

# Ciclón acercándose... Qué hacer

Sistema de Alerta Temprana  
Ciclones Tropicales **SIAT - CT**

Identifica los cinco **NIVELES DE ALERTA** cuando se acerca un ciclón a nuestro territorio

En México la temporada de ciclones es de **MAYO a NOVIEMBRE**. En promedio llegan 25 ciclones al año, de los cuales cuatro entran a tierra.

Recuerda que en cualquier color del SIAT pueden presentarse lluvias importantes

01		Se detecta la presencia de un ciclón tropical que se dirige a nuestras costas.		Permanece atento a la información meteorológica.
Peligro Mínimo				
02		Poda árboles que obstruyan los cables de energía, y los que pudieran presentar peligro.	Protege vidrios con cinta adhesiva en forma de cruz y fija objetos que puedan ser lanzados por el viento.	Limpia azoteas, desagües, canales y coladeras. Evita tirar basura.
Peligro Bajo				
03		Identifica el refugio temporal más cercano y la ruta para llegar rápido.	Almacena alimentos, agua potable y ten a la mano artículos de emergencia.	Guarda tus documentos importantes en bolsas de plástico.
Peligro Moderado				
04		Evacúa zonas de riesgo y acude al refugio temporal si tu vivienda no es segura.	Si vives cerca de un río o laguna, vigila el nivel del agua.	Cierra puertas y ventanas, corta el suministro de gas y electricidad.
Peligro Alto				
05		Aléjate de ventanas para evitar lesiones si éstas se rompen.	Permanece en tu hogar o refugio temporal hasta que las autoridades informen que el peligro terminó.	Conserva la calma y mantente informado.
Peligro Máximo				

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# Ciclones tropicales

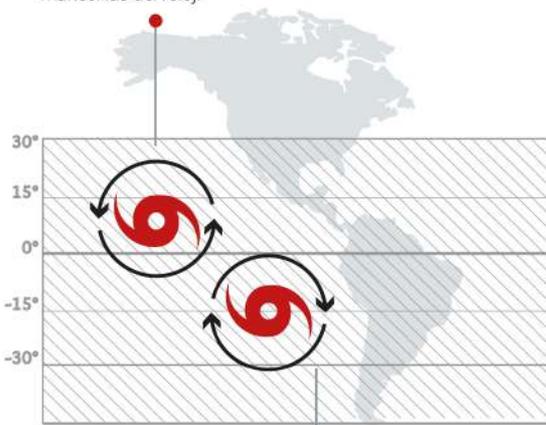
## Toma precauciones



### ¿Qué son los ciclones tropicales?

Sistemas atmosféricos de nubes, tormentas y vientos giratorios sobre aguas tropicales. Se asemejan a motores gigantes cuyo combustible es el aire cálido y húmedo.

En el norte, los vientos circulan en dirección contraria a las manecillas del reloj.



En el sur los vientos circulan en sentido opuesto

### ¿Cómo se forman?

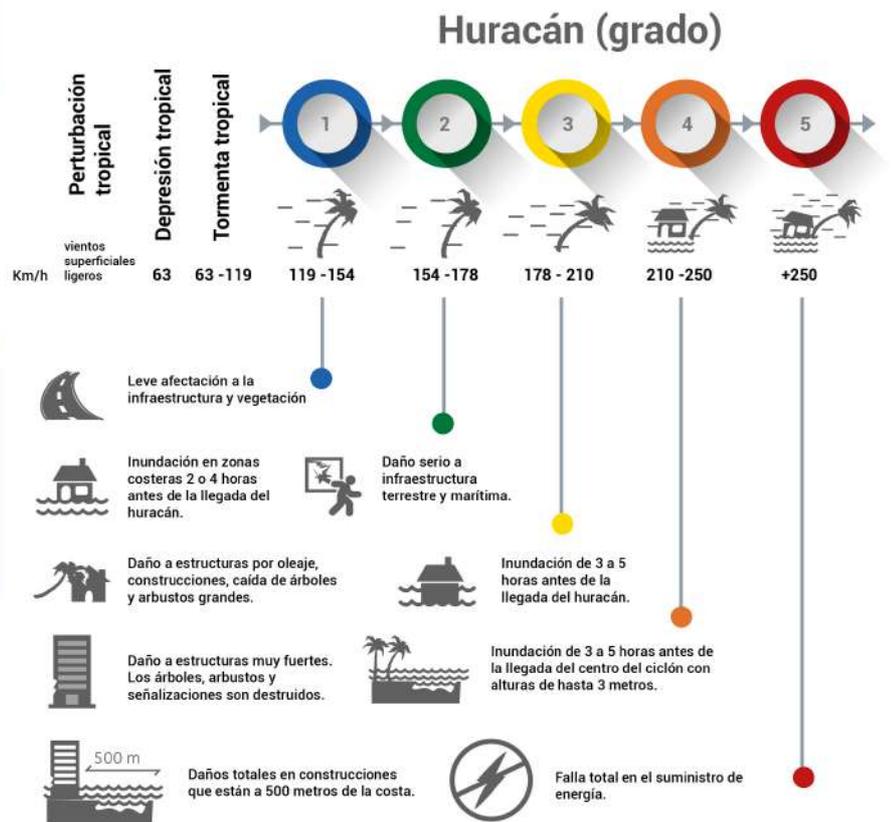
Cuando la temperatura del mar en el área de tormenta supera los 26° C

### Temporadas de mayor impacto



### Clasificación por la intensidad del viento:

El sistema de alerta temprana se apoya en la escala Saffir-Simpson que mide los daños potenciales de un huracán por viento y marea de tormenta, en cinco categorías:



### Ciclones en nuestra vida

Aunque los ciclones pueden producir afectaciones, también son importantes para la distribución de lluvia y beneficio de zonas áridas y semiáridas, además de recargar acuíferos y presas.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres



# En cines o teatros

sigue las siguientes **recomendaciones en caso de sismo.**



Conserva la calma.



Identifica equipos de seguridad, señalamientos y rutas de evacuación.



No salgas de la sala, repliégate o mantente en tu lugar.



Recuerda la posición de seguridad. Cubre tu cabeza con los brazos y alcanza tu nuca con las manos.



Aléjate de objetos que puedan caer.



Sigue las indicaciones del personal brigadista.



Cuando lo indiquen desaloja el lugar en orden y con tranquilidad.



