



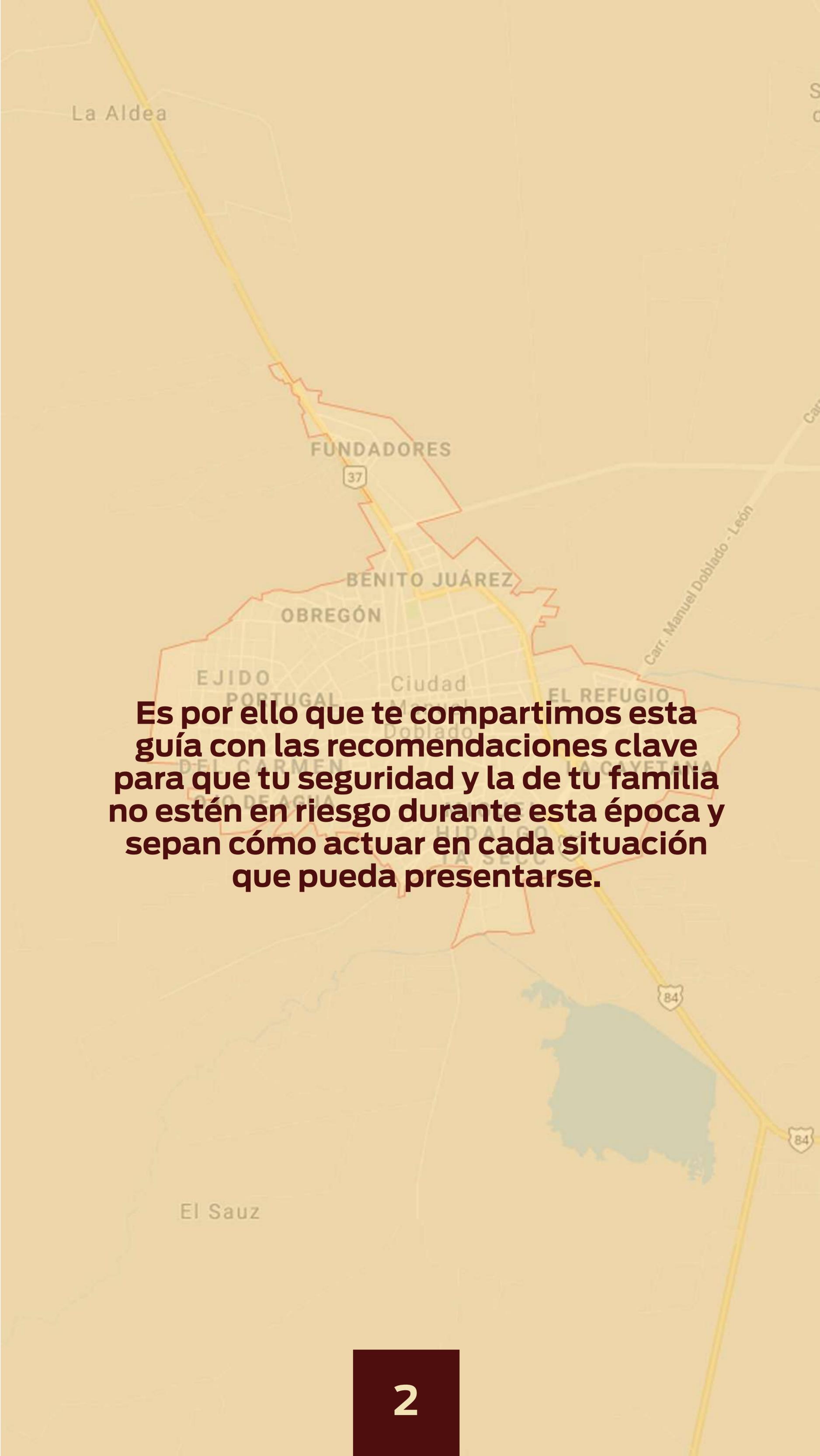
# GUÍA PARA CUIDARTE A TI Y A TU FAMILIA EN ESTA TEMPORADA DE LLUVIAS



MANUEL  
DOBLADO

**Muy pronto comenzará una nueva temporada de lluvias las cuales son vitales para las actividades de nuestro campo y asegurar buenas cosechas, sin embargo en algunas ocasiones conllevan riesgos que pueden poner en peligro nuestra salud o aún más importante, **nuestra vida.****



A map of Benito Juárez and surrounding areas, including La Aldea, Fundadores, Obregón, Ejido Portugal, Ciudad Manuel Doblado, El Refugio, El Sauz, and El Seco. The map shows a grid of streets, major roads (37, 84), and a large body of water. A red outline highlights the city area. A text overlay is centered on the map.

**Es por ello que te compartimos esta guía con las recomendaciones clave para que tu seguridad y la de tu familia no estén en riesgo durante esta época y sepan cómo actuar en cada situación que pueda presentarse.**



# Mantente informado de los reportes meteorológicos

Los reportes meteorológicos nos dan información todos los días y al momento que nos ayuda a prepararnos. Con ellos puedes saber si deberás regresar más temprano a casa o las vías más adecuadas en caso de que una tormenta te sorprenda.

Consulta los comunicados de las autoridades y las medidas establecidas por Protección Civil, además de los reportes que brindan en la radio, televisión, periódico o internet.

# Procura estar al pendiente de tu familia

**Entendemos lo difícil que es pasar por una situación donde puedes no saber dónde se encuentran tus seres queridos. Como familia, intenten saber dónde se encuentran cada uno de ustedes, así, en caso de contingencia, sabrán a dónde comunicarse o simplemente tener la tranquilidad de saber que están seguros.**



# Mantente en casa o en algún refugio

En el caso de una lluvia fuerte o tormenta, evita salir a exteriores, no te expongas innecesariamente; y si te encuentras en la calle busca un refugio o cualquier lugar donde puedas permanecer seguro mientras pasa el peligro. Así como en el punto anterior, si haces esto último no olvides comunicarte con tu familia para que sepan dónde estas.

MANUEL  
DOBLADO



## Toma precauciones en casa

A veces podemos pensar que nada puede pasar mientras estemos en casa, pero no es así, debemos estar preparados por si un tormenta muy fuerte se avecina y así es como puedes lograrlo:

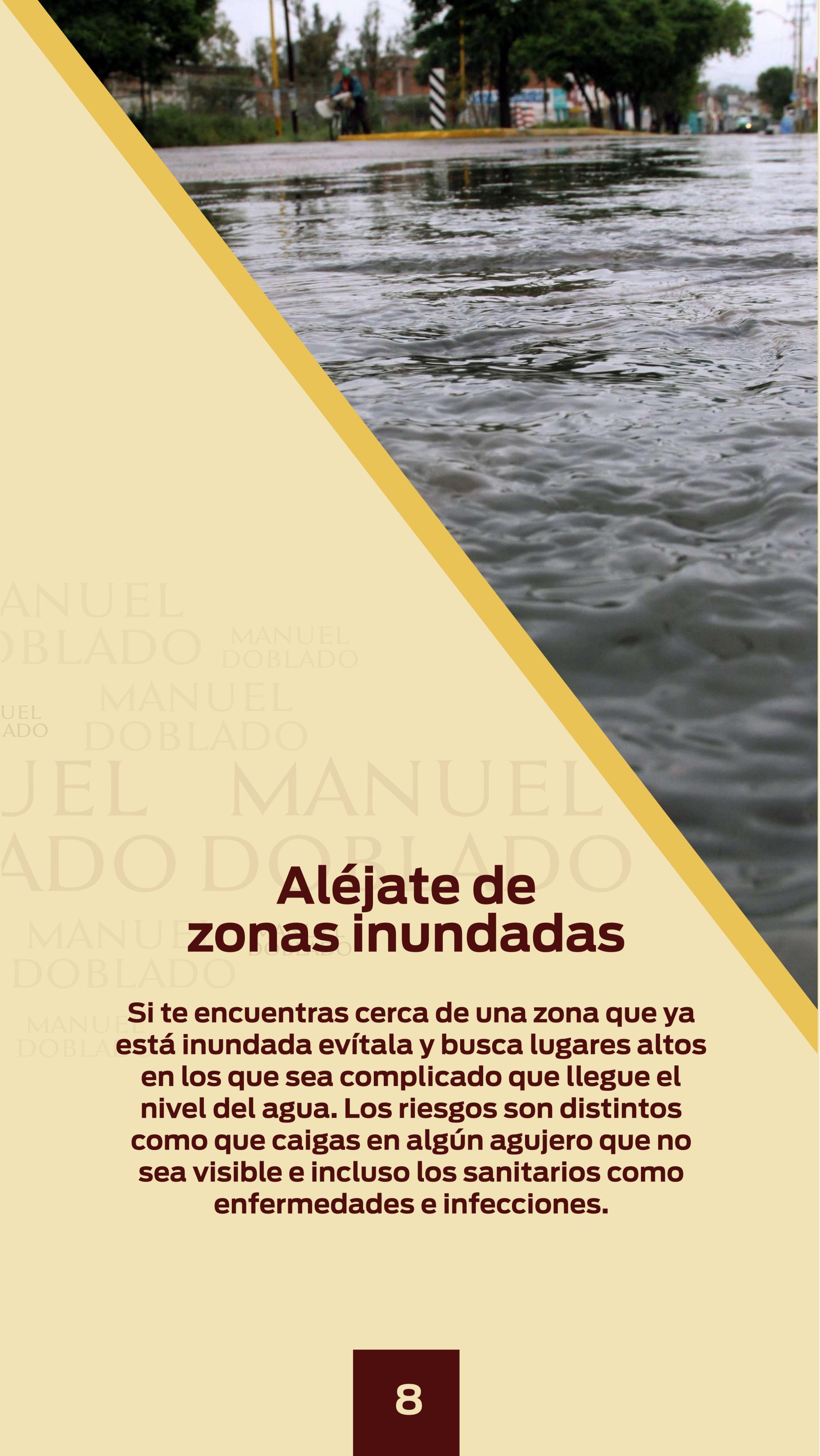
- **Cierra bien las puertas.**
- **Tapia las ventanas**
- **Desconecta los apartados eléctricos que puedan ser más sensibles a mojarse (sobretudo aquellos ubicados a nivel de suelo).**

# Prepara tus documentos más importantes

**Siempre ten protegidos y a la mano tus documentos personales ya que con estos podrás seguir realizando trámites si fuera necesario ante una contingencia ambiental o un incendio.**

**Utiliza envases, bolsas o portafolios que sean de plástico y que sellen a la perfección, además de tenerlos en un lugar que recuerdes muy bien y no sea complicado acceder a ellos por si algún día debes salir corriendo de tu hogar.**





## **Aléjate de zonas inundadas**

**Si te encuentras cerca de una zona que ya está inundada evítala y busca lugares altos en los que sea complicado que llegue el nivel del agua. Los riesgos son distintos como que caigas en algún agujero que no sea visible e incluso los sanitarios como enfermedades e infecciones.**

# Evita pasar cerca de ríos y arroyos



**Estas zonas son las primeras en pasar a alerta roja. No permanezcas cerca de ellos y mucho menos intentes cruzarlos. En cualquier momento puede haber un desbordamiento en el cual puedas verte atrapado.**



## **No te resguardes en puntos peligrosos**

**Muchas personas intentan protegerse ubicándose debajo de postes o árboles y esto es un gran error ya que pueden caerse y si la tormenta fuera eléctrica podría caer un rayo.**

**Además, si te encuentras en la calle ten mucho cuidado al cruzar calles y avenidas, evítalas o intenta mirar cuidadosamente en ambos lados por si viene algún automóvil pasando.**



## **No uses tu auto**

**Las calles y caminos se vuelven resbalosos aumentando la posibilidad de un accidente vial sin contar con que la visibilidad disminuye considerablemente. Tampoco lo uses para cruzar caminos rurales ya que podrías quedar atrapado en el fango.**

**Sigue estas indicaciones y toma mucho cuidado de ti mismo y de tu familia. Te queremos seguro y queremos que estés bien. Juntos podemos hacerlo posible.**

# **!Mantente Alerta!**

[www.cdmanueldoblado.com.mx](http://www.cdmanueldoblado.com.mx)

 **Manuel Doblado**

 **@manuel.doblado**



**Trabajando juntos**

*Es Posible*

