

2<sup>a</sup> Edición

Revista

# PROTEGERNOS

*tarea de todos*



## Primera edición

Coordinación general  
**Teresa Lanata Moletto**  
**Nancy Martínez Serrano**

Coordinación técnica  
**Nancy Martínez Serrano**  
**Miguel Luque González**

Autores  
**Nancy Martínez Serrano**  
**Mizra P. Garduño de la Cruz**  
**Angélica Pineda Moctezuma**  
**Olga Pliego Ramírez**  
**Martha Carolina Hernández Rodríguez**  
**Mónica Pineda Ortíz**

Captura y apoyo técnico  
**Nina E. Méndez Herrera**  
**Ma. Azucena Obregón Gasque**  
**Beatriz Caballero Vera**  
**Claudia Reyes Cirigo**

Apoyo logístico  
**Verónica H. Rodríguez Sánchez**

Coordinación gráfica y cuidado de la obra  
**Greta Sánchez Muñoz**

Coordinación editorial  
**Marcela Zubieta**

Diseño editorial  
**Faustino Sánchez Cuevas**  
**Eimos Heyerdahl**

Investigación iconográfica  
**Gabriela Sánchez Cuevas**

Fotografías  
**Eliher Hidalgo**  
**Ignacio Guevara**  
**Miguel Ángel Aguilar**  
**José Antonio Iñiguez**  
**Corbis Digital Stock: Undersea Life, 1988**  
**Amazing Creatures, Digital Vision Ltd.**  
**Archivo Sierra Gorda**  
**Archivo CENAPRED**

Ilustraciones  
**Eduardo Bernal**  
**Carlos Lara**  
**Eimos Heyerdahl**  
**César Ríos**

## Segunda edición

Revisión de contenidos  
**Ma. de los Ángeles Alba Olvera**  
**José Carlos Cano Zárate**  
**Martha Patricia Velázquez Ramírez**

Revisión de textos  
**Esther Schumacher**  
**Águeda Saavedra Rodríguez**  
**Luz Pérez Moreno Colmenero**  
**Rocío González Díaz**  
**Socorro Martínez de la Vega**

Revisión editorial y seguimiento  
**Laura Sainz Olivares**  
**Marcela Zubieta**  
**Luis Díaz**

Coordinación gráfica y cuidado de la edición  
**Greta Sánchez Muñoz**  
**Adriana Barraza Hernández**

Diseño gráfico  
**Abel Alonso Villagrán**

## Protegernos, tarea de todos, Revista

D.R. 2003 © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA.  
Francisco Márquez No. 160, col. Condesa, México D.F. 06140.

Esta obra es propiedad intelectual de los autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA.  
Prohibida su reproducción parcial o total, por cualquier medio, sin la autorización por escrito de su legítimo titular de derechos.

ISBN Obra completa, Modelo Educación para la Vida y el Trabajo: 970-23-0274-9  
ISBN Protegernos, tarea de todos, Revista: 970-23-0306-0

Hecho en México.

# CONTENIDO

Accidentes más frecuentes en casa	3
Recomendaciones para evitar accidentes en casa con los niños	6
Medidas para evitar o saber qué hacer en caso de robo a casas	8
Medidas preventivas para evitar riesgos en el hogar	10
Recomendaciones para evitar accidentes en la vía pública	14
¿Cómo evitar ser víctima de un delito?	17
¿Qué hacer en caso de asalto?	19
Las bolsas, como los hombres: ni todo el dinero, ni todo el amor.	20
No conviene presumir en todas partes.	21
Medidas para evitar ser víctimas de asalto en un trámite bancario	22
¿Cómo evitar el cohecho y abuso de autoridad?	23
¿Cómo evitar ser defraudado?	25
Reglas de protección al consumidor	26
Medidas generales de prevención en el trabajo	27



# CONTENIDO

Medidas de seguridad en espacios de cultura y recreación	29
¿Cómo prevenir el extravío de su niño?	32
La protección del medio ambiente	34
Semáforo de alerta volcánica	38
¿Qué hacer en caso de inundación?	42
Huracán	46
Señalización	50
¿Qué hacer en un simulacro de evacuación?	52
Sismo	55
Incendio	59
Qué hacer para evitar incendios forestales	62
Formas de combatir un incendio	63



# Accidentes más frecuentes en casa



**C**uando pensamos en nuestra casa, generalmente la imaginamos como un lugar seguro donde sólo hay paz y bienestar y donde difícilmente nos sucederá algún accidente. Pero... ¿qué es un accidente? "Son situaciones imprevistas que producen daños físicos o materiales e incluso la muerte". Todos, en algún momento de nuestra vida, estamos expuestos a sufrir accidentes, independientemente de la edad o del sexo que tengamos.

**¿Sabías que los accidentes en el hogar ocupan el segundo lugar en causas de defunción?**

**Algunos factores que contribuyen a que sucedan accidentes en el hogar son: la falta de interés de las personas en modificar sus malos hábitos de vida, el desorden en casa, así como la cantidad de muebles que tienen, lo que dificulta el acceso al no haber espacio para moverse.**



**La falta de mantenimiento a la casa y dejar las composturas para "después", provoca accidentes que en un momento dado no se pueden controlar o que resultan más costosos. Por ejemplo, si se rompe la clavija y metemos directamente los cables en el enchufe, podemos producir quemaduras o recibir descargas, así como ocasionar cortos circuitos e incendios. Si cuando se rompe un vidrio, en lugar de cambiarlo le ponemos un papel o un plástico, esto puede provocarnos a la larga heridas o caídas.**

**Otro factor es la falta de comunicación entre los miembros de la familia, en relación con los riesgos a que están expuestos dentro de su domicilio y la manera de evitarlos. Es importante que cuando se compre algún aparato se lean las instrucciones a fin de evitar que el producto se convierta en un objeto peligroso.**

*1 Conceptos generales de la definición de accidente propuesta por la Secretaría de Salud y Secretaría del Trabajo y Previsión Social.*

## **Ahora bien, ¿cuáles son los accidentes más frecuentes en casa?**

4

### **Quemaduras:**

Éstas pueden ser provocadas al encender la estufa, el calentador de agua o algún aparato que tenga que ver con la utilización de fuego.



### **Caídas:**

Las que pueden ocurrir, entre otras causas, cuando las escaleras no tienen barandales, los pisos se encuentran en mal estado o son muy resbalosos, cuando cae alguna sustancia y no se limpia adecuadamente, o cuando las personas dejan el jabón de baño en el piso.



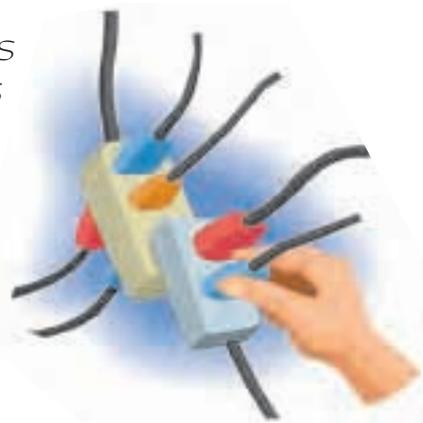


## Ingestión de sustancias tóxicas:

Pueden suceder al guardar sobrantes de sustancias peligrosas en envases de comida o bebida, especialmente si no se les pone etiqueta y se les deja al alcance de los niños; también al almacenar medicamentos y dejarlos cerca de alimentos o en lugares donde fácilmente se les encuentra. Es importante seguir las instrucciones en el manejo de medicinas y sustancias para evitar cualquier intoxicación y guardarlos en lugares seguros.

## Descargas eléctricas:

Se pueden producir al conectar muchos aparatos en una extensión o contacto, o bien si los enchufes y cables están en mal estado y no se reparan en el momento. También ocurren cuando las personas introducen en los enchufes clavos, tijeras, alambres o conectan algún aparato eléctrico con el piso mojado estando descalzos; asimismo, cuando se componen las antenas de radios o televisores en la azotea y llueve.



5



## Heridas y cortaduras:

El uso inadecuado de objetos punzocortantes provoca serios accidentes; en ocasiones se dejan cuchillos, tijeras, navajas y picahielos al alcance de los niños quienes los toman sin precaución, sin medir las consecuencias de sus actos.

## Incendios:

Las fugas de gas originadas por instalaciones o tanques en mal estado, al igual que las fallas en el sistema eléctrico, causadas por reparaciones provisionales sin recurrir a personal especializado, pueden provocar incendios e intoxicaciones. Para evitarlos es importante mantener las instalaciones en buen estado y ventiladas las habitaciones.





# Recomendaciones para evitar accidentes en casa con los niños

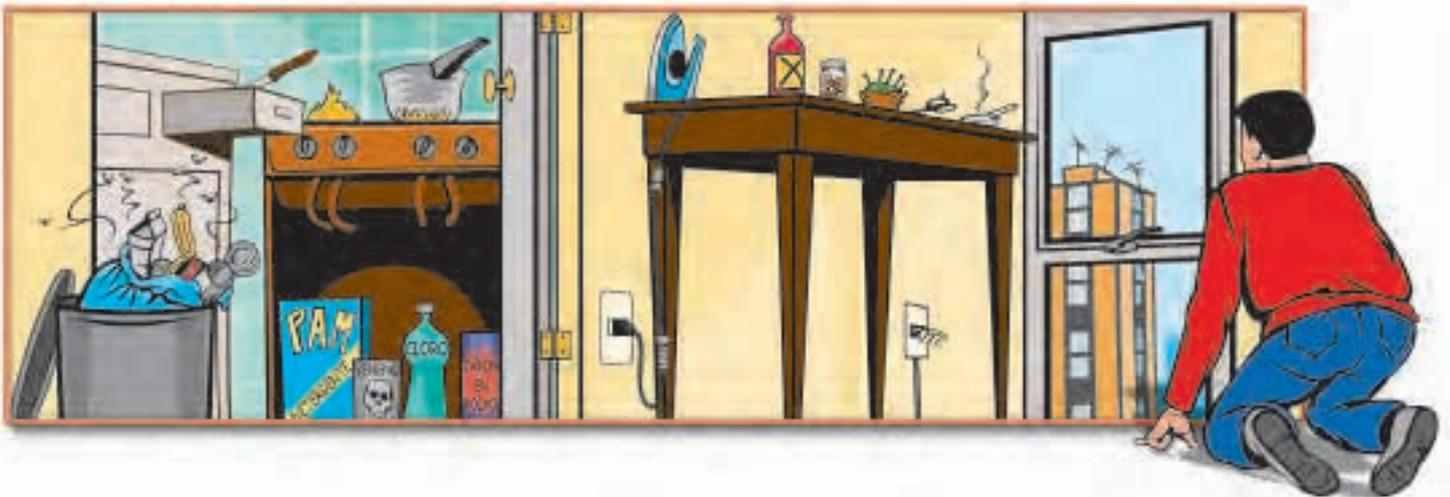
**E**stas recomendaciones buscan la seguridad de los niños permitiéndoles, al mismo tiempo, libertad de movimiento. Es conveniente explicarles cómo mantener un comportamiento adecuado en la medida en que vayan creciendo; así aprenderán a reconocer las cosas que los pueden lastimar y la forma en que deben comportarse para evitar riesgos sin dejar de jugar y ser niños.



- Reconocer los espacios de la casa donde están las fuentes de peligro, para ello se requiere ubicarse a la altura del niño y rastrear la casa desde esa perspectiva (por ejemplo recorriendo la casa a gatas).

