



## TODOS DEBEMOS ESTAR PREPARADOS

## Acuda a las oficinas de Protección Civil en su ciudad

Integre un equipo de provisiones para desastres. Los contenedores deben ser fuertes y fáciles de transportar (mochilas, bolsas de lona o recipientes para basura con tapa).

- Agua para 3 días (1 galón diario por persona)
- Alimentos no perecederos (si son enlatados incluir abrelatas).
- Si algún miembro de la familia requiere dieta especial incluir los alimentos apropiados.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Herramientas para emergencias incluyendo un radio y linterna de baterías (incluir baterías de repuesto).
- Artículos de aseo personal.
- Ten un duplicado de las llaves de casa y automóvil.

### Botiquín de primeros auxilios



- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| • Gasas                       | • Plástico                       |
| • 5 vendas de 5cms            | • Jabón antibacterial            |
| • 5 vendas de 10cms           | • Manta térmica                  |
| • 5 vendas de 15cms           | • Mascarillas para ventilaciones |
| • Cartón                      | • Guantes de látex               |
| • Cinta adhesiva              | • Lentes de protección           |
| • Tijeras                     | • Cubre bocas                    |
| • Lámpara                     | • Compresas frías instantáneas   |
| • Papel y pluma               |                                  |
| • Manual de primeros auxilios |                                  |

### No olvidar...

Sólo deberán incluirse los medicamentos previamente prescritos por su médico.

### Recopile Documentos Importantes:



- Actas de nacimiento
- Títulos y cédulas profesionales
- Pasaportes
- Pólizas de seguro
- Escrituras de propiedad
- Certificados escolares
- Credenciales, etc.

**Es recomendable tener todo este equipo en una mochila para su fácil manejo y disposición.**



BAJACALIFORNIA  
GOBIERNO DEL ESTADO



### MAYOR INFORMACIÓN A:

### Oficinas de Protección Civil del Estado

**Mexicali:** (686) 555-4998

Fax: (686)557-4758

**Tijuana:** (664) 634-9360 al 62

Fax: (664) 634-9885

**Ensenada:** Tel y Fax. (646) 152-1684

### Protección Civil Municipal

**Mexicali:** (686) 554-9211

**Tijuana:** (664) 683-9112 y 683-0908

**Ensenada:** (646) 173-9710 y 173-9790

**Tecate:** (665) 521-1218 y 521-1178

**Rosarito:** (661) 614-9600 ext. 2077



proteccioncivil@baja.gob.mx  
www.proteccioncivilbc.gob.mx



# SISMO



## Qué hacer Antes, Durante y Después..



# SISMO

## ANTES

Recorra a técnicos y especialistas para la remodelación o reparación de su vivienda, de este modo tendrá mayor seguridad ante un sismo.

Mantenga en buen estado las instalaciones de gas, agua y electricidad.

Elabore un Plan Familiar de Protección Civil para enfrentar los efectos de un sismo y conozca el Programa Interno de Protección Civil de su trabajo.

Organice y ejecute simulacros, sujete muebles que puedan caer, coloque pasadores en las puertas de alacenas y armarios, proteja cristales con mica especial.

Tenga a la mano: directorio telefónico de emergencias, botiquín de primeros auxilios, radio portátil y linterna con baterías. Almacene provisiones (comida enlatada y agua embotellada).

Identifique los lugares más seguros del inmueble, salidas principales y alternas. Verifique que estén siempre libres de obstáculos.

Procure que todos tengan consigo una identificación con tipo de sangre, de ser posible con número telefónico fuera del Estado, para que la familia comunique su ubicación y condición.

## DURANTE

Conserve la calma. Tranquilice a las personas de su alrededor. Ejecute las acciones previstas en el Plan Familiar y/o Programa Interno de Protección Civil (PIPC).

Bajo techo protéjase en un lugar seguro.



Si está bajo techo, protéjase debajo de una mesa, escritorio, pupitre y sujétese de ellos.

Aléjese de los objetos que puedan caer, deslizarse o quebrarse.

Si su construcción es segura manténgase en el interior, de lo contrario salga a un área más segura. No utilice elevadores.

**¡No grite!**



**¡No corra!**

**¡No empuje!**



En la calle dirijase hacia áreas despejadas lejos de objetos. En automóvil disminuya su velocidad y deténgase en una zona segura, permanezca dentro del vehículo hasta que termine el movimiento.

**En una situación de emergencia:  
¡CONSERVE LA CALMA!!**

## DESPUÉS

Use el teléfono sólo para llamadas de emergencia. Escuche la radio para informarse y colabore con las autoridades. No propague rumores. Trate de ponerse en contacto telefónico con su familiar fuera del Estado.

Der posible **cierre las llaves del gas, baje el interruptor eléctrico principal y evite encender cerillos** o cualquier fuente de incendio hasta asegurarse que no haya fugas de gas.

Si es necesario evacuar el inmueble, hágalo con calma, cuidado y orden.

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

Aléjese de los edificios dañados y evite circular por donde existan deterioros considerables.

No consuma alimentos ni bebidas que hayan podido estar en contacto con vidrios rotos o algún contaminante.

Realice revisión de la vivienda y sus instalaciones; si existen daños graves no la habite. Limpie los líquidos derramados o escombros que ofrezcan peligro.

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

**Recuerde que los sismos no son predecibles, por lo que debemos estar preparados para ellos.**