



CÓMO PLANEAMOS MI SEGURIDAD EN SIMULACROS

Los simulacros son ensayos que te permiten identificar qué hacer y cómo actuar en un momento de emergencia. Practicar escenarios reales con frecuencia nos prepara para situaciones de desastre.

ANTES Vamos a...



Preparar un plan para saber qué hacer



Simular situaciones de emergencia



Asignar responsabilidades a cada persona



Tener a la mano directorio telefónico, botiquín y documentos importantes



Identificar zonas de seguridad, salidas de emergencia y puntos de reunión

DURANTE ¡Pongamos a prueba!



Emitir una alarma a través de campana, silbato, timbre o sirena



Interrumpir las actividades y atender el aviso de alarma



Desconectar los interruptores de gas, electricidad y agua



Alejarnos de equipos y objetos que pueden ser peligrosos



Mantener el orden: no correr, no empujar, no gritar



Evaluar las zonas de seguridad y puntos de reunión

DESPUÉS Evaluemos el plan y mejorémoslo



Revisar que todas las personas estemos en zonas de seguridad



Evaluar resultados, ajustar tiempos y movimientos



Realizar, por lo menos, tres simulacros al año

INFÓRMATE

Sistema Nacional de Protección Civil
www.proteccioncivil.gob.mx

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.cenapred.gob.mx

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres