



EJEMPLAR DE CONSULTA

DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS  
SUBDIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
GERENCIA DE RELACIONES LABORALES

**MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE  
SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX**

**DICIEMBRE 2009**



DIRECCIÓN CORPORATIVA DE PLANEACIÓN ESTRATÉGICA  
SUBDIRECCIÓN DE PLANEACIÓN  
GERENCIA DE ORGANIZACIÓN

## CÉDULA DE REGISTRO DE MANUALES

REGISTRO						
FECHA			CÓDIGO			
DÍA	MES	AÑO	CLAVE DE DIRECCIÓN	TIPO DE MANUAL	AÑO DE REGISTRO	N° CONSECUTIVO
20	OCTUBRE	2009	DCRH	NP	09	003

## NOMBRE DEL DOCUMENTO

**MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX**

Área(s) de aplicación	Tipo de manual	Clasificación
INSTITUCIONAL	POLÍTICAS	Público ( X ) Reservado ( )

AUTORIZACIÓN  
DIRECTOR CORPORATIVO DE PLANEACIÓN  
ESTRATÉGICA

LIC. JAIME ANDRÉS DE LA LLATA FLORES

APROBACIÓN  
SUBDIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN DE  
RECURSOS HUMANOS

LIC. JAVIER MACOTELA MACÍAS

VALIDACIÓN  
GERENTE DE ORGANIZACIÓN

LIC. ALEJANDRO MOLINA MONROY

APLICACIÓN  
GERENTE DE RELACIONES LABORALES

ARMANDO GONZALEZ ARMENDARIZ

## ÍNDICE

---

	<b>Página</b>
<b>1.</b> Introducción	4
<b>1.1</b> Objetivo del Manual,	4
<b>2.</b> Marco Jurídico	5
<b>3.</b> Propósito, Alcance y Políticas de Operación, Normas y Lineamientos	6
<b>4.</b> Reglamento de Seguridad e Higiene	9
<b>5.</b> Análisis de Riesgos	11
<b>6.</b> Seguridad e Higiene	12
<b>7.</b> Difusión y Capacitación	13
a. ¿Qué es un desastre?	13
b. ¿Qué hacer en caso de erupción volcánica?	14
c. ¿Qué hacer en caso de ciclones?	17
d. ¿Qué hacer en caso de lluvias e inundaciones?	21
e. ¿Qué hacer en caso de sismos?	25
f. ¿Qué hacer en caso de incendios?	28
g. ¿Qué hacer en caso de heladas?	33
h. Temas de Capacitación	35
<b>8.</b> Ejercicio de Evacuación	36
<b>9.</b> Revisión de Equipo contra Incendio	38
<b>10.</b> Botiquín de Primeros Auxilios	39
<b>11.</b> Control de Cambios de Mejora del Manual	40
<b>12.</b> Anexos:	
Diagnóstico de Riesgos SPM DRH-012	43
Resumen del Diagnóstico de Riesgos SPM DRH-013	47
Reporte Global del Diagnóstico de Riesgos SPM DRH-014	49
Control de Extintores SPM DRH-015	51
Reporte de Conato o Incendio SPM DRH-016	53
Informe de Ejercicio de Evacuación SPM DRH-035	55
Reporte de Siniestro SPM DRH-039	57
Acta de Integración de la Comisión de Seguridad e Higiene SPM DRH-040	59
<b>13.</b> Comentario Final	61
<b>14.</b> Vigencia	61

	MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX	
DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS		Hoja: 4 de 61
Gerencia de Relaciones Laborales	DCRH-NP-A-09-003	Rev. A1

## 1. INTRODUCCIÓN

---

En el Servicio Postal Mexicano la seguridad, higiene y medio ambiente laboral de nuestros trabajadores son primordiales, ya que de su bienestar también depende la seguridad y satisfacción de nuestros clientes.

En este sentido y en cumplimiento a las obligaciones, disposiciones y lineamientos emitidos dentro de la Administración Pública Federal y acordes al Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 referente a la seguridad de los recursos humanos, el Subdirector de Administración de Recursos Humanos a través del Gerente de Relaciones Laborales con la asesoría técnica del Gerente de Organización elaboraron el presente **“Manual de Normas y Políticas de Seguridad e Higiene de SEPOMEX”**, con la finalidad de servir como material de consulta, para facilitar y orientar a los titulares de cada Centro de Trabajo en la aplicación de los lineamientos emitidos en la materia.

---

### 1.1 OBJETIVO DEL MANUAL

---

Alcanzar el nivel de seguridad que permita mejorar el ambiente de trabajo, con lo cual se logrará el bienestar del personal e incrementar la productividad, así como la mejora continua basada en procedimientos de trabajo seguros y la corrección de las anomalías detectadas en las instalaciones, en cumplimiento de la normatividad vigente en la materia.

---

	MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX	
DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS		Hoja: 5 de 61
<b>Gerencia de Relaciones Laborales</b>	DCRH-NP-A-09-003	Rev. A1

## 2. MARCO JURÍDICO

---

1. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
2. Ley Federal del Trabajo.
3. Ley del Servicio Postal Mexicano.
4. Ley de Vías Generales de Comunicación.
5. Ley Federal de las Entidades Paraestatales y su Reglamento.
6. Ley Federal de Responsabilidades Administrativas de los Servidores Públicos.
7. Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental y su Reglamento.
8. Ley General para el Control del Tabaco.
9. Reglamento para la Operación del Organismo Servicio Postal Mexicano.
10. Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco.
11. Reglamento de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente en el Trabajo del Sector Público Federal.
12. Decreto por el que se crea el Organismo Descentralizado denominado Servicio Postal Mexicano.
13. Estatuto Orgánico del Servicio Postal Mexicano.
14. Manual de Organización Institucional del Servicio Postal Mexicano.
15. Contrato Colectivo de Trabajo del Servicio Postal Mexicano.
16. Normas Oficiales Mexicanas, en materia de Seguridad e Higiene.
17. Y demás disposiciones aplicables en la materia.

### 3. PROPÓSITO, ALCANCE Y POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS

#### Propósito

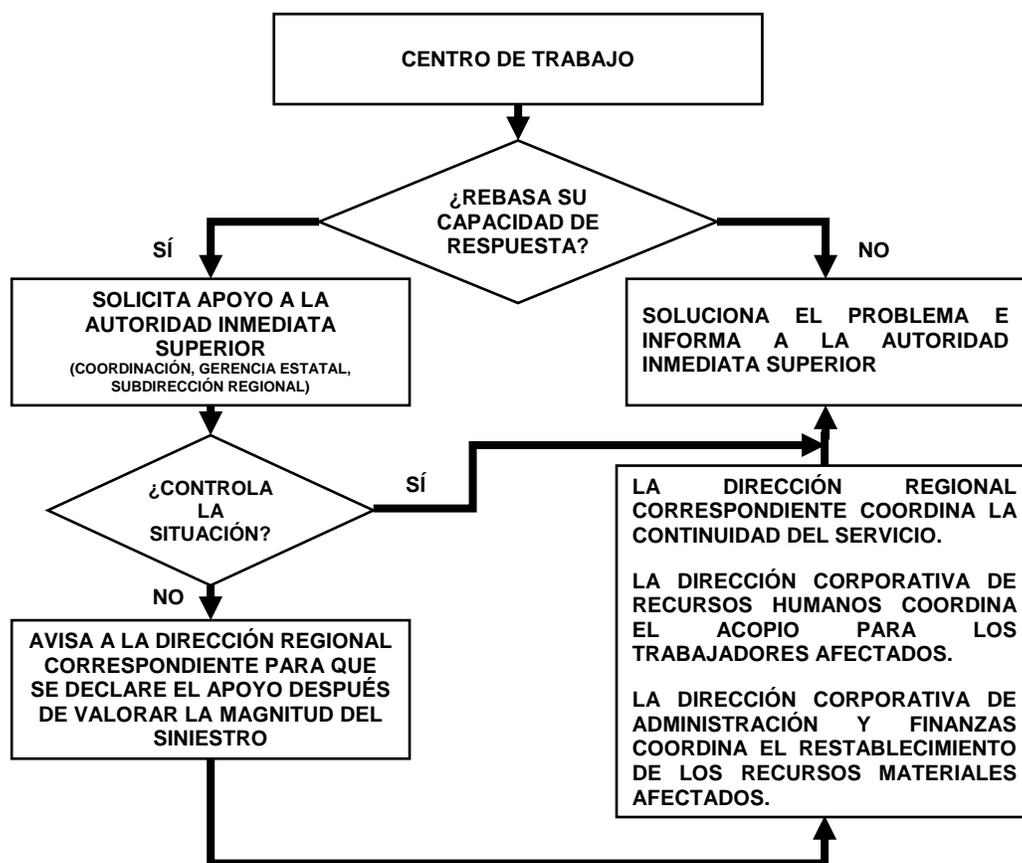
Establecer los lineamientos para orientar, apoyar, garantizar, estandarizar y normar la seguridad de los trabajadores, con la finalidad de mantener las condiciones de operación libres de riesgo para salvaguardar la integridad de la materia postal.

#### Alcance

Los presentes lineamientos son de aplicación y observancia general para todo el personal del Servicio Postal Mexicano a nivel nacional, tanto de áreas operativas como administrativas, y al entorno con el que interactuamos diariamente.

#### Políticas de Operación, Normas y Lineamientos

1. El Director Corporativo de Recursos Humanos a través del Gerente de Relaciones Laborales, puede llevar a cabo los operativos e inspecciones que considere necesarios sin estar obligado a notificarlo previamente.
2. En caso de presentarse una emergencia, el procedimiento a seguir es el siguiente:





3. Acciones a seguir por parte del Titular del Centro de Trabajo:

- a) Al registrarse una emergencia, dentro y fuera del horario de trabajo, se debe dar aviso a las autoridades inmediata superior y local competente, esta última para que intervenga en el apoyo y auxilio.
- b) Verificar el estado físico de la oficina, recursos materiales y materia postal, con la finalidad de levantar acta circunstancial y tomar las medidas correctivas posibles que eviten el incremento de los daños.
- c) A la brevedad posible, establecer comunicación con la Coordinación de Protección Civil y Seguridad e Higiene para informar la situación derivada del siniestro.
- d) Debe contar con un directorio de todo su personal para establecer comunicación con ellos y determinar la afectación del recurso humano.
- e) Verificar e informar los daños existentes en las vías de comunicación, con la finalidad de que pueda acceder la ruta postal e implementar las medidas que permitan atender oportunamente las necesidades del servicio, esto en coordinación con el Gerente correspondiente.
- f) Durante la situación de emergencia y la vuelta a la normalidad, se deben brindar facilidades a los empleados afectados, a fin de que procedan a corregir sus daños personales.
- g) Toda la información relacionada a un siniestro deberá enviarse a la Subdirección Regional, quien a su vez reportará a la Dirección Regional correspondiente, y ésta posteriormente dará aviso a las Direcciones General, Corporativas de Recursos Humanos y de Administración y Finanzas.

**Por parte del Trabajador:**

- a) A la brevedad posible debe reportarse, a su Centro de Trabajo o Gerencia Estatal para recibir indicaciones.

**Por parte de la Coordinación de Protección Civil y Seguridad e Higiene:**

- a) Establecer comunicación inmediata con los Centros de Trabajo afectados, quienes a su vez informarán a esta área las situaciones relevantes mediante el llenado y envío del formato denominado **Reporte de Siniestro** (SPM DRH-039).

4. Las medidas para el restablecimiento del servicio son:

- a) La correspondencia y envíos de las localidades afectadas, serán concentradas en los Centros de Trabajo que no fueron dañados, con la finalidad de implementar el servicio de **"Lista de Correo"**, cuyo responsable será el Gerente correspondiente.
- b) Además **se visitarán los albergues y refugios temporales** para ofrecer los servicios de entrega de materia postal y venta de estampillas.
- c) Si es posible, solicitar el **apoyo a los medios de comunicación locales** (televisión, radio, prensa, altavoces, etc.) para que se transmitan mensajes relacionados con la prestación del servicio.



5. El procedimiento para realizar la ayuda humanitaria es:
- Una vez que la SEGOB declare zona de desastre, se iniciará la campaña de ayuda en especie correspondiente y determinará el centro de acopio.
  - Elaborar un documento o cartel en tamaño carta para difundir la campaña de donaciones en especie del Correo para los trabajadores afectados. Dependiendo de la magnitud del siniestro, solicitar el apoyo local, regional o nacional.
  - La ayuda consiste de agua embotellada en envase de plástico con capacidad máxima de 1.5 litros, alimentos enlatados o deshidratados vigentes, productos en polvo, semillas, azúcar, sal, papel sanitario, artículos para bebé, cobijas, ropa y calzado nuevo o en buen estado. **Los medicamentos no entran en el acopio.**
  - En el caso de recibir el acopio en los contenedores del Correo de los Estados Unidos de América (cajas verdes), hay que devolverlas a su sitio de origen.
  - Elaborar un registro y estadística de toda la ayuda recibida y distribuida, para que al término de la ayuda humanitaria, se elabore un oficio circular o cartel de agradecimiento para las áreas participantes en la colecta. Durante todo el proceso de acopio hay que tener informada a la autoridad inmediata superior.
6. Al llegar a presentarse un siniestro, es necesario llenar el formato Reporte de Siniestro (SPM DRH-039).
7. Cuando por necesidades del servicio se requiera la actualización del presente manual, así como la emisión de normatividad en materia de protección civil y seguridad e higiene que lo complementen o sustituyan, debe ser autorizado por el Gerente de Relaciones Laborales con la intervención del Gerente de Organización, de conformidad con la Guía Técnica para la Elaboración de Manuales de Procedimientos.
8. El Gerente de Organización es responsable de la publicación del presente manual a través de la Red Interna de SEPOMEX y la Normateca.



#### 4. REGLAMENTO DE SEGURIDAD E HIGIENE

---

1. En caso de una contingencia recuerde que no debe correr, ni gritar, ni empujar.
2. Conserve siempre la calma, no propague rumores y no olvide que el pánico es su peor enemigo.
3. Use zapatos cómodos que le permitan tener libertad de movimiento y así evitar caídas y resbalones.
4. No olvidar que, por su seguridad, debe acatar correcta y rápidamente las instrucciones del personal de seguridad e higiene.
5. Al salir del Centro de Trabajo por una situación de emergencia, por ningún motivo regrese a su interior hasta que la Comisión de Seguridad e Higiene lo indique.
6. En caso de siniestro o desastre, no utilice los elevadores y aléjese de cristales, ventanas, líneas eléctricas, postes y árboles.
7. Es obligatorio portar de forma visible, el gafete de identificación personal, expedido por el Organismo.
8. No se permitirá el ingreso a las instalaciones a ningún trabajador que se encuentre en estado de embriaguez, bajo los efectos de alguna droga tóxica o teniendo en su poder bebidas alcohólicas, estupefacientes, o alguna otra sustancia dañina para la salud.
9. Es responsabilidad fundamental de todos los trabajadores, cuidar de la limpieza de las instalaciones del Organismo, esto refleja su sentido de responsabilidad. Deben mantener un sitio de trabajo tan limpio que puedan estar orgullosos de él. Un lugar aseado contribuye a un lugar de trabajo seguro.
10. Todas las sacas y flejes deberán retirarse de los lugares transitados, colocando las primeras en los sitios designados para su almacenamiento y los segundos en los contenedores de desperdicio. Asimismo, cada trabajador debe recoger la basura que genere, ya que la dispersión de ésta puede resultar peligrosa.
11. Es deber de los trabajadores prevenir en todo momento al personal de nuevo ingreso o de permuta, que no advierta cuándo o dónde existe riesgo en el Centro de Trabajo.
12. Al ocurrir un accidente es obligación del trabajador avisar sin demora a su jefe inmediato, y en su caso, a algún integrante de la Comisión de Seguridad e Higiene; además deben prestar la máxima cooperación para auxiliar al lesionado, especialmente promoviendo y facilitando en todo lo posible la pronta atención médica.
13. Todo el personal dotado de equipo de protección personal (EPP) esta obligado a usarlo durante su jornada de trabajo.
14. Cuando se opere un equipo de trabajo que no esté en condiciones adecuadas de uso, se reportará de inmediato al jefe en turno.
15. Leer y observar cada uno de los materiales de difusión sobre seguridad que están colocados en cada Centro de Trabajo. Un perfecto conocimiento sobre materia de seguridad, es un medio eficaz para prevenir accidentes.
16. En el caso de que se presente alguna Amenaza de Bomba, deberá aplicarse lo dispuesto en el Manual de Políticas y Lineamientos de Seguridad Institucional, capítulo 8. "Políticas y Lineamientos en caso de Amenazas de Bomba" emitido por la Gerencia de Inspección Postal.



17. Se debe respetar toda la señalización de seguridad, ya que ha sido colocada para la protección de todo el personal. No deben maltratarse ni desprenderse, salvo cuando por alguna razón importante se tengan que quitar y sólo con la autorización del Coordinador de la Comisión de Seguridad e Higiene o el jefe del Centro de Trabajo.
18. Queda estrictamente prohibido fumar en todas las áreas de trabajo, así como en los lugares en donde existan señalamientos al respecto.
19. Únicamente el personal de mantenimiento o de Servicios Generales debe reparar las fallas o desperfectos en las instalaciones del Organismo.
20. Al declararse una contingencia, todo el personal está obligado a prestar sus servicios de colaboración mientras dure el siniestro o hasta que se tenga el control de la situación.
21. Queda prohibido abandonar el área de trabajo durante la jornada laboral, salvo en caso de emergencia o con previa autorización del jefe inmediato.
22. No se debe manejar ningún equipo de trabajo sin la autorización del jefe inmediato o titular del Centro de Trabajo.
23. Todo trabajador debe comunicar al responsable del Centro de Trabajo y al Coordinador de la Comisión de Seguridad e Higiene, cualquier condición o práctica insegura que pueda ser causa de un accidente y/o incidente.
24. Queda estrictamente prohibido al personal realizar trabajo de carácter personal o ajeno a las necesidades del Organismo, laborar con vestuario inapropiado, con falta de higiene personal, así como dirigirse entre compañeros con palabras obscenas.
25. Como medida preventiva, todas las áreas administrativas y operativas en los diferentes Centros de Trabajo deben permanecer libres de cualquier obstáculo visual o físico que impida su revisión; y sólo en casos de excepción, previa autorización del jefe del Centro, se permitirá lo procedente.



## 5. ANÁLISIS DE RIESGOS

1. El Programa de Seguridad e Higiene de SEPOMEX está basado, entre otras cosas en la inspección y análisis de riesgos, para definir qué, cómo y dónde aplicar medidas preventivas y/o correctivas de seguridad.
2. Con la finalidad de garantizar la salud e integridad física de los trabajadores, así como prevenir situaciones de riesgo, en cada Centro de Trabajo se deberá integrar una Comisión de Seguridad e Higiene, para lo cual se utilizará el formato Acta de Integración de la Comisión de Seguridad e Higiene (SPM DRH-040) debiéndose actualizar anualmente.
3. El Coordinador de la Comisión de Seguridad e Higiene debe asegurarse de aplicar las medidas de seguridad a la problemática particular de nuestro Organismo.
4. Para llevar a cabo la detección de acciones de riesgo, la Comisión de Seguridad e Higiene debe utilizar el Diagnóstico de Riesgos (SPM DRH-012), y su aplicación será de manera mensual, o en caso de presentarse alguna situación de riesgo, en la fecha en que ésta suceda.
5. El Diagnóstico de Riesgos permitirá ubicar oportunidades, debilidades estructurales y funcionales, cuya atención coadyuvará a mejorar el ambiente de trabajo y nuestra productividad.
6. La Comisión de Seguridad e Higiene de cada Centro de Trabajo, deberá utilizar además los formatos de Resumen del Diagnóstico de Riesgos (SPM DRH-013) y el de Reporte Global del Diagnóstico de Riesgos (SPM DRH-014), para analizar y comparar el estado que guardan los diferentes Centros de Trabajo del Organismo, con la finalidad de reconocer la labor del personal que se preocupa por cuidar y mantener en óptimas condiciones su entorno de trabajo.

	MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX	
DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS		Hoja: 12 de 61
<b>Gerencia de Relaciones Laborales</b>	DCRH-NP-A-09-003	Rev. A1

## 6. SEGURIDAD E HIGIENE

1. El Manual de Normas y Políticas de Seguridad e Higiene de SEPOMEX tiene como base las funciones de coordinación y supervisión de la Comisión Central de Seguridad y Salud en el Trabajo, cuya finalidad es detectar, reportar, investigar, proponer, promover y convencer sobre las áreas de oportunidad descubiertas, para evitar la existencia de riesgos, así como difundir una cultura en prevención.
2. Las acciones de seguridad e higiene están apoyadas por los Directores Corporativos de Recursos Humanos, de Administración y Finanzas, así como los Directores Regionales, las cuales tienen como finalidad la evaluación, revisión y autorización de lo que se detecte.

## 7. DIFUSIÓN Y CAPACITACIÓN

1. La presente normatividad forma parte de la difusión promovida por el área de Seguridad e Higiene adscrita a la Gerencia de Relaciones Laborales, con el propósito de impulsar la cultura de la prevención entre todos los trabajadores.
2. Estar bien informado implica saber actuar con certeza ante los desastres y hace posible adquirir con suficiente anticipación el equipo y las provisiones que pueden ayudarnos a salvar la vida. Para ello, es fundamental conocer las indicaciones de los responsables de Seguridad e Higiene, quienes en coordinación con las autoridades coadyuvan a que los programas de seguridad sean oportunos y eficaces.
3. Existen diferentes tipos de contingencias, para las cuales se presenta una lista de las provisiones indispensables para casos de emergencia; apoyado en este material la Gerencia de Relaciones Laborales a través de la Comisión de Seguridad e Higiene, coadyuva a que las personas que lo consulten puedan orientar a la población trabajadora en el momento de una eventualidad.
  - a. **¿QUÉ ES UN DESASTRE?** Un desastre se define como un evento concentrado en tiempo y espacio, en el cual la población, o parte de ella, sufre un daño severo e incurre en pérdidas para sus miembros, de manera que la estructura social se desajusta y se impide el cumplimiento de las actividades esenciales de la sociedad afectando, el funcionamiento vital de la misma.
  - **¿PORQUÉ PREPARARSE PARA UN DESASTRE?** Cada año, el país es afectado por numerosos desastres, algunos de los cuales constituyen noticia nacional y otros, aunque no tienen la misma difusión informativa, también afectan a muchos pueblos y comunidades.

Cada desastre generalmente produce efectos perdurables y arroja un lamentable balance en cuanto a la pérdida de vidas humanas. Además de la secuela emocional que deja en las personas que lo sufren, los daños a la propiedad, a los servicios y a la ecología ascienden a miles de millones de pesos.

El problema que más frecuentemente se presenta con respecto al comportamiento individual o comunitario de la población ante los desastres, es la falta de preparación para enfrentarlos en sus tres momentos básicos: antes, durante y después.

**ANTES.-** Porque generalmente las personas no consideran la posibilidad de que algún desastre pueda ocurrir o afectarles, razón por la cual no se preparan física ni psicológicamente para enfrentarlos. Esta es la etapa de prevención.

**DURANTE.-** Porque en muchos casos, el miedo y la confusión del momento no hacen posible que la persona tome la mejor decisión para actuar en consecuencia y resguardar su vida y la de su familia.

**DESPUÉS.-** Porque la visión de desorden y desequilibrio que puede presentarse a su alrededor, aunada a su desgaste emocional y físico, puede llevar a la persona a realizar acciones en su perjuicio, tales como ingerir agua contaminada, encender fuego sin cerciorarse de que no haya fugas de gas y tantas otras actividades que podrían ocasionar nuevos desastres.

- Preparándonos para enfrentar un desastre



Las personas, familias y comunidades que se han preparado, pueden actuar de manera efectiva para protegerse y, de ser posible, participar en las tareas comunitarias de prevención y auxilio.

La elaboración de este manual está motivada en el principio de que la información es la base para estar preparados a fin de enfrentar desastres, lo que implica dos aspectos:

- I. Preparación mental (saber qué hacer)
- II. Preparación física (equipo y provisiones)

## b. ¿QUÉ HACER EN CASO DE ERUPCIÓN VOLCÁNICA?

- **VOLCÁN.**- Un volcán es una abertura de la tierra por donde sale el magma, que es roca fundida formada en su interior. Los volcanes toman generalmente forma de cerro o montaña, por la acumulación de capas de lava y cenizas alrededor de la abertura. La ceniza emitida por los volcanes está formada por fragmentos de roca del tamaño de la arena y la gravilla, que se pulverizan durante las explosiones volcánicas. Los volcanes se llaman inactivos cuando han estado miles de años sin actividad o han hecho erupción una única vez; y activos cuando tienen etapas de actividad interrumpidas por lapsos de reposo variables.
- **SEMÁFORO DE ALERTA VOLCÁNICA.**- Es el mecanismo del Sistema Nacional de Protección que mantiene información sobre los diferentes niveles de peligro que presenta la actividad volcánica. El color **VERDE** indica que puedes desarrollar las actividades con normalidad. El color **AMARILLO** significa que tú debes estar alerta y pendiente de lo que te digan las autoridades y las noticias y sobre todo seguir las indicaciones que te den. El color **ROJO** es la señal de alarma e indica que la población deberá ubicarse en lugares seguros.
- ¿Qué hacer **ANTES, DURANTE Y DESPUÉS?**

Los volcanes siempre representan un riesgo y por lo tanto, preventivamente debemos conocer los peligros que puede presentar el volcán más cercano a nosotros. Sin embargo es poco frecuente que un volcán entre en actividad sin avisar. En nuestro país hay más de 2,000 volcanes. De estos, sólo un poco más de diez, son considerados como activos o peligrosos. Los accidentes personales más comunes debidos a actividad volcánica son consecuencia de:

- Derrumbes, parciales o totales de techos frágiles (teja, lámina, triplay, lona, cartón o madera), por el peso de la acumulación de ceniza.
- Derrumbes, parciales o totales de viviendas por flujos calientes de ceniza (flujos piroclásticos).
- Derrumbes, parciales o totales de viviendas que se encuentren en cañadas por donde bajen flujos de lodo, producto de la mezcla de ceniza con lluvia o por el derretimiento de nieve o hielo.
- Choques de vehículos por falta de visibilidad y suelos resbalosos por la presencia de ceniza.
- Heridas por caída de fragmentos de roca (balísticos).
- Afecciones pulmonares por inhalación de ceniza.
- Una persona puede disminuir los peligros a que están expuestos ella y su familia, aprendiendo qué hacer en caso de erupción volcánica.



- **CÓMO PREPARARSE.-** Acuda a la unidad de Protección Civil o a las autoridades locales para recibir indicaciones sobre:
  - Si la zona en la que vive puede ser afectada por actividad volcánica.
  - Cuáles son las medidas de protección que debe tomar en su casa o centro de trabajo en caso de erupción volcánica.
  - Cómo puede colaborar con las brigadas de auxilio si tiene interés en capacitarse para participar al presentarse esta situación.
  - Tenga a la mano radio de baterías, linterna y documentos personales.
- ¿Qué hacer cuando el SEMÁFORO está en VERDE, situación de normalidad?
  - Mantente informado.
  - Apréndete las rutas de evacuación y donde están los centros de reunión establecidos por las autoridades, para facilitar tu posible traslado a lugares seguros, así como el refugio temporal o albergue que te corresponde.
  - Asiste a los cursos de capacitación que te ofrezca la Unidad de Protección Civil de tu comunidad y sobre todo participa en los ejercicios y simulacros que se realicen en tu comunidad.
  - Recuerda que las construcciones en las cañadas y riveras de los ríos son más propensas a sufrir daños, ya que generalmente, los flujos de materiales volcánicos toman esos cauces.
  - Procura construir en las zonas más altas y que tu casa tenga techos fuertes y de preferencia inclinados.
  - Ten a mano una linterna con baterías de repuesto, un radio portátil, un pequeño botiquín, agua potable y los documentos básicos.
  - No te dejes llevar por falsos rumores de personas no autorizadas.
  - Si observas algún cambio en el volcán, como nuevas fumarolas, fuentes termales, cambios en la composición del agua, cenizas o deslizamientos, comunícalo a las autoridades.
- ¿Qué hacer cuando el SEMÁFORO está en AMARILLO, situación de alerta?
  - Estar alerta y pendiente de lo que te digan las autoridades y las noticias.
  - Prepara para cada miembro de tu familia una tarjeta con su nombre y dirección.
  - Si tu vivienda tiene servicios de gas, luz y agua, asegúrate de saber como se cierran.
  - Si puedes guarda agua potable y alimentos, las medicinas que estés tomando tú o alguno de tu familia, así como tus documentos más importantes como títulos de propiedad, actas de nacimiento o matrimonio, cartillas, etc.
  - Procura tener a la mano radio de pilas, linterna y las llaves de tu casa.
  - Cubre los depósitos de agua y alimentos, para evitar que se contaminen con las cenizas que pudieran caer.



- Si tienes ganado o cualquier tipo de animales, consulta en la Unidad de Protección Civil que debes hacer con ellos.
- ¿Qué hacer cuando el SEMÁFORO está en ROJO, situación de alarma?
  - Conserva la calma, reúne a tu familia, ponles una identificación.
  - Cuida que puertas y ventanas queden cerradas y coloca una sábana o tela blanca hacia la calle, para indicar que se trata de un domicilio evacuado.
  - Ve inmediatamente a los centros de reunión, lleva sólo lo indispensable.
  - Si puedes evacuar por tus propios medios, no dudes en hacerlo y dirígete al refugio temporal que te corresponde.
  - Al llegar al refugio temporal, regístrate y ubícate en el lugar que se te indique.
  - Si requieres atención médica, acude a la instalación más cercana del Sistema de Salud.
  - En el refugio temporal, colabora en lo que se te pida. Mantén contacto con las autoridades, ellas te indicarán las reglas a seguir durante tu estancia.
  - Si no puedes localizar el centro de reunión o no se presenta el medio de transporte para evacuarte, aléjate del volcán, caminando por las partes altas hasta un lugar seguro.
  - No te dejes llevar por falsos rumores de personas no autorizadas.
- Retorno a la normalidad
  - Solo las autoridades pueden decirte, cuando será seguro regresar a tu vivienda.
  - Antes de entrar a tu casa, verifica las condiciones en que se encuentra, en caso de que tengas dudas, consulta con los cuerpos de emergencia, si el techo tiene ceniza, quítala de inmediato, cuidando que no se vaya al drenaje.
  - No uses la electricidad ni el gas, hasta estar seguro de que las instalaciones estén limpias de ceniza y en buen estado.
  - No comas o bebas nada que sospeches que está contaminado, si tienes dudas consulta a las autoridades correspondientes.
  - Mantente alerta al color del semáforo y sigue las recomendaciones del comité local de Protección Civil.
  - Realiza junto con tu familia tus actividades cotidianas.
- ¿Qué hacer en caso de caída de ceniza?
  - Protege tus ojos, nariz y boca, si tienes necesidad de salir a la intemperie. Evita hacer ejercicio.
  - Cierra puertas y ventanas y sella con trapos húmedos las rendijas y las ventilas para limitar la entrada de polvo a casas y edificios. Sacude la ceniza con plumeros para que no se rayen las superficies.
  - Tapa tinacos y otros depósitos para que no se ensucien y cubre equipos y automóviles para que no se deterioren ni rayen.



- Quita continuamente las cenizas para evitar que se acumulen en techos ligeros (lámina, cartón, triplay, lona, teja y otros parecidos), porque pueden hacer que se caigan por el exceso de peso, como pasa con el granizo. Además, si la ceniza se moja, aumentaría de peso como si fuera una losa de cemento, por lo que no debemos tratar de quitarla con agua.
- Cubre todas las coladeras y recoge las cenizas en costales y bolsas de plástico para evitar que éstas se vayan al drenaje.
- Trata de que circule la menor cantidad posible de automóviles; se precavido y paciente porque el tráfico se puede volver lento al ponerse resbaloso el piso.

### c. ¿QUÉ HACER EN CASO DE CICLONES?

- ¿Qué es un CICLÓN?- Un 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.
- El poder destructivo de cualquiera de las modalidades de los ciclones, obliga a que se tomen medidas especiales de seguridad.

Dado que son fenómenos que se pueden predecir, se estableció un "Sistema de Alerta Temprana" con el objetivo de que, a través de la participación de la radio y la televisión, la población vulnerable esté oportunamente informada en ocasión de alguno de estos fenómenos, buscando que las personas adquieran una conciencia previsor, sepan cómo actuar en cada una de las etapas y reduzcan el miedo que una situación de desastres provoca.

Este "Sistema de Alerta Temprana" comprende cinco fases, durante las cuales el Sistema Nacional de Protección Civil, a través de los medios de comunicación masiva, mantiene informada a la población para que sepa qué hacer.

1. AVISO. Se emite cuando se detecta la presencia del fenómeno.
  2. ALERTA. Se emite cuando el fenómeno detectado puede causar daño, señalando su posible trayectoria y la probable zona de afectación. Es el momento de actuar.
  3. EMERGENCIA. Se difundirá cuando el fenómeno se aproxime y se informará a los municipios amenazados. Es el momento de entrar en acción y evacuar si las autoridades lo instruyen.
  4. ALARMA. Se transmitirá cuando el fenómeno esté afectando ya a determinadas comunidades. Para entonces, la población deberá estar ubicada en lugares seguros, ya que los torrentes, inundaciones y deslaves son el principal peligro.
  5. ATENCIÓN A LA CONTINGENCIA. Durante esta fase, las autoridades informarán sobre la situación imperante y las medidas a seguir.
- ¿Qué hacer en las fases de alerta, de emergencia, de alarma y después de un CICLÓN?- Es conveniente que observe las siguientes recomendaciones porque te ayudarán a proteger tú vida, la de tus familiares, compañeros y amigos. Prepararse para enfrentar un ciclón ayuda a proteger la vida y esto es responsabilidad de cada uno de nosotros.



- Escuchar un mensaje de alerta.- Significa que se detectó un ciclón. Si la trayectoria señalada indica que amenaza su comunidad, es momento de actuar.
  - Si se encuentra en altamar atiende a las recomendaciones de navegación marítima.
  - Acuda a la Unidad de Protección Civil o a las autoridades locales para saber, cómo podrá integrarse a las brigadas de auxilio si quiere ayudar.
  - 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, tomando en cuenta las siguientes medidas:
    - + 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 a sus animales y 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.
    - + 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 atarjeas.
    - + Si tiene vehículo, asegúrese del buen estado de su batería.



- + Selle con mezcla de cemento la tapa de su pozo o aljibe 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 o localidad:
    - 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 ¡HÁGALO!. Esta recomendación se basa en el conocimiento de la peligrosidad del ciclón.

Pero ANTES:

- 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.
- Si su casa es segura y decidió quedarse en ella:
    - 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. Alternativamente, puede tapiar las ventanas.
    - Tenga a la mano artículos de emergencia.
    - 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 está usted mar adentro, por ningún motivo debe permanecer en el mar al declararse la emergencia.
  - Cuando escuche el mensaje de ALARMA, el ciclón estará llegando a su comunidad.



- 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:
  - Después de que el ciclón ha pasado, 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.
  - Si hay heridos, repórtelos inmediatamente a los servicios de emergencia.
  - 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 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.
  - Cerciórese de 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 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.
  - Recuerde: más vale prevenir.

Durante sus tres años de aplicación, se fue tomando nota de diversas cuestiones que habría que mejorar o clasificar sobre el SIAT, y de la necesidad de ampliar el conocimiento sobre el mismo. Con relación al pasado más reciente, la eficacia del Sistema se demostró de manera especial en el seguimiento de los huracanes Isidore y Kenna, ambos del 2002 y catalogados altamente destructivos.

Recogiendo las experiencias mencionados de estos tres años, mas de 40 representantes de diversas dependencias del gobierno federal, de gobiernos estatales y municipales, organizaciones sociales y grupos voluntarios, centros e instituciones de investigación y organizaciones privadas, han trabajado para la actualización del SIAT, que se presentó para su aplicación a partir de la temporada de ciclones tropicales 2003 y para su posterior normalización.

A continuación se presenta la nueva versión del Sistema de Alerta Temprana para Ciclones Tropicales:



#### d. ¿QUÉ HACER EN CASO DE LLUVIAS E INUNDACIONES?

- **PRECIPITACIÓN.**- Es agua en cualquier estado físico, líquido (lluvia) o sólido (nieve y granizo), que cae de la atmósfera y alcanza el terreno.
- **LLUVIA.**- Gotas de agua o cristales de hielo que caen de una nube por efecto de la gravedad.
- **INUNDACIONES PLUVIALES.**- Suceden cuando el agua de lluvia satura la capacidad del terreno para drenarla, acumulándose por horas o días sobre éste.
- **INUNDACIONES FLUVIALES.**- Se generan cuando el agua que se desborda de ríos queda sobre la superficie de terreno cercano a ellos.



- **INUNDACIONES COSTERAS.**- La marea de tormenta que se desarrolla durante ciclones puede afectar zonas costeras, sobreelevando el nivel del mar hasta que éste penetra tierra adentro, cubriendo en ocasiones grandes extensiones.
- **INUNDACIONES POR RUPTURA DE BORDOS, DIQUES Y PRESAS.**- Cuando falla una obra contenedora de agua, ocurre una salida repentina de una gran cantidad de agua, provocando efectos catastróficos e inundación de amplias extensiones de terreno.
- **INUNDACIÓN POR INCORRECTA OPERACIÓN DE COMPUERTAS DE UNA PRESA.**- Cuando se permite la descarga a través de un vertedor controlado desde una presa por una decisión errónea de abrir más la compuerta de lo previsto, sale una cantidad de agua mayor a la que puede conducir el cauce aguas abajo, lo que provoca el desbordamiento del río y la inundación del terreno.
- **QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UNA LLUVIA O INUNDACIÓN.**- Las inundaciones se presentan como consecuencia de lluvias intensas en diferentes regiones del territorio nacional. Algunas se desarrollan durante varios días, pero otras pueden ser violentas e incontenibles en pocos minutos. Las fuertes lluvias generan tres peligros: las inundaciones, los torrentes y los deslaves.
  - Si se vive en un área baja y plana, cercana a un río, al mar o aguas debajo de una presa, es necesario estar preparados para enfrentar las posibles inundaciones y responder adecuadamente.
  - Si vive en cañadas o cerca de los cauces de los ríos, es necesario tener cuidado con el agua que se desborda de su cauce natural, generando corrientes que pueden arrastrar piedras, lodo, troncos de árboles y otros escombros.
  - El tercer peligro es ocasionado por el reblandecimiento de los suelos por las lluvias y la inmoderada tala de árboles, que facilita el desprendimiento de una masa de tierra en las laderas de los cerros, o cortes de caminos.
  - Salvo las inundaciones intempestivas que se pueden presentar en las riberas de los ríos o en zonas aledañas a las presas, las demás generalmente tienen un proceso de generación que hace posible tomar medidas suficientes para evitar o aminorar los daños que causan a la población. Asimismo, en algunos casos la inundación es una contingencia provocada por un ciclón; en otros, son lluvias torrenciales aisladas difíciles de predecir que, aunadas a la ubicación inadecuada de la vivienda, propician los desastres.
- *Algunas de las medidas señaladas a continuación coinciden con las citadas para las etapas de alerta, de emergencia y de alarma ante un ciclón. Sin embargo, se mencionan también otras particularmente referidas a las inundaciones.*
- *Cabe señalar que las unidades de Protección Civil estarán difundiendo alertamientos en los medios de comunicación, en la medida que ello sea posible. Los mensajes tendrán la misma estructura de Alerta, Emergencia y/o Alarma que en los ciclones y se pondrán en operación las mismas medidas de prevención.*
- *Cómo prepararse con anticipación.*- Evite las áreas comúnmente sujetas a avenidas de agua o a inundaciones repentinas: No construya en terrenos susceptibles de ser afectados por inundación o desbordamiento de ríos, ni en las riberas u otros cauces de agua, aunque estén secos.
- *Si usted vive en zonas donde ya han ocurrido inundaciones.*- Establezca las rutas de salida más rápidas desde su casa o lugar de trabajo hacia los lugares altos que se hayan previsto como refugios.



- En época de lluvias:
  - Esté pendiente de las señales de aviso, alarma y emergencia y manténgase informado. Esto lo ayudará a prepararse ante cualquier situación.
  - Empaque sus documentos personales (actas de nacimiento, escrituras, documentos agrarios, cartillas, CURP, etcétera) en bolsas de plástico bien cerradas y en morrales o mochilas que pueda cargar, de tal manera que le dejen libres los brazos y manos.
  - Tenga disponible un radio portátil, lámparas de pilas y un botiquín de primeros auxilios.
- Si se emite un llamado de ALERTA de lluvias intensas:
  - Si dispone de tiempo suficiente, limpie la azotea y sus desagües, así como la calle y sus atarjeas para que no se tapen con basura.
  - Guarde los objetos sueltos (macetas, botes de basura, herramientas, etcétera) que pueda lanzar el viento. Retire antenas de televisión, rótulos y objetos colgantes.
  - Si tiene vehículo, asegúrese del buen estado de su batería.
  - Procure un lugar para proteger a sus animales.
  - Mantenga una reserva de agua potable.
  - No deje solos a los niños. Si lo hace, infórmelo a sus vecinos.
  - Selle con mezcla de cemento la tapa de su pozo o aljibe para tener agua de reserva no contaminada.
  - Siga las indicaciones de las autoridades y prepárese para evacuar en caso necesario.
- Si las autoridades indican evacuar el área y/o la casa donde vive, **NO LO DUDE, CONFIE Y ¡HÁGALO!**
- Si su alternativa es quedarse en casa:
  - Conserve la calma.
  - Tenga a la mano los artículos de emergencia.
  - Mantenga su radio encendido para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales.
  - Cubra con bolsas de plástico aparatos u objetos que puedan dañarse con el agua.
- En caso de Emergencia:
  - Desconecte los servicios de luz, gas y agua.
  - Cerciórese de que su casa quede bien cerrada.
  - Siga las instrucciones de las autoridades o bien diríjase de inmediato a los lugares o refugios previstos.
  - Si se traslada en algún vehículo, prevea que la ruta por donde se trasladará esté libre y no corra el riesgo de quedar atrapado.
  - Si se quedara aislado, suba al lugar más alto posible y espere a ser rescatado.
  - No cruce ríos, ni a pie, ni en vehículos, la velocidad del agua puede ser mucho mayor de lo que usted pueda suponer.
  - Retírese de casas, árboles y postes que pudieran ser derribados.
  - Tenga cuidado con los deslaves.



