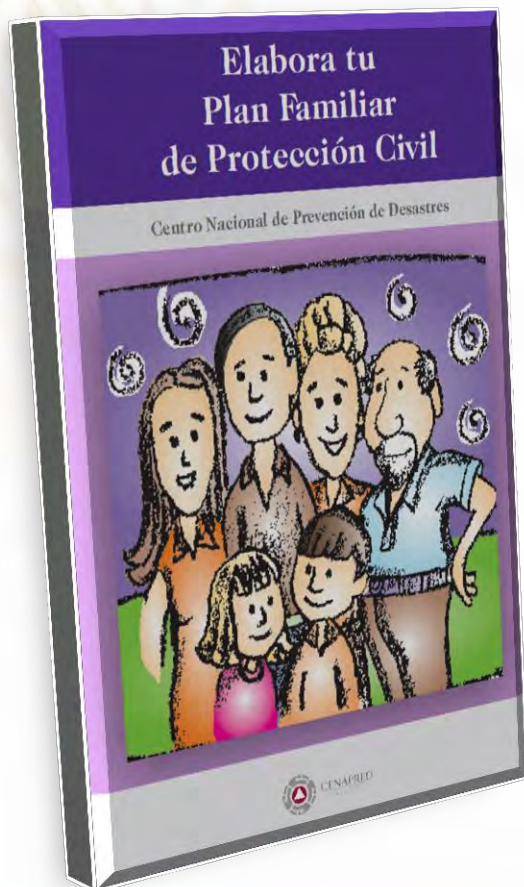
Planear acciones para corregir y mejorar **condiciones de seguridad**



Diseñar **rutas de evacuación**, y elegir el **punto de reunión**



Elabora tu Plan Familiar de Protección Civil en 4 pasos:



Paso 1 Detecta y Reduce Riesgos



Paso 2 Diseña Rutas de Evacuación



Paso 3 Toma la Mejor Decisión



Paso 4 Realiza Simulacros





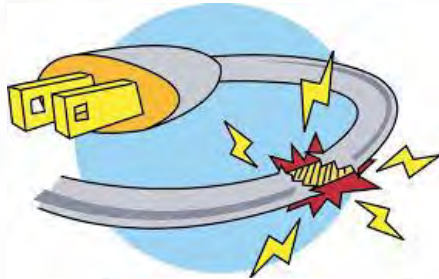
1. Detecta y reduce riesgos.

Fenómenos Perturbadores





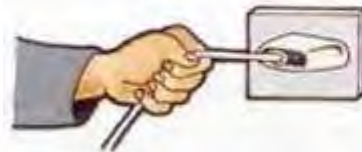
1. Detecta y reduce riesgos.



Instalaciones Eléctricas



Así nunca



siempre así





1. Detecta y reduce riesgos.



Instalaciones
Hidráulicas

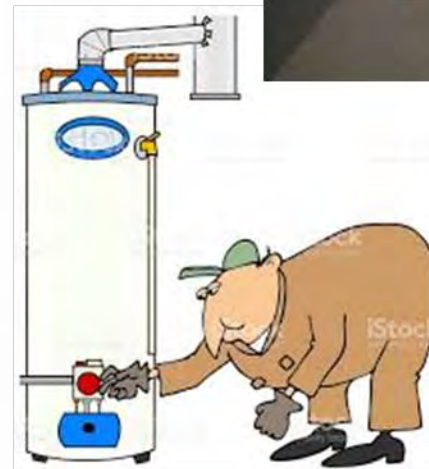




1. Detecta y reduce riesgos.



Instalaciones
de Gas LP



1. Detecta y reduce riesgos.

Sustancias
Químicas
Peligrosas



Fijar a la pared y
al piso



1. Detecta y reduce riesgos.

PISOS



ESCALERAS



TECHOS Y PAREDES





2. Diseña rutas de evacuación

Hacer croquis con **rutas de evacuación** y marcar el **lugar de menor riesgo**, dentro y fuera de tu casa.



Rutas de evacuación libres sin obstáculos
Distribución mobiliario adecuada



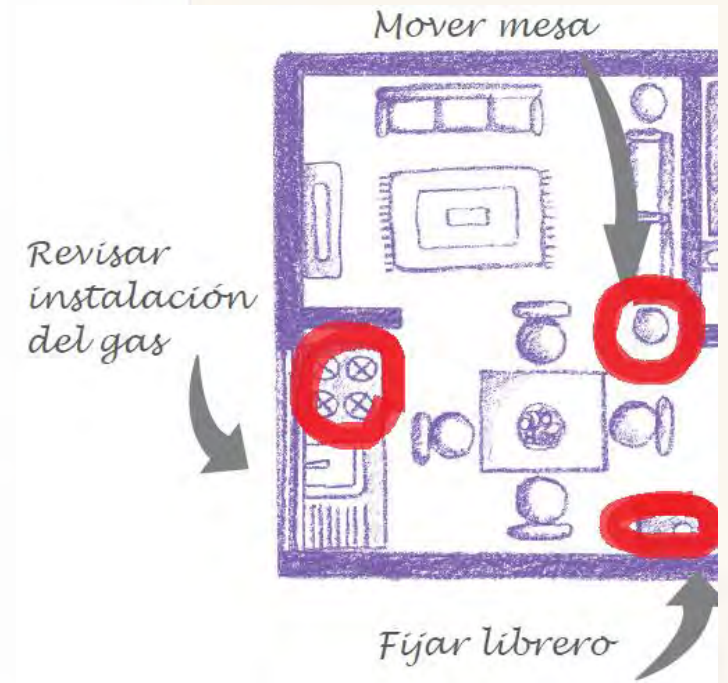
Medir el tiempo para llegar al sitio de menor riesgo y escoger la ruta que menos tiempo lleve recorrer.





CROQUIS

- Revisa el estado de la construcción de tu casa, el **mantenimiento** de las **instalaciones** (agua, gas, luz) y el mobiliario, (libreros, repisas, etc.).
- Diseña un **croquis de tu casa** y señala con **rojo**, los posibles riesgos dentro de tu hogar, así como todas aquellas fallas y desperfectos encontrados.



3. Saber qué hacer para tomar la mejor decisión

- Prepárate para tomar las decisiones más adecuadas a fin de afrontar desastres según las posibles circunstancias.
- Pregúntate a qué amenaza estás expuesto/a:

Inundaciones

Ciclones tropicales

Deslizamiento de laderas

Incendios

Sismos



- Es elemental saber qué hacer ante una emergencia; consulta las recomendaciones específicas de cada momento: antes, durante y después del impacto de un fenómeno perturbador.
- Consulta la Guía de Prevención de Desastres en:
- www.gob.mx/cenapred



3. Saber qué hacer para tomar la mejor decisión

Incendios Urbanos

Fuegos no controlados de grandes proporciones que ocasionan lesiones, pérdida de vidas humanas, daños materiales y deterioran el ambiente, los cuales pueden ocurrir en cualquier tipo de inmueble, basureros, rellenos sanitarios, lotes baldíos y áreas con vegetación



En México los incendios son ocasionados primordialmente por fallas eléctricas y fugas de Gas LP



3. Saber qué hacer para tomar la mejor decisión

Antes

Revisa

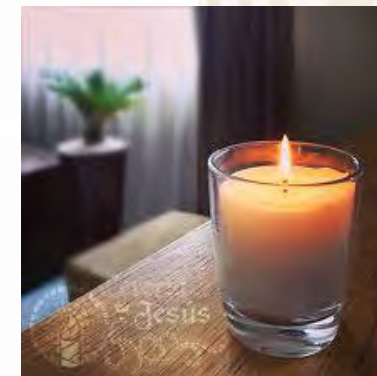
- Instalaciones Eléctricas y de Gas
- El buen estado y funcionamiento de extensiones y multicontactos
- Que los cerillos y colillas de cigarros estén bien apagados antes de desecharlos

Evita

- Conectar varios aparatos en un solo enchufe
- Sustituir los fusibles por objetos metálicos
- Fumar en la cama
- Jugar con velas, cerillos y materiales flamables

Realiza

- Simulacros de evacuación y combate de incendios donde se maneje el uso de extintores.





3. Saber qué hacer para tomar la mejor decisión

Durante

- Mantén la calma
- Si es posible apaga el incendio con extintores
- Corta los suministros de gas y electricidad
- Si el incendio se propaga sal del área
- Dirígete a la puerta de salida más alejada del incendio
- Si hay gases y humo, desplázate pecho a tierra
- No busques objetos personales
- Tápate la nariz y boca con un trapo húmedo
- Evita utilizar elevadores
- Si se prende tu ropa, no corras, tírate al suelo y rueda



3. Saber qué hacer para tomar la mejor decisión

Después

- Las autoridades te indicarán cuando puedes regresar al área quemada
- Revisa las instalaciones Eléctricas y de Gas antes de volver a utilizarlas



¿Qué son?

Fuegos no controlados de grandes proporciones que ocasionan lesiones, pérdida de vidas humanas, daños materiales y deterioran el ambiente, los cuales pueden ocurrir en cualquier tipo de inmueble, basureros, rellenos sanitarios, lotes baldíos y áreas con vegetación

Para evitar accidentes, sigue estas recomendaciones:

Antes

Revisa



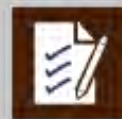
- Las instalaciones eléctricas y de gas
- El buen estado y funcionamiento de extensiones y multicontactos
- Que los cerillos y colillas de cigarrillos estén bien apagados antes de desecharlos

Evita



- Conectar varios aparatos en un solo enchufe
- Sustituir los fusibles por objetos metálicos
- Fumar en la cama
- Jugar con velas, cerillos y materiales inflamables

Realiza



- Simulacros de evacuación y combate de incendios, donde se maneje el uso de extintores

Durante



Mantén la calma



Si es posible, apaga el incendio con extintores



Corta los suministros de gas y electricidad



Si el incendio se propaga, sal del área



Dirígete a la puerta de salida más alejada del fuego



Si hay gases y humo, desplázate pecho tierra



No busques objetos personales



Tápate la nariz y boca con un trapo húmedo



Evita utilizar elevadores



Si se prende tu ropa, no corras, tírate al suelo y rueda



En México, los incendios son ocasionados primordialmente por **fallas eléctricas y fugas de gas LP**

Después



Las autoridades te indicarán cuándo puedes regresar al área quemada



Revisa las instalaciones eléctricas y de gas antes de volver a utilizarlas

Infórmate

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Fuentes:
Osorio-Valerio, M.J., et al. (julio-agosto), 2012, "Tendencia de mortalidad por quemaduras en México, 1979-2009", *Gaceta de México*, 148 (4), 349-357
Diagnóstico y Tratamiento del Paciente "Gran Quemado", 2009, México, Secretaría de Salud, disponible en www.cenetec.salud.gob.mx/interior/gpc.html
CENACOM, Registro de accidentes periodo 2010-2015
Centro Nacional de Prevención de Desastres

4. Realiza simulacros de evacuación.

Realiza periódicamente ejercicios o simulacros en el hogar.

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

Realizarlo aporta muchas ventajas:

- Comprobar anticipadamente si las acciones de preparación son eficientes
- Realizar correcciones al Plan familiar de Protección Civil, una vez terminado el simulacro y poder actuar correctamente ante desastres.





¿Cómo se realiza un simulacro?

1

Imaginar una situación de emergencia.



2

Fijar responsabilidades



3

Emitir la voz de alarma



4

Interrumpir actividades y desconectar aparatos eléctricos



5

Recorrer la ruta de evacuación al punto de reunión



6

Revisar que nadie falte y que todos se encuentren bien.



7

Tomar tiempos evaluar resultados y corregir errores



8

Todos participan





4.2 Preparativos

- Fija un **punto de reunión**; si el siniestro ocurre al estar la familia dispersa en diferentes lugares, acuerda con todos, que será allí donde habrán de coincidir.
- Ten un **duplicado de las llaves** de la casa y de tu auto junto a la puerta de salida.
- Realiza un registro que contenga el **tipo sanguíneo** de todos los habitantes de la casa, así como la indicación de los **medicamentos** a los que son **alérgicos**, si fuese el caso.
- Ubica los **hospitales** más **cercanos** a tu domicilio y traza la **ruta más rápida** para llegar a ellos.



4.2 Preparativos



Ten a la mano una **linterna** y un **radio** con pilas de repuesto.

Adquiere una caja de herramientas para las reparaciones de emergencia y un botiquín de primeros auxilios.



Almacena víveres en lata y agua potable. Verifica las fechas de caducidad.

Ante la proximidad de un desastre, **permanece informado** de las indicaciones de las autoridades y decide anticipadamente si habrás de permanecer en tu casa o acudir a un refugio previamente identificado.



4.3 Documentos importantes

- Recopila los documentos personales de todos los miembros de la familia.
- Guárdalos en una bolsa, caja o archivero portátil resistente al agua y al fuego. Tenlos siempre a la mano.
- Fotocopia los documentos y guárdalos en casa de un familiar o amigo/a de confianza, que viva en otra zona

Actas de nacimiento

Títulos y cédulas profesionales

Actas de matrimonio

Facturas de bienes

Fe de bautismo

Cartillas de Servicio Militar

Pasaportes

Certificados escolares

Póliza de seguros

Credenciales

Escrituras de propiedad



Si tienes animales de compañía:



Inclúyelos en tu plan familiar

Nunca los dejes amarrados o fuera de casa



Prevé sus necesidades y como trasladarlos ante una emergencia



Asegúrate de que en su collar este su nombre, dirección y teléfono

Maleta de Vida

Maleta de vida (fácil transportación)



Lentes de
repuesto



Plan
Familiar
de
Protección
Civil



Cobija



Encendedor



Radio
portátil
con
pilas



Linterna
de mano



Silbato



Papel y
toallas
higiénicas



Pañales
de bebé



Agua
embotellada



Alimento
para
bebé



Alimentos no
perecederos



Dinero



Comida
para
mascotas



Duplicado
de llaves



Muda
de
ropa



Una hoja
de papel
y pluma



Juntas Familiares

1ra. junta

Identifica las diversas tareas a realizar para cada integrante de la familia

Acuerda un **sitio común** donde se encontrará la familia, en caso de un desastre.

Nombra una persona **responsable** que organice el simulacro e identifica conjuntamente los sitios más seguros en el hogar así como los de mayor riesgo.



Asigna **responsabilidades** para: mantener en buen estado el equipo de emergencia (radio, lámparas, etc.), botiquín de primeros auxilios

Definan qué elementos no deben de faltar en casa, para adquirirlos



Juntas Familiares

2a. junta

Verifica que cada responsable del Plan Familiar, haya **cumplido** sus tareas designadas y fijen la fecha de un nuevo simulacro.

Organiza un Comité Vecinal de Protección Civil en tu cuadra, barrio y edificio, con el fin de fomentar la colaboración y ayuda mutua



Procura que cada miembro de la familia se avoque a cumplir las responsabilidades asignadas, poniéndolas en práctica.

Compromete a tu familia en forma sistemática a poner en marcha el plan y en su caso, mejorarlo / asuman su corresponsabilidad

¡ Ensaya conjuntamente el Plan Familiar de Protección Civil!



Ya tienes tu Plan Familiar de Protección Civil

- Procura que los adultos de tu familia y tú tomen un curso de primeros auxilios, eso puede salvar su vida y la propia.
- Sabías que en caso de un siniestro, el **30%** de la gente se salva a **sí misma**; **30%** la salva **la familia**; otro **30%** la salvan los **vecinos** y solo el **10%** los **grupos de rescate**.

¡Haz conciencia elaborando tu Plan Familiar y organízate con tus vecinos y forma parte de la Red de Brigadistas Comunitarios

CNPC

COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL



Dirección General de Protección Civil Dirección de Coordinación Estatal y Municipal

Ing. María Elena Lazcano Ríos
Jefe del Departamento de Vinculación y Logística
mlazcano@segob.gob.mx