

*Siga las recomendaciones que le ayudarán a elaborar un plan familiar*

Todos debemos participar y estar preparados

### Botiquín de primeros auxilios



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

\*Incluya medicamentos solamente prescritos por su médico\*

\*recomendado para 4 personas

### No olvidar...

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



### ¿Qué se pretende con el Plan Familiar?

Que todos y cada uno de los miembros de la familia sepan que hacer antes, durante y después de una situación de emergencia, a través del conocimiento de las medidas básicas de preparación y auto-protección.

Identifica al responsable de Protección Civil en el comité vecinal de tu comunidad, con el fin de mantener colaboración y ayuda mutua permanente.

**¡TODOS NECESITAMOS DE TODOS!**

Acuda a las oficinas de  
Protección Civil en su ciudad



**MAYOR INFORMACIÓN A:**

### Oficinas de Protección Civil del Estado

Mexicali: (686) 555 - 4998

Tijuana: (664) 634 - 9360

### Protección Civil Municipal

Mexicali: (686) 554 - 9211

Tijuana: (664) 683 - 9112

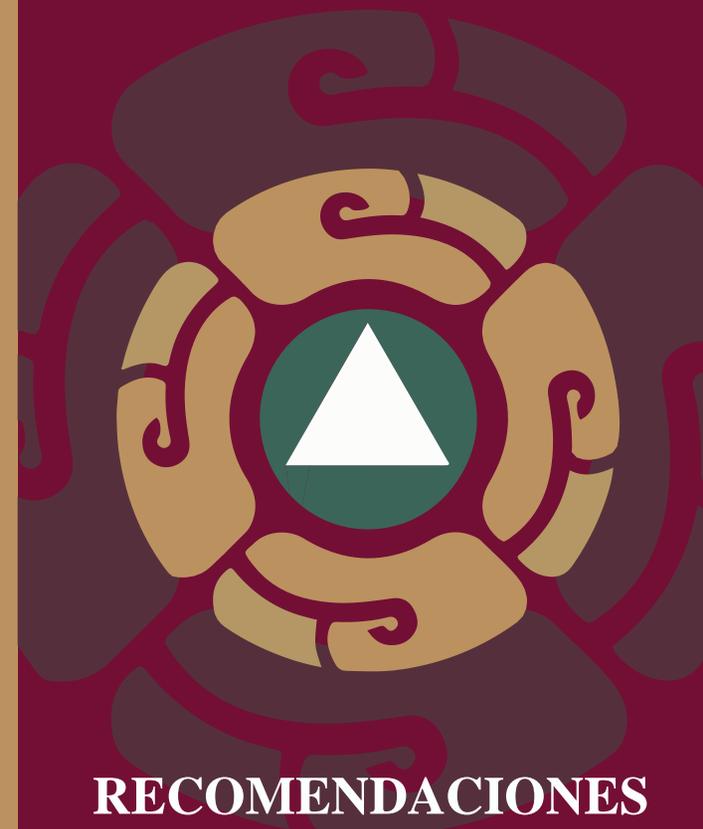
Ensenada: (646) 173 - 9710 y 173 - 9790

Tecate: (665) 521 - 1218

Rosarito: (661) 613 - 1145



[proteccioncivil@baja.gob.mx](mailto:proteccioncivil@baja.gob.mx)  
[www.proteccioncivilbc.gob.mx](http://www.proteccioncivilbc.gob.mx)  
[www.proteccioncivilensenada.com](http://www.proteccioncivilensenada.com)



**RECOMENDACIONES  
BÁSICAS DEL**



**PLAN FAMILIAR  
DE PROTECCIÓN CIVIL**

## Es importante conocer e identificar las situaciones de emergencia que pueden afectar el área donde vives

**INCENDIO:** Salga de inmediato de la casa por la ruta más segura.



**LLUVIAS TORRENCIALES:** La mejor protección es quedarse en casa y asegurar las ventanas o dirigirse a un lugar más seguro.



**INUNDACIÓN:** Evacúe la zona, si no es posible, entonces permanezca en las partes altas de la casa.



**SISMO:** Resguardarse en casa si la construcción es confiable, protéjase bajo muebles y de objetos que puedan caer, si no es así, salga cuando el movimiento lo permita.



## Reúna a la familia y empiece a organizar su plan...

### ES IMPORTANTE TENER A LA MANO:

Un directorio con teléfonos de emergencia y contactos familiares.

Ubique los hospitales cercanos a su domicilio y la mejor ruta para llegar a ellos.

Que cada miembro de la familia porte una tarjeta de emergencia con el registro sanguíneo y un número telefónico de un familiar fuera del estado.

Recopile Documentos Importantes:

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

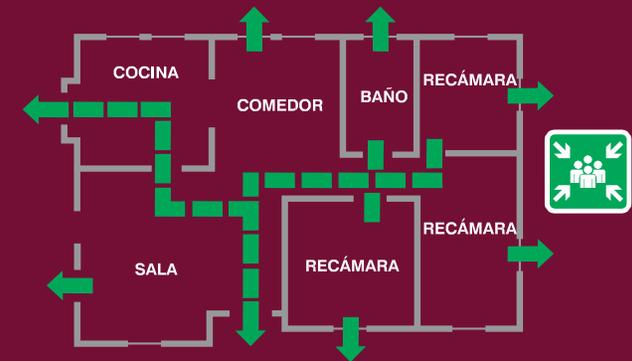


### RECUERDA:



NO GRITE NO CORRA NO EMPUJE

Elaborar un croquis de la casa, señalando las instalaciones de agua y gas, así como los desperfectos que ésta pueda tener y las rutas de evacuación.



Es importante realizar simulacros y que todos los miembros de la familia participen en ellos, fijando a cada uno responsabilidades.

### Designen un punto de reunión dentro de casa y otro fuera de ella.

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 auto.

### Reduce riesgos

Cerciórate que tu casa ofrezca la máxima seguridad.