Al finalizar, verifica las condiciones de tus acompañantes.

**LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD**



# SIMULACROS: ¡Nuestra participación es importante!

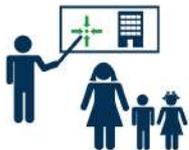


## ¿Qué son?

Ensayos que permiten identificar qué hacer y cómo actuar en caso de una emergencia, al simular escenarios reales. Practicarlos con frecuencia nos prepara para situaciones de desastre.

- Los simulacros forman parte de los programas internos de protección civil en los inmuebles y tienen el propósito de probar la eficiencia de los planes de emergencia para crear y fomentar hábitos de respuesta.

### Antes



Preparar un plan para saber qué hacer.



Simular situaciones de emergencia.



Asignar responsabilidades a cada persona.



Tener a la mano directorio telefónico, botiquín y documentos importantes.



Identificar zonas de seguridad, salidas de emergencia y puntos de reunión.

### Durante



Emitir una alarma a través de campana, silbato, timbre o sirena.



Interrumpir las actividades y atender el aviso de alarma.



Desconectar los interruptores de gas, electricidad y agua.



Alejarnos de equipos y objetos que puedan ser peligrosos.



Mantener el orden: no correr, no empujar, no gritar.



Evaluar las zonas de seguridad y puntos de reunión.

### Después



Revisar que todas las personas estemos en zonas de seguridad.



Evaluar resultados, ajustar tiempos y movimientos.



Realizar, por lo menos, tres simulacros al año.



Fuente:  
Centro Nacional de  
Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# No propagues rumores

Mantente informado a través de fuentes oficiales

## Considera que...



En México tiembla todos los días. Generalmente son sismos pequeños e imperceptibles para la población.



Cuando te llegue un rumor, **verifica su procedencia y consulta las fuentes oficiales.**



El uso responsable de información de fuentes confiables contribuye a la credibilidad y a la tranquilidad de la población.



Los rumores sobre supuestas predicciones de que "algo catastrófico va a ocurrir" **generan intranquilidad.**

## ¿Cómo protegernos?



Respetando el reglamento de construcción de tu localidad, ya que contiene requisitos de diseño, construcción y calidad de materiales consistentes con el peligro sísmico de cada lugar.



Practicando simulacros frecuentemente para saber qué hacer cuando tiembla.



## ¿Qué sabemos?

México está en una zona altamente sísmica, con cinco placas tectónicas que interactúan entre sí. La **Placa de Cocos**, en el Océano Pacífico, produce la mayor cantidad de sismos al hundirse (subducción) por debajo de la Placa Continental de Norteamérica.



## Infórmate y consulta a instituciones especializadas

Fenómeno	Institución
Sísmico	Servicio Sismológico Nacional, UNAM
Volcánico	Centro Nacional de Prevención de Desastres CENAPRED
Tsunamis	Centro de Alerta de Tsunamis, SEMAR
Hidrometeorológico	Servicio Meteorológico Nacional CONAGUA
Sanitario	Secretaría de Salud
Astronómicos	Servicio de Clima Espacial-México

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# ANTE EL RUMOR DE UN SISMO **INFÓRMATE**



Los sismos **NO SE PUEDEN PREDECIR** ni con los desarrollos científicos más actuales. Por ello, si escuchas que:

“Se va a acabar el mundo”  
“En temporada de calor tiembla más”  
“En septiembre se incrementa la actividad sísmica”

**NO hagas caso**, no propagues estos rumores **infórmate y consulta fuentes oficiales** y especializadas.



**¡Recuerda!**

No existe persona o institución capaz de predecir la fecha, hora, lugar e intensidad de un futuro sismo.

## ¿Qué hacer ante los rumores?



Conserva la calma y analiza quién emite es información.



Utiliza responsablemente las redes sociales.



Atiende sólo la información que provenga de fuentes oficiales, ya que está basada en evidencias científicas.



Infórmate y practica las medidas de prevención y autoprotección que difunden las autoridades de Protección Civil.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

**LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD**



# En caso de sismo...



La aplicación rigurosa de los reglamentos de construcción, reduce la posibilidad de daños y pérdidas humanas y materiales.

## PREPÁRATE antes



**Prepara tu plan familiar** de Protección Civil.



**Organiza y participa** en simulacros de evacuación.



**Identifica** las zonas de menor riesgo.



**Revisa** las instalaciones de gas y luz.



**Almacena alimentos** no perecederos y agua.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

## ACTÚA durante



**Aléjate de ventanas** y objetos que puedan caer.



**Conserva la calma** y ubícate en la zona de menor riesgo.



**Corta el suministro** de gas y electricidad.



**Aléjate de postes, cables** y marquesinas.



**Estacionate alejado** de edificios altos.

## REVISA después



**Revisa** las condiciones de tu casa, escuela o centro de trabajo.



**No enciendas cerillos** o velas hasta asegurarte que no hay fugas de gas.



**Utiliza el teléfono** sólo para emergencias.



**Mantente informado**, no propagues rumores y atiende las recomendaciones de las autoridades.



**Recuerda** que se pueden presentar réplicas, por lo que es importante mantenerse alerta.

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# QUÉ HACER EN CASO DE...

# S I S M O



Conserva la calma



Apaga cualquier fuente de incendio



Retírate de objetos que puedan caer



Aléjate de ventanas



Colócate en la zona de menor riesgo



Sigue instrucciones del personal brigadista



No uses escaleras o elevador durante el sismo



Al terminar el sismo si es necesario dirígete a la salida más cercana



Utiliza el teléfono sólo para emergencias

## TELEFONOS DE EMERGENCIA

**CAE**  
CENTRAL DE ATENCIÓN DE EMERGENCIAS

5616 0523

55 Extensión UNAM



SÓLO DESCUELGA

Teléfono amarillo de emergencias



5622 6552

Protección Civil



5616 1560

Bomberos



5622 6464

Línea de Reacción Puma



POSTES DE EMERGENCIA

Aprieta el botón rojo

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# ¿El sonido de la Alerta Sísmica dura lo mismo que un sismo? La respuesta es NO

La duración del sismo dependerá del **tipo de suelo**, mientras que el sonido de alerta, desde su activación, **tiene duración de un minuto (en CDMX)**.

El sismo puede llegar durante o después del sonido de Alerta Sísmica. Esto depende principalmente de la **distancia que existe entre el origen del sismo y la ciudad a alertar**.

