

NORMAS DE CONDUCTA ANTE TERREMOTO

Qué debe hacer antes

- Elabore y/o revise el Plan Familiar y comunitario para terremotos.
- Tenga listas reservas de alimento, agua y medicamentos.
- Tenga a mano una linterna y un radio portátil con baterías de repuesto.
- Coloque junto o cerca de la puerta de salida, una copia de las llaves de la casa.

Durante

- Mantenga la calma.
- Si se encuentra dentro de un establecimiento, aléjese de ventanas.
- Colóquese debajo de una mesa fuerte, no se precipite a bajar gradas y no utilice el ascensor.
- Si está en el exterior aléjese de edificios altos, rótulos y postes de energía.
- Si está conduciendo, deténgase y busque un lugar seguro, permanezca dentro del vehículo, evite correr más riesgo.

Después

- Verifique condiciones de su familia y su casa.
- Mantenga desconectado el gas y la electricidad por unas horas.
- Verifique condiciones a su alrededor y reporte los daños.
- Colabore con las labores comunitarias.
- No retorne a su vivienda, pueden ocurrir réplicas.
- Atienda las indicaciones emitidas por los especialistas de la Defensa Civil.
- Colabore en la rehabilitación y reconstrucción.

¿QUÉ HACER FRENTE A UN TSUNAMI O MAREMOTO?

1. Si vive en la costa y siente un terremoto lo suficientemente fuerte para agrietar muros, es posible que dentro de los 40 minutos siguientes pueda producirse un maremoto o tsunami.
2. Si recibe un aviso sobre la probabilidad de un tsunami, aléjese de la costa, sitúese en una zona alta al menos de 30 metros sobre el nivel del mar en terreno natural.
3. La mitad de los tsunamis se presentan primero como un recogimiento del mar que deja seco grande extensiones de fondo marino. Corra no se detenga, aléjese a una zona elevada, el tsunami llegará con una velocidad de más de 100km/hrs.
4. Si usted se encuentra con una embarcación diríjase rápidamente mar adentro. Un tsunami es destructivo solo cerca de la costa. De hecho a unos 5,600 metros mar adentro o a una altura mayor a 150 metros sobre el nivel del mar, puede considerarse seguro.
5. Tenga siempre presente que un tsunami puede penetrar por ríos y quebradas varios kilómetros tierra adentro, por lo tanto hay que alejarse de éstos.
6. Un tsunami puede tener 10 o más olas destructivas en 12 horas, procure tener a mano ropa de abrigo, especialmente para los niños.
7. Tenga instruida a su familia sobre la ruta de evacuación y lugar de reunión posterior.
8. Procure tener aparatos de radio portátil que le permita estar informado y las pilas secas de repuesto.

INCENDIOS FORESTALES

Los incendios forestales se producen en bosques naturales por acción del hombre o causado por la naturaleza, que avanza sin control, causando daños ecológicos, económicos y sociales.

Las principales normas de seguridad durante los incendios forestales son las siguientes:

- 1.Mantenerse informado sobre las condiciones del clima y pronóstico del tiempo.
- 2.Mantenerse enterado sobre el comportamiento del incendio.
- 3.Mantener rutas de escape y darlas a conocer al personal.
- 4.Evacuarse a una zona fuera de la dirección de propagación del incendio.
- 5.Mantener un puesto de observación cuando existe posibilidad de peligro.
- 6.Mantenerse alerta y calmado, pensando claramente y con decisión.
- 7.Mantener el control sobre el personal en todo momento.
- 8.Dar instrucciones claras y asegurarse que todo el personal las hayas entendido.
- 9.Mantener el cuidado de los niños.

ERUPCIONES VOLCÁNICAS

Una erupción volcánica siempre está precedida de algunos signos premonitores que son:

1. Aumento de la sismicidad en las cercanías del volcán.
2. Aumento de la temperatura.
3. Incremento de las emanaciones de gases y otros materiales.
4. Ruidos y retumbos dentro del edificio volcánico.

Ante estas señales se hace necesario poner en práctica las presentes recomendaciones:

1. Tapar los pozos excavados a mano.
2. Mantener un botiquín de primeros auxilios a mano.
3. Evitar a toda costa la contaminación de los alimentos.
4. Los mayores de edad organizarse en brigadas que ayuden a las personas que tienen dificultades durante la erupción volcánica.
5. Almacenar agua para el consumo humano que garantice la propagación de enfermedades gastrointestinales.
6. Elaborar plan de emergencias del hogar para poder actuar al momento de una erupción volcánica.
7. Mantener un control constante en los niños para no lamentar pérdidas personales.
8. El cabeza de familia debe de estar preparado para poder orientar a la familia al momento de una erupción volcánica.
9. Conocer el plan de emergencia que las autoridades locales hayan elaborado para enfrentar la emergencia.
10. Limpiar los techos de casas y edificios, para evitar que estos se derrumben.

11. Proteger los alimentos de la contaminación de arenas y cenizas.
12. Organizarse en brigadas de limpieza para proteger a la población.
13. Evacuar los poblados y caseríos a lugares alejados del volcán fuera de la dirección de caída de las cenizas y arenas.
14. Utilizar medios básicos de protección, tales como anteojos, pañuelos (proteger los órganos respiratorios y los ojos).
15. Regresar al sitio de origen según las indicaciones de las autoridades competentes en el manejo de desastres (emergencias)

INUNDACIONES

Las inundaciones pueden tener espectacularidad o no según los daños que causen, pero por su recurrencia más continua causan mayores daños económicos a la población y a la economía nacional.

Recomendaciones

- 1.No construir en lugares bajos, orillas de causes, márgenes de ríos, costas de lagos y mares.
- 2.Localizar lugares altos como colinas que sirvan de refugio a los pobladores.
- 3.No estar cerca de márgenes de ríos, orillas de causes cuando esté lloviendo intensamente.
- 4.Conocer el plan de emergencia que las autoridades locales hayan elaborado para enfrentar cualquier eventualidad.
- 5.El cabeza de familia debe de estar preparado para orientar a la familia al momento de una inundación.
- 6.Hacer el plan de emergencia del hogar para actuar al momento de una inundación.

- 7.No tocar los cables del tendido eléctrico que puedan estar en el suelo.
- 8.Almacenar agua para consumo humano que evite la propagación de enfermedades gastrointestinales.
- 9.Mantener un botiquín de primeros auxilios y una linterna a mano.
10. Mantener un control constante en los niños para no lamentar pérdidas personales.
11. Los mayores de edad organizarse en brigadas que ayuden a las personas que tienen dificultades durante las inundaciones en la comunidad.
12. De ser necesario para salvar a las personas que sean arrastradas por las corrientes de agua producto de las inundaciones, hacer uso de cuerdas (mecates), lanchas y otros medios; debe evitar lanzarse al agua a menos que sea estrictamente necesario.
13. Esperar que el nivel de los ríos baje para poder cruzarlos.
14. Evitar a toda costa la contaminación de los alimentos.
- 15.

HURACANES

Los fenómenos atmosféricos, son de evolución progresiva por lo que podemos realizar acciones de preparación:

Antes de su llegada:

- 1.Si vive en lugar de riesgo, prepare las condiciones para su evacuación, que debe realizarse antes de la llegada del fenómeno.
- 2.Sintonizar la radio o televisión para escuchar los Boletines Informativos.
- 3.Prepare alimentos, recipientes con agua limpia, botiquín y manual de primeros auxilios.

4. Para su evacuación, empaque solamente lo esencial, tal como ropa de uso, ropa de cama, alimentos, medicinas y necesidades del bebé.

Durante:

1. Quédese en su vivienda o en el albergue, hasta que las autoridades declaren que pasó el peligro.
2. Aléjese de las ventanas y puertas exteriores.
3. Prepare alimentos, recipientes con agua limpia, botiquín y manual de primeros auxilios.
4. Si se queda sin energía eléctrica, consuma primero los alimentos que se pueden dañar.
5. Asegúrese de tomar solamente agua limpia.
6. Seguir las instrucciones de las autoridades.

FUERTES VIENTOS

¿Qué puede hacer ante la predicción o presencia de vientos fuertes?

- Cerrar y asegurar puertas, ventanas o toldos.
- Retirar macetas y todos aquellos objetos que puedan caer a la calle y provocar un accidente.

Si se encuentra en la calle o en el campo

- Es conveniente alejarse de cornisas, muros o árboles, que puedan llegar a desprenderse y tomar precauciones delante de edificaciones en construcción o en mal estado.
- Abstenerse de subir andamios, sin las adecuadas medidas de protección.

Si va a viajar

- Ante la predicción de vendavales hay que procurar evitar los desplazamientos por carretera y si es necesario hacerlos, extremar las precauciones por la posible presencia de obstáculos en la vía.
- En todo caso, infórmese de las condiciones meteorológicas de la zona a la que se dirige.

Si se encuentra en zonas marítimas

- Hay que procurar alejarse de la playa y de otros lugares bajos que puedan ser afectados por las elevadas mareas y oleajes, las que suelen generarse ante la intensidad de vientos fuertes.
- En estas situaciones, el mar adquiere condiciones extraordinarias y puede arrastrarle si se encuentra en la proximidad del mar.