

Tu Plan Familiar de Protección Civil



guanajuato.gob.mx



Gobierno del Estado • Secretaría de Seguridad Pública

Teléfonos de Emergencia

Coordinación Estatal de Protección Civil

01 800 71 47 911

01 (472) 748 93 30 01 (472) 748 93 31

Directorio de las Coordinaciones Municipales de Protección Civil

Abarillo, Gto.	01 (429) 893 8061	Purísima del Rincón, Gto.	01 (476) 706 1500
Acámbaro, Gto.	01 (417) 172 8911	Romita, Gto.	01 (432) 744 2622
Apaseo el Alto, Gto.	01 (413) 266 4423	Salamanca, Gto.	01 (464) 647 2157
Apaseo el Grande, Gto.	01 (411) 258 3911	Salvatierra, Gto.	01 (468) 683 2971
Atarjea, Gto.	01 (664) 343 1910	San Diego de la Unión, Gto.	01 (418) 684 6761
Celaya, Gto.	01 (462) 815 0911	San Felipe, Gto.	01 (428) 685 2424
Cd. Manuel Doblado, Gto.	01 (432) 744 3226	San Francisco del Rincón, Gto.	01 (476) 743 1643
Comonfort, Gto.	01 (412) 256 2207	San José Iturbide, Gto.	01 (428) 298 2380
Coroneo, Gto.	01 (421) 479 0226	San Luis de la Paz, Gto.	01 (468) 688 2699
Cortazar, Gto.	01 (411) 260 3823	San Miguel de Allende, Gto.	01 (415) 152 8964 y 01 (415) 152 0650
Cuernavaca, Gto.	01 (429) 694 0740	Santa Catarina, Gto.	01 (419) 263 7058
Dolores Hidalgo C.I.N., Gto.	01 (411) 282 0911	Santa Cruz de Juventino Rosas, Gto.	01 (412) 157 2672
Doctor Mora, Gto.	01 (415) 293 0865	Santiago Maravatío, Gto.	01 (466) 451 6222
Guanajuato, Gto.	01 (475) 134 4730	Silao de la Victoria, Gto.	01 (472) 723 2482
Huanimero, Gto.	01 (429) 692 0876	Tarandacuo, Gto.	01 (421) 474 2206
Inapuate, Gto.	01 (462) 626 1310 y 01 (462) 660 2233	Tarimón, Gto.	01 (466) 663 9302
Jaral del Progreso, Gto.	01 (411) 961 1501	Tierra Blanca, Gto.	01 (419) 690 3030 Ext. 26
Jerécuaro, Gto.	01 (421) 476 7000 Ext. 109	Unión de Reyes, Gto.	01 (445) 457 6077
León, Gto.	01 (477) 763 5965 y 01 (477) 763 5628	Valle de Santiago, Gto.	01 (458) 649 8777
Moroleón, Gto.	01 (445) 457 1985	Victoria, Gto.	01 (419) 234 3182
Ocampo, Gto.	01 (428) 683 0117	Villagrán, Gto.	01 (411) 345 3183
Pénjamo, Gto.	01 (465) 692 1915	Xichú, Gto.	01 (419) 294 1262
Pueblo Nuevo, Gto.	01 (429) 693 3690	Yuriria, Gto.	01 (445) 168 2202



GTO
GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO

GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO



000 guanajuato.gob.mx

¡Bájale!
A LA VELOCIDAD

Prevenir
está en tus manos

GTO
GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO

GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO



000 guanajuato.gob.mx

¡Bájale!
Y USA EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

Prevenir
está en tus manos

GTO
GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO

GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO



000 guanajuato.gob.mx

¡Bájale!
Y NO USES EL CELULAR

Prevenir
está en tus manos

GTO
GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO

GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO



000 guanajuato.gob.mx

¡Bájale!
Y CUIDA TU DISTANCIA

Prevenir
está en tus manos

Cuida tu vida y patrimonio

Los riesgos provocados por los fenómenos naturales o por el hombre, se pueden evitar, si cada uno de nosotros adoptamos medidas y actitudes preventivas.

En una emergencia los más preparados son los que sobreviven, infórmate y sigue las recomendaciones que te hacemos.

La seguridad comienza desde nuestra casa, platica con tus seres queridos y juntos elaboren su

Plan Familiar de Protección Civil

¿Para qué me sirve un Plan Familiar de Protección Civil?

Para que todos los integrantes de tu familia sepan cómo actuar antes, durante y después de un desastre o emergencia, por ello debes planear adecuadamente para no arriesgar tu vida y patrimonio.

Comencemos por definir qué es un desastre:

Es un evento que impacta negativamente a la sociedad, sus bienes y el entorno ecológico, de modo que convierte una situación normal en una de emergencia. En México, los fenómenos que más comúnmente provocan desastres son: inundaciones, ciclones tropicales, incendios y sismos.



La elaboración del plan es muy sencilla y útil.

¿Cómo elaborar mi Plan Familiar?

Organízate

Para la elaboración, contempla la participación de todos los integrantes de tu familia incluyendo a los niños, personas con discapacidad y adultos mayores.

Recuerda que tu plan deberá estar adecuado a las necesidades específicas, tomando en cuenta la cantidad de personas y las características del lugar donde habitan.

La elaboración del plan es muy sencillo sigue estos 4 pasos:

- 1 Detecta y reduce riesgos.**
- 2 Diseña rutas de evacuación.**
- 3 Toma la mejor decisión.**
- 4 Realiza simulacros.**

1 Detecta y reduce riesgos.

- Revisa el estado de la construcción de tu casa y los peligros que pueden presentarse en los alrededores, por ejemplo la existencia de ríos, laderas, cables de luz y transformadores de energía cercanos.
- Examina frecuentemente las instalaciones de gas, agua y luz.
- Checa que el mobiliario como sillas, libreros, repisas, mesas, se encuentren en buen estado y sujeta los muebles que pueden llegar a caerse en caso de algún temblor o salir disparados en caso de un ciclón.



2 Diseña rutas de evacuación

Un elemento clave para reducir el impacto destructivo que provocan los fenómenos naturales o causados por el hombre, es la **prevención**.

- Elabora un croquis sencillo de tu casa y sus alrededores, en el que debes anotar las observaciones sobre los posibles riesgos, así como las recomendaciones para reducirlos.

Indica en color rojo aquellos daños y averías que encuentres de la revisión a tu casa, así como otros elementos que puedan dañarte, por ejemplo:

- Alcantarillas o registros sin tapa.
- Roturas o desniveles en el piso.
- Salientes de muros.
- Rejas.
- Cables tendidos.
- Macetas o jardineras.
- Ubicación de tanques de gas y tomas eléctricas.

Almacena adecuadamente sustancias inflamables que puedan provocar un incendio como: Alcohol, aguarrás y thinner.

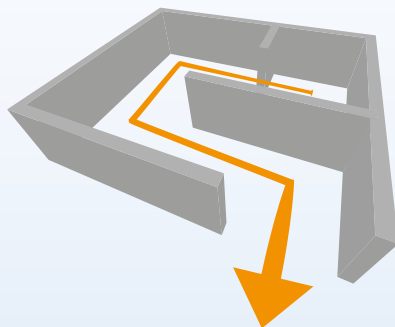
En el croquis diseña rutas de evacuación

Marca el lugar más seguro, tanto dentro como fuera de tu casa. No hay una respuesta común para todas las situaciones, un lugar es más seguro en el grado que permite mayores posibilidades de sobrevivir.

- Con unas flechas de color verde indica la ruta para llegar a los lugares más seguros dentro de la casa, considera no sólo las más directas, sino las menos peligrosas.
- Identifica los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación y retíralos.
- Señala la distribución más conveniente del mobiliario para lograr mejores rutas de evacuación.
- El lugar más seguro es aquel que te ofrece mayores posibilidades de sobrevivir en caso de un desastre.

Mide el tiempo que necesitas.

Revisa cuánto tiempo haces para llegar a los sitios más seguros fuera de la casa partiendo de diferentes lugares y escoge la ruta que menor tiempo lleve recorrer.



3 Toma la mejor decisión

- Prepárate para tomar las decisiones más adecuadas a fin de afrontar desastres según las posibles circunstancias.
- Pregúntate a qué peligro estás expuesto.
- Inundaciones.
- Ciclones tropicales.
- Deslizamientos de laderas.
- Incendios.
- Sismos.

Es elemental saber qué hacer ante una emergencia, infórmate sobre las recomendaciones específicas de cada momento: antes, durante y después del impacto de un fenómeno, consulta la Guía de Prevención de Desastres en:

<http://www.cenapred.unam.mx>

4 Realiza simulacros

Un simulacro es un ensayo o práctica acerca de cómo se debe actuar en caso de una emergencia.

Realizarlo aporta muchas ventajas como:

- Comprobar anticipadamente si las acciones de preparación son eficientes.
- Permite corregirlas para estar bien entrenados y poder actuar correctamente ante desastres.
- Fomenta la cultura de protección civil entre la familia y la comunidad.

Es importante realizar periódicamente ejercicios o simulacros en el hogar.



Los pasos que debes seguir al realizar un simulacro son:

- a) Imagina algunas situaciones de emergencia probables en tu hogar o localidad.
- b) Asigna responsabilidades conforme a esta guía a cada miembro de la familia.
- c) Emite la voz de alarma, la cual puede ser a través de:

- Campanas
- Silbatos
- Timbres
- Sirenas
- Luces y sonido



- d) Interrumpe inmediatamente las actividades
- e) Desconecta los aparatos eléctricos.
- f) En caso de evacuación debes salir con calma y orden.

No corras

No empujes

No grites

- g) Recorre las rutas de evacuación y condúctete con orden.
- h) Llega al lugar de reunión convenido.
- i) Revisa que nadie falte y que todos estén bien.
- j) Evalúa los resultados

- Después de realizar uno o varios simulacros, la familia debe analizar y evaluar las etapas que considere incorrectas y corregirlas, para perfeccionarlas y quedar convencidos de lo que debe de hacer en una situación real. La participación de los niños, niñas, personas con discapacidad y adultos mayores es muy importante. Mantén en buenas condiciones de uso el equipo de emergencia como radio de pilas y lámparas, así como el botiquín de los productos médicos indicados.
- Revisa periódicamente el almacenamiento de agua y víveres.
- Organízate con los vecinos de tu cuadra, barrio y edificio, con objeto de mantener comunicación permanente y ayuda mutua.



¡Prepárate para tomar decisiones en caso de Emergencia!

- Conservar la calma, es el elemento crucial para sobrevivir a una situación de emergencia. Por ello, debes saber cómo comportarte y qué medidas ejecutar.
- Una de las decisiones que muchas veces se tiene que tomar en una situación de emergencia es la de quedarse dentro o salir de la casa. No hay una respuesta común para todas las situaciones, un lugar es más seguro en el grado en que permite mayores posibilidades de sobrevivir.
- Un lugar afuera no necesariamente es más seguro que el interior de la casa, se puede decir que, cuando es posible salir, lo hagas con la seguridad de no exponerte.
- No olvides, que para evacuar niños, adultos mayores y personas con discapacidad, el tiempo implicado en ocasiones es mayor, por lo tanto considera la posible ayuda que puedan necesitar.

Ten a la mano:

Los documentos personales de todos los miembros de la familia y objetos importantes en caso de una emergencia, se recomienda tener listos:

- Actas de nacimiento
 - Actas de matrimonio
 - Títulos y cédulas profesionales
 - Facturas de bienes
 - Fe de bautismo
 - Cartillas del servicio militar
 - Pasaportes
 - Certificados escolares
 - Pólizas de seguros
 - Credenciales
 - Escrituras de propiedad
- Guárdalos ordenadamente en un lugar seguro dentro de una bolsa, caja o archivero portátil, resistente al agua.
- Obtén copias de los documentos y guárdalos en casa de un familiar o amigo de confianza, que viva en otra zona, así podrás utilizarlos en caso de perder los originales durante una emergencia o desastre.

• Cuenta con un directorio con los teléfonos y direcciones de:

- Cruz Roja
- IMSS
- ISSSTE
- Médico familiar
- Bomberos
- Coordinación Estatal de Protección Civil
- Coordinación Municipal de Protección Civil
- Municipio o delegación política
- Caseta de vigilancia
- Compañía de seguros
- Escuela de los hijos
- Centros de trabajo de los familiares
- Centros deportivos, sociales y culturales a donde acuden comúnmente
- Familiares cercanos

Procura utilizar el teléfono únicamente en caso de emergencia ya que las líneas se saturan.



También es importante que consideres lo siguiente:

- Acuerda con tus familiares un lugar de reunión por si el siniestro ocurre al estar dispersos, puede ser la casa de un amigo o familiar.
- En un lugar estratégico ten duplicados de las llaves de tu casa y de tu vehículo.
- Cuenta con el registro del tipo sanguíneo de todos los habitantes de la casa.
- Conoce la ubicación de los hospitales más cercanos y la mejor manera de llegar a ellos.

Prepara:

- Una linterna y un radio portátil con pilas de repuesto.
- Viveres enlatados y agua embotellada para tres días y verifica periódicamente la fecha de caducidad.
- Un botiquín de primeros auxilios, con instructivo.
- Una caja de herramientas para reparaciones de emergencia.

Ante la proximidad de algún fenómeno previsible: ciclón tropical o inundación, mantente informado, decide oportunamente si habrás de permanecer en tu hogar o acudir a un refugio previamente identificado.

Consúltalo en la Unidad de Protección Civil de tu localidad.



Compromisos dentro de un Plan Familiar de Protección Civil

¡Ya tienes tu Plan Familiar de Protección Civil!

- Una vez que todos estén de acuerdo cada quien se avoca a cumplir las responsabilidades asignadas y ponerlas en práctica.
- Comprométete a poner en marcha el plan cada cuatro meses y, en su caso, mejorarlo para verificar que no haya errores y estar bien preparado ante una emergencia.

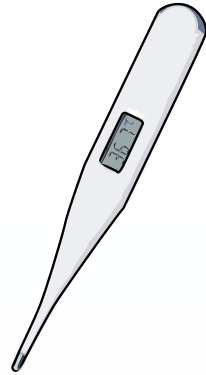
Por último, nuestro sincero deseo es que este plan, que ponemos a tu consideración, ayude a proteger a tu familia tus bienes y tu comunidad.

Prevención de la INFLUENZA

La influenza es una enfermedad de las vías respiratorias, causadas por un virus muy contagioso que se transmite de persona a persona a través de nariz y boca, al toser, estornudar o hablar.

Síntomas:

- Calentura de 39 grados o más.
- Dolor de cabeza muy fuerte.
- Dolor muscular intenso.
- Irritación de ojos.
- Tos seca y escurrimiento nasal.



Toma en cuenta también estos signos de alarma:

- Dificultad para respirar.
- Dolor de pecho.
- Flemas con sangre.
- Confusión o somnolencia.

Medidas Preventivas:

- Cuídate de los cambios bruscos de temperatura.
- Evita tener contacto con personas que tengan infecciones respiratorias.
- Lávate las manos con frecuencia.
- Evita saludar de beso o de mano.
- No compartas alimentos y cubiertos.