Un ejemplo de esto es lo sucedido el 7 de septiembre de 2017 con el sismo de Tehuantepec M8.2

**23:49**  
**Inicia Alerta Sísmica**

**23:50**  
**Finaliza Alerta Sísmica**

**23:51**  
**Comienza Sismo**



Aunque el sismo fue detectado a las 23:49 de ese día...



... la distancia del epicentro con relación a la CDMX fue de más de 700 km...



... así que el sismo fue percibido un minuto después de que dejó de sonar la alerta.

Fuentes: Archivo de registros SASMEX; Página Oficial de Centro de Instrumentación y Registro Sísmico A.C.

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# GAS LP: manejo seguro



## USO DE GAS LP

El Gas LP se utiliza en las industrias, en los hogares y en algunos vehículos.



## ENVASE

En el hogar se utilizan cilindros de diferentes capacidades y tanques estacionarios, ambos fabricados de acuerdo con normas oficiales mexicanas (NOM).



## PREVENCIÓN DE FUGAS

Revisa que los tanques y las instalaciones estén en buenas condiciones. Si tu tanque tiene 10 años o más, pide que sea revisado por especialistas.



**No olvides que los tanques estacionarios y los cilindros deben estar libres de obstáculos y en lugares ventilados.**

01

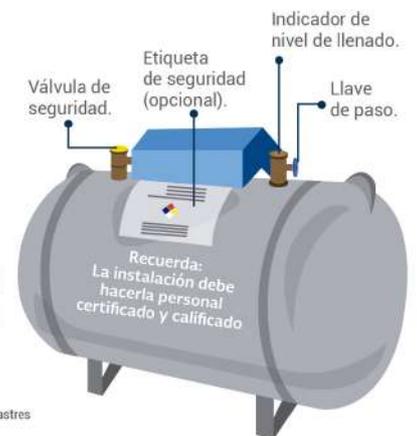
02

03

## Asegúrate que los cilindros tengan:



**Si el tanque es estacionario, no permitas que sea llenado más de 80% de su capacidad. Reemplaza las válvulas cada cinco años.**



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# GAS LP, características y cuidados



## ¿Cómo se obtiene?

El Gas LP es un derivado del petróleo compuesto de los gases propano y butano. Para facilitar su manejo se convierte al estado líquido a través de compresión y enfriamiento, de donde toma el nombre de gas licuado de petróleo o gas LP.

## Características

**INCOLORO:** En su estado líquido es transparente.

**INOLORO:** Inicialmente no tiene olor, pero se le agrega una sustancia llamada etil mercaptano (olor a huevo podrido) para percibirlo y detectar fugas.

**LIMPIO:** No es tóxico y la combustión es completa. Cuando la combustión es incompleta se produce monóxido de carbono, el cual sí es tóxico y te asfixia.

**MÁS PESADO QUE EL AIRE:** En caso de fuga tiende a acumularse en las partes bajas como el piso, sótanos y estacionamientos subterráneos.

## Disposiciones sobre el manejo de Gas LP

La NOM 011/1-SEDG-1999 establece que las gaseras deben asegurarse de que los tanques estén en buenas condiciones antes de ser llenados e inutilizar los que presenten abolladuras o grietas.

## Instalación de tanques y cilindros

Procura que los tanques estén alejados de fuentes eléctricas o que produzcan flamas.

Si hay dos o más cilindros, la distancia mínima entre ellos deberá ser de 60 cm; entre tanques estacionarios será de 1.5 metros.



## Recomendaciones de seguridad

- En caso de fuga: Aplica agua y jabón en las tuberías y llaves para comprobar su existencia.
- Si las válvulas, llaves o conexiones de los tanques y cilindros están dañados, no intentes repararlas, llama a un especialista para que lo haga.
- No enciendas cerillos, cigarros o fuentes que generen chispas.
- Abre las puertas y ventanas para ventilar el lugar y no prendas o apagues la luz o cualquier aparato eléctrico.
- Si es seguro hacerlo, cierra la llave de paso del tanque o cilindro.

## EN CASO DE INCENDIO:

- Mantén la calma, si el incendio es pequeño, apágalo con extintores.
- Abandona el lugar sólo si las rutas de evacuación y la salida no representan mayor riesgo que el lugar donde te encuentras.
- Nunca subas a la azotea o trates de saltar al vacío, espera a ser rescatado por los Bomberos.
- Jamás regreses a una zona incendiada si no lo indican las autoridades, aun cuando se haya sofocado el fuego.

## Daños a la salud

**POR INHALACIÓN:** Los efectos por respirar GAS LP son dolor de cabeza, náuseas, vómitos, tos, dificultad al respirar, mareos, somnolencia, desorientación y, en casos extremos, convulsiones, inconsciencia, incluso la muerte.

Si el gas entra en contacto con los ojos provoca congelamiento, hinchazón y daño ocular. Si hay contacto con la piel, puede ocasionar quemaduras frías.



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# Incendios forestales:

## Evítalos en esta temporada de calor



### ¿Qué son?

Propagaciones no programadas del fuego sobre la vegetación. Pueden ocurrir en cualquier momento porque dependen de las condiciones meteorológicas y las actividades humanas.

La cantidad de combustible como pastos, ramas, árboles, etc., es el factor principal que determina la magnitud del incendio.



**9 de 10**

incendios en el país son causados por humanos.

### Causas



**Accidentales:**  
Transporte terrestre, aéreo y colapso de líneas eléctricas.



**Intencionales:**  
Tala ilegal, conflicto entre comunidades.



**Naturales:**  
Caída de rayos o erupciones volcánicas.



**Negligencias:**  
Quemas no controladas, cigarrillos encendidos y fogatas.

### Durante un incendio



Aléjate a un área libre en dirección opuesta al humo.

Cubre nariz y boca con un trapo húmedo.

Si no puedes huir, cúbrete con tierra.

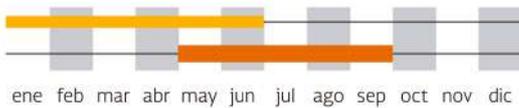
No intentes cruzar las llamas.

Si se prende tu ropa, rueda en el suelo tapando tu rostro.