- Evite caminar por zonas inundadas; considere que puede ser golpeado por el arrastre de árboles, piedras u otros objetos.
- Después de la contingencia:
  - Conserve la calma.
  - Siga las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.
  - Reporte inmediatamente sobre los posibles heridos a los servicios de emergencia.
  - Cuide que sus alimentos estén limpios, no coma nada crudo ni de procedencia dudosa.
  - Beba el agua potable que almacenó o, si le es posible, hierva la que va a tomar o desinféctela con gotitas de cloro que se venden expresamente para ello.
  - Limpie perfectamente cualquier derrame de medicinas, sustancias tóxicas o inflamables.
  - Revise cuidadosamente su casa para cerciorarse de que no haya peligro.
  - Si su casa no sufrió daños, permanezca en ella.
  - Mantenga desconectados el gas, la luz y el agua hasta asegurarse de que no haya fugas ni peligro de corto circuito.
  - Cerciórese de que sus aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos.
  - No divulgue ni haga caso de rumores.
  - Colabore con sus vecinos para reparar los daños.
  - En caso necesario, solicite ayuda a las brigadas de auxilio o a las autoridades más cercanas.
  - Si su vivienda está en la zona afectada, podrá regresar a ella cuando las autoridades lo indiquen.
  - Desaloje el agua estancada para evitar plagas de mosquitos.
  - Las autoridades le informarán sobre los apoyos y mecanismos para la reconstrucción.
- Si tiene que salir:
  - Manténgase alejado de las áreas afectadas.
  - Evite tocar o pisar cables eléctricos.
  - Retírese de casas, árboles y postes en peligro de caer.
  - Si su casa se encuentra cerca de laderas, tenga cuidado de los deslaves.
  - Retírese inmediatamente y dé alerta a las autoridades de protección civil.
  - Recuerde, más vale prevenir.
  - Si vive en zonas con tales riesgos; ponga atención a los avisos, ya que lo previenen de los peligros que esta situación trae consigo y orientan sus acciones para proteger su vida.



### e. ¿QUÉ HACER EN CASO DE SISMOS?

- **SISMO.-** 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.
- **MAGNITUD.-** La magnitud de un sismo es un número relacionado con la cantidad de energía liberada en el momento de su ocurrencia. Para calcularla se utilizan los registros de uno o varios sismógrafos y se expresa mediante números arábigos, incluyendo fracciones decimales, cuando es necesario. Un grado determinado de magnitud implica alrededor de 32 veces más energía liberada que el anterior. Así, un sismo de magnitud 7 es 32 veces más energético que uno de 6 y cerca de 1000 veces más grande que uno de 5.

La primera escala de magnitud fue definida por C.F. Richter en 1932. Actualmente, considerando los diferentes tipos de sismos, sus profundidades, etc., los sismólogos manejan varias escalas de magnitud.

- **INTENSIDAD.-** La intensidad de un sismo está asociada a un lugar determinado y se asigna en función de los efectos causados en el hombre, en sus construcciones y en el terreno natural de la localidad.
- Para asignar un grado de intensidad se emplea la escala de Mercalli modificada, la cual emplea números romanos, del I al XII.
- Qué hacer antes, durante y después de un sismo
- La frecuencia de los sismos en el país y la cantidad de zonas vulnerables, exigen que se tomen medidas preventivas que puedan mitigar o reducir los efectos de estos fenómenos.
- Los accidentes personales más comunes son consecuencia de:
  - Derrumbes parciales de edificios, que provocan caída de muros divisorios, cornisas, marquesinas, falsos plafones y unidades de iluminación.
  - Caída de vidrios rotos de ventanas.
  - Caída de libreros, muebles y otros enseres, en el interior de los inmuebles.
  - Incendios.
  - Caída de cables de energía eléctrica.
  - Actos humanos provocados por el pánico (por ejemplo salir corriendo a la calle, empujar a otros, etc.).
  - Una persona puede disminuir los peligros a que están expuestos ella y su familia, aprendiendo qué hacer en caso de sismo.
- **ANTES.** Cómo prepararse. Acuda a la unidad de Protección Civil o a las autoridades locales para recibir indicaciones sobre:
  - Si la zona en la que vive puede ser afectada por movimientos sísmicos intensos.
  - Cuáles son las medidas de protección que debe tomar en su casa o centro de trabajo en caso de sismo.
  - Cómo puede colaborar con las brigadas de auxilio si tiene interés en capacitarse para participar al presentarse esta situación.
  - Tenga a la mano radio de baterías, linterna y documentos personales.



- *Asegúrese* de que su casa o lugar de trabajo corran el menor riesgo:
  - Solicite el servicio de un ingeniero, de un arquitecto o de un maestro de obras para detectar las partes más vulnerables de su casa ante un sismo, e identificar los lugares más seguros en los que pueda protegerse.
  - Haga revisar periódicamente y reparar, si es el caso, las instalaciones de gas y electricidad para que siempre se encuentren en buen estado.
  - Prepare, estudie y practique con su familia o con sus compañeros de trabajo, un plan para utilizarlo en caso de sismo.
  - Instruya a todos los miembros de su familia acerca de cómo y dónde se desconectan los suministros de gas y electricidad.
  - Integre un botiquín de primeros auxilios (ver "Botiquín de Primeros Auxilios" numeral 7.6).
  - Tenga a la mano los números telefónicos de emergencia de la Cruz Roja, Protección Civil, Hospitales, Bomberos, Policía, etc.
  - Acuerde con sus familiares el domicilio de una persona conocida fuera de la zona donde usted vive, para comunicarse o reunirse ahí, en caso de que llegaran a separarse.
  - Póngase de acuerdo sobre qué hará cada miembro de la familia o cada compañero de trabajo en caso de sismo.
  - Coloque los objetos grandes y pesados en anaqueles o lugares bajos.
  - Fije a la pared cuadros, espejos, roperos, armarios, libreros y estantes. Evite colocar objetos pesados en la parte superior de éstos.
  - Asegure firmemente al techo las lámparas y los candiles.
  - Es conveniente que usted conozca la profesión o actividad laboral o conocimientos sobre protección civil de sus vecinos o compañeros de trabajo, por si llegara a necesitar ayuda.
  - Organice simulacros periódicamente, con el objeto de que cada miembro de la familia sepa qué hacer durante el sismo, y solicite a la unidad interna de Protección Civil que también se realicen en su lugar de trabajo.
  - Localice lugares seguros en cada cuarto: bajo mesas sólidas, escritorios resistentes, paredes de soporte o marcos de puertas con trabes. Refuerce esta información haciendo que cada miembro de la familia elija uno de esos lugares para protegerse.
  - Identifique los lugares peligrosos de su vivienda para alejarse de ellos, tales como ventanas donde los vidrios podrían estrellarse, libreros u otros muebles que puedan caer.
  - Identifique las rutas de evacuación y manténgalas libres.
- *DURANTE*
  - Mantenga la calma y ubíquese en las zonas de seguridad del lugar en que usted se encuentre al momento del sismo y procure protegerse de la mejor manera posible, permaneciendo donde está. La mayor parte de los heridos en un sismo se ha producido cuando las personas intentaron entrar o salir de las casas o edificios.
  - Párese bajo un marco de puerta con trabe o de espaldas a un muro de carga.



- Hágase “bolita”, abrazándose usted mismo en un rincón; de ser posible, protéjase la cabeza con un cojín o cobertor.
- Manténgase alejado de ventanas, espejos y artículos de vidrio que puedan quebrarse.
- Evite estar bajo candiles y otros objetos colgantes.
- Manténgase retirado de libreros, gabinetes o muebles pesados que podrían caerse o dejar caer su contenido.
- Retírese de estufas, braseros, cafeteras, radiadores o cualquier utensilio caliente.
- Si se encuentra en un edificio, permanezca donde esté; no trate de utilizar los elevadores ni las escaleras durante el sismo.
- Conserve la calma.
- Si se encuentra en el exterior, busque ahí un refugio. Asegúrese de estar a salvo de cables, postes, árboles y ramas, escaleras exteriores, edificios con fachadas adornadas, balcones, aleros, chimeneas, macetas y de cualquier otro objeto que pueda caer, especialmente si se encuentra en una zona urbana, así como en zonas de edificios de muchos pisos cuyas ventanas y fachadas pueden esparcir escombros peligrosos sobre las calles.
- Si se encuentra en su vehículo, maneje serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes o postes de luz y estacionese en un sitio fuera de peligro.
- En lugares públicos y llenos de gente (cine, teatro, metro, estadio, salón de clases) no grite, no corra, no empuje; salga serenamente si la salida no está congestionada; en caso contrario, permanezca en su propio asiento, colocando los brazos sobre la cabeza y bajándola hacia las rodillas.
- En el caso del Metro o sistema de transporte subterráneo, mantenga la calma y siga las indicaciones del personal de vigilancia. Tome en cuenta que la estructura del sistema de transporte ferroviario ofrece seguridad.
- De ser posible, cierre las llaves del gas, desconecte la alimentación eléctrica. Evite prender cerillos o cualquier fuente de incendio.
- **DESPUÉS**
  - En caso de haber quedado atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.
- En caso de permanecer en su casa o lugar de trabajo:
  - Verifique si hay lesionados y, de ser necesario, busque ayuda médica.
  - No utilice los elevadores y sea cauteloso con las escaleras; podrían haberse debilitado con los sismos.
  - Evite pisar o tocar cualquier cable caído o suelto.
  - Efectúe una revisión cuidadosa de los daños; si son graves en elementos verticales (columnas y/o muros de carga), no haga uso del inmueble.
  - No encienda cerillos, velas, aparatos de flama abierta o eléctricos, hasta asegurarse que no haya fugas ni problemas en la instalación eléctrica o de gas.
  - En caso de fuga de gas o agua, repórtelas inmediatamente.



- Si hay incendios, llame a los bomberos o a las brigadas de auxilio.
- No consuma alimentos y bebidas que hayan estado en contacto con vidrios rotos, escombros, polvo o algún contaminante.
- Limpie inmediatamente los líquidos derramados, tales como medicinas, materiales inflamables o tóxicos.
- Use el teléfono sólo para reportar una emergencia.
- Encienda la radio para mantenerse informado y recibir orientación.
- Cuando abra alacenas, estantes o roperos, hágalo cuidadosamente porque le pueden caer objetos encima.
- No propague rumores ni haga caso de ellos, porque desorientan a la población.
- Atienda las indicaciones de las autoridades o de las brigadas de auxilio.
- Efectúe con cuidado una revisión completa de su casa.
- Si es necesario evacuar:
  - Como medida ante cualquier riesgo, empaque previamente, sus documentos personales: actas de nacimiento, matrimonio, escrituras, documentos agrarios, cartillas, CURP, etc., en bolsas de plástico bien cerradas, guardadas en mochilas o morrales que pueda cargar de tal manera que le dejen libres los brazos y las manos.
  - Al salir, hágalo con cuidado y orden; siga las instrucciones de las autoridades o de las brigadas de auxilio.
  - Esté preparado para futuros sismos, también llamados réplicas. Generalmente son más débiles, pero pueden ocasionar daños adicionales.

#### f. ¿QUÉ HACER EN CASO DE INCENDIOS?

- **INCENDIO.**- Fuego de grandes proporciones que se desarrolla sin control, el cual puede presentarse de manera instantánea o gradual, pudiendo provocar daños materiales, interrupción de los procesos de producción, pérdida de vidas humanas y afectación al ambiente.

Es la oxidación rápida de los materiales combustibles con desprendimiento de luz y calor y la generación de gases y humos.

- Los fuegos se dividen en las clases A, B, C y D.
  - Fuego Clase A: es aquel que se presenta en material combustible sólido, generalmente de naturaleza orgánica, y cuya combustión se realiza normalmente con formación de brasas.
  - Fuego Clase B: es aquel que se presenta en líquidos y gases combustibles e inflamables.
  - Fuego Clase C: es aquel que involucra aparatos y equipos eléctricos energizados.
  - Fuego Clase D: es aquel en el que intervienen metales combustibles.
- Qué hacer antes, durante y después de un incendio.

Entre las contingencias de origen químico que ocurren con mayor frecuencia en el territorio nacional se encuentran los incendios y las explosiones, fenómenos destructivos comúnmente asociados.



El crecimiento demográfico, los procesos propios del desarrollo en la industria, el uso cada vez más frecuente de sustancias inflamables peligrosas y la falta de precauciones en su manejo, transporte y almacenamiento son los principales factores que han propiciado un aumento significativo en la magnitud y frecuencia de los incendios, particularmente en las ciudades donde se ubican grandes complejos industriales, comerciales y de servicios.

Por el lugar donde se desarrollan, hay incendios urbanos y forestales. Los urbanos se deben principalmente a cortocircuitos en instalaciones defectuosas, sobrecargas o falta de mantenimiento en los sistemas eléctricos, fallas u operación inadecuada de aparatos electrodomésticos; falta de precaución en el uso de velas, veladoras y anafres; manejo inadecuado de sustancias peligrosas y otros errores humanos. Por el lugar donde se producen, los incendios urbanos pueden ser domésticos, comerciales e industriales.

A su vez, "los incendios forestales son producidos principalmente por quemas de limpia para uso del suelo en la agricultura, quemas de pasto para la obtención de 'pelillo' que sirve como forraje, con el objeto de combatir plagas y otros animales dañinos; fogatas en los bosques; lanzamiento de objetos encendidos sobre la vegetación; tormentas eléctricas, desprendimiento de las líneas de alta tensión y acciones incendiarias intencionales".

- **ANTES.-** Cómo prepararse:

#### En su Casa

- Revise periódicamente la instalación eléctrica de su casa, 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 y aparatos de calefacción, ya que la instalación puede sobrecalentarse.
- Evite improvisar empalmes en las conexiones y 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.
- 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.
- Procure no usar ni tocar aparatos eléctricos si está descalzo, aun cuando el suelo esté seco.
- Revise periódicamente que los tanques, tuberías, mangueras y accesorios de gas 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 fuera del alcance de los niños: velas, veladoras, cerillos, encendedores y toda clase de material inflamable.
- No deje que los niños jueguen junto a la estufa, ni les pida que cuiden alimentos que estén sobre el fuego.
- Guarde los líquidos inflamables en recipientes irrompibles con una etiqueta que indique su contenido; colóquelos en áreas ventiladas y fuera del alcance de los niños. 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 en la cama.
- Coloque ceniceros en lugares visibles.
- Procure contar con uno o más extintores en un lugar accesible; asegúrese de que sabe manejarlos y vigile que estén en condiciones de servicio.
- Antes de salir de su casa revise que los aparatos eléctricos estén apagados y de preferencia desconéctelos. Asimismo, cerciórese de que las llaves de la estufa estén cerradas y los pilotos encendidos. Si sale de viaje cierre las llaves de gas y desconecte la energía eléctrica.
- Siempre tenga a la mano los números telefónicos de los bomberos, Cruz Roja, Protección Civil y brigadas de auxilio.

#### En su Centro de Trabajo

- Recuerde que generalmente por descuido se puede producir un incendio.
- Cumpla con las medidas de seguridad establecidas.
- Solicite que periódicamente revisen la instalación eléctrica.
- No sobrecargue los enchufes con demasiados aparatos; distribuya las cargas o solicite la instalación de circuitos adicionales.
- No fume en zonas restringidas, ni dentro de los elevadores.
- Apague totalmente los cerillos y las colillas de los cigarros; no los arroje encendidos al cesto de la basura.
- Evite la acumulación de basura.
- Conozca la ubicación de los extintores, equipo contra incendio y alarmas y aprenda a utilizarlos.
- Identifique claramente las rutas de evacuación, las salidas de emergencia y los puntos de revisión.
- No obstaculice las salidas de emergencia, ni los lugares donde se encuentra el equipo contra incendios.
- Encargue las revisiones y composturas eléctricas al técnico responsable; no las haga usted mismo.
- Sugiera que se realicen ejercicios y simulacros de evacuación y participe responsablemente en ellos.
- Solicite que se instalen detectores de humo.
- Pida información a la Comisión de Seguridad e Higiene de su centro de trabajo sobre el plan de emergencia en caso de incendio.



- Si quiere colaborar en el combate de un incendio, intégrese con anticipación a la Comisión de Seguridad e Higiene de su trabajo, en donde lo capacitarán.
- Antes de salir de su lugar de trabajo, cerciórese de que no haya colillas encendidas y de que cafeteras, parrillas, ventiladores y otros aparatos eléctricos estén desconectados.

#### Durante Incendios Urbanos

- 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; en este caso sofóquelos con sal, con polvo de hornear o con bicarbonato.
  - Si lo que se inflama es una sartén, póngale una tapa.
  - Si el fuego tiende a extenderse, llame a los bomberos o a las brigadas de auxilio y 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 que esté más alejada del fuego.
  - Si hay gases y humo, desplácese a rastras y de ser posible tápese nariz y boca con un trapo húmedo.
  - 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 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.
- **DESPUÉS**
    - No pase al área de siniestro hasta que las autoridades lo determinen.
    - Haga que un técnico revise las instalaciones eléctricas y de gas, antes de conectar nuevamente la corriente y de utilizar la estufa y el calentador.



- Deseche alimentos, bebidas o medicinas que hayan estado expuestas al calor, al humo o al tizne del fuego.
- No vuelva a congelar los alimentos que se hayan descongelado.
- *Recomendaciones para prevenir incendios forestales que pongan en riesgo a oficinas postales.*
  - Vigile que en sus predios no haya acumulación de materiales (ramas secas, maleza, basura, cartón o papel) que pudiera servir como combustible para la generación de incendios.
  - Evite dejar fragmentos de vidrio, cristales, espejos o botellas que por la acción de los rayos solares, pudieran convertirse en una fuente de calor que pueda provocar un incendio.
  - No deje encendidas fogatas, cigarrillos, cerillos o brasas en lugares donde puede provocar un incendio.
  - Cuando vaya a realizar quemados, recuerde hacerlo muy temprano, en las primeras horas de la mañana y sólo cuando no haya viento ni sol muy fuerte. También es importante que antes de iniciar la quema, se asegure de cavar brechas cortafuego para controlar el desarrollo del proceso.
  - La quema de terrenos con fines de desmonte o preparación de la tierra para la siembra, es un proceso muy peligroso que puede contribuir en la generación de incendios. Siempre que cuente con otras opciones para la preparación de sus predios, evite usar estas quemados.
  - Si va a realizar estas quemados, asegúrese de contar con el apoyo de otros miembros de su comunidad, para mantener la vigilancia total sobre el proceso y poder detectar, denunciar y combatir cualquier conato de incendio.
  - Siempre que detecte un incendio forestal, por pequeño que le parezca, dé aviso a las autoridades municipales o locales.
  - Sólo realice quemados si va a trabajar la tierra en los días siguientes.
  - No intervenga ni actúe por cuenta propia para combatir un incendio forestal. Lo más importante es alertar a las autoridades sobre la presencia del fuego.
  - Obedezca las instrucciones del personal autorizado. De ello puede depender su vida y la de su familia.
  - Siempre que pueda y esté en posibilidades, colabore con las autoridades y personal técnico responsable, en la integración de brigadas de combate a los incendios, pero respetando las instrucciones que dé el personal técnico.
  - Evite el uso de fertilizantes químicos y prefiera el uso de abonos orgánicos como el abono verde o la composta y de cultivos como la veza de invierno, que son cultivos que se pueden sembrar de manera paralela a los cultivos tradicionales como maíz, avena y cebada, entre otros, pero que nutren el suelo y reducen el problema de erosión y desmonte de terrenos. Infórmese sobre sus ventajas y adóptelos como dos abonos que beneficiarán de modo importante la calidad de sus terrenos y siembras.



### g. ¿QUÉ HACER EN CASO DE HELADAS?

- **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.
- En relación con su aspecto usual, las heladas se clasifican en blancas y negras:
 

Las primeras 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. La 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.
- Qué hacer antes y durante la época de heladas
- **ANTES**
  - 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, las 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 de su localidad, 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:**
  - 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.
  - Usar 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.



- 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; 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, prevenga la existencia suficiente de sus medicamentos.
  - En caso de que se encuentre alejado de un poblado, desde hoy identifíquese con sus vecinos, para enfrentar este invierno colectivamente.
  - 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 sus hijos es 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.

**h. TEMAS DE CAPACITACIÓN**

Estos son los temas que se impartirán con el apoyo de instituciones públicas y privadas:

Diseño de Escenarios
Prevención y Combate de Incendios
Primeros Auxilios
Riesgos de Trabajo
Seguridad e Higiene



## 8. EJERCICIO DE EVACUACIÓN

1. La finalidad de esta actividad es lograr que todo el personal esté perfectamente preparado para actuar ante cualquier emergencia que se presente en las instalaciones y para ello deberá seguir, de acuerdo a su responsabilidad previamente asignada, los procedimientos del plan de evacuación y de esta forma lograr mantener en todo momento un ambiente seguro.
2. Los elementos básicos que tiene el plan de evacuación, son:
  - a) Objetivo.
  - b) Normas.
    - Alerta
    - Alarma
    - Desalojo
    - Concentración en zona de seguridad (interna y externa)
    - Regreso a las instalaciones (en su caso)
  - c) Motivos para proceder a desalojar.
  - d) Procedimiento.
  - e) Señalización.
  - f) Responsables de piso o jefe de brigada.
  - g) Brigadistas.
  - h) Sistema de alertamiento.
3. Efectuar el desarrollo ágil y seguro del desalojo de las instalaciones, evita que llegue a presentarse pánico, consiguiendo que los daños sean mínimos, salvaguardando ante todo la vida de los empleados y los recursos del Organismo.
4. El ejercicio de evacuación será la representación de una emergencia causada por el impacto de uno o más fenómenos perturbadores en un inmueble bajo condiciones y tiempo preestablecido y que, en atención del cuidado, de la integridad física de sus ocupantes, obliga a su desalojo. Mediante dicho ejercicio se pone a prueba la estructura, organización y capacidad de respuesta de las Comisiones de Seguridad e Higiene, las condiciones del sistema afectable y las reacciones de sus habitantes.

Lo anterior implica que la ejecución de un ejercicio de evacuación, es la mejor manera de que los ocupantes de un inmueble practiquen las acciones previstas, de modo que se generen y consoliden los hábitos correctos de respuesta. Este tipo de evento se registrará llenando el **Informe de Ejercicio de Evacuación** (SPM DRH-035).

5. El Jefe de Centro de Trabajo será responsable de efectuar eventos de desalojo del inmueble, que permita mejorar el plan de contingencias al ser detectadas las fallas y deficiencias en su implantación y ejecución.



6. Los pasos para hacer el plan de acción, son:
- a) Tomar las medidas preventivas básicas y hacer un plano de las oficinas.
  - b) Determinar los lugares más seguros, dentro y fuera.
  - c) Análisis de rutas y tiempos de desplazamiento a los lugares más seguros.
  - d) Hacer una lista de lo que hay que tener listo: dentro y fuera.
  - e) Tomar la decisión de permanecer o salir.
  - f) Formular el plan de acción:
    - Alternativas
    - Rutas
    - Responsabilidades
    - Tiempos
  - g) Comentarios y análisis con el equipo.
  - h) Ajustes y compromisos

	MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX	
DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS		Hoja: 38 de 61
Gerencia de Relaciones Laborales	DCRH-NP-A-09-003	Rev. A1

## 9. REVISIÓN DE EQUIPO CONTRA INCENDIO

1. La Comisión de Seguridad e Higiene deberá mantener el equipo contra incendio en óptimas condiciones de operación.
2. Es responsabilidad del Jefe de Centro de Trabajo y de los integrantes de la Comisión de Seguridad e Higiene, vigilar que los extintores cumplan con lo que indican las disposiciones legales y estén siempre en óptimas condiciones de operación.
3. Consideraciones:
  - Todos los Centros de Trabajo deben contar con extintores de acuerdo a la normatividad en la materia.
  - La distancia hacia el extintor más cercano no debe exceder los 15 metros desde cualquier área de trabajo.
  - Mensualmente se efectuará una inspección formal llenando el reporte de **Control de Extintores** (SPM DRH-015).
  - Al llegar a presentarse un incendio o conato de incendio, será necesario llenar la hoja de **Reporte de Conato o Incendio** (SPM DRH-016).



## 10. BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

1. Cada Centro de Trabajo deberá contar con un botiquín de primeros auxilios con material disponible, para proporcionar la primera atención médica en caso de un accidente.
2. Es responsabilidad del personal en general el uso y mantenimiento adecuado del equipo de primeros auxilios disponible.
3. La Comisión de Seguridad e Higiene realizará una revisión mensual verificando que el contenido de los botiquines de primeros auxilios, sea según lo indicado en la norma interna correspondiente determinada por la autoridad competente.
4. Cuando algún material se haya agotado o caducado, el Centro de Trabajo deberá reponerlo con recursos propios y de acuerdo al siguiente listado, o su equivalente. Es importante que se verifique la fecha de caducidad del nuevo producto, la cual será cuando menos de 1 año contado a partir de la compra del mismo.
5. En cada botiquín se colocará un listado de los materiales de curación para su chequeo, con el siguiente contenido básico:

• Tempra 500 mg. (paracetamol).	• Bolsa de algodón absorbente 25 g.
• Buscapina compositum c/36 grageas	• Rollo de tela adhesiva 10 cm. x 10 m.
• Botella de Isodine espuma de 120 ml.	• Tijeras punta roma No. 5
• Neomelubrina C/10 Tabletas 500 mg	• Gasa sobre c/10 piezas 10 X 10 cm.
• Melox c/30 tabletas	• Vendas elásticas de 10 cm.
• Tubo de furacin 85 g.	• Vendas elásticas de 5 cm.
• Vontrol c/25 tabletas	• Par de guantes estériles de látex
• Alcohol en gel de 250 ml.	• Banditas adhesivas (curitas) c/100 piezas
• Cinta microporo rollo de 2.5 cm. X 10 m.	• Paquete de isopos c/300 piezas



## 11. CONTROL DE CAMBIOS DE MEJORA DEL MANUAL

### Documentos de referencia

DOCUMENTO	CÓDIGO
Manual de Políticas y Lineamientos de Seguridad Institucional	DCAJ-NL-09-003
Reglamento de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente en el Trabajo del Sector Público Federal.	No Aplica
Normas Oficiales Mexicanas, en materia de Seguridad e Higiene	No Aplica

### Registros

REGISTRO	TIEMPO DE CONSERVACIÓN		RESPONSABLE DE CONSERVARLO	CÓDIGO DE REGISTRO O IDENTIFICACIÓN ÚNICA
	ÁREA USUARIA	ALMACÉN CENTRAL		
Diagnóstico de Riesgos	1 año	1 año	Comisión de Seguridad e Higiene	SPM DRH-012
Resumen del Diagnóstico de Riesgos	1 año	1 año	Comisión de Seguridad e Higiene	SPM DRH-013
Reporte Global del Diagnóstico de Riesgos	1 año	1 año	Comisión de Seguridad e Higiene	SPM DRH-014
Control de Extintores	1 año	1 año	Comisión de Seguridad e Higiene	SPM DRH-015
Reporte de Conato o Incendio	1 año	1 año	Comisión de Seguridad e Higiene	SPM DRH-016
Informe de Ejercicio de Evacuación	1 año	1 año	Comisión de Seguridad e Higiene	SPM DRH-035
Reporte de Siniestro	1 año	1 año	Comisión de Seguridad e Higiene	SPM DRH-039
Acta de Integración de la Comisión de Seguridad e Higiene	1 año	1 año	Comisión de Seguridad e Higiene	SPM DRH-040

### Glosario

**Agentes Destructivos:** los fenómenos de carácter geológico, hidrometeorológico, químicotecnológico, sanitario-ecológico y socio-organizativo que pueden producir riesgo, emergencia o desastre. También se les denomina fenómenos perturbadores.

**Apoyo:** conjunto de actividades administrativas para el sustento de la prevención, auxilio y recuperación de la población ante situaciones de desastre.

**Auxilio:** Acciones destinadas primordialmente a salvaguardar la vida de las personas, sus bienes y la planta productiva y a preservar los servicios públicos y el medio ambiente, ante la presencia de un agente destructivo.



**Consejo Nacional:** Al Consejo Nacional de Protección Civil.

**Damnificado:** Persona cuyos bienes, entorno o medios de subsistencia registran daños provocados directa o indirectamente por los efectos de un fenómeno perturbador, que por su magnitud requiere, urgente e ineludiblemente, del apoyo gubernamental para sobrevivir.

**Desastre:** Se define como el estado en que la población de una o más entidades federativas, sufre severos daños por el impacto de una calamidad devastadora, sea de origen natural o antropogénico, enfrentando la pérdida de sus miembros, infraestructura o entorno, de tal manera que la estructura social se desajusta y se impide el cumplimiento de las actividades esenciales de la sociedad, afectando el funcionamiento de los sistemas de subsistencia.

**Emergencia:** Situación anormal que puede causar un daño a la sociedad y propiciar un riesgo excesivo para la seguridad e integridad de la población en general; se declara por el Ejecutivo Federal cuando se afecta una entidad federativa y/o se rebasa su capacidad de respuesta, requiriendo el apoyo federal.

**Evacuado/Albergado:** Persona que, con carácter precautorio y ante la posibilidad o certeza de la ocurrencia de un desastre, es retirado por la autoridad de su lugar de alojamiento usual, para instalarlo en un refugio temporal, a fin de garantizar tanto su seguridad como la satisfacción de sus necesidades básicas.

**Fenómeno Geológico:** Calamidad que tiene como causa las acciones y movimientos violentos de la corteza terrestre, a esta categoría pertenecen los sismos o terremotos, las erupciones volcánicas, los tsunamis o maremotos y la inestabilidad de suelos, también conocida como movimientos de tierra, los que pueden adoptar diferentes formas: arrastre lento o reptación, deslizamiento, flujo o corriente, avalancha o alud, derrumbe y hundimiento.

**Fenómeno Hidrometeoro lógico:** Calamidad que se genera por la acción violenta de los agentes atmosféricos, tales como: huracanes, inundaciones pluviales, fluviales, costeras y lacustres; tormentas de nieve, granizo, polvo y electricidad; heladas; sequías y las ondas cálidas y gélidas.

**Fenómeno Químico-Tecnológico:** Calamidad que se genera por la acción violenta de diferentes sustancias derivadas de su interacción molecular o nuclear. Comprende fenómenos destructivos tales como: incendios de todo tipo, explosiones, fugas tóxicas y radiaciones.

**Fenómeno Sanitario-Ecológico:** Calamidad que se genera por la acción patógena de agentes biológicos que atacan a la población, a los animales y a las cosechas, causando su muerte o la alteración de su salud. Las epidemias o plagas constituyen un desastre sanitario en el sentido estricto del término. En esta clasificación también se ubica la contaminación del aire, agua, suelo y alimentos.

**Fenómeno Socio-Organizativo:** Calamidad generada por motivo de errores humanos o por acciones premeditadas, que se dan en el marco de grandes concentraciones o movimientos masivos de población.

**Grupos Voluntarios:** las instituciones, organizaciones y asociaciones que cuentan con el personal, conocimientos, experiencia y equipo necesarios, y prestan sus servicios en acciones de protección civil de manera altruista y comprometida.

**Prevención:** Conjunto de acciones y mecanismos tendientes a reducir riesgos, así como evitar o disminuir los efectos del impacto destructivo de los fenómenos perturbadores sobre la vida y bienes de la población, la planta productiva, los servicios públicos y el medio ambiente;

**Programa Nacional:** Al Programa Nacional de Protección Civil.



**Protección Civil:** Conjunto de disposiciones, medidas y acciones destinadas a la prevención, auxilio y recuperación de la población ante la eventualidad de un desastre.

**Recuperación:** Proceso orientado a la reconstrucción y mejoramiento del sistema afectado (población y entorno), así como a la reducción del riesgo de ocurrencia y la magnitud de los desastres futuros.

**Riesgo:** Probabilidad de que se produzca un daño, originado por un fenómeno perturbador.

**SEGOB:** Secretaría de Gobernación.

**SEPOMEX:** Servicio Postal Mexicano.

**SIAT:** Sistema de Alerta Temprana.

**Sistema Nacional:** Al Sistema Nacional de Protección Civil.

**Zona de Desastre:** Espacio territorial determinado en el tiempo por la declaración formal de la autoridad competente, en virtud del desajuste que sufre en su estructura social, impidiéndose el cumplimiento normal de las actividades de la comunidad. Puede involucrar el ejercicio de recursos públicos a través del Fondo de Desastres.

#### Cambios en Ésta Versión:

NÚMERO DE REVISIÓN	FECHA DE ACTUALIZACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO
A1	Agosto de 2009	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formato acorde a la imagen institucional y nombre de áreas acorde a la estructura institucional vigente.</li> <li>• Nueva versión del Sistema de Alerta Temprana para Ciclones Tropicales.</li> <li>• Contenido del Botiquín de Primeros Auxilios.</li> </ul>

EJEMPLAR DE CONSULTA



MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX

DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS

Hoja: 43 de 61

Gerencia de Relaciones Laborales

DCRH-NP-A-09-003

Rev. A1

12. ANEXOS



SPM DRH-012

DIAGNÓSTICO DE RIESGOS

CENTRO DE TRABAJO: 1 FECHA: 2

3	FACTORES	CUMPLE		MOTIVO DE INCUMPLIMIENTO	5
		SI	NO		
<b>1.- EDIFICIOS Y LOCALES</b>					
	EXISTE UNA ALTURA MÍNIMA DE PISO A TECHO DE 2.5 m.	4			
	LAS PAREDES Y TECHOS SON RESISTENTES A FACTORES EXTERNOS Y A LAS CONDICIONES INTERNAS POR LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO.				
	LOS TECHOS Y PAREDES ESTÁN EN BUEN ESTADO CON COLORES CLAROS, LIMPIOS E IMPERMEABILIZADOS.				
	LOS PISOS, HUELLAS DE ESCALONES, DESCANSOS, PASADIZOS, RAMPAS Y ANDENES ESTÁN LIMPIOS Y DESPEJADOS.				
	EXISTEN SALIDAS NORMALES QUE PERMITAN EVACUAR EN UN MÁXIMO DE 3 MINUTOS, EN SU DEFECTO CUENTAN CON SALIDA DE EMERGENCIA.				
	LAS SALIDAS NO TIENEN OBSTÁCULOS QUE IMPIDAN EL PASO.				
	LAS PUERTAS ABREN HACIA AFUERA Y FÁCILMENTE, LIBRES DE SEGURO EN HORAS DE LABORES.				
	LOS PATIOS DE MANIOBRA SE DELIMITAN CON SEÑALES Y FRANJAS DE COLOR AMARILLO.				
	LAS ESCALERAS TIENEN UN ANCHO MÍNIMO DE 120 cm., LAS HUELLAS DE LOS ESCALONES UN ANCHO MÍNIMO DE 25 cm., SUS PERALTES CON UN MÁXIMO DE 23 cm. Y NO PRESENTARÁN DETERIORO EN SUS PARTES.				
	LAS ESCALERAS CUENTAN CON UN PASAMANOS EN TODA SU LONGITUD.				
	EL PASAMANOS TIENE BARANDILLAS EN LOS LADOS DESCUBIERTOS.				
	LOS ESCALONES CUENTAN CON CINTA ANTIDERRAPANTE.				
	LAS ESCALERAS TIENEN ILUMINACIÓN.				
	EXISTE OTRA RAZÓN SOCIAL O CENTRO DE TRABAJO EN EL MISMO INMUEBLE.				
	<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>			
<b>2.- INSTALACIONES ELÉCTRICAS</b>					
	TIENEN DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD.				
	LAS CONEXIONES PROVISIONALES NO EXISTEN PORQUE ESTÁN ENTUBADAS Y FIJADAS EN FORMA DEBIDA.				
	LAS LÍNEAS ELÉCTRICAS ESTÁN DEBIDAMENTE COLOCADAS Y TIENEN TAPAS METÁLICAS.				
	LOS TABLEROS DE CONTROL ESTÁN SEÑALIZADOS Y CERRADOS SIN SEGURO. EN CASO DE REPARACIÓN SE COLOCARÁN LAS ETIQUETAS CORRESPONDIENTES.				
	LA PLANTA ELÉCTRICA DE EMERGENCIA PUEDE UTILIZARSE EN CASO DE ALGUNA FALLA EN EL SUMINISTRO DE ENERGÍA.				
	EL ÁREA DE ALTA TENSIÓN ESTÁ SEÑALIZADA A LA ENTRADA Y ÚNICAMENTE EL PERSONAL AUTORIZADO TIENE ACCESO.				
	<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>			
<b>3.- SERVICIOS</b>					
	EXISTEN TINACOS Y/O CISTERNAS DEBIDAMENTE CERRADAS, CONTANDO CON UN MANTENIMIENTO PERIÓDICO.				
	HAY GARRAFONES CON AGUA PURIFICADA (1 POR CADA 30 TRABAJADORES).				
	LOS SANITARIOS CUENTAN CON LAVABOS, EXCLUSADOS, MINGITORIOS CON AGUA CORRIENTE Y CON ACCESORIOS E IMPLEMENTOS, SEÑALIZANDO LOS DE HOMBRES Y MUJERES.				
	TIENEN REGADERAS CON AGUA CORRIENTE, SEPARADAS Y MARCADAS CON AVISOS.				
	TIENEN VESTIDORES SEPARADOS Y MARCADOS CON AVISOS.				
	EL COMEDOR TIENE MOBILIARIO PARA SU USO Y CUENTA SOLAMENTE CON INSTALACIÓN ELÉCTRICA EN LUGAR DE GAS.				
	<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>			
<b>4.- ALMACENAMIENTO DE MATERIALES</b>					
	SE CUENTA CON ESPACIOS VENTILADOS, ILUMINADOS Y DELIMITADOS PARA LA ESTIBA Y DESESTIBA DE MATERIALES, PERMITIENDO EL LIBRE TRANSITO EN LOS PASILLOS.				
	LOS TANQUES DE GAS ESTACIONARIOS TIENEN IDENTIFICADAS LAS VALVULAS Y MANÓMETROS DE OPERACIÓN, ASÍ COMO DE SEGURIDAD.				
	LAS TUBERÍAS Y TANQUES DE GAS ESTÁN ALEJADOS DEL CALOR, UBICADOS EN ZONAS VENTILADAS O BIEN FÍSICAMENTE CON MATERIALES NO COMBUSTIBLES.				
	<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>			

# EJEMPLAR DE CONSULTA



## MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX

DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS

Hoja: 44 de 61

**Gerencia de Relaciones Laborales**

DCRH-NP-A-09-003

Rev. A1

5.- EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL		
EL PERSONAL CUENTA CON EL EQUIPO NECESARIO PARA REALIZAR SUS ACTIVIDADES, PARA PREVENIR ACCIDENTES Y ENFERMEDADES DE TRABAJO.		
EL PERSONAL UTILIZA EL EQUIPO PROPORCIONADO.		
EL EQUIPO DE TRABAJO ESTÁ EN CONDICIONES ADECUADAS DE USO.		
<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>	
6.- EQUIPO DE TRABAJO		
EL PERSONAL CUENTA CON EL MOBILIARIO NECESARIO PARA DESEMPEÑAR SUS ACTIVIDADES.		
LOS CARROS DE MANO, CARRETIILLAS, MONTACARGAS, BICICLETAS, MOTOCICLETAS Y CAMIONES ESTÁN EN CONDICIONES SEGURAS Y OPERABLES.		
EL EQUIPO TIENE MANTENIMIENTO.		
<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>	
7.- ORDEN Y LIMPIEZA		
NO EXISTEN OBJETOS MÓVILES EN LUGARES QUE OBSTRUYAN EL TRANSITO.		
LAS INSTALACIONES Y EL EQUIPO DE TRABAJO TIENEN LIMPIEZA POR LO MENOS AL TÉRMINO DE CADA TURNO.		
EXISTEN DEPÓSITOS PARA LA CONCENTRACIÓN DE BASURA, DESALOJÁNDOLA A LA BREVEDAD PARA EVITAR RIESGO A LA SALUD DE LOS TRABAJADORES.		
LOS SANITARIOS SE ASEAN CUANDO MENOS CADA 24 HORAS.		
<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>	
8.- CONDICIONES DEL AMBIENTE DE TRABAJO		
DURANTE LAS LABORES, SE MANTIENE LA VENTILACIÓN NECESARIA PARA UN CONFORT ESTABLE.		
EL CENTRO DE TRABAJO CUENTA CON ILUMINACIÓN SUFICIENTE Y ADECUADA CONFORME AL TIPO DE PROCESO U OPERACIÓN QUE SE REALIZA.		
<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>	
9.- SEGURIDAD E HIGIENE		
SE TIENE POR ESCRITO EL PLAN DE EVACUACIÓN EN CASO DE SISMO, INCENDIO O CUALQUIER TIPO DE SINIESTRO QUE PUEDA AFECTAR EL INMUEBLE.		
SE TIENE CONSTITUIDO Y ACTUALIZADO EL GRUPO CORRESPONDIENTE.		
SE TIENEN REQUISITADOS LOS FORMATOS CORRESPONDIENTES.		
HAN TOMADO ALGUNO DE LOS SIGUIENTES CURSOS: <i>PRIMEROS AUXILIOS, PREVENCIÓN DE INCENDIOS, DISEÑO DE ESCENARIOS, MANEJO DE EXTINTORES, PROTECCIÓN CIVIL, CONCEPTOS BÁSICOS DE SEGURIDAD E HIGIENE Y RIESGOS DE TRABAJO.</i>		
SE HA EVACUADO EL INMUEBLE POR ALGUNA CONTINGENCIA REAL.		
SE REALIZAN EJERCICIOS DE DESALOJO PROGRAMADOS.		
SE CUENTA CON EXPEDIENTE O BITÁCORA DE ACTIVIDADES.		
EXISTEN LAS SEÑALES DE RUTAS DE EVACUACIÓN EN LA OFICINA.		
EXISTE SEÑALIZACIÓN DE ZONAS DE SEGURIDAD EN EL INMUEBLE.		
EXISTE Y ESTÁ IDENTIFICADA LA SALIDA DE EMERGENCIA.		
CUENTAN CON UN REGISTRO DE ENTRADA PARA VISITANTES.		
TIENE VIGILANCIA LAS 24 HORAS.		
<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>	
10.- EQUIPOS DE EMERGENCIA Y CONTRA INCENDIOS		
EXISTE AL MENOS UN EXTINTOR PORTÁTIL POR CADA PISO DEL INMUEBLE.		
EXISTEN EXTINTORES MÓVILES.		
LOS EXTINTORES ESTÁN EN CONDICIONES DE USO INMEDIATO Y SEÑALIZADOS.		
LOS EXTINTORES ESTÁN COLOCADOS EN LA PARED, A UNA DISTANCIA QUE NO EXCEDA LOS 15 m. UNO DE OTRO.		
LOS EXTINTORES ESTÁN EN LUGARES DE FÁCIL ACCESO.		
EXISTE UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS ADAPTADO PARA COLGARSE A LA PARED, UBICADO EN LUGAR VISIBLE, CON FÁCIL ACCESO Y CONTENIENDO LO NECESARIO EN PROPORCIÓN AL NÚMERO DE TRABAJADORES.		
SE CUENTA CON UN SISTEMA DE ALERTAMIENTO MANUAL (SILBATO, CAMPANA) O ELÉCTRICA (TIMBRE, SIRENA).		
EXISTEN LÁMPARAS QUE SE ACTIVAN AUTOMÁTICAMENTE AL MOMENTO DE PERDER LA ENERGÍA ELÉCTRICA.		
CUENTAN CON EL EQUIPO NECESARIO QUE LO IDENTIFIQUE COMO BRIGADISTA.		
<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>	

# EJEMPLAR DE CONSULTA



## MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX

DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS

Hoja: 45 de 61

**Gerencia de Relaciones Laborales**

DCRH-NP-A-09-003

Rev. A1

11.- SEÑALES Y AVISOS DE SEGURIDAD		
SE UTILIZAN SEÑALES Y AVISOS DE SEGURIDAD CLAROS Y CONCRETOS PARA IDENTIFICAR ZONAS DE SEGURIDAD Y ALTO RIESGO, MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR ACCIDENTES Y ENFERMEDADES DE TRABAJO.		
EXISTEN SEÑALES PARA IDENTIFICAR LAS ÁREAS DE FUMAR Y NO FUMAR.		
LA SEÑALIZACIÓN ESTÁ EN BUENAS CONDICIONES.		
<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>	
12.- DIVERSAS DE RELEVANCIA		
NO EXISTEN ANOMALIAS DE RELEVANCIA MAYOR COMO CANCELERIA CON CRISTAL O ACRILICO EN MAL ESTADO, PICHONERAS Y ANAQUELES SIN FIJAR A LA PARED O PISO, ETC.		
NO HAY IRREGULARIDADES DE RELEVANCIA MENOR COMO CORTINAS, PERSIANAS, VIDRIOS Y ACRILICOS SUCIOS.		
<b>SUBTOTAL</b>	<b>0</b>	
<b>T O T A L</b>	<b>0</b>	

6
**ELABORÓ**  
 NOMBRE: 
 CARGO:

7
**REVISÓ**  
 NOMBRE: 
 CARGO:



### INSTRUCTIVO DE LA FORMA SPM DHR-012 DIAGNÓSTICO DE RIESGOS

CAMPO	CONTENIDO
1. <b>Centro de trabajo</b>	Anotar el nombre del área y entidad federativa a la que se está aplicando este diagnóstico.
2. <b>Fecha</b>	Anotar con números arábigos y letra, el día, mes y año en que se realice esta evaluación.
3. <b>Factores</b>	Enunciar los diferentes conceptos que se deben verificar para realizar el diagnóstico.
4 <b>Cumple</b>	Estos recuadros están destinados para escribir la calificación de las áreas de acuerdo a la situación en que se encuentren al momento de ser evaluadas. Para esto solo hay dos opciones:
	Anotar el " <b>1</b> " solo en los siguientes casos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si reúne las condiciones de cumplimiento</li> <li>• Si se carece del factor y no se requiere en el centro de trabajo. Además se escribirá en observaciones el texto "<b>no aplica</b>".</li> </ul>
	Anotar el " <b>0</b> " solo si no se reúnen las características de cumplimiento.
5. <b>Motivo de incumplimiento</b>	Asentar las aclaraciones que justifiquen la falta de cumplimiento, en el caso de " <b>no aplica</b> " o para cualquier anotación adicional.
6. <b>Elaboró</b>	Anotar el nombre y cargo de la persona que realiza el recorrido y captura la información.
7. <b>Revisó</b>	Escribir el nombre y cargo del titular del centro de trabajo.
	<b>Recomendación General:</b> Para contestar el recuadro de cumple, tiene que inspeccionar físicamente cada uno de los 12 factores de la columna izquierda del formato realizando un recorrido por las instalaciones del edificio y locales.



SPM DRH-013

**RESUMEN DEL DIAGNÓSTICO DE RIESGOS**



CENTRO DE TRABAJO:  FECHA:

3	FACTORES	PUNTUACIÓN MÁXIMA	PUNTOS OBTENIDOS	%	OBSERVACIONES	7
	1.- EDIFICIOS Y LOCALES	4	5	6		
	2.- INSTALACIONES ELÉCTRICAS	6	0	0		
	3.- SERVICIOS	6	0	0		
	4.- ALMACENAMIENTO DE MATERIALES	3	0	0		
	5.- EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL	3	0	0		
	6.- EQUIPO DE TRABAJO	3	0	0		
	7.- ORDEN Y LIMPIEZA	4	0	0		
	8.- CONDICIONES DEL AMBIENTE DE TRABAJO	2	0	0		
	9.- SEGURIDAD E HIGIENE	12	0	0		
	10.- EQUIPOS DE EMERGENCIA Y CONTRA INCENDIOS	9	0	0		
	11.- SEÑALES Y AVISOS DE SEGURIDAD	3	0	0		
	12.- DIVERSAS DE RELEVANCIA	2	0	0		
8	TOTAL	67	0	0		

POR SER ELEMENTOS REQUERIDOS NORMATIVAMENTE, CUALQUIER CALIFICACIÓN INFERIOR AL 80% ES DEFICIENTE.

ELABORÓ:  CARGO:

REVISÓ:  CARGO:



### INSTRUCTIVO DE LA FORMA SPM DRH-013 RESUMEN DEL DIAGNÓSTICO DE RIESGOS

CAMPO	CONTENIDO
1. <b>Centro de trabajo</b>	Escriba el nombre del área y entidad federativa en donde se está aplicando este diagnóstico.
2. <b>Fecha</b>	Anote la fecha en que se realice esta evaluación.
3. <b>Factores</b>	En este recuadro se enuncian los diferentes conceptos que se deben verificar para realizar el diagnóstico situacional.
4. <b>Puntuación máxima</b>	En este recuadro están anotados los valores máximos de cada factor evaluado (estos datos son fijos).
5. <b>Puntos obtenidos</b>	Anotar el resultado de cada uno de los subtotales que aparecen en el diagnóstico de riesgos (automáticamente la hoja de cálculo proporciona este resultado).
6. <b>Porcentaje</b>	En este lugar se asentarán, de manera automática, los valores que resultan de dividir los puntos obtenidos entre la puntuación máxima, y este dato multiplicado por 100.
7. <b>Observaciones</b>	En este campo, se registran los comentarios hechos por quien realiza el reporte.
8. <b>Total</b>	Se obtendrán automáticamente el valor obtenido y el porcentaje global del centro de trabajo.
9. <b>Elaboró</b>	Anotar el nombre y cargo de la persona que realizó el diagnóstico de riesgos.
10. <b>Revisó</b>	Anotar el nombre y cargo del titular del centro de trabajo.



SPM DRH-014



REPORTE GLOBAL DEL DIAGNÓSTICO DE RIESGOS

ENTIDAD FEDERATIVA:		FECHA DE ELABORACIÓN:												OBSERVACIONES	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
CENTRO DE TRABAJO	FACTORES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	%	
	(3)							(4)							(5)
														0.0	
														0.0	
														0.0	
														0.0	
														0.0	
														0.0	
														0.0	
														0.0	
														0.0	
														0.0	

ELABORÓ: (7) NOMBRE: [ ] CARGO: [ ]

REVISÓ: (8) NOMBRE: [ ] CARGO: [ ]



**INSTRUCTIVO DE LA FORMA SPM DRH-014  
 REPORTE GLOBAL DEL DIAGNÓSTICO DE RIESGOS**

CAMPO	CONTENIDO
1. <b>Entidad federativa</b>	Escribir el nombre del estado de la república mexicana en el que sé está reportando el diagnóstico.
2. <b>Fecha</b>	Anotar con números arábigos y letra, el día, mes y año en que se realice esta evaluación.
3. <b>Centro de trabajo</b>	Escribir el nombre del área a la que se le aplicó el diagnóstico.
4. <b>Factores</b>	En estos recuadros se escribirá las doce calificaciones obtenidas en los diferentes conceptos que se verificaron en la realización del diagnóstico.
5. <b>Porcentaje</b>	En este lugar se asentarán, de manera automática, los valores que resultan de dividir los puntos obtenidos entre la puntuación máxima, y este dato multiplicado por 100.
6. <b>Observaciones</b>	En este campo, se registran los comentarios hechos por quien realiza el reporte.
7. <b>Elaboró</b>	En este campo se anota el nombre y cargo de la persona que realizó el reporte global.
8. <b>Revisó</b>	En este campo se escribe el nombre y cargo del titular del centro de trabajo.





### INSTRUCTIVO DE LA FORMA SPM DRH-015 CONTROL DE EXTINTORES

CAMPO	CONTENIDO
1. <b>Centro de trabajo</b>	Escribir el nombre del área y entidad federativa en donde se está aplicando este control.
2. <b>Fecha de elaboración</b>	Anotar con números arábigos, el día, mes y año en que se requisita este formato.
3. <b>Tipo</b>	Indicar con una "X" el tipo de extintor que se tenga (este dato viene marcado en la etiqueta del extintor).
4. <b>Peso</b>	Anotar con números arábigos, el peso que está indicado en la etiqueta del extintor.
5. <b>Ubicación</b>	Especificar el lugar en donde se encuentra este equipo.
6. <b>Colocado</b>	Indicar con una "X" sí está puesto en la pared o en el piso.
7. <b>Acceso</b>	Especificar con una "X" sí está bien o mal el acceso al extintor.
8. <b>Ultima carga</b>	Anotar los datos correspondientes al mes y año de la recarga o servicio a este equipo (este dato viene indicado en la etiqueta del extintor).
9. <b>Edo. Físico</b>	Especificar con una "X" sí está bien o mal el estado físico del extintor.
10. <b>Revisión mensual</b>	En estas columnas se indicará con una "X" el mes en que se está chequeando el extintor.
11. <b>Observaciones</b>	En este lugar se escribirán las aclaraciones y comentarios necesarios para complementar la información del reporte.
12. <b>Revisó</b>	En este campo, se escribe el nombre y cargo de la persona que elabora el reporte.
13. <b>Aprobó</b>	En este campo se anota el nombre y cargo del titular del centro de trabajo.

EJEMPLAR DE CONSULTA



MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX

DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS

Hoja: 53 de 61

Gerencia de Relaciones Laborales

DCRH-NP-A-09-003

Rev. A1



SPM DRH-016

REPORTE DE CONATO O INCENDIO

CONATO/INCENDIO	FECHA	HORA	LUGAR
1	2	3	4

DESCRIPCIÓN DEL CONATO O INCENDIO ¿QUÉ OCURRIÓ? ¿QUÉ LO PROVOCÓ?
5

EQUIPO CONTRA INCENDIO UTILIZADO:
6

TESTIGO
7

TESTIGO

ACCIONES QUE SE TOMARON PARA PREVENIRLO POSTERIORMENTE
8

9 FECHA DEL REPORTE:

ELABORÓ: 10

NOMBRE:	CARGO:
<input type="text"/>	<input type="text"/>

REVISÓ: 11

NOMBRE:	CARGO:
<input type="text"/>	<input type="text"/>



**INSTRUCTIVO DE LA FORMA SPM DRH-016  
 REPORTE DE CONATO O INCENDIO**

CAMPO	CONTENIDO
1. <b>Conato / incendio</b>	Anotar, según sea el caso, cuando se trate de un conato (incendio controlable) o cuando sea un incendio (declarado total y fuera de control).
2. <b>Fecha</b>	Escribir con números arábigos, el día, mes y año en que se produjo el suceso.
3. <b>Hora</b>	Anotar con números arábigos, la hora en que sucedió el conato o incendio.
4. <b>Lugar</b>	Especificar el lugar en donde fue el siniestro.
5. <b>Descripción del conato o incendio ¿cómo ocurrió? ¿Qué lo provocó?</b>	Describir lo ocurrido especificando las causas probables que ocasionaron el incendio o conato.
6. <b>Equipo contra incendio utilizado</b>	Especificar las características del equipo utilizado.
7. <b>Testigos</b>	Anotará los nombres de las personas que presenciaron el conato o incendio.
8. <b>Acciones que se tomaron para prevenirlo posteriormente</b>	Escribir las acciones tomadas para evitar otro siniestro.
9. <b>Fecha del reporte</b>	Anotar con números arábigos, el día, mes y año en que se elabora este informe.
10. <b>Elaboró</b>	Escribir el nombre y cargo de la persona que realiza el reporte.
11. <b>Revisó</b>	Anotar el nombre y cargo del titular del centro de trabajo.



SPM DRH-035

## INFORME DEL EJERCICIO DE EVACUACIÓN

FECHA  ①

CENTRO DE TRABAJO  ②

EVACUACIÓN POR  
 SIMULACRO  ③      EVENTO REAL

MOTIVO  ④

INICIO DEL EVENTO  ⑤      TÉRMINO DEL EVENTO  ⑥

TIEMPO DE DESALOJO  ⑦

**PARTICIPANTES**

EMPLEADOS  ⑧      VISITAS  ⑨      VIGILANCIA  ⑩

BRIGADISTAS  ⑪      OBSERVADORES  ⑫      PERSONAL TOTAL  ⑬

**EVALUACIÓN**

DEFICIENTE      REGULAR      BUENA

	DEFICIENTE	REGULAR	BUENA
COORDINACIÓN			
DESARROLLO			
COMPORTAMIENTO DEL PERSONAL		⑭	
INSTRUCCIONES			
CUMPLIMIENTO DE INSTRUCCIONES			

**OBSERVACIONES**

⑮

**ELABORÓ**

NOMBRE  ⑯

CARGO

**REVISÓ**

NOMBRE  ⑰

CARGO



**INSTRUCTIVO DE LA FORMA SPM DRH-035  
INFORME DE EJERCICIO DE EVACUACIÓN**

CAMPO	CONTENIDO
1. <b>Fecha</b>	Escribir con números arábigos, el día, mes y año en que se realice este reporte.
2. <b>Centro de Trabajo</b>	Anotar el nombre del área y entidad federativa a la que se le está aplicando este reporte.
3. <b>Evacuación por</b>	Indicar con una "X" si el tipo de evacuación es por un <b>simulacro</b> o por un <b>evento real</b> .
4. <b>Motivo</b>	Anotar la causa por la cual se esta requisitando el reporte, ejemplo: sismo, incendio, amenaza de bomba.
5. <b>Inicio del Evento</b>	Escribir la hora en que comienza la actividad.
6. <b>Término del Evento</b>	Escribir la hora en que termina la actividad.
7. <b>Tiempo de Desalojo</b>	Anotar exclusivamente la duración del desalojo.
8. <b>Empleados</b>	Número total de trabajadores que participan.
9. <b>Visitas</b>	Personas ajenas al inmueble que por alguna causa se encuentren en las instalaciones a la hora del evento.
10. <b>Vigilancia</b>	Número de personas de vigilancia que participan en esta actividad.
11. <b>Brigadistas</b>	Número de brigadistas que participan en dicha actividad.
12. <b>Observadores</b>	Número de personas de otras dependencias o centros de trabajo que vienen a presenciar el evento como observadores.
13. <b>Personal Total</b>	Suma de todas las personas que participan en este evento.
14. <b>Evaluación</b>	Se marcará con una "X" la calificación del evento que será deficiente, regular o buena según sea el caso.
<b>Coordinación</b>	Calificación del personal organizador del evento.
<b>Desarrollo</b>	Calificación del grado de desarrollo de las actividades.
<b>Comportamiento del Personal</b>	Evaluación del comportamiento del personal.
<b>Instrucciones</b>	Calificación de las reglas indicadas.
<b>Cumplimiento de Instrucciones</b>	Evaluación de los participantes en lo que respecta al cumplimiento de las indicaciones.
15. <b>Observaciones</b>	Comentarios relevantes que se hayan presentado durante el desarrollo del evento.
16. <b>Elaboró</b>	Escribir el nombre y cargo de la persona que realiza el reporte.
17. <b>Revisó</b>	Anotar el nombre y cargo del titular del centro de trabajo.



SPM DRH-039

## REPORTE DE SINIESTRO

CENTRO DE TRABAJO 1		ENTIDAD FEDERATIVA 2
TIPO DE SINIESTRO 3		
<input type="checkbox"/> SISMO <input type="checkbox"/> ERUPCION VOLCÁNICA <input type="checkbox"/> INUNDACIÓN <input type="checkbox"/> HURACÁN <input type="checkbox"/> AMENAZA DE BOMBA		
OTRO (ESPECIFIQUE) <input type="text"/>		
FECHA 4	HORA 5	AUTORIDAD LOCAL QUE DIO AUXILIO 6
DESCRIPCIÓN DEL SINIESTRO ¿QUE OCURRIÓ? ¿COMO SUCEDIO? 7		
¿HUBO TRABAJADORES AFECTADOS GRAVEMENTE POR EL SINIESTRO? INDICAR SUS NOMBRES 8		
¿EXISTEN TRABAJADORES DESAPARECIDOS? INDICAR SUS NOMBRES 9		
¿LOS DAÑOS FUERON LOCALES, MUNICIPALES, ESTATALES O REGIONALES? (BREVE EXPLICACIÓN) 10		
EN CASO DE NECESITARSE UNA CAMPAÑA DE AYUDA EN ESPECIE PARA LOS COMPAÑEROS, INDIQUE LA OFICINA QUE RECIBIRÁ EL ACOPIO 11		
ACCIONES QUE SE TOMARON PARA REDUCIR LAS AFECTACIONES 12		
FECHA DEL REPORTE:		13
ELABORÓ: 14	CARGO:	
NOMBRE:		
REVISÓ: 15	CARGO:	
NOMBRE:		



### INSTRUCTIVO DE LA FORMA SPM DRH-039 REPORTE DE SINIESTRO

CAMPO	CONTENIDO
1. <b>Centro de trabajo</b>	Escribir el nombre del centro de trabajo donde se suscito el siniestro.
2. <b>Entidad federativa</b>	Anote la entidad federativa donde sucedió el siniestro.
3. <b>Tipo de siniestro</b>	Marcar con una "X" si fue un sismo, erupción volcánica, inundación, huracán o amenaza de bomba; en caso de ser otro especifique cual fue.
4. <b>Fecha</b>	Escribir con números arábigos, el día, mes y año en que se produjo el suceso.
5. <b>Hora</b>	Anotar con números arábigos, la hora en que sucedió el siniestro.
6. <b>Autoridad local que dio auxilio</b>	Escribir el nombre de las autoridades o grupos de rescate que dieron auxilio.
7. <b>Descripción del siniestro ¿Qué ocurrió? ¿Cómo sucedió?</b>	Anotar en forma de resumen las causas y circunstancias que originaron el siniestro, apoyándose con las preguntas ¿Qué ocurrió? y ¿Cómo sucedió?
8. <b>¿Hubo trabajadores afectados gravemente por el siniestro? Indicar sus nombres</b>	Escribir los nombres de los trabajadores que hayan sido afectados de gravedad a causa del siniestro.
9. <b>¿Existen trabajadores desaparecidos? Indicar sus nombres</b>	Anotar, en su caso, los nombres de los trabajadores que hayan desaparecido a causa del siniestro.
10. <b>¿Los daños fueron locales, municipales, estatales o regionales? (breve explicación)</b>	Describir de forma breve si los daños fueron de forma local, municipal, estatal o regional, según sea el caso.
11. <b>En caso de necesitarse una campaña de ayuda en especie para los compañeros, indique la oficina que recibirá el acopio</b>	Anotar, en caso de ser necesario por la magnitud del siniestro, el nombre de la oficina que recibirá la ayuda comunitaria.
12. <b>Acciones que se tomaron para reducir las afectaciones</b>	Escribir las acciones o medidas de prevención que implementaron para reducir las afectaciones del siniestro.
13. <b>Fecha del reporte</b>	Anotar con números arábigos, el día, mes y año en que se elabora este informe.
14. <b>Elaboró</b>	Escribir el nombre y cargo de la persona que realiza el reporte.
15. <b>Revisó</b>	Anotar el nombre y cargo del titular del centro de trabajo.

EJEMPLAR DE CONSULTA



MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX

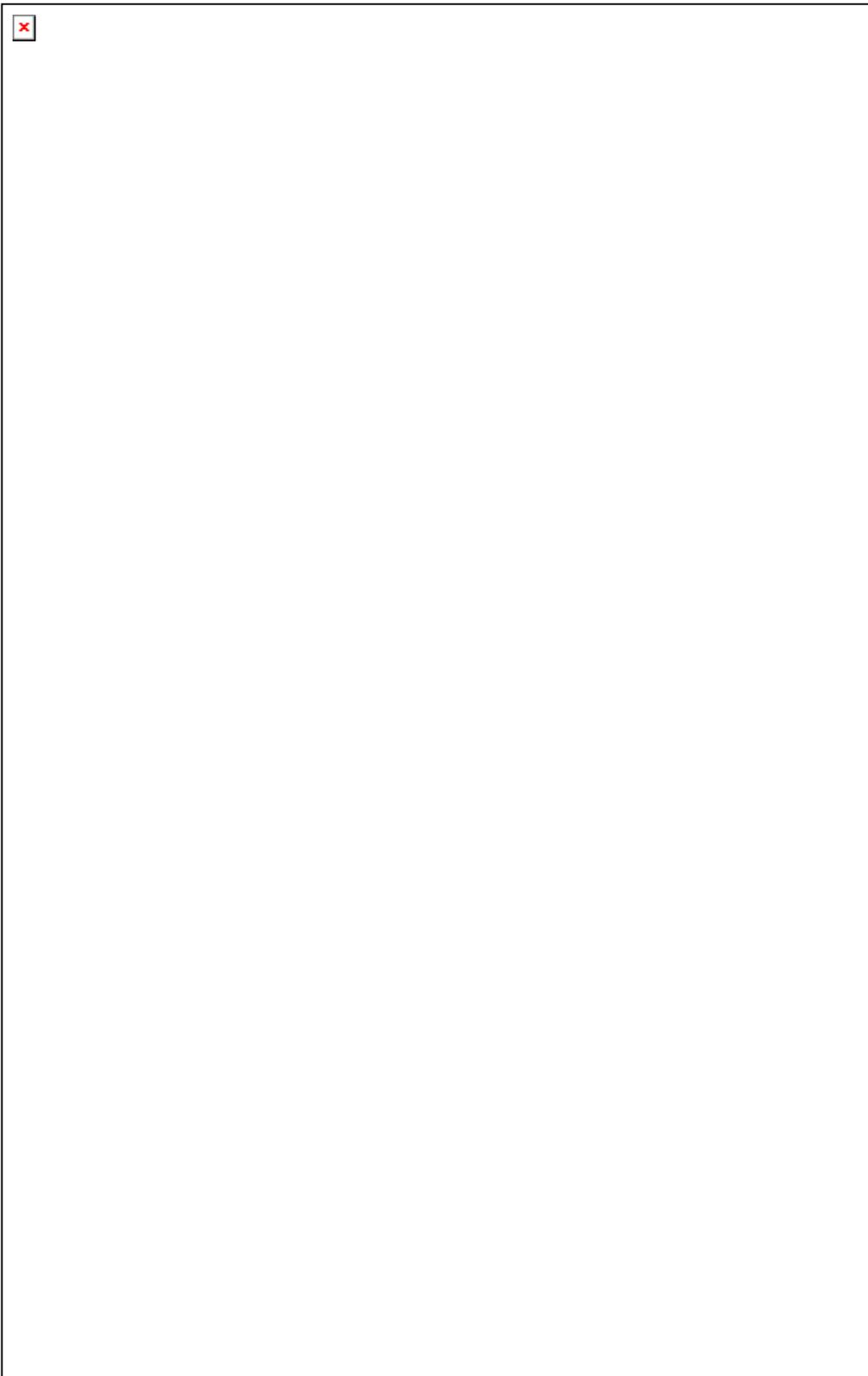
DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS

Hoja: 59 de 61

**Gerencia de Relaciones Laborales**

DCRH-NP-A-09-003

Rev. A1





**INSTRUCTIVO DE LA FORMA SPM DRH-040  
ACTA DE INTEGRACIÓN DE LA COMISIÓN DE SEGURIDAD E HIGIENE**

<b>CAMPO</b>	<b>CONTENIDO</b>
1. <b>Nombre</b>	Escribir el nombre del centro de trabajo en donde se está integrando la comisión.
2. <b>Fecha</b>	Anotar con números arábigos, el día, mes y año en que se realice esta acta.
3. <b>Domicilio</b>	Escribir la información correspondiente a la calle, número exterior e interior, colonia, municipio o delegación, entidad federativa, C.P., número telefónico y número de trabajadores que laboran en ese centro de trabajo.
4. <b>Coordinador General</b>	Anotar el nombre del jefe del centro de trabajo. Este cargo coincidirá con el puesto del Grupo de Protección Civil.
5. <b>Secretario Técnico</b>	Escribir el nombre de la persona que ocupa el mismo puesto en la Comisión Mixta de Seguridad e Higiene. Es importante indicar si el trabajador es representante sindical u oficial.
6. <b>Vocales</b>	Anotar los nombres y firmas (en su caso) del personal que forman parte del Grupo de Protección Civil, de la Comisión Mixta de Seguridad e Higiene y cualquier trabajador que desee participar en esta comisión.
7. <b>Elaboró</b>	Escribir el nombre y firma (en su caso) del Secretario Técnico.
8. <b>Revisó</b>	Anotar el nombre y firma (en su caso) del Coordinador General.

	MANUAL DE NORMAS Y POLÍTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DE SEPOMEX	
DIRECCIÓN CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS		Hoja: 61 de 61
<b>Gerencia de Relaciones Laborales</b>	DCRH-NP-A-09-003	Rev. A1

### 13. COMENTARIO FINAL

---

En el Servicio Postal Mexicano los datos estadísticos y registros que se llevan de incidentes, accidentes, enfermedades y cursos tienen una importancia fundamental, ya que son de incalculable valor para las acciones y decisiones que se tengan que tomar; buscando todo el tiempo el bienestar y calidad de vida de nuestro personal, lo cual se verá reflejado en la calidad del trabajo desempeñado para satisfacción y seguridad de nuestros clientes.

---

### 14. VIGENCIA

---

Este manual entrará en vigor el día siguiente de su aprobación, quedando sin efecto cualquier disposición, ordenamiento, lineamiento, política o procedimiento que se anteponga al presente.

---