- Ventila y permite la entrada de sol a lugares cerrados.
- No acudas a lugares con grandes concentraciones de gente.
- Mantén limpio el lugar donde cocinas, el baño, manijas, barandales, juguetes y teléfonos.
- Consume frutas y verduras ricas en vitamina A y C, como calabazas, zanahoria, guayaba y naranja.
- Si estornudas o toses, tápate la nariz y boca con el ángulo interno del codo y no escupas.
- Usa pañuelos desechables y colócalos en una bolsa de plástico.
- Usa cubrebocas si tienes gripe.
- Recuerda que puedes comer carne de puerco, no hay ningún dato que indique que la influenza se contagia por este medio.
- Ante la presencia de los primeros síntomas, acude a la Unidad Médica más cercana.

Prevención de COVID-19 (Coronavirus)

El coronavirus es una extensa familia de virus, algunos de los cuales pueden ser causa de diversas enfermedades humanas.

Síntomas:

- Tos
- Dolor de cabeza
- Malestar general
- Dificultad para respirar



- Estornudos
- Dolor muscular
- Fiebre

Medidas Preventivas

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable,
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- Quedarse en casa cuando se tienen enfermedades respiratorias y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.).
- Evitar en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias

Juguetería Pirotécnica

Evita accidentes.

Los juegos pirotécnicos puedan provocar, incendios, explosiones y lesiones muy graves.

- Vigila que tus hijos pequeños no compren, enciendan y guarden en sus bolsas cohetes.
- Denuncia ante las autoridades a todo establecimiento que venda artificios pirotécnicos.
- Si asistes a una festividad decembrina o septembrina, no compres ningún tipo de juego pirotécnico.
- En festividades populares no te acerques a la estructura de la quema de artificios y juegos pirotécnicos.
- No enciendas, ni arrojes ningún tipo de juego pirotécnico a viviendas, lotes baldíos, cerca del pasto seco o basura.

Quemaduras

La prevención de quemaduras es la mejor forma de tratarlas.

En la prevención debemos participar todos, gobierno y sociedad, con la finalidad de que haya menos niños quemados, desfigurados, con discapacidad y fallecidos por esta causa.

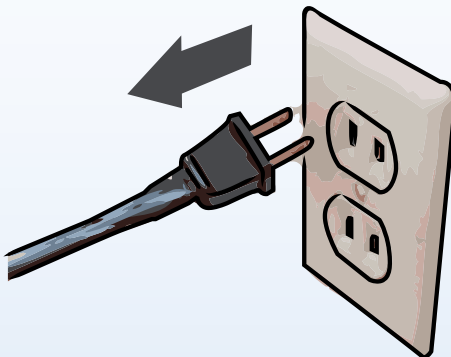
Consejos Básicos

Quemaduras Termales:

- Remueva a la víctima de la fuente de calor.
- Enfíe la parte afectada con agua.
- Retire sólo la ropa, joyería, cinturones y zapatos que no se hayan pegado a la piel, antes de que se inflame.
- Recorte la tela alrededor de lo pegado, nunca retire lo ya adherido a la piel.
- Mantenga la temperatura del cuerpo con una cobija y lleve a la víctima al centro hospitalario más cercano.

Quemaduras por electricidad

- Desconecte el enchufe, extensión o corte la corriente eléctrica.
- Nunca toque a la víctima mientras tenga contacto con la corriente eléctrica.
- Jamás eche agua sobre la víctima electrocutada.



Quemaduras por químicos

- Enjuague el área afectada con agua durante 20 minutos como mínimo.
- Retire con precaución la ropa contaminada para no afectar otras zonas del cuerpo.
- Recuerde que todos los metales son materiales con una peligrosa capacidad de conducción eléctrica.

Grados de Quemaduras

Cómo reconocer la gravedad de una quemadura y qué hacer.

Primer Grado

Se lastima la epidermis, es decir la parte más expuesta de la piel, se pone roja y puede hincharse. Se siente dolor y presión en la quemada.

¿Qué hacer?

- a) Dejar correr el chorro de agua fría de la llave, sobre la quemadura hasta que baje el dolor.
- b) Nunca aplicar cremas o ungüentos que mantengan la zona caliente y aumenten el daño y dolor.

Segundo Grado

Se afecta la epidermis y la dermis, o sea la segunda capa debajo de la piel. El área se enrojece y suele ampollarse.

