

AMIGA O AMIGO MIGRANTE, SI HACES CAMINO AL ANDAR

Verifica que sea seguro

Durante tu tránsito o estancia en México podrías exponerte a fenómenos naturales que pueden poner en riesgo tu vida

- Atiende las recomendaciones de Protección Civil y ubica las zonas seguras
- Reporta emergencias al 911

Durante tu camino recuerda...

Localiza **casas y albergues** para migrantes (www.oim.org.mx). Allí podrás comer y descansar para continuar tu camino

Si tus derechos fueron vulnerados, puedes acercarte a la **Comisión Nacional de los Derechos Humanos** o a las **comisiones estatales de derechos humanos** para solicitar asesoría

Recomendaciones en caso de...



Desiertos

- Camina cuando baje la temperatura
- En la noche usa guantes, calcetines gruesos y consume alimentos calóricos
- Lleva agua, alimentos no perecederos, suero oral, lámpara y cerillos
- Protege tu cabeza y nuca con sombrero
- Evita quitarte la ropa para refrescarte, así previenes quemaduras solares y deshidratación

Memoriza teléfonos y direcciones...



de familiares.
No los llesves anotados en papelitos



del consulado de tu país en México



Ciclones, lluvias e inundaciones

- Resguarda tus documentos en bolsas de plástico
- Evita cruzar y bañarte en ríos, la corriente podría arrastrarte
- Evade laderas o pendientes resbalosas, pueden derrumbarse
- Si vas en una embarcación, dirígete al puerto más cercano



de las oficinas de **atención al migrante**



Zonas volcánicas activas

- Identifica las rutas de evacuación
- Si hay caída de ceniza, cubre nariz y boca con un trapo seco
- Evita ingresar a zonas de peligro



Tormentas eléctricas

- Aléjate de los árboles en lugares abiertos
- Evita nadar o correr
- Nunca te acuestes en el piso
- Evita el uso de objetos de metal: cinturones, anillos, cadenas y otros
- Colócate en cuclillas con la cabeza entre las piernas y tápate los oídos

Si necesitas ayuda marca al **911**

¡Recuerda!
Tu vida es primero

Centro Nacional de Prevención de Desastres / Organización Internacional para las Migraciones



GOBIERNO DE MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES



gob.mx/cenapred

oim.org.mx



En tu tránsito y estancia por el país

Tu vida es lo más importante, no te arriesgues

Recomendaciones en caso de...

Sismos



- **Aléjate de fachadas**, construcciones débiles, postes, cables, marquesinas y ventanas
- En el interior, **aléjate** de objetos que puedan caerse e **identifica las rutas de evacuación**
- **Corta el suministro** de gas y electricidad
- **Evita** encender cerillos o velas, primero **verifica que no haya fugas de gas**
- **Replégate** a zonas de menor riesgo

Tsunamis



- Si estás en la playa y sientes un sismo fuerte, **refúgiate en zonas altas**
- **Evita detenerte a observar** el fondo marino
- **Aléjate de puentes** sobre ríos
- Si estás en una embarcación, **evita** llegar a puerto; en altamar el riesgo es menor

Incendios forestales y urbanos



- **Aléjate** en sentido contrario al humo
- **Cubre nariz y boca** con un trapo húmedo
- Si hay gases y humo, **desplázate pecho tierra**
- Si se prenden tus ropas, **rueda en el suelo y tapa tu rostro**
- Si no puedes huir, **cúbrete con tierra**

Tornados



- Si es posible, **aléjate del tornado**, de lo contrario **resguárdate** en una zanja o debajo de un puente vehicular
- **Evita** refugiarte en construcciones ligeras o con techo de lámina
- En interiores, **protégete en la parte baja de las escaleras**, en la esquina de un cuarto sin ventanas o en el marco de una puerta

Tormentas de arena



- **Permanece quieto y en cuclillas** para que no te desorientes ni hundas
- **Cubre tu cara**
- **Busca un lugar alto**, ahí las tormentas tienen menos intensidad