

¿QUÉ HACER DURANTE UN SISMO?

- ◆ Mantenga la calma. Ubíquese en zonas seguras del lugar donde usted se encuentre.
- ◆ Ubíquese debajo del marco de una puerta o busque refugio debajo de una mesa o escritorio.
- ◆ Manténgase alejado de ventanas, espejos y artículos de vidrio que puedan quebrarse.
- ◆ No se recueste en paredes.
- ◆ 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.
- ◆ Si se encuentra en su vehículo, maneje serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes o vías y estacionese en un sitio fuera de peligro.
- ◆ En lugares públicos y llenos de gente (cine, teatro, 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.

Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias



Central telefónica

(506) 2210 2828

Fax

(506) 2220 3977

Sistema de Información
para Emergencias

(506) 2210 2812

LA IMPORTANCIA DE REGISTRARSE EN NUESTRA SECCIÓN CONSULAR

De conformidad con los artículos 18, 21 y correlativos de la Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental, **sus datos SON CONFIDENCIALES y no serán divulgados por esta Representación Diplomática salvo en aquellos casos en los que exista consentimiento escrito de su parte.**

El Gobierno Mexicano convoca a la Comunidad Mexicana residente en Costa Rica a registrarse en la Sección Consular de la Embajada de México.

Mantener informada a la sección consular sobre su residencia tiene diversas ventajas, tanto para la Sección Consular como para los mexicanos registrados, por ejemplo:

Para el connacional mexicano, la ventaja radica en ayudar a la localización oportuna en caso de emergencias políticas, naturales, sociales, bélicas, etc.

Para la Representación Diplomática el beneficio está en conocer a la comunidad de su circunscripción con una serie de datos importantes para estar en posibilidad de brindar información preventiva, cultural y actividades de diverso interés.

Si usted tiene familiares o amigos que sean mexicanos, mucho le agradeceremos invitarlos también a registrarse.

Si se ha registrado anteriormente y abandona el país, le solicitamos dirigirse al correo de la sección consular (consulado@embamexico.or.cr), con sus datos principales (nombre completo, número de pasaporte y fecha de nacimiento), con el asunto: "**Salida de Costa Rica**" para proceder con la baja de su registro en el Sistema.

<http://embamex.sre.gob.mx/costarica>

Embajada de México
En Costa Rica



SERIE DE TRÍPTICOS
DE UTILIDAD

EJEMPLAR II

REPORTES DE EMERGENCIAS LÍNEA 911

Sección Consular de la
Embajada de México en Costa Rica

Barrio "Los Yoses", 250 m al SUR del
Concesionario SUBARU.

Teléfonos:(506)2234 9922/ 2234 9171

consulado@embamexico.or.cr

¿ESTÁS PREPARADO?

Los desastres ocurren rápidamente y sin previo aviso. Ya sean incendios, inundaciones o cualquier otro evento, no es cuestión de preguntarse si un desastre va a ocurrir, sino cuándo.

Todos somos susceptibles a este tipo de emergencias, lo importante es prepararse.

ALGUNOS CONSEJOS:

- ◆ Identifica los riesgos donde vives o trabajas.
- ◆ Elabora un Plan de Emergencia Familiar, y conoce el que existe en tu trabajo o en su caso, promueve la creación de uno. Asegúrate de que en las escuelas de tus hijos existan planes de evacuación y que se realicen simulacros con periodicidad.

Identifica los principales riesgos de tu vivienda y del lugar donde trabajas en caso de una evacuación:

- 1) Localiza las salidas de emergencia y las rutas para llegar a ellas;
- 2) Verifica que las alarmas contra incendio, y en su caso los extintores, funcionen bien;
- 3) Ten un extintor contra el fuego y aprende a utilizarlo;
- 4) Verifica que la puerta de salida de emergencia no tenga candados y se abra de adentro hacia fuera;
- 5) No obstruyas el paso de los pasillos con muebles u objetos que dificulten la salida de la gente;
- 6) Identifica a un familiar que viva fuera de tu comunidad y a la que puedas avisarle en caso de evacuación.

Durante las emergencias, las líneas telefónicas locales se saturan, por lo que hacer una larga distancia puede ayudar a establecer contacto entre los miembros de la familia.

Durante la evacuación de un edificio, procura ayudar a personas que requieren atención especial, como niños, ancianos y personas con necesidades especiales.

- Habla con tus hijos sobre los riesgos que existen y lo que deben hacer en una emergencia.
- Aprende cómo se cierra el suministro del gas y dónde se encuentra el interruptor general de electricidad, a fin de apagarlo en caso de evacuación.

Prepara tu propio botiquín de suministros para casos de emergencia.

Es importante tener suministros y documentación importante a la mano en caso de tener que evacuar el hogar. Todo ello debe guardarse en una bolsa o botiquín que sea fácil de transportar al momento de salir de casa.

¿Qué debe contener el botiquín de emergencia?

- 1) Una lista plastificada con los principales números de emergencia: Consulado de México, policía, bomberos, Cruz Roja, hospital más cercano, etc.
- 2) Una linterna con baterías.
- 3) Un radio con baterías.
- 4) Baterías extras.
- 5) Un juego extra de las llaves de la casa y los autos.
- 6) Un mapa de la región.
- 7) Tarjetas de crédito y/o débito, y dinero en efectivo en denominaciones menores (entre 50 y 100 dólares).
- 8) Agua embotellada y comida no perecedera como galletas energéticas o latas de fácil apertura.
- 9) Un kit o paquete de primeros auxilios que incluya al menos: alcohol, gasas, bandas, algodón, jeringas, así como medicinas que en su caso requieran los miembros de la familia (siempre verifica periódicamente la caducidad de los medicamentos).
- 10) Papel sanitario, toallas femeninas y en su caso, pañales.
- 11) Tener en un fólder plastificado y cerrado (a prueba de agua) los siguientes documentos: pasaporte, una identificación con fotografía por cada miembro de la familia (que puede ser la matrícula consular), escrituras, comprobante de domicilio, credenciales de seguro, una hoja plastificada con los números de sus tarjetas y cuentas bancarias, entre otros documentos.

<http://embamex.sre.gob.mx/costarica>

¿QUÉ DEBO HACER DURANTE UNA EMERGENCIA?

ELABORAR UN PLAN

Los miembros de la familia no siempre están juntos cuando ocurre una emergencia, pero la familia podrá reunirse si tienen un plan que todos conozcan. Asegúrate de que tus familiares sepan a dónde ir y a quién contactar. Escoge contactos de emergencia accesibles y que todos conozcan.

ALGUNOS CONSEJOS:

- Establezcan dos lugares donde la familia pueda encontrarse: uno justo fuera de su edificio y otro lugar fuera de su comunidad, en el caso de que no puedan regresar a su hogar tras un desastre.
- Establezcan un contacto fuera de la ciudad o del estado. Durante una emergencia es más fácil llamar a un número de larga distancia que a uno local.
- Preparen una lista plastificada con los números telefónicos del trabajo de los familiares, de vecinos y parientes, así como del lugar o punto de encuentro en la ciudad y fuera del estado, y el teléfono de su contacto que viva fuera de su comunidad.

**RECUERDA QUE LA
SECCIÓN CONSULAR
DE ESTA EMBAJADA
TE APOYA EN CASOS DE
EMERGENCIA.**



EMBAJADA DE MÉXICO