- *Procurar que los botes de basura estén siempre cerrados y fuera de su alcance.*
- *Guardar en cajones o armarios con cerraduras, objetos peligrosos (tijeras, cuchillos, abrelatas, etcétera).*
- *Las bebidas alcohólicas, medicinas y botellas de vidrio se deben colocar en lugares fuera del alcance de los niños.*
- *De preferencia cocinar en los quemadores que están pegados a la pared y con el mango de los utensilios hacia adentro.*
- *Para mayor seguridad, al terminar de cocinar, cerrar las llaves de paso del gas.*
- *Retirar encendedores o ceniceros con colillas.*
- *Los enchufes, sin excepción, deben estar protegidos, los cables recogidos y conservarse en buen estado.*
- *Procurar que las ventanas no sean fáciles de abrir por los niños y en lo posible, no colocar muebles junto a ellas.*

*Ubicarse a la altura del niño y rastrear la casa desde esa perspectiva para reconocer las fuentes de peligro.*





# Medidas para evitar o saber qué hacer en caso de robo a casas

Fotografías: Elier Hidalgo

## Antes

8

- *Mantener siempre cerrada la puerta, revisar periódicamente las cerraduras e instalar una mirilla para verificar quién llama.*
- *No dar información a ningún desconocido acerca de los horarios y rutinas de la familia.*
- *Llegar a la casa con las llaves en la mano y entrar sin tardanza.*
- *Al contratar personal para realizar trabajos de reparación y mantenimiento (plomero, electricista, etcétera), tomar en cuenta los antecedentes o referencias proporcionados por vecinos, amigos y familiares.*
- *No dejar la llave escondida fuera de la casa; si se llegara a perder, cambiar la combinación de la cerradura.*
- *Organizarse con sus vecinos para ofrecer o recibir ayuda en caso de peligro y participar en las campañas sobre prevención del delito.*
- *Si al llegar a su domicilio advierte la presencia de alguna persona sospechosa, tomar precauciones y solicitar apoyo de vecinos o de la policía.*
- *Ser precavido con los vendedores a domicilio pidiendo que se identifiquen antes de abrir la puerta.*
- *No dejar a la vista dinero u objetos de valor cuando reciban visitas.*

- Enseñar a los niños a no dar información a extraños, no aceptar dulces ni regalos; en dicho caso que confíen en sus padres y, si es necesario, que pidan ayuda.

## Durante

- Si es posible, pedir ayuda a algún vecino o autoridad.
- No oponer resistencia a las exigencias del delincuente y cooperar a sus demandas.
- Tratar de memorizar todas las características posibles sobre el delincuente, a fin de que al presentar la denuncia lo pueda describir.



## Después

- Llamar a los teléfonos de emergencia de la localidad para reportar el robo.
- Acudir a la oficina del Ministerio Público más cercana para levantar la denuncia.
- En caso de sufrir algún daño físico o emocional, acudir a la institución o Centro de Salud más cercano.
- Comentar con vecinos lo sucedido para que se prevengan.



# Medidas preventivas para evitar riesgos en el *hogar*

**En este artículo se presentan las medidas que te permitirán prevenir situaciones de riesgo en el hogar.**

**Recuerda que tu seguridad y la de tu familia son lo más valioso ¡Úsalas!**

Aunque el mayor número de accidentes ocurre en casa, es posible prevenir este y otros problemas si tenemos cuidado de revisar el hogar y tomamos en cuenta las siguientes propuestas:



## **Para el mantenimiento y seguridad de la construcción:**

- Procura que en lo posible, la construcción no se ubique cerca de ríos, fábricas, laderas, tendido eléctrico, zonas minadas, o en cualquier otro lugar que pueda ser riesgoso.
- Es conveniente que al construir una vivienda utilices el material adecuado, según la región en que se ubique. Las construcciones pueden ser de tabique, ladrillo, tabicón, adobe, madera, carrizo, piedra y otros. En cualquier caso se deben cuidar y reforzar las estructuras.
- Da mantenimiento a la vivienda al revisar y reparar instalaciones eléctricas, así como resanar las grietas de los muros, cuida los techos de las casas y evita el usarlos como bodega, ya que propician la humedad. Es importante no sobrecargar los techos, revisar grietas en épocas de secas, revisar y destapar desagües, revisar vigas de madera y sustituir las que se encuentren en mal estado, revisar el tejado y barrerlo.



## **Para la ventilación:**

- Ventila el lugar donde cocinas y evita que el aire sople directamente en la estufa.
- No cocines junto al lugar donde duermes.
- Coloca las hornillas a un metro de altura, cuando menos, para que el humo se disperse.
- No fumes en lugares cerrados.
- Coloca los calentadores de gas, carbón o leña en el exterior de la casa.
- Si es posible, haz un conducto por donde salga el humo.

## **Para evitar caídas:**

- Protege las escaleras con barandales.
- Ten cuidado con los pisos resbalosos.
- No corras ni empujes a nadie en lugares peligrosos como azoteas, escaleras, zanjas, etcétera.
- Limpia inmediatamente la grasa o cualquier sustancia que haya caído al piso.
- No lleses en la mano objetos peligrosos cuando utilices las escaleras.
- Utiliza escaleras en vez de cajones y sillas para realizar trabajos en lugares altos.
- No dejes jabón en el piso del baño.
- Apóyate en algo o en alguien al subir escaleras.



### **Para evitar accidentes con sustancias calientes:**

- No cargues sobre tus rodillas a un niño pequeño mientras bebes líquidos calientes.
- Nunca dejes líquidos calientes cerca del borde de la mesa o estufa.
- Coloca las cacerolas en la estufa con los mangos hacia adentro.
- Al preparar el baño del niño, pon primero el agua fría y después la caliente, comprobando la temperatura con el codo.
- Evita que los niños jueguen cerca del fuego de las hornillas o del anafre.



### **Para el manejo de las instalaciones de gas:**

- Instala los cilindros de gas a tres metros de cualquier flama o chispa y en lugares ventilados o al aire libre.
- Colócalos sobre un piso parejo y que brinde protección.
  - Mantén el lugar de los tanques siempre limpio, procurando alejar los objetos o materiales que sean combustibles.
  - Si la instalación de gas es muy antigua, solicita al personal autorizado que lo revise, ya que puede estar corroído y tener fugas.
  - Coloca los cilindros y las instalaciones de tal manera que no puedan dañarse por el paso de personas o vehículos.
  - En caso de fuga de gas, no enciendas cerillos; cierra la llave de los cilindros, abre puertas y ventanas para ventilar el lugar, llama a los bomberos o al personal autorizado.



### **Para el uso de instalaciones eléctricas:**

- Todos los enchufes y cables deben estar protegidos y en buen estado.
- Evita poner muchos aparatos eléctricos en una misma extensión o contacto.
- Evita conectar aparatos eléctricos al bañarte.
- Desconecta los aparatos eléctricos cuando no los uses o salgas de casa.
- Protege los contactos con tapas de plástico y si es posible con cintas adhesivas de alta resistencia.
- No sustituyas fusibles por alambres ni dejes cables descubiertos o instalaciones deficientes, que puedan producir un corto y ocasionar un incendio.
- Utiliza el equipo y herramientas adecuadas para hacer cualquier reparación.
- Si no tienes los conocimientos suficientes o dudas sobre la forma de hacer una reparación eléctrica, pide ayuda profesional.



### **Para el uso de objetos punzocortantes:**

- Guarda los cuchillos, tijeras, navajas y picahielos, etcétera, en lugares específicos, seguros y lejos del alcance de los niños.
- Utilízalos sólo para lo que han sido fabricados.
- Al abrir latas, no dejes bordes filosos.
- Al cortar, dirige los cuchillos, navajas y tijeras hacia el corte y no hacia el cuerpo.



### **Para evitar el fuego:**

- No recargues instalaciones eléctricas.
- Revisa periódicamente las instalaciones eléctricas y de gas.
- No refuerces fusibles con elementos extraños.
- No almacenes pólvora en las viviendas y, en caso de tenerla, manéjala con cuidado.
- Transporta con cuidado los líquidos inflamables, usa galones plásticos y almacénalos lejos de la cocina.
- No dejes veladoras encendidas ni aparatos eléctricos conectados.
- No acumules basura.
- Ubica los tanques de gas en áreas ventiladas.
- Evita fumar al acostarte, ya que puedes quedarte dormido.



### **Para prevenir accidentes con sustancias tóxicas:**

- Nunca uses envases de comida o bebida para guardar productos químicos.
- Mantén bajo llave el mueble donde se almacenan los productos químicos, así como las medicinas.
- Evita guardar las medicinas y los productos tóxicos junto a los alimentos.
- Lee con cuidado las etiquetas de los envases.
- Mantén los productos químicos alejados de los niños.
- Guarda las sustancias tóxicas lejos del fuego y de las instalaciones eléctricas.
- No tires los sobrantes de los productos químicos al drenaje, a la basura o la calle.
- Nunca mezcles productos con otros diferentes si la etiqueta no lo indica.
- Lávate las manos después de usar productos químicos.
- En caso de tomar medicamentos sigue las indicaciones del médico.
- No vuelvas a usar los envases vacíos, es mejor tirarlos a la basura.



# Recomendaciones para evitar accidentes en la vía pública



*Debido a la alta frecuencia de accidentes en la vía pública y en la que se ven involucrados tanto peatones y pasajeros como conductores, es conveniente seguir las siguientes recomendaciones para evitar percances graves:*

## Peatón

- 1.** Cruza sólo en las esquinas sobre las líneas de protección al peatón.
- 2.** Observa hacia ambos lados de la calle antes de cruzar.
- 3.** Al cruzar una avenida, evita demorarte más de lo necesario.
- 4.** Conoce los colores, posición y significado de los semáforos.
- 5.** Nunca salgas repentinamente entre los vehículos, porque los conductores no podrán percatarse de tu presencia.
- 6.** Camina sobre la acera en sentido contrario a la circulación de los vehículos.
- 7.** Evita distraerte al caminar en la vía pública, al cruzar una calle o avenida, ya que corres el riesgo de ser atropellado.
- 8.** Usa los puentes peatonales para mayor seguridad en el cruce de una vía.
- 9.** Al hacer la parada a cualquier vehículo de servicio público, no te interpongas a su paso.
- 10.** No intentes ganar el paso a los vehículos al atravesar una calle o carretera, porque es posible ser arrojado por un vehículo.



## Conductor

- 1.** Conoce el reglamento de tránsito y observa sus disposiciones.
- 2.** Porta contigo la documentación requerida para conducir.
- 3.** Abstente de manejar bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- 4.** Utiliza el cinturón de seguridad en todo momento.
- 5.** Evita estacionar el vehículo sobre la acera, en doble fila, en curvas o pendientes.
- 6.** Respeta los límites de velocidad establecidos, tanto en zonas urbanas como rurales.
- 7.** Guarda tu distancia con respecto al automóvil de enfrente.
- 8.** Revisa periódicamente el sistema electro-mecánico del automóvil que utilizas.
- 9.** Evita el ascenso y descenso de pasajeros a mitad de la vía de circulación, éste deberá realizarse en el sitio indicado para este fin.
- 10.** Anuncia, con las luces direccionales, a los demás conductores tu parada.
- 11.** Cede el paso a los vehículos de emergencia.
- 12.** Evita tocar el claxon, especialmente cerca de hospitales y sanatorios.
- 13.** Cuando el vehículo sufra alguna descompostura o accidente, oríllalo y señaliza.



## Pasajero

16



- 1.** Evita obstruir la visibilidad del conductor o interferir los controles de manejo.
- 2.** Evita viajar en el estribo o colgado en el transporte público.
- 3.** Evita que los niños saquen la cabeza y las manos por la ventanilla del vehículo.
- 4.** Evita obstruir el lugar de ascenso y descenso de los demás pasajeros.
- 5.** Desciende del vehículo siempre por el lado derecho.
- 6.** Sube y baja con precaución de los vehículos de transporte público. Antes de hacerlo, es necesario asegurarte de que se encuentra completamente detenido.
- 7.** Al hacer la parada a cualquier vehículo de servicio público evita interponerte a su paso.

