

# ***PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL***

***2018***



***“TU DECIDES”***

# ÍNDICE

- Introducción
- Datos generales de la familia
- Datos generales de las mascotas
- ¿Qué es un plan familiar?

## **1** DETECTA Y REDUCE RIESGOS AL INTERIOR Y EXTERIOR DE LA VIVIENDA

- ¿Qué hace para disminuir un riesgo en tu hogar?

## **2** IDENTIFICA LAS ZONAS DE MENOR RIESGO DE TU HOGAR

- Realiza tu plan familiar
- Plano de la casa
- Riesgos externos y punto de reunión

## **3** ACTÚA

- Reacción

## **4** REALIZA SIMULACROS Y DEFINE ASIGNACIONES A CADA MIEMBRO QUE HABITE EN EL HOGAR

- Simulacros

## **A** ANEXO

- Lo que no debe faltar en casa (extintor y documentos)
- Botiquín
- Maleta de vida
- Activación del SMU
- Tarjeta de Seguridad
- Números de Emergencia

# INTRODUCCIÓN

La falta de una adecuada planeación para enfrentar una situación de emergencia provocada por un desastre, pone en mayor riesgo nuestras vidas y nuestro patrimonio.

En reconocimiento de esta situación, presentamos este Plan Familiar de Protección Civil, para difundir entre las familias dominicanas las medidas y acciones de preparación sobre cómo actuar antes, durante y después de un posible desastre, bajo el Principio de:

**"LA SEGURIDAD EMPIEZA POR NUESTRA PROPIA PERSONA"**

Un desastre se considera como un evento que, al ocurrir, impacta negativamente a la sociedad, a sus bienes y al entorno ecológico, transformando una situación normal en una de emergencia. Los fenómenos más comunes que provocan desastres en nuestro país son los **incendios**, los **huracanes** y las **inundaciones**, aunque también podemos vernos afectados por **sismos** y otros.

## DATOS GENERALES DE LA FAMILIA

**Instrucciones: Llena los espacios con la información de la familia.**

Responsable del plan familiar:  No. Integrantes

Papa  Mama  Hijo  Hija  Adultos:  Niños:

Otros  Teléfonos:

<input type="text"/> Foto opcional	Nombre:  Edad: Parentesco: Tipo sanguíneo: Enfermedades / Alergias: Medicamentos:	<input type="text"/> Foto opcional	Nombre:  Edad: Parentesco: Tipo sanguíneo: Enfermedades / Alergias: Medicamentos:
--	---	--	---

<input type="text"/> Foto opcional	Nombre:  Edad: Parentesco: Tipo sanguíneo: Enfermedades / Alergias: Medicamentos:	<input type="text"/> Foto opcional	Nombre:  Edad: Parentesco: Tipo sanguíneo: Enfermedades / Alergias: Medicamentos:
--	---	--	---

<input type="text"/> Foto opcional	Nombre:  Edad: Parentesco: Tipo sanguíneo: Enfermedades / Alergias: Medicamentos:	<input type="text"/> Foto opcional	Nombre:  Edad: Parentesco: Tipo sanguíneo: Enfermedades / Alergias: Medicamentos:
--	---	--	---

## DATOS GENERALES DE LAS MASCOTAS

**Instrucciones: Llena los espacios con la información de las mascotas.**

	Nombre: _____ Edad: _____ Raza: _____ Género: <input type="checkbox"/> macho <input type="checkbox"/> hembra No. de registro: _____
	Nombre: _____ Edad: _____ Raza: _____ Género: <input type="checkbox"/> macho <input type="checkbox"/> hembra No. de registro: _____
	Nombre: _____ Edad: _____ Raza: _____ Género: <input type="checkbox"/> macho <input type="checkbox"/> hembra No. de registro: _____
	Nombre: _____ Edad: _____ Raza: _____ Género: <input type="checkbox"/> macho <input type="checkbox"/> hembra No. de registro: _____

## ¿QUÉ ES UN PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL?

*El plan familiar te ayudara a prevenir y a actuar durante y después de una emergencia.*

*Realiza los siguientes pasos para elaborar tu plan familiar de Protección Civil.*





## **DETECTA Y REDUCE RIESGOS AL INTERIOR Y EXTERIOR DE TU VIVIENDA.**

**(Palomea el recuadro después de haber realizado la acción)**

- NO dejar equipos electrónicos conectados.
- Cerrar llaves y verificar que no haya fugas de gas.
- No dejar velas o veladoras encendidas al salir de casa.
- Revisar instalación de agua y verificar que no haya fugas de agua.
- Revisar estructuras metálicas o de madera que estén fijas y que no puedan caer.
- Mantener luces apagadas cuando no se estén utilizando y cortar el suministro general de energía eléctrica al salir de casa en una emergencia.

**COMENTA CON TU FAMILIA Y ANOTA NUEVAS  
FORMAS QUE CONSIDEREN PARA REDUCIR  
RIESGOS EN TU HOGAR.**

A large sheet of white lined paper with a vertical margin line on the right side. The paper has a decorative, wavy edge on the right side. It is set against a light yellow background.

# ¿COMO DISMINUIR UN RIESGO EN TU HOGAR?

Identifica los peligros potenciales y corrégelos



ELIMINA LOS GOTEOS  
EN TODAS LAS LLAVES  
DE AGUA.



CIERRA LLAVES DE  
PASO Y VERIFICA QUE  
NO EXISTAN FUGAS DE  
GAS



NO SOBRECARGUES  
LOS ENCHUFES



# DISMINUYE RIESGOS EN TU HOGAR.



SUJETA  
MUEBLES QUE  
PUEDAN CAER.



MANTÉN PRODUCTOS  
TÓXICOS LEJOS DEL  
ALCANCE DE LOS  
NIÑOS.



IDENTIFICA RIESGOS  
EXTERNOS,  
ALREDEDOR DE TU  
HOGAR.





**DETECTA Y REDUCE RIESGOS AL INTERIOR Y EXTERIOR DE LA VIVIENDA.**

**(Palomea dentro del recuadro al realizar las acciones)**

**(HAS UNA LISTA DE LOS POSIBLES RIESGOS INTERNOS Y EXTERNOS)**

# SIMULACRO



**3.- ANTE LA VOZ DE ALARMA, INTERRUMPIR CUALQUIER ACTIVIDAD QUE ESTÉN REALIZANDO. CIERREN LAS LLAVES DE PASO DEL AGUA, GAS Y CORTEN EL SUMINISTROS ELÉCTRICOS**



**4.- EVACUACIÓN POR LAS RUTAS SEÑALADAS O REPLIÉGUESE DE ACUERDO AL PLAN. MIDAN EL TIEMPO QUE NECESITAN PARA LLEGAR A LOS SITIOS SEGUROS FUERA DEL HOGAR, PARTIENDO DE DIFERENTES LUGARES DEL HOGAR.**



**5.-SIEMPRE QUE SE TRATE DE UN INCENDIO, LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA DEBEN EVACUAR.**



**6.- LLEGUEN AL PUNTO DE REUNIÓN ACORDADO. VERIFIQUE QUE NO FALTE NADIE Y QUE SE ENCUENTREN SANOS Y SALVOS.**



**7.- EVALÚEN LOS RESULTADOS, AJUSTEN LOS TIEMPOS Y BUSQUE PUNTOS DE MEJORA. (COMO LIBERAR PASILLOS, CAMBIAR MUEBLES DE LUGAR O SEÑALIZAR LA RUTA, ETC.) Y REALICE NUEVOS SIMULACROS CON DIFERENTES HIPÓTESIS Y CON MAYOR GRADO DE DIFICULTAD.**



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Unidad Cuajimalpa

# SIMULACRO

UNA VEZ QUE LA FAMILIA CONOZCA LAS UBICACIONES DE LAS ZONAS DE MENOR RIESGO Y LAS RUTAS DE EVACUACIÓN Y COMO REACCIONAR EN CASO DE EMERGENCIAS, ES NECESARIO QUE REALICEN SIMULACROS QUE LES SIRVAN PARA REFORZAR Y MEJORAR LOS PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN.

A TRAVÉS DE ESTOS EJERCICIOS SE PUEDEN CORREGIR LOS ERRORES QUE COMÚNMENTE SE COMETEN.

## Como realizar un simulacro en: **7 SENCILLOS PASOS**



**1.- IMAGINA UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA (HIPÓTESIS) EN TU HOGAR, ¿QUE HARÍAN TU Y TU FAMILIA SI SUCEDIERA?**

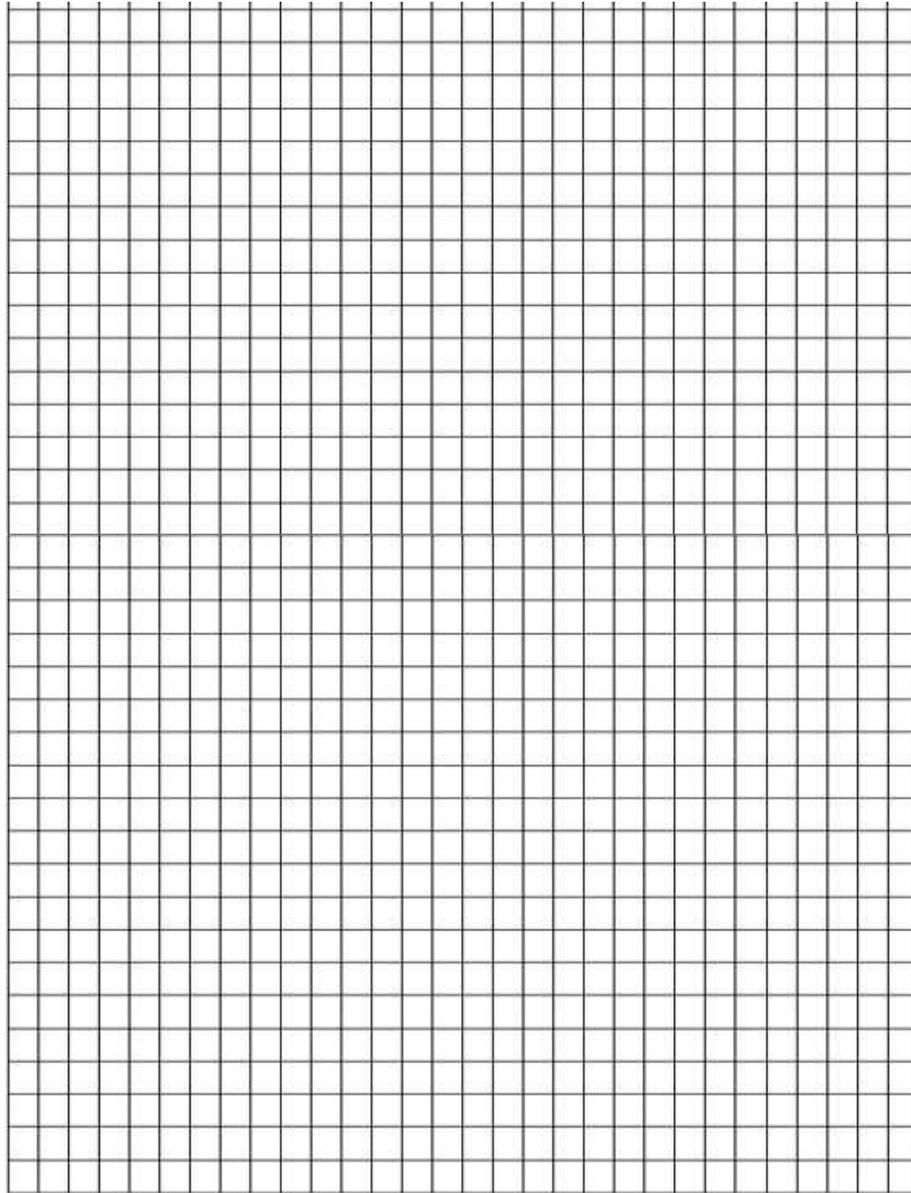


**2.-ENTRE TODOS DESIGNEN RESPONSABILIDADES A CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA. ACUERDEN QUIEN SERA EL RESPONSABLE DE:**

- Cuidar de menores
- Ayudar al adulto mayor
- Asistir a las personas con discapacidad
- Proteger a la mascota
- Cerrar las llaves de gas, agua y luz.
- Llevar consigo la maleta de vida
- Llamar a los servicios de emergencia
- Verificar el estado del botiquín
- Verificar el estado de la mochila de vida


# CROQUIS DE LA CASA O INMUEBLE

REÚNE A TU FAMILIA Y DIBUJEN JUNTOS SU HOGAR, AL INTERIOR Y AL EXTERIOR, UBICANDO DONDE SE ENCUENTRAN LAS INSTALACIONES DE LUZ , AGUA Y GAS, ASÍ COMO LAS ZONAS DE MENOR RIESGO, RUTAS DE EVACUACIÓN, PUNTOS DE REUNIÓN Y BOTIQUÍN, ETC.



 Extintor



Ruta de evacuación

— Instalación de luz



Punto de reunión

 Botiquín

■ Apagadores ■ Contactos



Zona de menor riesgo

 Precaución de materiales inflamables y/o combustibles

— Instalación de gas

— Instalación de agua



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Unidad Cuajimalpa

## QUE HACER EN CASO DE:



-SI ES NECESARIO SALIR A LA INTEMPERIE, PROTEGE OJOS NARIZ Y BOCA.

UTILIZA CUBRE BOCAS, LENTES O GOGGLES. LA CENIZA PUEDE PROVOCAR AFECTACIONES A LA SALUD

-NO HAGAS EJERCICIO AL AIRE LIBRE



-TAPA LOS TINACOS, CISTERNAS Y DEPÓSITOS DE AGUA PARA EVITAR QUE SE CONTAMINEN.



-NO DEJES A LA INTEMPERIE ALIMENTOS, NI DE CONSUMO HUMANO, NI PARA LOS ANIMALES.



-NO ARROJES AGUA A LA CENIZA , ESTA SE ENDURECE Y TAPA EL DRENAJE, SOLO BARRERLA Y DEPOSITARLA EN BOLSAS SEPARADAS DE LAS DEMÁS



-MANTENTE AL PENDIENTE DE LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES

EN CASO DE  
CAÍDA DE  
CENIZA DEL  
VOLCÁN  
POPOCATÉPETL

## CENIZA



## QUE HACER EN CASO DE:



-SI LE ES POSIBLE APAGAR LA FASE INICIAL DEL INCENDIO, SOFOQUENLO, CON PRECAUCIÓN EN LO QUE OTRO MIEMBRO DE LA FAMILIA LLAMA A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA. EN CASO DE NO PODER CONTROLARLO, EVACUEN EL LUGAR CONFORME A LO PLANEADO.

## INCENDIO



## QUE HACER EN CASO DE:



-SI ESCUCHA LA ALERTA SISMO CUENTAS CON SEGUNDOS DE VENTAJA, EVACUA RÁPIDAMENTE Y UBÍCATE EN UNA ZONA DE MENOR RIESGO.



-ALÉJATE DE VENTANAS, MUEBLES U OBJETOS QUE PUDIERAN CAERTE



-UNA VEZ PERCEPTIBLE EL MOVIMIENTO TELÚRICO, REPLIÉGATE EN UNA ZONA DE MENOR RIESGO Y NO UTILICES ESCALERAS NI ELEVADORES.



-MANTÉN LA CALMA EN TODO MOMENTO Y **NO** TE METAS DEBAJO DE NINGÚN MUEBLE. (MESAS O ESCRITORIOS.)

## SISMO



## QUE HACER EN CASO DE:



-TEN A LA MANO TUS DOCUMENTOS IMPORTANTES EN UNA BOLSA HERMÉTICA



-EN CASO DE QUE EL AGUA SE INTRODUZCA EN TU DOMICILIO DESCONECTA LA ENERGÍA ELÉCTRICA GENERAL



-SI EXISTE UN ALERTAMIENTO DE INUNDACIÓN O DESLAVE EVACUA DANDO MAYOR ATENCIÓN A GRUPOS VULNERABLES A NIÑOS. PERSONAS CON DISCAPACIDAD O ADULTOS MAYORES

## LLUVIAS O INUNDACIÓN





## ACTÚA

**EN COMPAÑÍA DE TU FAMILIA REvisa POSIBLES FACTORES DE RIESGO EN TU HOGAR ANÓTALOS Y CORRÍGELOS (OBJETOS QUE PUEDAN SER UN PELIGRO QUE SE PUEDAN CAER)**



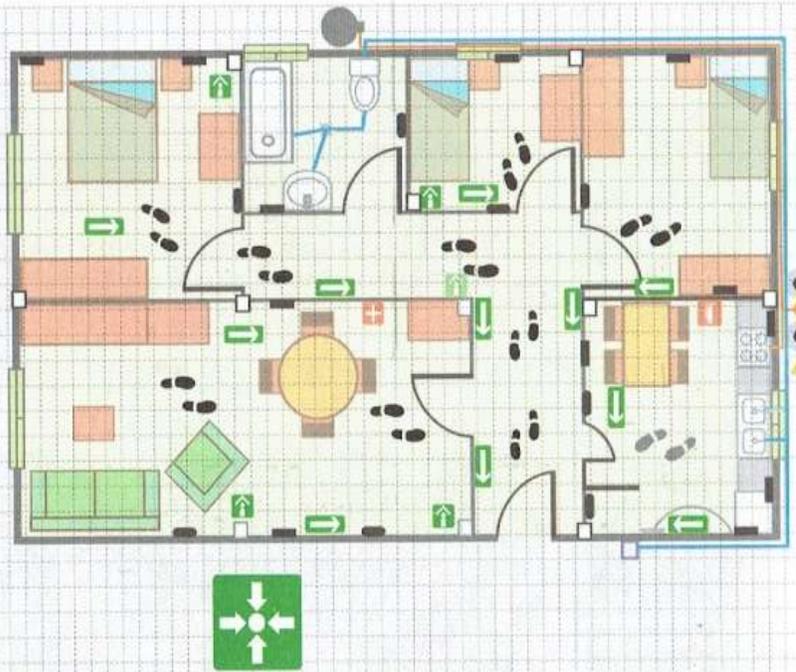
**REALIZA SIMULACROS Y DEFINE ASIGNACIONES A CADA MIEMBRO QUE HABITE EN TU HOGAR**

# REALIZA TU PLAN FAMILIAR DE PROTECCION CIVIL

Si vives en un edificio departamental, los vecinos en coordinación con el administrador, deberán elaborar el programa interno de protección civil, identificando las zonas de menos riesgo al interior y exterior del inmueble, así como las rutas de evacuación.



La siguiente ilustración es un **ejemplo** de como puedes trazar tu croquis, indica dónde se encuentran las instalaciones de luz, agua y gas, así como las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación, punto de reunión externo, etc.



- |   |                    |                     |                      |
|---|--------------------|---------------------|----------------------|
| Extintor  | Ruta de evacuación | Instalación de luz  | Punto de reunión     |
| Botiquín  |                    | Instalación de gas  | Zona de menor riesgo |
| Precaución de materiales inflamables y/o combustibles |                    | Instalación de agua |                      |

# IDENTIFICA Y SEÑALIZA EN TU HOGAR LAS ZONAS DE MENOR RIESGO, RUTAS DE EVACUACIÓN, BOTIQUÍN Y PUNTO DE REUNIÓN.



## ZONA DE MENOR RIESGO

SON TODAS AQUELLAS COLUMNAS, TRÁVES O MUROS DE CARGA, LEJOS DE VIDRIOS QUE PUEDAN ROMPERSE Y OBJETOS QUE PUDIERAN CAER. DEBEN SER FÁCILMENTE ACCESIBLES Y LEJOS DE MATERIALES PELIGROSOS Y /O DE LA COCINA.



