

PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

UMAD[®]
UNIVERSIDAD
MADERO

¿QUÉ DEBE LLEVAR TU MOCHILA DE EMERGENCIA?

1 Comida enlatada



2 Agua embotellada



3 Herramientas



4 Botiquín



5 Documentos
Importantes



6 Directorio con teléfonos
de emergencia



7 Alcohol en gel
(desinfectante)



8 Radio y linterna (de pilas)



9 Cubrebocas



¿CÓMO ELABORAR TU PLAN DE EMERGENCIA?

Detecta riesgos y zonas de seguridad, tanto dentro como fuera de tu casa. Revisa mobiliario e instalaciones.

En un croquis, traza las posibles rutas de evacuación, señala los riesgos detectados y cómo reducirlos.

Prepárate para tomar la mejor decisión, eso te ayudará para saber actuar ante la presencia de fenómenos perturbadores.

Realiza simulacros, al menos tres veces al año, basado en tus experiencias actualiza tu plan.

¿CÓMO DETECTAR RIESGOS Y ZONAS DE SEGURIDAD DENTRO Y FUERA DE TU CASA?

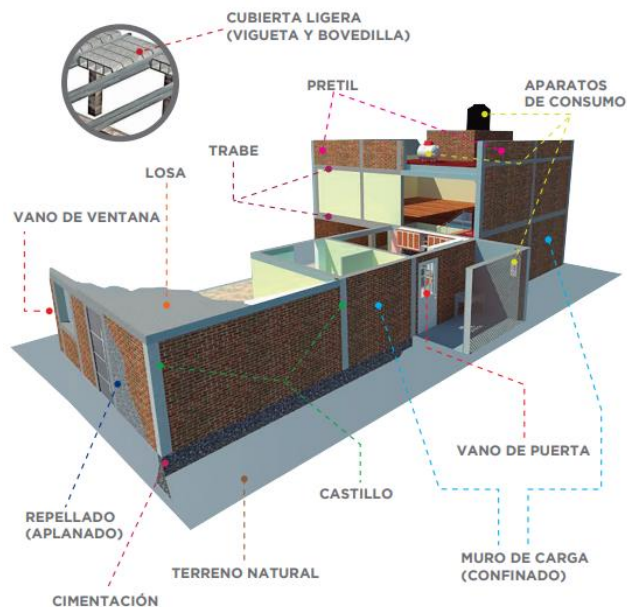
- 1 ¿Cuáles son los peligros a los que estamos expuestos?
- 2 ¿Existen recursos en nuestra comunidad que puedan ser útiles en una emergencia?
- 3 ¿Cómo debemos utilizar esos recursos?
- 4 ¿Cuáles son los lugares más seguros en caso de ocurrir una emergencia?
- 5 ¿Cuáles son las rutas de evacuación señaladas?
- 6 ¿Tu comunidad cuenta con un Plan de Emergencia?



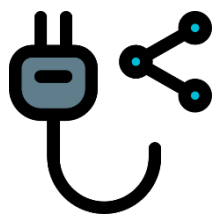
vives

Reconoce el lugar en donde

Identifica la calidad del suelo donde esté edificada tu vivienda y los materiales con los que fue construida, revisa el estado de la construcción de tu casa.



Revisa el estado de las instalaciones:



Luz eléctrica:

Apagadores, contactos, focos, interruptor de seguridad.



Gas:

Estufa, calentador, cilindro o tanque estacionario.



Agua:

Cisternas, tuberías, accesorios del lavabo, regadera y fregadero.

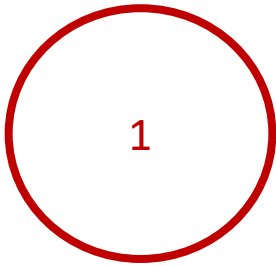


Sanitaria:

Tubería de aguas de desecho, retrete, coladeras y registros.

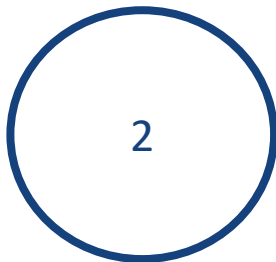
DISEÑA RUTAS DE EVACUACIÓN

Elabora un croquis de tu vivienda y alrededores



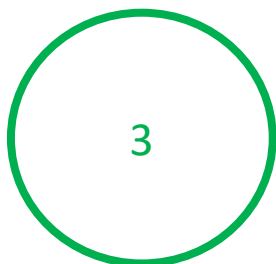
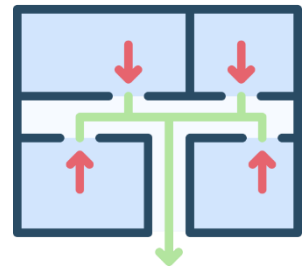
Marcar las zonas de menor riesgo

Que no sean cerca de los vidrios u objetos que pudieran romperse o caer. Aislada de lugares donde se almacenen materiales peligrosos.



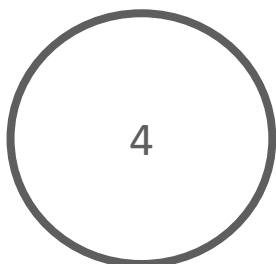
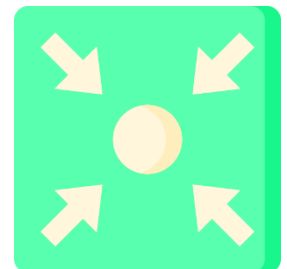
Señalar rutas de evacuación

Traza las posibles rutas de evacuación, señala los riesgos detectados y cómo reducirlos. Anota las observaciones sobre los posibles riesgos, así como las recomendaciones para reducirlos.



Determinar punto de reunión

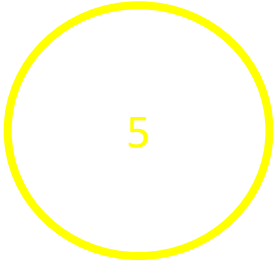
Si tu familia no se encuentra junta durante una emergencia, acuerden el lugar donde se reunirán.



Personas con discapacidad

Si en el hogar habita alguna persona con discapacidad, entre más limitaciones tenga es más importante crear lugares seguros, especialmente si no puede agacharse, cubrirse o desplazarse.





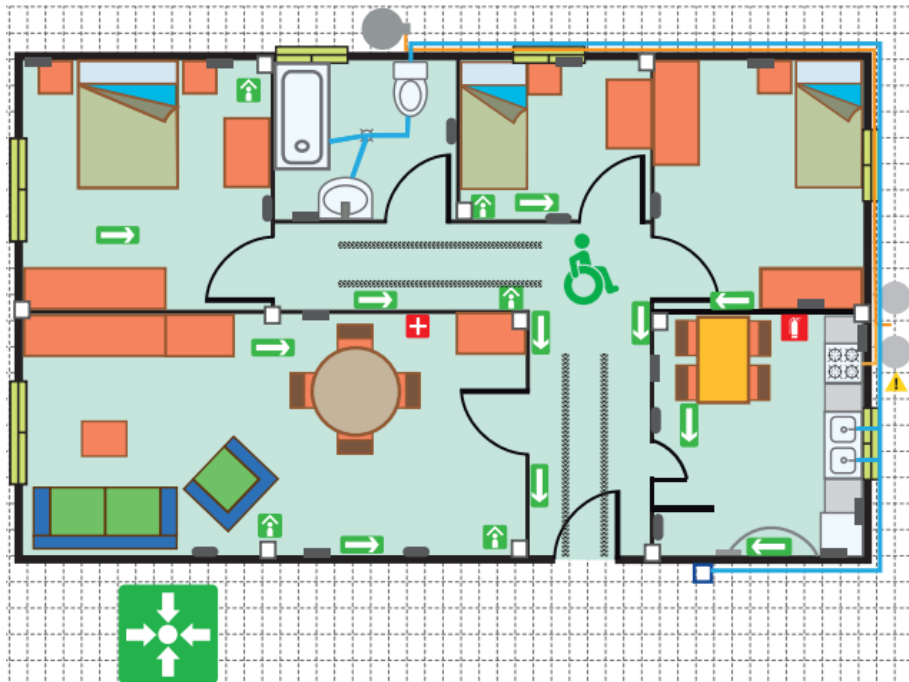
Lugares vulnerables

Señala los lugares que podrían ser vulnerables ante una emergencia, como las paredes inestables, roturas en el piso, cables sueltos, entre otros.



➔ Revisa la construcción y ubica las sustancias inflamables almacenadas, tanques de gas, tomas eléctricas, etc. En el croquis indica, con color rojo, aquellos daños y averías que encuentres.

➔ Marca el lugar más seguro, tanto dentro como fuera de tu casa.



IMPORTANTE

El lugar más seguro es aquél que te ofrece mayores posibilidades de sobrevivir en caso de un desastre.

Desarrolla una estrategia de acción

Repara las instalaciones eléctricas y filtraciones de agua, y revisa constantemente las instalaciones de luz, agua y gas.

Reduce riesgos



Luz

- ➔ No sobrecargar los enchufes de la luz con diversos aparatos electrónicos, puede ocasionar un corto circuito.
- ➔ Evitar que niños jueguen con apagadores en casa. Lo ideal sería ponerle un protector.
- ➔ No utilizar cables o extensiones en mal estado, mejor reemplázalos.
- ➔ No conectar aparatos que estén o se hayan mojado.
- ➔ Alejarse de los cables de media tensión.



Agua

- ➔ Eliminar goteos en todas las llaves de la casa.
- ➔ Revisar tuberías, y no permitir que tengan ningún tipo de fuga.
- ➔ Si existe humedad en alguna pared, consulta a un especialista para realizar reparaciones.
- ➔ Evitar arrojar residuos de comida o cualquier objeto a las tuberías.
- ➔ Limpiar la cisterna por lo menos 2 veces al año.
- ➔ Mantener coladeras libres de residuos.



Gas

- ➔ Verificar que las instalaciones no tengan fugas, para esto se puede colocar agua con jabón en las conexiones, si se observan burbujas, será necesario llamar a un especialista.
- ➔ Revisar que la flama que emita la estufa o el boiler sea de color azul y no roja, ya que podría ser indicativo de que hay monóxido de carbono.
- ➔ Si tienes cilindros de gas, revisar que no tengan golpes o desprendimiento de pintura.
- ➔ Los tanques deben colocarse a la intemperie y sobre piso firme, lejos de interruptores eléctricos, material combustible y ventanas.
- ➔ Antes de irte a dormir o salir de casa, revisa que los pilotos de la estufa y del calentador se encuentren apagados.

Refuerza la estructura de tu casa

- Cerciórate que tu casa ofrezca la máxima seguridad.
- El tipo de vivienda y el lugar donde está construida, influyen en el nivel de riesgo.
- Consúltale a un arquitecto o ingeniero en caso de que tengas dudas.
- Fija repisas y muebles altos a la pared y deja libres las salidas de evacuación de tu casa.
- Mantener sustancias tóxicas fuera del alcance de los niños
- Identifica los peligros al exterior; si hay construcciones alrededor de tu hogar, gasolineras, cables caídos, si se ubica cerca de ríos, en laderas, etcétera.



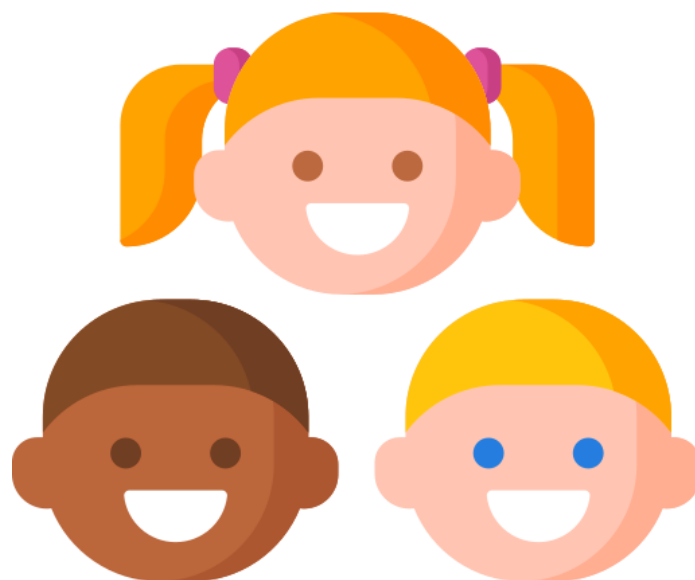
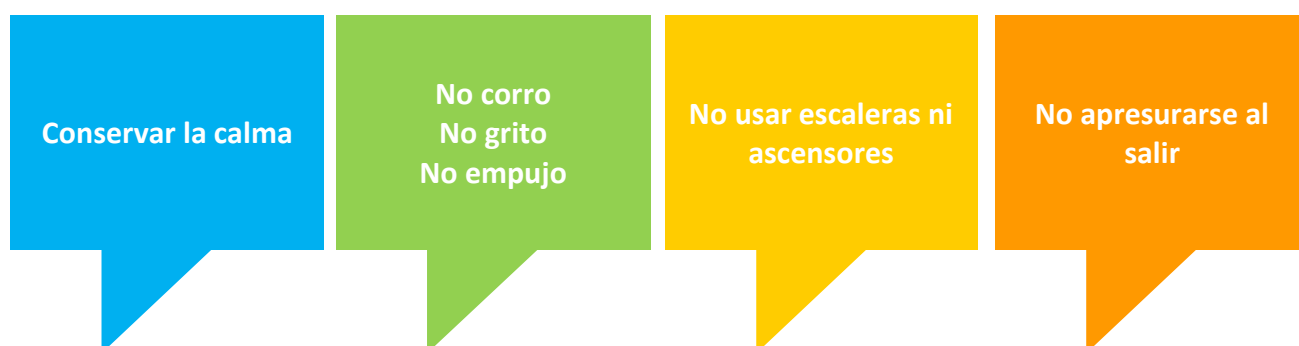
Si puedes quedarte en el interior de tu casa

Si debes evacuar tu casa de inmediato

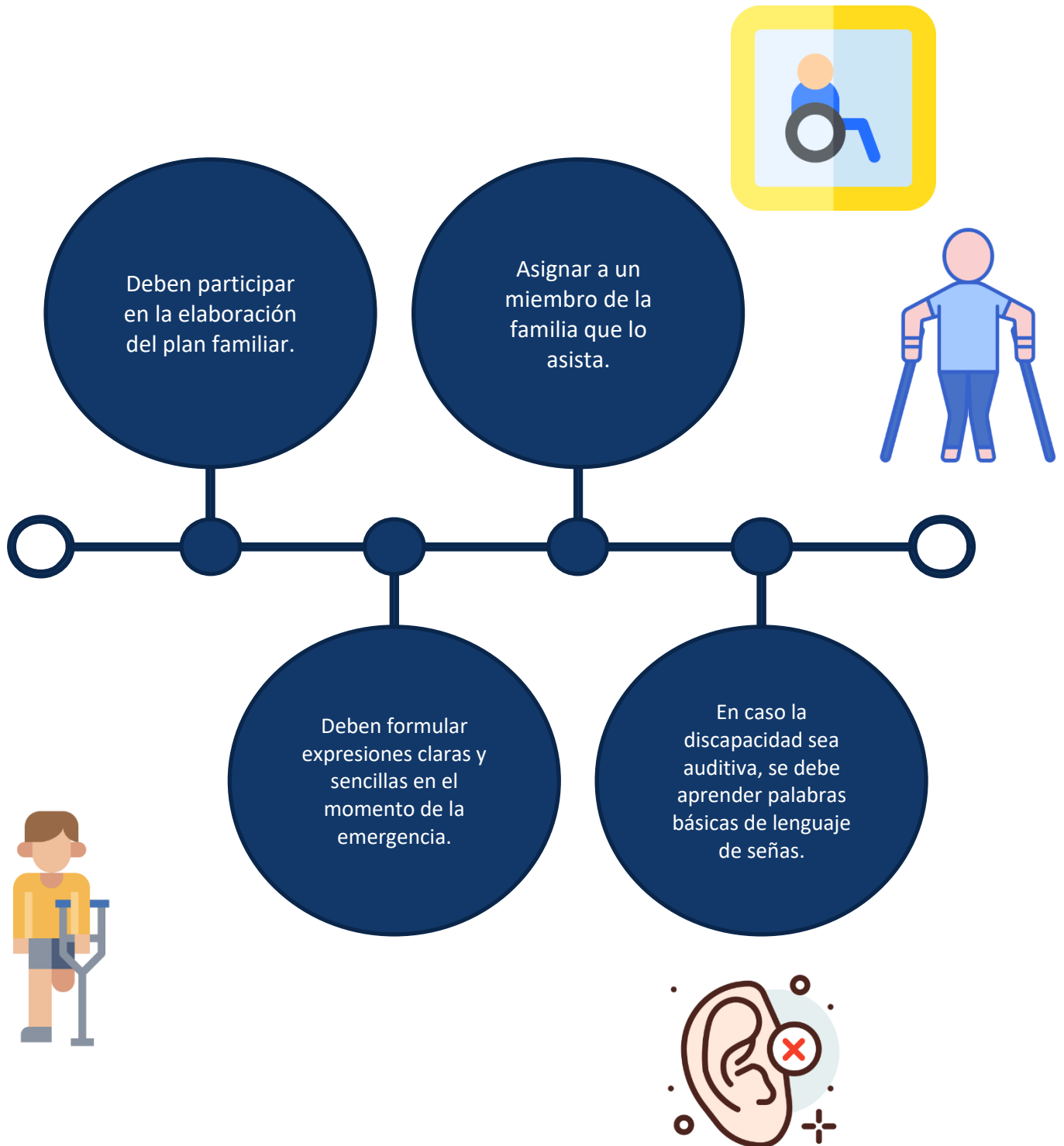
I. Ubica los lugares más seguros en los que tu familia pueda estar a salvo en caso de una emergencia o desastre.	I. Planifica la salida de manera segura y ordenada.
II. Determina las rutas de evacuación.	II. Elige al responsable de la mochila de emergencias.
III. Elige al responsable de la mochila de emergencias.	III. Ubica los lugares seguros de tu barrio.
IV. Realiza un simulacro para medir el tiempo que demora tu familia en evacuar.	IV. En caso de que se presente alguna amenaza, debes estar preparado para actuar dependiendo el tipo de emergencia.