Fuente: Secretaría de Comunicaciones y Transportes/ Instituto Nacional para la Educación de los Adultos.

Fotografías: Eliher Hidalgo

# ¿Cómo evitar ser **víctima** de un delito?

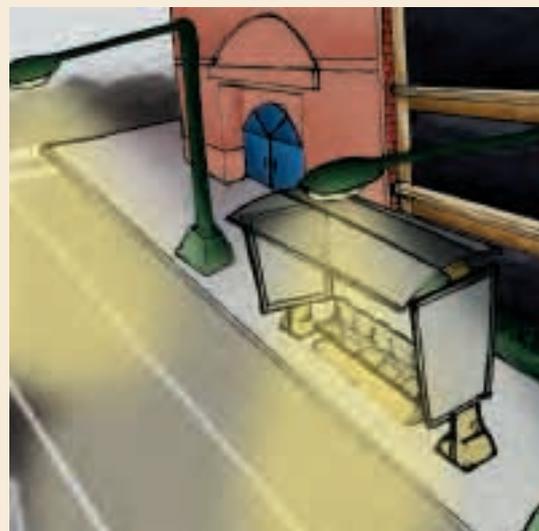
**En la actualidad cualquier persona puede ser víctima de un delito; sin embargo, el riesgo puede disminuirse si se toman algunas medidas preventivas básicas:**



1. Lleva siempre una identificación.
2. En una pequeña agenda, dentro de la cartera o en algunos de los útiles escolares, lleva una tarjeta que tenga anotado datos generales que puedan servir en caso de requerir ayuda médica de urgencia, como por ejemplo: tipo sanguíneo y medicamentos a los que eres alérgico.



3. Evita que tus hijos transiten por obras en construcción o clausuradas, terrenos baldíos, calles solitarias u oscuras en el camino diario de ida y regreso de su casa a la escuela.
4. Lleva el dinero exacto en la mano al abordar cualquier medio de transporte y no te duermas durante el trayecto, procura sentarte cerca del chofer.
5. Camina en contrasentido de la calle.
6. Nunca abras la cartera o bolsa delante de la gente que te rodea, en especial en fines de semana y quincena.
7. Evita las paradas de autobuses solitarias.
8. Nunca hables con desconocidos y no proporciones ningún tipo de información de tus familiares.
9. Pide a tus hijos que te avisen siempre a dónde irán, con quién y a qué hora regresarán.
10. Evita las riñas. Ser valiente no significa responder a las provocaciones.
11. No exhibas objetos valiosos, tales como relojes, cadenas o pulseras.
12. Cambia de ruta de ida y vuelta a casa, en especial los días de pago.
13. Amenaza a quien te moleste, diciéndole que lo acusarás con tus padres, con el profesor, con tu esposo, con el jefe o ante la autoridad competente. Esto generalmente ahuyenta a los abusadores.
14. Evita entrar solo a los baños en lugares públicos.
15. Busca la compañía de amigos o compañeros que vivan por el mismo rumbo, si se tienen que ir y regresar solos de la escuela, trabajo, etcétera.
16. Nunca pidas ni aceptes aventones.



# ¿Qué hacer en caso de **asalto?**



- Mantén la calma.
- No discutas con los delincuentes.
- No te resistas y menos si portan armas de fuego o punzocortantes.
- Entrega lo que te piden; es mejor perder cosas materiales que salir lastimado.
- Observa fisonomías y características de los asaltantes.
- Trata de recordar a los asaltantes y sus vehículos. Anota el número de placas, marca y color del vehículo.
- Tírate al suelo, muévete, arrástrate y cúbrete con algún objeto sólido si los asaltantes disparan.
- Por ninguna razón persigas a los asaltantes.
- Llama a la policía.
- Si requieres ayuda médica llama al servicio de Emergencias 080, o a la Cruz Roja.



# Las bolsas, como los hombres: ni todo el dinero, ni todo el amor.

El riesgo de ser víctima de un delito en los diferentes medios de transporte público, puede disminuirse si se toman en cuenta las siguientes recomendaciones:



1. Evita exhibir en público la cartera, bolsa u objetos personales de valor. Lleva sólo lo necesario.
2. Lleva siempre el dinero del pasaje a la mano.
3. Evita los paraderos de autobús solitarios o en los que se encuentren personas con aspecto extraño.
4. Si al subir al autobús, éste va vacío o con poca gente, lo conveniente es sentarse cerca del lugar del conductor.
5. Si viajas en el metro de noche, haz lo posible por utilizar los vagones centrales que paran cerca de las salidas de las estaciones.
6. Al abordar un taxi, verifica que esté colocada la identificación del conductor. No subas a un taxi si éste va acompañado.
7. Al bajar del camión o salir del metro, principalmente por la noche, observa discretamente a tu alrededor, para comprobar que nadie te siga.
8. Evita quedarte dormido.
9. Organízate con tus vecinos para viajar juntos, cuando trabajen en áreas cercanas.
10. Si eres víctima de un asalto, no opongas resistencia. Entrega lo que te pide el delincuente y obsérvalo bien para poder denunciarlo más tarde.

**La prevención del delito es tarea de todos.  
¡Hagamos un frente común!  
Cuenta con nosotros.**

# No conviene presumir en todas partes.

El robo a transeúnte es el delito más frecuente que se comete en el Distrito Federal. Para disminuir el riesgo de ser víctima, conviene dificultar el objetivo del delincuente y hacerle poco atractivas las recompensas.

1. Al caminar por la calle, procura no llevar joyas, adornos valiosos o bolsas llamativas.
2. Evita transitar por zonas peligrosas o poco concurridas. Por las noches, trata de ir acompañado y escoge las rutas más transitadas e iluminadas.
3. Camina con seguridad, siempre alerta, y de preferencia hazlo en sentido opuesto a la circulación de los automóviles.
4. Si vas de compras, procura hacerlo de manera programada y lleva únicamente el dinero necesario.
5. Si vas a utilizar los servicios de un cajero automático, procura hacerlo acompañado y de día. Cuida que en tus alrededores no haya individuos sospechosos.
6. Si no vas a emplear la tarjeta de crédito, mejor déjala en casa.
7. No practiques deportes sin compañía, en áreas solitarias, ni cuando esté oscuro.
8. Nunca pidas ni des "aventón" a desconocidos.
9. Elude los grupos de personas que parezcan sospechosos. Si se te aproximan o siguen, dirígete de ser posible, a un lugar con público.
10. Si eres víctima de un asalto, no opongas resistencia. Observa bien a tu agresor para denunciarlo más tarde.



**La prevención del delito es tarea de todos.  
¡Hagamos un frente común!  
Cuenta con nosotros.**

## Medidas para evitar ser víctimas de asalto en un trámite bancario



*Dado el alto índice de robos que se llevan a cabo, sobre todo al salir de los bancos y en días de quincena, te recomendamos seguir algunas indicaciones a fin de evitar ser víctima de un asalto.*

- Cambia tu rutina para depositar o retirar en efectivo, intenta hacerlo temprano y los días que hay menos gente.
- Guarda el dinero en bolsas o carteras que no llamen la atención.
- Cerciórate de que nadie te siga al salir del banco y, si así fuera, repórtalo al personal de seguridad.
- Prefiere los cheques dirigidos a tu nombre y no "al portador".
- Si necesitas cobrar un cheque, espera a estar en el banco para anotar tu nombre y dirección al reverso del cheque.
- Siempre lleva identificación oficial (cartilla, credencial de elector o pasaporte). No dejes la identificación junto a los cheques ni a la tarjeta.
- Procura ir acompañado de personas de confianza cuando vayas a retirar o a depositar dinero en efectivo, ya sea en la sucursal o en cajeros automáticos.
- Memoriza el número confidencial y no lo anotes junto a la tarjeta.
- No acudas a cajeros automáticos por las noches.



# ¿Cómo evitar el cohecho y abuso de autoridad?

*A fin de evitar el cohecho, al realizar trámites, te recomendamos lo siguiente:*



- Obtén, anticipadamente, información completa de la documentación necesaria y pasos que debes dar para obtener el servicio **antes** de iniciar el trámite.
- Lleva toda la documentación necesaria.
- Solicita el nombre y cargo de la persona que te atiende.
- Pide el recibo oficial correspondiente al pago que acabas de efectuar. Cuando la atención o la calidad de un servicio no es la adecuada, repórtalo a la oficina encargada, por ejemplo: Atención al cliente, Quejas, Contraloría u otra.
- Al realizar cualquier gestión o trámite ante servidores públicos, asegúrate que éstos estén efectivamente autorizados para llevarlo a cabo.

- No ofrezcas dinero ni dádivas para modificar o agilizar los trámites ni para lograr una determinación favorable.
- Es importante recordar que el delito de cohecho no sólo lo comete quien pide sino también quien da.
- No te intimides ante el mal servidor público que pretenda hacer uso indebido de su autoridad o se niegue indebidamente a ejercer la que le compete. Todo servidor público tiene autoridades superiores a las que puedes acudir.
- Si el servidor público está haciendo mal uso de la autoridad, acude a la contraloría de la dependencia, ante la cual puedes presentar quejas formales. No es posible exigir honestidad de parte del gobierno si no somos honestos o si no denunciarnos a los malos servidores públicos.



# ¿Cómo evitar ser defraudado?

## A continuación encontrarás algunas medidas para evitar ser defraudado:

- Al comprar muebles, aparatos eléctricos o electrónicos, así como casas, terrenos, departamentos en condominio, etcétera, debes exigir al vendedor el contrato de compra-venta, el cual debe contener las características, calidad de materiales y garantías del bien objeto del contrato, así como los datos del vendedor (nombre o razón social, domicilio, Registro Federal de Causantes, entre otros), así como la factura o recibo de dinero en donde debe asentarse con claridad la cantidad total a pagar.
- Exige recibo o factura.
- Revisa las condiciones de pago y garantía.
- En los contratos de compra-venta deben precisarse si las cláusulas o condiciones pactadas están previamente revisadas y autorizadas por la Procuraduría Federal del Consumidor.
- En caso de duda o inconformidad, puedes acudir a la citada Procuraduría, cuyas oficinas de atención al público en el Distrito Federal están ubicadas en las delegaciones políticas, o llamar al teléfono 5568-8722 o sin costo al 01 800-90313.
- Es mejor conocer o investigar antes la seriedad o fama comercial de la empresa o persona con la cual vas a realizar un trato comercial o algún contrato.
- No firmes ni expidas recibos en blanco, así como tampoco firmes cheques o pagarés bancarios (los *vouchers* de tarjetas bancarias) en blanco o duplicados (exige y destruye los documentos inutilizados).
- No participes en tandas, sorteos, rifas o loterías que no tengan el número de autorización dado por la Secretaría de Gobernación.
- Desconfía de las "pirámides" y promesas de grandes ganancias.



**Todos los días, al realizar actividades comerciales, como comprar algún artículo, firmar un contrato o recibos de pago o cheques, debes estar alerta ya que puedes ser víctima de fraude.**

# Reglas

## de protección al consumidor



26

► Estas son algunas reglas básicas que todo consumidor debe seguir antes, durante y después de una compra, a fin de evitar problemas con las obligaciones o los bienes adquiridos.

- No adquieras un bien o servicio cuando el proveedor te condicione la venta.
- Asegúrate de que la oferta o promoción realmente te beneficie.
- Lee cuidadosamente las cláusulas del contrato antes de efectuar la compra.
- Revisa los compromisos que adquieras al comprar en abonos. No aceptes cobros ni retrasos injustificados.
- Evita que te sorprendan con cobros adicionales, exige la información sobre los precios y lo que éstos incluyen.

- Si compras productos por kilo o por litro, paga lo justo por las cantidades adquiridas. Asegúrate de que los productos envasados no estén medio vacíos.
- Exige el comprobante de la compra que realices.
- Si compraste un producto que está en mal estado o es de mala calidad, solicita que lo reparen o lo cambien.
- Si el bien adquirido ha sido reparado y no funciona adecuadamente, exige el cambio del producto o la devolución de tu dinero.
- No aceptes refacciones de marcas dudosas y de mala calidad que no correspondan a las piezas originales que se reemplazan.
- Exige y conserva las garantías de los productos que compres.



**Si tienes dudas al comprar o has sido víctima de algún abuso, asesórate en la delegación de PROFECO más cercana a tu domicilio o llama a los teléfonos: 5568-87-22 ó 5211-64-14 en el D.F. o sin costo al 01-800-903-13.**

Adaptación de la Ley Federal de Protección al Consumidor/ Instituto Nacional para la Educación de los Adultos.



## DE PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

### Accidentes

- Si el trabajo que realizas requiere de utilizar aceite, agua o grasa, evita resbalarte o caerte, limpiando tu área de trabajo, cuando estos materiales se derramen.
  - Procura barrer el piso y no dejar en él objetos pequeños como piezas de alguna máquina, tornillos, clavos, entre otros, porque pueden ser causa de una caída.
  - Transporta únicamente lo que puedas manejar, evitando tapan la visibilidad.
- Evita las "improvisaciones", nunca sustituyas una escalera bien balanceada por cajas o muebles.
  - Ten cuidado con los cordones eléctricos, si utilizas una extensión y no se puede quitar del paso, asegúrala para que quede fija al piso.
  - Utiliza el equipo de protección necesario como guantes, caretas, cascos, delantal de hule o piel muy gruesa, cinturones y anteojos de protección, overoles o la ropa destinada exclusivamente para trabajar.
  - Coloca carteles con información preventiva en los lugares más visibles y donde haya peligro.
  - Capacítate sobre el uso y manejo del extintor. Si no cuentan con un extintor debes tener cerca una cubeta con arena.
  - Ordena las herramientas y materiales, procurando que cada una de éstas tenga un lugar específico para evitar confusiones.



- Limpia el taller antes de terminar la jornada y recoge la basura colocándola en un recipiente cerrado.
- Organiza un botiquín en donde se guarden materiales de curación (algodón, gasas esterilizadas, aspirinas, curitas, vendotes, alcohol, merthiolate y vendas de diferente largo y ancho) y colócalo en un lugar visible y de fácil acceso.

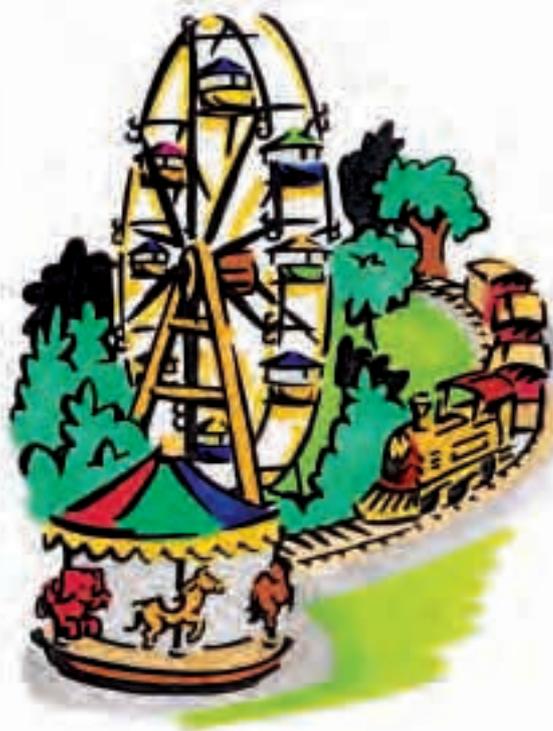


## Enfermedades

- Participa en las actividades de capacitación y adiestramiento que la empresa proporciona para el manejo y uso de sustancias químicas.
- Utiliza las herramientas y equipo específico para el uso y manejo manual de las sustancias químicas.
- Respeta los avisos de seguridad de los locales de almacenamiento y las zonas de exposición a las sustancias químicas.
- Conoce las características de cada uno de los contaminantes y las medidas para prevenir su acción.
- Vigila el tiempo máximo al que puedes estar expuesto a cierto tipo de contaminante.
- Acude a exámenes médicos iniciales y periódicos.

# Medidas de Seguridad

## en espacios de cultura y recreación



### Excursiones

- Todas las excursiones deben planearse y prepararse con anticipación.
- El recorrido y dificultad de la excursión debe planearse de acuerdo con tu edad y habilidad.
- Revisa que lleves todo lo necesario dependiendo del lugar y sus características: ropa, calzado, alimentos, linterna, silbato, etcétera.
- Procura llevar calzado adecuado al trayecto y al terreno que vas a recorrer.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios para curar cortadas, raspones y ampollas, al igual que lesiones más serias.
- También debes llevar una brújula y un mapa del área. Es importante saber cómo usarlos.
- En caso de perderte, permanece dónde estés hasta que alguien llegue en tu auxilio. Puedes utilizar el silbato para pedir ayuda.



- Consigue un mapa detallado del área para familiarizarte con las principales características de la región: montañas, valles, pantanos, ríos y arroyos.
- Procura llevar agua, alimentos que no se descompongan fácilmente, ropa, equipo para cocinar y dormir, de uso fácil y cómodo.
- Incluye en tu botiquín de primeros auxilios, repelente contra insectos, jabón, cepillo de dientes y otro equipo sanitario, así como una navaja de bolsillo.
- No enciendas fogatas muy cerca del lugar donde se instale el campamento.
- No juegues con los animales que te encuentres ni trates de alimentarlos.



- Obedece las recomendaciones de tus maestros, sobre todo a la hora del recreo, o del descanso.
- No corras con objetos en la mano.
- No juegues cerca de barandales o en las escaleras.
- Ten cuidado con útiles picudos o filosos (compás, tijeras, lápices afilados).



- No pelees, ni practiques juegos bruscos.
- Ordena tus cosas, dejando libres los pasillos.

# Balnearios

# Parques



- No nades sólo, siempre hazlo con algún acompañante.
- Cuando nades en grupo escoge a alguien como vigía para que supervise la seguridad de todos.
- Nada solamente en áreas protegidas.
- No corras sobre los trampolines ni te echas clavados por los lados.
- Jamás nades si estás cansado, acalorado o con frío.
- Verifica el nivel de agua antes de echarte un clavado.
- Espera cuando menos una hora después de comer para meterte al agua.

- Observa que al usar un juego, nadie pueda salir lastimado si se encuentra cerca.
- Sujétate bien con ambas manos al utilizar algún juego como columpios, sube y baja, resbaladillas, etcétera.
- Espera hasta que el juego esté completamente frenado para bajar de él. No saltes.
- No trepes por los soportes.
- Espera tu turno de uso del juego y evita así tropiezos y empujones.
- Utiliza los juegos adecuados a tu edad y tamaño para evitar accidentes.
- Sigue las reglas de uso que se especifican para cada juego y espacio de recreación.



Adaptación del libro: *¡Por fin, un suspiro de alivio! Primeros auxilios para niños.*  
Martin I. Green. Fernández Editores, 1988.

# ¿Cómo prevenir el extravío de su niño?

## ¿Cómo buscarlo?

### • *Servicios*

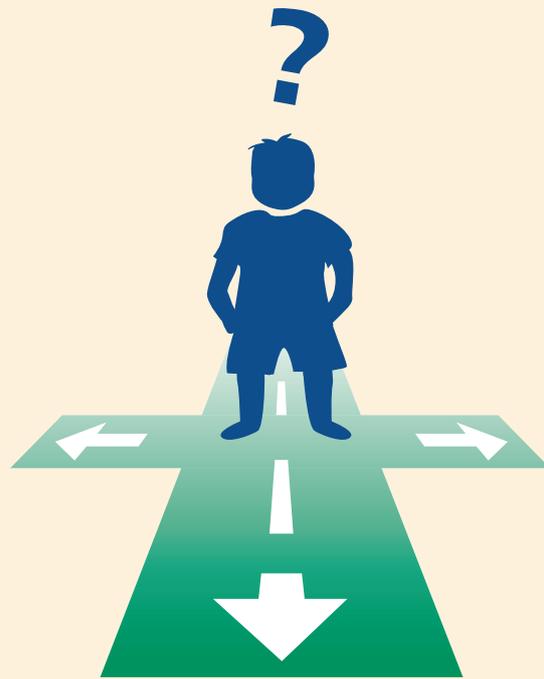
En caso de extravío de un menor, persona discapacitada o de edad avanzada, así como de personas que abandonan el hogar, **acuda de inmediato al Centro de apoyo a personas extraviadas o ausentes (CAPEA)** en donde recibirá:

- Orientación legal.
- Búsqueda interinstitucional.
- Apoyo psicológico y atención de la crisis emocional provocada por el extravío o ausencia.
- Atención del Ministerio Público.
- Investigación policial.

### • *Requisitos*

Al acudir al CAPEA, se debe proporcionar la siguiente información sobre la persona extraviada o ausente:

- Nombre completo.
- Edad.
- Sexo.
- Características físicas (media filiación) y señas particulares.
- Descripción del sitio, día y hora aproximada, así como las circunstancias en que ocurrió el extravío.



- De ser posible, una fotografía reciente del niño o persona extraviada.
- Se recomienda presentarse con identificación personal.

### • *Centro de apoyo a personas extraviadas o ausentes*

En la Ciudad de México, por las aglomeraciones en lugares públicos en calles o centros comerciales, es muy fácil que un niño se extravíe o se pierda.

Con el propósito de orientar y prevenir a los padres de familia sobre los cuidados que deben observar para evitar que su hijo o hija menor, o un familiar discapacitado o de avanzada edad se extravíe, la PROCURADURÍA GENERAL DE JUSTICIA DEL DISTRITO FEDERAL, presenta estos elementales consejos que siempre hay que tomar en cuenta.

**Cuenta con nosotros.**

# MÁS VALE PREVENIR QUE LAMENTAR

El extravío de un niño muchas veces se inicia por un DESCUIDO FAMILIAR. Por lo cual, es conveniente tener presentes las siguientes recomendaciones:

**JAMÁS** deje solo a su hijo pequeño:

- jugando en un parque o jardín público,
- en el interior de un automóvil,
- encargado con personas desconocidas o
- en casas ajenas.



**CUANDO** camine por la calle o acuda a lugares concurridos, NO LO SUELTE DE LA MANO.

Siempre observe esta precaución en supermercados, estadios, tianguis o plazas, cines o teatros.



**NUNCA** los envíe a hacer alguna compra o mandado por sencillo que parezca. LA CALLE PRESENTA MUCHOS RIESGOS PARA UN NIÑO.

**ENSÉÑELE** desde que empieza a hablar, A DECIR SU NOMBRE COMPLETO, DIRECCIÓN Y TELÉFONO, así como el nombre de papá y mamá. Esto ayuda a su pronta localización, en caso de extravío.

**EN CASO DE ACUDIR** a un lugar muy concurrido o espectáculo público, escriba una tarjeta con el nombre y datos del niño, y póngasela con un seguro, o désela a guardar.



**ENSÉÑELE** a pedir ayuda a un policía o a un adulto.

**VIVA MÁS SEGURO Y TRANQUILO: ¡CUIDE MÁS A SU HIJO!**

DIRECCION GENERAL DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE DELITO  
CENTRO DE APOYO A PERSONAS EXTRAVIADAS O  
AUSENTES (CAPEA)

Dr. Carmona y Valle # 54, 2º. piso,  
Col. Doctores, Deleg. Cuauhtémoc

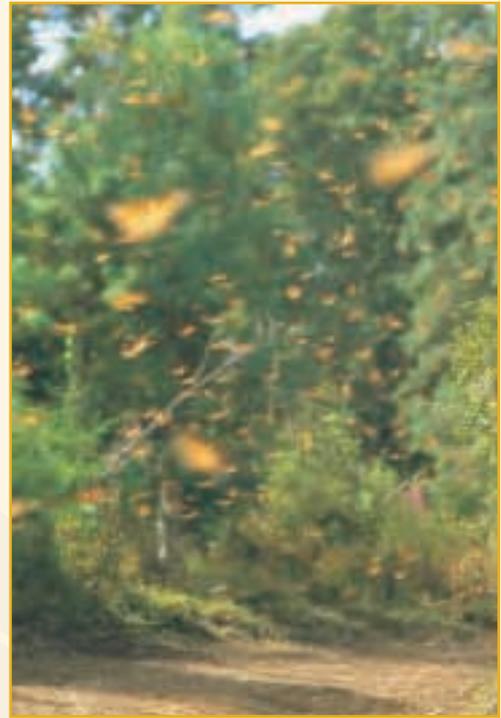
TELÉFONOS  
5242 6233  
5242 6235

Fuente: Procuraduría General de Justicia/  
Subprocuraduría de Atención a Víctimas  
y Servicios a la Comunidad.

**TODOS LOS SERVICIOS SON GRATUITOS**

# La protección del medio ambiente

La Tierra, nuestro planeta, nos ha provisto de vastos recursos, pero el ritmo acelerado de crecimiento de la población ha hecho que estos se vayan agotando, por ello es importante saber cómo ahorrar los que aún nos quedan y evitar que aquellos que hemos usado de manera irracional no desaparezcan. A fin de que tomemos conciencia del daño que podemos hacerle a nuestro ambiente, te sugerimos seguir las siguientes recomendaciones y así colaborar con quienes están interesados en restaurar el orden natural que nosotros mismos hemos alterado.



## 1) Para evitar la devastación de bosques y la erosión

- Obtén información y haz estudios de los suelos disponibles.
- Haz terrazas alrededor de los cerros para protegerlos contra la erosión.
- Emplea técnicas de rotación para cuidar las tierras de cultivo; es decir, una temporada siembra maíz, otra frijol, otra haba, etcétera, hasta volver con maíz. También pueden hacerse siembras combinadas: cultivar maíz con frijol, haba con calabaza y así sucesivamente.
- Utiliza fertilizantes naturales como estiércol de vaca, borrego o gallina, para mejorar la calidad de la tierra.



Fotografía: Elhier Hidalgo

- Deja descansar la tierra, si es posible, una o dos temporadas.
- Organízate con familiares y vecinos para realizar reforestaciones.
- Evita las quemas inmoderadas de las tierras de cultivo.
- Siembra dos árboles por cada uno que se tale.
- Riega, poda, fertiliza y corta las ramas secas, largas y delgadas a los árboles para mantenerlos saludables.

## 2) Para evitar la contaminación de la tierra

- Participa en campañas educativas para cambiar hábitos, costumbres y hacer conciencia de los problemas que se causan a la tierra.
- Fortalece un sistema de centros de acopio para reciclar la basura.
- Separa la basura orgánica (cáscaras de fruta y desperdicios de alimentos) de la inorgánica (cartón, papel, vidrio, metal y plástico).
- Evita tirar sustancias tóxicas a los drenajes.



Fotografía: Elhier Hidalgo

## 3) Para que el agua no se acabe

- Lava los automóviles con una cubeta y no con la manguera abierta.
- No enjuagues varios trastes a la vez con la llave abierta a medio chorro.
- Emplea sólo un vaso de agua para lavarte los dientes.
- Pon un recipiente en el baño para recoger el agua que corre hasta salir la caliente.
- Utiliza dispositivos ahorradores en las regaderas y las llaves, así como muebles más ahorrativos de agua.
- Cambia los empaques gastados de las llaves.
- No intoxiques el agua.
- Procura tener limpias y en buen estado las instalaciones.
- No tires sustancias químicas a los drenajes.
- Usa detergentes biodegradables.
- Almacena el agua de lluvia para aumentar el abasto del vital líquido.
- Conserva los bosques y áreas verdes, ya que a través del suelo sin asfalto puede filtrarse agua en la tierra, almacenándose para ser utilizada.



Fotografía: Elhier Hidalgo

#### 4) Para evitar la sobreexplotación del subsuelo

- Capta el agua de lluvia en pozos de absorción para que se reintegre a los manantiales subterráneos. Es importante que lo discutas en la comunidad y pidas la asesoría de la Comisión Nacional del Agua en tu localidad.
- Racionaliza el consumo de recursos que tengan un origen mineral, tales como: petróleo y carbón. Busca alternativas como puede ser el gas natural.



#### 5) Para disminuir la contaminación atmosférica



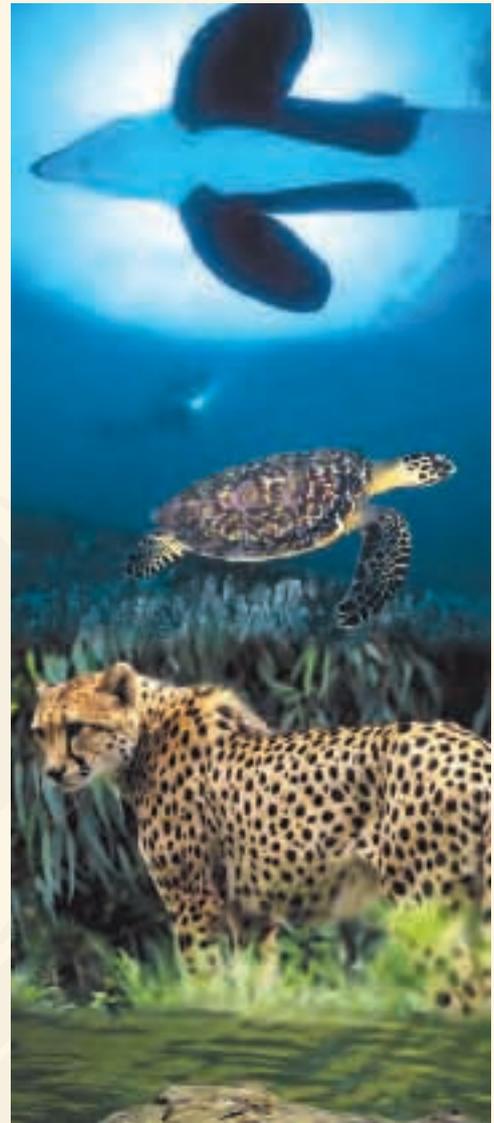
- Revisa periódicamente el estado del automóvil, camión de carga o urbano.
- En las mañanas, calienta el automóvil durante treinta segundos sin acelerar.
- Conduce a 90 km/h para evitar que el automóvil saque mucho humo al quemar aceite.
- Evita el uso continuo de los frenos, arranques bruscos o acelerar demasiado.
- Cuida que las llantas no estén desinfladas o desgastadas.
- No llenes el tanque de la gasolina para que no existan derrames.
- Comparte el automóvil con amigos o vecinos para transportarse.
- Procura usar transporte público o bicicleta cuando sea posible.
- Evita fumar en lugares cerrados.
- Disminuye el uso de aerosoles, pesticidas, fluidos de refrigeración, espumas plásticas, etcétera.
- No quemes basura, carbón, leña, llantas y cohetes.
- Evita hacer ejercicio o actividades que requieren de esfuerzo físico en las mañanas.
- Organiza con tu familia y los vecinos campañas de reforestación, así como el cuidado de los animales.

## 6) Para que no continúe la extinción de animales

- No compres por ninguna razón marfil, concha de tortuga, coral y ningún tipo de piel o productos elaborados con especies que estén por desaparecer.
- Evita el consumo de huevo de tortuga o la carne de venado u otros animales que estén en vías de extinción.
- No compres animales silvestres o amuletos que estén hechos con este tipo de especies.
- No dejes basura ni en la tierra ni en el mar, para evitar la muerte de los animales.
- Cuida a los animales domésticos dándoles alimento, atención médica y cariño toda la vida.
- Denuncia las tiendas o personas que vendan animales silvestres a la **Procuraduría Federal de Protección del Medio Ambiente (PROFEPA)** al teléfono 01 800 0084200 o a la Delegación estatal de PROFEPA correspondiente.

## 7) Para evitar cambios extremos del clima

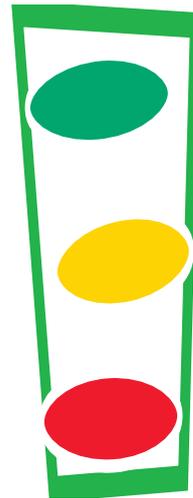
- Aprende a observar la naturaleza y a vivir en equilibrio con ella.
- Toma conciencia de las posibles repercusiones de nuestros actos.
- Analiza los problemas ambientales que nos rodean y sobre cómo nuestra acción individual o con otras personas puede contribuir a superarlos.
- Busca y comparte información sobre tecnologías alternativas y conocimientos prácticos que protegen el ambiente.
- Enseña a las generaciones futuras el valor de los servicios indispensables para la humanidad que la naturaleza proporciona y cuyos recursos pueden agotarse.
- Pon en práctica todas las medidas a tu alcance y, de ser posible, colaborando con otras personas: emplear racionalmente el agua, emplear mejores combustibles, reducir el consumo de leña, usar menos los autos, reforestar y conservar nuestros bosques, selvas y áreas arboladas, o cualquier otra de acuerdo a tu situación.



Digital Vision Vol. 1 y 2. Digital Vision Ltd. Royalty free digital stock photography (Amazing creatures/Undersea life). 1998.

# SEMÁFORO DE ALERTA VOLCÁNICA

38



**NORMALIDAD**

**ALERTA**

**ALARMA**

*Ante la constante actividad del volcán Popocatepetl, la Secretaría de Gobernación, apoyada por diversas instituciones científicas, desarrolló un sistema de alerta para determinar en qué momento la población y las autoridades de protección civil deberán activar las acciones correspondientes de prevención y auxilio.*

*Este artículo traduce dicho sistema en el semáforo de alerta volcánica y expone su funcionamiento para lograr limitar las pérdidas de todo tipo, a través de una mayor efectividad en las acciones de protección civil.*

## 1 ¿Qué es el semáforo de alerta volcánica?

Es el mecanismo del Sistema Nacional de Protección Civil que te informa sobre los diferentes niveles de peligro que presenta la actividad del volcán Popocatepetl.

### ¿Para qué sirve?

Para proteger tu integridad, la de tu familia y la de tu comunidad, el color te indica el nivel de peligro existente en el momento y te ayuda a recordar lo que debes hacer.

### ¿Cómo funciona?

La comunidad científica y las autoridades de protección civil determinan el color que debe mostrar el semáforo en tu localidad. Un comité integrado por científicos del Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED) y de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), vigila permanentemente al volcán mediante un moderno sistema de instrumentos.

Cuando este comité detecta en el volcán una situación, que amerita tomar acciones para proteger a la población, informa a las autoridades de protección civil para que éstas, luego de una evaluación, den aviso a las presidencias municipales y comités locales de protección civil, los cuales tienen la obligación de cambiar el color del semáforo para mantenerte informado.

Todos debemos estar atentos a la información que nos proporcionen las autoridades a través de los medios de comunicación y evitar rumores.

## 2 Señalización

Las señales son muy importantes porque te ayudan a reconocer lo que debes hacer o el lugar al que debes ir.

Memoriza estas señales:

### • Ruta de evacuación



Estos letreros se colocan en las calles o caminos que te llevan a los centros de reunión o a los albergues temporales, la flecha señala hacia dónde debes ir.

### • Centros de reunión



Este letrero te indica que desde este sitio serás trasladado a un lugar seguro.

- **Albergue**



Este letrero señala los sitios que han sido seleccionados para establecer los albergues temporales.

### **3 ¿Qué hacer cuando el semáforo está en verde?**

El color verde indica que puedes desarrollar las actividades con normalidad.

- Aprende las rutas de evacuación y dónde están los centros de reunión establecidos por las autoridades, a fin de facilitar tu posible traslado a lugares seguros, así como la ubicación del refugio temporal o albergue que te corresponde.
- Asiste a los cursos de capacitación que te ofrezca la unidad de protección civil y, sobre todo, participa en los ejercicios y simulacros que se realicen en tu comunidad.
- Recuerda que las construcciones en las cañadas y riberas de los ríos son más propensas a sufrir daños ya que, generalmente, los flujos de materiales volcánicos toman esos cauces.
- Procura construir en las zonas más altas y que tu casa tenga techos fuertes y de preferencia inclinados.

- Consigue un radio de pilas o baterías, con pilas de repuesto; una linterna y un botiquín de primeros auxilios que incluya las medicinas que estés tomando tú o algún miembro de tu familia.

### **4 ¿Qué hacer cuando el semáforo está en color amarillo?**

En este punto es probable que encontremos lluvia de cenizas. El color amarillo significa que tú debes estar alerta y pendiente de lo que te digan las autoridades y las noticias y, sobre todo, seguir las indicaciones que te den:

- Prepara para cada miembro de tu familia una tarjeta con su nombre y dirección.
- Si tu vivienda tiene servicios de gas, luz y agua, asegúrate de saber cómo se cierran.
- Si puedes prepara un paquete de urgencias que contenga agua potable y alimentos; así como tus documentos más importantes (títulos de propiedad, actas de nacimiento o matrimonio, cartillas, certificados de estudios, etcétera). El paquete deberá tener ropa de abrigo, paraguas y tapabocas.
- Ten a la mano el radio de pilas, la linterna y las llaves de tu casa.
- Cubre los depósitos de agua, tinacos y cisternas para evitar que se contaminen con las cenizas que puedan caer.
- Si tienes ganado o cualquier tipo de animales, consulta en la unidad de protección civil qué debes hacer con ellos o busca un lugar donde guarecerlos.
- Evita salir; si lo haces cubre nariz y boca para evitar inhalar las cenizas directamente. Protege los ojos con anteojos y no uses lentes de contacto.
- No permanezcas en áreas descubiertas. Evita hacer ejercicio y consumir alimentos al aire libre.

- Mantén las puertas y ventanas cerradas. Protégelas con trapos húmedos o cintas para evitar que penetren las cenizas.
- Cubre aparatos, equipos y automóviles para que no se rayen.
- Limpia frecuentemente techos y patios para evitar que se acumulen cenizas y se derrumben. Si la ceniza se moja, aumenta su peso como si fuera una loza de cemento, por eso debemos evitar mojarla. De igual modo cubre las coladeras para que las cenizas no penetren en el drenaje, ya que lo pueden tapar. La ceniza debe barrerse y empaquetarse para que no se disperse. Después de un tiempo puede servir de fertilizante revolviéndola con tierra de hoja en proporción de 10 partes de tierra por una de ceniza.

## 5 ¿Qué hacer cuando cambia el semáforo a rojo?

El rojo es la señal de alarma, por eso cuando se presente debemos estar dispuestos a evacuar la comunidad cuantas veces sea necesario para proteger nuestras vidas. Es preferible evacuar, aunque no pase nada, que arriesgarse a perder vidas.

Para evacuar debemos concentrarnos en los centros de reunión establecidos por las autoridades, de ahí se nos trasladará a albergues o sitios más seguros.

### **Si la instrucción es evacuar:**

- Atiende las recomendaciones de las autoridades.
- Conserva la calma, reúnete con tus familiares, pon una identificación a cada uno de los miembros de tu familia y procura mantenerla unida durante la evacuación.
- Cierra las llaves de gas y los suministros de agua y luz; cuida que puertas y ventanas

queden debidamente cerradas y coloca una sábana o tela blanca hacia la calle para comprobar que se trata de un domicilio evacuado.

- Ve inmediatamente a los centros de reunión; lleva sólo lo indispensable (que guardaste en tu paquete de urgencias).
- Si puedes evacuar por tus propios medios, no dudes en hacerlo y dirígete al refugio temporal que te corresponde.
- Al llegar al refugio temporal regístrate y ubícate en el sitio que se te indique.
- Si requieres atención médica, acude a la instalación más cercana del sistema de salud.
- En el refugio temporal, colabora en lo que se te pida, mantén contacto con las autoridades, ellas te indicarán las reglas a seguir durante tu estancia, asimismo te informarán sobre la evolución de la emergencia, hasta que ésta termine.
- Si no puedes localizar el centro de reunión o no se presenta el medio de transporte para evacuarte, aléjate del volcán caminando por las partes altas hasta un lugar seguro.
- No pierdas tiempo intentando llevar pertenencias o animales.
- Regresa a tu casa sólo cuando las autoridades lo indiquen.

### **Al regresar a tu casa:**

- Verifica las condiciones en que se encuentra, en caso de que tengas dudas consulta con los cuerpos de emergencia, si el techo tiene ceniza, quítala de inmediato cuidando que no se vaya al drenaje.
- No uses la electricidad ni el gas hasta estar seguro de que las instalaciones estén limpias y en buen estado.
- No comas ni bebas nada que sospeches que está contaminado.
- Mantente alerta sobre el color del semáforo.

Adaptación de *Semáforo de alerta volcánica*. Cruz Roja Mexicana/ Sistema Nacional de Protección Civil/ Instituto Nacional para la Educación de los Adultos.

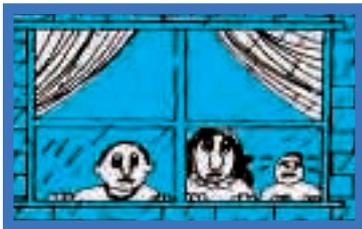
# ¿Qué hacer en caso de inundación?



**¿Vive usted en una zona que frecuentemente se inunda?  
Si es así:**

42

## Antes:



2. Si tiene niños pequeños no los deje solos durante la época de lluvias; si lo hace, informe a algún vecino de esta situación.

1. Localice rutas hacia los lugares más altos de la región y téngalas bien memorizadas.



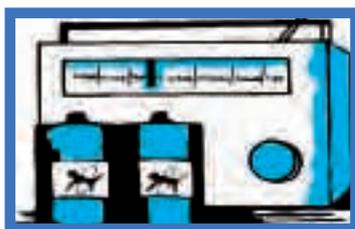
3. Durante la temporada de lluvias mantenga almacenada una reserva de agua potable, alimentos y ropa, en lugares bien resguardados.



4. Guarde sus documentos personales (cartilla del Servicio Militar Nacional, certificado de estudios, acta de nacimiento, etcétera) en bolsas de plástico para evitar su pérdida o destrucción.



5. Tenga disponible una lámpara de mano, radio portátil y pilas suficientes.



6. Manténgase informado a través del radio portátil de los avisos sobre una posible inundación.



7. Cuando sea avisado de que una inundación amenaza y puede afectar la zona donde usted vive, desconecte los servicios de luz y gas.

## Durante:



1. Ante todo conserve la calma y esté pendiente de los avisos oficiales.



2. Manténgase alerta escuchando los avisos sobre la inundación, en su radio portátil. Respete las indicaciones de la autoridad.



3. Prepárese para trasladarse a un lugar seguro si llegara a ser necesario.



4. No se acerque a postes o cables de electricidad averiados, recuerde que el agua es conductora de electricidad.



5. Si su casa es de palapa, carrizo, adobe o lámina de cartón, busque refugio en lugares más seguros.



6. Como escuelas, iglesias o el palacio municipal, siempre y cuando estos lugares se encuentren fuera de peligro. Lleve consigo sólo lo indispensable.



7. Evite caminar por las zonas inundadas; aunque el nivel del agua sea bajo puede subir rápidamente, aumentando el peligro.



8. No utilice su automóvil, sólo que sea indispensable. Es muy difícil conocer las condiciones del camino inundado y puede ocurrirle un accidente grave.



9. Si su vehículo llegara a quedar atrapado, salga de él y busque un refugio seguro. Suba al lugar más alto posible y espere a ser rescatado.



10. Tome en cuenta que en una inundación usted puede ser golpeado por el arrastre de árboles, piedras o animales muertos. Evite cruzar cauces de ríos.

## Después:



1. Revise su vivienda teniendo en cuenta la posibilidad de un derrumbe. Si tiene duda sobre el estado de su casa, solicite apoyo a las autoridades.



2. No se acerque a casas y edificios en peligro de derrumbarse.



3. Limpie inmediatamente las sustancias inflamables, tóxicas, medicamentos u otros materiales que se hayan derramado.



4. No pise ni toque cables eléctricos.



5. No regrese a la zona afectada hasta que las autoridades indiquen que no hay peligro, ni ocupe su casa hasta estar completamente seguro de que se encuentra en buenas condiciones de ser habitada.



6. No tome agua ni alimentos que hayan estado en contacto directo con las aguas de la inundación. Utilice sus reservas de agua potable y alimentos previamente almacenados.



7. Manténgase alejados de la zona de desastre. Su presencia podría entorpecer al auxilio y asistencia a las personas afectadas.



8. No mueva heridos, reporte a las autoridades las emergencias que lo ameriten.

**Lada 800 para la atención de emergencias mayores. Este servicio se encuentra a disposición de la población en los tels. para el D.F.: 5705-1169, 5705-3148 y 5705-5547 y para el interior del país: 01-800-70226.**

# HURACÁN

Si vive en una zona propensa a huracanes: debe prepararse para enfrentarlos



## ANTES

- 1 Si vive en zonas con riesgo de huracán averigüe por qué medios de comunicación recibirán los mensajes de emergencia y cuáles son los lugares destinados para albergues. Informe a la Unidad de Protección Civil cuántas personas viven en su casa y si hay enfermos que no puedan ver, moverse o caminar.
- 2 Si desea colaborar acuda a la Unidad de Protección Civil y pregunte cómo podrá integrarse a las brigadas de auxilio.
- 3 Elabore un plan de protección civil tomando en cuenta las siguientes medidas:
  - Si su casa es frágil (carrizo, palapa, adobe, paja o materiales semejantes) tenga previsto un albergue (escuela, iglesia, palacio o agencia municipal).
  - Realice las reparaciones necesarias en techos, ventanas y paredes para evitar daños mayores.
- 4 Tenga a la mano los siguientes artículos para caso de emergencia:
  - **botiquín de primeros auxilios** con su manual (solicítelo en su Centro de Salud).
  - **radio y linterna de pilas** con los repuestos necesarios; agua purificada o hervida en envases con tapa; alimentos enlatados (atún, sardinas, frijoles, leche) y otros que no necesiten refrigerarse; flotadores, como cámaras de llanta o salvavidas.

- **documentos personales** (actas de nacimiento, matrimonio, cartilla, papeles agrarios, etcétera) guardados en bolsas de plástico y dentro de una mochila o morral que le deje libres brazos y manos.

**5** Guarde fertilizantes e insecticidas en lugares a prueba de agua, ya que en contacto con ella, la contaminan; procure un lugar para proteger a sus animales y equipo de trabajo.

**6** Prevea el transporte en caso de tener familiares enfermos o en edad avanzada y determine un lugar para que se reúna su familia si llegaran a separarse a causa del huracán.

**7** Póngase de acuerdo sobre la distribución de las actividades que cada quien realizará antes, durante y después del huracán.

### **Ante el aviso de huracán y de acuerdo a su peligrosidad usted puede:**

1. Quedarse en su casa si es segura o trasladarse al albergue ya previsto.
2. Pero si las autoridades recomiendan evacuar el área y/o la casa donde vive, no lo piense, ¡hágalo!



### **Si decide quedarse en su casa:**

1. Conserve la calma, tenga a la mano los artículos de emergencia mencionados y mantenga su radio de pilas encendido para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales.
2. Cierre puertas y ventanas, protegiendo interiormente los cristales con cinta adhesiva en forma de X; o corra las cortinas, lo protegerán de cualquier astillamiento de cristales. Cubra con bolsas de plástico aparatos u objetos que puedan dañarse o romperse con el agua y selle con mezcla de cemento la tapa de su pozo o aljibe para tener agua de reserva no contaminada.
3. Guarde los objetos sueltos (macetas, botes de basura, herramientas, etcétera), que pueda lanzar el viento. Retire antenas de televisión, rótulos y objetos colgantes.
4. Tenga a la mano ropa abrigadora e impermeable.

# HURACÁN

Si decide trasladarse al albergue ya previsto, cierre perfectamente su casa y lleve con usted los artículos indispensables



## DURANTE

- 1 Conserve la calma y tranquilice a sus familiares. Una persona alterada puede cometer muchos errores.
- 2 Desconecte todos sus aparatos y el interruptor de energía eléctrica.
- 3 Cierre las llaves de gas y agua.
- 4 Continúe escuchando su radio de pilas para obtener información o instrucciones relativas al huracán.
- 5 Manténgase alejado de puertas y ventanas. Si el viento abre una puerta o ventana, no avance hacia ella en forma frontal.
- 6 No prenda velas ni veladoras, use lámparas de pilas.
- 7 Atienda a los niños, ancianos y enfermos que estén con usted y vigile constantemente el nivel de agua cercana a su casa.
- 8 No salga hasta que las autoridades indiquen que terminó el peligro. El ojo del huracán crea una calma que puede durar hasta una hora, después vuelve la fuerza destructora con vientos en sentido contrario.



## DESPUÉS

- 1 Conserve la calma.
- 2 Siga las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.
- 3 Si hay heridos, repórtelo inmediatamente a los servicios de emergencia.
- 4 Cuide que el agua y sus alimentos estén limpios, no coma nada crudo ni de procedencia dudosa.
- 5 Revise cuidadosamente su casa para cerciorarse de que no hay peligro, si es segura permanezca ahí.
- 6 No divulgue ni haga caso de rumores, use el teléfono únicamente para reportar emergencias.
- 7 En caso necesario, solicite ayuda a las brigadas de auxilio o a las autoridades más cercanas.
- 8 Si su vivienda está en la zona afectada podrá regresar a ella hasta que las autoridades lo indiquen. Colabore con sus vecinos para reparar los daños.



### Si tiene que salir

1. Use los zapatos más cerrados que tenga y manténgase alejado de las áreas de desastre; retírese de casas, árboles y postes en peligro de caer y evite tocar o pisar cables eléctricos.
2. Recuerde, más vale prevenir...

# Señalización

**C**onsiste en la instalación de señales de tipo informativo, prohibitivo, restrictivo, preventivo y de obligación en todas las oficinas del sector público, privado y social, igualando colores, tamaño, tipo de material y figuras conforme a las normas establecidas por Protección Civil.

**Tiene como principal propósito que la población pueda localizar y detectar áreas seguras, en lugares que, por su propia naturaleza, puedan representar riesgos para su integridad física. Conocerlas y respetarlas puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.**

**Algunas de las más importantes son:**

- 1 Alarma contra incendio
- 2 Ubicación de equipo contra incendio
- 3 Ubicación de hidrante
- 4 Ruta de evacuación
- 5 Zona de seguridad
- 6 Salida de emergencia
- 7 Escaleras en sentido requerido
- 8 No utilice el elevador en caso de incendio o sismo
- 9 Extintor

*Conocerlas y respetarlas puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.*



# ¿Qué hacer. en un simulacro de evacuación?



52



**U**n simulacro es un ensayo o práctica sobre cómo se debe actuar en caso de una emergencia, provocada por un temblor, incendio, inundación, huracán, entre otros. Los simulacros deben efectuarse, de ser posible, en todo lugar en el que pudiera sorprendernos una emergencia: nuestra casa, el trabajo, oficinas públicas, escuelas, supermercados, etcétera.

**Realizar un simulacro tiene muchas ventajas. La primera de ellas es que podemos comprobar, con anticipación, si las acciones de preparación son eficientes y nos permite corregir, en caso necesario, las acciones requeridas para una mejor atención de la emergencia.**

**Por otra parte, nos permite estar bien entrenados para actuar correctamente ante un desastre. Una ventaja adicional es que fomenta la cultura de protección civil entre los miembros de la familia y de la comunidad.**



Al estar en casa, los pasos a realizar en un simulacro de evacuación son los siguientes:

- Imaginar algunas situaciones de emergencia probables en la localidad.
- Elegir los lugares de la casa que tienen mayor resistencia, en caso de que sea conveniente permanecer en ella, así como los refugios o lugares a los que pretenderíamos llegar por ofrecernos mayores posibilidades de sobrevivir en caso de desastre.
- Identificar también las rutas de evacuación que ofrecen mayor seguridad y rapidez para salir de casa o alejarse de los lugares de alto riesgo.
- Fijar responsabilidades a cada uno de los miembros de la familia: quién desconecta la electricidad y cierra el gas, quién va por el botiquín, quién saca los documentos importantes, quién ayuda a salir a los ancianos o niños, etcétera.
- Emitir la voz de alarma.
- Interrumpir inmediatamente las actividades y desconectar los aparatos eléctricos que estén funcionando.
- Recorrer las rutas correspondientes.
- Conducirse con orden. No correr, no gritar, no empujar.
- Llegar al punto de reunión convenido.
- Revisar que nadie falte y que todos se encuentren bien.
- Evaluar los resultados y ajustar tiempos-movimientos.

## Recordemos que el seguimiento de estas acciones es esencial para salvar la vida.

Al estar en un espacio público, podemos efectuar simulacros de evacuación:

- *Al escuchar la alarma abandonar lo que se está haciendo y guardar silencio. Recoger las pertenencias y esperar instrucciones.*
- *Escuchar con atención y obedecer las instrucciones del personal de la brigada de protección civil.*
- *Dirigirse a las salidas señaladas, sin correr, empujar o gritar.*
- *Durante el desplazamiento no entrelazar los brazos con los de otros compañeros, y no llevar cosas que puedan entorpecer el desplazamiento.*
- *Caminar rápido y naturalmente, evitar acciones que pongan en peligro la vida o el correcto funcionamiento del simulacro.*
- *No improvisar salidas, ya que los brigadistas ya realizaron una inspección para evacuarlo por la ruta que le brinda mayor seguridad.*
- *No intentar regresar por objetos personales olvidados.*



Tomado de *Qué hacer en un simulacro*. Centro Nacional de Prevención de Desastres/  
Plan Familiar de Protección Civil/ Sistema Nacional-Desarrollo Integral de la familia.

# S I S M O

Vivimos en una zona sísmica; nos conviene saber qué hacer en caso de un terremoto

## ANTES

1. Platique en el hogar acerca de los sismos y otros posibles desastres y formule un plan de protección civil.
2. Participe, o en su caso, organice programas de preparación para futuros sismos que incluyan simulacros de evacuación.
3. Cumpla las normas de construcción y uso del suelo establecidas.
4. Recorra a técnicos y especialistas para la construcción o reparación de su vivienda, de este modo tendrá mayor seguridad ante un sismo.
5. Ubique y revise periódicamente que se encuentren en buen estado las instalaciones de gas, agua, sistema eléctrico. Use accesorios con conexiones flexibles y aprenda a desconectarlos.
6. Fije a la pared: repisas, cuadros, armarios, estantes, espejos y libreros, evite colocar objetos pesados en la parte superior de éstos, además asegure al techo las lámparas y candiles.
7. Tenga a la mano los números telefónicos de emergencia, un botiquín, y de ser posible un radio portátil y una linterna con pilas.
8. Porte siempre una identificación.



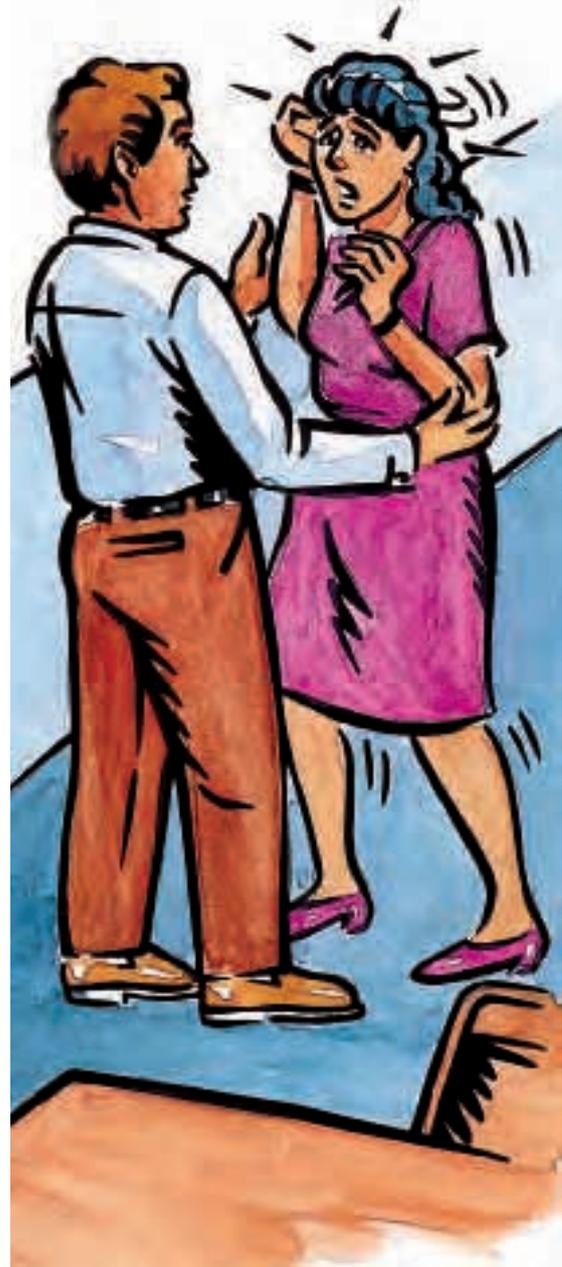
## SI USTED SE ENCUENTRA

### Bajo techo en el hogar, la escuela o el centro de trabajo

1. Conserve la calma y tranquilice a las personas de su alrededor.
2. Si tiene la oportunidad de salir rápidamente del inmueble hágalo inmediatamente, pero en orden. Recuerde: **no grite, no empuje, no corra** y diríjase a una zona segura.
3. No utilice los elevadores.
4. Aléjese de libreros, vitrinas, estantes u otros muebles que puedan deslizarse o caerse; así como de las ventanas, espejos y tragaluces.
5. En caso de encontrarse lejos de una salida, ubíquese debajo de una mesa o escritorio resistente, que no sea de vidrio, cúbrase con ambas manos la cabeza y colóquela junto a las rodillas. En su caso, diríjase a alguna esquina, columna o bajo el marco de una puerta.
6. Una vez terminado el sismo, desaloje el inmueble y recuerde: no grite, no corra y no empuje.

### En la calle

1. Aléjese de edificios, muros, postes, cables y otros objetos que puedan caerse, evite pararse sobre coladeras y registros.
2. De ser posible, vaya a una área abierta lejos de peligros y quédese ahí hasta que termine de temblar.



## En lugares donde hay mucha gente



1. Si se encuentra en un cine, tienda o cualquier lugar muy congestionado y no tiene una salida muy próxima, quédese en su lugar y cúbrase la cabeza con ambas manos colocándola junto a las rodillas.
2. Si tiene oportunidad busque un lugar seguro para protegerse.
3. Si está próximo a una salida desaloje con calma el inmueble.



## En un edificio alto

1. Protéjase debajo de una mesa, escritorio resistente, marco de una puerta, junto a una columna o esquina.
2. No se precipite hacia la salida ni utilice elevadores.



## En el automóvil

1. En cuanto pueda trate de pararse en un lugar abierto y permanezca en el automóvil; no se estacione junto a postes, edificios u otros elementos que presenten riesgos, ni obstruya señalamientos de seguridad.
2. Si va en la carretera maneje hacia algún lugar alejado de puentes o vías elevadas y permanezca en su vehículo.

## DESPUÉS

1. Efectúe con mucho cuidado una completa verificación de posibles daños de la casa.
2. No haga uso del inmueble si presenta daños visibles.
3. No encienda cerillos, velas, aparatos de flama abierta o eléctricos, hasta asegurarse de que no haya fugas de gas.
4. En caso de fugas de agua o gas, repórtelas inmediatamente.
5. Compruebe si hay incendios o peligro de incendio y repórtelo a los bomberos.
6. Verifique si hay lesionados y busque ayuda médica de ser necesario.
7. Evite pisar o tocar cualquier cable suelto o caído.
8. Limpie inmediatamente líquidos derramados como medicinas, materiales inflamables o tóxicos.
9. No coma ni beba nada contenido en recipientes abiertos que hayan tenido contacto con vidrios rotos.
10. No use el teléfono excepto para llamadas de emergencia. Encienda la radio para enterarse de los daños y recibir información. Colabore con las autoridades.
11. Esté preparado para futuros sismos (llamados réplicas). Las réplicas generalmente son más leves que la sacudida principal, pero pueden ocasionar daños adicionales.
12. No propague rumores.
13. Aléjese de los edificios dañados.
14. Verifique los roperos, estantes y alacenas; ábralos cuidadosamente ya que le pueden caer los objetos encima.
15. En caso de quedar atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.



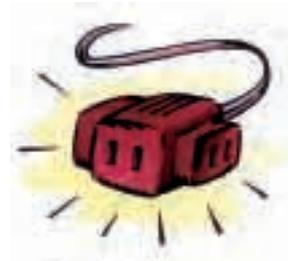
Fuente: Secretaría de Gobernación/ Subsecretaría de Protección Civil y de Prevención y Readaptación Social/ Centro Nacional de Prevención de Desastres.

# INCENDIO

Los incendios son un peligro permanente:  
debe saber cómo prevenirlos

## ANTES

1. Esté siempre alerta. La mejor manera de evitar los incendios es la prevención.
2. Procure no almacenar productos inflamables.
3. Cuide que los cables de lámparas, aparatos eléctricos y motores de maquinaria se encuentren en perfectas condiciones. Modere y vigile el uso de parrillas eléctricas, ya que el sistema puede sobrecalentarse.
4. No haga demasiadas conexiones en contactos múltiples para evitar la sobre carga de los circuitos eléctricos. Redistribuya los aparatos o instale circuitos adicionales.
5. Por ningún motivo moje sus instalaciones eléctricas. Recuerde que el agua es buen conductor de la electricidad.
6. Todo contacto o interruptor debe tener siempre su tapa debidamente aislada.
7. Antes de salir de su casa o trabajo, revise que los aparatos eléctricos estén apagados o preferentemente, desconectados; que las llaves de la estufa estén cerradas y los pilotos se mantengan encendidos.
8. Después de usar cerillos o fumar un cigarrillo, asegúrese de que han quedado apagados.
9. Mantenga fuera del alcance de los niños, velas, veladoras, cerillos, encendedores y toda clase de material inflamable. No deje que jueguen junto a la estufa ni les pida que cuiden flamas y objetos calientes.





10. Guarde los líquidos inflamables en recipientes cerrados y sitios ventilados.
11. Revise periódicamente que los tanques, tuberías, mangueras y accesorios del gas estén en buenas condiciones; coloque agua con jabón en las uniones para verificar que no existan fugas. En caso de encontrar alguna, repórtela a quien le surte el gas.
12. Si sale de viaje, cierre las llaves de gas y desconecte la energía eléctrica.
13. No sustituya los fusibles por alambre o monedas, ni use cordones eléctricos dañados o parchados.
14. Tenga a la mano los teléfonos de los bomberos, Cruz Roja, y brigadas de rescate.

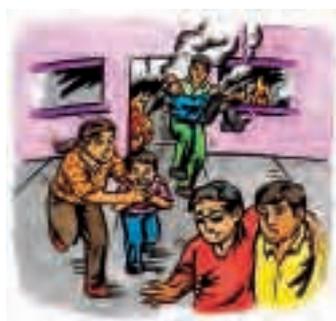


## DURANTE

1. Conserve la calma: no grite, no corra, no empuje. Puede provocar un pánico generalizado. A veces este tipo de situaciones causan más muertes que el mismo incendio.
2. Busque el extintor más cercano y trate de combatir el fuego.
3. Si no sabe manejar el extintor, busque a alguien que pueda hacerlo por usted.
4. Si el fuego es de origen eléctrico no intente apagarlo con agua.
5. Cierre puertas y ventanas para evitar que el fuego se extienda, a menos que éstas sean sus únicas vías de escape.
6. Si se incendia su ropa, no corra: tírese al piso y ruede lentamente. De ser posible cúbrase con una manta para apagar el fuego.
7. No pierda el tiempo buscando objetos personales.

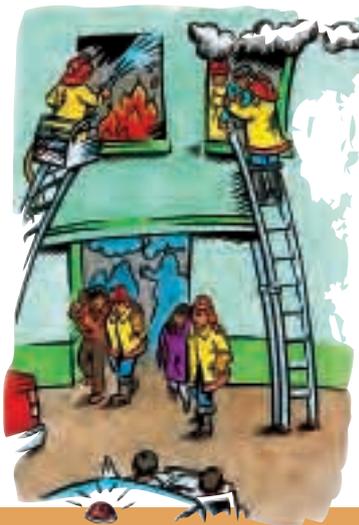


8. Nunca utilice los elevadores durante el incendio.
9. En el momento de la evacuación siga las instrucciones del personal especializado.
10. Si la puerta es la única salida, verifique que la chapa no esté caliente antes de abrirla; si lo está, lo más probable es que haya fuego al otro lado de ella, no la abra.
11. En caso de que el fuego obstruya las salidas, no se desespere y colóquese en el sitio más seguro. Espere a ser rescatado.
12. Si hay humo colóquese lo más cerca posible del piso y desplácese "a gatas". Tápese la nariz y la boca con un trapo, de ser posible húmedo.
13. Ayude a salir a los niños, ancianos y minusválidos.
14. Tenga presente que el pánico es su peor enemigo.



## DESPUÉS

1. Retírese del área incendiada porque el fuego puede reavivarse.
2. No interfiera con las actividades de los bomberos y rescatistas.



## Recomendación especial

- Si le es posible asegure su casa contra incendios, le recomendamos que haga esa inversión.

Fuente: Secretaría de Gobernación/ Subsecretaría de Protección Civil y de Prevención y Readaptación Social/  
Centro Nacional de Prevención de Desastres.

# Qué hacer para evitar incendios forestales



62

## ► Al visitar las áreas arboladas

- Si el día es seco y con mucho viento, de preferencia, no hagas fogatas.
- Al hacer fogatas:
  - Selecciona un sitio abierto, retirado de los árboles, troncos, ramas, pasto y hojarasca.
  - Limpia tres metros de terreno alrededor de la fogata.
  - Coloca piedras para evitar que la leña pueda rodar y alcanzar la vegetación circundante, y se inicie así un incendio.
  - Nunca descuides la fogata.
  - Antes de retirarte del lugar, apaga completamente la fogata con agua y con tierra.
- Al fumar, apaga completamente los cerillos y colillas de cigarro.

- Al trasladarte por cualquier medio dentro de las áreas forestales, evita arrojar hacia la vegetación cerillos o colillas de cigarro encendidos.

## ► Qué hacer en caso de observar un incendio forestal

- Al darte cuenta de la existencia de un incendio:
  - Organízate con vecinos del lugar, para iniciar su combate, tomando en cuenta la evolución del fuego.
  - Notifica a la presidencia municipal, a la oficina de la SEMARNAP más cercana, o al **Centro Nacional de Control de Incendios Forestales al teléfono lada gratuita 01 800 000 771, y en el Distrito Federal al teléfono 5554 0612.**
- Si acudes en apoyo a las acciones de combate de incendios forestales, no obstruyas los caminos de acceso con vehículos y establece la coordinación necesaria con el personal técnico de la SEMARNAP, encargado de las actividades de control, combate y extensión del incendio.

## ► Cómo actuar si se encuentra en peligro por un incendio forestal

- Si de pronto te percatas que te encuentras en la dirección en la que avanza un incendio forestal, localiza una vía de escape, de preferencia hacia los lados del frente principal del fuego o hacia alguna área limpia sin vegetación, tales como las parcelas de cultivo. Las áreas quemadas con anterioridad suelen ser las zonas más seguras para resguardarse del fuego.
- Conserva la calma, analiza la situación y, antes de decidir qué hacer, reflexiona.
- Si al circular por carreteras que cruzan áreas forestales el humo de un incendio dificulta la visibilidad, disminuye la velocidad o detén la marcha y espera a que el humo se disipe.

Adaptación del fascículo 10: *Incendios forestales* del Centro Nacional de Prevención de Desastres.

# Formas de combatir un incendio

*Tanto el ataque inicial como el proceso de aislar el fuego mediante la brecha de control, e incluso en algunos momentos de la extinción, el combate al fuego se puede realizar de dos maneras:*

## *Método directo:*

*La brecha se establece interviniendo en el borde del incendio, al actuar principalmente sobre las llamas y sobre el combustible inmediato a ellas. Este método implica:*

- *Humedecer los elementos combustibles (hojarasca, hojas secas, ramas, etcétera) con agua o cubrirlo con productos químicos o tierra.*
- *Cortar la continuidad del combustible próximo a las llamas, mediante una brecha o zanja corta fuego. En ocasiones al combustible encendido se le empuja al interior del área quemada.*

*Este método se puede aplicar principalmente en incendios incipientes, en los superficiales, o en sectores pequeños de incendios mayores, en los cuales no hay demasiado desprendimiento de humo y calor.*

## *Método indirecto:*

Ilustraciones: Carlos Lara



**Consiste en abrir la brecha de control a cierta distancia del borde del incendio y se usa dentro del área de fuego para eliminar el combustible intermedio.**

**Es responsabilidad de todos evitar los incendios forestales.**



**Se aprovechan todos los caminos, barrancas, áreas quemadas, arroyos, etcétera, que puedan servir como brechas o áreas para impedir el avance del fuego. Este método se puede utilizar cuando:**

- **El fuego impide trabajar cerca de él, debido a que el calor y el humo no permiten llegar al borde.**
- **Las características del terreno hacen difícil el acceso.**
- **Existe una gran cantidad de árboles o arbustos.**
- **El fuego es tan irregular que requiere trabajo excesivo, y el valor de la vegetación es escaso, debido a que las llamas se reproducen rápidamente.**
- **Hay propagación rápida del fuego, frente amplio y gran emisión de pavesas (chispas).**
- **Los incendios son de copa.**



Carlos Lara



DISTRIBUCIÓN GRATUITA