## RUTAS DE EVACUACIÓN

SON AQUELLAS POR DONDE PODRÁS LLEGAR A LOS LUGARES DE MENOR RIESGO, NO SOLO CONSIDERES LAS MÁS DIRECTAS SINO LAS MENOS PELIGROSAS.



## SALIDA DE EMERGENCIA

SON AQUELLAS POSIBLES SALIDAS QUE INCLUYEN LA SALIDA PRINCIPAL ASÍ COMO TAMBIÉN RUTAS Y ACCESOS SECUNDARIOS O IMPROVISADOS, (VENTANALES, PUERTAS TRASERAS, ETC.),



## PUNTO DE REUNIÓN

SI TU FAMILIA NO SE ENCUENTRA JUNTA DURANTE UNA EMERGENCIA O SI SE SEPARA, SEÑALEN UN LUGAR DONDE PUEDAN REUNIRSE POSTERIORMENTE.



## BOTIQUÍN DE PRIMERO AUXILIOS

EL BOTIQUÍN DEBE ESTAR BIEN ABASTECIDO, SER TRANSPORTABLE, ESTAR EN UN LUGAR VISIBLE Y CERCA DE LA RUTA DE EVACUACIÓN.

# **ANOTA TUS OBSERVACIONES DEL SIMULACRO REALIZADO**

**HIPÓTESIS DE SIMULACRO:**

**DURACIÓN DE LA EVACUACIÓN:**

**NUMERO DE PARTICIPANTES QUE EVACUARON:**

**OBSERVACIONES PERSONALES:**

**OBSERVACIONES DE LOS PARTICIPANTES:**



Casa abierta al tiempo

**UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA**  
Unidad Cuajimalpa

# LO QUE NO DEBE FALTAR EN TU HOGAR



## EXTINTOR

DEBES CONTAR EN TU HOGAR MÍNIMO CON UN EXTINTOR DE AL MENOS 2.5 KG DE POLVO QUÍMICO SECO (P.Q.S.) SITUADO EN ZONAS DE POSIBLE RIESGO EN UN LUGAR VISIBLE Y ACCESIBLE.



## BOLSA HERMÉTICA CON DOCUMENTOS IMPORTANTES EN FÍSICO Y EN ELECTRÓNICO, ESCANEADOS, DENTRO DE UNA MEMORIA USB O CD.

- ACTA DE NACIMIENTO
- COMPROBANTE DE DOMICILIO
- CREDENCIAL CON FOTOGRAFÍA
- CURP.
- CERTIFICADO DE ESTUDIOS
- FACTURAS DE TUS BIENES MATERIALES CASA, AUTOMÓVIL,
- CARTILLA DE VACUNACIÓN Y CARENET DE SALUD



## BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS.

EL BOTIQUÍN DEBE CONTENER LOS ELEMENTOS BÁSICOS PARA TRATAR LAS LESIONES O ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN TU FAMILIA, Y DE SER NECESARIO EQUIPOS ADICIONALES Y LOS MEDICAMENTOS PRESCRITOS PARA CONDICIONES ESPECIALES, DE ALGÚN FAMILIAR ETC.



## Botiquín de Primeros Auxilios



Medicamentos para algún tratamiento en específico



Termómetro



Guantes de látex



Yodo



Antiséptico



Curitas



Algodón



Gasas



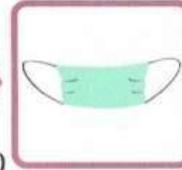
Cinta adhesiva



Vendas elásticas (5 y 10 cm.)



Tijeras



Cubrebocas

## Maleta de vida (fácil transportación)



Lentes de  
repuesto



Plan  
Familiar  
de  
Protección  
Civil



Radio  
portátil  
con  
pilas



Linterna  
de mano



Silbato



Agua  
embotellada



Alimento  
para  
bebé



Alimentos no  
perecederos



Comida  
para  
mascotas



Duplicado  
de llaves



Muda  
de  
ropa



Cobija



Encendedor



Dinero



Papel y  
toallas  
higiénicas



Pañales  
de bebé



Una hoja  
de papel  
y pluma

# ACTIVACIÓN DE SISTEMA MEDICO DE URGENCIAS (ASMU)



# 911

## ¿CÓMO SOLICITAR UN SERVICIO DE EMERGENCIA?

MARCA GRATIS POR TELEFONO: 911 ó 066

### DEBES PROPORCIONAR LA SIGUIENTE INFORMACION:

Tu nombre completo y ubicación lo mas precisa posible, entre que calles te localizas y un punto de referencia (parque, espectaculares, bancos, etc.)

¿Qué fue lo que paso?

¿Cuántas personas involucradas vez?

¿Qué lesiones aparentes puedes observar?

No cuelgues hasta que la persona que te atiende la llamada te lo indique.

**Nota: las llamadas de auxilio falsas cuestan vidas y son castigadas por la ley, estas evitan que se auxilie a alguien que realmente lo necesite.**



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Unidad Cuajimalpa

# TARJETA DE SEGURIDAD

TARJETA DE SEGURIDAD	
<b>DATOS PERSONALES</b>	
Nombre:	_____
Tipo de sangre:	_____
Alergias:	_____
Enfermedades:	_____
Seguro Social:	_____
/Privado (¿Cuál?):	_____
<b>EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:</b>	
Nombre:	_____
Teléfono:	_____
Frente	
	
<b>Teléfonos de emergencia</b>	
Secretaría de Protección Civil	..... 56.83.22.22
Emergencias de la Ciudad	..... 066
Héroico Cuerpo de Bomberos	..... 068
Locatel	..... 56.58.11.11
Vuelta	

TARJETA DE SEGURIDAD	
<b>DATOS PERSONALES</b>	
Nombre:	_____
Tipo de sangre:	_____
Alergias:	_____
Enfermedades:	_____
Seguro Social:	_____
/Privado (¿Cuál?):	_____
<b>EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:</b>	
Nombre:	_____
Teléfono:	_____
Frente	
	
<b>Teléfonos de emergencia</b>	
Secretaría de Protección Civil	..... 56.83.22.22
Emergencias de la Ciudad	..... 066
Héroico Cuerpo de Bomberos	..... 068
Locatel	..... 56.58.11.11
Vuelta	

# NÚMEROS DE EMERGENCIA

## EMERGENCIAS 911

- **Protección Civil**  
5813-7439 / 5813-7431 / 5813-7435
- **Seguridad Pública Base Plata Cuajimalpa**  
2163-2991
- **Seguridad Pública Sector Cuajimalpa**  
5812-2811
- **Seguridad Pública Sector Yaqui**  
5812-2611
- **Bomberos Cuajimalpa**  
5813 3011 / 5813-3200 / 5813-3199
- **Cruz Roja**  
53951111 o 065
- **ERUM**  
55587410
- **Policía Judicial**  
061 o 56850636
- **Radio Patrullas**  
060
- **Unidad Tormenta**  
5654-3210
- **Bomberos**  
068 o 57683700
- **Fugas de gas LP**  
5353 2763
- **Depósito Vehicular**  
5292 3227
- **Centro Integral de Apoyo a la Mujer (CIAM)** 5812 1414
- **Unidad de Atención a la Violencia Intrafamiliar**  
5812 1414
- **Brigada de Vigilancia Animal de la SSP**  
5208 9898

# Anotaciones

¿Anota si se hicieron modificaciones en la estructura de la vivienda?

¿Hay nuevos integrantes en la familia /hogar?

¿Algunos de los integrantes de la familia requieren atenciones especiales derivados de enfermedades o accidentes?

¿Hay obras públicas o construcciones que hayan modificado el entorno?



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Unidad Cuajimalpa



En la **UAM Cuajimalpa** salvaguardamos la **seguridad** de **alumnos y profesores**, **juntos prevenimos accidentes**



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Unidad Cuajimalpa