¿Qué hacer?

- a) Dejar correr el chorro de agua fría sobre la quemada para reducir el dolor.
- b) Jamás aplicar cremas, ungüentos, pomadas o remedios caseros que puedan infectar la zona ampollada y mantenerla caliente.
- c) Nunca romper las ampulas, sólo vendarlas con gasa. Cuando se rompan por sí mismas, consultar al médico, qué se debe de hacer.



Información sobre manejo de las cicatrices

Una causa frecuente de cicatrización, que incluso puede producir deformaciones, son las quemaduras cuya intensidad daña las capas profundas de la piel. La atención debe ser inmediata y eficaz con las medidas que el médico determine. Una vez establecida la cicatriz es importante estimular la renovación celular y favorecer la elasticidad de la piel, ya que en las quemaduras hay una tendencia a retraerse y las cicatrices se endurecen.



EMERGENCIAS

Recuérdalo:

Puede salvar tu vida y la de otros.

Úsalo

En caso de emergencia



Cúidalo

Para que esté disponible cuando lo necesites.






Gobierno del Estado • Secretaría de Seguridad Pública

¿Sabías que el calendario de peligros te indica cuáles son los fenómenos y la temporada en la que se presentan, para que de esta manera puedas prepararte?

CALENDARIO DE PELIGROS

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	
Ciclones Tropicales						
Inundaciones						
Sistemas Invernales						
Sequías						
Incendios Forestales						
Sismos						
Volcanes						
Deslizamientos de Laderas						
Marea Roja						
Accidentes Químicos						

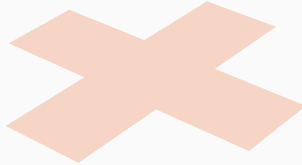
-  Prepárate ante un posible impacto de estos fenómenos, existe una alta posibilidad de que ocurran
-  Siempre debemos estar alerta ante la mediana posibilidad de ocurrencia
-  Aunque el peligro sea bajo manténte siempre informado

	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Medium Blue	Light Blue
	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Medium Blue	Light Blue
	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Medium Blue	Dark Blue
	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Medium Blue	Medium Blue
	Medium Blue	Medium Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue
	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue
	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue
	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Medium Blue	Medium Blue
	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue
	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue

*Para saber qué hacer consulta la
 GUÍA DE PREVENCIÓN DE DESASTRES:
<http://www.cenapred.unam.mx>

QUÉ DEBE CONTENER UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- Torundas alcoholadas, isodine o benzal
- Abatelenguas
- Antiácidos
- Aspirinas para adultos y niños (verificar que no se tenga alergia al medicamento antes de suministrarlo)
- Bolsa para agua caliente
- Bolsa de plástico
- Carbonato
- Caja de fósforos
- Cinta adhesiva
- Cotonetes
- Guantes de latex
- Jabón antibacteriano
- Lava ojos
- Lentes extra para aquel miembro de la familia con problemas visuales
- Manual de Primeros Auxilios
- Medicinas específicas que algún miembro de la familia esté tomando
- Navaja o cutter
- Paquete de gasas, apósitos o toallas sanitarias
- Pinzas para ceja
- Suero oral
- Tabletas o gotas para purificar el agua
- Tela adhesiva
- Termómetro
- Tijeras punta roma
- Vendas elásticas de varios tamaños
- Venda triangular



TELÉFONOS DE EMERGENCIA QUE DEBES TENER EN TU DIRECTORIO

(Anota los de tu comunidad)

Coordinación Municipal de Protección Civil

DIF

IMSS (urgencias)

ISSSTE (urgencias)

Servicios Médicos

Cruz Roja

Bomberos

Policía

Teléfonos de emergencia:

Coordinación Estatal de Protección Civil

01 800 71 47 911

Sistema de Urgencias del Estado de Guanajuato

01 800 47 51 100



Información adicional:
seguridad.guanajuato.gob.mx



guanajuato.gob.mx



