



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

CONTINGENCIAS GEOLOGICAS



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Secretaría General
Office of the Executive Vice President and Provost
Dirección de Protección Civil Universitaria
Office of Emergency Management

SISMOS

Se produce un sismo cuando los esfuerzos que afectan a cierto volumen de roca, sobrepasan la resistencia de ésta, provocando una ruptura violenta y la liberación repentina de la energía acumulada. Esta energía se propaga en forma de ondas sísmicas en todas direcciones, causando, según su intensidad, efectos leves o graves en el hombre, sus construcciones y el terreno natural.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



QUE HACER EN CASO DE SISMOS:

ANTES “PREPARATE”

Prepara tu plan familiar de protección civil.

Para prevenir desastres mayores en caso de un sismo se deberán realizar las siguientes acciones preventivas:

- Asegúrese que el/los edificios de su dependencia cuenten con un dictamen de seguridad estructural para el sismo.
- El mobiliario de las oficinas se ubicará de manera que permanezca estable durante el sismo. La estantería de libros y alacenas pesadas se atornillarán a las paredes o pisos. Los objetos pesados se colocarán en los paneles más bajos o se fijarán.
- Se mantendrán cerradas las puertas de los gabinetes o muebles de cajones, de manera o metal que su contenido no se derrame durante la sacudida del sismo. Se asegurarán los enseres sobre ruedas y se almacenarán líquidos inflamables, como pinturas y otros productos limpiadores, fuera de los edificios.

Preparar el siguiente material:

- ✓ Frazada.
 - ✓ Un radio.
 - ✓ Baterías.
 - ✓ Linternas de mano.
 - ✓ Equipo de primeros auxilios.
 - ✓ Extintor.
 - ✓ Almacenar alimentos no perecederos y agua potable para al menos 3 días.
-
- Se planificarán y se llevarán a cabo simulacros anualmente, de acuerdo con el Programa Institucional de Protección Civil y Gestión de Riesgos.
 - Determine los objetos que puedan convertirse en un peligro durante un terremoto, como, por ejemplo, cuadros, espejos, lámparas, macetas colgantes, percheros, etc. y reubíquelos o asegúrelos de manera que no puedan caerle encima, de ocurrir un sismo.





- Practica simulacros de evacuación de inmuebles. Con la familia, compañeros de oficina o escuela, instituto, dependencia universitaria, esto permitirá saber dónde colocarse en caso de sismo; por ejemplo, debajo de un escritorio o una mesa fuerte, así como ubicar perfectamente los puntos de reunión.
- Conozca dónde y cómo cerrar el paso de la electricidad, el gas y el agua en los interruptores y tomas principales.
- En lo posible manténgase tranquilo y permanezca en el interior mientras dure el sismo.

DURANTE “ACTUA”

- Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos. “No se deje dominar por el pánico”. Un fuerte temblor durará algunos minutos.

“NO CORRA, NO GRITE, NO EMPUJE”

- Sal de forma ordenada.
- Sigue instrucciones del personal capacitado.
- Si está dentro de un edificio, permanezca ahí, a menos que haya cerca una salida libre y esté seguro que no corre peligro afuera. Si está fuera, permanezca allí.
- Hacer caso de las indicaciones de las brigadas de protección civil.
- Cuídese de los objetos que puedan caer.
- Refugiarse debajo de un escritorio, mesa de madera u otro mueble fuerte si está en una oficina. Si no hay muebles, diríjase a la esquina de una oficina pequeña o pasillo.
- Colocarse en cuclillas o sentado, agarrado del mueble, cubriéndose la cabeza y el rostro.
- Los marcos de las puertas **NO** son necesariamente los lugares más seguros ya que no son tan fuertes como se esperaba.
- Evitar acercarse a paredes falsa, ventanas, anaqueles, escaleras y al centro de salones grandes.
- No usar los ascensores. Recuerde que el temblor puede averiarlos.
- Buscar y refugiarse en un lugar seguro.
- Si eres una persona con impedimentos en silla de ruedas, ponga el freno a las ruedas.
- Manténgase alejado de:
 - ✓ Ventanas.
 - ✓ Vidrios.
 - ✓ Espejos.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- ✓ Puertas exteriores e interiores o paredes.
 - ✓ Y todo objeto que pueda caerle como lámparas, muebles, estructuras metálicas.
- Si no hay una mesa o escritorio cerca de usted, cúbrase la cara y la cabeza con sus brazos y agáchese lejos de ventanas y estanterías.

Si está en la calle aléjese de:

- ✓ postes y los cables eléctricos.
 - ✓ Árboles.
 - ✓ Edificios.
 - ✓ Espectaculares.
 - ✓ Puentes peatonales.
 - ✓ Estructuras metálicas.
- No corra hacia las puertas.
 - Aléjese de las repisas que contengan objetos que puedan caerle
 - Si se encuentra en un automóvil 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.

DESPUÉS “REVISA”

“Sepa que después de un sismo, vendrán réplicas”

- Después de un sismo las personas deben prepararse para recibir más sacudidas debido a las ondas de choque que siguen al primer sismo.
 - ✓ Su intensidad puede ser moderada, pero aun así causa daños.
- No mover a las personas con heridas graves a menos que estén en peligro.
 - ✓ Deberán Intervenir por obligatoriedad las Brigadas de Protección Civil, capacitadas en materia de primeros auxilios y Búsqueda y rescate en lugares confinados.
- El Comité Interno de protección civil y autoridades universitarias inspeccionarán los daños en la infraestructura universitaria.
- Abandona, con cuidado, las áreas (si resulta peligroso permanecer en ellas).
- No utilizar el elevador ni los vehículos.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- El lugar de reunión será en los puntos previamente establecidos.
- Se verificará si hay escapes de gas. Si se detecta alguno, se procederá a cerrar la válvula del tanque de gas.
- Se cerrarán las llaves de paso del agua.
- Desconectar la electricidad.
- Se toma precauciones con los cristales rotos.
- Use un radio portátil o de su auto para obtener información.
- No se utilizará el teléfono a menos que sea una emergencia.
- No se encenderán fósforos o cigarrillos.
- Si hay fuego o el peligro de que surja uno, se llamará a los bomberos.
- Si el incendio es pequeño se intentará apagarlo con algún extintor especial para cada tipo de fuego.
- No se tocarán las líneas eléctricas caídas o los equipos eléctricos dañados.
- Limpiar los derrames de medicamentos y líquidos inflamables.
- Verificar que las tuberías de agua estén intactas antes.
- Se inspeccionarán con precaución los gabinetes, estando atentos a objetos que puedan caer súbitamente.
- Las vías de acceso se limpiarán de escombros.
- El acceso se controlará hasta tanto se determine la seguridad de éstas.
- Si encuentras personas lesionadas remitirse al protocolo de primeros auxilios.
- Inspeccione su hogar para ver si hay daños estructurales. Si tiene dudas acerca de la seguridad, Solicite Apoyo a la Dirección de Protección Civil Universitaria, apóyese con los Comités Internos de Protección Civil Universitaria.

“Fortaleciendo la cultura de la prevención”



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Secretaría General
Office of the Executive Vice President and Provost
Dirección de Protección Civil Universitaria
Office of Emergency Management

CONTINGENCIAS HIDROMETEREOLÓGICAS

Son aquellas que se generan por la acción violenta de los agentes atmosféricos, tales como: ciclones, inundaciones pluviales o fluviales, costeras o lacustres; tormentas de nieve, granizo, polvo o eléctricas; heladas; sequías y ondas cálidas o gélidas; y tornados.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Secretaría General
Office of the Executive Vice President and Provost
Dirección de Protección Civil Universitaria
Office of Emergency Management

INUNDACIONES

Las inundaciones por lo regular son resultado de las altas precipitaciones que acompañan a fenómenos como huracanes o ciclones, y afectan principalmente a la población que habita en zonas bajas, en las orillas de los ríos, presas, lagunas o costas. En época de lluvias, manténgase al pendiente de los avisos de alarma y emergencias de las autoridades de protección civil.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



QUE HACER EN CASO DE INUNDACIONES:

ANTES “PREPARATE”:

- Mueva al segundo piso o a un lugar alto los elementos de más valor, libros, equipo de cómputo etc.
- Esté preparado para evacuar el inmueble.
- Identifique una ruta de evacuación, y otras vías alternativas.
- Investigue si su hogar está en una zona de riesgo
- Indague si el área donde se encuentra podría sufrir de posibles inundaciones o si se ha inundado con anterioridad.
- Tenga a mano un botiquín de para emergencias.
- Establezca un punto de reunión, aplica para la familia como con la gente que labora.
- Todos deben saber cómo actuar, cómo cortar el suministro de gas, luz y agua.
- Ubique los elementos tóxicos (venenos) en gabinetes cerrados y fuera del alcance del agua.
- Se recomienda guardar algo de comida no perecedera mejor opción latas, agua y ropa (se sella la bolsa para evitar que se humedezca).
- Coloque documentos importantes en una bolsa de plástico para que no se destruyan con el agua.
- Tenga en un lugar accesible y que sea identificado por las demás personas:
 - ✓ Una lámpara o linterna y asegúrese que tenga pilas.
 - ✓ Radio con baterías.
- Manténgase informado, escuche las noticias con atención.
- Llene recipientes con agua limpia, por si acaso el agua de la llave llega a contaminarse.

DURANTE “ACTUE”:

Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos. “No se deje dominar por el pánico”.

“Su vida es primero”

“NO CORRA, NO GRITE, NO EMPUJE”

Si está dentro de su casa, área de trabajo, escuela instituto, etc.:

- ✓ Escuche la radio o televisión para estar informado de la emergencia



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



- ✓ Haga caso de las posibles instrucciones de la autoridad a cargo o personal capacitado.
- ✓ Cierre las instalaciones de luz, agua y gas.
- ✓ Evacue el inmueble si la situación así lo amerita o las autoridades así lo indican.

Si está en el exterior:

- ✓ Suba a un lugar alto y permanezca allí.
- ✓ Evite caminar por aguas en movimiento.
- ✓ Si está en la calle, tenga precaución al caminar sobre agua, ya que las tapas de las alcantarillas de agua suelen salirse debido a la presión, y usted puede caer en dicho hueco.

Si está en un auto:

- ✓ Y llega a un área inundada, dé la vuelta y tome otra dirección.
- ✓ Si el auto se detiene o se atasca, abandónelo de inmediato y suba a un lugar alto.
- Evacuar los inmuebles si la situación así lo amerita o las autoridades lo indican, hágalo lo antes posible.
- Debe estar atento a las indicaciones que se dan por radio y/o televisión.
- Prepárese con su familia por si es necesario que se vayan a un albergue.
- No se acerque a cables ni postes de luz.
- Si necesita cambiarse a lugar seguro, solo lleve lo necesario.
- No camine cerca de donde está el agua, pues el nivel puede subir rápidamente.
- No intente cruzar cauces de ríos, pues el agua lleva muchas cosas como troncos u objetos que pueden golpearlo fuertemente.

DESPUÉS “REVISA”:

- Si tuvo que evacuar algún inmueble, no regrese hasta que las autoridades indiquen que lo pueden hacer.
- El inmueble debe ser revisado, ya que es probable que se derrumbe, no entre hasta que estén seguros de que la pueden usar.
- No se acerque a construcciones que es posible que se derrumben.
- No toque ni pise cables eléctricos caídos.
- No tome alimentos ni comida que haya sido mojada por el agua de la inundación.
- No se acerque a la zona inundada ya que su presencia puede entorpecer el trabajo de las personas que auxilian a otros afectados.
- Los heridos no se deben mover, es mejor avisar a las personas especializadas para este tipo de ayuda.
- Escuche la radio o vea la televisión para obtener información sobre la emergencia, y posibles instrucciones de la autoridad a cargo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- Vuelva a su hogar o área en la que se encontraba, sólo cuando sea seguro o las autoridades así lo indiquen.
- No entre a los edificios si todavía hay agua alrededor.

“Fortaleciendo la cultura de la prevención”



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Secretaría General
Office of the Executive Vice President and Provost
Dirección de Protección Civil Universitaria
Office of Emergency Management

OLA DE CALOR (GOLPE DE CALOR)



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



Hay dos tipos de golpe de calor:

- Golpe de calor en forma activa: Se da a causa de un exceso de ejercicio físico intenso en días calurosos o de humedad elevada (entre el 60 y el 70 por ciento). Es más frecuente entre hombres jóvenes.
- Golpe de calor en forma pasiva: Se da en pacientes que ya padecen otras patologías que influyen en sus mecanismos de autorregulación. Es frecuente en personas mayores o jóvenes con enfermedades crónicas.

Síntomas del golpe de calor:

- Temperatura corporal de 40 °C o mayor
- Síntomas neurológicos, que pueden incluir:
 - ✓ Confusión o dificultad para pensar con claridad.
 - ✓ Ver o escuchar cosas que no son reales (alucinaciones).
 - ✓ Dificultad para caminar.
 - ✓ Convulsiones.
 - ✓ Pérdida del conocimiento.
- El golpe de calor también puede causar:
 - ✓ Respiración rápida.
 - ✓ Latidos cardíacos acelerados.
 - ✓ Descenso de la presión arterial (hipotensión arterial).
 - ✓ Piel enrojecida y caliente.
 - ✓ Vómitos o diarrea.
 - ✓ Calambres musculares o debilidad.
 - ✓ Dolor de cabeza.

QUE HACER EN CASO DE GOLPE DE CALOR:

ANTES “PREPARATE”:

Cuando hace calor y el ambiente es muy húmedo, usted puede hacer lo siguiente para prevenir el golpe de calor:

- 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.
- Hidrátase antes, durante y después de la actividad física.
- Evite estar en un vehículo con elevada temperatura.
- Evite los trayectos en coche durante las horas de más sol. En caso de estar estacionados, nadie debe quedarse en el coche cerrado, ancianos, niños o enfermos crónicos.
- Si necesita salir en las horas de más calor, protéjase la piel del sol con un índice de protección solar mínimo de 15, que deberá aplicarse 30 minutos antes de salir.

Dentro de casa:

- Cierre las persianas cuando el sol incida de forma directa sobre la ventana.
- Abra las ventanas durante la noche.
- Refresque el ambiente con ventiladores y aire acondicionado, siempre y cuando se haga un uso racional del mismo. Cada grado que se baje la temperatura supone un incremento de consumo de energía del 7%.

