

**VOCALÍA EJECUTIVA
SUBDIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN
JEFATURA DE SERVICIOS DE RECURSOS MATERIALES Y
SERVICIOS GENERALES
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS GENERALES
UNIDAD INTERNA DE PROTECCIÓN CIVIL**

PROCOLOS DE ACTUACIÓN EN PROTECCIÓN CIVIL

SISMOS

**HURACANES, LLUVIAS TORRENCIALES E
INUNDACIONES**

AMENAZA DE BOMBA

INCENDIO

CONTINGENCIA VOLCÁNICA

EVACUACIÓN

PRIMEROS AUXILIOS



FOVISSSTE
cada vez más cerca de ti.

**GOBIERNO
FEDERAL**



DIRECTORIO

VOCAL EJECUTIVO

Lic. Manuel Pérez Cárdenas
Responsable Ejecutivo de La UICPC

SUBDIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN

C.P. Jorge Vilchis Vega
Coordinador General de la UICPC

JEFE DE SERVICIOS DE RECURSOS MATERIALES Y SERVICIOS GENERALES

Lic. Luis Manuel Martín Gamarra
Responsable Operativo de la UICPC

JEFE DE SERVICIOS DE RECURSOS HUMANOS

Lic. Alejandro Hernández Villa
Responsable del Personal

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS GENERALES

L.C.P. Jesús Gallo Olvera
Homologo del Responsable Operativo de la UICPC

SERVICIO MÉDICO

Dr. Luis Arturo Chávez Villaseñor
Coordinador Operativo

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE PROCESOS Y CALIDAD

Lic. María del Socorro García Hurtado
Proyectos

PROTECCIÓN CIVIL

Sergio Augusto Hernández Barranco
Coordinador de Brigadistas y Capacitación



FOVISSSTE
cada vez más cerca de ti.

**GOBIERNO
FEDERAL**



**FOMENTANDO LA CULTURA
DE PROTECCIÓN CIVIL
EN SUS BRIGADISTAS TRABAJADORES
ASI COMO
EN LOS DERECHOHABIENTES Y VISITANTES**

SISMOS

Definición. Movimiento de la tierra que puede ser causado por fenómenos naturales (erupciones, fallas geológicas, desplazamientos de las placas continentales y/o causas artificiales, liberación de energía nuclear y explosiones entre otros).

La experiencia ha demostrado que aunque este tipo de fenómenos no son predecibles y pueden causar pérdidas humanas y materiales, en muchas ocasiones el pánico y el actuar sin orden (actos inseguros) aumentan las cifras en forma importante e innecesaria, por lo cual se recomienda guardar la calma y buscar un sitio seguro.

A continuación se proporciona un listado de acciones que deberá realizar “antes”, “durante” y “después” de un movimiento de tierra.

Antes del Temblor:

- ❖ **¡Prepárese!** Piense qué podría hacer usted en caso de presentarse un movimiento de tierra (sismo) de acuerdo a donde se encuentre, recuerde que puede repetirse otro después del primero.
- ❖ **Conozca** el lugar donde labora y **cuáles serían** los objetos que podrían desplazarse, caerse, romperse y causarle lesiones (muebles altos, repisas, armarios, lockers, espejos, lámparas, ventanales de vidrio, escritorio, refrigeradores, etc).
- ❖ **Conozca** dónde se encuentran los interruptores de gas, energía eléctrica, agua y cómo se manejan.
- ❖ Cuáles son las **salidas de emergencias** y dónde se encuentran.
- ❖ **Verifique** dónde se encuentran los equipos de seguridad (extintores, hidrantes, teléfonos de emergencia) y personal de protección civil y Seguridad.

Durante el temblor:

- ❖ **No** se realiza evacuación.
- ❖ Lo más importante es conservar la **calma** y actuar con serenidad transmitiéndola a sus compañeros.
- ❖ **¡No grite!** Puede producir pánico que es difícil de controlar posteriormente.
- ❖ Si Usted se encuentra dentro de un edificio realice lo siguiente:

- ❖ **Busque un sitio seguro**, se recomienda:
- ❖ **Debajo** de una mesa, escritorio, juntando dos sillas o algo similar que sea resistente.
- ❖ **Debajo** de los marcos de las puertas (que tengan trabes de concretos).
- ❖ En las **columnas de carga**, péguese a ellas de cara a la pared y ponga los antebrazos y manos sobre su cabeza.
- ❖ **¡Aléjese!** De ventanas y lugares que estén cerca de un vacío.
- ❖ **Tranquícese** si escucha ruidos u otros sonidos, es común en estos casos.
- ❖ **Aléjese** de objetos que se puedan caer y golpearlo, si tiene con que cubrirse la cabeza **¡hágalo!**
- ❖ Si se va la luz **¡no prenda!** Fósforos o similares, puede haber fugas y originar una explosión o incendio.
- ❖ Siempre **utilice** sus brazos y piernas para protegerse los miembros más vulnerables de sufrir lesiones.
- ❖ En un **temblor** hay vibraciones de diferente intensidad que no permiten guardar el equilibrio, lo mejor es sentarse, hacerse “ovillo o enconcharse”, protegiendo su columna vertebral.
- ❖ **¡No trate!** De salir, puede derrumbarse una pared, piso o escalera.
- ❖ **¡No utilice!** Escaleras eléctricas, ni elevadores.
- ❖ **¡Aléjese!** De cosas calientes, tableros eléctricos y maquinaria que esté funcionando, **¡es peligroso!**
- ❖ **Ninguna** de estas maniobras puede proporcionar el cien por ciento de protección, pero contribuyen a disminuir el riesgo de sufrir lesiones.

Si Usted se encuentra en el exterior de un edificio realice lo siguiente:

- ❖ Trate de **alejarse** de edificios, árboles, postes de luz y postes de líneas telefónicas entre otros.
- ❖ **¡No corra!** Sin saber a dónde se dirige.
- ❖ **¡No!** Se quede en medio de la calle, recuerde que puede pasar un vehículo circulando fuera de control.

- ❖ Cuando se desplace al área de máxima seguridad **¡fíjese!** Dónde camina puede haber cables de luz tirados, hoyos u otros objetos que puedan poner en peligro su vida.
- ❖ **Lo más adecuado** es buscar un área despejada de los antes mencionados o que tengan menor riesgo.

Si Usted se encuentra en el interior de un vehículo haga lo siguiente:

- ❖ **¡Recuerde!** Que las personas con pánico corren sin precaución.
- ❖ **¡Manténgase!** Dentro del auto si cree que es más seguro, de lo contrario realice lo referente al punto anterior del “exterior de un edificio”.
- ❖ **¡Apague!** El motor de su automóvil, pueden registrarse fugas de gas.

Después del temblor.

 **En el momento que deje** de percibir movimientos, deberá de hacer lo siguiente:

I. Si Usted se localiza dentro de un edificio realice lo siguiente:

- ❖ **Salga** en orden como se indica en la evacuación.
- ❖ **Revise** que no haya fugas de agua o gas, recuerde que la llave de paso principal está sobre los cilindros de este combustible, la del agua se localiza a la entrada de las casas o edificios.
- ❖ **¡Corte!** Los suministros de energía eléctrica, se puede producir un corto circuito y causar explosiones al ponerse en contacto con gases.
- ❖ Todo esto hágalo hasta que **esté seguro** de que no hay peligro.
- ❖ **¡No!** Encienda fósforos, ya que si se registran fugas de gas pueden causar explosiones (pasará lo mismo que un corto circuito).
- ❖ Si no tiene calzado **¡póngaselo!** De preferencia de piso, lo más seguro es que haya objetos rotos y se pueda lastimar.
- ❖ **¡Si puede!** Protéjase la cabeza, ojos y vías respiratorias altas (boca y nariz).
- ❖ Si hay **heridos** aplíqueles primeros auxilios de primer contacto.
- ❖ **Si se encuentra** con un conato de incendio, trate de controlarlo y solicite ayuda al personal capacitado.

II. Si Usted se encuentra fuera de un edificio realice lo siguiente:

- ❖ **¡Auxilie!** A las personas lesionadas proporcionando primeros auxilios de primer contacto.
- ❖ **Colabore** con las corporaciones oficiales y organizaciones de socorro, de acuerdo con lo que le indiquen o soliciten.

Otras recomendaciones importantes:

- Tenga siempre a mano una **lámpara sorda** con pilas.
- Un **radio portátil** que funcione y pilas de repuesto.
- **Agua potable** en un recipiente de plástico bien cerrado y de acuerdo al número de integrantes de la familia calcúlelo para 72 horas.
- **Alimentos enlatados** no perecederos de acuerdo al número de familiares calcúlelo para 48 horas.
- **Ponga sus documentos** más importantes en un maletín o similar a la mano, de preferencia envueltos en plástico.
- Cuando venga la **calma**, trate de poner todo en orden.
- Si hay **menores de edad**, tranquilícelos e infúndales confianza.
- **Si requiere** de ayuda profesional (psicológica), acuda en su búsqueda.
- **Mantenga** prendido su radio de transistores portátil.

HURACANES, LLUVIAS TORRENCIALES E INUNDACIONES

Definición. Fenómeno natural que se origina y desarrolla en mares de aguas cálidas y templadas. Remolino gigantesco que cubre cientos de kilómetros cuadrados con nubes tempestuosas; según la velocidad de los vientos se pueden clasificar en: Depresión Tropical (vientos de 62 Km/h), Tormenta Tropical (vientos de 63 a 118 Km/h), Huracán (vientos de 119 Km/h).

