

MENOS RIESGOS MÁS HOGAR

Importancia de estar preparados para evitar accidentes en el hogar y riesgos ante eventos naturales





2

MENOS RIESGOS MÁS HOGAR

4

1. APRENDIENDO DEFINICIONES

- ¿Qué es un accidente en el hogar?
- Qué diferencia hay entre accidente e incidente
- Definiendo los peligros naturales y los desastres

5

2. MI ENTORNO AL INTERIOR DEL HOGAR

- Convivencia familiar
- Disminuye los riesgos en el hogar
- Qué hacer ante una emergencia
 - Asfixias
 - Caídas
 - Intoxicaciones
 - Quemaduras
 - Heridas penetrantes
 - Cortaduras
- Lo que debe contener mi botiquín

13

3. MI ENTORNO EXTERNO

- ¿Cuál es la diferencia entre amenaza natural y el riesgo de que ocasione daños en mi entorno?
- Medidas generales de prevención ante amenazas naturales
- 10 imprescindibles en tu mochila de emergencia
- Uso de la tecnología en emergencias
- Actúa a tiempo en caso de:
 - Ciclones
 - Lluvias e inundaciones
 - Sismos
 - Incendios
 - Erupción volcánica

22

EN CADA HOGAR UN PLAN DE EMERGENCIA

**AGRADECIMIENTOS
BIBLIOGRAFÍA**

MENOS RIESGOS MÁS HOGAR

IMPORTANCIA DE ESTAR PREPARADOS PARA EVITAR ACCIDENTES EN EL HOGAR Y RIESGOS ANTE EVENTOS NATURALES



El mundo entero está enfrentando una nueva era, demarcada por una pandemia, en la que tomamos acciones sobre cambios significativos en la dinámica familiar, que implican permanecer mucho más tiempo en casa, nos lleva al replanteamiento de la necesidad de desempeñar nuestras labores de oficina al mismo tiempo que tratamos de cuidar de nuestras familias, lo que implica prever todos los riesgos a los que nos enfrentamos con mayor frecuencia e informarnos sobre las acciones de prevención y tratamiento oportuno en caso de que ocurra cualquier incidente en el hogar.

El presente documento plantea una serie de riesgos a los que nos enfrentamos de manera cotidiana en los hogares y la forma de hacerles frente, para evitar o disminuir los daños en la integridad física y que contribuyan a cuidar la vida de nuestros seres amados.

Debido al aumento de la frecuencia e intensidad con que se presentan los fenómenos meteorológicos, y las consecuencias cada vez más devastadoras que traen consigo, también encontrarás las recomendaciones que hacen los expertos respecto a la forma en que debemos prevenirnos y actuar en caso de que presenciemos alguno de ellos evitando que represente una amenaza para nuestra integridad física, ponga en riesgo nuestra estabilidad económica o incluso amenace nuestra vida.

CAPÍTULO 1.

APRENDIENDO DEFINICIONES

¿QUÉ ES UN ACCIDENTE EN EL HOGAR?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define accidente en el hogar como aquel que ocurre en la vivienda propiamente dicha, patio, jardín, garaje, acceso a los pisos, vestíbulos de las escaleras y todo lugar perteneciente al domicilio. Es un evento previsible y prevenible cuya preocupación genera acciones orientadas a la prevención de lesiones, pues sus repercusiones afectan no solo la salud en el momento del suceso sino que en muchas ocasiones merman la calidad de vida de los individuos. Es aquella circunstancia fortuita, no prevista, que aparece en forma súbita y que origina lesiones, ya sean leves (raspones, torceduras, etc.) o de tal gravedad que pueden derivar en la muerte (asfixia, quemaduras, intoxicaciones, etc).

Como parte del problema a atender es que, en los hogares suelen descuidarse las normas más elementales de precaución contra los accidentes, tolerándose la existencia de riesgos que en otros lados como escuela, fábrica, taller o cualquier otro entorno serían materia de observancia para prevenir riesgos innecesarios e indeseados.



**EN UN ACCIDENTE
INTERVIENEN 3
ELEMENTOS:**

LA PERSONA que sufre el accidente y que esta condicionada por sus características personales: edad, sexo, enfermedades, discapacidades, carácter, estado de ánimo, etc.

EL AGENTE elemento o mecanismo que desencadena el accidente (cable, productos químicos, enchufe, etc.)

EL ENTORNO situación o circunstancia en que se produce el accidente, puede ser (psicológica, cultural, económica, física, etc.)

DIFERENCIA ENTRE ACCIDENTE E INCIDENTE

La principal diferencia entre accidente e incidente es que el primero provoca algún daño personal y/o material, mientras que en un incidente puede ocurrir o no un daño en personas, en las instalaciones o en las propiedades.

“Un accidente es un acontecimiento repentino e inesperado que suele tener consecuencias negativas para alguien. Un incidente es también un suceso que tiene lugar de manera imprevista, pero a diferencia del anterior no tiene por qué ocasionar daño alguno en personas o cosas.”¹

DEFINIENDO LOS PELIGROS NATURALES Y LOS DESASTRES

Según la Organización Meteorológica Mundial, los peligros naturales son fenómenos meteorológicos y climáticos severos y extremos que se producen en todo el mundo, si bien algunas regiones son más vulnerables a ciertos peligros que otras. Los peligros naturales se convierten en desastres cuando destruyen vidas humanas y los medios de subsistencia.

CAPÍTULO 2.

MI ENTORNO AL INTERIOR DEL HOGAR

A partir de marzo del 2020 todas las actividades de las familias en los hogares se vieron modificadas, entre el teletrabajo, la escuela en casa todos los miembros de las familias se han visto con mayores riesgos de accidentes en el desempeño de las actividades diarias.

Mientras la mayoría de las personas piensa que el confinamiento serviría para leer un libro, desarrollar una habilidad o descansar del trabajo de oficina, la realidad es que quienes tienen hijas, hijos o son responsables del cuidado de otras personas, solo piensan en la forma de rendir laboralmente y al mismo tiempo mantener a sus familias sanas.

¹ Diferencia entre accidente e incidente de Morera & Vallejo Correduría de Seguros en <https://www.moreraivallejo.es/diferencia-entre-accidente-e-incidente/>



Protegerse en casa es muy sencillo, a través de un Plan Familiar de Protección Civil, identificando y preparando las actividades que deben llevar a cabo todos los habitantes de la casa antes, durante y después de que se presente un fenómeno perturbador.

AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS:

¡CONVIVENCIA FAMILIAR!

LOS DESASTRES NO SON NATURALES

MEXICO PREVENIR

Planea tu día, tus actividades y las de quienes dependen de ti, incluyendo las de trabajo, responsabilidades, y las recreativas.

Si hay menores de edad bajo tu custodia, asígnales tareas retadoras, actividades educativas, juegos que los mantengan entreteniéndose y activos, al mismo tiempo que tú.

Ten diálogos y reglas, explícales que no es como un fin de semana o vacaciones, que estás en casa, pero tienes que trabajar, y acuerda reglas que deben seguir.



LOS DESASTRES
NO SON
NATURALES

¡DISMINUYE LOS RIESGOS EN EL HOGAR!

¡MARCA EN LAS
CASILLAS, LAS
ACTIVIDADES QUE
YA REALIZASTE!



Revisa
periódicamente las
tomas eléctricas.



Mantén los objetos
punzocortantes fuera del alcance
de las niñas y niños



No utilices aparatos eléctricos
mientras te bañas.



Mantén los
medicamentos
y productos
tóxicos fuera
del alcance de
los más
pequeños.



No dejes que las
niñas y los niños
jueguen en
la cocina.



Compra un extintor
para tu hogar
y aprende a
utilizarlo.



Mantén los
químicos fuera del
alcance de niñas y
niños y alejados
de fuentes de
calor.



Mantén los pasillos
libres de objetos.



Evita los suelos mojados
y resbaladizos.



Coloca barandales en
las escaleras.

¿QUÉ HACER ANTE UNA EMERGENCIA?



Si la lesión parece grave, llama a los servicios médicos.



No muevas al lesionado a menos que sea muy necesario.



Conserva la calma, brinda tranquilidad y confianza al lesionado mientras llegan los servicios de emergencias.



En asfixias

Permite que el afectado realice esfuerzos propios por liberarse de la obstrucción.



Si no respira, habla o tose:
Si es niño: detén su espalda con una mano y con la otra da palmadas firmes en medio de la espalda



Si es lactante colócalo boca abajo sobre tu brazo y dale unos golpes en la espalda.



Si es un adulto: coloca los brazos alrededor de la cintura con el pulgar contra su estómago, entre el ombligo y las costillas. Toma tu puño con la otra mano y dale cuatro apretones rápidos (ajusta la fuerza al tamaño de la persona). Repite si es necesario.



Si no hay respuesta, llama a los servicios de emergencia



En caídas

No levantes a la persona inmediatamente, asegúrate antes de que no hay fracturas.



911

Si hay pérdida de la conciencia por golpe fuerte en la cabeza, en la espalda o el tórax
ACTIVA EL SERVICIO MÉDICO DE URGENCIAS 911



LOS DESASTRES
NO SON
NATURALES

SI SE TRATA DE UNA CAÍDA CON HERIDA EXTERNA Y HEMORRAGIA



Identifica
la lesión.



Realiza presión directa
para detener la
hemorragia.



Aplica presión
indirecta
mediante un
vendaje
compresivo.



Translada al
herido a la
sala de
urgencias o
llame al 911

INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES



Identifica la
causa de la
intoxicación.



Si fue por
alimentos
induce el
vómito.



Acude a los
servicios de
urgencias o...



Activa los
servicios de
emergencia
llamando al 911

¿QUÉ HACER ANTE UNA QUEMADURA?

LOS DESASTRES
NO SON
NATURALES



Lo primero es apartar la fuente de calor que ha causado la quemadura



Si el dolor persiste, aparecen ampollas (con un líquido claro en su interior), la zona afectada tiene el aspecto de estar "carbonizada", o el tamaño de la quemadura es superior al de la palma de la mano de la víctima, acude a atención de urgencias.



Enfría la quemadura inmediatamente, echando sobre la zona afectada un chorro suave de agua fría, durante 10 ó 15 minutos, o más si continúa el dolor.



EN CASOS ESPECIALES...

Ropa ardiendo: Si la quemadura se produce por una llama que prende la ropa, evita que la víctima corra, hay que rodearle con una prenda amplia y tirarla al suelo. Enfriarle al chorro del agua. Envolver con una tela fresca y limpia. **NO RETIRES NUNCA LA ROPA ADHERIDA A LA PIEL.** Llama al 911



Quemaduras por productos químicos: Remover lo más pronto posible el producto que está causando la lesión. Retira la ropa con cuidado de no salpicarte tú mismo. Lavar al chorro de agua durante 15 minutos por lo menos.



Caso de electrocución: Desconecta la red general de electricidad o aparta al accidentado de la fuente de electricidad utilizando un objeto aislante como un palo o una toalla seca. Llama al 911



¡HERIDAS

LOS DESASTRES
NO SON
NATURALES



PENETRANTES!



CORTADURAS



Si es una herida profunda acude al servicio de urgencias de la unidad de salud más cercana.

¿QUÉ DEBE CONTENER MI BOTIQUÍN?²

LOS DESASTRES NO SON NATURALES



Se recomienda a todas las familias tengan preparado un botiquín de primeros auxilios con la finalidad de atender de primera mano emergencias médicas menores.

El botiquín de primeros auxilios es un recurso básico en el cual nos podemos apoyar para prestar una atención de primera necesidad de salud. Existen diferentes dependiendo de la cantidad y selección de los productos, en función del lugar en el que se encuentre: escuela, oficina, casa, etc. Tiene la característica de accesibilidad y fácil transportación.



UN BOTIQUÍN BÁSICO DEBE CONTENER:

MARCA LAS CASILLAS SEGÚN LOS ARTÍCULOS QUE VAS PONIENDO EN TU BOTIQUÍN.

MEDICAMENTOS:

- ANTIÁCIDOS, CARBONATO Y ASPIRINAS PARA ADULTOS Y NIÑOS (SI NO ES ALÉRGICO).

MATERIAL PARA CURACIÓN:

- PAQUETE DE ALGODÓN
- PAQUETE DE GASA
- ALCOHOL Y AGUA OXIGENADA
- BOLSA DE PLÁSTICO PARA DESECHOS
- BOLSA PARA AGUA CALIENTE
- CINTA ADHESIVA
- HISOPOS
- CURITAS DE VARIOS TAMAÑOS
- GOTERO
- JABÓN ANTIBACTERIANO
- MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS
- MERTHOLATE
- VENDAS ELÁSTICAS DE VARIOS TAMAÑOS
- MEDICINAS ESPECÍFICAS QUE ALGÚN MIEMBRO DE LA FAMILIA ESTÉ TOMANDO

OBJETOS VARIOS:

- NAVAJA
- PINZAS PARA CEJA
- TABLETAS O GOTAS PARA PURIFICAR EL AGUA
- TERMÓMETRO
- TIJERAS
- LENTES EXTRA PARA AQUEL MIEMBRO DE LA FAMILIA CON PROBLEMAS VISUALES



² NOM-005-STPS-1998, "Relativa a las condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo para el manejo, transporte y almacenamiento de sustancias químicas peligrosas"

CAPÍTULO 3.

MI ENTORNO EXTERNO

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE FENÓMENO NATURAL Y EL RIESGO DE QUE OCASIONE DAÑOS EN MI ENTORNO?



“No todo fenómeno físico genera una crisis que se cataloga de desastre. Ello depende del grado de vulnerabilidad de la zona afectada. La vulnerabilidad es la condición en virtud de la cual una población está, o queda expuesta, o en peligro de resultar afectada por un fenómeno de origen humano o natural, denominado amenaza. La amenaza provocada por un fenómeno natural es un factor externo.”³

Existen los eventos físicos que suceden sin afectar a ningún ser humano, por lo que se le llama fenómeno natural. Un fenómeno natural que ocurre en un área poblada es un evento peligroso. Un evento peligroso que cause fatalidades y/o serios daños más allá de la capacidad de la sociedad a responder, es un desastre. En áreas donde no hay intereses humanos, los fenómenos naturales no constituyen amenazas ni tampoco resultan en desastres.

Un desastre no es un proceso puramente natural, sino que es un evento natural que ocurre en lugares donde hay actividades humanas. Es el hombre quién al ocupar áreas de riesgo establece el daño potencial de un evento natural. En consecuencia, un evento natural extremo adquiere la connotación de desastre únicamente cuando el hombre y/o sus actividades y sus bienes se encuentran involucrados.

Así, se define como desastre ocasionado por un fenómeno natural a una relación extrema entre fenómenos físicos y la estructura y organización de la sociedad de tal manera que se constituyen coyunturas en que se supera la capacidad material de la población para absorber, amortiguar o evitar los efectos negativos del acontecimiento.

³ Definido de esta manera por el Comité Técnico Interagencial del Foro de Ministros de Medio Ambiente de América Latina y el Caribe en: Panorama del impacto ambiental de los recientes desastres naturales en América Latina y el Caribe 23 de febrero del 2000

De lo anterior entendemos que el resultado de la interacción de un fenómeno natural y una población determinada, es la presencia de ésta última en lugares con alta incidencia de fenómenos físicos y la vulnerabilidad que la población tenga de sufrir afectaciones por la presencia de estos eventos.

Todo México, por su localización geográfica gran parte del año presenta eventos físicos que en conjunto con los asentamientos humanos en zonas de riesgo pueden derivar en desastres, por lo que es necesario mantenernos informados sobre las acciones a llevar a cabo para amortiguar el impacto de estos eventos y estar preparados para actuar a tiempo y evitar en medida de lo posible pérdidas materiales y humanas.

LOS DESASTRES NO SON NATURALES

¡MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN ANTE AMENAZAS NATURALES!

Establece las actividades que cada miembro de la vivienda realizará en caso de evacuación.

Asegura objetos que pueden caer en caso de sismo, libreros, anaqueles, juguetes, imágenes o fotografías, etc., evitará que se vuelvan proyectiles.

Organiza los pasillos y las salidas de tu vivienda, acomoda los muebles que obstruyan el paso, mantén el patio libre de escombros.

Arma tu mochila de emergencia, identifica tus documentos importantes, medicamentos, llaves y otros artículos en caso de abandonar tu casa. ¡MANTENLA SIEMPRE A LA VISTA!

Compra una lámpara de baterías para tu casa y colócala en un lugar estratégico y al alcance de todos para situaciones de emergencia durante la noche.

Realice un recorrido por el entorno de tu casa e identifica las amenazas a las que está expuesta.

Revisa la instalación de gas, agua, energía eléctrica e identifica las válvulas y circuitos para cerrar o abrir el servicio. Si es posible, contrata a un profesional para revisar o reparar estas instalaciones.

Define zonas de seguridad, puntos de encuentro y vías de evacuación en caso de emergencia.

Organiza una red vecinal de emergencia con los vecinos de tu calle, privada o edificio.

Realiza simulacros de evacuación y organiza una brigada de emergencia con tus vecinos.

HAGAN UN INVENTARIO DE LAS HABILIDADES Y RECURSOS DISPONIBLES EN CASO DE EMERGENCIA.

10 COSAS QUE DEBE DE TENER TU MOCHILA DE EMERGENCIA

LOS DESASTRES NO SON NATURALES



Linterna y baterías



Radio sin internet



Agua embotellada.



Alimentos no perecederos enlatados.



Ropa abrigadora (una muda de ropa).



Encendedor o cerillos.



Fotocopia de todos tus documentos importantes o guardados en un USB.



Medicinas que tomen los miembros de la familia y latas de leche: si en una familia hay bebés incluye los alimentos adecuados para ellos.



SILBATO.



Copia de las llaves de tu casa



Uso de la Tecnología en Emergencias!

TEN EN TU TELÉFONO LAS APLICACIONES E INCLUYE EN TUS CONTACTOS DE REDES SOCIALES A:



911, Bomberos, Cruz Roja Mexicana, CFE, proveedor de gas (natural o L.P.), Servicio Sismológico Nacional, Protección Civil de su localidad, aseguradora (auto, casa o vida), su servicio médico y no olvides el del Veterinario de tu mascota.

Un aspecto importante por considerar es la preparación que tenga la familia y la información sobre la presencia de fenómenos naturales a los que están expuestos para actuar de manera anticipada. Esto puede representar una diferencia muy grande entre la vida y la muerte.



ACTÚA A TIEMPO EN CASO DE...



CICLÓN⁴

EN TEMPORADA DE CICLONES, AL ESCUCHAR UN MENSAJE DE ALERTA. SI LA TRAYECTORIA INDICA QUE AMENAZA TU COMUNIDAD, ES MOMENTO DE ACTUAR.

Realiza las reparaciones necesarias en techos, ventanas y paredes para evitar daños mayores, en especial revise la sujeción de techos.



Guarda fertilizantes e insecticidas en lugares donde no se mojen para evitar la contaminación del agua.



Prevé el transporte de familiares enfermos, en edad avanzada y niños o con capacidades diferentes.



Cuando las autoridades pidan evacuar el área, no lo dudes, acude al refugio temporal de manera oportuna

Permanece en el albergue hasta que las autoridades lo indiquen.



⁴ UNAM Medidas de emergencia Ciclones



LOS DESASTRES
NO SON
NATURALES

ACTÚA A TIEMPO EN CASO DE...

LAS INUNDACIONES SE PRESENTAN
COMO CONSECUENCIA DE LLUVIAS
INTENSAS EN DIFERENTES REGIONES
DEL TERRITORIO NACIONAL.

LLUVIAS E INUNDACIONES ⁵



Desconecta los servicios de luz, agua y gas.



Si dispones de tiempo suficiente, limpia las azoteas y desagües, así como la calle y alcantarillas.



Guarda objetos sueltos (macetas, botes de basura, herramientas, etc)



Si las autoridades lo indican dirígete al refugio establecido



No cruces ríos ni a pie ni en vehículos.



Retírate de casas, árboles y postes.



Si vives en zona de riesgo, mantente al pendiente de los avisos de las autoridades y actúa a tiempo.



Al regresar a casa, desaloja el agua estancada para evitar plagas.



Regresa a tu casa sólo cuando las autoridades lo indiquen.