### Temporadas de incendios

En México existen dos temporadas de incendios forestales

Centro, norte, noreste, sur y sureste del país      Noroeste del país



### Efectos

- 1** Pérdida de suelo y cobertura vegetal.
- 2** Destrucción del habitat de la fauna silvestre y de plantas que generan oxígeno.
- 3** Aumento de la emisión de carbono y de gases de efecto invernadero.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

**LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD**



# Incendios forestales



## ¿Cómo prevenirlos?

### Si estás de paseo:

No arrojes materiales inflamables o encendidos.



No quemes basura.



### Si enciendes una fogata:



Elige un sitio alejado de árboles, pastos y hojarasca.



Al retirarte, apágala completamente.



No arrojes cigarrillos, o colillas en zonas de vegetación.

### Si estás en el campo:

Evita acumular materiales combustibles.



Solicita autorización para realizar quemas controladas.



Realiza la quema temprano, hay poco viento y más humedad.



Asegúrate que se apague por completo.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# Incendios forestales

Evítalos en esta temporada de calor



## ¿Qué son?

Propagaciones no programadas del fuego sobre la vegetación. Pueden ocurrir en cualquier momento porque **dependen de las condiciones meteorológicas y las actividades humanas.**

La **cantidad de combustible** como pastos, ramas, árboles, etc., es el factor principal que determina la magnitud del incendio.

## Causas



**Accidentales:**  
Transporte terrestre, aéreo y colapso de líneas eléctricas.



**Naturales:**  
Caída de rayos o erupciones volcánicas.



**Intencionales:**  
Tala ilegal, conflicto entre comunidades.



**Negligencias:**  
Quemas no controladas, cigarrillos encendidos y fogatas.



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres



## Recomendaciones

### si detectas humo de incendios forestales



Cierra puertas y ventanas. Sella con trapos húmedos las rendijas y permanece en ambientes cerrados.



Donde exista una mayor concentración de humo, **usa cubre bocas** de forma permanente o trata de respirar a través de una prenda mojada.



Evita realizar **actividades físicas** al aire libre.



Evita usar lentes de contacto.



Evitar transitar al aire libre o vía pública, si no es estrictamente necesario. Fundamentalmente las personas mayores, embarazadas, niños y niñas menores de 5 años.



Aumentar la ingesta de líquidos para mantener una buena hidratación y sequedad de vía aérea.



Acude a tu médico en caso de haberte expuesto al humo, en particular si tienes problemas en las vías respiratorias.

Fuente: Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil

## ¿Cómo prevenirlos?



No tires basura, las botellas o vidrios pueden iniciar el fuego creando el efecto lupa con los rayos del sol.



No quemes basura.



No hagas fogatas, por más precaución que se tenga, una flama puede provocar un gran incendio.



No arrojes materiales inflamables o encendidos.



No arrojes cohetes, basura, colillas, cerillos o cigarrillos encendidos.



Si ves un incendio forestal repórtalo de inmediato.

## ¿Cómo contribuir a mejorar la calidad del aire?



Mantén tu auto en óptimas condiciones y reduce su uso.



No quemes llantas, basura y no hagas fogatas.



Usa el transporte público.



Desconecta los aparatos eléctricos que no utilices.



Haz uso eficiente de la energía (electricidad, gas y gasolina).



Corrige las fugas de gas.



No detones fuegos artificiales.



Reduce, Reutiliza y Recicla.

Fuente: Sistema de Monitoreo Atmosférico

# Incendios urbanos: Apaga el riesgo

## ¿Qué son?

Fuegos no controlados de grandes proporciones que ocasionan lesiones, pérdida de vidas humanas, daños materiales y deterioran el ambiente, los cuales pueden ocurrir en cualquier tipo de inmueble, basureros, rellenos sanitarios, lotes baldíos y áreas con vegetación

Para evitar accidentes, sigue estas recomendaciones:

## Antes

### Revisa



- Las instalaciones eléctricas y de gas.
- El buen estado y funcionamiento de extensiones y multicontactos.
- Que los cerillos y colillas de cigarrillos estén bien apagados antes de desecharlos.

### Evita



- Conectar varios aparatos en un solo enchufe.
- Sustituir los fusibles por objetos metálicos.
- Fumar en la cama.
- Jugar con velas, cerillos y materiales inflamables.

### Realiza



- Simulacros de evacuación y combate de incendios, donde se maneje el uso de extintores.

## Durante



Mantén la calma



Dirígete a la puerta de salida más alejada del fuego



Evita utilizar elevadores



Si es posible, apaga el incendio con extintores



Si hay gases y humo, desplázate pecho tierra



Si se prende tu ropa, no corras, tírate al suelo y rueda



Corta los suministros de gas y electricidad



No busques objetos personales



Si el incendio se propaga, sal del área



Tápate la nariz y boca con un trapo húmedo



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD





# Incendios urbanos

Infórmate y sabrás qué hacer

## ¿Qué sucede en un incendio?

- Se producen gases, llamas, humo y calor. Los humos irritan los ojos y reducen la visibilidad, los gases son tóxicos y pueden provocar tos, dificultad para respirar (broncoconstricción), edema pulmonar e inclusive la muerte
- En un espacio cerrado el humo y los gases calientes se acumulan en la parte superior. El aire más limpio se encuentra cerca del piso; sin embargo, conforme progresa el incendio, el humo y los gases descienden hasta llegar al suelo. El calor producido puede elevar la temperatura hasta los 1100 °C

En México se registran en promedio

**1100**



**defunciones**  
por quemaduras  
al año

**94.9%**



fue ocasionado  
por fuego o flama y

**5.1%**



por contacto con  
objetos o sustancias  
calientes

Las principales causas de muerte son:



**Choque hipovolémico**, que es la incapacidad del corazón para bombear sangre suficiente al cuerpo, debido a la pérdida severa de sangre y líquido



**Daño pulmonar agudo respiratorio** originado por la inhalación de humo



**Infecciones** posteriores a las quemaduras

## Causas



**11.4%**  
Falla eléctrica



**5.8%**  
Gas LP



**1.6%**  
Grasa en cocina



**4.4%**  
Otras



**3.0%**  
Intencional



**1.4%**  
Sustancias químicas

**72.4%** de las causas de los incendios urbanos **es desconocido**

## Sitios donde ocurren



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# QUÉ HACER EN CASO DE...

# I N C E N D I O



1  
Conserva la calma



2  
Localiza el origen del fuego



3  
Emite la alarma de incendio



4  
Utiliza el extintor



5  
Sigue instrucciones del personal brigadista



6  
Si puedes ayuda, si no retírate



7  
Cubre nariz y boca



8  
Si hay humo denso arrástrate por el suelo



9  
No uses elevadores

## TELEFONOS DE EMERGENCIA

**CAE**  
CENTRAL DE ATENCIÓN DE EMERGENCIAS

5616 0523

55 Extensión UNAM



SÓLO DESCUELGA

Teléfono amarillo de emergencias



5622 6552

Protección Civil



5616 1560

Bomberos



5622 6464

Línea de Reacción Puma



POSTES DE EMERGENCIA

Aprieta el botón rojo

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# USO DE EXTINTORES

## MEDIDAS DE SEGURIDAD



- 1 Cada tres meses comprueba el estado de las partes mecánicas, así como del estado de carga. (peso y presión)



- 2 Identifica si es efectivo para el tipo de fuego que existe.



- 3 Cárgalo firmemente y retira el seguro.

- 4 Coloca el extintor a la altura de tu cintura, inclínalo ligeramente guardando distancia del fuego.



- 5 Dispara a una distancia de 3 mts. aproximadamente.

- 6 Al terminar de usarlo, recuéstalo en el piso.



- 7 No olvides recargar el equipo.

## PRECAUCIÓN

Una de las principales causas de incendio, es sobrecargar las conexiones en un solo enchufe.

Revisa las instalaciones eléctricas.



LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# CONCENTRACIONES MASIVAS



## Toma en cuenta que...



Quando participes en algún **evento masivo** mantente alerta, no te separes de tus familiares o amigos y sigue estas sencillas **recomendaciones**:

## ANTES



- **Ubica las salidas** o vías alternas e identifica las zonas de menor riesgo.



- **Mantén contacto** con tus acompañantes y **establece un punto de reunión**.



- **Informa a familiares y/o amigos** sobre tu **ubicación y planes**.



- **Localiza** los servicios de emergencia.

## Si se presenta una condición crítica



- Mantén la calma.
- Si hay condiciones de riesgo o inseguras, retírate.



- Tranquiliza a las personas.
- No propagues rumores.

## DURANTE



- **No subas a bardas**, marquesinas, barandales o templetes.



- Si hay condiciones de **riesgo** o inseguras, **retírate**, no caigas en provocaciones.



- **Respetas las indicaciones** de uso de instalaciones.

## DESPUÉS



- Si sufriste algún accidente, solicita al personal que notifique tu situación a tus familiares o amigos.



- Si **extravías a tus acompañantes**, dirígete al punto de reunión acordado.



- **Retírate ordenadamente** y evita aglomeraciones.

## EVITA LLEVAR:

- Cinturones
- Encendedores
- Objetos de vidrio y punzocortantes.

## NO OLVIDES LLEVAR:

- Identificación oficial y credencial de la UNAM.
- Tarjeta con **tipo de sangre** y condiciones de salud.
- **Teléfonos de emergencia**.
- Procura tener la carga completa de tu celular.

## Para quienes no participan:



Evita pasar por el lugar



Busca rutas alternas



No intentes cruzar en medio de las concentraciones



Ten paciencia y circula por un costado

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# CONCENTRACIONES MASIVAS



## Toma en cuenta que...

Cuando participes en algún evento masivo mantente alerta, no te separes de tus familiares o amigos y sigue estas sencillas recomendaciones:



### ➔ No olvides llevar:

- Identificación oficial y credencial de la UNAM.
- Tarjeta con tipo de sangre y condiciones de salud.
- Teléfonos de emergencia.
- Procura tener la carga completa de tu celular.

### ➔ Evita llevar:

- Cinturones.
- Encendedores.
- Objetos de vidrio y punzocortantes.



**Emergencias**  
5616-0523



## ➔ DURANTE

-  • No subas a bardas, marquesinas, barandales o tempestes.
-  • Si hay condiciones de riesgo o inseguras, retírate, **no caigas en provocaciones.**
-  • Conserva el orden
-  • Respeta las indicaciones de uso de instalaciones.

### Si se presenta una condición crítica



Mantén la calma



Avisa al personal de seguridad



Tranquiliza a las personas



No propagues rumores



No caigas en provocaciones

## ➔ ANTES

-  • Ubica las salidas o vías alternas e identifica las zonas de menor riesgo.
-  • Localiza los servicios de emergencia.
-  • Mantén contacto con tus acompañantes y establece un punto de reunión.
-  • Informa a familiares y/o amigos sobre tu ubicación y planes.

## ➔ DESPUÉS

-  • Si sufriste algún accidente, solicita al personal que notifique tu situación a tus familiares o amigos.
-  • Si extravías a tus acompañantes, dirígete al punto de reunión acordado.
-  • Retírate ordenadamente y evita aglomeraciones.
-  • Atiende las indicaciones de autoridades y protección civil.

# En caso de INUNDACIÓN... ¿Qué hacer?



Las inundaciones se originan principalmente en época de lluvias y en invierno, **causando grandes pérdidas económicas y víctimas.**

**Conoce y aplica las principales medidas de prevención y autoprotección.**

## PREPÁRATE- Antes



No compres o construyas en zonas bajas, cerca de los ríos o cañadas



Respetar los usos de suelo y normas de construcción



Localiza lugares altos y rutas para llegar al refugio temporal



Guarda documentos importantes en bolsas de plástico selladas



Almacena agua, alimentos enlatados, impermeables y botas

## ACTÚA- Durante



Si es necesario dirígete al refugio temporal, lleva contigo sólo lo indispensable



En caminos inundados, no utilices automóvil



Conserva la calma, mantente informado y atiende las indicaciones de protección civil



No trates de caminar o nadar en caminos inundados, evita cruzar el cauce de los ríos



No te acerques a postes o cables de electricidad averiados

## REVISA - Después



Regresa a tu casa hasta asegurarte que no hay riesgo de derrumbe



Extrema medidas de higiene en alimentos y agua



Desaloja el agua estancada para evitar plagas, mosquitos, enfermedades e infecciones



Limpia restos de sustancias tóxicas o inflamables



Reporta los heridos a las autoridades y no intentes moverlos

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# Di **NO** a las INUNDACIONES y ENCHARCAMIENTOS

Las inundaciones se producen en nuestro planeta como consecuencia de diversos factores como son fenómenos meteorológicos naturales, construcciones y actividades humanas o, incluso, del cambio climático.



En temporada de lluvia, los encharcamientos son causados por el acumulamiento de basura en las calles.

