

PLAN FAMILIAR de PROTECCIÓN CIVIL

Familia: _____

Dirección: _____

¡La autoprotección comienza en casa!



CapitalSocial



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



Plan Familiar de Protección Civil



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



*“Durante una emergencia nadie puede hacer más por ti que
tú mismo”*

ÍNDICE

- Introducción _____ 5
- Datos generales de la familia _____ 6
- Datos generales de las mascotas _____ 7
- ¿Qué es un Plan Familiar? _____ 8

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

- ¿Qué hacer para disminuir un riesgo en tu hogar? ____ 11, 12

2 IDENTIFICA LAS ZONAS DE MENOR RIESGO

- Realiza tu Plan Familiar _____ 15, 16
- Plano de la casa _____ 17
- Riesgos externos y punto de reunión _____ 18

3 ACTÚA

- Reacción _____ 21, 22

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

- Simulacro _____ 25, 26

A ANEXO

- Lo que no debe faltar en casa (extintor y documentos) 29
- Botiquín _____ 30
- Maleta de vida _____ 31
- Activación del SMU _____ 32
- Tarjeta de Seguridad _____ 33, 35
- Números de emergencia _____ 37

INTRODUCCIÓN



Las afectaciones provocadas por fenómenos naturales o por el hombre se pueden evitar o disminuir si cada miembro de tu familia conoce y hace conciencia de ellas, se debe estar preparado para hacerles frente y aminorar el impacto que pudieran ocasionar en tu bienestar, patrimonio y entorno.

La Secretaría de Protección Civil del Gobierno del Distrito Federal difunde esta guía para que elabores tu Plan Familiar.

Toma unos minutos de tu tiempo para que en familia realicen un plan de autoprotección que podría ser invaluable en momentos difíciles.

Tu participación es importante.

Gobierno y población trabajando juntos.

Datos generales de la familia

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

Responsable del Plan Familiar:

Mamá Papá Hija Hijo Otro

Número de habitantes:

Adultos: Niños:

Teléfono:



Nombre:

Edad:

Parentesco:

Tipo sanguíneo:

Enfermedades / Alergias:

Medicamentos:



Nombre:

Edad:

Parentesco:

Tipo sanguíneo:

Enfermedades / Alergias:

Medicamentos:



Nombre:

Edad:

Parentesco:

Tipo sanguíneo:

Enfermedades / Alergias:

Medicamentos:



Nombre:

Edad:

Parentesco:

Tipo sanguíneo:

Enfermedades / Alergias:

Medicamentos:



Nombre:

Edad:

Parentesco:

Tipo sanguíneo:

Enfermedades / Alergias:

Medicamentos:



Nombre:

Edad:

Parentesco:

Tipo sanguíneo:

Enfermedades / Alergias:

Medicamentos:

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

foto
opcional

Nombre:

Edad:

Raza:

Género: macho hembra

No. de registro:

foto
opcional

Nombre:

Edad:

Raza:

Género: macho hembra

No. de registro:

foto
opcional

Nombre:

Edad:

Raza:

Género: macho hembra

No. de registro:

foto
opcional

Nombre:

Edad:

Raza:

Género: macho hembra

No. de registro:

¿Qué es un Plan Familiar de Protección Civil?

El Plan Familiar te ayudará 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 la vivienda

Realiza simulacros

Identifica las zonas de menor riesgo



Actúa

La prevención es el elemento clave para reducir el impacto de las amenazas.



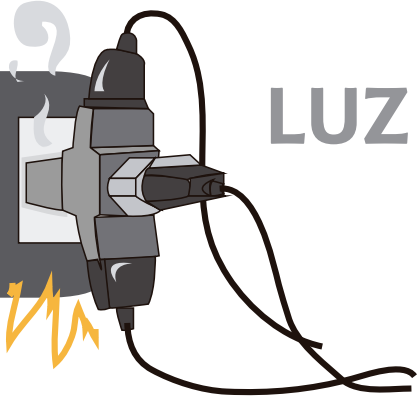
01

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

¿Qué hacer para disminuir un riesgo en tu hogar?

