



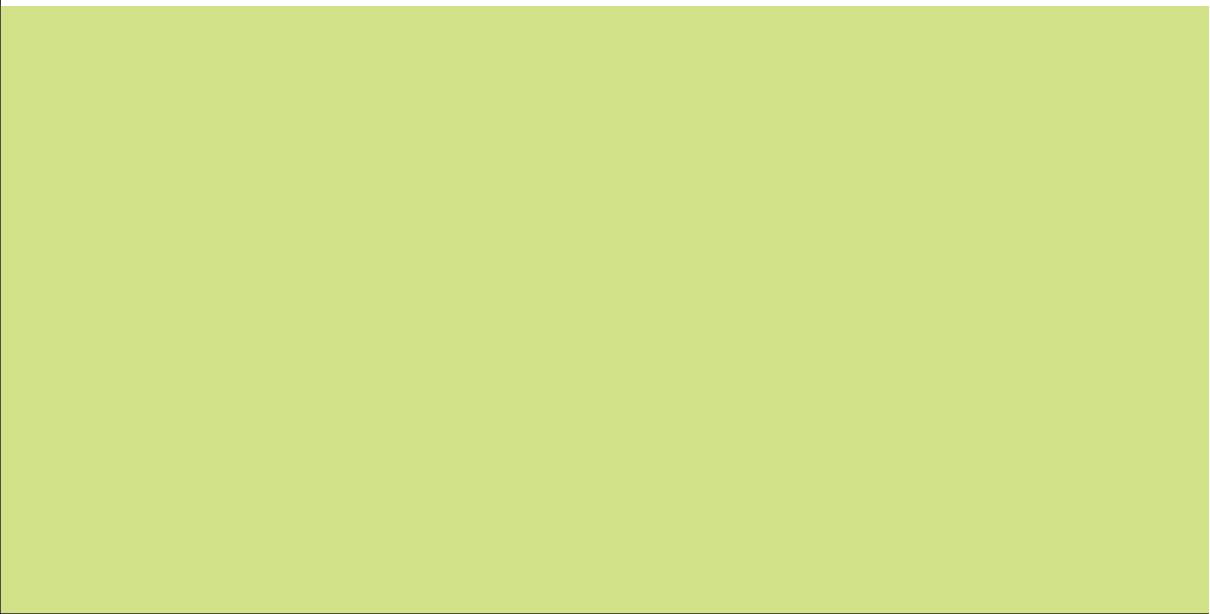
Secretaría de
Protección Civil



Plan Familiar de Protección Civil para el Distrito Federal



GOBIERNO DEL
DISTRITO FEDERAL





La Ciudad de México está considerada como una de las ciudades más grandes del mundo, tiene una amplia diversidad de escenarios y funge como la capital del país, durante mucho tiempo ha sido destino de mucha gente que la ha visto como una ciudad de oportunidades.

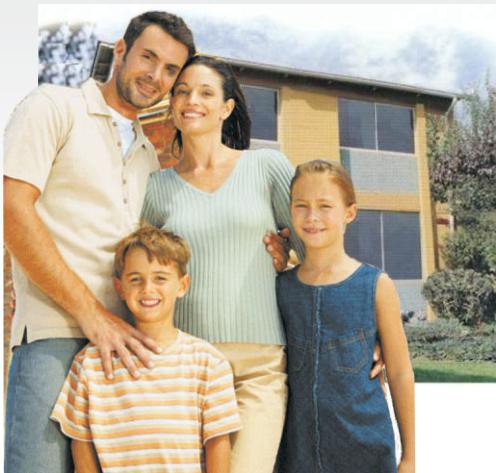
Más allá de eso, el Distrito Federal, es para muchos el lugar en donde se crean historias, donde se nace, se vive, se convive, se ama, se produce, se trabaja, se divierte, se descansa, por eso los capitalinos la disfrutamos como nuestra ciudad, nuestra tierra, nuestro hogar, un lugar especial en donde confiamos nuestra vida, nuestros bienes y aquellos espacios a los que pertenecemos.