Para los lactantes o niños pequeños:

- Amamantar con más frecuencia.
- Ofrecerles agua fresca y segura.
- Trasladarlos a lugares frescos y ventilados.
- Ducharlos o mojarles el cuerpo con agua fresca.

DURANTE UN GOLPE DE CALOR “ACTUA”:

Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos. “No se deje dominar por el pánico”.

“Su vida es primero”

- 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.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- 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.

DESPUÉS DE UN GOLPE DE CALOR:

Haber presentado un golpe de calor o estar insolado le hace más sensible a las condiciones calurosas durante más o menos una semana después. Tenga especial cuidado de no ejercitarse demasiado y evite el clima caluroso. Pregúntele a su médico cuándo puede volver a realizar sus actividades normales sin que esto represente ningún riesgo para usted.

“Fortaleciendo la cultura de la prevención”



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Secretaría General
Office of the Executive Vice President and Provost
Dirección de Protección Civil Universitaria
Office of Emergency Management

TORMENTA INVERNAL (OLA DE FRIO)



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



QUE HACER EN CASO DE TORMENTA INVERNAL O DE UNA OLA DE FRÍO:

ANTES “PREPÁRATE”:

- Elabore un plan de emergencia.
- Prepare un botiquín de primeros auxilios de emergencias para su coche y para su casa.
- Almacene comida de emergencia que no necesite cocinado o refrigerado:
 - ✓ agua embotellada
 - ✓ un radio que funcione con pilas (y pilas extra).
 - ✓ Una linterna.
 - ✓ ropa de abrigo y mantas.
 - ✓ medicamentos extra en caso de padecer alguna enfermedad crónica.
 - ✓ comida para bebés.
 - ✓ combustible para estufas
 - ✓ un extintor de incendios.
 - ✓ alojamiento cálido para mascotas.

DURANTE “ACTÚE”:

Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos. “No se deje dominar por el pánico”.

“Su vida es primero”

- Quédese en el interior y abríguese.
- Cierre las habitaciones que no vaya a utilizar para evitar derrochar calor.
- Coma con frecuencia, porque los alimentos proporcionan energía y producen su propio calor.
- No se olvide de beber mucha agua.
- Abríguese, pero con ropa que no pese demasiado.
- Evite abrigarse demasiado.
- Si no tiene más remedio que salir al exterior, abríguese con más capas de ropa, guantes, bufanda y gorro.
- Tenga cuidado con los síntomas de hipotermia. Recuerde mantenerse seco.
- Siempre debe cambiarse rápidamente y ponerse ropa seca si se ha mojado.



HIPOTERMIA

Cuando nos exponemos a temperaturas frías, sobre todo cuando hay vientos fríos y con mucha humedad, o en un ambiente fresco y húmedo durante mucho tiempo, los mecanismos de control del cuerpo pueden fallar en su tarea de mantener la temperatura corporal normal.

Cuando perdemos más calor del que nuestro cuerpo puede generar, como resultado podemos sufrir una hipotermia, definida como una temperatura corporal interna de menos de 35° C (95° F).

Ropa mojada o inadecuada, caerse al agua fría, e incluso por no cubrirse la cabeza cuando hace frío, pueden aumentar las probabilidades de sufrir una hipotermia.

- ✓ Escalofríos.
- ✓ Dificultad para hablar.
- ✓ Respiración anormalmente lenta.
- ✓ Piel fría y pálida.
- ✓ Pérdida de la coordinación.
- ✓ La fatiga, letargo o apatía.
- ✓ Confusión o pérdida de la memoria.
- ✓ La piel de color rojo brillante y frío (recién nacidos).

Usted es más propenso a sufrir hipotermia si:

- ✓ Es muy mayor o muy joven.
- ✓ Tiene una enfermedad crónica, problemas circulatorios o cardíacos.
- ✓ Está desnutrido.
- ✓ Está excesivamente cansado.
- ✓ Está tomando ciertas medicinas recetadas.
- ✓ Está bajo los efectos del alcohol o las drogas.

QUE HACER EN CASO DE HIPOTERMIA:

- Si se sospecha de hipotermia, sobre todo si aparece confusión o alteraciones mentales, se debe llamar de inmediato al número de emergencias, 911.
- Si la víctima se encuentra inconsciente hay que comprobar la respiración. Si no respira, comenzar con reanimación cardiopulmonar, 30 compresiones – 2 ventilaciones.
- Proteger a la víctima del frío. Llevarla a una zona con temperatura caliente y cubrirla con mantas o ropas. Si esto no es posible, habrá que aislarla del viento, el frío y el suelo. Cubrirle la cabeza y el cuello ya que son zonas con gran pérdida de calor.
- Si se consigue llevar a la víctima a una zona con temperatura caliente, habrá que quitarle las ropas húmedas y reemplazarla por prendas secas. En caso de seguir



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

a la intemperie no quitarle la ropa, intentar dar calor para que la ropa húmeda se enfríe lo menos posible.

- Hay zonas del cuerpo que mantienen mejor el calor, como el cuello, las ingles, las axilas y ambos lados del torso. Para calentar a la víctima aplicar compresas tibias en estas regiones. Si es necesario, utilizar el propio cuerpo del reanimador.
- En caso de que la víctima esté consciente y despierta, y pueda tragar con facilidad, es recomendable que beba líquidos dulces y calientes, sin alcohol, para estimular el recalentamiento.
- No le des masajes ni frotos a la persona. Maneja con cuidado a las personas con hipotermia debido a que su piel puede estar congelada y rozar los tejidos congelados puede causar graves daños.
- Permanezca junto a la persona hasta que llegue el soporte médico.

“Fortaleciendo la cultura de la prevención”



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

CICLÓN

Es una concentración anormal de nubes que gira en torno a un centro de baja presión atmosférica, cuyos vientos convergentes rotan en sentido contrario a las manecillas del reloj a grandes velocidades. Sus daños principales son por descarga de lluvia, viento, oleaje y marea de tormenta. Se clasifican de tres modos de acuerdo con la fuerza de sus vientos: Depresión Tropical, Tormenta Tropical y Huracán, el cual tiene cinco categorías.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



Qué hacer en las fases de alerta, de emergencia, de alarma y después de un CICLON.

Es conveniente que observe las siguientes recomendaciones porque le ayudarán a proteger su vida, la de sus familiares, compañeros y amigos. Prepararse para enfrentar un ciclón ayuda a proteger la vida y esto es responsabilidad de cada uno de nosotros.

Solicite asesoría a Protección Civil o a las autoridades locales para saber:

- ✓ Cómo podrá integrarse a las brigadas de auxilio por si se quiere ayudar, esto le proporcionará capacitación de cómo actuar ante alguna contingencia.
- ✓ Si usted vive en una zona de riesgo, recuerde que los peligros provienen de la fuerza de los vientos, inundaciones, torrentes y deslaves provocados por el reblandecimiento de las laderas de los cerros o de cortes de caminos.
- ✓ Cuáles son los lugares destinados para albergues temporales.
- ✓ Platique con sus familiares y amigos para organizar un plan de protección civil.
- ✓ Determinar un lugar para reunirse si se llegaran a separar por causa del ciclón.
- ✓ Ponerse de acuerdo sobre la distribución de actividades preventivas que cada quien realizará.
- ✓ Si su casa es frágil o está en una zona de riesgo, tenga previsto un refugio temporal o un albergue de Protección Civil hacia donde pueda trasladarse.
- ✓ Realice las reparaciones necesarias en techos, ventanas y paredes para evitar daños mayores. En particular revise la sujeción de techos.
- ✓ Guarde fertilizantes e insecticidas en lugares a prueba de agua, ya que al entrar en contacto ésta se contamina.
- ✓ Procure un lugar para proteger equipo de trabajo.
- ✓ Prevea el transporte en caso de tener familiares enfermos, en edad avanzada, niños o con capacidades diferentes.
- ✓ Tenga a la mano los siguientes artículos en caso de emergencia.
- ✓ Botiquín de primeros auxilios.
- ✓ Radio y linterna de pilas con los repuestos necesarios.
- ✓ Agua purificada o hervida, en envases con tapa, así como alimentos enlatados.
- ✓ Documentos personales (actas de nacimiento, matrimonio, cartilla, papeles agrarios, identificaciones, CURP, etcétera) guardados en bolsas de plástico y dentro de una mochila o morral que le deje libres brazos y manos.
- ✓ Si su casa es segura y no está en una zona de riesgo tome medidas de protección como:
 - ✓ Fije y amarre bien lo que el viento pueda lanzar.
 - ✓ Lleve sus animales y equipo de trabajo al lugar previsto.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- ✓ Guarde objetos sueltos (macetas, botes de basura, herramientas, etcétera) que pueda lanzar el viento.
- ✓ Retire antenas de televisión, rótulos y objetos colgantes.
- ✓ Limpie la azotea, desagües, canales y coladeras, y barra la calle destapando las coladeras. • Si tiene vehículo, asegúrese del buen estado de su batería.
- ✓ Selle la tapa de su cisterna para tener agua de reserva no contaminada.
- ✓ Si su casa es frágil o está en una zona de riesgo, tenga previsto un refugio o un albergue de Protección Civil a donde pueda trasladarse.

Cuando escuche el mensaje de EMERGENCIA en su municipio: •

Quiere decir que el ciclón se dirige a su comunidad, en ese momento, todas las instancias de gobierno estarán tomando medidas para la protección de la población. Nadie debe quedarse sin hacer algo. Es momento de refugiarse.

Si las autoridades indican evacuar el área y/o la casa donde vive, NO LO DUDE, CONFIE Y ¡HAGALO! Esta recomendación se basa en el conocimiento de la peligrosidad del ciclón.

QUE HACER EN CASO DE CICLÓN:

ANTES “PREPARETE”:

- Asegure su casa y lleve con usted los artículos indispensables.
- Conserve la calma y tranquilice a sus familiares, una persona alterada puede cometer muchos errores.
- Continúe escuchando su radio portátil para obtener información o instrucciones relativas al ciclón.
- Desconecte todos los aparatos y el interruptor de energía eléctrica.
- Cierre las llaves de gas y agua.
- Ayude a alertar a sus conocidos al escuchar el mensaje de emergencia avise a sus familiares y vecinos.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



DURANTE “ACTUE”:

Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos. “No se deje dominar por el pánico”.

“Su vida es primero”

- Conserve la calma.
- Cierre puertas y ventanas, protegiendo interiormente los cristales con cinta adhesiva en forma de X; no abra las cortinas, lo protegerán de cualquier astillamiento de cristales.
- Asegure las ventanas.
- Tenga a la mano artículos de emergencia (Botiquín de Primeros Auxilios).
- Mantenga su radio de pilas encendido para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales.
- Vigile constantemente el nivel del agua cercano a su casa.
- Manténgase alejado de puertas y ventanas.
- No prenda velas ni veladoras, use lámparas de pilas.
- Atienda a los niños, ancianos y enfermos que estén con usted.
- Si el viento abre una puerta o ventana no avance hacia ella de manera frontal.
- NO salga de casa. Recuerde que los torrentes, inundaciones y deslaves son el principal peligro.
- Si usted está en un albergue, no salga hasta que las autoridades indiquen que terminó el peligro. El ojo del ciclón crea una calma que puede durar hasta una hora y después viene la fuerza destructora con vientos a gran velocidad en sentido contrario. Una vez que haya pasado el ciclón, iniciará la etapa de Atención a la CONTINGENCIA

DESPUES “REVISE”:

“Su vida es primero”

- Siga las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.
- No olvide conservar la calma una mente tranquila puede ayudar más en situaciones de crisis.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- Si hay heridos, repórtelos inmediatamente a los servicios de emergencia, SI TIENE CAPACITACIÓN PARA PODER ATENDERLOS HAGALO.
- Cuide que sus alimentos estén limpios, no coma nada crudo ni de procedencia dudosa.
- Beba el agua potable que almacenó o hierva la que va a tomar.
- Limpie perfectamente cualquier derrame de medicinas, sustancias tóxicas o inflamables.
- Revise cuidadosamente su casa, área de trabajo para cerciorarse de que no hay peligro.
- Si su casa no sufrió daños, permanezca en ella.
- Mantenga desconectado el gas, la luz y el agua hasta asegurarse de que no haya fugas ni peligro de corto circuito.
- Verifique que sus aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos. • Colabore con sus vecinos para reparar los daños.
- En caso necesario, solicite ayuda a la brigada de auxilio del comité interno en materia de protección civil o a las autoridades más cercanas.
- Si su vivienda está en la zona afectada, no debe regresar a ella hasta que las autoridades lo indiquen.
- Desaloje el agua estancada para evitar plagas de mosquitos.
- Si vive en laderas, pendientes o montañas, cuídese de los deslaves.
- Las autoridades le informarán sobre los apoyos y mecanismos para la reconstrucción.

Si tiene que salir:

- Manténgase alejado de las áreas afectadas y de casas, árboles y postes en peligro de caer.
- Evite tocar o pisar cables eléctricos.
- Si vive o transita por zonas de riesgo, ponga atención a los peligros:
 - ✓ las laderas muy inclinadas con la tierra reblandecida y pocos árboles, pueden deslavarse.

“Fortaleciendo la cultura de la prevención”



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

TORMENTAS ELECTRICAS



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



QUE HACER EN DE TORMENTAS ELECTRICAS:

ANTES “PREPARATE”.

- Verifique que no haya árboles en mal estado, ya que pueden caer durante una tempestad y causar daños y heridos.
- Tenga a mano el kit de emergencias.
- Todos en la comunidad universitaria, así como familia deben saber cómo actuar, cómo cortar el suministro de gas, luz y agua y los números de emergencia a los que pueden llamar de ser necesario.
- Establezca un punto de reunión, por si la gente se encuentra dispersa.
- Evalúe la posibilidad de instalar un pararrayos.

DURANTE ACTUE:

Si está en su casa:

- Asegúrese de que en el jardín no haya objetos livianos que puedan ser arrastrados por el viento, como muebles de jardín. Póngalos dentro de la casa.
- Asegure las puertas, ventanas y persianas exteriores.
- No toque equipos eléctricos o teléfonos, porque los relámpagos pueden conducir su descarga a través de los cables los televisores son particularmente peligrosos en estos casos.
- Evite las bañeras y los artefactos del baño, porque las cañerías de metal pueden transmitir electricidad.
- Escuche una radio a pila o televisión para obtener noticias de la emergencia, y posibles instrucciones de la autoridad a cargo.

