

MANUAL DE PROTECCIÓN CIVIL

AVU

Innovación

DIVERSIÓN PARA LOS ADULTOS MAYORES



ÍNDICE GENERAL

■ INTRODUCCIÓN	01
■ ¿QUÉ ES PROTECCIÓN CIVIL?	02
■ CATEGORÍAS DE ALERTAS	03
A ¿QUÉ ES UN FENÓMENO NATURAL?	04
A1- SISMOS	05
A2- FENÓMENOS HIDROMETEOROLÓGICOS	07
A3- INCENDIOS	12
■ HIDRANTES, EXTINTORES, BOCA DE INCENDIO Y EQUIPO DE EMERGENCIA	15
A4- CONTAMINACIÓN, EPIDEMIAS Y PLAGAS	23
■ ¿QUÉ ES UN FENÓMENO ANTROPOGÉNICO?	26
■ SIMULACROS	27
■ BIBLIOGRAFÍA	28

INTRODUCCIÓN

En el presente Manual de Protección Civil, describiremos los tipos de fenómenos naturales pudiéndose transformar en desastre natural, o accidente provocado por el humano, así como las recomendaciones para tomar decisiones correctas antes, durante y después de la presencia de alguno de los fenómenos más comunes que se presentan en las regiones donde vivimos, y cuya atención a éstas puede ayudar a salvar la vida humana.

Uno de los propósitos que contempla este Manual es el impulso de la cultura de la protección civil, enfocándonos en el apoyo a las Personas Adultas Mayores, el personal que estará atendiéndolos, y así como el personal administrativo del AVU con fin de incrementar los conocimientos, para comprender riesgos, actuar coordinadamente con las indicaciones de las autoridades y estar preparado e informado, así mediante la prevención sabremos como actuar en caso de un Desastre Natural o accidente del humano.



¿QUÉ ES PROTECCIÓN CIVIL?

La protección civil nos enseña a realizar acciones para protegernos de los riesgos que hay en las grandes ciudades; nos dice también como disminuir los peligros que existen en nuestra casa y en la escuela, en el trabajo, en la colonia o en cualquier otro lugar; y si se presenta una emergencia o desastre, nos ayuda a resolver los problemas.

Etapas de Protección Civil:

Prevención:

Las acciones que aprendemos y ponemos en práctica para enfrentar de mejor manera las emergencias o desastres. Prevenir es siempre mejor que lamentar.

Mitigación:

Las acciones que realizamos antes de que se presente una emergencia o desastre para disminuir los efectos que pueden provocar en tu familia o en tu comunidad.

Auxilio:

Las acciones que realizamos durante la emergencia o desastre para ayudar oportunamente a las víctimas y a la población que ha sido afectada.

Recuperación:

Las acciones que efectuamos todos, especialmente las autoridades, para que los servicios de la ciudad y nuestra vida diaria vuelvan a funcionar normalmente.

Los siniestros o desastres son causados por diversos fenómenos, los cuales en cuanto a su origen se clasifican en: 1. Naturales 2. Antropogénicos (causados por las personas).



CATEGORÍA DE ALERTAS

La prevención a través de la Señalización NOM-003-SEGOB-2011 se aplica en todos los inmuebles, establecimientos y espacios de los sectores público, social y privado, en los que, conforme a las leyes, reglamentos y normatividad aplicables en materia de prevención de riesgos, deba implementarse un sistema de señalización de protección civil.

Las señales, los colores, las formas y símbolos a utilizar son implementados con la necesidad de proteger a las personas y a la sociedad ante la presencia de una emergencia o desastre, provocado por agentes perturbadores de origen natural o humano.

Los colores de seguridad comprenden cinco categorías de alerta cuya finalidad es indicar una condición:

ROJO

Alto Prohibición Identifica equipo contra incendio

AMARILLO

Precaución Riesgo

VERDE

Condición Segura Primeros Auxilios

AZUL

Obligación



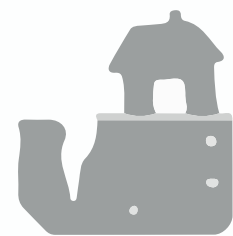
¿QUÉ ES UN FENÓMENO NATURAL?

Es un cambio que se produce en la naturaleza entendiendo que la tierra está en constante transformación y actividad, puesto que no ha terminado su proceso de formación y tiene diferentes manifestaciones la mayoría de los casos, en forma repentina e inesperada, causando sobre los elementos naturales alteraciones intensas, los cuales podrían resultar perjudiciales para la vida humana.

Los cambios y alteraciones podrían manifestarse en condiciones geológicas, atmosféricas y ambientales, por ejemplo:

Terremotos, erupciones volcánicas, tsunamis, tormentas eléctricas, tornados y huracanes.