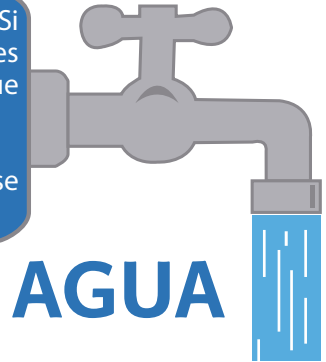
Identifica los peligros potenciales y corrígelos.
Revisa constantemente las instalaciones de luz, agua y gas.

- No sobrecargues los enchufes de la luz con diversos aparatos eléctricos, puedes provocar un corto circuito.



LUZ

- Elimina los goteos en todas las llaves. Si encuentras humedad en alguna pared, debes llamar cuanto antes al especialista para que realice la reparación.
- Evita arrojar comida u objetos a las tuberías, se pueden tapan.

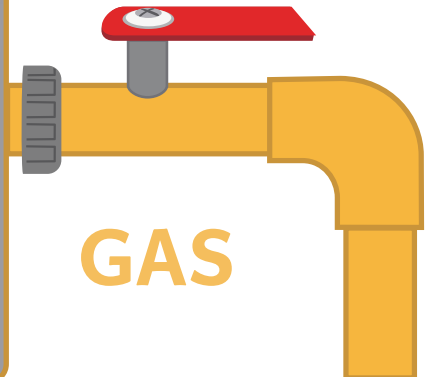


AGUA

- Verifica que las instalaciones no tengan fugas, coloca agua con jabón en las conexiones, si se ven burbujas, será necesario que llames a un especialista.

- Revisa que la flama que emita la estufa o boiler sea de color azul y no roja, ya que es indicativo de presencia de monóxido de carbono.

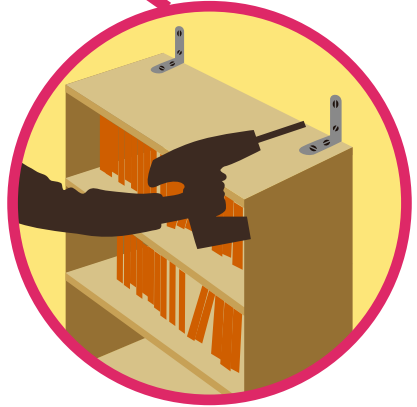
- En caso de tener cilindros de gas, revisa que se encuentren en buen estado.



GAS

¿Qué hacer para disminuir un riesgo en tu hogar?

- Sujeta objetos y muebles que puedan caerse.



- Mantén productos tóxicos lejos del alcance de los niños.



- Identifica los riesgos al exterior; si hay construcciones alrededor de tu hogar, gasolineras, cables caídos, si se ubica cerca de ríos, en laderas, etc.



02

**IDENTIFICA LAS ZONAS
DE MENOR RIESGO**

“SI PLANIFICAS HOY ESTARÁS PREPARADO”

Identifica y anota en un croquis las zonas de menor riesgo en tu hogar, señala las rutas de evacuación y el punto de reunión.



Las columnas y muros de carga son zonas de menor riesgo.

Marca las **zonas de menor riesgo**:

- Lejos de vidrios que pudieran romperse y objetos que pudieran caer.
- Aislados de lugares donde se almacenen materiales peligrosos.
- Fuera de la cocina, en caso de un sismo, las puertas de los gabinetes se pueden abrir, los platos y vasos pueden caer al piso.

1



Señala las **rutas de evacuación**:

- Son aquellas por donde llegarás a los lugares de menor riesgo, no sólo consideres las más directas, sino las menos peligrosas.
- Identifica los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación y retíralos.

2



Punto de reunión.

Si tu familia no se encuentra junta durante una emergencia, señalen el lugar dónde se reunirán.

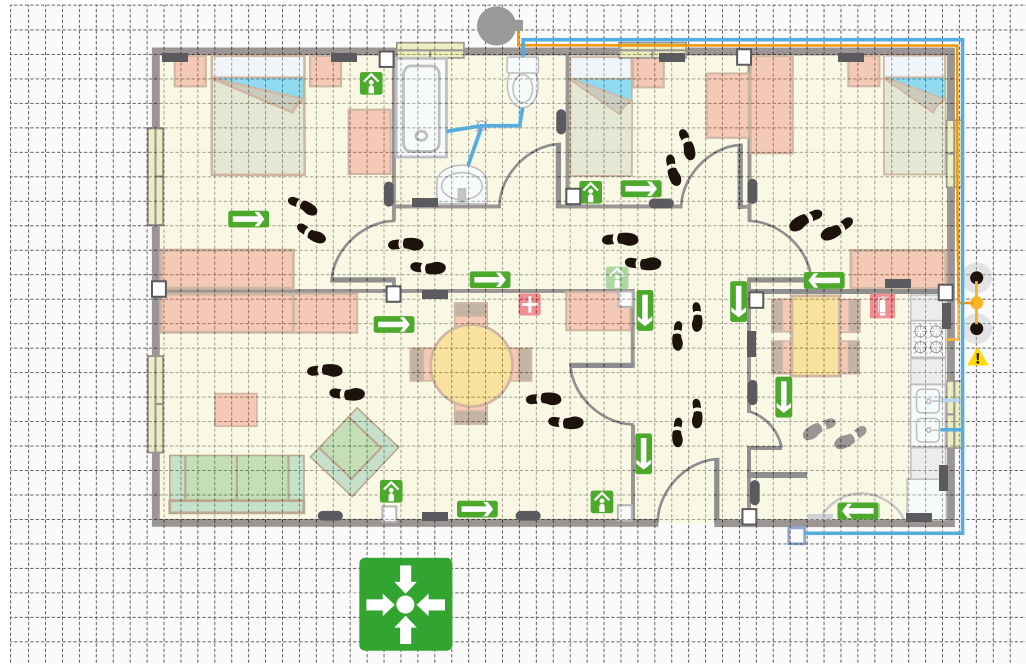
3

Realiza tu Plan Familiar

Si vives en un edificio, los vecinos, en coordinación con el administrador, deberán elaborar el **Programa Interno de Protección Civil**, identificando las **zonas de menor riesgo** al interior y exterior del inmueble, así como las rutas de evacuación.



La siguiente ilustración es un **ejemplo** de cómo 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

 Botiquín

 Precaución de materiales inflamables y/o combustibles

 Instalación de luz

 Apagadores

 Contactos

 Instalación de gas

 Instalación de agua



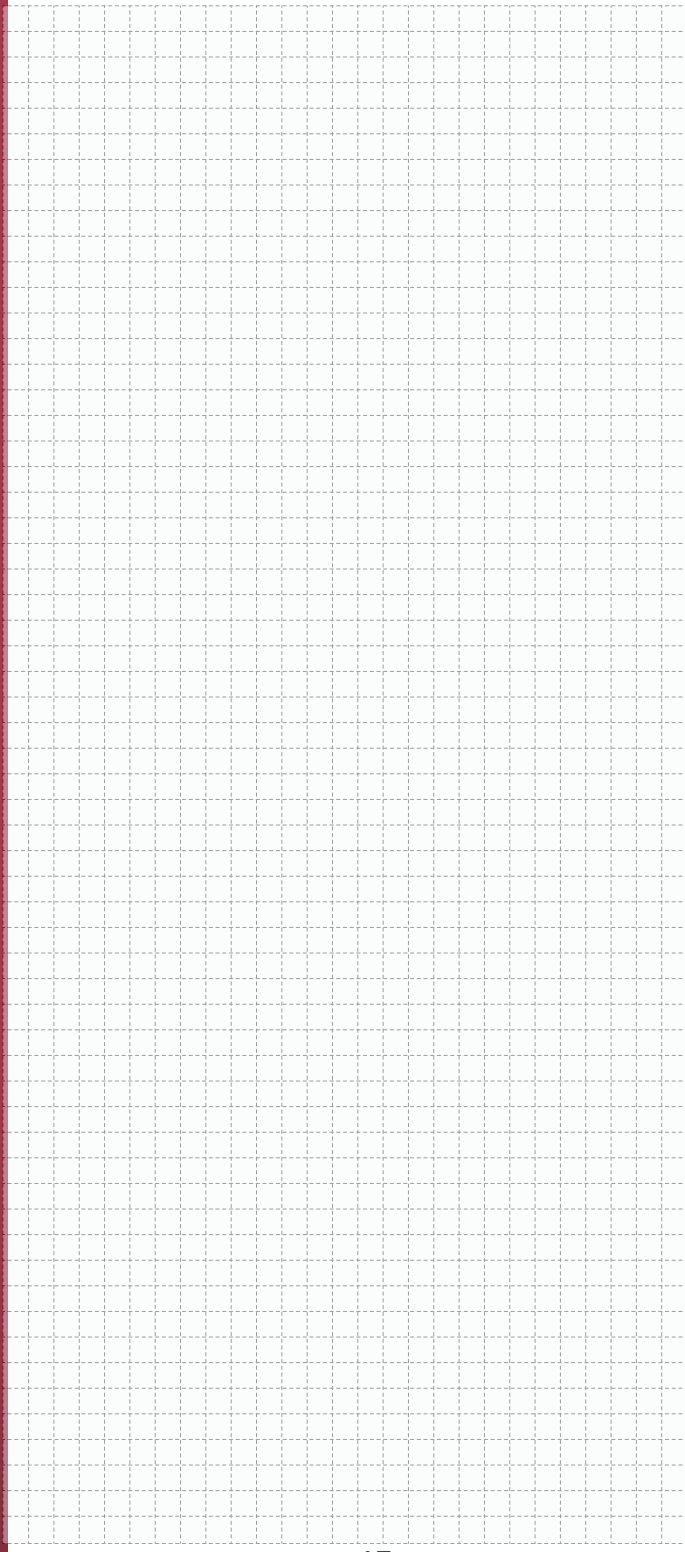
Punto de reunión



Zona de menor riesgo

Plano de la casa

A continuación toda la familia se reunirá y dibujará su hogar al interior y exterior para que identifiquen dónde se encuentran las instalaciones de luz, agua y de gas, así como las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación, punto de reunión, etc.



Extintor



Botiquín



Precaución de materiales
inflamables y/o combustibles

Ruta de evacuación

— Instalación de luz

— Instalación de gas

— Instalación de agua



Zona de menor riesgo

Riesgos externos y punto de reunión

Al exterior dibuja tu hogar en relación a elementos potencialmente peligrosos como construcciones, gasolineras, barrancas, árboles y postes en mal estado, fábricas, etc.

Ubica hospitales o albergues, sitios que pudieran ser de utilidad en caso de emergencia.



Punto de Reunión

Elige un lugar seguro fuera de la casa, donde se reúnan después de la emergencia.



- Gasolineras



- Poste de luz



- Árboles



- Bardas



- Cables caídos



- Ventanas



03



ACTÚA

Reacción

En caso de que se presente alguna **amenaza**, debes estar preparado para actuar dependiendo de lo que se presente.



- Si escuchas la alerta sísmica, cuentas con segundos de ventaja, ubícate en una zona de menor riesgo.

- Es importante mantener la calma, ya que puede ocurrir un accidente.



- Aléjate de ventanas o muebles que pudieran caer.

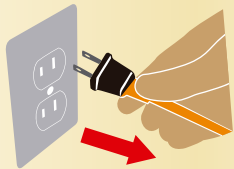


- Una vez perceptible el movimiento telúrico, no hagas uso de las escaleras ni del elevador.

SISMO



- Ten a la mano los documentos importantes en una bolsa hermética.



- En caso de que el agua se introduzca en tu domicilio, desconecta la energía eléctrica.



- Si existe un alertamiento de inundación o deslave, evacua dando mayor atención a grupos vulnerables, a niños, personas con discapacidad y adultos mayores.

LLUVIAS/ INUNDACIÓN



Reacción



- Si es necesario salir a la intemperie, protege ojos, nariz y boca.

- Utiliza cubreboca, lentes o googles. La ceniza puede provocar afectaciones a la salud.



- No hagas ejercicio al aire libre.



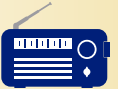
- Tapa los tinacos, cisternas y depósitos de agua para evitar que se contaminen.



- No dejes a la intemperie alimentos, ni de consumo humano, ni para los animales.



- Jamás arrojes agua a la ceniza, ésta se endurece y tapa el drenaje, sólo bárrela y deposítala en bolsas separada de la demás basura.



- Mantente al pendiente de las indicaciones de las autoridades.

En caso de
caída de
ceniza del
volcán
Popocatépetl

CENIZA



- Si se puede apagar el **conato de incendio**, realícenlo con precaución en lo que otro miembro de la familia llama a los servicios de emergencia. En caso de no poder controlarlo, evacúen el lugar conforme a lo planeado.

- El responsable de cortar el suministro de energía eléctrica y de gas lo hará, siempre y cuando no corra peligro.

- **Conato de incendio:** Fuego que todavía se puede controlar.

INCENDIO





04

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

Simulacro

Una vez que toda la familia conozca las ubicaciones de las **zonas de menor riesgo**, **rutas de evacuación** y **cómo reaccionar en caso de emergencia**, es necesario que realicen simulacros que les servirán para reforzar y mejorar los protocolos de actuación.

A través de **estos ejercicios** se pueden corregir los errores que comúnmente se cometen.

Y sirven para reforzar la cultura de la autoprotección.



7

PASOS PARA REALIZAR SIMULACROS:

Imagina una situación de emergencia (hipótesis) en tu hogar, qué harían tú y tu familia si sucediera.

1

Entre todos fijen responsabilidades a cada miembro de la familia. Acuerden quién será responsable de:

2

Cuidar a los 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

3

Ante la voz de alarma, interrumpan cualquier actividad que estén realizando. Cierren las llaves de paso del agua, gas y corten el suministro eléctrico.

4

Evacúen por las rutas señaladas o repliéguense de acuerdo al plan. Midan el tiempo que necesitan para llegar a los sitios seguros fuera del hogar, partiendo de diferentes lugares.



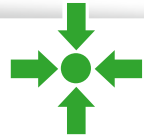
Siempre que se trate de un incendio, los integrantes de la familia deben evacuar.

5

Recuerden siempre deben mantener la calma.

6

Lleguen al punto de reunión acordado. Revisen que todos se encuentren bien.



7

Evalúen los resultados y ajusten los tiempos.



Recuerda que para evacuar a grupos vulnerables, principalmente niñas, niños, personas con discapacidad o adultos mayores, se requiere mayor tiempo, considera la ayuda que necesiten.



ANEXO

- Lo que no debe faltar en casa
- Números de emergencia
- Servicio Metropolitano de Urgencias

Extintor



Recomendaciones:

Cuenta en tu hogar con un extintor de 2.5 kg, el cual debe situarse en un lugar visible, de fácil acceso y en zonas de posible riesgo, por ejemplo, cerca de la cocina.

Revisa periódicamente la caducidad del extintor.

También se recomienda que coloques detectores de humo en pasillos, sala y habitaciones.

Bolsa hermética con documentos importantes



Debes llevar:

- Acta de nacimiento
- Comprobante de domicilio
- Credencial con fotografía (INE, licencia, etc.)
- CURP
- Certificado de estudios
- Facturas de tus bienes materiales (casa, automóvil, etc)
- Cartilla de vacunación
- Carnet de salud

De ser posible:

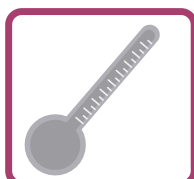
Escanéalos y llévalos también de manera electrónica (USB, disco duro, etc.), o bien, envíalos por correo electrónico.



Botiquín de Primeros Auxilios



Medicamentos para algún tratamiento en específico



Termómetro



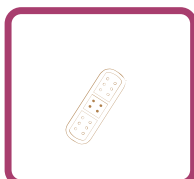
Guantes de látex



Yodo



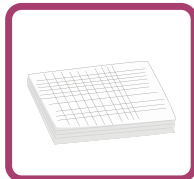
Antiséptico



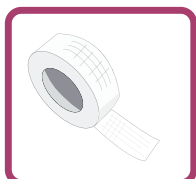
Curitas



Algodón



Gasas



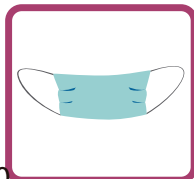
Cinta adhesiva



Vendas elásticas (5 y 10 cm.)



Tijeras



Cubrebocas

Maleta de vida (fácil transportación)



Lentes de
repuesto



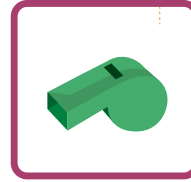
Plan
Familiar
de
Protección
Civil



Radio
portátil
con
pilas



Linterna
de mano



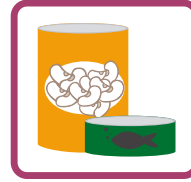
Silbato



Agua
embotellada



Alimento
para
bebé



Alimentos no
perecederos



Comida
para
mascotas



Duplicado
de llaves



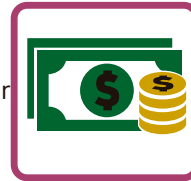
Muda
de
ropa



Cobija



Encendedor



Dinero



Papel y
toallas
higiénicas



Pañales
de bebé



Una hoja
de papel
y pluma

Servicio Metropolitano de Urgencias



066

¿Cómo utilizar el servicio de emergencias?
Sigue estos sencillos pasos cuando llames al 066.

Debes proporcionar la siguiente información:

- 01 ¿Qué fue lo que pasó?
- 02 ¿Cuántas personas involucradas ves?
- 03 ¿Qué lesiones aparentes observas?
- 04 Tu nombre completo y ubicación lo más precisa posible, algún punto de referencia, parque, banco, etc.
- 05 No cuelgues hasta que la persona que te atiende la llamada te lo indique.

Nota: Las **llamadas en falso** son castigadas por la ley. Éstas evitan que se auxilie a alguien que realmente lo necesita.

Tarjeta de Seguridad

Instrucciones: Llena con los datos de la familia, recorta por la línea punteada, dobla por la mitad y llévala siempre contigo.

TARJETA DE SEGURIDAD

DATOS PERSONALES

Nombre: _____
Tipo de sangre: _____
Alergias: _____
Enfermedades: _____
Seguro Social: _____
/Privado (¿Cuánto?) _____
EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:
Nombre: _____
Teléfono: _____

Frente

Teléfonos de emergencia

Secretaría de Protección Civil ----- 56.83.22.22
Emergencias de la Ciudad ----- 066
Heroico Cuerpo de Bomberos ----- 068
Locatel ----- 56.58.11.11

Vuelta

TARJETA DE SEGURIDAD

DATOS PERSONALES

Nombre: _____
Tipo de sangre: _____
Alergias: _____
Enfermedades: _____
Seguro Social: _____
/Privado (¿Cuánto?) _____
EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:
Nombre: _____
Teléfono: _____

Frente

Teléfonos de emergencia

Secretaría de Protección Civil ----- 56.83.22.22
Emergencias de la Ciudad ----- 066
Heroico Cuerpo de Bomberos ----- 068
Locatel ----- 56.58.11.11

Vuelta

Tarjeta de Seguridad

Instrucciones: Llena con los datos de la familia, recorta por la línea punteada, dobla por la mitad y llévala siempre contigo.

