

QUÉ HACER
en caso de...



sismos

Qué hacer antes, durante y después de un sismo

La frecuencia de los sismos en el país y la cantidad de zonas afectadas exigen que se tomen medidas preventivas que puedan aminorar los efectos del impacto de estas calamidades.

Los accidentes personales más comunes son consecuencia de :

Derrumbes parciales de edificios, que provocan caída de muros divisorios, cornisas, marquesinas, falsos plafones y unidades de iluminación.

Caída de vidrios rotos de ventanas, lo cual es más peligroso cuando se trata de edificios altos.

Caída de libreros, muebles y otros enseres, en el interior de los inmuebles.

Incendios.

Caída de cables de energía eléctrica.

Actos humanos provocados por el pánico.

Una persona puede disminuir los peligros a que están expuestos ella y su familia, aprendiendo qué se debe hacer en caso de sismo.

Antes

Cómo prepararse:

Acuda a la Unidad de Protección Civil o a las autoridades locales para que le indiquen:

Si la zona en la que vive es sísmica.

Cuáles son las medidas de protección que debe tomar en su casa o centro de trabajo en caso de sismo.

Cómo puede colaborar con las brigadas de auxilio si tiene interés en capacitarse para participar al presentarse esta calamidad.



SISMOS

"EL GOBIERNO FEDERAL PROMUEVE TU SEGURIDAD"



Asegúrese de que su casa o lugar de trabajo corran el menor riesgo:

Solicite el servicio de un arquitecto o de un maestro de obras para detectar los riesgos que puede presentar su casa ante un sismo, e identificar los lugares más seguros en los que pueda protegerse.

Haga revisar y reparar periódicamente las instalaciones de gas y electricidad para que siempre se encuentren en buen estado.

Prepare, estudie y practique con su familia o con sus compañeros de trabajo, un plan para utilizarlo en caso de sismo.

Instruya a todos los miembros de su familia acerca de cómo y dónde se desconectan los suministros de gas y electricidad.

Integre un botiquín de primeros auxilios (ver "Botiquín de Primeros Auxilios" al final de esta guía).

Tenga a la mano los números telefónicos de emergencia de la Cruz Roja, hospitales, bomberos, policía, etc.

Designa a una persona, fuera de la zona en la que usted vive, para que se comuniquen con ella o para que se reúnan en su casa si los miembros de la familia llegaran a separarse.

Póngase de acuerdo sobre qué hará cada miembro de la familia o cada compañero de trabajo en caso de sismo.

Coloque los objetos grandes y pesados en anaqueles o lugares bajos.

Fije a la pared: cuadros, espejos, roperos, armarios, libreros y estantes. Evite colocar objetos pesados en la parte superior de éstos.

Asegure firmemente al techo las lámparas y los candiles.

Es conveniente que usted conozca la profesión o actividad laboral de sus vecinos o compañeros de trabajo, por si llegara a necesitar ayuda.

Periódicamente organice simulacros, con el objeto de que cada miembro de la familia sepa qué hacer durante el sismo, y solicite a la unidad interna de protección civil que también se realicen en su lugar de trabajo.

Localice lugares seguros en cada cuarto: bajo mesas sólidas, escritorios resistentes, paredes de soporte o marcos de puertas con trabes. Refuerce esta información haciendo que cada miembro de la familia elija uno de esos lugares para protegerse.



Identifique los lugares peligrosos de su vivienda para alejarse de ellos, tales como ventanas donde los vidrios podrían estrellarse, libreros u otros muebles que puedan caer.

Durante

Mantenga la calma y ubíquese en las zonas de seguridad del lugar en que usted se encuentre al momento del sismo y procure protegerse de la mejor forma posible, permaneciendo donde está. La mayor parte de los heridos en un sismo se ha producido cuando las personas intentaron entrar o salir de las casas o edificios.

Párese bajo un marco de puerta con trabe o de espaldas a una pared de carga.

Hágase "bolita", abrazándose usted mismo en un rincón; de ser posible, protéjase la cabeza con un cojín o con un cobertor.

Manténgase alejado de ventanas, espejos y artículos de vidrio que puedan quebrarse.

Evite estar bajo candiles y otros objetos colgantes.

Manténgase retirado de libreros, gabinetes o muebles pesados que podrían caerse o dejar caer su contenido.

Retírese de estufas, braseros, cafeteras, radiadores o cualquier utensilio caliente.

Procure estar alejado de balcones, aleros, chimeneas y de lugares de los que puedan desprenderse ladrillos.

Si se encuentra en un edificio, permanezca donde esté, no trate de utilizar los elevadores ni las escaleras durante el sismo.

Si estuviera dormido, al despertar tómese unos momentos para razonar.

Conserve la calma.

Si se encuentra en el exterior, busque ahí un refugio; al aire libre es difícil que algo le caiga encima; sin embargo, asegúrese de estar a salvo de cables, postes, árboles y ramas, escaleras exteriores, edificios con fachadas adornadas, balcones, aleros, chimeneas y de cualquier otro objeto que pueda caer, especialmente si se encuentra en el centro de la ciudad, en zonas de edificios de muchos pisos donde las ventanas y las fachadas pueden esparcir escombros peligrosos sobre las calles.



SISMOS

"EL GOBIERNO FEDERAL PROMUEVE TU SEGURIDAD"



Si se encuentra en su vehículo, maneje serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes o vías y estacionese en un sitio fuera de peligro.

En lugares públicos y llenos de gente (cine, teatro, estadio, salón de clases) no grite, no corra, no empuje, salga serenamente si la salida no está congestionada; en caso contrario, permanezca en su propio asiento, colocando los brazos sobre la cabeza y bajándola hacia las rodillas.

Si se encuentra en el Metro, no corra, no grite, no empuje. La confusión y el pánico provocan grandes problemas. No se apresure a buscar las salidas, el sismo dura segundos y la estructura del Metro ofrece seguridad. Obedezca las indicaciones del personal de vigilancia.

Después

En caso de haber quedado atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.

En caso de permanecer en su casa o lugar de trabajo:

Verifique si hay lesionados y de ser necesario busque ayuda médica.

No utilice los elevadores y sea cauteloso con las escaleras; podrían haberse resentido con los sismos.

Evite pisar o tocar cualquier cable caído o suelto.

Efectúe una cuidadosa revisión de los daños, si son graves no haga uso del inmueble.

No encienda cerillos, velas, aparatos de flama abierta, o eléctricos, hasta asegurarse de que no haya fugas de gas ni problemas en la instalación eléctrica.

En caso de fuga de gas o agua, repórtelas inmediatamente.

Si hay incendios, llame a los bomberos o a las brigadas de auxilio.

No consuma alimentos y bebidas que hayan estado en contacto con vidrios rotos, escombros, polvo o algún contaminante.

Limpie inmediatamente los líquidos derramados, tales como medicinas, materiales inflamables o tóxicos.



Use el teléfono sólo para reportar una emergencia.

Encienda el radio para mantenerse informado y recibir orientación.

Cuando abra alacenas, estantes o roperos, hágalo cuidadosamente porque le pueden caer los objetos encima.

No propague rumores ni haga caso de ellos, porque desorientan a la población.

Atienda las indicaciones de las autoridades o de las brigadas de auxilio.

Si es necesario evacuar:

Empaque previamente, como medida ante cualquier riesgo, sus documentos personales: actas de nacimiento, de matrimonio, escrituras, documentos agrarios, cartillas, etc., en bolsas de plástico bien cerradas, guardadas en mochilas o morrales que pueda cargar de tal forma que le dejen libres los brazos y las manos.

Al salir hágalo con cuidado y orden; siga las instrucciones de las autoridades o de las brigadas de auxilio.

Esté preparado para futuros sismos, llamados réplicas. Generalmente son más débiles, pero pueden ocasionar daños adicionales.



SISMOS

"EL GOBIERNO FEDERAL PROMUEVE TU SEGURIDAD"

QUÉ HACER

en caso de . . .



incendios



incendios forestales

Qué hacer antes, durante y después de un incendio

Entre las calamidades de origen químico que ocurren con mayor frecuencia en el territorio nacional se encuentran los incendios y las explosiones, fenómenos destructivos comúnmente asociados.

El crecimiento demográfico, los procesos propios del desarrollo en la industria, el uso cada vez más frecuente de sustancias inflamables de alto riesgo y la falta de precauciones en su manejo, traslado y almacenamiento son los principales factores que han propiciado un aumento significativo en la magnitud y frecuencia de estas calamidades, particularmente en las ciudades donde se ubican grandes complejos industriales, comerciales y de servicios.

Por el lugar donde se desarrollan, hay incendios urbanos y forestales. Los urbanos se deben principalmente a cortocircuitos en instalaciones defectuosas, sobrecargas o falta de mantenimiento en los sistemas eléctricos; fallas u operación inadecuada de aparatos electrodomésticos; falta de precaución en el uso de velas, veladoras y anafres; manejo inadecuado de sustancias peligrosas y otros errores humanos. Por el lugar donde se producen, los incendios urbanos pueden ser domésticos, comerciales e industriales.