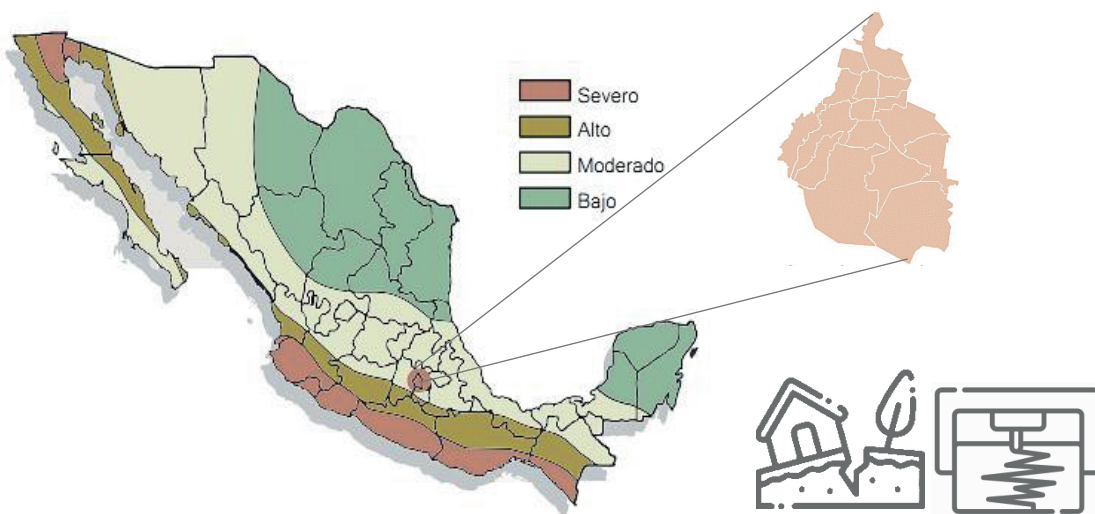
Causando pérdida de vida y salud de la población, la destrucción o pérdida de los bienes de una colectividad y/o daños severos sobre el medio ambiente. Estos fenómenos no pueden predecirse con exactitud con ni saber cuáles son los daños exactos que dejara a su paso, pero se puede lograr gracias a los avances tecnológicos y de estudios de científicos y Expertos una aproximación, logrando salvar vidas.



A1 - SISMOS

Los fenómenos geológicos son muy frecuentes en Nuestro País, y la Ciudad de México es uno de los estados con mayor presencia de sismos y temblores, debido a que se encuentra en una ubicación geográfica llamada zona de subducción, este tipo de zonas son partes de la tierra donde una placa de la corteza terrestre se desplaza lentamente debajo de otra, una placa oceánica, la de Cocos, se desliza gradualmente bajo la placa continental, la de Norteamérica, con el tiempo se crea tensión por la fricción entre las placas y, en determinado momento, la tensión es tal que la energía reprimida se libera en forma de sismo.

Zonificación sísmica en México:



Recomendaciones ante un Sismo o Temblor:

Antes:

- o Identificar los espacios y áreas seguras del inmueble.
- o Contar con equipo de vida, por ejemplo: un maletín de primeros auxilios, linternas de pila, Tratamientos especiales en caso de que alguien de la familia lo requiera, Alimentos no perecederos y botellas de agua desechables., etc.



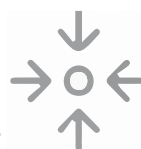
Durante:

- Al sonar la alerta sísmica, mantén la calma y si te encuentras en pisos bajos y te es posible, evacúa el inmueble y sigue las rutas de evacuación previamente establecidas.
- En caso de encontrarte en un piso alto y no tienes tiempo de salir, colócate en la zona de menor riesgo previamente establecida
- No corras, muchos accidentes ocurren durante una evacuación desordenada.
- No grites, contagias a otras personas y eso puede generar pánico y caos durante la evacuación.
- No empujes, puedes lesionar o lastimar a las personas que van evacuando, dales tiempo de salir.
- Aléjate de ventanas, muebles, espejos, plantas u otros objetos pesados que puedan caer.
- Si hay infantes, personas de la tercera edad o personas con discapacidad, ayúdalas a replegarse o a mantenerse de pie en la zona de menor riesgo.
- Evacúa el inmueble hasta que el movimiento telúrico haya concluido, si la ruta de evacuación lo posibilita.



Después:

- En caso de haber replegado a zonas de menor riesgo durante el sismo, evacúa el inmueble hacia un punto de reunión.
- Mantén la calma y atiende las indicaciones de brigadistas, cuerpos de rescate y autoridades de gestión integral de riesgos y protección civil.
- Utiliza celular solo para emergencias o lo mínimo posible.
- Utiliza redes sociales para avisar que estás bien
- Una vez terminado el temblor verifica el estado estructural de del edificio, instalaciones hidrosanitarias y eléctricas.



A2 - FÉNOMENOS HIDROMETEOROLÓGICO

Son el producto del movimiento del agua superficial y de los cambios meteorológicos que afectan directamente la capa terrestre, tales como: ciclones, inundaciones pluviales o fluviales, costeras o lacustres; tormentas de nieve, granizo, polvo o eléctricas; heladas; sequías y ondas cálidas y gélidas; y tornados

Ciclones

Un ciclón es una concentración anormal de nubes, cuyos vientos giran en sentido contrario a las manecillas del reloj y a grandes velocidades. Sus daños son por lluvia, viento, oleaje y marea de tormenta. Se clasifican de acuerdo con la fuerza de sus vientos:

- Depresión Tropical.
- Tormenta Tropical.
- Huracán



Dado que son fenómenos que se pueden predecir, se estableció un Sistema de Alerta Temprana con el objetivo de que, a través de la información de la radio y la televisión; la población vulnerable esté preparada, buscando que las personas adquieran una conciencia previsor, sepan cómo actuar en cada una de las etapas y reduzcan el miedo que una situación de desastre provoca.

Zonificación de amenazas por inundaciones en México:



Ciclones

Una inundación es la ocupación por parte del agua de zonas que habitualmente están libres de esta, por desbordamiento de ríos, torrentes o ramblas, por lluvias torrenciales, deshielo, por subida de las mareas por encima del nivel habitual, por maremotos, huracanes, entre otros.



Las inundaciones fluviales son procesos naturales que se han producido periódicamente y que han sido la causa de la formación de las llanuras en los valles de los ríos, tierras fértiles, vegas y riberas, donde normalmente se ha desarrollado la agricultura.



En las zonas costeras los embates del mar han servido para modelar las costas y crear zonas pantanosas como albuferas y lagunas que, tras su ocupación antrópica, se han convertido en zonas vulnerable.

Recomendaciones ante un Ciclón, inundaciones y lluvias:

Antes:

- Ubique el refugio temporal más cercano a su casa. Identifique calles, carreteras y autopistas que pudiera utilizar en caso de emergencia.
- Guarde los objetos que pueda lanzar el viento, los objetos que cuelguen fuera de la casa o los que estén tirados y sueltos en el patio o cochera.
- No deje solos a niños, ancianos o personas con capacidades diferentes. Si lo hace, avise a sus vecinos o encargue que los cuiden.
- Selle con mezcla de cemento la tapa de su pila o cisterna para tener agua de reserva sin contaminar
- Almacene alimentos enlatados y agua embotellada para varios días.
- Guarde en bolsas de plástico los documentos personales y facturas de sus pertenencias.
- Tenga a la mano un botiquín de primeros auxilios, una linterna, una radio y pilas.
- Proteja vidrios con cinta adhesiva o coloque madera sobre las ventanas.



Durante:

Acuda al refugio temporal más cercano en caso de ser necesario.

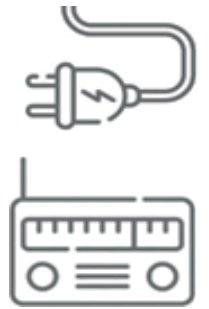
Evacue la zona y construcciones de riesgo en caso de ser necesario

Desconecte todos sus aparatos para que no se afecten en caso de una sobrecarga de corriente.

Mantenga el radio encendido para estar al tanto de las novedades, así como para recibir instrucciones de las autoridades locales

Sólo beba agua que esté embotellada o hervida, evite tomar agua de llaves.

Atienda las necesidades de niños, ancianos y personas con capacidades diferentes.



Después:

Permanezca en su refugio temporal, casa o centro de trabajo hasta que las autoridades digan que ya es seguro salir.

Mantenga desconectados gas, luz y agua, hasta que se asegure que no hay fugas o daños en las líneas

No haga cruces de ríos o de corrientes de agua que lleven mucho caudal, ya sea a pie o en vehículo, muchas veces no calculamos la fuerza de la corriente.

Evite caminar por zonas inundadas, puede ser golpeado por alguna piedra, árbol o un objeto cualquiera.

Evalúe si la zona en donde está es propensa a deslaves y esté preparado para ellos.

Manténgase alejado de las áreas de desastre, evite tocar o pisar cables eléctricos, y retírese de casas, árboles o postes en peligro de caer.



Tormentas eléctricas

Las tormentas eléctricas son descargas bruscas de electricidad atmosférica que se manifiestan por el resplandor breve de un rayo, seguido de un estruendo.



Las tormentas eléctricas pueden ocurrir individualmente, en grupos o en líneas, y muchas de las veces caen fuera de la zona de lluvia intensa, hasta a kilómetro y medio de distancia. Por esta razón las tormentas eléctricas son muy peligrosas y pueden dejar a las personas con daños permanentes e incluso causar la muerte.



Recomendaciones ante tormentas eléctricas:

Antes:

- Instale pararrayos en torres y antenas.
- Manténgase atento a los avisos de tormentas severas que emitan las autoridades de Protección Civil.
- Desconecte los aparatos eléctricos de su casa, incluso la antena de cable, pues una alteración del voltaje por causa de un rayo, pueden causarles graves daños.
- Asegure objetos sueltos fuera de la casa, que puedan ser proyectiles cuando se presentan vientos fuertes durante la tormenta.
- Refuerce las puertas que dan al exterior de la casa.
- Poda árboles o ramas que puedan ceder ante los vientos de tormenta y golpear o caer sobre una persona o la casa.
- Procure la polarización correcta de todas las tomas de corriente, incluyendo una tierra física en todo el sistema eléctrico.



Después:

- Aléjese lo más pronto posible de lugares altos, como lomas o cimas, y procure refugiarse en lugares bajos. Evite refugiarse dentro de una cueva, al interior se acumula el aire ionizado lo que aumenta la posibilidad de una descarga eléctrica.
- Evite lugares como parcelas, azoteas, estacionamientos o campos deportivos, porque las áreas abiertas pueden convertirse en un pararrayos natural.

- No corra durante una tormenta eléctrica, pues la ropa empapada o mojada produce una turbulencia en el aire y una zona de convección que puede atraer un rayo.
- Manténgase lejos de objetos metálicos como vallas, alambradas, cableados de energía eléctrica o rieles de ferrocarril, porque la caída de un rayo provoca una onda de choque que calienta el aire y puede dañar a los pulmones
- Absténgase de usar bastones metálicos, calzado con casquillo, herramienta agrícola y mochilas con armazón metálico, porque los metales son buenos conductores de electricidad
- Absténgase de protegerse bajo de un árbol alto, una roca, construcciones pequeñas o aisladas, como casad e campaña o cabañas, pues es común que los rayos caigan en estos lugares.
- Apague aparatos de transmisión y localización (radios, celulares, GPS) ya que sus radiaciones electromagnéticas pueden atraer rayos.



A3 - INCENDIOS

Los incendios suelen producirse por un relámpago, negligencia, la lava, estos son más comunes cuando las condiciones son secas, los vientos fuertes pueden hacer que avancen más rápidamente, pueden también incluso ser provocados por el humano e n descuidos, el fuego de grandes proporciones que se desarrolla sin control, el cual puede presentarse de manera instantánea o gradual, pudiendo provocar daños materiales, interrupción de los procesos de producción, pérdida de vidas humanas y afectación al ambiente.



Los fuegos se dividen en las clases A, B, C y D. Fuego Clase A:

Los fuegos se dividen en las clases A, B, C y D.

Fuego Clase A:



Es aquel que se presenta en material combustible sólido, generalmente de Fuego.

Fuego Clase B:



Es aquel que se presenta en líquidos y gases combustibles e inflamables.

Fuego Clase C: Es aquel que involucra aparatos y equipos eléctricos energizados. Fuego

Fuego Clase D:



Es aquel en el que intervienen metales. naturaleza orgánica, y cuya combustión se realiza normalmente con formación de brasas.

Fuego Clase C:



Es aquel en el que intervienen metales.

Recomendaciones ante un Incendio:

Antes:

- Identificar claramente las rutas de evacuación, las salidas de emergencia y los puntos de revisión, no obstaculizar las salidas de emergencia, ni los lugares donde se encuentra el equipo contra incendios
- No tirar las colillas encendidas de cigarrillos en bosques, áreas verdes, madera, sobre líquidos inflamables, o algún desecho orgánico inflamable.
- Realizar ejercicios y simulacros de evacuación y participar responsablemente en ellos.
- No dejar encendidas fogatas, vigilar que no haya acumulación de materiales (ramas secas, maleza, basura, cartón o papel).
- Revisar periódicamente la instalación eléctrica, que el calibre y conexiones cables y/o alambre sean adecuados de acuerdo con las normas de eléctricas.
- No sobrecargar los enchufes con demasiadas clavijas, distribuir las cargas.
- En caso de fuga de gas, no encender ni apague luces y ventilar al máximo todas las habitaciones.
- Guardar los líquidos inflamables en recipientes irrompibles con una etiqueta que indique su contenido.
- Contar con uno o más extintores en un lugar accesible; asegurarse de que saber manejar de forma adecuada y vigilar que estén en condiciones de servicio.



Durante:

- Observe la dirección del fuego y prevea una salida de escape.
- Respire con un pañuelo húmedo tapando boca y nariz.
- Vigile el viento, un cambio puede hacer que el fuego le rodee, vaya siempre en sentido contrario.
- Si el fuego le rodea sitúese en tierra ya quemada.



- En caso de humo gatee hasta la salida y tápese la boca y nariz con una toalla mojada.
- Utilice una linterna para la evacuación.
- Trate de llevar consigo un extintor al evacuar, para abrirse paso.
- Si está en un edificio no utilice los ascensores.
- Toque las puertas antes de abrirlas. Si la puerta está caliente, no la abra y use una salida alternativa.
- Cierre las puertas a su paso, de modo de aislar el fuego y disminuir la cantidad de oxígeno.
- Si al salir sus ropas se prenden, deténgase de inmediato, tírese al suelo, cúbrase el rostro con las manos y ruede rápido hacia atrás y adelante hasta extinguir las llamas.



Después:

- Si hay heridos, pide auxilio a los cuerpos de socorro.
- No pase al área de siniestro hasta que las autoridades lo determinen.
- Si existe duda sobre el estado físico de la infraestructura consulta con los expertos, para saber si puedes ingresar nuevamente.
- Si el inmueble no presenta fallas aparentes puede ingresar, pero no se confíe y retire los escombros o cosas que puedan causar daños.
- Desechar alimentos, bebidas o medicinas que hayan estado expuestas al calor, al humo o al tizne del fuego, y no vuelva a congelar los alimentos que se hayan descongelado



HIDRANTES, EXTINTORES, BOCA DE INCENDIOS Y EQUIPO DE EMERGENCIA

Hidrantes

Los hidrantes de incendios, conocidos popularmente como bocas de incendios, son aparatos conectados a una red de abastecimiento de agua destinado a suministrar agua en caso de incendio. Las bocas de incendio no tienen mangueras, sino que son agua para que bomberos o los servicios de emergencia puedan conectar sus mangueras y/o equipos de lucha contra incendios. También sirven para llenar de agua las cisternas de los camiones de bomberos.



Los hidrantes de incendios forman parte de la red de agua específica de protección contra incendios, por lo que están conectados directamente a dicha red, ya sea la red de uso público o la de una instalación en concreto.



Tipos de hidrantes de incendios:

Los hidrantes de incendios pueden ser de dos tipos: hidrante de columna e hidrante bajo nivel de tierra (también llamados de arqueta).

Los hidrantes de columna pueden ser de columna seca y de columna húmeda. Los hidrantes de columna seca:

Son lo que se vacían automáticamente después de ser utilizados. De este modo, al no contener agua cuando no es necesario, no tienen riesgo de rotura por heladas. Estos hidrantes también incorporan un sistema que asegura su estanqueidad en caso de rotura por impacto.



Los hidrantes de columna húmeda:

Son una alternativa más eficiente y eficaz a los hidrantes de columna seca, ya que disponen de todo el mecanismo en la superficie sin las complicaciones que suponen los hidrantes de columna húmeda. Uno de estos inconvenientes es la reparación, ya que en los hidrantes de columna húmeda no hay que picar el suelo para descubrir el mecanismo.

Los hidrantes bajo nivel de tierra o de arqueta:

Son aquellos que permanecen totalmente enterrados, de forma que no dan lugar problemas de espacio, no tienen riesgo rotura por impacto y están más protegidos de las heladas.



Extintores

Los extintores son elementos portátiles destinados a la lucha contra fuegos incipientes. Sirven para dominar o extinguir cualquier tipo de fuego generado para evitar así su transformación en incendios mayores.



Existen cuatro tipos extintores para cuatro clases de fuego: Extintores de agua:

Son apropiados para extinguir fuegos de tipo A, es decir todos aquellos producidos por la combustión de elementos sólidos. El poder del agua como elemento extintor se debe a su gran capacidad para absorber el calor consiguiendo así reducirlo más deprisa de lo que el fuego es capaz de regenerar. A la hora de utilizarlo es muy importante revisar el entorno y no utilizarlo en lugares donde haya electricidad o una corriente eléctrica para evitar el riesgo de electrocución.



Extintores de polvo:

Es el más común y es indicado para los tipos A, B y C. Dadas las múltiples aplicaciones de estos extintores, son una magnífica protección para las viviendas, oficinas y empresas.



Extintores de CO2:

Estos tipos de extintores son aptos para fuegos de tipo A, B y C. Al ser un extintor limpio, resulta ideal para maquinaria delicada y equipamientos eléctricos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que se trata de un elemento químico y que, por tanto, para evitar intoxicaciones, es muy importante salir de inmediato del lugar cuando se haya extinguido el fuego.



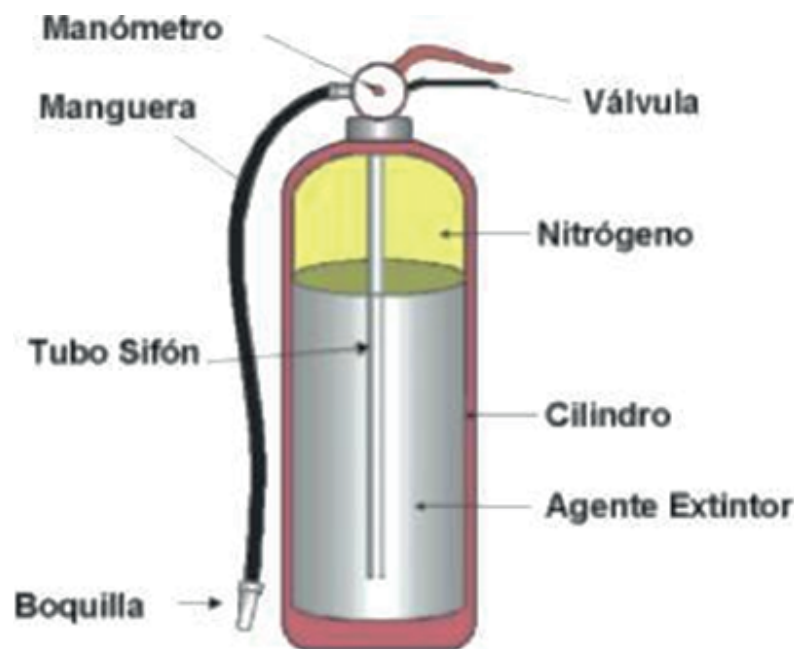
Extintores para fuegos especiales:

Estos son los únicos que se pueden utilizar para sofocar fuegos de clase D. Actúan en general por sofocación y algunos también absorben el calor actuando por enfriamiento al mismo tiempo que por sofocación.