TARJETA DE SEGURIDAD

DATOS PERSONALES

Nombre: _____
Tipo de sangre: _____
Alergias: _____
Enfermedades: _____
Seguro Social: _____
/Privado (¿Cuánto?) _____
EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:
Nombre: _____
Teléfono: _____

Frente

Teléfonos de emergencia

Secretaría de Protección Civil ----- 56.83.22.22
Emergencias de la Ciudad ----- 066
Heroico Cuerpo de Bomberos ----- 068
Locatel ----- 56.58.11.11

Vuelta

TARJETA DE SEGURIDAD

DATOS PERSONALES

Nombre: _____
Tipo de sangre: _____
Alergias: _____
Enfermedades: _____
Seguro Social: _____
/Privado (¿Cuánto?) _____
EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:
Nombre: _____
Teléfono: _____

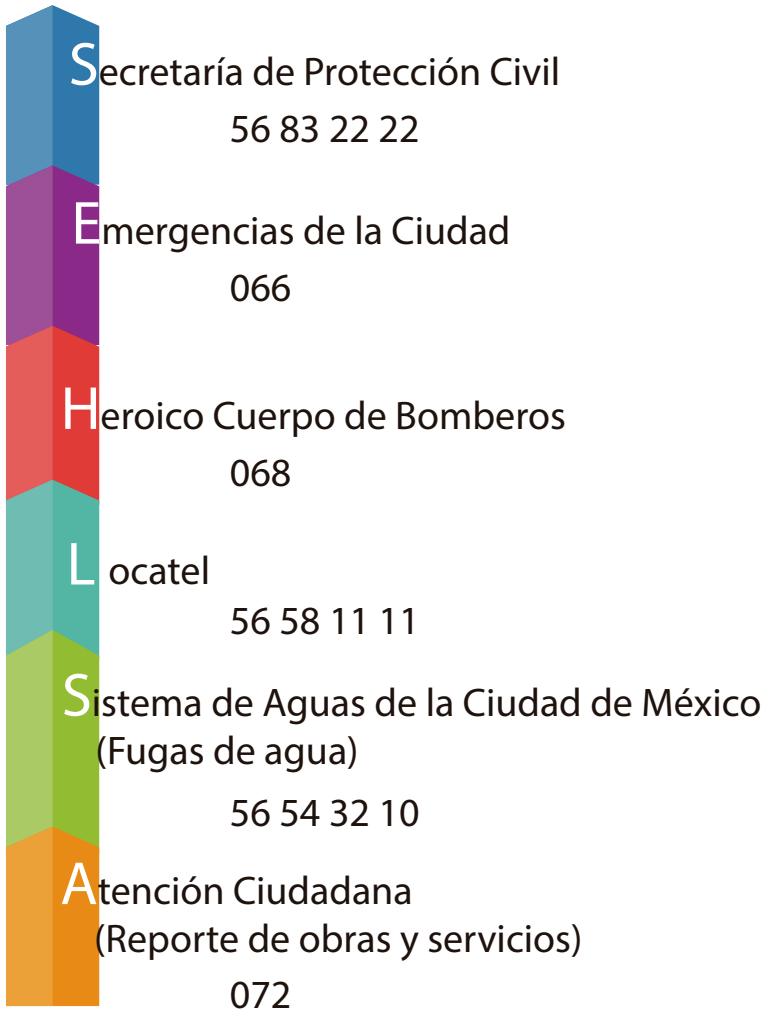
Frente

Teléfonos de emergencia

Secretaría de Protección Civil ----- 56.83.22.22
Emergencias de la Ciudad ----- 066
Heroico Cuerpo de Bomberos ----- 068
Locatel ----- 56.58.11.11

Vuelta

Números de emergencia



¿Se hicieron cambios en la estructura de la vivienda?

¿Se han hecho compras de muebles o enseres que ocupan nuevos espacios al interior de la vivienda?

¿Hay nuevos miembros en la familia/hogar?

¿Algunos de los miembros de la familia requieren de necesidades especiales derivado de enfermedades o accidentes?

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

Si cambiaste alguno de estos elementos, es necesario que actualices tu Plan Familiar de Protección Civil.



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



**SECRETARÍA
DE PROTECCIÓN CIVIL**

www.proteccioncivil.df.gob.mx



@SPCCDMX



/ SPCCDMX

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.