**Principales desastres naturales.**

**Inundaciones.**

Plan de contingencia:

* Llene recipientes con agua limpia, por si acaso el agua de la llave llega a contaminarse.
* Mueva al segundo piso o a un lugar alto los elementos de más valor.
* Esté preparado para evacuar su hogar.
* Identifique una ruta de evacuación, y otras vías alternativas.
* Investigue si su propiedad está en una zona de posibles inundaciones.
* Tenga a mano el kit para emergencias.
* Ubique los elementos tóxicos en gabinetes cerrados y fuera del alcance del agua.
* Guarde en un buen lugar algo de comida, agua y ropa.
* Coloque documentos importantes en una bolsa de plástico.

Mochila:

* Agua potable y alimentos no perecederos para un equivalente de 3 días.
* Iluminación portátil.
* Silbato de emergencia.
* Cargadores solares.
* Radio de emergencia para estar informado de la emergencia, y posibles instrucciones de la autoridad a cargo.
* Corte la luz, agua y gas y evacue su hogar si la situación así lo amerita o las autoridades así lo indican.
* Suministro de medicamentos.
* Herramienta múltiple.
* Ropa extra.
* Suba a un lugar alto y permanezca allí.
* Evite caminar por aguas en movimiento.
* No se acerque a cables ni postes de luz.
* Si necesita cambiar de lugar, solo lleve lo necesario.
* No intente cruzar cauces de ríos, pues el agua lleva muchas cosas como troncos u objetos que pueden golpearlo fuertemente.

**Terremotos o temblores.**

Plan de contingencia:

* En su hogar, determine los objetos que puedan convertirse en un peligro durante un terremoto, como cuadros, espejos, lámparas, macetas colgantes, etc. y reubíquelos o asegúrelos de manera que no puedan caerle encima.
* Practique simulacros de terremoto. Con anticipación, cada miembro de su familia, oficina o escuela debería saber dónde colocarse en caso de sismo.
* Conozca dónde y cómo cerrar el paso de la electricidad, el gas y el agua.
* Mantenga una reserva de medicina, alimentos no perecederos y agua potable para al menos 3 días.
* Aleje su cama de las ventanas, ya que estas se pueden romper y ocasionar heridas.
* Mantenga unos zapatos viejos cerca de su cama y en su auto para que pueda caminar cómodamente sin herirse con escombros.

Mochila:

* Cubre bocas.
* Manténgase tranquilo y permanezca en el interior mientras dure el terremoto.
* Métase debajo de un escritorio o una mesa fuerte. Agárrese de las patas con una mano y cúbrase el cuello con la otra.
* Si no hay una mesa o escritorio cerca de usted, cúbrase el cuello y la cabeza con sus brazos y agáchese lejos de ventanas y repisas.
* Manténgase alejado de ventanas, vidrios, espejos y de todo lo que pueda caer encima, como lámparas y muebles.
* Si está en la calle, aléjese de los postes y los cables eléctricos.
* Si está en un edificio, métase debajo de una mesa o escritorio, alejado de ventanas y paredes exteriores. No use los ascensores.
* Si está en un restaurante o un cine, quédese donde esté. No corra hacia las puertas.
* Aléjese de las repisas que contengan objetos que puedan caerle encima.
* Si está en un auto en movimiento, pare tan rápido como sea posible y quédese dentro del vehículo hasta que pase el temblor. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, puentes o cables eléctricos.

**Huracanes.**

Plan de contingencia:

* Determine las rutas de evacuación.
* Identifique los lugares oficiales de refugio.
* Revise su equipo de emergencia, como linternas, generadores y equipo operado por baterías, como teléfonos celulares y su radio.
* Compre comida no perecedera y agua potable.
* Compre paneles de madera u otro material para proteger su casa.
* Pode los árboles y arbustos para que las ramas no vuelen hacia su casa.
* Limpie las canales de lluvia tapadas y desagües.
* Decida a dónde mover su bote.
* Revise su póliza de seguro.
* Encuentre hoteles que acepten mascotas en su ruta de evacuación.

Mochila:

* Escuche frecuentemente la radio, TV o la Radio de la NOAA All Hazards para boletines oficiales sobre el curso de la tormenta.
* Llene el tanque de gasolina e inspeccione su vehículo.
* Inspeccione y asegúrese de que su casa móvil esté bien anclada al suelo, pero no se quede en una casa móvil o prefabricada.
* Asegúrese de tener a mano dinero extra en efectivo.
* Prepárese para cubrir todas las ventanas y puertas con paneles u otros materiales de protección.
* Revise las baterías y almacene comida enlatada, artículos de primeros auxilios, agua potable y medicamentos.
* Traiga adentro objetos de peso liviano, como botes de basura, herramientas de jardín, juguetes y muebles de jardín.
* Cierre las persianas y coloque los paneles de seguridad.
* Siga las instrucciones emitidas por las autoridades oficiales. Evacúe inmediatamente si se le ordena.
* Quédese con amigos o familiares en un hotel de planta baja lejos de la costa o en un refugio público designado, que esté fuera de la zona inundable.
* Notifique a sus vecinos o a miembros de su familia que vivan fuera de la zona bajo aviso, acerca de sus planes de evacuación.
* Si es posible, lleve sus mascotas con usted, pero recuerde que la mayoría de los centros de refugio no permiten mascotas que no sean de asistencia para personas con impedimentos. Identifique hoteles que permitan mascotas a lo largo de su ruta de evacuación.

**Incendio forestal.**

Plan de contingencia:

* Conozca la época de sequías y heladas, las cuales son más propensas a presentar eventos de incendios forestales.
* No arroje fósforos o colillas sobre prados, cultivos o bosques.
* Si evitas el campo, no deje envases de vidrio, o en lo posible, ayude retirándolos si los encuentra.
* Si hace fogata al aire libre, cerciórese de apagarlos bien antes de irse.
* Evite quemas controladas, especialmente en temporada de sequía.
* En los cultivos, deje espacio entre las parcelas para que sirva de barrera cortafuegos.
* Tenga a la mano un paquete de emergencia. (Botiquín, agua potable envasada, alimentos no perecederos, linterna y radio con pilas de repuesto, ropa de cambio, documentos y dinero de reserva para estos casos).
* Las herramientas de campo son útiles en caso de incendio forestal.
* Avise a las autoridades si observa personas sospechosas que puedan causar incendios.

Mochila:

* Actúe, pero no asuma riesgos inútiles.
* Avise a las autoridades y consiga ayuda.
* Combata el fuego, solo si sabe hacerlo bien.
* Ponga en acción el Plan de Emergencia previsto con su familia y su comunidad.
* Ponga a su familia en lugares seguros, como también los animales domésticos y semovientes.
* No se exponga mucho tiempo al humo, puede asfixiarlo y hacerle perder el sentido.
* Siga las instrucciones de los Bomberos y demás instituciones de socorro cuando estas se presenten en el evento.

Si el fuego amenaza a su vivienda

* Evacúe y ayude a sus vecinos, si le es posible.
* Retire material combustible.
* Moje las paredes o arbustos que rodean el lugar.
* Suspenda el fluido eléctrico y el gas.
* Si va en su vehículo, no intente atravesar el fuego.

**Tornados.**

Plan de contingencia:

* Primero prepare un botiquín de primeros auxilios y realice un plan de emergencia familiar.
* Para tener la última información, sintonice la estación de radio dedicada al tiempo de la agencia gubernamental NOAA o su estación de televisión local.
* Esté alerta a los cambios de las condiciones del tiempo.

Mochila:

* Si cuenta con un cuarto seguro o refugio adaptado vaya ahí de inmediato.
* Vaya enseguida a un cuarto interior, sin ventanas; sótano o al nivel más bajo del edificio.
* Si no hay sótano, vaya a un pasillo interior o cuarto pequeño interior sin ventanas, como un baño o un clóset.
* Aléjese de las ventanas.
* Métase debajo de un mueble resistente, como un banco de trabajo, mesa o escritorio pesado y sujétese de éste.
* Use los brazos para proteger la cabeza y el cuello.
* Si se encuentra en una casa móvil, salga y busque refugio en algún otro lugar.

**Tsunami.**

Plan de contingencia:

* Si vive en una zona cercana al mar, ubique las posibles rutas de evacuación.
* En caso de alerta de tsunami, manténgase informado y listo para actuar.
* Aprenda a apagar correctamente los suministros de agua, gas y electricidad.
* Reúna previamente a su familia para definir un plan de emergencia en caso de tsunami.
* Capacítese junto a sus compañeros de trabajo para la preparación de brigadas.
* Mantenga siempre a la mano un botiquín de primeros auxilios.
* Tenga a su disposición una linterna y una radio, con baterías de repuesto.
* Cuente con una reserva de comida no perecible y muchas botellas de agua.
* Prepare una mochila con artículos de primera necesidad y ropa de abrigo.
* Participe en todos los simulacros.

Mochila:

* En caso de alarma de tsunami, prepárese para evacuar inmediatamente.
* Mantenga la calma, no salga corriendo y evite entrar en pánico.
* Active su plan de emergencia y siga las rutas de evacuación previamente establecidas.
* Aléjese de la zona costera, debe desplazarse hacia un lugar que sea alto.
* Utilice la radio a pilas para mantenerse informado sobre lo que está ocurriendo.
* A través de la radio, siga las recomendaciones de los organismos de socorro.
* No olvide llevar consigo el equipo de emergencia previamente mencionado.
* Permanezca con su familia en un lugar seguro, y ayude a calmar a los demás.

**Temperaturas extremas (Golpe de calor).**

Plan de contingencia:

* Busque la sombra.
* Trate de no desarrollar ninguna actividad y, si hace ejercicios, tome descansos.
* Evite salir a la calle de 12:00 a 16:00 horas.
* Protéjase de la exposición directa al sol: hay que llevar siempre una gorra o sombrero, utilizar ropa ligera, de algodón y no ajustada.
* Beba abundante líquido durante todo el día, especialmente agua o bebidas hidratantes de las que usan los deportistas.
* Evite comidas abundantes.
* Consuma alimentos frescos como frutas y verduras que hayan sido previamente lavadas con agua segura.
* Si hace ejercicio, hágalo temprano, antes de que haga demasiado calor.

Mochila:

* Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos.
* Rociar el propio cuerpo con agua fría y luego sentarse delante de un ventilador.
* Ponerse a la sombra, o permanecer en un ambiente con aire acondicionado o bien fresco y ventilado.
* Tomar una ducha fría o un baño.
* Beber agua o bebidas hidratantes de las que usan los deportistas. No consuma bebidas alcohólicas o muy dulces o con cafeína.
* Quitarse cualquier ropa extra que pueda estar usando.
* Ponerse compresas frías en el cuello o la axila.

**Deslizamiento de tierra.**

Plan de contingencia:

* Siembre árboles para proteger el suelo.
* Busque un lugar seguro para vivir. Reconozca y acepte que las laderas son lugares inseguros para vivir.
* Evite que el agua se filtre en la tierra.
* Identifique las rutas de evacuación a los puntos de encuentro en su comunidad.
* Solicite una inspección al Municipio o a la Secretaría de Gestión de Riesgos.
* Tenga lista su Mochila de Emergencia con los artículos más imprescindibles en caso de una evacuación.
* Prepare su Plan Familiar de Emergencia.

Mochila:

* Mantenga la calma.
* Diríjase por ruta de evacuación hacia el punto de encuentro.
* Manténgase atento a la información que transmiten las autoridades correspondientes a través de los medios de comunicación, como la radio y las redes sociales.

**Sequias.**

Plan de contingencia:

* Almacena agua y alimentos no perecederos.
* Evita la quema de árboles y vegetación.
* Promueve la construcción de embalses de agua para los animales.
* Aprovecha el tiempo de sequía para la reconstrucción y mantenimiento de drenajes, ductos y viaductos.
* Cambiar los productos de siembre por unos que requieran menos agua.
* Promueva una conciencia colectiva de la necesidad de ser responsables para no malgastar el agua.

Mochila:

* Comunica a las autoridades sobre el problema acontecido.
* Radio portátil.
* Consume agua y alimentos en forma racionada.
* Canalizar las aguas naturales para el consumo humano.

**Erupción volcánica.**

Plan de contingencia:

* Prepare su Plan Familiar de Emergencia.
* Prepare su Mochila de Emergencia.
* Identifique las rutas de evacuación, los puntos de encuentro y los lugares donde están ubicadas las sirenas y familiarícese con los mensajes que emiten.
* Realice periódicos ejercicios de evacuación con su familia y comunidad.

Mochila:

* Comida no perecedera en cantidad suficiente para tres días
* Agua en cantidad suficiente para tres días
* Radio o televisión portátil a pilas y pilas de repuesto
* Linterna
* Botiquín de primeros auxilios
* Artículos de higiene (toallitas húmedas y papel higiénico)
* Cerillas y recipiente impermeable
* Silbato
* Ropas de repuesto
* Accesorios de cocina y utensilios para cocinar, incluyendo un abrelatas
* Fotocopias del carnet de identidad y las tarjetas de crédito
* Dinero en efectivo
* Artículos que respondan a necesidades especiales como recetas médicas, gafas, lentillas, etc.
* Suministros para niños, como pañales.
* En caso de vivir en una zona muy fría, debemos tener en cuenta que quizá no encontremos calor, así que debemos incluir una muda completa de ropa y zapatos por persona, incluyendo abrigos, bufandas, guantes, etc.
* Un par de gafas y mascarillas desechables para cada miembro de la familia