¿Cómo usar correctamente el extintor de incendios?

El extintor es un recipiente metálico (cilindro de acero) que contiene un agente extintor de incendios a presión. Este sistema de Protección Activa Contra Incendios cuenta con un dispositivo para prevenir el activado accidental, el cual debe ser deshabilitado antes de que el extintor sea usado. Al abrir una válvula, el agente sale por la manguera, que se debe dirigir a la base del fuego.



Consejos de utilización del extintor:

1. Descolgar o sacar de su cajón asignado.
2. Tira de la anilla del pasador para sacar el seguro.
3. Sujetar la manguera y oprimir la palanca atacando el fuego en dirección del viento. Deberás darle la espalda al viento para evitar que el humo y el calor le impidan acercarse lo suficiente.
4. Vierte el agente extintor a la base del fuego, procurando mantener la botella en posición vertical en movimiento de zigzag. Dirige el chorro a la base de la llama barriendo el mismo con movimientos en zigzag.
5. De ser posible, ataca el fuego entre varias personas.



Es importante que sepas que una sujeción incorrecta no permite verter el agente extintor a la base del fuego. Para una sujeción correcta, coge la manguera por el borde, colocando la mano cerca de la boquilla.

Boca de Incendios

Es un equipo completo de material contra incendios fijos anclados a la pared y conectados a la red de abastecimiento de agua, se usan por lo general para proteger riesgos interiores. Su distribución suele ser la de una cobertura de 25 m de diámetro empezando a contar desde la entrada del edificio o establecimiento industrial. Los 25 m de cobertura son el resultado del cálculo de suma de 20 m de manguera + 5 m de chorro de agua, son apropiadas para pequeños incendios, para atacar el fuego en sus inicios,

Elementos principales de una Boca de Incendio Equipada BIE:



Armario:

Es un armario normalmente de color rojo que guarda en su interior todo el sistema de la BIE.

Soporte de manguera:

Es donde se apoya la manguera y se enrolla. Este soporte debe permitir desenrollar la manguera de forma rápida y fácil.

Manómetro:

Sirve para medir la presión y comprobar que la toma de agua funciona.

Válvula:

Es la que conecta el sistema de contra incendios con la toma de agua.

Manguera de incendios:

La manga por la que debe pasar el agua y permitir llevarla hasta donde interese para controlar el incendio, mide 20 metros.

Boquilla:

También denominada lanza o lanzadera, situada en el extremo de la manguera. Es por donde sale el agua para sofocar los incendios. Suele contar con varias posiciones para lograr una salida de agua distinta según interese: chorro, niebla.



Como utilizar una Boca de Incendio Equipada BIE:

Localice dónde hay una BIE entre el fuego y la salida

Abra la puerta del armario o rompa el cristal de la tapa, según el caso

Mire que estén conectadas entre sí la manguera y la red de abastecimiento de agua.

Mire si el manómetro indica presión de agua de la red de abastecimiento:

No indica presión: puede estar averiado o que no haya presión y en este caso debería buscar otra BIE (vuelva al paso 1). • Si indica presión, vaya al paso siguiente.

Compruebe que la boquilla de la lanza tiene cerrada la salida de agua.

A) Si la manguera es flexible plana: 1. Gire el soporte, desenrolle y extienda completamente la manguera hacia donde esté el fuego. 2. Deténgase a más de dos metros del

fuego y mantenga agarrada la lanza. 3. Pida que se le abra lentamente la válvula de paso del agua, que está en el armario. La manguera se irá presurizando. Sujete la lanza y espere hasta que se presurice por completo. Recuerde: La BIE de 45 mm se maneja como mínimo entre dos personas.



B) Si la manguera es semirrígida: 1. Gire el soporte y desenrolle el recorrido de manguera que necesite en dirección hacia el fuego (no tiene por qué desenrollarla por completo). Vaya tirando hacia afuera desde el extremo libre de la manguera; el soporte gira liberando manguera que, en su salida está controlada por una guía (dispositivo orientador que la rodea). 2. Deténgase a más de dos metros del fuego y mantenga agarrada la lanza.

3. Pida que se le abra lentamente la válvula de paso del agua, que está en el armario. 4. Abra la boquilla un poco, para que salga el posible aire que tuviese la manguera

Agarrando con firmeza la lanza, abra el paso de agua en la lanza y girando la boquilla seleccione el chorro que sea más adecuado a las circunstancias (en el modo de “pulverización cónica” hace de pantalla y le protegerá del humo).



Comience a apagar el fuego con movimientos suaves de barrido, preferentemente en modo de agua “pulverizada” y dirigido a la base del fuego hasta que se apague o llegue ayuda de Bomberos. Después de utilizar una BIE hay que cerrar el paso de agua y esperar a que la manguera esté seca antes de volver a enrollarla en su carrete.

¿Qué debe tener mi kit de emergencias?

En caso de un evento mayor, es recomendable tener provisiones básicas. Una mochila o bolso de fácil traslado que contenga elementos vitales que permita nuestra supervivencia, por 72 horas, en caso de una catástrofe.



De acuerdo con la Secretaria de Gobernación y Protección Civil, se sugiere se empaquen los siguientes:

Linterna. Con pilas, en caso de desastres es probable que se dañen las instalaciones de luz.

Radio AM/FM. Con pilas y otras de repuesto o de carga por dínamo. El propósito es mantenerte informado de los comunicados y alertas oficiales.

Agua. Natural y purificada en envase de plástico.

Alimentos. No perecederos, ya sean en lata o en empaques ligeros, sin envases de vidrio, fácil de abrir.

Ropa. Cobija, chamarra o suéter.

Encendedor o cerillos.

Papel de baño y toallitas húmedas.

Silbato. Tiene el propósito de hacer llamados de atención o de auxilio. Es de mucha ayuda en caso de estar en riesgo.

Documentos. Guarda en una bolsa hermética todos aquellos que consideres importantes y necesarios, como, por ejemplo: acta de nacimiento, comprobante de domicilio, identificación oficial, etc.

De ser posible, escanéalos y guárdalos en una USB.

Llaves. Un duplicado de acceso, por ejemplo: de casa, coche y oficina o negocio.

Botiquín de primeros auxilios. Elementos básicos para atender de primera mano emergencias médicas menores.

Dinero. En efectivo, pues en situaciones de emergencia podrían estar suspendidos temporalmente los servicios bancarios.

Directorio telefónico. Datos de servicios de emergencia, familiares y amigos.



Botiquín de primeros auxilios

El botiquín es un recurso básico en el cual nos podemos apoyar para prestar una atención de primera necesidad de salud. Está integrado por materiales, equipo y medicamentos necesarios para dar los primeros auxilios a una persona que ha sufrido un accidente o una enfermedad repentina. De acuerdo con la NOM-005-STPS-1998, “Relativa a las condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo para el manejo, transporte y almacenamiento de sustancias químicas peligrosas”, su contenido se clasifica de la siguiente manera:

1. Material seco
2. Material líquido
3. Instrumental
4. Medicamentos
5. Material complementario



Existen diferentes tipos de botiquines, pues la cantidad y selección de productos está en función del lugar en que se encuentre: escuela, oficina, casa, etc., o del tipo de actividad que se desarrolle. Se distingue no sólo por la imagen de una cruz roja en su exterior, sino que se caracteriza también por su fácil transportación y accesibilidad, pues no debe tener candados o dispositivos que dificulten el acceso a su contenido. Es importante tener al menos uno, sobre todo en los lugares en donde haya concentración de personas o factores de riesgos.

A4- CONTAMINACIÓN, EPIDEMIAS Y PLAGAS

Estos fenómenos son aquellos que afectan la salud de la población mundial en su mayoría provocados por el hombre al contaminar el aire, agua y suelo, mientras la naturaleza sigue su ciclo sufre alteraciones en los elementos y provocan epidemias y plagas.

Contaminación

Podemos prevenir la contaminación, epidemias y plagas en los siguientes elementos naturales:

Aire:

No encender fogatas ni quemar basura, llantas o cohetes.

Todos los coches necesitan mantenimiento y afinación.

Apaga el boiler cuando no se utilices.

Si puedes pide que cambien focos y aparatos electrónicos por otros de bajo consumo.

Sembrar árboles y reforesta las zonas dañadas, así ayudas a la conservación del ambiente.



Agua:

Mantén tinacos, cisternas y depósitos de agua bien tapados.

No arrojar basura ni residuos de aceites, solventes y combustibles en depósitos de agua, cauces, ríos o canales.

No se debe fecar ni orinar en la vía pública, ni en ríos o nacimientos de agua.

Reportar a las autoridades las descargas de drenaje que desemboquen en mantos acuíferos, cauces, ríos o canales.

Nunca tirar pañales y toallas sanitarias, hilo dental o cabello en el excusado, porque provocan problemas en las plantas de tratamiento de aguas residuales.



Suelos:

Trata de usar por completo el contenido de los envases de productos como limpiadores, blanqueadores, pinturas, solventes, barnices y pegamentos para no desechar los restos.

Deposita pañales y toallas sanitarias en los botes de basura y tíralos en el camión recolector, no en la vía pública.

No tires pilas o baterías a depósitos de agua, en la basura o en la vía pública, porque son altamente contaminantes; busca los sitios donde les darán un tratamiento especializado para su destrucción.

No tires basura, desechos de la construcción ni animales muertos en la vía pública.



Epidemias

Para evitar una epidemia, es recomendable seguir los siguientes pasos:

Clorar el agua que utilices para beber y para preparar tus alimentos; manténla cubierta para protegerla de contaminantes y bacterias.

Usa jabón o detergente para lavarse las manos antes de preparar, servir y comer alimentos, y después de ir al baño.

No comer pescados, mariscos ni carne crudos o poco cocidos.

No comer frutas o verduras crudas, sin lavarlas y desinfectarlas.

Evita comprar o ingerir alimentos y golosinas en la vía pública y/o en sitios que a simple vista consideres que no están preparados higiénicamente



Plagas

Se entiende por plaga, toda aquella fauna y flora nociva que afecta la salud de las personas, infraestructura urbana y el medio ambiente.

Las principales plagas de esta ciudad son: Cucarachas, roedores, moscas, mosquitos y abejas



Para evitar una epidemia, es recomendable seguir los siguientes pasos

Limpiar con frecuencia tu casa, en especial la cocina y el baño.

Mantener casas, oficinas, escuelas, fabricas, hospitales, etc. ventilada, pues estos animales viven en lugares húmedos, oscuros y calientes.

Lavar los platos, limpiar la mesa y la cocina después de utilizarlos para evitar residuos de alimento.

Separar la basura en desechos orgánicos e inorgánicos, y sacar la basura separada en bolsas para su recolección.

Conserva todos los alimentos, incluidos los de tus mascotas, en envases tapados, recipientes herméticos o lugares secos y bien cerrados.

No almacenar por largo tiempo cajas, periódicos, bolsas de plástico, botellas y latas vacías.

Sellar huecos y grietas para que las cucarachas y roedores no entren a la casa.

No arrojes basura, desperdicios o residuos en la vía pública, terrenos baldíos o parques públicos.

Recoge las heces fecales de tus mascotas, restos de comida o cualquier otro elemento orgánico en descomposición.

Evita que el agua permanezca estancada, los charcos son focos de infección y propician la reproducción de fauna nociva.



¿QUÉ ES UN FENÓMENO ANTROPOGÉNICO?

Se clasifican, según su origen, en tres tipos: Químico-tecnológico, Sanitario-ecológico y Socio-organizativos.



Origen químico-tecnológico:

Son los provocados por fugas o derrames de sustancias químicas peligrosas como solventes, gases o gasolinas, así como por incendios, explosiones o cortocircuitos; también son generados por el calentamiento global, o por no revisar las instalaciones del gas o electricidad.

Origen sanitario – ecológico:

Son aquellos fenómenos relacionados con la salud de las personas y provocados por la contaminación del aire, agua y suelo, así como por lluvia ácida y ceniza volcánica, también encontramos plagas como ratas, cucarachas y arañas que ocasionan enfermedades a la población.



Origen socio - organizativos

Son los que resultan de errores humanos o acciones premeditadas, y se manifiestan en eventos deportivos, conciertos o ferias, entre otros, y en accidentes aéreos, terrestres o marítimos, así como en conductas antisociales como sabotaje o terrorismo, o cuando hay peleas en los estadios de fútbol entre simpatizantes por los malos resultados de sus equipos.



SIMULACROS

Un simulacro es un ensayo o práctica que nos permite saber cómo actuar en caso de que se presente una emergencia provocada por un sismo, incendio, inundación, etcétera.



Realizar un simulacro nos permite:

Fomentar la cultura de protección civil en la familia y en la comunidad.

Entrenarnos para saber actuar correctamente ante una emergencia o desastre.

Comprobar si las acciones que hemos preparado son suficientes y correctas.



Como se planea y realiza un simulacro:

Cuando se escucha la alarma, interrumpir inmediatamente las actividades y desconectar los aparatos eléctricos.

Seguir las rutas de evacuación previstas y recordar: No griten, no corran, no empujen.

Llegar lo antes posible al punto de reunión convenido y revisar que todos se encuentren bien.

Evalúa los resultados y ajusten tiempos y acciones.

Evaluar los riesgos externos e internos, realizando un plano o mapa del espacio donde se encuentra, ubicando los puntos más seguros y los más peligrosos.

Marcar rutas de evacuación.

Tener preparado un botiquín, comida enlatada, agua embotellada y documentos importantes en caso de encontrarse en casa.

Hacer saber a todos los habitantes o compañeros de escuela o trabajo cuales son los pasos de una evacuación de emergencia o simulacro.



BIBLIOGRAFÍA

- o <http://ordenjuridicodemo.segob.gob.mx/Estatal/DISTRITO%20FEDERAL/Manuales/DFMAN62.pdf>
- o Manual de Protección Civil de la Ciudad de México, Secretaria de Protección Civil.
- o Manual de Organización y Planificación de Protección Civil y Bomberos, Ayuntamiento Constitucional.
- o Guía para saber que hacer en caso de Sismos, Gobierno de la Ciudad de México y secretaria de gestión integral de riesgos y protección Civil.
- o <https://www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/storage/app/media/guia-para-saber-que-hacer-en-caso-de-sismo.pdf>.
- o Guía General de Prevención y Preparación en Situaciones de Emergencia, Gobierno de la Ciudad de México
- o Gaceta Oficial del Distrito Federal el 06 de febrero de 2009
- o Ley de gestión integral de riesgos y protección civil de la Ciudad de México Publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 05 de junio de 2019
- o <https://www.gob.mx/profec/documentos/mochila-de-emergencia-y-botiquin-de-primeros-auxilios?state=published>
- o Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. NTP 680: Extinción de incendios: plan de revisión de equipos.