Si está en el exterior:

- Si está en la alberca, salga de inmediato. Intente refugiarse dentro de un edificio o un auto.
- Si no hay ninguna inmueble disponible, vaya a un lugar abierto y encúcllese cerca del suelo, lo más pronto posible. Si está en un bosque, ubique un área de árboles bajos. Nunca se ponga bajo un árbol grande que esté aislado en el campo. Esté atento a posibles inundaciones en áreas bajas.
- Al ponerse en cuclillas hágalo con los codos en las rodillas y cúbrase los oídos con las manos.
- Evite las estructuras altas como torres, árboles altos, cercos, líneas telefónicas o tendido eléctrico.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- Aléjese de elementos que naturalmente atraen los rayos, como palos de golf, tractores, cañas de pescar, bicicletas o equipamiento de camping.
- Aléjese de ríos, lagos u otras masas de agua. Si está solo en un potrero o pradera, y siente que su cabello se eriza (lo que indica que un relámpago está por caer), inclínese hacia delante, y ponga las manos en sus rodillas. Se recomienda una posición de pies juntos y encucillado. No se acueste en el suelo y retire todos los objetos metálicos que se encuentren cerca.
- Si está en un auto:
- Estacione el auto en un lugar abierto donde no haya árboles que puedan caer sobre el vehículo.

DESPUÉS

- Vea si hay personas heridas. Una persona que ha sido impactada por un relámpago no tiene una carga eléctrica que pueda afectar a otras personas.
- Si la persona ha sufrido quemaduras, busque ayuda de primeros auxilios y llame a un servicio de emergencia de inmediato. Las quemaduras pueden estar donde la persona recibió el impacto del rayo. Si el impacto ocasionó que el corazón de la víctima se detuviera, dele resucitación cardiopulmonar hasta la llegada del servicio de emergencia.
- Informe a las empresas de servicios de caídas de cables.
Maneje el auto sólo si es necesario, ya que los caminos pueden contener elementos que haya arrastrado la tormenta, lo que los hace más peligrosos.
- Escuche la radio o la televisión para obtener información sobre la emergencia y posibles instrucciones de la autoridad a cargo.

- **“Fortaleciendo la cultura de la prevención”**



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Secretaría General
Office of the Executive Vice President and Provost
Dirección de Protección Civil Universitaria
Office of Emergency Management

TORMENTAS DE GRANIZO

son eventos localizados que típicamente suceden en la primavera u otoño. Aunque normalmente estas tormentas no causan mucho daño, cuando el granizo alcanza un tamaño de 1.5 pulgadas puede causar mucho daño a los autos, vidrios y paredes externas. Si el granizo es de más de tres pulgadas, puede dañar los techos.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



QUE HACER EN DE TORMENTAS DE GRANIZO:

ANTES “PREPARATE”

- Identifique domos, ventanas, tragaluces, entre otros objetos susceptibles a dañarse por la granizada
- Solicite información a la Unidad de Protección Civil, sobre la ubicación de refugios temporales, así como las recomendaciones para establecer un Plan de Acción (emergencia) con el fin de prevenir o minimizar los posibles daños a la población, sus bienes y entorno
- Elabore tu Plan de Protección Civil, incluye esta actividad y llévala a la práctica con los miembros de su familia.
- Manténgase informado por los medios masivos de comunicación y redes sociales sobre el pronóstico del tiempo, avisos especiales y boletines emitidos por la Comisión Nacional del Agua y la Secretaría de Protección Civil a través del Comité de Meteorología
- Informe a las autoridades correspondientes sobre la localización de personas vulnerables a estos fenómenos y sus afectos adversos, tales como personas con capacidades diferentes, en situación de calle, indigentes, menores de edad, adultos en plenitud, enfermos desprotegidos, etc.
- Limpie los techos y bajadas de agua para evitar la acumulación y/o obstrucción en caso de caída de granizo.

DURANTE “ACTUA”

Conserve la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos. “No se deje dominar por el pánico”. Un fuerte temblor durará algunos minutos.

“NO CORRA, NO GRITE, NO EMPUJE”

Prepárese y actúe positivamente en la Emergencia:

- Permanezca a resguardo, procure salir solamente en caso necesario protegiéndote en todo momento de la granizada.

Recomendaciones y medidas preventivas de protección civil por tormentas de granizo “granizadas”.

- Proteja y/o abrigue a los adultos mayores, personas con capacidades diferentes y menores de edad.
- Proteja con una cobija, madera o plástico los domos, tragaluces y ventanas construidas de material frágil como vidrio o acrílico.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



- Colóqueles un plástico o cartón a medidores de energía eléctrica, agua potable, tuberías frágiles como el P.V.C. que estén expuestas a la intemperie colócales.
- Si no cuenta con cochera (garaje) con cobertizo o techo, protege tu vehículo con algún cobertor, cartón u otro material que amortigüe el golpe por la caída del granizo.
- Proteja sus animales domésticos bajo cobertizos.

Si se encuentra a la intemperie:

- Busque un lugar cubierto para refugiarte mientras pasa la tormenta
- Sintonice la radio, enciende la televisión o monitorea las redes sociales para informarte de la situación meteorológica prevaleciente
- Si las autoridades le indican evacuar su casa ¡no lo piense! sigue las instrucciones y dirígete al refugio temporal más cercano y/o a la casa de algún familiar o amistad de confianza.
- Antes de salir corte la energía eléctrica, el suministro de gas y agua.

Recomendaciones para prevenir accidentes viales.

La presencia de granizo obstruye las alcantarillas en las vialidades provocando encharcamiento temporal, su presencia sobre el pavimento puede ocasionar que los vehículos derrapen.

- Si va conduciendo y se presenta una tormenta de granizo o granizada, disminuya su velocidad, encienda las luces intermitentes, mantenga una distancia prudente y maneje con precaución.
- Use el cinturón de seguridad en todo momento.
- Si la tormenta se agudiza o prolonga, no se desespere, tómelo con calma y oríllese en el camino sobre el acotamiento o bahías de seguridad mientras pasa la tormenta.
- No use el teléfono o radio móvil mientras conduce, salvo en caso necesarios o de fuerza mayor (emergencia) siempre y cuando haya detenido el vehículo para hacer la llamada o enviar un mensaje de auxilio.
- Conductores de motocicletas extremen precauciones y usen en todo momento el casco protector, preferentemente busquen un lugar para protegerse.

DESPUES “REVISE”:

- Retire el exceso de granizo acumulado sobre los techos (frágiles o precarios) para evitar que colapsen, así como alcantarillas y drenajes obstruidos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- Continúe informándose a través de los medios masivos de comunicación sobre la situación prevaleciente en tu comunidad y región, es importante que siga las recomendaciones emitidas por las autoridades competentes.
- Analice, evalúe y, con base en la experiencia vivida, adecue y/o enriquece su Plan Familiar de Protección Civil, con el fin de estar mejor preparado en el futuro.

“Fortaleciendo la cultura de la prevención”



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

HELADA

Es un fenómeno meteorológico que consiste en un descenso de la temperatura ambiente a niveles inferiores al punto de congelación del agua y hace que el agua o el vapor que está en el aire se congele depositándose en forma de hielo en las superficies. Más precisamente, la Organización Meteorológica Mundial habla de helada en el suelo, en referencia a diversos tipos de cobertura de hielo sobre el suelo, producidas por la deposición directa del vapor de agua.