¿CÓMO EXPLICARLE A UN NIÑO QUE HACER EN CASO DE UNA EMERGENCIA?

- ➔ Alertarlos acerca del peligro de perder la calma durante una emergencia y enseñarles cómo actuar en esa situación es fundamental para que estén preparados y sepan mantenerse a salvo estén donde estén.



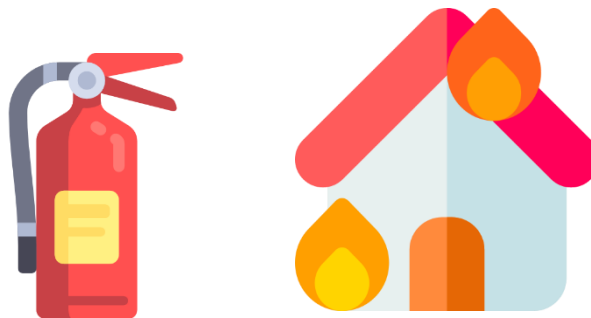
CONSIDERACIONES ESPECIALES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD



EXTINTORES

¿Es útil un extintor en casa?

Solo basta una pequeña llama para que de manera rápida se llegue a un incendio de gran magnitud. En ocasiones, se puede apagar con solo una mano o un paño; sin embargo, al pasar unos pocos segundos ya se requerirá un extintor para poder controlarlo, y, si no se tiene, no ha de pasar mucho rato hasta que la intervención de bomberos logre detener el desastre.



¿Dónde poner los extintores?

- Se aconseja tener al menos un extintor en cada nivel de la casa, cerca a las zonas con peligro de incendio o de las puertas de salida.
- La cocina es uno de los lugares de la casa con mayor riesgo, aunque es cierto que cualquier electrodoméstico puede provocar un incendio.
- Coloque los extintores en lugares fácilmente accesibles y visibles, apoyándolos en soportes fijos a un pilar, una pared u otro elemento vertical. La parte superior debe estar a una altura máxima de 1,70 metros sobre el nivel del suelo.

¿Qué tipo de extintor debo adquirir para la casa?

Como se trata de un hogar “normal”, la mayoría de los fuegos suelen ser tipo A, sólidos. Sabiendo qué tipo de riesgo existe, y cómo se puede apagar este fuego, se elige el extintor más adecuado.

EXTINTORES DE POLVO QUÍMICO SECO (PQS)

Los extintores PQS son los más comunes y para múltiples usos, combaten efectivamente el fuego tipo ABC. Utilizan el polvo químico seco (PQS) como agente extintor. Se utilizan principalmente para extinguir fuegos de líquidos inflamables.

Extintores según clase de fuego



FUEGO CLASE A
"SÓLIDOS"

Sólidos comunes, como maderas, papeles, corcho, tejidos, fibras, plásticos, etc.



FUEGO CLASE B
"LÍQUIDOS INFLAMABLES"

Fuegos que implican gasolina, aceites, pintura, gases y líquidos inflamables y lubricantes. No incluyen fuegos que involucren grasa ni aceite de cocinar.



FUEGO CLASE C
"ELÉCTRICOS"

Comprometen equipo eléctrico energizado, como motores eléctricos, transformadores y aparatos eléctricos.



FUEGO CLASE D
"METALES"

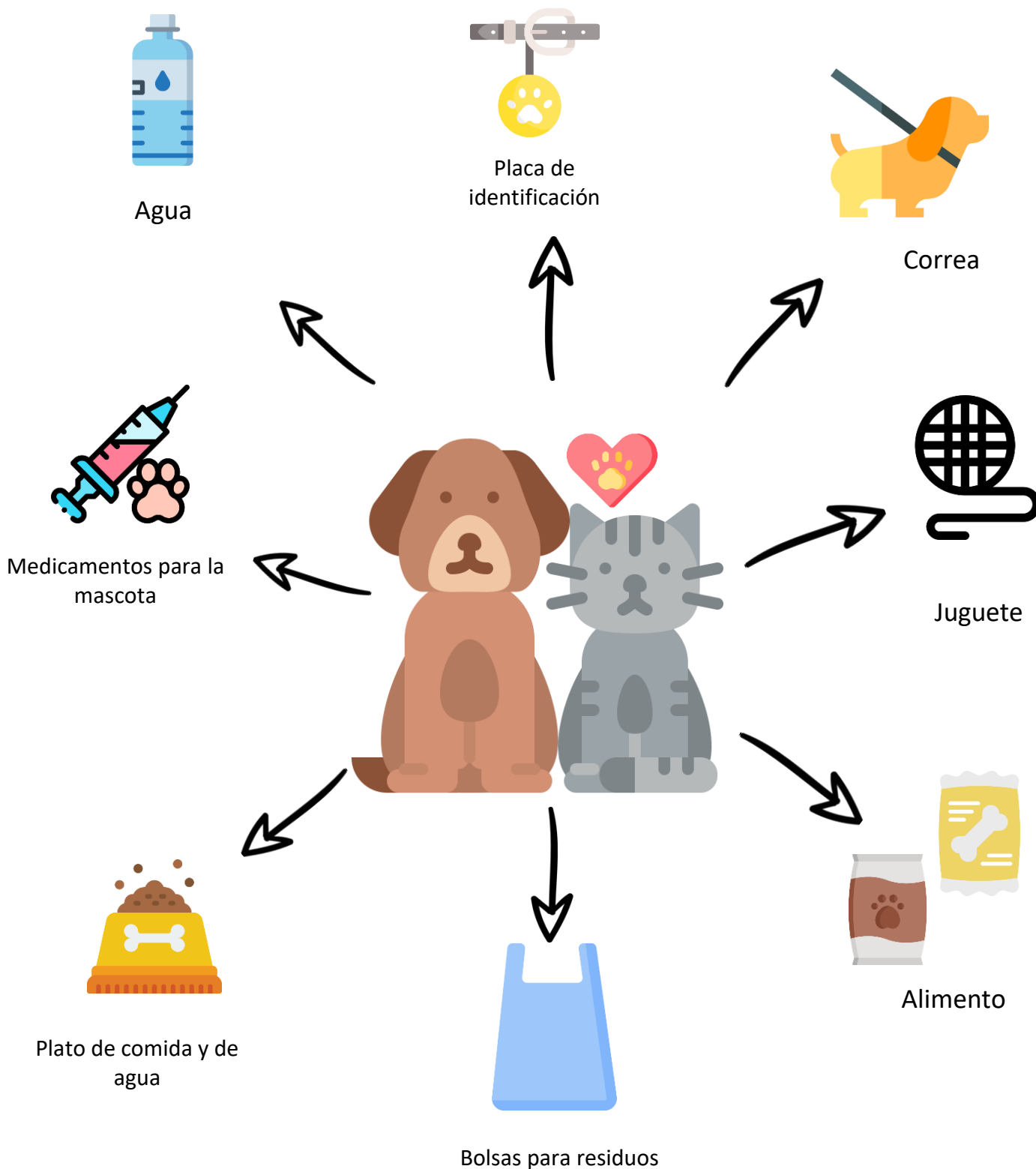
Fuegos que implican metales combustibles, como el sodio, el magnesio o el potasio u otros.



FUEGO CLASE K
"GRASAS Y ACEITES DE COCINA"

Para fuegos en cocinas, se refiere a los incendios que implican grandes cantidades de grasas o aceites de cocina.

MOCHILA DE EMERGENCIA PARA TU MASCOTA



INFORMACIÓN FAMILIAR

→ Llena los espacios con la información de tu familia. Formato para imprimir.

Foto (opcional)

Nombre: _____

Edad: __ Tipo de sangre: _____

Parentesco: _____

Alergias/Enfermedad: _____

Teléfono de contacto: _____

Correo electrónico: _____

Foto (opcional)

Nombre: _____

Edad: __ Tipo de sangre: _____

Parentesco: _____

Alergias/Enfermedad: _____

Teléfono de contacto: _____

Correo electrónico: _____

Número de habitantes:

Personas adultas:

Niños:

Teléfonos:

Foto (opcional)

Nombre: _____

Edad: __ Tipo de sangre: _____

Parentesco: _____

Alergias/Enfermedad: _____

Teléfono de contacto: _____

Correo electrónico: _____

Foto (opcional)

Nombre: _____

Edad: __ Tipo de sangre: _____

Parentesco: _____

Alergias/Enfermedad: _____

Teléfono de contacto: _____

Correo electrónico: _____

¿QUÉ HACER DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA?



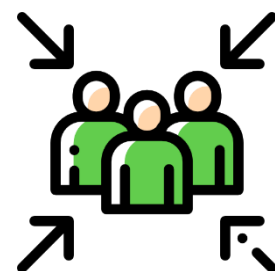
Mantén la calma.

Revisa que tu casa esté habitable, de lo contrario dirigirse a un lugar seguro.



Evita llamar por teléfono para no saturar los servicios.

Verificar la presencia de todos los miembros que estaban en la casa.



TARJETA DE INFORMACIÓN

Teléfonos y direcciones de emergencia

Cruz Roja

- Puebla. (222) 2 34 79 42

Dirección: Av. 20 Ote 1002, San Francisco, 72000 Puebla, Pue.

- San Andrés Cholula. (222) 2 47 85 01

Dirección: 7 Sur 301, Centro, 72760 De Santa María Xixitla, Pue.

- San Pedro Cholula. (222) 2 47 85 01

Dirección: Avenida 3 Poniente 301

Bomberos

- San Pedro Cholula. (222) 2 47 00 97

Dirección: Calle 14 Pte. 1304, San Matías Cocoyotla, 72760 Cholula, Pue.

- San Andrés Cholula. 222 409 0770

Dirección: Calle 2 Nte. 404, San Juan Aquiahuac, 72810 San Andrés Cholula, Pue.

Rescate y Primeros Auxilios

- Secretaría de Seguridad Pública de Puebla. 222 777 4000

Dirección: Casa Blanca - San Francisco Ocotlán 2014, 72680 San Francisco Ocotlán, Pue.

- Secretaria de Seguridad Pública San Andrés Cholula. (222) 4674000 EXT.1302

Dirección: Antiguo camino a Acuyantla 1611 junta auxiliar de san Bernardino Tlaxcalancingo, San Andrés Cholula.

- Secretaría de Seguridad Pública San Pedro Cholula. 222 247 0562

Dirección: 15 Norte No 1205, San Matías, 72760 Cholula, Pue.

Más información

Protección civil Puebla

Dirección: Calle Reforma #710 Edificio La Casa del Niño planta alta, col. Centro, C.P. 72000, Puebla Pue. Lunes a viernes 09:00 a 18 h.

(222) 2 46 27 50 y (222) 2 42 17 69

Contacto: proteccion.civil@puebla.gob.mx

Página web: <http://proteccioncivil.puebla.gob.mx/>



Twitter
PC Estatal Puebla
@PC_Estatal

Reporte del monitoreo de CENAPRED al volcán Popocatepetl

Página web: <https://www.gob.mx/cenapred>

Emergencias



Al marcar, solo un número tienes que recordar.

Más información visita: <https://www.gob.mx/911>

Elaboró:

Mtro. Emmanuel Rivera López
Vicerrector de Servicios y Tecnología

Mtra. Ma. Teresa Gelover Reyes
Coordinadora de Publicidad e Imagen

Gildardo Betanzos Bonilla
Responsable de Protección y seguridad del SEM

Ximena Carbajal Rodríguez
Alumna becaria del área del comité interno de Protección Civil