

# Tu Plan Familiar de Protección Civil



[guanajuato.gob.mx](http://guanajuato.gob.mx)



GOBIERNO  
DEL ESTADO DE  
GUANAJUATO



Gobierno del Estado • Secretaría de Seguridad Pública

# Teléfonos de Emergencia

Coordinación Estatal de Protección Civil

800 71 47 911

**9 1 1**

**EMERGENCIAS**





GOBIERNO  
DEL ESTADO DE  
GUANAJUATO



📍 📱 🌐 guanajuato.gob.mx

**¡Bájale!**

**A LA VELOCIDAD**



GOBIERNO  
DEL ESTADO DE  
GUANAJUATO



📍 📱 🌐 guanajuato.gob.mx

**¡Bájale!**

**Y USA EL CINTURÓN  
DE SEGURIDAD**



GOBIERNO  
DEL ESTADO DE  
GUANAJUATO



📍 📱 🌐 guanajuato.gob.mx

**¡Bájale!**

**Y NO USES  
EL CELULAR**



GOBIERNO  
DEL ESTADO DE  
GUANAJUATO



📍 📱 🌐 guanajuato.gob.mx

**¡Bájale!**

**Y CUIDA  
TU DISTANCIA**



## 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.

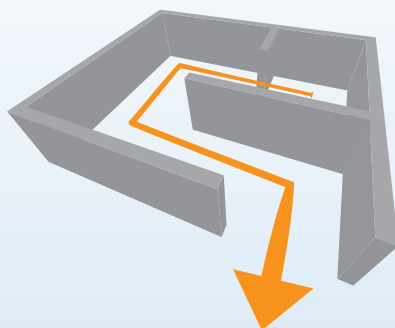
## En el croquis diseña rutas de evacuación

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

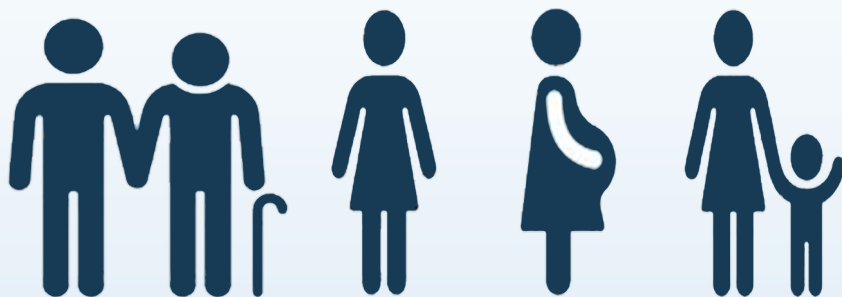


- d) Interrumpe inmediatamente las actividades
- e) Desconecta los aparatos eléctricos.
- f) En caso de evacuación debes salir con calma y orden.

|           |            |           |
|-----------|------------|-----------|
| 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!

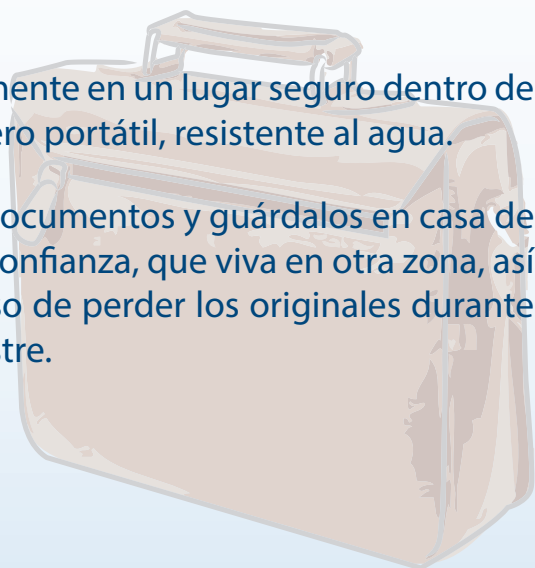
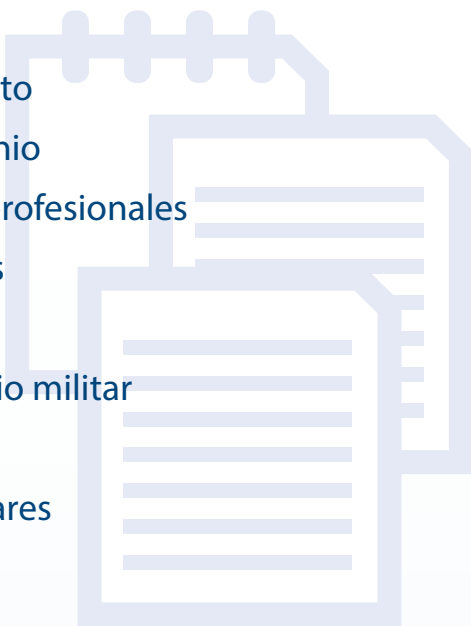
- Conservar la calma, es el elemento crucial para sobrevivir a una situación de emergencia. Por ello, debes saber cómo comportarte y qué medidas ejecutar.
- Una de las decisiones que muchas veces se tiene que tomar en una situación de emergencia es la de quedarse dentro o salir de la casa. No hay una 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.
- Víveres 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.

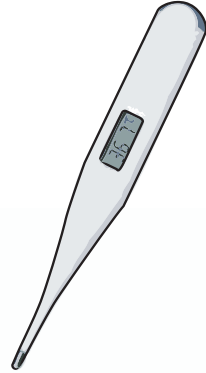
Por último, nuestro sincero deseo es que este plan, que ponemos a tu consideración, ayude a proteger a tu familia tus bienes y tu comunidad.

# 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.
- lemas 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.

Sintomas:

- 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.

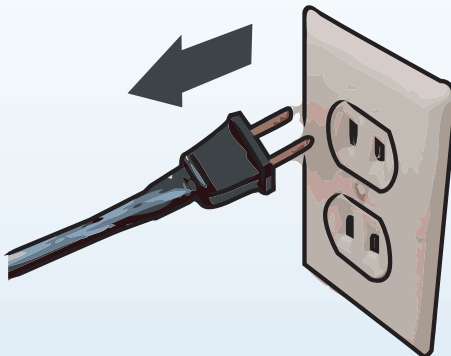
# Consejos Básicos

## Quemaduras Termales:

- Remueva a la víctima de la fuente de calor.
- Enfríe 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 ámpulas, 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

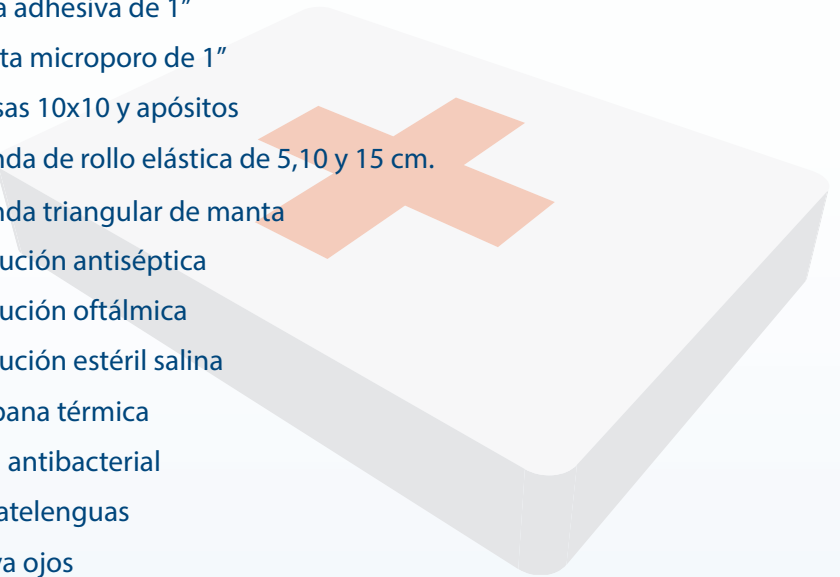
Para que esté disponible cuando lo necesites.



Gobierno del Estado • Secretaría de Seguridad Pública

# ¿QUÉ DEBE CONTENER UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS?

- Máscara o careta de protección
- Guantes de látex
- Mascarilla N-95 y cubrebocas
- Lentes de protección o googles
- Baumanómetro y estetoscopio
- Termómetro digital o infrarrojo
- Tijeras de punta de botón
- Tijeras de trabajo pesado
- Pinzas de Kelly rectas
- Tela adhesiva de 1"
- Cinta microporo de 1"
- Gasas 10x10 y apósitos
- Venda de rollo elástica de 5,10 y 15 cm.
- Venda triangular de manta
- Solución antiséptica
- Solución oftálmica
- Solución estéril salina
- Sabana térmica
- Gel antibacterial
- Abatelenguas
- Lava ojos
- Torundas alcoholadas
- Marcador indeleble
- Lámpara de diagnóstico
- Cutter o exacto
- Suero vida oral
- Manual de primeros auxilios
- Mochila para transporte
- Bolsa de plástico



# 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

800 71 47 911

Sistema de Urgencias del Estado de Guanajuato

800 47 51 100



Información adicional:  
[seguridad.guanajuato.gob.mx](http://seguridad.guanajuato.gob.mx)