HELADA

Una helada ocurre cuando la temperatura del aire cercano a la superficie del terreno disminuye a 0°C o menos, durante un lapso mayor a ocho horas.

Helada blanca: se forman cuando las masas de aire frío son húmedas, por lo que provocan condensación y formación de hielo sobre la superficie de las plantas y en objetos expuestos libremente a la radiación nocturna.

Helada negra: se desarrolla cuando el aire del ambiente se encuentra excesivamente seco, no existe condensación ni formación de hielo sobre la superficie. A pesar de ello, los cultivos son dañados y al día siguiente la vegetación presenta una coloración negruzca.

QUE HACER EN CASO DE HELADAS:

ANTES “PREPARETE”:

- Estar atento a la información meteorológica y de las autoridades (Protección Civil, Sector Salud, Comisión Nacional del Agua, etc.) que se transmita por los medios de comunicación.
- Informar a las autoridades correspondientes sobre la localización de grupos o personas sujetas a riesgo (indigentes, niños, ancianos o enfermos desprotegidos).
- Procurar y fomentar, entre su familia y la comunidad.
- Aplicar medidas de autoprotección pertinentes como: • Vestir con ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo (chamarra, abrigo, bufanda, guantes, calzado, etc.)
- Comer frutas y verduras amarillas, ricas en Vitaminas A y C. Las frutas de temporada son más baratas.
- Contar con combustible suficiente para calefacción.
- Procurar tener cobijas suficientes para cubrirse por las noches.
- Solicitar información a la Unidad de Protección Civil, sobre la ubicación de refugios temporales.
- Acudir a la Unidad de Protección Civil de su localidad, con la finalidad de establecer el Plan de Acciones que haga posible prevenir y aminorar los daños a la población durante la temporada de frío.

DURANTE “ACTUE”:

“Su vida es primero”





- Permanecer resguardado en el interior de su casa y procurar salir solamente en caso necesario.
- Abrigarse con ropa gruesa que le cubra todo el cuerpo.
- Usar cobijas suficientes durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.
- Si usa chimenea, calentadores u hornillas en caso de que el frío sea muy intenso, siempre y cuando el lugar se encuentre bien ventilado.
- Incluir en sus comidas: grasas, dulces, chocolates y todo lo que da energía, a fin de incrementar la capacidad de resistencia al frío.

RECOMENDACIONES GENERALES:

CUANDO UNA PERSONA HA SIDO AFECTADA POR LOS FRÍOS INTENSOS SE SUGIERE REALIZAR CUALESQUIERA DE LAS SIGUIENTES ACCIONES:

- Generar más calor corporal mediante movimiento; es decir, correr, saltar, mover las extremidades, etc. • Beber cualquier líquido en cantidades suficientes.
- Cubrirse adecuadamente y mantenerse bajo techo.
- Sumergir las extremidades en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.
- Consulte a su médico o acuda al centro de salud de la localidad en caso necesario.

SI VA A SALIR DE UN LUGAR CALIENTE, DEBE CUBRIRSE BOCA Y NARIZ, PARA EVITAR ASPIRAR EL AIRE FRÍO.

LOS CAMBIOS BRUSCOS PUEDEN PROVOCARLE ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO.

- ✓ Si va a estar fuera de su hogar un tiempo prolongado, asegúrese de hacer lo siguiente:
 - ✓ Apagar la chimenea, braseros, calentadores u hornillas de petróleo o gas.
 - ✓ Evitar que niños pequeños tengan acceso a calentadores.
 - ✓ Proteger y cobijar muy bien a niños, ancianos y personas con capacidades diferentes.
 - ✓ Atender cualquier enfermedad respiratoria y, si padece del corazón o de los pulmones, acudir con oportunidad y frecuencia al médico o centro de salud.
 - ✓ No traer vendajes apretados; más bien deben aflojarse, a fin de que la sangre fluya libremente.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD:

- No encienda estufas ni anafres de combustión de gas o carbón dentro de habitaciones que carezcan de ventilación adecuada.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- Cuide que no estén al alcance de los niños o enfermos mentales.
- Con anticipación almacene leña, gas y/o carbón, para prevenir la posible falta de abastecimiento, considerando que podría suceder que usted o su proveedor no puedan transitar en la calle debido a las bajas temperaturas.
- Almacene suficiente agua y alimento para cinco días.
- Procure que la comida no sea de fácil descomposición y preferiblemente alta en calorías.
- En caso de que algún familiar que viva con usted padezca alguna enfermedad crónica, prevenga la existencia suficiente de sus medicamentos.
- Identifique a las autoridades de Protección Civil cercanas a su poblado o comunidad y solicite información sobre:
 - ✓ puntos de reunión, refugios temporales, cocinas comunitarias.
 - ✓ sitios de distribución de material de abrigo y víveres.

RECUERDE: LA SEGURIDAD DE MENORES, PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES, Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD SON RESPONSABILIDAD DE USTED.

- Tenga siempre a la mano: radio con baterías, linterna, soga y cerillos.
- Selle puertas y ventanas con papel periódico para evitar cruces de corrientes y salida del calor acumulado en su casa.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA AGRICULTURA Y GANADERÍA:

- En coordinación con sus vecinos:
 - ✓ localice y designe un lugar preferiblemente cerrado, en el que pueda resguardar a su ganado.
 - ✓ Prevenga alimento para el ganado y las aves de corral.
 - ✓ Manténgase pendiente de la información meteorológica que se difunda acerca de las bajas temperaturas o de los frentes fríos, a través de los medios de comunicación masiva.
 - ✓ Prevéngase para los periodos de ocurrencia de heladas tempranas y tardías. Siembre los cultivos en las fechas recomendables y no modifique su acción retrasándolas, ni adelantándolas.
 - ✓ Fomente el cambio de cultivos de acuerdo con las características de cada zona en particular.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Secretaría General
Office of the Executive Vice President and Provost
Dirección de Protección Civil Universitaria
Office of Emergency Management

CONTIGENCIAS QUIMICAS

Son aquellas provocados por el hombre, ya sea de manera accidental o intencional, entre los que destacan los incendios urbanos y forestales, explosiones, fugas tóxicas de residuos peligrosos y radiaciones.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Secretaría General
Office of the Executive Vice President and Provost
Dirección de Protección Civil Universitaria
Office of Emergency Management

INCENDIOS

se refiere a un gran fuego, que se propaga incontroladamente, y que provoca un peligro o la destrucción o deterioro de cosas muebles e inmuebles, o causan heridas de diferente magnitud a personas, plantas o animales, por quemaduras o intoxicación, que pueden acarrear la muerte.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



QUE HACER EN CASO DE INCENDIOS:

ANTES “PREPARATE”

Instalaciones de eléctricas:

- Revise periódicamente la instalación eléctrica de su casa, dependencias universitarias que el calibre y conexiones de cables y/o alambres sean adecuados. Asesórese de electricistas o ingenieros expertos.
- Recuerde que todo contacto o interruptor eléctrico debe tener su tapa debidamente aislada.
- No sobrecargue los enchufes con demasiadas clavijas, distribuya las cargas o solicite la instalación de circuitos adicionales.
- Tenga especial cuidado con parrillas eléctricas y aparatos de mayor consumo de energía, como planchas, lavadoras, radiadores, refrigeradores, hornos...
- Evite improvisar empalmas en las conexiones, cuide que los cables de los aparatos eléctricos se encuentren en buenas condiciones.
- Encargue a un técnico las revisiones y composturas de instalaciones y aparatos eléctricos si usted no tiene conocimientos necesarios para efectuarlas.
- Antes de cualquier reparación de la instalación eléctrica, desconecte el interruptor general y compruebe la ausencia de energía, esto evita accidentes, la vida es primero.
- No sustituya los fusibles por alambres o monedas.
- No conecte aparatos que se hayan humedecido y cuide que no se mojen las clavijas e instalaciones eléctricas.

• Instalaciones de gas:

- Revise periódicamente que los tanques, tuberías, mangueras y accesorios de gas para que estén en buenas condiciones. Coloque agua con jabón en las uniones para
- verificar que no existan fugas.
- si encuentra alguna, repórtela a quien le surte el gas.
- En caso de fuga de gas, no encienda ni apague luces y ventile al máximo todas las habitaciones.
- Mantenga todo clase de material inflamable lejos de instalaciones eléctricas y de gas.
- Guarde los líquidos inflamables en recipientes irrompibles con una etiqueta que
- indique su contenido; colóquelos en áreas ventiladas y nunca fume en estos lugares.





- Utilice los líquidos inflamables y aerosoles sólo en lugares ventilados, lejos de fuentes de calor y energía eléctrica.
- Apague perfectamente los cerillos y las colillas de cigarros.
- No fume dentro de lugares que tengan material combustible, recuerde que la Universidad está Certificada en Áreas libres de humo de cigarro.
- Procure contar con extintores, red contra incendios, detectores de humo en un lugar accesible.
- Capacitarse en el uso y manejo de extintores.
- Verificar que estén en condiciones de uso.
- Antes de salir de los inmuebles universitarios revisar que los aparatos eléctricos estén apagados preferentemente desconectados.
- Asimismo, cerciórese de que las llaves de las estufas parrillas, calderas etc. estén cerradas.
- Siempre tenga a la mano los números telefónicos de los bomberos, Cruz Roja,
- Protección Civil Universitaria y brigadas de auxilio de los comités Internos de protección civil.

DURANTE “ACTUA”

Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos. “No se deje dominar por el pánico”.

“Tu vida es primero”

“NO CORRA, NO GRITE, NO EMPUJE”

- Conserve la calma: procure tranquilizar a sus familiares o compañeros de trabajo.
- Si detecta fuego, calor o humo anormales, dé la voz de alarma inmediatamente.
- Si el fuego es de origen eléctrico, no intente apagarlo con agua.
- Los fuegos pequeños producidos por aceite o grasa ocurren generalmente en la cocina, de cafeterías o improvisadas en este caso utilice:
 - ✓ **Extintores** para fuegos **Clase K** (a base de Acetato de Potasio).
- Si el fuego tiende a extenderse, llame a los bomberos y a las brigadas en materia de protección civil siga sus instrucciones.
- Corte los suministros de energía eléctrica y de gas.
- No abra puertas ni ventanas, porque el fuego se extiende con el aire.
- En caso de evacuación, no corra, no grite, no empuje.
- No pierda tiempo buscando objetos personales.
- Diríjase a la puerta de salida.
- Si hay gases y humo, desplácese a rastras y de ser posible tápese nariz y boca con un trapo húmedo.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- Ayude a salir a los niños, ancianos y personas con capacidades diferentes.
- Antes de abrir una puerta, toque la perilla o manija, o bien la superficie de la puerta; si está caliente no la abra, el fuego debe estar detrás de ella.
- No use los elevadores.
- Si se incendia su ropa, no corra; tírese al piso y ruede lentamente, de ser necesario cúbrase con una manta húmeda para apagar el fuego.
- En caso de que el fuego obstruya las salidas, no se desespere y aléjese lo más posible de las llamas, procure bloquear totalmente la entrada del humo, tapando las rendijas con trapos húmedos y llame la atención sobre su presencia para ser auxiliado a la brevedad.
- Tenga presente que el pánico es su peor enemigo.
- Al llegar los bomberos o las brigadas de auxilio, infórmeles si hay personas atrapadas.
- Una vez fuera del inmueble, aléjese lo más que pueda para no obstruir el trabajo de las brigadas de auxilio.

Acciones si quedas atrapado

- Mantenga la calma, localice la pared y avance a lo largo de ella.
- Aléjese lo más posible del fuego
- No abra puertas, si nota que están calientes
- Ubíquese en un sitio que considere menos inseguro. Si puede pida auxilio, precisando el lugar donde se encuentra.

Se anexa tabla de apoyo para uso y manejo correcto de extintores para los diversos tipos de fuego.

DESPUÉS “REVISA”

- Evite entrar al área del siniestro hasta que las autoridades lo determinen, no importa si es tu casa o inmueble universitario.
- Espere el diagnóstico de las autoridades y los expertos para poder entrar al inmueble siniestrado (casa, escuela instituto o dependencia de trabajo).
- Si existe duda sobre el estado físico de la infraestructura consulta con los expertos, para saber si puedes ingresar nuevamente.
- Solicita ayuda a un técnico para que revise las instalaciones eléctricas y de gas, antes de conectar nuevamente la corriente y de utilizar la estufas calentadores.
- Si el inmueble no presenta fallas aparentes puede ingresar, pero no se confíe y retire los escombros o cosas que puedan dañale o dañar a los demás integrantes, debe de quedar lo más limpio y acondicionado posible.
- Deseche alimentos, bebidas o medicamentos que hayan estado expuestas al calor, al humo o al fuego, no debes ingerirlos.



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



Anexo:

		AGENTES EXTINTORES								
CLASES DE FUEGOS		AGUA	AFFF	CO2	POLVO ABC	POLVO BC	HCFC 123	POLVO D	AGUA VAPORIZADA	ACETATO DE POTASIO
	Materiales que producen brasas (madera, papel, cartón y otros).	SI Acción de enfriamiento	SI Enfría y sofoca	NO No apaga fuegos profundos	SI Se funde sobre los elementos	NO No es específico para este uso	SI Absorbe el calor	NO No es específico para este uso	SI Absorbe el calor	SI Absorbe el calor
	Líquidos inflamables (naftas, alcoholes, y otros).	NO Esparce el combustible	SI Sofoca por medio de película de espumígeno	SI Sofoca por desplazar el oxígeno	SI Rompe la cadena de combustión	SI Rompe la cadena de combustión	SI Rompe la cadena de combustión	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso
	Equipos energizados eléctricamente.	NO Conduce la electricidad	NO Conduce la electricidad	SI No es conductor de la electricidad	SI No es conductor de la electricidad	SI No es conductor de la electricidad	SI No es conductor de la electricidad	NO No es específico para este uso	SI No es conductor de la electricidad	NO Conduce la electricidad
	Metales combustibles (aluminio, magnesio y otros).	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	SI Es necesario utilizar el polvo adecuado para cada riesgo	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso
	Elementos que involucran aceites y grasas de origen vegetal y mineral.	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	NO No es específico para este uso	SI Actúa por saponificación
AGENTES EXTINTORES:		SI	NO ES RECOMENDABLE	NO - PELIGRO						

“Fortaleciendo la cultura de la prevención”



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

INCENDIO FORESTAL



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



ANTES DE UN INCENDIO FORESTAL.

PREPARETE:

- 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 visita 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.
- Las herramientas de campo son útiles en caso de incendio forestal.
- Avise a las autoridades si observa personas sospechosas que puedan causar incendios.

DURANTE EL INCENDIO FORESTAL.

ACTUA:

Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos. "No se deje dominar por el pánico".

"Su vida es primero"

"NO CORRA, NO GRITE, NO EMPUJE"

- 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 contingencias previsto.
- Ponga a su familia, comunidad en general en lugares seguros, como también los animales domésticos.
- 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, así como del personal capacitado, cuando estas se presenten en el evento.

Si el fuego amenaza a su vivienda o lugar donde resida.

- Evacúe y ayude a la gente, 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.





DESPUÉS DEL INCENDIO FORESTAL

REVISAR:

- Asegúrese que el fuego esté totalmente extinguido.
- Colabore con las autoridades para determinar las causas del incendio y hacer la identificación de los responsables.
- Si los inmuebles se han afectado, repare los daños antes de ocuparlas de nuevo.
- Solicite ayuda a las autoridades para iniciar la recuperación de las áreas afectadas.
- Tenga a la mano un (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).

“Fortaleciendo la cultura de la prevención”



FUGAS Y DERRAMES DE SUSTANCIAS QUIMICAS

Los derrames de materiales peligrosos, tales como sustancias químicas peligrosas, agentes biológicos y combustibles líquidos (gasolina, diésel, etc.), así como las emanaciones o pérdida de gases peligrosos al ambiente (gas propano, gases refrigerantes como el freón y gases comprimidos, tales como metano, hidrogeno, oxigeno, etc.), son situaciones de alto riesgo que pueden poner en peligro la salud y seguridad de toda la comunidad universitaria. Algunos derrames o emanaciones pueden ser detectados e identificados fácilmente, otros en cambio pueden pasar desapercibidos en sus inicios, por lo que se debe estar alerta a ciertas señales (olores no normales, vapores, etc.) y a los síntomas que experimentan las personas, tales como irritación en los ojos, piel y sistema respiratorio, entre otros.





Por lo tanto, la mejor manera de tener control sobre estas posibles situaciones es la prevención, además de una adecuada planificación de las actividades y operaciones que se lleven a cabo en lugares donde existen estos riesgos. Cada situación puede requerir diferentes procedimientos u operaciones de respuesta a emergencia, por lo que en cada área de trabajo donde se utilice, maneje o existan materiales peligrosos se tiene que implantar un plan en específico.

QUE HACER EN CASO DE FUGAS Y DERRAMES DE SUSTANCIAS QUÍMICAS:

ANTES “PREPARATE”

- Los Investigadores, Técnicos de Laboratorio, Supervisores o personas a cargo de los laboratorios, almacenes de sustancias químicas, almacenes de materiales de mantenimiento, talleres, lugares con tanques o cilindros de gases, entre otros serán responsables de lo siguiente:
 - ✓ Deberán mantener limpias y organizadas las áreas a su cargo y donde se utilice, maneje o existan materiales peligrosos.
 - ✓ Mantendrán las hojas de información de seguridad de los materiales y fichas de datos de seguridad del material de cada sustancia o producto.
 - ✓ Inspeccionarán frecuentemente los laboratorios y áreas de almacenaje de las sustancias o productos químicos para verificar que no haya derrames.
 - ✓ Identificarán las sustancias más peligrosas y conocerán su localización.
 - ✓ Mantendrán materiales absorbentes y equipos para el control de derrames, así como equipo de protección personal.
 - ✓ Se asegurarán de conocer los procedimientos de control de derrames en su área de trabajo y utilizar el equipo de protección personal.

Durante Derrames de Materiales Peligrosos o Emanaciones de Gases (ACTUA).

Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos. “No se deje dominar por el pánico”.

“Su vida es primero”

“NO CORRA, NO GRITE, NO EMPUJE”



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



- La persona que detecte o se encuentre con un derrame de alguna sustancia química o detecte una emanación de gas informará inmediatamente al director, subdirector, administrador del área, o a la persona encargada del área, así como a la Dirección de Protección Civil Universitaria.
- La persona encargada del área realizará una supervisión del área y cotejara cuál es la situación, procediendo a identificar la sustancia y utilizará el MSDS (fichas de datos de seguridad del material de cada sustancia o producto), para conocer los riesgos asociados a esta. Mientras se procederá con la activación de su plan de contingencias para estos casos.
- Si el derrame es considerable o se trata de una sustancia líquida o sólida extremadamente peligrosa, el personal de la dirección de Protección Civil: Universitaria, notificará sobre la situación a la brigada de emergencia.
 - ✓ Si la emergencia es la emanación o escape de un gas peligroso, el director, supervisor o a la persona encargada solicitará el desalojo del área y notificará sobre a la brigada del comité interno de protección civil y estos la Dirección de Protección civil Universitaria.
 - ✓ Si las condiciones son seguras se debe proceder a cerrar la válvula del tanque o cilindro de gas.
 - ✓ Si el escape de gas es dentro de un edificio se deberá apagar el sistema de acondicionamiento de aire y mejorar la ventilación, encendiendo los extractores o abriendo puertas y ventanas.

DESPUÉS DE DERRAMES DE MATERIALES PELIGROSOS O EMANACIONES DE GASES

REVISA:

- Si es posible y seguro se deberá remover el cilindro o envase que contiene el gas fuera del edificio a un área segura y controlada.
- Evitar en todo momento el contacto con el líquido derramado, usando equipo de protección adecuado.
- Actuar rápidamente con agentes absorbentes.
- Dar el uso adecuado a los materiales usados en la absorción como un residuo peligroso.
- Como norma general se descarta el serrín como absorbente por su poder combustible.
- se recomienda usar carbón activo, sepiolita (Mineral constituido por silicato hidratado de magnesio, de poca densidad, color blanco amarillento, mate y de tacto jabonoso), o algún producto comercializado para este fin.
- Si el derrame es de un producto inflamable retirar todas las fuentes de combustión (llamas, chispas, etc.) de la zona hasta que se haya retirado todo el vertido y ventilado bien la zona.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Secretaría General

Office of the Executive Vice President and Provost

Dirección de Protección Civil Universitaria

Office of Emergency Management

- En el caso de derrame sobre la ropa de trabajo, ésta debe quitarse rápidamente y lavarla en una pila con abundante agua, y si la extensión es grande tratar la ropa como un residuo peligroso.
- No lavar la ropa impregnada de líquidos inflamables o tóxicos en la lavadora ni mezclarlo con otra ropa.
- Si se producen salpicaduras en la piel y ojos, lavarse con abundante agua y acudir al médico aportando la información de la Ficha de Datos de Seguridad del producto o de la etiqueta.

El Director de Protección Civil Universitaria, evaluará la información que se le suministre sobre la emergencia y ofrecerá o coordinará la ayuda necesaria.

“Fortaleciendo la cultura de la prevención”



Ciudad del Conocimiento
Carr. Pachuca-Tulancingo, Km 4.5
Col. Carboneras, Mineral de la Reforma
Hidalgo, México; C.P. 42184
Tel: 01 (771) 71 720 00 Ext. 2526
proteccioncivil@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx