

SIMULACRO POR SISMO

en tiempos de la COVID-19

Sabías que...

Los sismos no son predecibles, pueden suceder a la par de la pandemia. ¡Prepárate!

Durante



Utiliza el cubrebocas todo el tiempo



Asegúrate de que toda tu familia participe



Cierra las llaves del gas y el agua



Guarda la sana distancia (1.5 metros entre cada persona)



Haz repliegue o evacua el lugar, de acuerdo con tu plan de protección civil



Mantén la calma: no corro, no empujo, no grito



Utiliza el gel antibacterial para desinfectar tus manos

Antes

Fija responsabilidades a cada integrante de la familia



Actualiza tu plan de protección civil y considera en él los riesgos sanitarios



Prepara tu mochila de emergencia



En viviendas: revisa las instalaciones de gas, energía eléctrica, agua y drenaje



En otros inmuebles: actualiza el Programa Interno de Protección Civil



Si hay alguna persona enferma, incluye en la mochila sus medicamentos e insumos necesarios



Asegura los objetos y muebles que puedan caer



Coordínate con vecinos y compañeros. Identifiquen a la persona jefa de brigada y punto de reunión



Toma en cuenta a las personas adultas mayores, solas o con discapacidad y también a tus mascotas



Evita el saludo de mano



Evita tocarte la cara



Sigue las recomendaciones de las autoridades



En caso de estornudo, hay que cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interior del brazo

Después



Mantén tu cubrebocas puesto y tu gel antibacterial a la mano



Inspecciona tu casa y verifica su seguridad



No toques superficies de uso común



Regresa a tus actividades de manera ordenada y segura

La mochila de emergencia debe contener:

- Directorios institucional y familiar
- Radio de baterías
- Linterna con baterías
- Medicamentos
- Muda de ropa y zapatos cómodos
- Alimentos para 48 horas y agua
- USB con documentos importantes
- Cubrebocas para cada miembro de la familia y gel desinfectante con base de alcohol 70%



¡Recuerda!, la mochila de emergencia es personal

Centro Nacional de Prevención de Desastres



GOBIERNO DE MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES



gob.mx/cenapred



Practica simulacros

Sigue las reglas de higiene para reducir el riesgo de contagios

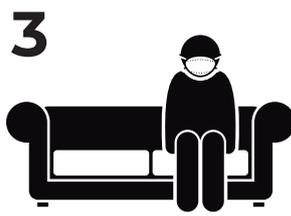
Espacios al aire libre y cerrados



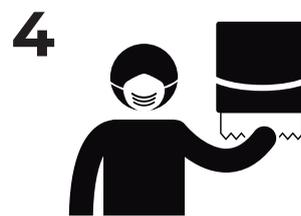
1 Informa a las personas empleadas y visitantes sobre la importancia de respetar las medidas de higiene para evitar contagios



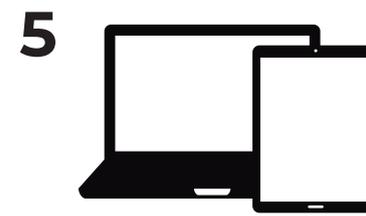
2 Revisa que el personal use cubrebocas y cumpla con las medidas de higiene



3 Suspense reuniones grupales y evita aglomeraciones



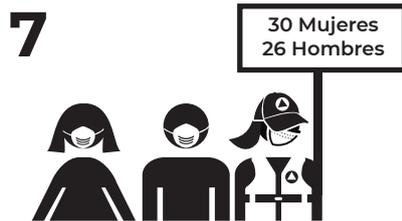
4 Revisa los servicios sanitarios fijos y móviles (papel higiénico, agua potable, jabón, alcohol en gel y toallas de papel para secado de manos)



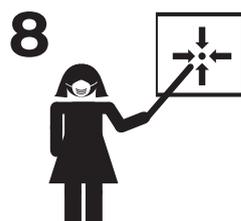
5 Difunde mensajes de higiene y prevención a través de los medios disponibles: impresos, pantallas, redes sociales, intranet, ente otros



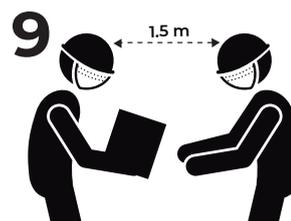
6 Establece filtros de acceso con gel antibacterial y desinfectante



7 Identifica y haz un censo de la población por género, edad y de personas con discapacidad



8 Fija el punto de reunión



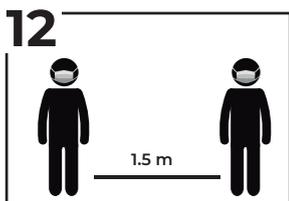
9 Atiende al público con sana distancia (dos brazos) en cualquier actividad de compra-venta



10 Limpia y desinfecta frecuentemente los espacios comunes



11 Ten listo el servicio médico



12 Establece un espacio de confinamiento para personas que presenten algún problema de salud



13 Vigila el cumplimiento de la higiene y, en caso de algún brote, cierra las instalaciones

Transporte



Desinfecta y ventila las unidades y terminales de pasajeros



Proporciona gel antibacterial a empleados y usuarios



Brinda el servicio de baño público higiénico

¡Prepara tu plan para el simulacro!

**¡Infórmate y participa!
Todas y todos
somos
Protección
Civil**