

RECOMIENDA PROTECCIÓN CIVIL A LAS MUJERES A IMPULSAR EL PLAN FAMILIAR EN CASA

- Realizar simulacros y asignar roles a los integrantes del hogar en caso de una eventualidad, fundamental para reforzar la cultura de la autoprotección.

En el marco del Día Internacional de la Mujer, la Secretaría de Protección Civil de la Ciudad de México exhorta a las capitalinas a fortalecer e impulsar la cultura del autocuidado para sí mismas y a los integrantes de la familia, con el fin de prevenir accidentes dentro y fuera de casa.

Debido a las múltiples actividades cotidianas de las mujeres hoy en día, es necesario tomar medidas preventivas y evitar que el descuido, o el ir a prisa, pueda poner en riesgo su bienestar físico.

EN EL HOGAR

La dependencia que encabeza Fausto Lugo García, recomienda obtener y leer en conjunto el Plan Familiar de Protección Civil –el cual puede descargarse a través del portal <http://www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/>-, así como motivar a los integrantes de casa, a realizar simulacros de evacuación y repliegue al menos una vez por mes, además de asignar roles e identificar y anotar en un croquis las zonas de menor riesgo: rutas de evacuación y puntos de reunión.

También se exhorta a mantener al día el botiquín de Primeros Auxilios, mismo que debe incluir, entre otros, medicamentos para tratamientos específicos, un termómetro, guantes de látex, yodo, antiséptico, curitas, algodón, gasas, cinta adhesiva, vendas elásticas, tijeras y cubrebocas.

Se sugiere a las capitalinas a inscribirse, además, a los cursos gratuitos de capacitación que brinda la Secretaría de Protección Civil y transmitir los conocimientos adquiridos a sus seres queridos, para saber qué hacer en caso de emergencia.



En cuanto a la cocina, se aconseja explicar a los menores la importancia de no acercarse a la estufa o jugar con las llaves de gas, de no tocar recipientes con sustancias peligrosas, como cloro, thinner, sosa cáustica, jabón en líquido o polvo, incluso jarabes médicos. Asimismo, no se debe olvidar la importancia de contar con extintores en buen estado instalados en zonas de riesgo.

Por otro lado, se recomienda poner atención a los aparatos electrodomésticos como secadora de cabello, cargador de teléfono, computadora y demás, que pueden sobrecalentarse y producir un corto circuito, por lo que deben desconectarse después de su uso.

AL SALIR DE CASA

Se sugiere tomar previsiones al caminar por las calles, viajar en el transporte público o al conducir un auto, ello con el fin de evitar accidentes, por lo que se pide a las mujeres capitalinas mantener los cinco sentidos activados al transitar por aceras y avenidas, así como no distraerse con el celular o cualquier dispositivo.

A observar cuidadosamente el andar sobre banquetas para esquivar posibles averías en coladeras, suministros eléctricos, u objetos con los que se puedan lastimar. Si se viaja con menores, al cruzar una avenida se deben tomar siempre de las manos, utilizar los puentes peatonales al alcance y esperar siempre la luz roja del semáforo en el acceso específico para transeúntes. Por seguridad, no se debe atravesar entre autos en espera del semáforo, ni cuando éste se encuentra en verde.

En el transporte público, se exhorta a mantener precaución con accesorios, (aretes, collares, pulseras) que pudieran atorarse en asientos o agarraderas. Al utilizar escaleras eléctricas, se recomienda no bajar corriendo; si se porta bufanda o tipo palestina, se deben cerciorar de que no estorben al caminar.

Una mujer prevenida vale por dos: se recomienda llevar siempre en el bolso un pequeño botiquín: gasas, curitas, antiséptico, algodón, vendas elásticas, etc.

En caso de requerir mayor información o ante cualquier emergencia, el Gobierno de la Ciudad de México pone a disposición los números 56 83 22 22 de la Secretaría de Protección Civil, así como el 068 del Heroico Cuerpo de Bomberos y 066 de Emergencias.

-o-0-o-