No camines por zonas inundadas

5 UNAM Medidas de emergencia/Lluvias e inundaciones

ACTÚA A TIEMPO EN CASO DE... SISMOS⁶



SI BIEN NO HAY MANERA DE PREVER LOS SISMOS, EN MÉXICO EXISTE UN SISTEMA DE ALERTA SÍSMICA DISEÑADO PARA DETECTAR MOVIMIENTOS SÍSMICOS Y EMITIR ALERTAS TEMPRANAS A FIN DE ADVERTIR A LAS AUTORIDADES DE PROTECCIÓN CIVIL Y A LA SOCIEDAD EN GENERAL CUANDO OCURRA UNO QUE PUEDA AFECTAR A CIUDADES VULNERABLES.

Dirígete a las zonas más seguras.

Aléjate de objetos que se puedan caer.

Si estás en un lugar lleno de gente, dirígete a la salida de manera serena, no corras, no grites y no empujes.

Si no puedes salir adopta posición segura en tu lugar (ambos brazos en la cabeza y colócala junto a las rodillas)

Después: Efectúa una verificación de posibles daños a la casa

No hagas uso del inmueble si presenta daños, no enciendas cerillos, velas o aparatos de flama hasta que verifiques que no hay fugas de gas.

En caso de quedar atrapado, mantén la calma y trata de comunicarte al exterior golpeando con un objeto.

Usa el teléfono sólo para llamadas de emergencia.

Mantente informado

6 UNAM Medidas de emergencia/Sismos



LOS DESASTRES
NO SON
NATURALES

ACTÚA A TIEMPO EN CASO DE... INCENDIOS⁷

LAS AMENAZAS POR FUEGO TANTO EN LA CDMX COMO EN EL ESTADO DE MÉXICO ESTÁN MÁS REPRESENTADAS POR LA ACTIVIDAD HUMANA, PUDIENDO PROVOCAR DAÑOS MATERIALES, INTERRUPCIÓN DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN, PÉRDIDA DE VIDAS HUMANAS Y AFECTACIÓN AL AMBIENTE.



Corta suministros de gas y electricidad.



Mantén la calma, si es posible apaga el incendio con extintores.



Si detectas el fuego, calor o humo anormales, da la voz de alarma.



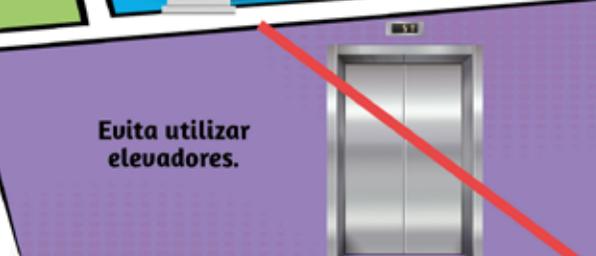
Si el incendio se propaga, dirígete a la salida.



Si hay humo, desplázate pecho tierra.



Tápate nariz y boca con un trapo húmedo.



Evita utilizar elevadores.



Si se prende tu ropa, no corras, tírate al suelo y rueda.



Regresa sólo cuando las autoridades lo indiquen.



Revisa las instalaciones eléctricas y de gas antes de volver a usarlas.

⁷ CENAPRED Incendios urbanos Apaga el riesgo

ACTÚA A TIEMPO EN CASO DE... ERUPCIÓN VOLCÁNICA⁸

LOS DESASTRES
NO SON
NATURALES



EL VALLE DE MÉXICO SE ENCUENTRA RODEADO DE UNA CADENA MONTAÑOSA DE ORIGEN VOLCÁNICO, ENTRE LOS CUÁLES DESTACA LA ACTIVIDAD DEL VOLCÁN POPOCATÉPETL, LO QUE HACE NECESARIO MARCAR LAS ACTIVIDADES PREVENTIVAS ANTE LA ALERTA VOLCÁNICA.



Cuando la alerta volcánica esté en amarillo toma acciones para actuar de manera inmediata en caso necesario.

Mantén tu mochila de emergencia a la mano.

En caso de caída de ceniza, recógela y colócala en bolsas de plástico.

Atiende las indicaciones de las autoridades

En semáforo rojo, cierra tu casa, cubre depósitos de agua y sal con tu familia hacia el refugio temporal, llevando tu mochila de emergencia.

Regresa a casa solo cuando las autoridades indiquen que pasó el riesgo.

No propagues falsos rumores.

⁸ UNAM Medidas de emergencia Erupción Volcánica

EN CADA HOGAR UN PLAN DE EMERGENCIA

Debido a la ubicación geográfica que ocupa nuestro país, se ve en riesgo constante de ser afectado por diversos fenómenos ya sea de origen natural o por obra del ser humano, por lo que la prevención y preparación de la familia frente a situaciones de emergencia es de vital importancia para disminuir los efectos negativos en los hogares.

Para incrementar la seguridad en la familia, es necesario asumir la prevención integralmente, considerando los mecanismos de resguardo ante diversas situaciones que, directa o indirectamente, pueden generar riesgos para la familia, ya sea por accidentes que pueden ocurrir de manera cotidiana (quemaduras, caídas, cortaduras, etc), o emergencias generadas por condiciones externas (inundaciones, sismos, incendios etc).

**UN HOGAR
PREPARADO,
ES UN HOGAR
RESILIENTE.**



AGRADECIMIENTOS

Documento elaborado con la aportación de Víctor Hugo Cerón López que nos ha compartido su experiencia en el manejo de situaciones de emergencias, colaborador de la organización Los Desastres No Son Naturales y colaborador nuestro en publicaciones anteriores y con aportación de César Jerónimo Ayala, Consultor de Seguridad e Higiene y Protección Civil en Toluca.



BIBLIOGRAFÍA

- Morera & Vallejo Correduría de Seguros en <https://www.morerayvallejo.es/diferencia-entre-accidente-e-incidente/>
- STCONAPRA Secretariado Modelo para la Prevención de Asfixias en Grupos Vulnerables en México Derechos reservados 2016, Primera edición disponible en <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/207076/ModeloAsfixia.pdf>
- Cruz Roja Española En tu hogar quiérete mucho https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_04.html
- Organización Mundial de la Salud Caídas Datos y cifras <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- Centro Nacional para la Prevención de Accidentes CONAPRA Acciones para prevenir accidentes en el hogar Lista para el cotejo de condiciones peligrosas http://conapra.salud.gob.mx/Programas/Documentos/Acciones_Prevenir_Accidentes_Hogar.pdf
- IMSS Salud en línea <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/intoxicaciones>
- Organización Mundial de la Salud Quemaduras datos y cifras <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/burns>
- Cruz Roja de España En tu hogar quiérete mucho consultada en https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_08.html
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EEUU Medline Plus Alergias <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000812.htm>
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EEUU Medline Plus Cortaduras <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000043.htm>

- Biblioteca Nacional de Medicina de los EEUU Medline Plus Primeros Auxilios en caso de cortaduras menores https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_presentations/100208_1.htm
- CONAPRA Acciones para prevenir accidentes en el hogar http://conapra.salud.gob.mx/Programas/Documentos/Acciones_Prevenir_Accidentes_Hogar.pdf
- Comité Técnico Interagencial del Foro de Ministros de Medio Ambiente de América Latina y el Caribe Panorama del impacto ambiental de los recientes desastres naturales en América Latina y el Caribe XII Reunión del Foro de Ministros de Medio Ambiente de América Latina y el Caribe 23 febrero del 2000 <http://www.pnuma.org/forodeministros/12-barbados/bbdt02e-PanoramalImpactoAmbiental.pdf>
- Universidad Nacional Autónoma de México ¿Qué hacer en las fases de alerta, de emergencia, de alarma y después de un ciclón? <https://www.unam.mx/medidas-de-emergencia/ciclones>
- CENAPRED Incendios Urbanos Apaga el riesgo <http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/360-INFOGRAFAINCENDIOSURBANOS.PDF>
- NOM-005-STPS-1998, "Relativa a las condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo para el manejo, transporte y almacenamiento de sustancias químicas peligrosas" http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4943543&fecha=02/02/1999
- UNAM Medidas de emergencia Erupción Volcánica <https://www.unam.mx/medidas-de-emergencia/erupcion-volcanica>
- Comisión Nacional del Agua ¿Qué debe contener un botiquín de primeros auxilios en caso de emergencia? <https://www.gob.mx/conagua/articulos/que-debe-de-contener-un-botiquin-de-primeros-auxilios?idiom=es>
- CENAPRECE <https://www.gob.mx/cenapred/articulos/sacate-un-10-en-tu-mochila-de-emergencia>

