







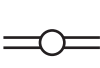



# Tu plan en casa:

## Primer piso:

## Segundo piso:

## Señalización:

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|  Ruta principal   |  Botiquín de primeros auxilios |  Ventana |  Interruptor Eléctrico |  Escalera         |
|  Ruta alternativa |  Provisiones de emergencia     |  Puerta  |  Válvula de Gas y Agua |  Punto de Reunión |



# Plan de emergencia.

### Tu contacto local:

Nombre: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
\*No olvides la clave de larga distancia

### Parientes cercanos:

Nombre: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
\*No olvides la clave de larga distancia

### Tu contacto en otra parte del país:

Nombre: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
\*No olvides la clave de larga distancia

### Teléfonos del sitio de trabajo de la familia:

Padre: \_\_\_\_\_ Madre: \_\_\_\_\_

Otro familiar: \_\_\_\_\_

### Teléfonos de emergencia local

Cruz Roja Mexicana: \_\_\_\_\_

Bomberos: \_\_\_\_\_

Policía: \_\_\_\_\_

Unidad de Protección Civil: \_\_\_\_\_

Hospital: \_\_\_\_\_

### Médico familiar:

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

### Lugares en donde se les podría localizar en caso de evacuación de la casa:

1.- Si tienes que dejar tu casa: \_\_\_\_\_

2.- Si tienes que dejar tu colonia: \_\_\_\_\_

\* Anota la dirección y de ser posible el teléfono

# Diseñando el plan de escape.

En caso de un desastre o una emergencia como puede ser un incendio en tu hogar, debes tener junto con tu plan familiar de emergencia un plan de escape.

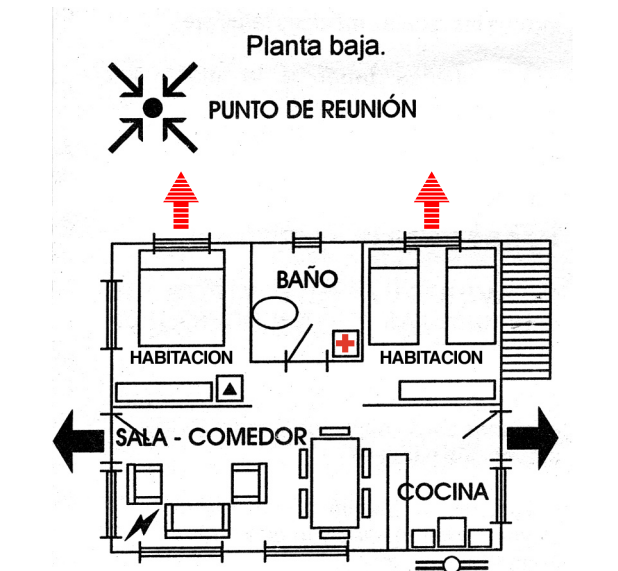
A continuación te presentamos unas sugerencias:

- Analiza detenidamente tu casa y dibújala de acuerdo con los pisos y construcción de la misma.
- Localiza las puertas, las ventanas y las escaleras.
- Señala las posibles rutas de evacuación (principales y alternas).
- Ubica el lugar en donde se encontrarán las provisiones de emergencia y el botiquín de primeros auxilios.
- Señala en tu plan de escape las zonas de riesgo de tu casa (muros y objetos que pueden caer, árboles y cables de tendido eléctrico).
- Incluye cochera, patios y jardines.
- Considera todas las llaves de paso (agua, gas e interruptores de energía eléctrica).
- Señala el punto fuera de la casa en donde se reunirán si es necesario desalojarla. Es muy importante que toda la familia conozca ese punto.

### Platica sobre el plan familiar de emergencia y sobre el plan de escape con tu familia, amigos y vecinos.

**Coloca este folleto en un lugar visible y dalo a conocer a familiares, amigos y vecinos.**

## Ejemplo:



## Prepárate para una emergencia

# Tu Plan Familiar de Emergencia



¿En qué lugar puede encontrarse tu familia cuando ocurre un desastre?

¿Cómo encontrarse?

¿Cómo saber si tus hijos están a salvo?

Ellos podrían estar en cualquier parte: en el trabajo, en la escuela o en la calle.

### PROVISIONES DE EMERGENCIA

#### 1. Alimentos:

Mantén suficientes provisiones de alimentos no perecederos en tu casa para cubrir las necesidades de por lo menos tres días.

Incluye:

- Provisión de agua en envase de un litro (se recomienda el equivalente a un galón diario por persona).
- Comida enlatada y no percedera (lo necesario para tu familia). Reemplaza la comida almacenada cada 6 meses y el agua cada 3 meses.

#### 2. Artículos para desastres:

Reúne un equipo con artículos para enfrentar los desastres y que te serían útiles en caso de que tengas la necesidad de evacuar tu casa.

Incluye:

- Un radio de baterías.
- Lámparas de mano.
- Pilas de repuesto para la radio y las lámparas.
- Impermeables para cada uno de los miembros de tu familia.
- Bolsas de plástico de diversos tamaños.
- Cinta adhesiva para empacar que sea resistente a la humedad.

Cambia las baterías de las lámparas y del radio cada vez que sea necesario.

Guarda las provisiones y los artículos en contenedores firmes y fáciles como mochilas y cestos con tapa.

#### 3. Ropa:

Si dispones de tiempo, prepara una mochila con algunas mudas de ropa y calzado por persona, recuerda que la ropa debe ser ligera, abrigadora y práctica en su manejo.

Incluye mantas o bolsas de dormir por persona.

#### 4. Botiquín:

Ten siempre listo un botiquín de primeros

auxilios, con los materiales y medicamentos de tipo doméstico, así como cubrebocas y gel antibacterial. Incluye las recetas médicas de la familia y no olvides los medicamentos que pueden llegar a necesitar los miembros de tu familia y que estén prescritos por tu médico.

Coloca los medicamentos en un lugar seguro.

#### 5. Documentos importantes:

Protégelos de la humedad y tenlos a la mano.

Estos documentos pueden ser:

- Identificaciones oficiales como las actas de nacimiento, pasaportes y credenciales.
- No olvides las escrituras, las pólizas de seguros y los certificados de afiliación a servicios de seguridad social.

### PASOS PARA REFORZAR TU SEGURIDAD Y LA DE TU FAMILIA ANTE UNA POSIBLE EMERGENCIA O DESASTRE.

#### 1. Averigua qué tipo de emergencias pueden afectar tu comunidad:

- Identifica los desastres más comunes e infórmate sobre las medidas de prevención.
- Familiarízate con las señales de alarma y advertencias.
- Aprende las acciones que debes tomar cuando se emitan las señales de alarma y advertencia.
- Conoce los planes de emergencias y desastres en los sitios en donde puede estar tu familia (trabajo, escuela, etc.)
- Infórmate cómo puedes ayudar a ancianos y personas discapacitadas.
- Tomen en familia un curso básico de primeros auxilios. **Cruz Roja Mexicana cuenta con el curso "6 acciones para salvar una vida" para la población civil.**

#### 2. Diseña un plan familiar de emergencia:

- Reúnete con tu familia y platiquen sobre la necesidad de preparar un plan para enfrentar los desastres.
- Analicen juntos los peligros de la zona en donde viven.
- Determinen las responsabilidades y actividades que deberá realizar cada

miembro de la familia en caso de desastres:

- Elijan dos lugares afuera de la casa que deben servir como punto de reunión en caso de emergencia.
- También determinen un punto de reunión afuera de su colonia o comunidad, en caso de que su casa sea evacuada.
- Todos los miembros deben conocer los lugares elegidos y los números telefónicos de vecinos y familiares.
- Determina que parientes de fuera de tu localidad y estado serán considerados contactos familiares.
- En caso de emergencia mantén informados a esos familiares sobre la ubicación del lugar a donde fueron evacuados; con la finalidad de que a su vez se lo comuniquen a otros parientes, vecinos y amigos.
- Hagan simulacros de incendio o emergencia en familia.
- Revisa y actualiza tu plan familiar por lo menos cada 6 meses.

#### 3. Información que debes tener para enfrentar emergencias y desastres:

- Realiza una lista con los números telefónicos de emergencia en tu localidad: Cruz Roja, Protección Civil, Bomberos, Policía, así como de las brigadas de emergencia de las compañías proveedoras de electricidad, agua potable y gas.
- Enseña a tus hijos a hacer uso correcto de los teléfonos de emergencia.

#### 4. Medidas de preparación para evacuar tu hogar:

- Enseña a todos los miembros de tu familia como cerrar los cilindros y llaves de gas, así como las llaves de agua e interruptores de electricidad.
- Diseña rutas para evacuar tu casa y determina las puertas de escape y la forma de salir de las habitaciones.
- Quita los obstáculos que puedan obstruir las vías de salida.
- Asegura los productos inflamables.
- Haz los arreglos necesarios para evacuar a tus mascotas o animales de granja.

### AYUDA ENTRE VECINOS.

- Trabajando con tus vecinos puedes salvar vidas y propiedades. Reúnete con tus vecinos y planea como trabajar juntos cuando se presente una emergencia o desastre.
- Si eres miembro de una organización en tu comunidad propón que se incluyan actividades de preparación para desastres.
- Conoce a tus vecinos y sus profesiones (médicos, enfermeras, ingenieros, etc.).
- Considera cómo ayudar a aquellos vecinos que tienen necesidades especiales como discapacitados, ancianos y enfermos.
- Prepara planes con tus vecinos para el cuidado de los niños en el caso de que los padres no puedan llegar a su casa.

### MEDIDAS PARA ENFRENTAR LA EMERGENCIA O EL DESASTRE

- Mantén la calma.
- Corta los servicios de electricidad, agua y gas.
- Escucha la radio para estar al tanto de las instrucciones o las noticias.
- Si hay lesionados, da aviso a los servicios de emergencia.
- Revisa si tu casa ha sufrido daños.

- Revisa si hay fugas de gas.
- No uses cerillos o velas si sospechas de fugas de gas; utiliza preferentemente lámparas de baterías.
- Si confirmas la existencia de fugas de gas, cierra la válvula principal, si es posible abre las ventanas y sal con tu familia de la casa.
- Evacua la casa de inmediato si te piden hacerlo.
- Asegúrate que tu familia use ropa que los proteja, zapatos firmes y que lleven puesto su cubrebocas.
- Utiliza las rutas de evacuación indicadas por las autoridades. No usen atajos o áreas que pueden ser peligrosas.
- Da aviso a otros cuando evacues tu casa, informales el lugar en donde van a estar.
- Recuerda que también debes tomar las medidas sanitarias necesarias para que tú y tu familia estén protegidos de contagiarse de COVID-19.

Para mayor información acude a la Cruz Roja de tu localidad



CRUZ ROJA MEXICANA

Juan Luis Vives No. 200 Col. Morales Polanco C.P. 11510 México, D.F.

Tel. +(55) 1084 9000 [www.cruzrojamexicana.org.mx](http://www.cruzrojamexicana.org.mx)

SISMOS • INUNDACIONES



Plan Familiar de Emergencia



Prepárate para una emergencia

HURACANES • INCENDIOS • TORMENTAS