

CULTURA DE LA PROTECCIÓN CIVIL

PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

RCP (SÓLO CON MANOS) REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

SISTEMA DE EMERGENCIA (0, 6, 6):



El 0, 6, 6 es un número telefónico gratuito que debes marcar, si tú u otra persona se encuentran en peligro o necesitan auxilio.

DATOS QUE DEBES PROPORCIONAR:

- 1 Nombre de quien llama.
- 2 Número telefónico del que se pide ayuda.
- 3 Descripción de la emergencia.
- 4 Ubicación exacta.
- 5 Número de víctimas y su estado.

UBICA LOS RIESGOS

¿QUÉ TIENES A TU ALREDEDOR?
¿EN DONDE ESTÁS?
¿QUÉ TE VULNERA?
¿CON QUÉ RECURSOS CUENTAS PARA ENFRENTAR UNA EMERGENCIA?

no está de más asistir a cursos de Primeros Auxilios, Prevención y Combate de Incendios, recuerda que eres la primera respuesta.

1 Detecta riesgos y zonas de seguridad, 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, cómo reducirlos y el punto de reunión.



3 Prepárate para tomar la mejor decisión, eso te ayudará para saber actuar ante la presencia de algún riesgo.



4 Realiza simulacros al menos tres veces al año. Basado en tus experiencias actualiza tu Plan Familiar.



5 Organiza y personaliza tu mochila de emergencia.



6 Guarda tus documentos importantes en bolsas de plástico selladas.



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: ayuda que se da a las personas que no obedecen a un daño físico sino a las emociones después de una emergencia, delitos o desastre.

PASO 1

Llama al 066



Ubícate a un costado de la víctima.

Mantén codos y espalda recta.



La profundidad de las compresiones deben de ser al menos de 5 centímetros, dejando que el tórax vuelva a expandirse.

PASO 2

Inicie las compresiones torácicas. Presiona fuerte y rápido en el centro del pecho. Deben aplicarse al menos 100 por minuto.



PASO 3

Continúa así hasta que llegue ayuda o la persona se recupere o traigan un desfibrilador.



MANUAL BÁSICO PARA LA PREVENCIÓN



INCENDIO

ANTES:

- 1 No satures los contactos eléctricos.
- 2 Apaga perfectamente las colillas de cigarrillos.
- 3 Ubica los extintores y aprende a utilizarlos.

DURANTE:

- 1 Si detectas fuego, calor o humo; da la voz de alarma y dirígete a la salida de emergencia.
- 2 Repórtalo al número de emergencias.
- 3 Si el fuego es de origen eléctrico, no intentes apagarlo con agua.
- 4 Si tu ropa se incendia: Detente, tírate al piso y rueda.

DESPUÉS:

- 1 No reingreses al lugar que se incendió hasta que las autoridades lo determinen.
- 2 Si sufriste quemaduras, no coloques nada hasta que un especialista te revise.



UBICA LOS EXTINTORES Y APRENDE A UTILIZARLOS.



SISMO

ANTES:

- 1 Identifica las rutas de evacuación, salidas de emergencia, el punto de reunión y zonas de seguridad.
- 2 Mantén libre de obstáculos los pasillos y puertas, fija a la pared muebles que puedan caer.
- 3 Participa en los simulacros de evacuación.
- 4 De ser posible intégrate a las brigadas de Protección Civil.

DURANTE:

- 1 Conserva la calma, colócate en el lugar más seguro, lejos de ventanas o de objetos que puedan caer (cables, postes, etc.)
- 2 De ser posible, cubre tu cabeza con tus manos.
- 3 Espera a que termine el movimiento y dirígete al punto de reunión.

DESPUÉS:

- 1 Toma en cuenta que se pueden presentar fuertes réplicas.
- 2 Permite que los cuerpos de emergencias revisen las condiciones del lugar.
- 3 Mantente informado y atiende las recomendaciones de las autoridades.



INUNDACIÓN

ANTES:

- 1 Ubica lugares altos y pregunta a tu Unidad de Protección Civil la ubicación de los refugios temporales.
- 2 Actualiza tu Plan Familiar de Protección Civil.

DURANTE:

- 1 Si es necesario dirígete a un lugar alto o a un refugio temporal.
- 2 En zonas inundadas no nades, no camines y no utilices el automóvil.

DESPUÉS:

- 1 Regresa a tu casa o centro de trabajo hasta que las autoridades te lo indiquen.
- 2 Extrema medidas de higiene en alimentos y bebidas.
- 3 Atiende las recomendaciones de las autoridades.



SI ES NECESARIO DIRÍGETE A UN LUGAR ALTO

TARJETA DE SEGURIDAD

NOMBRE: _____

TIPO DE SANGRE: _____

ALERGIAS: _____

ENFERMEDADES: _____

SEGURO SOCIAL / PRIVADO: _____

EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:

NOMBRE: _____

TÉLFONO: _____

PUNTO DE REUNIÓN EN TU INMUEBLE:

