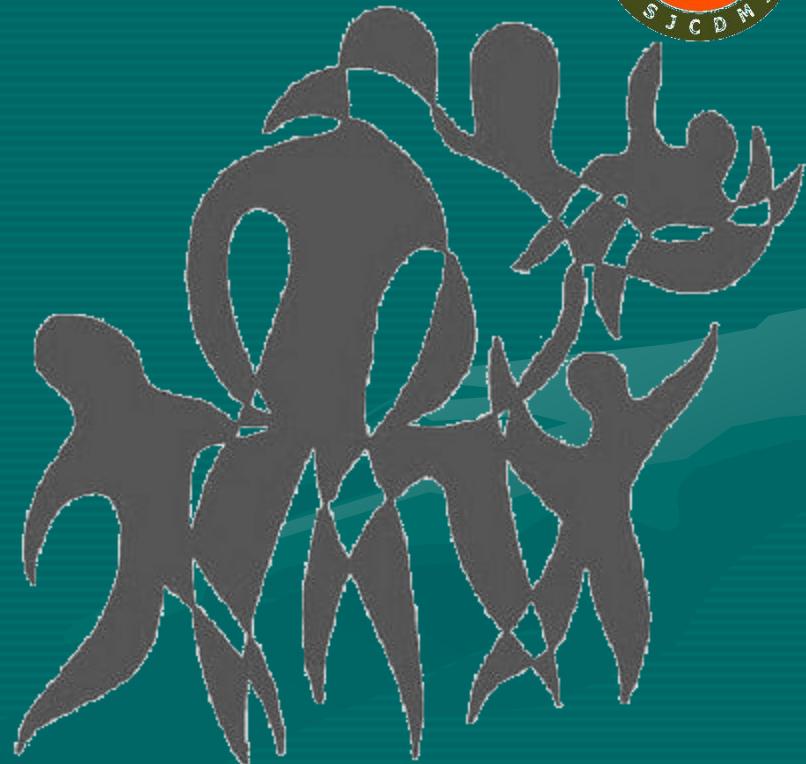




TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO



PLAN FAMILIAR



DE PROTECCIÓN CIVIL PARA INCREMENTAR LA
SEGURIDAD DEL PERSONAL QUE LABORA EN
EL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

ANTECEDENTES

La Ciudad de México está considerada como una de las ciudades más grandes del mundo, tiene una amplia diversidad de escenarios y funge como la capital del país.



Es el reflejo de nuestro hogar y lo vamos construyendo día a día con decisión, poniendo nuestro mayor esfuerzo para estar mejor.

Hay momentos que parece que nada cambia, otras veces los cambios son tantos que nos asombran, pero también sabemos que pueden haber cosas que nos hagan perder lo que tiene mucho valor, **LA PROPIA VIDA, NUESTRO PATRIMONIO Y NUESTRO ENTORNO.**



Las acciones que hacemos para evitar daños, responder adecuadamente en emergencias y recuperarnos con prontitud son actividades de **PROTECCIÓN CIVIL** en las que juntos, todos participamos.

Tenemos que empezar por nuestra casa, hagamos nuestro **PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL**, no arriesguemos lo que tenemos y que es de gran valor.

Para evitar daños ante riesgos, amenazas y peligros que pueden afectar lo nuestro, necesitamos:

INFORMARNOS, PLANEAR, DECIDIR Y ACTUAR.





Los accidentes, las emergencias y los desastres son situaciones que rompen con el ritmo cotidiano de nuestro sistema de vida y se les denomina **FENÓMENOS PERTURBADORES**.

Son producidos por factores que se presentan en la naturaleza o bien por errores humanos, algunos se pueden evitar, otros no, pero sí se pueden disminuir los daños que provocan, a eso se le llama **PREVENCIÓN DE RIESGOS** y su finalidad es la autoprotección.

No tenemos que esperar que otros lo hagan por nosotros si no saben lo que esto significa y por eso vale la pena poner nuestro granito de arena y decir con responsabilidad **“LO QUE ES MÍO, LO CUIDO YO”**.

¿POR DÓNDE SE EMPIEZA?

LA SALVAGUARDA DE LA VIDA, LOS BIENES Y EL ENTORNO, empieza con la información y el conocimiento, es decir, la opinión y la percepción respecto a las condiciones de **RIESGO, EMERGENCIA O DESASTRES**.



Es muy importante tomar en cuenta lo que creemos y lo que sabemos en realidad de los daños y pérdidas que nos pueden suceder ante una posible calamidad.

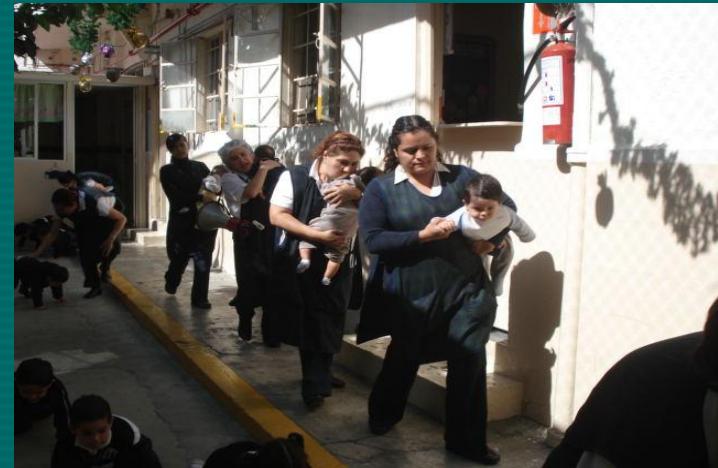
La información básica que la mayoría de la población considera ante una emergencia, proviene de las autoridades, medios de comunicación y referencias individuales; elementos que de ser complementarios, organizados y funcionales, pueden estructurar un proceso de información confiable.

ENTONCES, SI DECIMOS QUE LA INFORMACIÓN ES BÁSICA, LO PRIMERO QUE DEBEMOS ES:

1. Conocer los conceptos básicos sobre:

- RIESGO
- AMENAZA
- PELIGRO
- VULNERABILIDAD

2. Identificar los riesgos a los que estamos expuestos.



3. Organizar el PLAN FAMILIAR con las acciones de:

- Prevención
- Mitigación
- Preparación
- Atención
- Restablecimiento
- Rehabilitación

4. Poner en práctica el PLAN FAMILIAR.

CONCEPTOS BÁSICOS

RIESGO:

Es una condición relativa, objetiva y específica de daño, inherente al medio, es decir, el daño que podemos sufrir en determinado lugar, tiempo y circunstancias, por ejemplo: inundación, incendio, explosión, derrumbe, lesiones, muerte, etc.



AMENAZA:

Peligro latente que representa un fenómeno externo que puede producir daños, es decir, es la forma en que se presentan las cosas advirtiéndonos que nos pueden provocar daño.

CONCEPTOS BÁSICOS



VULNERABILIDAD:

Característica de una persona o grupo desde el punto de vista de su capacidad para anticipar, sobrevivir, resistir y recuperarse del impacto de calamidades ocasionadas por un riesgo.

PELIGRO:

Nivel de exposición a riesgos que aumenta la inminencia del daño, es decir, es cuando estamos próximos a sufrir daños por los riesgos existentes.



IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

Los tipos de riesgo a los que está expuesta la población del Distrito Federal, según sus orígenes son:

GEOLÓGICOS



SOCIORGANIZATIVOS



HIDROMETEOROLÓGICOS



SANITARIOS



FÍSICO-QUÍMICOS



RIESGOS DE ORIGEN GEOLÓGICO:

Son originados por el movimiento continuo de la corteza terrestre. Dentro de esta clasificación se encuentran: sismos, fallas, grietas, hundimientos y colapsos de suelo, desprendimiento de taludes, etc.

En el Distrito Federal los riesgos de origen geológico varían de acuerdo a **LA ZONA, TIPO DE SUELO Y URBANIZACIÓN**.

Por eso es importante conocer los riesgos a los que está expuesta nuestra familia, vivienda y entorno, por ejemplo los riesgos por sismos.



EVALUACIÓN Y ANÁLISIS POR SISMO

RIESGO EN LA PERSONA



- ESTRÉS.
- MIEDO, PÁNICO, CRISIS NERVIOSA.



- COMPLICACIONES DE SALUD POR ENFERMEDADES PREVIAS.
- TRAUMA PSICOLÓGICO.

- TRANSTORNO PSICOEMOCIONAL, DEPRESIONES, ANSIEDAD.
- LESIONES POR CAÍDAS, QUEMADURAS, GOLPES, CORTADURAS, APLASTAMIENTO.



- ASFIXIA, DESCARGAS ELECTRICAS.
- MUERTE.



EVALUACIÓN Y ANÁLISIS POR SISMO

RIESGO EN LA VIVIENDA

- CAÍDA DE OBJETOS.
- VOLCADURA DE MUEBLES.
- ROTURA DE INSTALACIONES PRODUCEN FUGAS DE GAS, QUE EXPLOSIONES E INCENDIOS.
- ROMPIMIENTO Y ESTALLIDOS DE VIDRIOS.



- CORTO CIRCUITO EN INSTALACIONES ELÉCTRICAS, DESCOMPOSTURAS DE APARATOS ELÉCTRICOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS.
- CUARTEADURAS, AGRIETAMIENTO DE PISOS, PAREDES Y TECHOS.
- DESPRENDIMIENTO DE ACABADOS.
- INCLINACIÓN O DESPLOME DE LA VIVIENDA.
- DERRUMBE DE LA VIVIENDA.



EVALUACIÓN Y ANÁLISIS POR SISMO

RIESGO EN LA VIVIENDA



- DESPLAZAMIENTO MASIVO DE PERSONAS.
- IRRUPCIÓN DE SUMINISTRO DE AGUA, ENERGÍA ELÉCTRICA, TELEFONÍA Y COMUNICACIONES VÍA CABLE Y SATELITAL.



- CAÍDA DE POSTES, CABLEADOS, ÁRBOLES, ANUNCIOS COMERCIALES Y ESPECTACULARES.
- ACCIDENTES VEHICULARES.

- AFECTACIÓN Y OBSTRUCCIÓN EN VIALIDADES POR DAÑO A OTRAS VIVIENDAS E INSTALACIONES.

- FUGAS DE AGUA Y DRENAJE, HUNDIMIENTOS POR SOCAVACIONES.



- DISMINUCIÓN E INTERRUPCIÓN PARCIAL O TOTAL DEL TRANSPORTE PÚBLICO.
- PILLAJE, SAQUEOS, VANDALISMO O RAPIÑA.



¿Y AHORA QUÉ SE HACE?... SE PREVIENEN RIESGOS

RIESGO EN LA VIVIENDA	ACCIÓN PREVENTIVA
CAÍDA DE OBJETOS.	<p>Procurar no dejar las cosas muy a la orilla, utilizar cosas que se asienten bien y que no se resbalen.</p> <p>Asegurarse de sujetar, amarrar o clavar bien las cosas a la pared.</p>
VOLCADURA DE MUEBLES.	<p>Fijar a la pared los muebles que pueden volcar, especialmente los grandes o modulares.</p>
ROTURA DE INSTALACIONES QUE PRODUCEN FUGAS DE GAS, EXPLOSIONES E INCENDIOS.	<p>Instalar o adaptar la instalación de gas con tubería de cobre, fijándola con las grapas que sujeten pero que no aprieten.</p> <p>No amarrar lazos al tanque o tubería. No colocar nada encima de los tanques.</p> <p>Nunca colocar el tanque en zócalos, marquesinas ni dentro de los cuartos.</p> <p>Revisar periódicamente la instalación, especialmente las uniones, regulador y llaves de paso.</p> <p>Si se instala tanque estacionario pida que le den garantía del tanque y válvulas; en la instalación de tuberías pida el dictamen de la Unidad Verificadora.</p>

¿Y AHORA QUÉ SE HACE?... SE PREVIENEN RIESGOS

RIESGO EN LA VIVIENDA	ACCIÓN PREVENTIVA
ROMPIMIENTO Y ESTALLIDO DE VIDRIOS.	Instalar vidrios con película de seguridad.
CORTO CIRCUITO EN INSTALACIONES ELÉCTRICAS, DESCARGAS ELÉCTRICAS (TOQUES Y ELECTROCUCIÓN).	Desconecte los aparatos eléctricos cuando no se utilicen. Mantenga cables aislados, en buen estado y ocultos a través de ductos, canaletas o intramuros. No sobrecargar los contactos eléctricos.
CUARTEADURAS, AGRIETAMIENTO DE PISOS, PAREDES Y TECHOS.	Construya y de mantenimiento regular al inmueble, especialmente para evitar humedad producida por encharcamiento, anegamiento, fugas de agua o filtraciones.
DESPRENDIMIENTO DE ACABADOS.	Evite humedad y de mantenimiento a las áreas que se encuentran expuestas a la intemperie.
CAÍDA DE MUROS.	Construya los muros con armado de concreto (trabes y castillos), no recargue cosas pesadas. Respete la separación de construcciones. Evite humedad y filtraciones. No plante árboles de raíces superficiales o proporcione el mantenimiento adecuado (poda).
FRACTURAMIENTO DE COLUMNAS Y TRABES.	Construya las columnas con concreto y reforzar con estructuras de acero.
INCLINACIÓN O DESPLOME DE LA VIVIENDA.	Construya las bases de cimentación con mampostería, repare fugas de agua e impermeabilice para evitar humedad.

¿Y AHORA QUÉ SE HACE?... SE PREVIENEN RIESGOS

RIESGO EN LA VIVIENDA	ACCIÓN PREVENTIVA
CAÍDA O DESPLOME DE ESCALERAS.	Construya las escaleras con concreto y reforzar con estructuras de acero.
ROTURA DE INSTALACIONES HIDRÁULICAS, FUGAS DE AGUA Y DRENAJE, INUNDACIÓN, DAÑO EN MUEBLES Y APARATOS, DOCUMENTOS Y OTROS BIENES.	Instalar o adaptar instalaciones de cobre para agua. Instalar tubos de PVC para el interior de la vivienda y de polietileno o concreto para el exterior de la casa. Desazolvar el drenaje cada año. No verter al drenaje sosa cáustica, pintura, grasa, aceite para automóvil, ni desechos sólidos (basura). No tirar basura en las calles y recoger las hojas de los árboles frente a su vivienda.
DERRUMBE DE LA VIVIENDA.	Siga las indicaciones anteriores.
VOLCADURA DE TINACOS, CUARTEADURA EN CISTERNA, CONTAMINACIÓN DEL AGUA.	Asegure los tinacos a una base, de mantenimiento a la cisterna una vez al año y revise si existen filtraciones o fracturas. Manténgalos bien cerrados.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN:

ANTES



Elaborar un plan **FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL** con la familia.

Mantener en buen estado las instalaciones de:

- GAS
- AGUA
- ELECTRICIDAD

Aprenda y practique cómo suspender el suministro de gas, agua y electricidad.



IDENTIFICAR EN SU CASA LAS CONDICIONES DE MAYOR RIESGO

Objetos que puedan caer, desprenderse, deslizarse, quebrarse o estallar, romperse, Volcarse o contenedores que puedan esparcir o tirar su contenido.

Identificar y determinar los lugares de menor riesgo para el repliegue:

- COLUMNAS
- TRABES
- MUROS DE CARGA
- MARCOS DE LAS PUERTAS QUE TENGAN TRABES

Debe comprobar que las rutas estén siempre libres de obstáculos y debidamente señalizadas.



Establecer **UNO O DOS PUNTOS DE REUNIÓN EXTERIOR** para encontrarse en caso de no poder regresar a casa de modo inmediato.

Es importante tener a la mano:

- **DIRECTORIO TELEFÓNICO DE EMERGENCIA.**
- **RADIO PORTÁTIL.**
- **LINTERNA CON PILAS.**
- **DUPLICADO DE LLAVES.**
- **COPIAS FOTOSTÁTICAS DE DOCUMENTOS IMPORTANTES EN CASO DE EXTRAVÍO O DAÑO.**



- Disponer de un **BOTIQUÍN DE EMERGENCIA** que cuente con una reserva de medicamentos si tiene padecimientos médicos, así como preparar una **TARJETA** con nombre, padecimiento, alergias y medicamentos prescritos, así como sus dosis.
- Ubicar los servicios médicos cercanos así como las rutas directas y alternas para llegar a ellos.
- Organizar y ejecutar ejercicios de evacuación y repliegue, en la zona donde vive, trabaja o asiste comúnmente, pues la práctica permite actuar ágil, oportuna y conscientemente.
- Conseguir preferentemente capacitación de uso y manejo de extintores.



DURANTE

Dirigirse a la zona de menor riesgo.

También puede ubicarse en una esquina o contra una pared interior.

Si es necesario y las condiciones lo permiten desaloje el inmueble, pero recuerde hágalo en orden, en silencio y caminando con rapidez.

No utilice escaleras ni elevadores



RECUERDE, DURANTE EL SISMO ES MEJOR REPLEGARSE Y PASADO ÉSTE, PUEDE EVACUAR CON MEJOR PANORAMA DE LA SITUACIÓN.

En el exterior ubicar y dirigirse a los lugares de menor riesgo.

Si se transporta en automóvil particular o de servicio público, pida que se detenga y camine hacia un lugar abierto, lejos de edificios, puentes y pasos a desnivel.

Atender las indicaciones del personal de los cuerpos de emergencia especializados y los responsables del comité o brigadas de protección civil.

DESPUÉS

No utilizar elevadores y ser cauteloso con las escaleras, pues podrían haberse debilitado con el temblor.



Revisar si hay lesionados, incendios o fugas de ser así, llamar a los servicios de emergencia correspondientes.



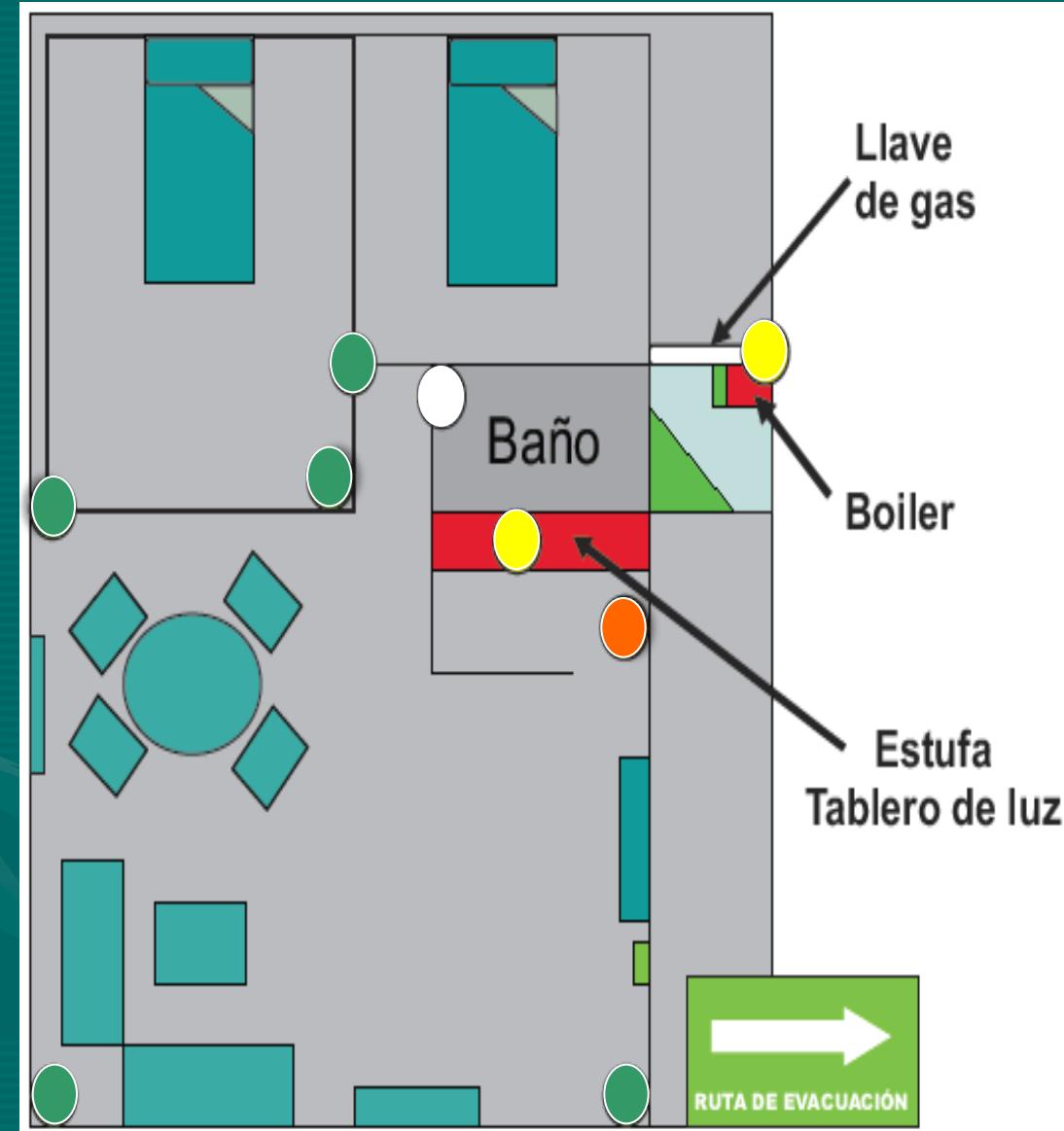
Reunirse con su familia en el lugar previamente establecido.

Revisar los daños en el inmueble, si son graves en las columnas o muros de carga, salir a la brevedad posible sin precipitaciones que puedan ocasionar accidentes.



EJEMPLO DE UN CROQUIS DE SEGURIDAD DE UN HOGAR

- ZONA DE MENOR RIESGO
- EXTINTOR
- BOTIQUIN
- PRECAUCIÓN, MATERIALES INFLAMABLES Ó COMBUSTIBLES



EJEMPLO DE UN CRONOGRAMA DE REPLIEGUE Y EVACUACIÓN EN EL DISTRITO FEDERAL

EMPLEANDO **EL SISTEMA DE ALERTA SISMICA** QUE ES UTILIZADO EN LOS INMUEBLES Y A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.



1) -0:01:00

Se origina el sismo de gran magnitud en las Costas de Guerrero

4) 0:00:05-0:00:10

Replíquese a las zonas de menor riesgo hasta que termine el movimiento. Procure la serenidad, no corra, ni grite.

Mantenga la atención para que se brinde seguridad.

Cierre la llave de gas y de ser preciso desconecte la luz.



3) 0:00:00

Se percibe el movimiento sísmico en la Ciudad de México.

2) -0:00:50



Se activa el sistema de alerta sísmica, si se encuentra en planta baja o primer piso se evacua y se dirige al punto de reunión.

En caso de que se calcule no poder evacuar, se repliega en las zonas de menor riesgo.



5) 0:01:30

Pasado el sismo, realice la evacuación de la casa hacia el punto de reunión familiar.

Recuerde hacerlo en silencio, en orden y con rapidez.

NO UTILICE ELEVADORES.

En caso de emergencia o alto riesgo, solicite apoyo externo de los cuerpos de emergencia.



6) 0:03:00

Observe que no queden personas en el piso, área o trayecto; en caso de haber lesionados solicite la atención por parte de la brigada de primeros auxilios o de los cuerpos de auxilio.

Si usted tiene la capacidad adecuada y no se pone en riesgo su vida, apoye, si no, sólo reporte la emergencia.

Recuerde, el primer auxilio, es el saber pedir ayuda correctamente.

7) 0:03:30-0:05:00

Lleve consigo sólo lo necesario:

- Llaves de la casa
- Papeles importantes
- Botiquín de emergencia
- Radio de pilas
- Celular
- Dinero en efectivo o tarjeta bancaria.



Revise las estructuras, luz, agua y gas.

Si no tiene la certeza de seguridad, solicite la revisión por parte de las autoridades delegacionales de Protección Civil o con un especialista.

Manténgase informado. Si se requiere su apoyo para la población afectada, colabore de acuerdo a sus posibilidades y sólo con lo que se solicita.



Observe el área donde se está desplazando, evite pasar por postes, marquesinas, bardas o cualquier estructura en riesgo.

No cree ni propague rumores.

Escuche la radio y siga las indicaciones de las autoridades.

8) 0:05:30-0:15:00

Conforme a las indicaciones de las autoridades o en caso de que no represente riesgo inminente, regrese al inmueble para realizar la primera inspección visual de las condiciones de riesgo y seguridad que ofrece su vivienda y la de los inmuebles vecinos.

TELÉFONOS DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DEL DISTRITO FEDERAL PARA UNA EMERGENCIA.

DIRECCION DE
PROTECCIÓN CIVIL DEL
TSJDF

5231-3533

DIRECCIÓN DE
SEGURIDAD DEL TSJDF

5131-3560
911



Dirección de Protección Civil.
Río de la Plata No. 48, Planta Baja. Col. Cuauhtémoc, Del.
Cuauhtémoc, C.P. 06500

TELÉFONOS DE SERVICIOS EN EL DISTRITO FEDERAL.

SECRETARÍA DE PROTECCIÓN CIVIL DEL DISTRITO FEDERAL	5685-2222
CRUZ ROJA MEXICANA	065
SEGURO SOCIAL	5241-0660
COMISION DE DERECHOS HUMANOS DE DF	5229-5600
LOCATEL	5658-1111
ESCUADRON DE RESCATE Y URGENCIAS MÉDICAS (ERUM)	5722-8805
BOMBEROS DEL DF	068
FUGAS DE GAS LP	5353-2763 2515-2863
EMERGENCIAS HIDRAULICAS	5654-3210
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES	5424-6100 5606-8837
SEGURIDAD TURISTICA	5552-1569



Dirección de Protección Civil.
Río de la Plata No. 48, Planta Baja. Col. Cuauhtémoc, Del.
Cuauhtémoc, C.P. 06500

TELÉFONOS DE EMERGENCIA EN EL DISTRITO FEDERAL.

POLICÍA JUDICIAL	061
POLICÍA EN EL DF (RADIO PATRULLAS)	060 y 066
SECRETARIA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL DF	5242-5100 5588-5100
PROTECCION SOCIAL DEL DF	5530-8536
POLICÍA FEDERAL DE CAMINOS	5481-4300

RECUERDE MÁS VALE PREVENIR QUE LAMENTAR.



Dirección de Protección Civil.
Río de la Plata No. 48, Planta Baja. Col. Cuauhtémoc, Del.
Cuauhtémoc, C.P. 06500