Antecedentes:

Cuando un ciclón supera los 119 Km/h se denomina huracán, el cuál genera lluvias torrenciales que pueden producir súbitamente grandes avenidas de agua que pueden afectar grandes extensiones de tierra con inundaciones, es por ello, que debemos mantener una cultura preventiva y conocer de qué manera actuar.

📁 Sistema de Alerta Temprana:

El Sistema de Alerta Temprana (SIAT), forma parte del Sistema Nacional de Protección Civil y fue creado con el objeto de informar oportunamente la ocurrencia de éstos fenómenos, buscando con ello que las personas adquieran una conciencia de prevención y conozcan la manera de actuar en las diferentes etapas de los ciclones, fortaleciendo y fomentando la cultura de autoprotección.

El Sistema contempla cuatro fases:

- ✓ **Aviso:** Inicia cuando se detecta un Ciclón Tropical y permanece mientras no resulte peligroso para el País.
- ✓ **Alerta:** Se emite cuando se prevé que el fenómeno tiene una posibilidad de afectar al territorio Nacional, informado su trayectoria a la probable zona de afectación.
- ✓ **Emergencia:** Se difunde cuando el fenómeno se aproxima a tierra informando a los Estados, Municipios y Poblaciones amenazadas. En éste momento se aplican las acciones e inician las actividades de Protección Civil a la población.
- ✓ **Alarma:** Se transmite cuando el fenómeno está afectando determinadas comunidades. En ésta etapa la población debe estar ubicada en lugares seguros ya que los fuertes vientos, las lluvias torrenciales, las inundaciones y los deslaves son el principal riesgo.

Recomendaciones antes de la temporada de Ciclones, Huracanes, Lluvias Torrenciales e Inundaciones

- ✓ Manténgase informado a través de los medios de radio y televisión.
- ✓ Verifique las condiciones de su casa, en especial puertas, ventanas, paredes y techos (repárelos de ser necesario).
- ✓ Haga limpieza periódica de alcantarillas y azoteas.
- ✓ Corte las ramas de los árboles peligrosos y limpie su propiedad de objetos pesados y sueltos.
- ✓ Prepare sus documentos personales en una bolsa de plástico y téngalos a la mano.
- ✓ Ubique y conozca los albergues de su localidad o las zonas más seguras de su inmueble y hogar.
- ✓ Conozca el Plan de Emergencia de Protección Civil de su Localidad.
- ✓ Realice su Plan de Emergencia con sus familiares y vecinos.
- ✓ Tenga a la mano los teléfonos de emergencia de su Localidad, prepare su botiquín de Primeros Auxilios, en caso de haber alguna persona enferma en casa, por precaución agregue una reserva de los medicamentos que esté tomando.
- ✓ Procure tener su caja de herramientas disponibles para reparaciones de emergencia.
- ✓ Prepare un paquete de emergencia que contenga: Radio portátil, abrelatas, lámpara sorda con baterías de repuesto, contenedores de plástico con agua potable de acuerdo a los integrantes de la familia, alimentos enlatados (no perecederos), galletas, chocolates, atún y leche en polvo, entre otros.

Acciones a realizar en las diferentes fases del Huracán

Fase de Emergencia (Huracán en dirección a su comunidad):

- ❖ Si su casa o lugar de trabajo son seguros, cierre puertas y ventanas, proteja cristales con cinta adhesiva o madera y asegure los objetos que pueda lanzar el viento.
- ❖ Si vive en zona de riesgo como cañadas, junto a presas, ríos o laderas, es más seguro trasladarse al albergue más cercano, procurando que al salir de su casa u oficina desconecte agua, gas, corriente eléctrica y llevar consigo documentos y utensilios personales más indispensables; permanezca en el albergue hasta que las autoridades le indiquen que puede regresar a su hogar.

Fase de Alarma (Ciclón afectando su comunidad):

- ❖ Conserve la calma, por ningún motivo salga de su casa, oficina o albergue ya que es sumamente peligroso, no deje solos a enfermos y a personas menores o mayores de edad, no encienda velas o similares, utilice su linterna de pilas, preste atención a los mensajes que se transmiten por la radio, si las autoridades le piden que se dirija a un albergue hágalo.
- ❖ Recuerde, las autoridades de Protección Civil siempre le indicarán las acciones a realizar y cuándo regresar a su casa.

Actividades a realizar en una Inundación

Durante la inundación Usted deberá:

- ❖ Mantenerse alerta y al pendiente de noticias para que esté informado, dónde se ubican los encharcamientos o inundaciones.
- ❖ Ante la inminencia de lluvia torrencial e inundación desconecte los aparatos eléctricos y llaves de gas L.P.
- ❖ No se acerque a postes eléctricos o conductos eléctricos, si requiere hacerlo deberá protegerse con un sistema aislante.
- ❖ Si vive en una construcción insegura es preferible buscar refugio en lugares más seguros como: Escuelas, parques deportivos, gimnasios e iglesias entre otros.
- ❖ Evite caminar por las áreas inundadas y aunque el nivel del agua sea bajo, no se confíe puede aumentar súbitamente la corriente en forma rápida y desarrollar una velocidad peligrosa.

Qué hacer después de la Inundación:

- ❖ Si detecta un lesionado y Usted tiene conocimientos de primeros auxilios de primer contacto, trate de estabilizarlo, solicite ayuda en caso necesario y reporte a las autoridades de Protección Civil.
- ❖ Revise su hogar o inmueble y detecte si es seguro o tiene problemas de derrumbe, si es así reporte a la autoridad de competencia y aléjese de ahí.
- ❖ Retírese de toda construcción que considere riesgosa, no circule por zonas dañadas y reporte toda anomalía a las autoridades.
- ❖ Si percibe olor a gas, no encienda fósforos, ni active contactos eléctricos, identifique el origen y corrija la falla.
- ❖ Escuche la radio, por medio de ella le indicarán la ubicación de los albergues, servicios médicos o apoyo psicológico y le orientarán de lo que debe hacer.
- ❖ Reporte los daños que directamente fueron causados por la inundación a las autoridades de competencia.
- ❖ Utilice el teléfono sólo en caso de emergencia.

AMENAZA DE BOMBA

Definición. Llamada anónima por un individuo que amenaza por vía telefónica, escrito u otro medio a una persona y/o comunidad con el objeto de hacer temer algún daño sobre personas o bienes inmuebles.

Si Usted recibiera una llamada telefónica de amenaza de bomba deberá hacer lo siguiente:

- ❖ Conserve la calma, escuche con atención y déjelo hablar, trate de identificar ruidos de fondo tales como: Sonidos de calle, ruidos de casa, música, sistema de voceo público, ruidos de animales y maquinaria entre otros.
- ❖ Procure escribir las palabras de la amenaza o llamada anónima.
- ❖ Trate de recordar la mayor cantidad de datos y escríbalos en un papel o en el formato que existe para este tipo de situaciones, ya que se puede olvidar lo escuchado.
- ❖ Preste atención a la voz de la persona identificando si es de hombre o de mujer, voz calmada, enojada, fingida, ronca o si es voz conocida.
- ❖ En el momento que Usted cuelgue el auricular notifique a su jefe y reporte de inmediato a Protección Civil, así como al Puesto Operativo de Mando.
- ❖ Recuerde que el área facultada que determinará una evacuación es la Unidad Interna de Protección Civil.

De ser activada la Evacuación Usted deberá realizar lo siguiente:

- ❖ Obedezca las indicaciones que le dé su **Coordinador de Evacuación**.
- ❖ Recuerde **¡no grite! ¡no corra! ¡no empuje!** conserve la calma y transmítala a sus compañeros para evitar pánico.
- ❖ No se **entretenga** buscando objetos personales y desaloje su área en forma rápida y en fila.
- ❖ Por ningún motivo **regrese** a su inmueble, personal de seguridad mantendrá el área acordonada y no le permitirá el acceso.
- ❖ Una vez concentrada la población en las zonas de seguridad externa, sólo a través de su **Coordinador de Evacuación**, la autoridad competente le notificará el regreso a las instalaciones.
- ❖ **Evite** al máximo hacer comentarios sin fundamento o inadecuados, genera angustia y puede producir pánico entre sus compañeros.
- ❖ Colabore con el **personal de seguridad** a prevenir éste tipo de riesgos, permitiéndole la revisión de bolsos, portafolios y cajuelas entre otros.

INCENDIO

Definición. Reacción química que consiste en la oxidación violenta de la materia combustible, se manifiesta con desprendimiento de luz, calor, humo y gases.

Para que se origine es necesario la presencia de tres elementos esenciales y son: Combustible, oxígeno y calor, a falta de alguno de ellos no se podrá producir el fuego.

Recomendaciones para prevenir un incendio o disminuir el riesgo

- Leer, preguntar, recomendar y respetar las indicaciones donde se señale o prohíba **encender** fuego o fumar.
- **Revisar** que los cables de luz no estén averiados.
- **No acumular** basura, ni apilar muebles que no se usen.
- **No sobrecargar** la toma de corriente múltiple.
- **Desconectar** los aparatos eléctricos al término de las labores.

Recomendaciones en un incendio

Si Usted se encuentra dentro de un edificio:

- **¡Cúbrase!** La nariz y boca con un lienzo húmedo de preferencia.
- Deberá **deslizarse** por el suelo, para dirigirse hacia una salida.
- Si le es posible **solicite** auxilio al exterior.
- **No utilice** elevadores, por lo general se detienen donde se está produciendo el incendio y se paran al desconectarse la energía eléctrica.
- Si cuenta con agua, **moje** la puerta y paredes, esto retarda el fuego.
- **Aleje los objetos combustibles** del área en donde se refugió.

Recomendaciones Especiales

Si tiene que desplazarse por alguna causa fuera de su **refugio temporal**, realice lo siguiente:

Para abrir una puerta tóquela con el dorso de la mano, si está caliente **no la abra bruscamente**, ábrala lentamente y protéjase atrás de ella, ya que puede haber un incendio en esa área y al abrir bruscamente puede producir una explosión que lo puede golpear favoreciendo que entre el fuego a donde Usted se encuentra.

Los extintores, por su capacidad y volumen solo sirven para combatir un conato, no intente apagar con él un incendio de grandes proporciones.

Capacítese para manejar un extintor y conozca cuántos tipos existen y para qué sirven cada uno de ellos.

CONTINGENCIA VOLCÁNICA

Definición. Expulsión de materiales a elevadas temperaturas (lava, ceniza, rocas, gases y vapor) del interior de la tierra. Parte de estos materiales se acumulan alrededor del lugar de salida formando cerros o montañas que llegan a alcanzar grandes alturas. Los materiales calientes pueden salir por grietas o por el cráter, que es un orificio en la parte superior del volcán, formado por erupciones anteriores. Los volcanes se clasifican en inactivos cuando han estado miles de años sin actividad o han hecho erupción por una sola ocasión y activos, cuando tienen etapas de actividad interrumpidas por lapsos de reposo variable.

Medidas de Prevención

- ✓ Esté atento a la información que proporcionen los medios de comunicación oficial.
- ✓ Tenga a la mano un radio de pilas, una linterna con pilas de repuesto, un botiquín de primeros auxilios y las llaves de su casa.
- ✓ Lleve con Usted los teléfonos de emergencia y asegúrese que todos los familiares los conozcan.
- ✓ Guarde en una maleta los documentos más importantes.
- ✓ Conozca los albergues oficiales de su comunidad.

Tenga presente las siguientes acciones ante una Contingencia Volcánica por caída de cenizas:

- ✓ Al llegar la ceniza, notaremos un ligero oscurecimiento del cielo que puede ir aumentando a medida que ésta nube sea más densa.
- ✓ Mantenga la calma, trasmítala a los demás y a los integrantes de su familia explíqueles lo que está ocurriendo.
- ✓ Manténgase informado y no propague rumores mal infundados que en nada ayudan y si confunden.
- ✓ Comente con sus familiares y amigos sobre las recomendaciones que se deben hacer y con especial atención a los niños, haga que todos participen.
- ✓ No salga de su casa si no tiene algo importante que hacer.
- ✓ Mantenga las puertas y ventanas cerradas, protéjalas con trapos que eviten la entrada de cenizas. Evite salir, si lo hace cúbrase la nariz y boca para que no inhale directamente las cenizas y protéjase los ojos con lentes.

- ✓ Evite realizar actividades deportivas al aire libre.
- ✓ Evite la acumulación de cenizas limpiando frecuentemente techos y patios.
- ✓ Limpie arbustos, plantas y de ser posible sacuda los árboles.
- ✓ Proteja a sus mascotas buscando para ellos un lugar adecuado.
- ✓ Cubra las coladeras del patio de la casa y de ser posible las coladeras de la banqueta para evitar que la ceniza penetre al drenaje.
- ✓ Mantenga los tinacos y cisternas bien tapados.
- ✓ No consuma alimentos al aire libre.
- ✓ Procure limpiar el motor de su vehículo con frecuencia para que la ceniza no llegue a las partes móviles o lubricadas.

 **Qué hacer con la ceniza que se acumula**

- ✓ Bárrala y empaquétele en bolsas de plástico evitando que se disperse y que se moje.
- ✓ Consérvela porque después de un tiempo actúa como fertilizante para sus plantas, revolviéndola con tierra de hoja al 10 por 1 de ceniza.
- ✓ No arroje la ceniza a la alcantarilla o coladera porque tapanía el sistema de drenaje.
- ✓ Siga las recomendaciones de Protección Civil y autoridades de competencia.

EVACUACIÓN

Definición. Es el conjunto de maniobras y acciones que ejecuta un individuo a una comunidad en forma organizada y coordinada, para desplazarse a un lugar de menor riesgo o de mayor seguridad a través de una ruta de evacuación cuando se ve amenazado súbitamente por un fenómeno natural (tromba, temblor, inundación, erupción) o artificial (explosión, contaminación, incendio entre otros) que ponen en peligro su vida e integridad física.

Dentro de un sistema organizado, siempre deberá existir personal capacitado y adiestrado para actuar, controlar y dirigir, a estas personas se les conoce como **Coordinadores de Evacuación**, los cuales se pueden identificar por una gorra, chaleco y/o brazalete.

Recomendaciones Generales

- ✓ **Acate** las indicaciones que le dé su **Coordinador de Evacuación**.
- ✓ **Suspenda** inmediatamente la actividad que esté realizando.
- ✓ Preste atención a todas las órdenes que esté dando su **Coordinador de Evacuación** y trate de **infundir confianza y tranquilidad** a su compañero más cercano, con voz baja y serena.
- ✓ **No corra**, camine con naturalidad pero con rapidez.
- ✓ **Evite** llevar bultos o paquetes que le estorben u obstruyan el paso a los demás.
- ✓ **No forme** aglomeraciones, camine con firmeza en fila y en orden.
- ✓ **Tienen prioridad** las personas con mayor factor de riesgo: Niños, ancianos y personas discapacitadas **¡ayúdelos!**
- ✓ **Aléjese** de ventanales u objetos que lo pongan en peligro.
- ✓ **No utilice** ascensores, ni escaleras eléctricas.
- ✓ **En caso de existir humo**, desplácese lo más cercano al suelo y cúbrase la boca con un pañuelo o similar, de preferencia húmedo.
- ✓ Si tiene que bajar escaleras **realícelo cercano** a la pared y en fila india.
- ✓ Por ningún motivo **se detenga y regrese** a su área de trabajo. Y,
- ✓ **Recuerde** que actuando con disciplina y serenamente puede salvar su vida.

Recomendaciones Especiales

Si por alguna razón se quedó atrapado realice lo siguiente:

- ✓ **Guarde la calma y confíe** en que lo va a rescatar su Coordinador de Evacuación al realizar el recuento del personal, llevará a cabo las medidas necesarias.

Recomendaciones Específicas

- ✓ **Conozca** perfectamente su **inmueble** y área de trabajo.
- ✓ **Identifique** perfectamente **sus vías** de escape.
- ✓ **Conozca** dónde **se encuentra** la infraestructura de respuesta de su inmueble: Extintores, hidrantes, ruta de evacuación, vías alternas (salidas de emergencia) botiquines y luz de emergencia entre otros.
- ✓ **Identifique** el sonido codificado de su sistema de alertamiento.
- ✓ **Área de Menor Riesgo o Punto de Reunión Externo deberá hacer:**
- ✓ **Cuente** al personal y no deje que se dispersen o regresen al área siniestrada.
- ✓ **Verifique** que estén sin lesiones y apóyelos psicológicamente.
- ✓ Si es necesario **envíelos al** puesto de Primeros Auxilios con una persona confiable.
- ✓ **Reporte** las anomalías que se susciten al Puesto Operativo de Mando.

PRIMEROS AUXILIOS

Definición. Manejo inmediato de técnicas que se realizan a todo lesionado o accidentado en el lugar mismo del percance en espera de apoyo de personal calificado y en su caso ser trasladado a un hospital o puesto de socorro.

Los Primeros Auxilios conservan la vida del lesionado, ayudan eficazmente **a disminuir el dolor**, así como para **evitar complicaciones graves** en su esfera Bio-Psico-Social, por tal motivo es imperativo que la persona cuente con los conocimientos. La atención que se imparta al lesionado en los primeros minutos del accidente, en lo que llega el personal calificado son decisivos **entre la vida y la muerte** por ello, ésta es la base más relevante por la cual debemos aplicarlos en forma adecuada.

Un punto que se considera de suma importancia, es él de saber reconocer **las limitaciones** que se tienen de recursos como de capacidades para poder proporcionar un servicio de alta calidad hasta donde sea permisible. Además de que se debe tener presente, que gran parte del manejo se les presta a los lesionados, existen conocimientos y destrezas generales en el ámbito médico evitando con ello que se realice un manejo erróneo que ponga en peligro la vida del lesionado por imprudencia.

De lo anterior se perfilan las normas y conductas que debe tener el personal que imparta primeros auxilios de primer contacto.

Normas y Conductas:

- ❖ Al estar frente a un accidente o accidentado, es necesario saber **si se cuenta con otra (s) persona (s) que tenga conocimientos** en primeros auxilios, para que en conjunto, planeen la forma de manejar al lesionado organizadamente, teniendo en este caso un coordinador que será el que tome la determinación más adecuada. Si no lo hubiera se tendrá que recurrir y habilitar a alguno de los presentes haciendo hincapié que esté sereno y **haga exclusivamente lo que se le indique.**
- ❖ Preguntar si se ha llamado a los **servicios médicos**, si no, se le hará hincapié de que **no llame** a diferentes unidades de rescate para no hacer desplazamientos innecesarios de éste recurso a un mismo lugar, pero deberá estar seguro que su reporte fue correctamente tomado y verificado, comunicándoselo al auxiliador.
- ❖ Los curiosos deberán despejar el lugar del percance y recomendarles que **no hagan comentarios**, del estado del paciente.
- ❖ No se impartirán Primeros Auxilios, sin antes tener un **diagnóstico situacional** del accidente, para esto, es necesario realizar un examen rápido pero sistematizado de las circunstancias que lo produjeron. Con esto se

podrá saber tentativamente a qué tipo de lesión nos podremos enfrentar (por ejemplo, un deslave, accidente automovilístico, cables de luz caídos, armas de fuego u otro tipo de elementos cercanos al lesionado), deberá también observar la posición que guarda el lesionado, por si es necesario movilizarlo, por estar en peligro su vida por segunda ocasión (ejemplo a mitad de carretera). Todo esto nos lleva unos cuantos segundos.

- ❖ Hay que manejar en forma **psicológica**, al lesionado si está consiente, tranquilizarlo y darle confianza. Una forma adecuada de hacerlo es que el auxiliador, le hable en forma natural sin exaltarse y al tomar una decisión lo haga con firmeza pero con cortesía.
- ❖ Valorar el “hábitat exterior” del lesionado en forma selectiva y poder así **priorizar** los movimientos en forma sistematizada. Si hay el recurso, lavarse adecuadamente las manos.
- ❖ Si hay anormalidad en la **respiración**, revisar meticulosamente las vías respiratorias altas; por un lado, sirve para ponerlo en forma adecuada, por el otro, para revisar la cavidad oral en busca de piezas odontológicas, retirar contenido gástrico, sangre, lengua abatida u otro objeto que obstruyera estas vías, así como para ver si respira.
- ❖ Revisar si hay **movimientos cardiacos**, así como el tipo de pulso que se encuentre y realizar la maniobra adecuada.
- ❖ **Romper o descoser** la ropa e inspeccionar las áreas que el auxiliador crea necesarias, nunca tratar de retirar la ropa como se desviste a un sujeto sano.
- ❖ Detectar si hay **hemorragia**, valorando la importancia y magnitud de ésta y el tipo (arterial, venosa, capilar o mixta); estas tres maniobras se harán en forma simultánea y en el orden de prioridad que se requiere en ese momento; estas maniobras son las de mayor relevancia en todo accidentado.
- ❖ Si encuentra deformación de alguna parte del cuerpo por fracturas sea simple o expuesta, luxación o subluxación, se tratará de **inmovilizar** por medio de férulas o similares, si se contara con ello, si no, inmovilice con vendas o lienzos al miembro sano, siempre tratando de guardar la relación normal de esta zona. Esto es lo más adecuado.
- ❖ Si en la inspección se encontrase alguna herida y en ella hubiese un cuerpo extraño impactado, **no lo extraiga**, puede complicar más la lesión.
- ❖ En caso de **quemadura**, valorar el grado y extensión, por lo general es más adecuado cubrirlas con gasas limpias, **nunca aplicar** algún tipo de pomadas y no retirar el material que está adherido a ella.
- ❖ Deberá **evitar que la persona observe sus propias lesiones** o la de otros heridos para evitar angustiarse más, si esta consciente y lo permite el

momento, movilizarlo con cuidado para que adopte una posición más confortable. Si **no esta consciente** se deberá hacer lo siguiente:

- ❖ Si se observa **la cara rubicunda**, se pondrá la cabeza en un plano superior al cuello, si esta chocado y con la cara pálida, la cabeza se pondrá en un plano inferior a la del cuerpo (aproximadamente entre 30 y 40 centímetros), es importante tener presente que la cabeza siempre deberá estar **girada** hacia un lado por si vomita y evitar así una bronco-aspiración.
- ❖ **Todo herido grave** y que así lo requiera deberá ser cubierto con mantas o similares, para evitar la perdida de calor y el enfriamiento corporal.
- ❖ **Nunca** se le **deberá dar bebidas** con alcohol y otros líquidos. Si esta inconsciente, con nauseas o si tiene anormalidad al respirar para evitar que bronco-aspire, coloque su cara de lado.
- ❖ Si está **expuesto al sol**, se le pedirá a alguna persona que le haga pantalla o un toldo, si es posible, movílcelo y póngalo en un lugar no soleado y fresco.
- ❖ Siempre se terminará de impartir los Primeros Auxilios hasta la llegada del personal calificado, **“no lo abandone”**.

Si llega un Médico la conducta a seguir es:

- ❖ **Entregar** al lesionado poniendo en antecedentes al facultativo, dando un informe lo más detallado de lo que aconteció.
- ❖ El auxiliador deberá de **apoyar y auxiliar** al facultativo en las indicaciones que éste crea pertinentes.
- ❖ Deberá entenderse claramente que **sólo el médico dará “tratamiento definitivo”** y que las actividades del auxiliador se impartirán únicamente en ausencia de éste y de manera temporal sin tratar de realizar tratamientos definitivos, probablemente sólo en casos extremos y siempre y cuando convenga lo que hay que hacer.

Material necesario que deberá tener un Auxiliador:

Deberá tener a su disposición un botiquín de primeros auxilios de acuerdo al número de personas que se encuentren asignadas al inmueble, conteniendo un mínimo de:

- 1.- Paquete de Abate lenguas de madera.
- 1.-Litro de Alcohol de 96°.
- 1.- Paquete de Algodón de 200 Grs.
- 1.- Cinta micropore rollo de 2”

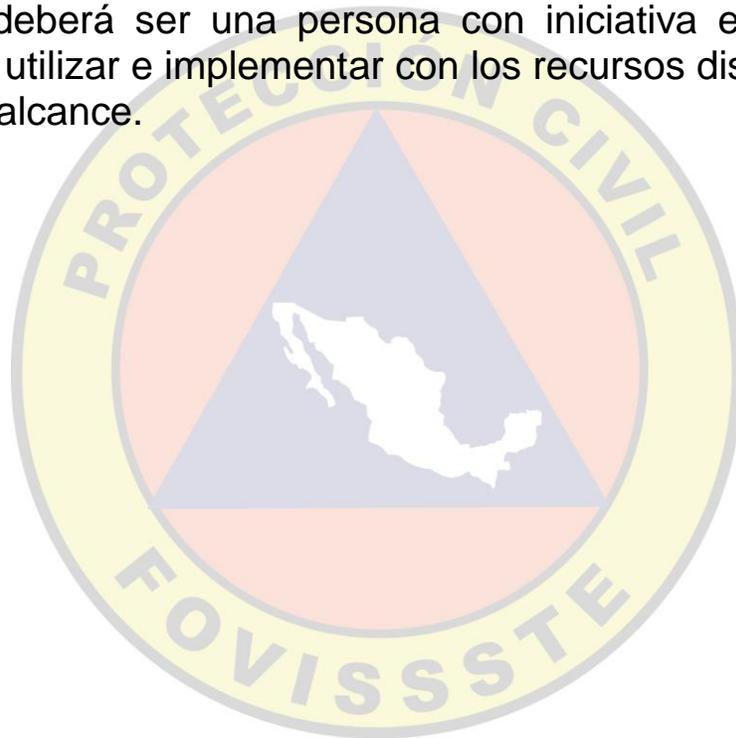
- 1.- Cinta de tela adhesiva de 2 “
- 1.- Cinta térmica (termómetro)
- 1.- Paquete de Curitas.
- 1.- Caja de Furacin tubo de 85 Grs.
- 2.- Caja de Gasa estéril con 10 sobres de 10x10.
- 2.- Par de Guantes tipo quirúrgico desechable.
- 2.- Jeringa desechable de 5 cc.
- 1.- Caja de Melox plus con 48 tabletas.
- 1.- Caja Saridon con 20 tabletas.
- 1.- Frasco plástico de Solución antiséptica de gluconato de clorhexedina o de cloruro de benzalconio de 1 t.
- 1.- Bolsa plástica de Suero glucosado al 5 %.
- 1.- Tijera punta roma.
- 3.- Paquetes de Venda elástica de 5, 10 y 15 cm.
- 1.- Paquete de Venopack para suero.
- 1.- Tubo de Voltarén emulgel de 60 Grs.
- 1.- Equipo con Baumanómetro, estetoscopio. Y,
- 1.- Manual de Primeros Auxilios.

 **Deberá Procurar:**

- ❖ **Capacitarse más y mejor** en éstas técnicas por medio de cursos.
- ❖ Hacer **promoción y difusión** para que un mayor número de personas se capaciten en ésta área.
- ❖ **Ser un multiplicador** del conocimiento obtenido.



Nota Relevante: Recuerde, por las características que en éste tipo de percances se presentan, en muchas ocasiones, no se podrá contar con los recursos adecuados, de tal suerte, que el auxiliador deberá ser una persona con iniciativa e imaginación para poder utilizar e implementar con los recursos disponibles que estén a su alcance.





FOVISSSTE
cada vez más cerca de ti.

**GOBIERNO
FEDERAL**



Elaborado en FOVISSSTE en el Año 2012
Derechos reservados conforme a la ley

Responsable de la Publicación: Jefe del Departamento de Servicios Generales L.C.P. Jesús Gallo Olvera

Autor de investigación:

Coordinador Operativo Dr. Luis Arturo Chávez Villaseñor

Diseño de página: Luis Alberto Campos García

Distribución Nacional por: La Unidad Interna Central de Protección Civil FOVISSSTE

**EL CONTENIDO DE ESTE DOCUMENTO ES EXCLUSIVO
PARA LOS TRABAJADORES DE FOVISSSTE**