Nuestra ciudad es el reflejo de nuestro hogar y éste como nosotros mismos, los vamos construyendo día a día con decisión y muchas veces con esfuerzos que casi nadie sabe, echándole ganas por estar mejor. Hay momentos que parece que nada cambia, otras veces los cambios son tantos que nos asombran del cómo los hicimos, pero también sabemos que pueden haber cosas que nos hagan perder lo que tiene mucho valor, la propia vida, nuestro patrimonio y nuestro entorno.

Los accidentes, las emergencias y los desastres son situaciones que rompen con el ritmo cotidiano nuestro sistema de vida y se les denomina fenómenos perturbadores, son producidos por factores que se presentan en la naturaleza o bien por errores humanos, algunos se pueden evitar, otros no, pero sí se pueden disminuir los daños que provocan, a eso se le llama prevención de riesgos y su finalidad es la autoprotección, no tenemos que esperar que otros lo hagan por nosotros si no saben lo que esto significa y por eso vale la pena poner nuestro granito de arena y decir con responsabilidad “lo que es mío, lo cuido yo”.

Las acciones que hacemos para evitar daños, responder adecuadamente en emergencias y recuperarnos con prontitud son actividades de protección civil en las que juntos, todos participamos. Para que nuestra gran ciudad siga siendo nuestro hogar, empecemos por nuestra casa, hagamos nuestro Plan Familiar de Protección Civil, no arriesguemos lo que tenemos y que es de gran valor.

Para evitar daños ante riesgos, amenazas y peligros que pueden afectar lo nuestro, necesitamos informarnos planear, decidir y actuar.



“socialmente aceptado y asumido”, es decir, de toda la información que tenemos y nos llega, tomamos lo que entendemos y con ella podemos explicar a nuestro modo lo que pasa.

En este sentido, se puede señalar que la información básica que la mayoría de la población considera ante una emergencia, proviene de las autoridades, medios de comunicación y referencias individuales; elementos que de ser complementarios, organizados y funcionales, pueden estructurar un proceso de información confiable.



Entonces, si decimos que la información es básica, lo primero es que debemos:

- **Conocer los conceptos básicos (riesgo, amenaza, peligro, vulnerabilidad).**
- **Identificar riesgos a los que estamos expuestos.**

- Organizar el Plan Familiar con las acciones de prevención, mitigación, preparación, atención, restablecimiento y rehabilitación.
- Poner en práctica el Plan Familiar.



CONCEPTOS BÁSICOS.

Riesgo:

Es una condición relativa, objetiva y específica de daño, inherente al medio, es decir, el daño que podemos sufrir en determinado lugar, tiempo y circunstancias, por ejemplo: inundación, incendio, explosión, derrumbe, lesiones, muerte, etc.



Amenaza:

Peligro latente que representa un fenómeno externo que puede producir daños, es decir, es la forma en que se presentan las cosas advirtiéndonos que nos pueden provocar daño.



Peligro:

Nivel de exposición a riesgos que aumenta la inminencia del daño, es decir, es cuando estamos próximos a sufrir daños por los riesgos existentes.



Vulnerabilidad:

Característica de una persona o grupo desde el punto de vista de su capacidad para anticipar, sobrevivir, resistir y recuperarse del impacto de calamidades ocasionadas por un riesgo, es decir, es la capacidad de las personas o cosas para sufrir daños, resistir el impacto o recuperarse de calamidades.



IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS.

Los tipos de riesgo a los que está expuesto el Distrito Federal, según sus orígenes son:

- **Geológicos**
- **Hidrometeorológico**
- **Físico-Químico**
- **Sanitarios**
- **Sociorganizativos**

R I E S G O S D E O R I G E N GEOLÓGICO:

Originados por el movimiento continuo de la corteza terrestre. Dentro de esta clasificación se encuentran: sismos, fallas, grietas, hundimientos y colapsos de suelo, desprendimiento de taludes, etc.

En el Distrito Federal los riesgos de origen geológico varían de acuerdo a la zona, tipo de suelo y urbanización.

Por eso es importante conocer los riesgos a los que está expuesta nuestra familia, vivienda y entorno, por ejemplo los riesgos por sismos:



EVALUACIÓN Y ANÁLISIS POR SISMO

Riesgo en la persona	Riesgo en la vivienda	Riesgo en el entorno
Estrés	Caída de objetos	Desplazamiento masivo de personas
Miedo, pánico, crisis nerviosa.	Volcadura de muebles	Interrupción de suministro de agua, energía eléctrica, telefonía y comunicaciones vía cable y satelital.
Complicaciones de salud por enfermedades previas.	Rotura de instalaciones que producen fugas de gas, explosiones e incendios.	Caída de postes, cableados, árboles, anuncios comerciales y espectaculares.
Trauma Psicológico	Rompimiento y estallido de vidrios	Accidentes vehiculares.
Trastorno psicoemocional, Depresiones, ansiedad,	Corto circuito en instalaciones eléctricas, descompostura de aparatos eléctricos, descargas eléctricas (toques y electrocución)	Afectación y obstrucción en vialidades por afectación a otras viviendas e instalaciones.
Lesiones por caídas, quemaduras, golpes, cortaduras, aplastamiento.	Cuarteaduras, agrietamiento de pisos, paredes y techos.	Fugas de agua y drenaje, hundimientos por socavaciones.
Asfixia, descargas eléctricas (toques y electrocución).	Desprendimiento de acabados.	Fugas y explosiones en instalaciones subterráneas (Eléctricas y gas).
Muerte.	Caída de muros.	Daño a viviendas contiguas que provocan daño a nuestra vivienda.
	Fracturamiento de columnas y trábes.	Desabasto de alimentos, medicamentos y servicios.
	Inclinación o desplome de la vivienda.	Disminución e interrupción parcial o total de transporte público.
	Trabamiento de puertas y ventanas.	Pillaje, saqueos, vandalismo o rapiña
	Caída o desplome de escaleras.	Desorden público.
	Rotura de instalaciones hidráulicas, fugas de agua y drenaje, inundación, daño en muebles y aparatos, documentos y otros bienes.	Ingobernabilidad por insuficiencia en servicios de emergencia.
	Volcadura de tinacos, cuarteadura en cisterna, contaminación del agua.	
	Derrumbe de la vivienda.	

¿Y ahora qué se hace?... Se previenen riesgos

Riesgo en la vivienda	Acción Preventiva	Ejemplos
Caída de objetos	Procurar no dejar las cosas muy a la orilla, utilizar cosas que se asienten bien y que no se resbalen.	1. Lámparas de mesa o de pie, floreros, jarrones, macetas, peceras, libros, veladoras, botellas, adornos, cajas, mandado, maletas, etc.
	Asegurarse de sujetar, amarrar o clavar bien las cosas a la pared.	Cuadros, espejos, cortineros
Volcadura de muebles	Fijar a la pared los muebles que pueden volcar, especialmente los grandes o modulares.	Vitrinas, libreros roperos, gabinetes, alacenas
Rotura de instalaciones que producen fugas de gas, explosiones e incendios.	Instalar o adaptar la instalación de gas con tubería de cobre, fijándola con las grapas que sujeten pero que no aprieten.	
	Asegurarse que el tanque esté bien asentado y no quede bailando.	
	No amarrar lazos al tanque o tubería. No colocar nada encima de los tanques.	
	Nunca colocar el tanque en zotehuelas, marquesinas ni dentro de los cuartos.	
	Revisar periódicamente la instalación, especialmente las uniones, regulador y llaves de paso.	
	Si se instala tanque estacionario pida que le den garantía del tanque y válvulas; en la instalación de tuberías pida el dictamen de la Unidad Verificadora	

Riesgo en la vivienda	Acción Preventiva	Ejemplos
Rompimiento y estallido de vidrios	Instalar vidrios con película de seguridad.	
Corto circuito en instalaciones eléctricas, descompostura de aparatos eléctricos, descargas eléctricas (toques y electrocución).	Desconecte los aparatos eléctricos cuando no se utilicen. Mantenga cables aislados, en buen estado y ocultos a través de ductos, canaletas o intramuros. No sobrecargar los contactos eléctricos.	
Cuarteaduras, agrietamiento de pisos, paredes y techos.	Construya y de mantenimiento regular al inmueble, especialmente para evitar humedad producida por encharcamiento, anegamiento, fugas de agua o filtraciones.	
Desprendimiento de acabados.	Evite humedad y de mantenimiento a las áreas que se encuentran expuestas a la intemperie.	
Caída de muros.	Construya los muros con armado de concreto (trabes y castillos), no recargue cosas pesadas. Respete la separación de construcciones. Evite humedad y filtraciones. No plante árboles de raíces superficiales o proporcione el mantenimiento adecuado (poda).	
Fracturamiento de columnas y trabes.	Construya las columnas con concreto y reforzar con estructuras de acero.	
Inclinación o desplome de la vivienda.	Construya las bases de cimentación con mampostería, repare fugas de agua, e impermeabilice para evitar humedad.	

Riesgo en la vivienda	Acción Preventiva	Ejemplos
Trabamiento de puertas y ventanas.		
Caída o desplome de escaleras.	Construya las escaleras con concreto y reforzar con estructuras de acero.	
Rotura de instalaciones hidráulicas, fugas de agua y drenaje, inundación, daño en muebles y aparatos, documentos y otros bienes.	Instalar o adaptar instalaciones de cobre para agua. Instalar tubos de PVC para el interior de la vivienda y de polietileno o concreto para el exterior de la casa.	
	Desazolvar el drenaje cada año.	
	No verter al drenaje sosa cáustica, pintura, grasa, aceite para automóvil, ni desechos sólidos (basura). No tirar basura en las calles y recoger las hojas de los árboles frente a su vivienda.	
Volcadura de tinacos, cuarteadora en cisterna, contaminación del agua.	Asegure los tinacos a una base, de mantenimiento a la cisterna una vez al año y revise si existen filtraciones o fracturas. Manténgalos bien cerrados.	
Derrumbe de la vivienda.	Siga las indicaciones anteriores.	

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN:

ANTES

Elaborar un plan familiar de protección civil con la familia:



Mantener en buen estado las instalaciones de gas, agua y electricidad. Aprenda y practique cómo suspender el suministro de gas, agua y electricidad.



Identificar en su casa las condiciones de mayor riesgo como:

objetos que puedan **caer**, (libreros, lámparas de piso, anaqueles, cornisas, cuadros, adornos, plafones y en general muebles altos y pesados que pudieran caer) **desprenderse** (plafones, lámparas, objetos colgantes, barandales,) **deslizarse** (cajones, libros, macetas), **quebrarse o estallar** (vidrios, candelas, ventanales), **romperse** (cables, vitrinas), **Volcarse** (tinacos o contenedores que puedan esparcir o tirar su contenido).



Estos objetos deben de ser firmemente asegurados o fijados en la pared. En el caso de bardas y marquesinas

procurar su construcción adecuada y de los tinacos asegurar su adecuada instalación.

Solicitar a la Unidad de Protección Civil de su Delegación información referente a los riesgos que existen en su colonia o comunidad.

Identificar y determinar los lugares de menor riesgo para el repliegue (columnas, tráves, muros de carga, marcos de las puertas que tengan tráves), además de las rutas de evacuación (comprobar que estén siempre libres de obstáculos y debidamente señalizadas). Para recordarlo fácilmente se dibujan en un croquis* (ver ejemplo página 14)

Establecer uno o dos puntos de reunión exterior para encontrarse en caso de no poder regresar a casa de modo inmediato. Estos puntos de reunión son sitios que deben definir y conocer todos los de la familia, tienen que ser de fácil acceso y seguros; pueden ser parques, jardines, kioscos, plazas o casas de familiares y amigos cercanos en que puedan concentrarse y comunicarse.

Integrar en una Mochila de Emergencia o Bolsa de Vida, que pueda ser llevada a hombros, directorio telefónico de emergencia, radio portátil y linterna con pilas, duplicado de llaves y copias fotostáticas de documentos importantes en caso de extravío o daño, un botiquín de emergencia que cuente con una reserva de medicamentos si tiene padecimientos médicos, así como preparar una tarjeta con nombre, padecimiento, alergias y medicamentos prescritos, así como sus dosis. agua embotellada, alimentos imperecederos enlatados y deshidratados (incluir abrebotellas y navaja), artículos sanitarios (papel higiénico, toallas de papel, toallas femeninas y pañales desechables para niño y/o adulto), utensilios de cocina esenciales y caja de cerillos, ropa y mantas

adicionales, dinero en efectivo, casco protector y silbato.

También puede señalar cuántas personas y de qué edades son las que viven en su casa y si hay enfermos que no puedan ver, moverse, trasladarse o caminar.

Procurar tener los documentos originales en un lugar seguro y en un paquete o maletín manejable, cerrado e impermeable, o en su caso, cubierto por una bolsa de plástico.

Ubicar los servicios médicos cercanos así como las rutas directas y alternas para llegar a ellos.

Organizar y ejecutar ejercicios de evacuación y repliegue, en la zona donde vive, trabaja o asiste comúnmente, pues la práctica permite actuar ágil, oportuna y conscientemente.



Conseguir preferentemente capacitación de uso y manejo de extintores.

DURANTE

Suspender la actividad que está realizando, procurando apagar o cerrar aquello que pueda propiciar un incendio o accidente.

Alejarse de los muebles y objetos que puedan caer, (muebles, cornisas, cuadros, adornos) desprendérse (plafones, lámparas,) deslizarse (cajones, libros, macetas), quebrarse, esparcir o tirar su contenido, especialmente si está caliente como en el caso de estufas.

Actuar serenamente, no permitir que el pánico se apodere de usted, procure, tranquilizar a las personas con quien esté reunido.

Dirigirse a la zona de seguridad.

En cuanto sienta el sismo ubíquese en las zonas seguras. Es aquel lugar dentro del inmueble que es estructuralmente más resistente (columnas, tráves, muros de carga, castillos) permanesca ahí hasta que deje de sentirse el temblor.

Si es necesario y las condiciones lo permiten desaloje el inmueble, pero recuerde hágalo en orden, en silencio y caminando con rapidez.



No utilice escaleras ni elevadores.

Recuerde, durante el sismo es mejor replegarse a las zonas seguras y pasado éste, puede evacuar en calma con mejor panorama de la situación.

En el exterior ubicar y dirigirse a los lugares de menor riesgo (lugares abiertos, alejados de muros, bardas, postes, ventanales y cables).

Si se transporta en automóvil particular o de servicio público, pida que se detenga y camine hacia un lugar abierto, lejos de edificios, puentes y pasos a desnivel.

Atender las indicaciones del personal de los cuerpos de emergencia especializados y los responsables del comité o brigadas de protección civil.

DESPUÉS

Revisar si hay lesionados, incendios o fugas de ser así, llamar a los servicios de emergencia correspondientes.

No utilizar elevadores y ser cauteloso con las escaleras, pues podrían haberse debilitado con el temblor.

Reunirse con su familia en el lugar previamente establecido.

Revisar los daños en el inmueble, si son graves en las columnas o muros de carga, salir a la brevedad posible sin precipitaciones que puedan ocasionar accidentes.



No encender cerrillos, velas, quinqués y en general aparatos de flama abierta o chispa eléctrica, hasta asegurarse de que no haya fugas de gas.

Evitar tocar o pisar cualquier cable caído o suelto.

No consumir alimentos ni bebidas que hayan podido estar en contacto con vidrios rotos, escombros, polvo o alguna fuente de contaminación.

Limpiar los líquidos derramados o escombros que resulten peligrosos (medicinas, solventes y en general materiales inflamables o tóxicos).

Alejarse de los edificios y zonas dañadas. Dirigirse espacios o áreas abiertas.

Al sospechar que su vivienda sufrió daño severo, es necesario trasladarse a un refugio temporal previamente identificados o los que las autoridades determinen.



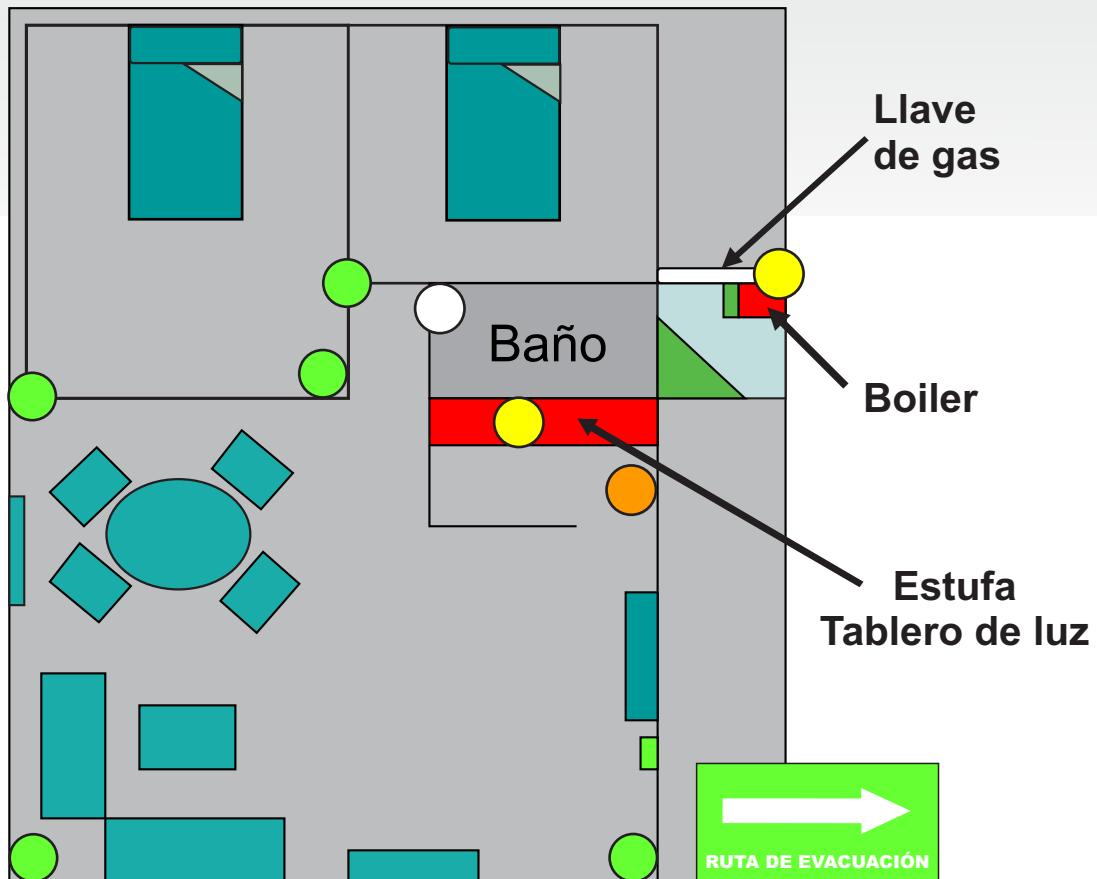
Mantenerse atento a las recomendaciones de autoridades de protección civil.

No propagar rumores.

Solidarizarse con personas damnificadas.



EJEMPLO DE CROQUIS DE SEGURIDAD DE LA CASA



Zona de seguridad
(columnas, trábeas,
muros de carga
y castillos)



Extintor

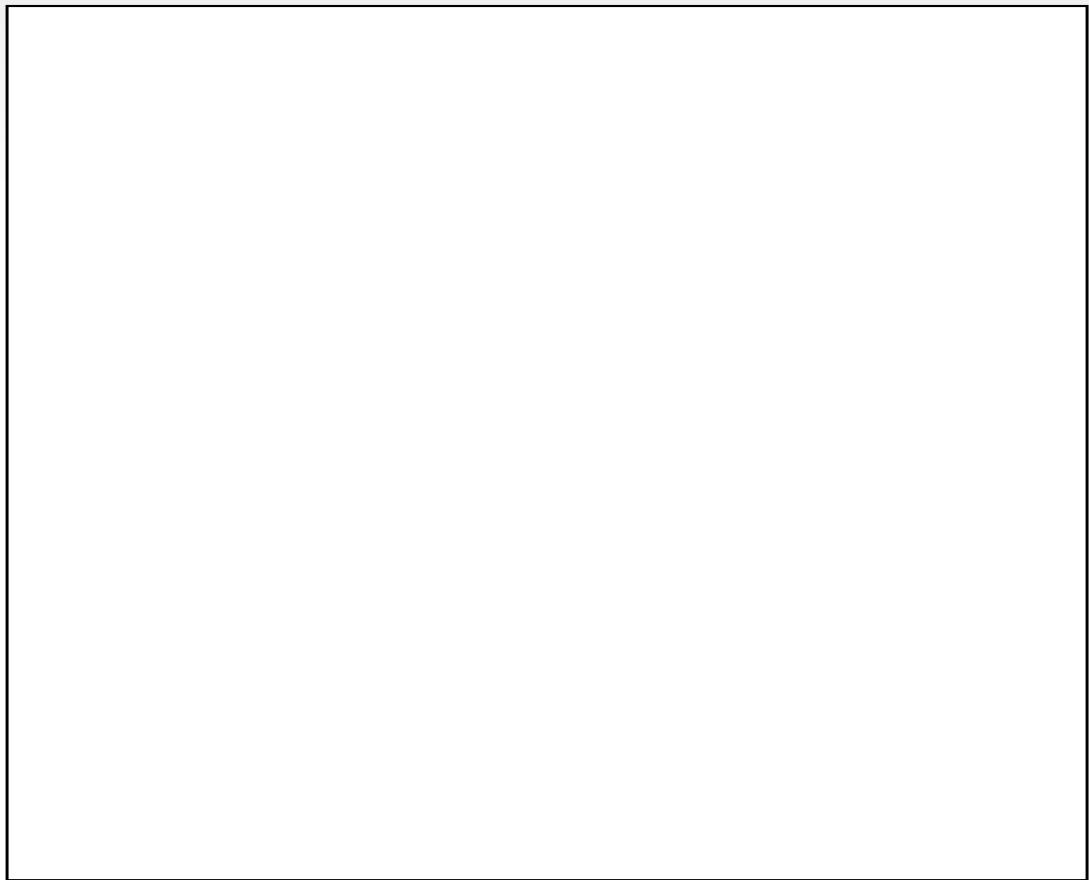


Botiquín



Precaución,
Materiales
Inflamables
o Combustibles

CROQUIS DE SEGURIDAD DE LA CASA



-   Zona de seguridad
(columnas, tráves, muros de carga y castillos)
-   Extintor
-   Botiquín
-   Precaución,
Materiales
Inflamables
o Combustibles

EJEMPLO DE CRONOGRAMA DE REPIEGUE Y EVACUACIÓN



- 0:01:00

Se origina el sismo de gran magnitud en las Costas de Guerrero.

- 0:00:50



Se activa el sistema de alerta sísmica, si se encuentra en planta baja o primer piso se evacua y se dirige al punto de reunión. En caso de que se calcule no poder evacuar, se repliega en las zonas de menor riesgo.

0:00:00

Se percibe el movimiento sísmico en la Ciudad de México.

0:00:05 – 0:00:10

Replíguese a las zonas de menor riesgo hasta que termine el movimiento.
Procure la serenidad, no corra, ni grite.
Mantenga atención que le brinde seguridad.
Cierre la llave de gas y de ser preciso desconecte la luz.

0:01:30

Pasado el sismo, realice la evacuación de la casa hacia el punto de reunión.
Recuerde hacerlo en silencio, en orden y con rapidez.
No utilice elevadores.



Lleve consigo sólo lo necesario:
Llaves de la casa, papeles
importantes, botiquín de
emergencia, radio de pilas,
celular, dinero en efectivo o
tarjeta bancaria.

Observe el área donde se está
desplazando, evite pasar por
postes, marquesinas, bardas o
cualquier estructura en riesgo.
Si cruza calles, mire hacia los
dos lados.

No crea ni propague rumores.
Escuche la radio y siga las
indicaciones de las
autoridades.

0:03:30 - 0:05:00

Serénese en el punto de
reunión. Infórmese brevemente
de las condiciones de sus
familiares y personas
cercañas. Si no logra hacer
contacto, deje pasar unos
minutos más; recuerde que en
ocasiones por el sismo se
interrumpen las señales.

Si requiere apoyo por lesión,
afectación material o crisis
nerviosa, llame a los cuerpos de
emergencia. Estamos siempre
para servir cuando se necesita.

0:03:00

Observe que no queden
personas en el piso, área o
trayecto; en caso de haber
lesionados solicite la atención
por parte de la brigada de
primeros auxilios o de los
cuerpos de auxilio. Si usted
tiene la capacitación adecuada
y no se pone en riesgo, apoye,
si no, sólo reporte la
emergencia.

Recuerde, el mejor primer
auxilio es el saber pedir ayuda
correctamente.

**En caso de emergencia o alto
riesgo, solicite apoyo
externo de los cuerpos de
emergencia.**





Si acaso hubo afectación que le impide regresar a su domicilio, atienda a las autoridades quienes le informarán sobre lo que prevalece de la contingencia y la forma y acciones a seguir, para su apoyo y protección.



0:05:30 - 0:15:00

Conforme a las indicaciones de las autoridades o en caso de que no represente riesgo inminente, regrese al inmueble para realizar la primera inspección visual de condiciones de riesgo y seguridad que ofrece su vivienda y la de los inmuebles vecinos. Revise las estructuras, luz, agua y gas. Si no tiene la certeza de seguridad, solicite la revisión por parte de las autoridades delegacionales de protección civil o a un especialista.

Manténgase informado. Si se requiere su apoyo para población afectada, colabore de acuerdo a sus posibilidades y sólo con lo que se solicita.

Recuerde, procurar siempre la serenidad.

Si hacemos lo correcto, más rápido volvemos a la vida cotidiana.

La generosidad es distintivo de los mexicanos.

La solidaridad también es de los capitalinos.

Siempre y por todo, primero por nuestra gente.

Juntos, población y gobierno, somos más fuertes.

Teléfonos de ayuda.

SECRETARÍA DE PROTECCIÓN CIVIL

56 83 22 22

LOCATEL:

56 58 11 11

BOMBEROS:

068 Y 57 68 37 00

CRUZ ROJA:

065 Y 53 95 11 11

POLICÍA:

066

REPORTE DE FUGAS DE AGUA, BACHES, POSTES DE LUZ, PUENTES Y TIRADEROS CLANDESTINOS:

072



Secretaría de Protección Civil

Av. Patriotismo No. 671, Col. San Juan,
Del. Benito Juárez, C. P. 03730,
México D. F., Tel. 5482 5600
www.proteccioncivil.df.gob.mx

"Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos."

"Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el Distrito Federal, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente".