## Ten en mente que...

La basura al desecharse de manera desordenada obstruye la corriente de agua de lluvia, propiciando su estancamiento, lo que genera un foco de infección y, a su vez, un peligro para la salud.



## Para evitar encharcamientos e inundaciones



Mantén las coladeras limpias para evitar que la basura las tape.



Deposita la basura en su lugar, no la arrojes en espacios públicos, alcantarillas, barrancas y ríos.



Evitar el uso desmedido de bolsas de plástico



No tires tus colillas de cigarro



Poda los árboles y recoge las hojas y las ramas para evitar que obstruyan el paso del agua.



Reporta vehículos que descarguen cascajo o desechos en forma clandestina.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# ONDA DE CALOR... Todos a hidratarse

## ¿Qué es?

La **onda u ola de calor** es un periodo de temperatura excesiva, casi siempre combinada con humedad, que se mantiene durante **varios días consecutivos**.

Es más frecuente en las ciudades por la **deforestación y la contaminación**.

## Características

Su duración es mayor de **3 días**



Genera pérdida de agua por evaporación.

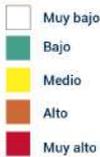


Sucede principalmente durante la tarde.



En algunos sitios ha llegado a los 57° C.

Su ámbito es local



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

## Protégete



Evita asolearte entre 11 am y 4 pm



Viste ropa suelta de colores claros y manga larga



No realices actividades físicas intensas bajo el sol



Toma agua simple aunque no tengas sed



Come alimentos frescos, frutas y verduras



Permanece en la sombra y en lugares frescos



Usa protector solar (mínimo F15)



Utiliza lentes de sol, gorra o sombrero



Evita consumir bebidas alcohólicas

## Efectos en la población



Insolación



Desmayos



Golpes de calor



Deshidratación



Enfermedades diarreicas agudas



Enfermedades de la piel

## Señales de golpes de calor



## Grupos en mayor riesgo

- Niñas y niños menores de cinco años.
- Personas con enfermedades crónicas.
- Trabajadoras y trabajadores agrícolas.
- Adultas y adultos mayores.
- Mascotas.

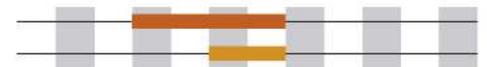


No permanezcas en un vehículo con las ventanillas cerradas.

La temperatura puede superar los 50 ° C

## Temporadas de mayor impacto

Mayor número de pérdidas humanas (Orange bar) Temperatura superior a 40 °C (Yellow bar)



ene feb mar abr may jun jul ago sep oct nov dic

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# ONDA DE CALOR... Peligro para la salud

## Clasificación de ondas cálidas



Temperatura °C	Peligro
Mayor de 40°C	Muy alto
34 a 39.9	Alto
30 a 33.9	Medio
26 a 29.9	Bajo



Cada año en México se presentan ondas de calor de muy alto peligro. En el año 2000, en Mexicali, B.C una onda cálida duró más de 90 días.

## Niveles de hidratación



## ¡Qué calor!



El cuerpo humano tiene una temperatura corporal de 37° C, por lo que necesita hidratarse para recuperar el agua que pierde a través de la sudoración.



Durante el día tomamos líquidos en diferentes formas, lo mejor es tomar agua pura.



Estados como los indicados en el mapa han alcanzado temperaturas de 50° C. En el estado de Sonora se han registrado los mayores decesos por golpe de calor en el país.



La **tensión térmica** afecta las zonas rurales, pero es particularmente grave en las ciudades, donde se puede elevar la temperatura más de 5° C, por la poca presencia de áreas verdes, dando lugar al fenómeno conocido como **isla de calor**.

La **isla de calor** se forma por los cañones urbanos, que son los edificios y calles donde el calor acumulado en la superficie tiene mayor dificultad para dispersarse. La **Ciudad de México** tiene un semáforo de índice de calor y se activa cuando la temperatura supera los 30° C.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD





# GOLPE DE CALOR

## ¿Qué es?

La **onda u ola de calor** es un periodo de temperatura excesiva, casi siempre combinada con humedad, que se mantiene durante **varios días consecutivos**.

Es más frecuente en las ciudades por la **deforestación y la contaminación**.

## Síntomas



**Dolor de cabeza y zumbido de oídos**



**Sudoración excesiva y piel caliente**



**Deshidratación**



**Desmayos**



**Confusión**



**Taquicardia**



**Vómitos**

## Prevención



Come alimentos frescos, frutas y verduras



Evita consumir bebidas alcohólicas



Toma agua simple aunque no tengas sed



Usa protector solar (mínimo F15)



Viste ropa suelta de colores claros y manga larga



Utiliza lentes de sol, gorra o sombrero



Evita asolearte entre 11 am y 4 pm



Evita realizar actividades físicas intensas bajo el sol



Aumenta el consumo de líquidos



**LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD**



# ¿Estás preparado para una **emergencia**?



-  Directorio de familiares, escuelas, servicios de emergencia y Protección Civil
-  Radio y linternas con pilas
-  Herramientas para reparaciones de emergencia
-  Botiquín y manta térmica
-  Víveres enlatados, además de agua embotellada para dos días
-  Documentos importantes

Ten lista tu **MOCHILA** de emergencia

Adáptala de acuerdo a tus necesidades

## Elabora tu **PLAN FAMILIAR**



- Revisa el estado de tu casa
- Verifica las instalaciones de agua, gas y energía eléctrica
- Asegura el mobiliario que se puede caer
- Investiga qué hacer ante una emergencia
- Identifica los peligros que puede presentarse alrededor de tu casa
- Investiga a qué otros peligros está expuesta tu comunidad

## ¡Prepárate!

Puedes **reducir riesgos y actuar de manera organizada** y **coordinada** ante una emergencia.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# Plan familiar de **PROTECCIÓN CIVIL**

Porque la seguridad empieza en casa... prepara un plan de protección civil con tu familia

Adáptalo a cualquier tipo de emergencia y a las necesidades de cada quien: niñas y niños, personas mayores, personas con discapacidad e incluye a tus mascotas

**1**  **Detecta riesgos y zonas de menor riesgo, tanto dentro como fuera de tu casa.**  
Revisa mobiliario e instalaciones

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

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

**4**  **Realiza simulacros al menos tres veces al año.**  
Basado en tus experiencias, actualiza tu plan.



**Durante emergencias te has preguntado...  
¿Dónde es más seguro, dentro o afuera de tu casa?**

- **No hay una regla general**, porque depende del tipo de riesgo y de las características de tu vivienda.
- **Conserva la calma, no corras, no grites, no empujes.**
- **Dirígete al punto de encuentro** previamente acordado con tus familiares.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

**LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD**





# Elabora tu plan familiar

Sigue los siguientes consejos...

## Detecta riesgos:



Revisa el estado de tu casa

Verifica las instalaciones de agua, gas y energía eléctrica

Asegura el mobiliario que se puede caer

Investiga qué hacer ante una emergencia

Identifica los peligros que puede presentarse alrededor de tu casa

Investiga a qué otros peligros está expuesta tu comunidad

Si las autoridades te piden desalojar tu casa, hazlo, es por tu seguridad.



Ante la posibilidad de un desastre, debes estar pendiente de las indicaciones de las autoridades.



Realiza simulacros. Pon a prueba tus conocimientos y la cultura de la protección civil.



## ¡Prepárate!

Puedes **reducir riesgos y actuar de manera organizada y coordinada** ante una emergencia.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

## Si tienes mascotas



Inclúyelas en tu Plan Familiar



Prevé sus necesidades y cómo trasladarlas ante una emergencia



Asegúrate de que en su collar esté su nombre, dirección y teléfono



Nunca las dejes amarradas o fuera de casa



Llévalas con correa y bozal si es necesario

# LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# Volcán Popocatépetl: CAÍDA DE CENIZA



Cubre nariz y boca con pañuelo húmedo o cubreboca



Utiliza lentes de armazón y evita los lentes de contacto para reducir la irritación ocular



Mantente informado, y no propagues rumores



No realices actividades al aire libre



Limpia ojos y garganta con agua pura



Mantén a tus mascotas en un lugar techado al igual que su alimento



Cubre tinacos, cisternas y depósitos de agua para que no se contaminen



Permanece lo más posible en casa



Barre y retira la ceniza de techos, azoteas, patios y calles



Cierra ventanas y cubrírlas con un paño húmedo



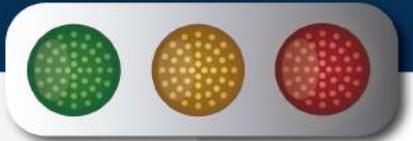
Atiende las recomendaciones de las autoridades

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# Semáforo de ALERTA VOLCÁNICA



Normalidad    Alerta    Alarma

## Fase 1

### Manifestación de actividad

- Sismicidad volcánica local frecuente.
- Emisiones esporádicas y ligeras de ceniza.



## Fase 2

### Incremento de actividad

- Pluma de vapor de agua y gas.
- Ligera caída de ceniza en áreas cercanas.
- Caída de fragmentos incandescentes.
- Posibilidad de flujos piroclásticos por explosiones.
- Flujos de lodo o escombros de corto alcance.



## Fase 2

### Mínimas manifestaciones

- Fumarolas y actividad sísmica esporádica.



## Fase 3

### Actividad intermedia a alta

- Crecimiento y destrucción de domos de lava.
- Persistencia de fumarolas, gas y caída leve de cenizas en áreas cercanas.
- Explosiones de intensidad creciente con lanzamiento de fragmentos incandescentes.
- Posibles flujos piroclásticos de mediano alcance.



## Fase 1

### Volcán en calma



El popocatepetl es uno de los volcanes más estudiados y monitoreados a nivel mundial.

En un perímetro menor a 100 km del cráter, habitan 25 millones de personas.

## Fase 2

### Actividad explosiva de peligro alto a extremo

- Columnas eruptivas de gran alcance.
- Intensa caída de ceniza, arena y fragmentos volcánicos a distancias mayores.
- Posibles derrumbes parciales del edificio volcánico.
- Flujos piroclásticos y de escombros alcanzando poblaciones cercanas e intermedias.
- Grandes lahares de efectos devastadores.
- Daños graves al entorno y áreas señaladas en el mapa de peligros volcánicos.



## Fase 1

### Actividad explosiva de peligro intermedio a alto

- Columna eruptiva de varios kilómetros de vapor de agua y gas.
- Lanzamiento de fragmentos incandescentes sobre las laderas del volcán.
- Caída importante de cenizas en poblaciones y ciudades lejanas.
- Flujos piroclásticos y de lodo que pueden alcanzar poblaciones cercanas.



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# EN ESTAS VACACIONES: Si previenes, seguro te diviertes

## Antes de salir



Si viajas en auto...

- Revisa que esté en buen estado
- Lleva herramienta básica
- Botiquín de primeros auxilios y un mapa



Revisa el pronóstico del clima



Suspende luz, agua y gas de tu domicilio



Avisa en dónde podrán localizarte en caso de emergencia



Lleva una identificación y conoce tu tipo de sangre



Si sales del país, regístrate en el portal de la SRE

## Durante el viaje



Procura no manejar de noche, cansado o desvelado



Prevé las necesidades de niños y adultos mayores



Si hay lluvia intensa no intentes cruzar ríos o vados



Considera rutas alternas en caso de que haya caminos bloqueados



Mantén comunicación constante sobre tus actividades



Evita nadar en lugares no vigilados

## En tu destino



Si decides acampar, hazlo en lugares seguros



No te expongas directamente al sol por más de dos horas



Cuida a niñas, niños y personas adultas mayores



Usa:

- Bloqueador solar de alta protección
- Lentes oscuros, gorra y bebe abundantes líquidos



Identifica rutas de evacuación de los lugares que visites



Respetar los señalamientos de Protección Civil, ubica el servicio médico y lleva teléfonos de emergencia

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

## LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# En este VERANO *Prevenir para disfrutar*



Sigue estas sencillas recomendaciones para que tus vacaciones sean seguras:

Antes de salir...



Infórmate de las condiciones del clima que habrá en tu trayecto y destino.



Revisa la seguridad de tu vivienda. Corta el suministro eléctrico, de agua y de gas.



Ubica tus documentos importantes en un sitio seguro.



Proporciona a familiares o amigos dirección y teléfono dónde localizarte.



Verifica que todos lleven identificación y tipo de sangre.



Revisa que tu vehículo esté en buenas condiciones. Lleva un kit de herramientas y extintor.

Durante el viaje...



Si vas a manejar, atiende los reglamentos de tránsito. Toma precauciones en zonas de derrumbe, de inundación y por las condiciones de visibilidad.



Si sales con niños y adultos mayores, prevé sus necesidades y no los pierdas de vista.



En caso de lluvia, extrema precauciones y evita cruzar ríos y vados.



Planifica rutas alternas en caso de bloqueos.



En todo momento atiende las indicaciones de las autoridades de protección civil.

En tu destino...



Si visitas ríos, balnearios y lagunas, respeta las señales de protección civil, identifica los servicios de salud y ten a la mano teléfonos de emergencia.



Si estás en playas del Pacífico y percibes un sismo fuerte, dirígete de inmediato a zonas altas ante la posibilidad de un tsunami.



Si te expones al sol, protégete con bloqueador, sombrero y lentes oscuros.



Si vas a acampar, hazlo en lugares seguros y evita ubicarte en zonas de riesgo.



Si asistes a lugares concurridos cuida especialmente a niños y adultos mayores.



Toma medidas de higiene para evitar infecciones.



Si te alojas en un hotel, revisa las rutas de evacuación y sus zonas de seguridad.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

## LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



# Recomendaciones ante **VIENTOS FUERTES**



**Conduce con precaución,** ya que se pueden hallar restos de árboles u objetos arrastrados o derribados por ráfagas de viento.



**Cierra puertas y ventanas.**



**Apártate del cableado eléctrico,** árboles, así como de espectaculares que puedan caer.



**No subas a andamios, azoteas o cornisas.**



**Quita de balcones y ventanas los objetos** que puedan ser derribados por el viento.



**No realices ejercicio** en zonas arboladas o con espectaculares.



**No te estaciones** en estructuras en riesgo o árboles.



**No te refugies del viento** en árboles.

**LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD**



# TORMENTAS ELÉCTRICAS: ¡Protégete de los rayos!



## ¿Qué son?

Descargas violentas de electricidad atmosférica, que se manifiestan con rayos o chispas, emiten un resplandor breve o relámpago (luz) y un trueno (sonido).

Ocurren entre mayo y octubre y pueden durar hasta dos horas.

Acompañan a una tormenta severa con lluvias intensas, vientos fuertes, probabilidad de granizo, rayos, inundaciones repentinas e incluso tornados.

## Si estás en casa u oficina...

- Desconecta todos los aparatos eléctricos
- Cierra ventanas y cortinas
- Evita el contacto con el agua
- No utilices teléfonos, celulares conectados a la corriente eléctrica, máquinas, herramientas ni objetos metálicos.

## Si te encuentras en un espacio abierto...

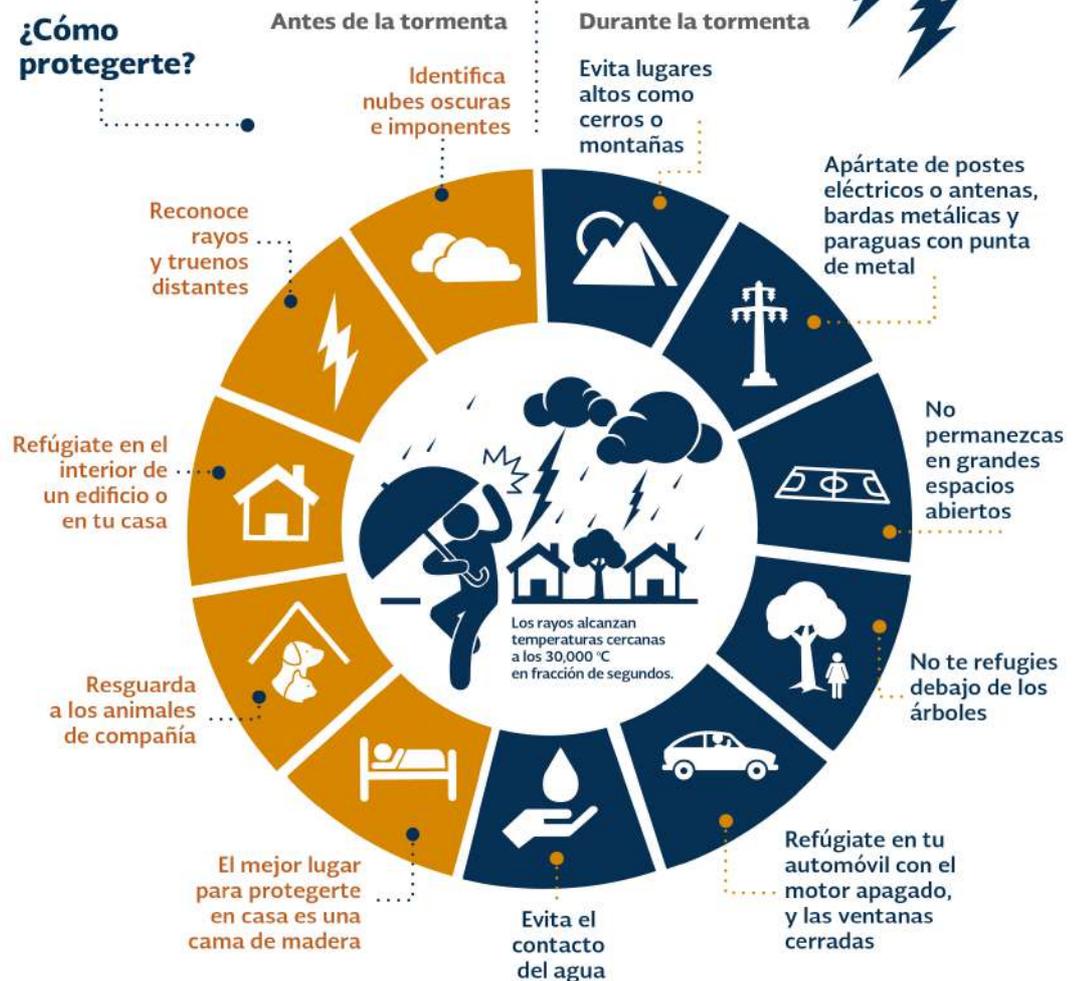
- No corras ni te acuestes en el piso
- No te refugies debajo de los árboles

## Daños por rayos



- Parálisis
- Quemaduras
- Dolor de cabeza intenso
- Pérdida de memoria y audición
- Muerte

## ¿Cómo protegerte?



Fuentes: Centro Nacional de Prevención de Desastres, Centro de Ciencias de la Atmósfera, UNAM

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD

