

QUÉ HACER
en caso de...



heladas

Qué hacer antes, durante y recomendaciones de seguridad en época de heladas

Recomendaciones para la población ante la temporada de heladas:

Antes

Estar atento a la información meteorológica y de las autoridades (Protección Civil, Sector Salud, etc.) que se transmita por los medios de comunicación.

Informar a las autoridades correspondientes sobre la localización de grupos o personas sujetas a riesgo (indigentes, niños, ancianos o enfermos desprotegidos).

Procurar y fomentar, entre su familia y la comunidad, las medidas de autoprotección pertinentes, como:

Vestir con ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo (chamarra, abrigo, bufanda, guantes, calzado, etc.)

Comer frutas y verduras amarillas ricas en vitaminas A y C. Las frutas de temporada son más baratas.

Contar con combustible suficiente para calefacción.

Procurar tener cobijas suficientes para cubrirse por las noches.

Solicitar información a la unidad de protección civil de su localidad, sobre la localización de refugios temporales.

Acudir la unidad de protección civil de su localidad, con la finalidad de establecer el plan de acciones que permita prevenir y disminuir los daños a la población durante la temporada de frío.

Durante

Permanecer resguardado en el interior de su casa y procurar salir solamente en caso necesario.

Abrigarse con ropa gruesa que le cubra todo el cuerpo.

Usar cobijas suficientes durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.



Usar chimenea, calentadores u hornillas en caso de que el frío sea muy intenso, y las cobijas o el material de cobijo no sean suficientes, pero procurar que haya ventilación adecuada.

Incluir en sus comidas: grasas, dulces, y todo lo que da energía, a fin de incrementar la capacidad de resistencia al frío.

Cuando una persona ha sido afectada por los fríos intensos, se sugiere realizar cualesquiera de las siguientes acciones:

Generar más calor corporal mediante movimiento; es decir, correr, saltar, mover las extremidades, etc.

Beber cualquier líquido en cantidades suficientes.

Cubrirse adecuadamente y mantenerse bajo techo.

Sumergir las extremidades afectadas en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.

Consulte a su médico o acuda al centro de salud de la localidad en caso necesario.

Si va a salir de un lugar caliente, debe cubrirse boca y nariz, para evitar aspirar el aire frío; los cambios bruscos pueden enfermarle del sistema respiratorio.

Si va a estar fuera de su hogar un tiempo prolongado, asegúrese de hacer lo siguiente:

Apagar la chimenea, braseros, calentadores u hornillas de petróleo o gas.

Evitar que niños pequeños tengan acceso a calentadores.

Proteger y cobijar muy bien a niños y ancianos.

Atender cualquier enfermedad respiratoria y, si padece del corazón o de los pulmones, acudir con oportunidad y frecuencia al médico o centro de salud.

No traer vendajes apretados, más bien deben aflojarse, a fin de que la sangre fluya libremente.

Recomendaciones de seguridad:

No encienda estufas ni anafres de combustión de gas o carbón dentro de



habitaciones que carezcan de ventilación adecuada; cuide que no estén al alcance de los niños o enfermos mentales.

Con anticipación almacene leña, gas y/o carbón, para prevenir la posible falta de abastecimiento, considerando que podría suceder que usted o su proveedor no puedan transitar en la calle, debido a las bajas temperaturas.

Almacene suficiente agua y alimento para 5 días, que no sea de fácil descomposición, preferiblemente altos en calorías.

En caso de que algún familiar que viva con usted padezca alguna enfermedad, prevenga la existencia suficiente de sus medicamentos.

Prevenga alimento para el ganado y las aves de corral.

En caso de que se encuentre alejado de un poblado, desde hoy identifíquese con sus vecinos, para enfrentar este invierno colectivamente.

Si usted habita cerca de un poblado o comunidad, identifique a las autoridades de protección civil y solicite información de: puntos de reunión, refugios temporales, cocinas comunitarias, sitios de distribución de material de abrigo y viveres.

Recuerde: el bienestar de sus hijos es responsabilidad de usted.

En coordinación con sus vecinos, localice y designe un lugar, preferiblemente cerrado, en el que pueda resguardar a su ganado.

Tenga siempre a la mano: radio con batería, linterna, soga y cerillos.

Selle puertas y ventanas con papel periódico para evitar cruce de corrientes y salida del calor acumulado en su casa.

Medidas preventivas para la agricultura.

Estar pendiente de la información meteorológica que se difunda acerca de las bajas temperaturas o de los frentes fríos, a través de los medios de comunicación masiva.

Prevenirse para los periodos de ocurrencia de heladas tempranas y tardías. Sembrar los cultivos en las fechas recomendables y no modificar su acción retrasándolas, ni adelantándolas.

Fomentar el cambio de cultivos de acuerdo con las características de cada zona en particular.





medidas preventivas

Refugios temporales

La casa como refugio

En algunos casos de emergencia, usted y su familia deben permanecer en su casa aproximadamente tres días, durante los cuales tendrán que ser autosuficientes; para ello, preparar las provisiones puede ser crucial.

Con base en las listas que le proponemos, deben reunir sus artículos de emergencia para tenerlos a la mano en caso necesario. Han de estar preparados por si se interrumpen los suministros de luz, agua y gas.

El refugio temporal público

Generalmente es un lugar acondicionado para proteger a la población en caso de emergencia; puede ser una iglesia, una escuela, o cualquier edificio que reúna las condiciones necesarias de seguridad frente a la calamidad de que se trate. En él, usted y su familia encontrarán abrigo y alimento.

Previniendo estos casos, haga una lista de los artículos que deban reunir de última hora, como documentos personales, recetas, medicinas, lentes, etc. Tendrán solamente unos minutos para salir y no podrán pensar claramente. Por esta razón, ustedes deben saber dónde se encuentran las cosas.

Si tuviera que trasladarse a un refugio temporal debido a que la zona en la que vive debe evacuarse, cada quien deberá guardar sus documentos personales en una mochila o bolsa pequeña que pueda cargar en la espalda y le deje libre los brazos y las manos.

Lista de provisiones para casos de emergencia

La siguiente lista de provisiones y artículos le ayudará a prepararse para enfrentar emergencias ocasionadas por sismos, huracanes e inundaciones, entre otros fenómenos.

Alimentos y utensilios

Agua: un mínimo de dos litros por persona al día, para beber, cocinar y lavarse. Almacenar en envases irrompibles tanta agua purificada como le sea posible.

Alimentos: de preferencia no perecederos, que necesiten poco o nada de cocimiento (leche en polvo, atún, sardinas, frijoles enlatados, galletas, jugos, etc.)

Alimentos dietéticos especiales (para enfermos).



MEDIDAS PREVENTIVAS ←

Destapador, abrelatas y cuchillo.

Tabletas o gotas para purificar el agua.

Comunicación, alumbrado y seguridad

Radio de pilas y baterías de repuesto.

Linterna de pilas y baterías de repuesto.

Velas y cerillos en bolsa de plástico.

Extintor (de ser posible).

Impermeables y botas.

Contenido básico del botiquín de primeros auxilios

Guarde el contenido del botiquín en una caja de metal o de plástico a prueba de agua. Revise periódicamente y reemplace los medicamentos que hayan caducado.

Alcohol.

Algodón.

Afileres de varios tamaños.

Analgésicos.

Antiácidos.

Aplicadores (conocidos como cotonetes).

Artículos para lentes de contacto y de aparatos para sordera.

Aspirinas.

Bolsa de plástico.

Bolsa para agua caliente.

Carbonato.

Cinta adhesiva.

Gotas para la nariz.

Gotero.

Jabón antibacteriano.

Laxantes.

Manual de primeros auxilios.

Medicina con receta médica (si es necesario).

Pastillas para casos de náuseas.

Tabletas o gotas para purificar agua.



Tijeras.
Vaselina.
Vendas de diferentes anchuras.

Recomendaciones para guardar documentos y valores

Empacados en bolsa de plástico y dentro de una mochila o morral que pueda cargar de tal forma que le deje libres los brazos y las manos.

.Actas de nacimiento y matrimonio.
.Documentos: agrarios, de seguros, escrituras.
.Credencial del Seguro Social o del ISSSTE.
.Licencia de manejo.
.Dinero en efectivo y tarjetas de crédito.
.Libreta de ahorro y chequeras.

**Documento elaborado por las Direcciones Generales de Protección Civil, Centro Nacional de Prevención de Desastres, y Radio, Televisión y Cinematografía de la Secretaría de Gobernación.
Fuente de información: CENAPRED**

Sistema Nacional de Protección Civil

Lic. Diódoro Carrasco Altamirano

Secretario de Gobernación

Lic. José Luis Alcudia García

Coordinador General de Protección Civil

Lic. Manuel Díaz Infante

Director General de Protección Civil

Dr. Roberto Meli Piralla

Director General del Centro Nacional
de Prevención de Desastres

Centro Nacional de Comunicaciones

Tel. 01 800 00 413 00 56 16 55 81

internet www.gobernacion.gob.mx

www.rtc.gob.mx

www.cenapred.unam.mx

SERVICIO METEOROLÓGICO NACIONAL

www.cna.gob.mx/

SERVICIO SISMOLÓGICO NACIONAL

<http://mundehul.igeofcu.unam.mx>

Centro Nacional de Control de Incendios Forestales. SEMARNAP

01-800-00-771-00

01-800-71-232-13