“Los incendios forestales son producidos principalmente por quemas de limpia para uso del suelo en la agricultura, quemas de pasto para obtención de 'pelillo' que sirve como forraje o con el objeto de combatir plagas y otros animales dañinos; fogatas en los bosques; lanzamiento de objetos encendidos sobre la vegetación herbácea; tormentas eléctricas; desprendimiento de las líneas de alta tensión y acciones incendiarias intencionales”. (p 68, *Atlas Nacional de Riesgos*, Secretaría de Gobernación, 1991).

Antes

Cómo prepararse:

En su casa

Revise periódicamente la instalación eléctrica de su casa y solicite este servicio en su lugar de trabajo.

Recuerde que todo contacto o interruptor eléctrico debe tener su tapa debidamente aislada.



INCENDIOS

No sobrecargue los enchufes con demasiadas clavijas, distribúyalas o solicite la instalación de circuitos adicionales.

Tenga especial cuidado con parrillas eléctricas y aparatos de mayor consumo de energía, como planchas, lavadoras, radiadores, refrigeradores y hornos, ya que el sistema puede sobrecalentarse.

Evite improvisar empalmes en las conexiones y cuide que los cables de los aparatos eléctricos se encuentren en buenas condiciones.

Encargue a un técnico las revisiones y composuras de instalaciones y aparatos eléctricos, si usted no tiene conocimientos necesarios para efectuarlas.

Antes de cualquier reparación de la instalación eléctrica, desconecte el interruptor general y compruebe la ausencia de energía.

No sustituya los fusibles por alambres o por monedas.

No conecte aparatos que se hayan humedecido y cuide que no se mojen las clavijas e instalaciones eléctricas.

Procure no usar ni tocar aparatos eléctricos si está descalzo, aún cuando el suelo esté seco.

Revise periódicamente que los tanques, tuberías, mangueras y accesorios de gas estén en buenas condiciones. Coloque agua con jabón en las uniones para verificar que no existan fugas; si encuentra alguna, repórtela a quien le surte el gas.

En caso de fuga de gas no encienda ni apague luces, ventile al máximo todas las habitaciones.

Mantenga fuera del alcance de los niños, velas, veladoras, cerillos, encendedores y toda clase de material inflamable.

No deje que los niños jueguen junto a la estufa, ni les pida que cuiden alimentos que estén sobre el fuego.

Guarde los líquidos inflamables en recipientes irrompibles con una etiqueta que indique su contenido; colóquelos en áreas ventiladas y fuera del alcance de los niños. Nunca fume en estos lugares.

Utilice los líquidos inflamables y aerosoles sólo en lugares ventilados, lejos de fuentes de calor y energía eléctrica.

Apague perfectamente los cerillos y las colillas de cigarrros.



No fume en la cama.

Coloque ceniceros en lugares visibles.

Procure contar con uno o más extintores en un lugar accesible, asegúrese de que sabe manejarlos y vigile que estén en condiciones de servicio.

Antes de salir de su casa revise que los aparatos eléctricos estén apagados y de preferencia desconéctelos; asimismo, cerciórese de que las llaves de la estufa estén cerradas y los pilotos encendidos.

Si sale de viaje cierre las llaves de gas y desconecte la energía eléctrica.

Siempre tenga a la mano los números telefónicos de los bomberos, Cruz Roja y brigadas de auxilio.

Durante

Incendios urbanos

Conserve la calma y procure tranquilizar a sus familiares o compañeros de trabajo.

Si detecta fuego, calor o humo anormales, dé la voz de alarma inmediatamente.

Si el incendio es pequeño, trate de apagarlo, de ser posible con un extintor.

Si el fuego es de origen eléctrico no intente apagarlo con agua.

Los fuegos pequeños producidos por aceite o grasa ocurren generalmente en la cocina; en este caso sofóquelos con sal, con polvo de hornear, o con bicarbonato. Si lo que se inflama es una sartén, póngale una tapa.

Si el fuego tiende a extenderse, llame a los bomberos o a las brigadas de auxilio y siga sus instrucciones.

Corte los suministros de energía eléctrica y de gas

No abra puertas ni ventanas, porque con el aire el fuego se extiende

En caso de evacuación, no corra, no grite, no empuje.

No pierda tiempo buscando objetos personales.



INCENDIOS

"EL GOBIERNO FEDERAL PROMUEVE TU SEGURIDAD"

Diríjase a la puerta de salida que esté más alejada del fuego.

Si hay gases y humo, desplácese "a gatas" y de ser posible tápese nariz y boca con un trapo húmedo.

Ayude a salir a los niños, ancianos y minusválidos.

Antes de abrir una puerta, tóquela; si está caliente no la abra, el fuego debe estar tras ella.

No use los elevadores.

Si se incendia su ropa no corra; tírese al piso y ruede lentamente, de ser necesario cúbrase con una manta para apagar el fuego.

En caso de que el fuego obstruya las salidas, no se desespere y aléjese lo más posible de las llamas, procure bloquear totalmente la entrada del humo, tapando las rendijas con trapos húmedos y llame la atención sobre su presencia para ser auxiliado a la brevedad.

Tenga presente que el pánico es su peor enemigo.

Al llegar los bomberos o las brigadas de auxilio, infórmeles si dentro hay personas atrapadas.

Una vez fuera del inmueble, aléjese lo más que pueda para no obstruir el trabajo de las brigadas de auxilio.

En su centro de trabajo

Recuerde que generalmente por descuido se puede producir un incendio.

Cumpla con las medidas de seguridad establecidas.

Solicite que periódicamente revisen la instalación eléctrica.

No sobrecargue los enchufes con demasiados aparatos; distribúyalos o solicite la instalación de circuitos adicionales.

No fume en zonas restringidas ni dentro de los elevadores.

Apague totalmente los cerillos y las colillas de los cigarros; no los arroje encendidos al cesto de la basura.



Evite las acumulaciones de basura.

Conozca la ubicación de los extintores y aprenda a utilizarlos.

Identifique claramente las salidas de emergencia.

No obstaculice las salidas de emergencia ni los lugares donde se encuentra el equipo contra incendios.

Encargue las revisiones y composuras eléctricas al técnico responsable, no las haga usted mismo.

Sugiera que se realicen ejercicios y simulacros de evacuación y participe responsablemente en ellos.

Solicite que se instalen detectores de humo.

Pida información a la unidad de protección civil de su centro de trabajo sobre el plan de emergencia en caso de incendio.

Si quiere colaborar en el combate de un incendio, intégrese con anticipación a la unidad de protección civil de su centro de trabajo, en donde lo capacitarán.

Antes de salir de su lugar de trabajo, cerciórese de que no haya colillas encendidas y de que cafeteras, parrillas, ventiladores y otros aparatos eléctricos estén desconectados.

Después

No pase al área del siniestro hasta que las autoridades lo determinen.

Haga que un técnico revise las instalaciones eléctricas y de gas, antes de conectar nuevamente la corriente y de utilizar la estufa y el calentador.

Deseche alimentos, bebidas o medicinas que hayan estado expuestas al calor, al humo o al tizne del fuego.

No vuelva a congelar los alimentos que se hayan descongelado.



Recomendaciones para prevenir incendios forestales

Vigile que en sus predios no haya acumulación de materiales (como ramas secas, maleza, basura, cartón o papel) que pudieran servir como combustible para la generación de incendios.

Evite dejar fragmentos de vidrio, cristales, espejos o botellas que por la acción de los rayos solares, pudieran convertirse en una fuente de incendios.

Cuando vaya a realizar "quemadas", recuerde hacerlo muy temprano, en las primeras horas de la mañana y sólo cuando no haya viento ni sol muy fuerte. También es importante que antes de iniciar la quema, se asegure de cavar brechas cortafuego para controlar el desarrollo del proceso.

La quema de terrenos con fines de desmonte o preparación de la tierra para la siembra, es un proceso muy peligroso para la generación de incendios. Siempre que cuente con otros elementos para la preparación de sus predios, evite usar estas quemadas.

Si va a realizar estas " quemadas ", asegúrese de contar con el apoyo de otros miembros de su comunidad, para mantener una vigilancia total sobre el proceso y poder detectar, denunciar y combatir cualquier conato de incendio.

Siempre que detecte un incendio forestal, por pequeño que le parezca, dé aviso a las autoridades municipales y al teléfono (lada sin costo) **01 800 007 71 00, en servicio las 24 horas del día durante todo el año.**

No intervenga ni actúe por cuenta propia para combatir un incendio forestal. Lo más importante es alertar a las autoridades sobre la presencia del fuego. Obedezca las instrucciones del personal autorizado. De ello puede depender su vida y la de su familia.

Siempre que pueda y esté en posibilidades, colabore con las autoridades y personal técnico responsable, en la integración de brigadas de combate a los incendios, pero respetando las instrucciones que dé el personal técnico.



Evite el uso de fertilizantes químicos y prefiera el uso del abono verde y la veza de invierno, que son dos cultivos que se pueden sembrar en forma paralela a los cultivos tradicionales como maíz, avena y cebada, entre otros, pero que nutren el suelo y reducen el problema de erosión y desmonte de terrenos

Infórmese sobre sus ventajas y adóptelos como dos cultivos que beneficiarán en forma importante la calidad de sus terrenos y siembras.

