

© 2015.0083/003.07.2021

- 1 Antes de salir, **infórmate sobre las rutas, las distancias, los transportes, los albergues seguros y los climas en la ruta.** También busca los **teléfonos de los consulados de tu país** y de otras instituciones en caso de que necesites pedir ayuda.  
Recuerda que en la ruta **encontrarás diferentes climas**, a veces, extremos. Prepárate con **ropa adecuada** y toma **precauciones ante posibles riesgos**, como la presencia de animales peligrosos.
- 2 Por tu seguridad, **no des información a desconocidos** sobre: tu viaje o tu familia, si tienes familiares o amigos en Estados Unidos, o si alguien te está apoyando económicamente. **Mencionarlo te podría poner en peligro de sufrir extorsión.**

3 Si llevas teléfono celular, no lo prestes a personas en quienes no confías. Si alguien hace mal uso de tus contactos te puede poner en peligro.

4 Viajar de día y en un grupo de confianza puede ser menos riesgoso, sobre todo para las mujeres. Si es posible, **no te separes de tu grupo.**

5 Busca lugares seguros para pasar la noche, dormir al aire libre puede ser muy peligroso. Viaja con una linterna.



6 Hay muchos riesgos en la ruta. La extorsión y los robos son comunes, incluso viajando en tren u otro transporte. Siempre cuida tus pertenencias.

7 Si las autoridades te detienen, **conserva la calma** y escucha las instrucciones.

8 Deja a una persona de confianza en tu país de origen una **copia o fotografía de tu documento oficial con una fotografía reciente y/o huella digital**, así como de los niños y niñas con los que viajas.

9 Si deseas regresar de manera voluntaria a tu país, llama o acude a la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) +52 55 1910 5599 o +52 55 2690 4314. Ellos cuentan con un programa de **retorno voluntario asistido**. Este apoyo es gratuito.

**Conoce tus derechos**

1 Sin importar tu situación migratoria, cuentas con **varios derechos**, como el **acceso gratuito a la salud pública, a la educación, a la justicia, a registrar nacimientos, matrimonios o defunciones.** Nadie debe detenerte por acceder a estos derechos.

2 Si las autoridades te detienen por no tener documentos migratorios, algunos de tus derechos son:

- recibir información clara y en tu idioma sobre el proceso y tus derechos,
- conocer la ubicación del lugar en donde estás y sus reglas,
- recibir asesoría legal,

- recibir enseres para aseo personal,
- atención médica,
- agua y tres alimentos por día,
- comunicarte con tus familiares o recibir su visita y la de tu representante legal.

En todo momento debes recibir un trato digno. No firmes ningún documento sin que te expliquen su contenido y las consecuencias de firmarlo.

3 Tras tu salida de detención o regreso a tu país, **la autoridad tiene que darte de vuelta tus pertenencias.**

4 Si tienes miedo de regresar a tu país porque tu vida corre peligro, es muy importante solicitar protección como refugiado para evitar ser devuelto. Para obtener información del proceso, puedes acercarte a las autoridades o al personal de albergues, del ACNUR, del CICR o de la Cruz Roja.

5 Si eres víctima o testigo de un delito en México, tienes derecho a iniciar un proceso de regularización por razones humanitarias, a la asesoría jurídica, así como a recibir asistencia médica. Importante: para acceder a este derecho, será necesario que denuncies lo sucedido. Si te encuentras en esa situación, infórmate con la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (CEAV): **+52 55 1000 2000**



6 En México, solo el Instituto Nacional de Migración debe pedir comprobar tu situación migratoria. Ninguna otra autoridad debe exigir revisar tus documentos o detenerte si la autoridad migratoria no está presente. Si tienes dudas sobre el trato de parte de las autoridades, puedes llamar a la Comisión Nacional de Derechos Humanos: **+ 52 55 5681 8125**

7 La ley mexicana prohíbe la detención de niños, niñas y adolescentes en Estaciones o Estancias Migratorias. Ellos deben ser enviados a instituciones responsables de la niñez, junto con sus familiares.

**Mantén el contacto con tus familiares**

1 Durante tu viaje llama a tu familia, infórmalos:

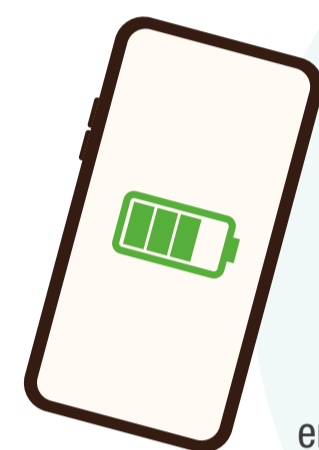
- nombre exacto del lugar en el que estás,
- con quién viajas,
- tu próximo punto de destino,
- y el día en el que planeas volver a comunicarte.

En caso de una emergencia, esto facilitará tu búsqueda. Si no logras hablar con ellos, puedes enviarles un mensaje de voz.

2 Recuerda que algunos albergues y puntos de la Cruz Roja ofrecen internet, llamadas gratuitas y puntos de carga de batería. Procura usar estos servicios para contactar a familiares o amigos, sobre todo antes de cruzar una frontera.

3 Si viajas en un grupo de confianza, **ponte de acuerdo sobre lo que deben hacer si pierden el contacto durante el viaje.** Acuerda formas de cómo responder en situaciones de peligro incluido que hacer si alguien es detenido, desaparece, sufre un accidente o fallece. Recuerda que puedes buscar ayuda en un albergue o con la Cruz Roja. Ayuda a que una familia no viva sin saber sobre su ser querido.

4 Apaga tu teléfono celular o ponlo en modo de avión para **conservar la batería, ya que hay trayectos largos** en los que no podrás recargarlo. Considera llevar una batería portátil. Solo haz las llamadas necesarias y guárdalo en una bolsa de plástico.



5 Trata de **usar solo teléfonos celulares de personas de confianza.** Si usas teléfonos de desconocidos, **borra el número en el registro del teléfono cuando termines la llamada.**

6 Si viajas con un niño, niña o adolescente, asegúrate de que aprenda tus datos personales y teléfono. Establezcan un plan para seguir por si llegan a perder el contacto.

Si son demasiado pequeños para aprenderse tus datos, asegúrate que viaje con una tarjeta con tu información. Eso ayudará para reunirlos en caso de una separación.

7 **Apréndete al menos 3 números telefónicos de personas de tu confianza, incluidos los códigos internacionales.**



**Cuida tu salud**

1 Si tienes una enfermedad crónica, como diabetes, hipertensión o VIH, **viaja con tus medicinas y recetas médicas.** Aprende sus nombres y no descuides tu tratamiento. Si usas métodos para prevenir el embarazo, **llévalos contigo.** También los puedes obtener gratuitos en algunos centros de salud o puntos de la Cruz Roja.

2 En hospitales o centros de salud públicos, tienes **derecho a recibir atención médica de emergencia gratuita.** Al terminar tu revisión médica



solicita información sobre tu estado de salud y solicita tu reporte médico. También puedes buscar a la Cruz Roja para que te asistan.

3 Infórmate sobre tu tipo de sangre y lleva la información contigo.

4 En caso de ser detenido, informa a las autoridades si tienes alguna enfermedad y si necesitas alguna medicina. Incluso durante la detención puedes solicitar atención médica. Puede ayudar mencionar los medicamentos que requieres y enseñar tus recetas.

5 Procura beber agua constantemente o hidratarte con suero, más si te encuentras embarazada, esto evitará que te deshidrates. **No consumas agua estancada o de la llave.** Protégete del sol con sombrero, gorra y ropa adecuada.

6 Lleva una botella de plástico vacía para reusar: puedes llenarla en los puntos de la Cruz Roja o en puntos de agua purificada.



7 Si presentas síntomas como fiebre, tos, dolor de cuerpo o vómito y diarrea, **acude de forma inmediata a un centro de salud donde la asistencia es gratuita.**

8 Recuerda siempre seguir las tres medidas para la prevención de enfermedades infecciosas: lavado de manos frecuente, uso de cubrebocas y uso de repelente de mosquitos o manga larga.

9 Viaja con tu carnet de vacunas contra la COVID-19 y otras enfermedades.

10 No utilices calcetines o zapatos húmedos, ya que pueden provocarte ampollas e infecciones de piel. Siempre viaja con calcetines adicionales y chancletas. Los calcetines de algodón y el uso de talco también ayudan a evitar ampollas.



11 Los casos de violencia sexual son urgencias médicas y requieren atención inmediata. Acudir a un centro de salud en las primeras 72 horas tras el incidente puede salvar tu vida. La Cruz Roja te puede apoyar con el traslado. También puedes pedir apoyo psicológico. El número de emergencia en México y en Estados Unidos es el 911.

**En caso de viajar en tren o vehículo**

1 Evita subir al tren o vehículos de carga si no has comido, descansado o si estás bajo el efecto de alcohol, drogas o medicamentos relajantes. **Podrías caerte si te quedas dormido. Haz turnos con tus compañeros para descansar y cuidarse.**



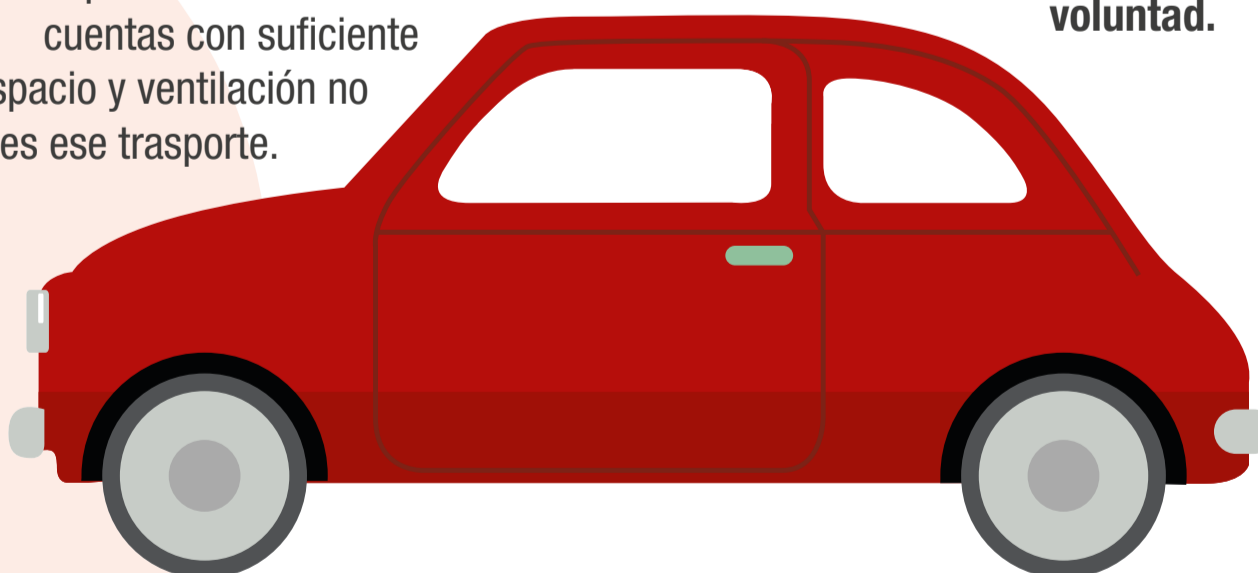
2 No amarres ropa a tu cintura, puede engancharse y causarte accidentes. **Tampoco lleves bolsas u otras cosas en tus manos.**

3 En el tren o en vehículos de carga es recomendable viajar sentado. Pon atención en el camino: hay ramas, cables eléctricos o túneles que te pueden golpear o hacerte caer. Siéntate donde tengas puntos de apoyo.



4 Evita subir al tren o vehículos de carga con niños.

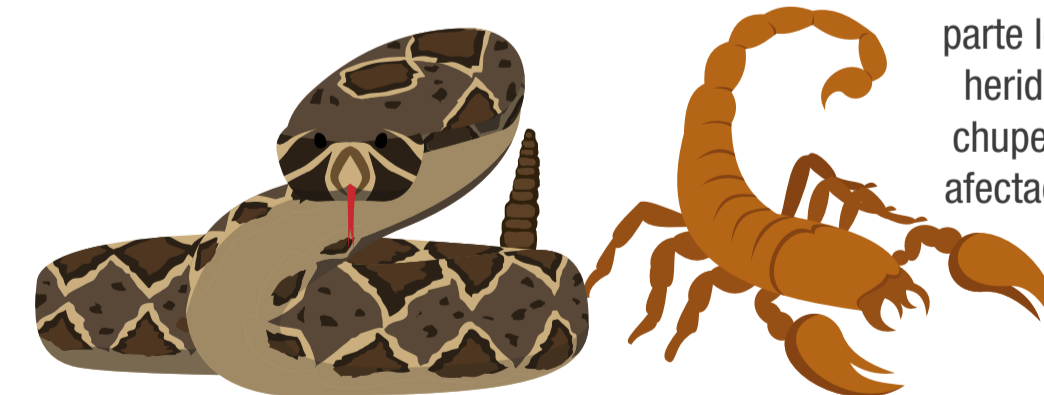
5 No viajes en vehículos o en espacios reducidos con muchas personas donde podrías asfixiarte. Si no cuentas con suficiente espacio y ventilación no uses ese transporte.



6 Si un desconocido te ofrece transportarte, evalúa bien los riesgos y fíjate en el tipo de vehículo. **No aceptes trasladarte en vehículos cerrados de los que no puedas bajarte por tu propia voluntad.**

**En caso de caminar por bosque, selva o desierto**

1 En los lugares con climas cálidos, puedes encontrar animales venenosos, como alacranes, arañas y víboras. Las picaduras o mordeduras de estos animales pueden ser mortales.



2 Sacude tu ropa, zapatos y mochila antes de usarla, y revisa el lugar donde vas a dormir o a sentarte para evitar picaduras o mordeduras. Utiliza repelente para evitar picaduras.

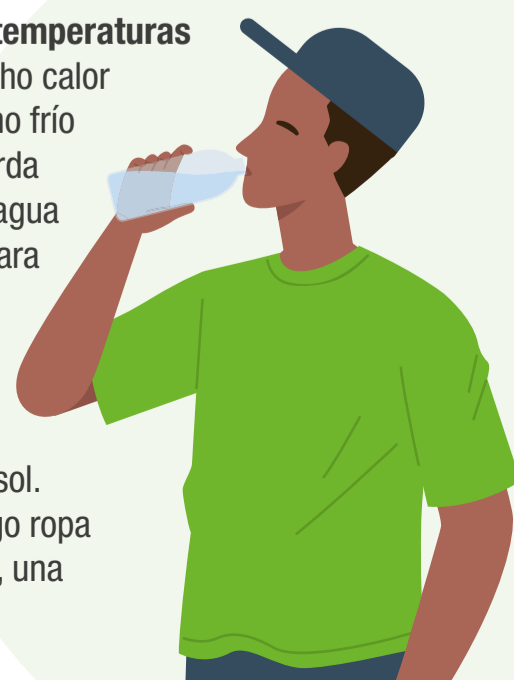
3 Si un animal te pica o muerde, busca atención médica. Evita mover la parte lesionada y enjuaga la herida con agua limpia. No chupes ni presiones el área afectada: causa más daño y aumenta el riesgo de infección.

4 Guarda y mantén contigo todos tus documentos en una bolsa de plástico asegurada a tu vestimenta para no perderlos o mojarlos.



5 Los ríos son mucho más profundos de lo que parecen. Cruzarlos con mucha ropa o mochilas podría reducir tu movilidad. Existen corrientes y remolinos que pueden causar tu muerte.

6 En el desierto, las temperaturas son extremas: mucho calor durante el día, mucho frío por la noche. Recuerda viajar con bastante agua purificada o suero para no deshidratarte y vestir pantalones y mangas largas, y cubrir tu cabeza para protegerte del sol. También lleva contigo ropa abrigadora, guantes, una linterna y cerillos.



**Cómo marcar el número de teléfono de tu familia y a dónde llamar en caso de una emergencia**



Para marcar a México desde algún otro país: Celular o fijo: 00 + 52 + número celular a 10 dígitos

Para marcar de México al extranjero, primero se tiene que marcar 00 + código del país + código de la ciudad + número al que se quiere llamar.

- Guatemala: 00502 + 8 dígitos
- Honduras: 00504 + 8 dígitos
- El Salvador: 00503 + 8 dígitos
- Venezuela: 0058 + 10 dígitos
- Haití: 00509 + 8 dígitos
- Nicaragua: +505 + 8 dígitos

El número de emergencia en México y en Estados Unidos es: 911

Comisión Mexicana de ayuda a Refugiados (COMAR) en Ciudad de México:

55 5209 8800 ext. 30147 y en Tapachula, Chiapas: 55 8055 9382 / 962 64 25 31 18 / 962 64 25 31 19.

Consulado de Honduras en México: 55 5211 5747

Consulado de El Salvador en la Ciudad de México: 55 5281 5723 ext. 206 / 55 5281 5725.

Si eres salvadoreño: puedes llamar gratis a tu familia desde México marcando desde cualquier teléfono al: 800 74 76 117

Consulado de Guatemala en la Ciudad de México: 55 5540 7520 ext. 111, 112 / Línea de emergencia: 55 3699 2052

Consulado de Nicaragua en México: 55 5540 5625

Consulado de Venezuela en México: 55 5203 4233

Consulado de Haití en México: 55 5557 2065 / 55 5580 2487

Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) En México: 800 715 2000

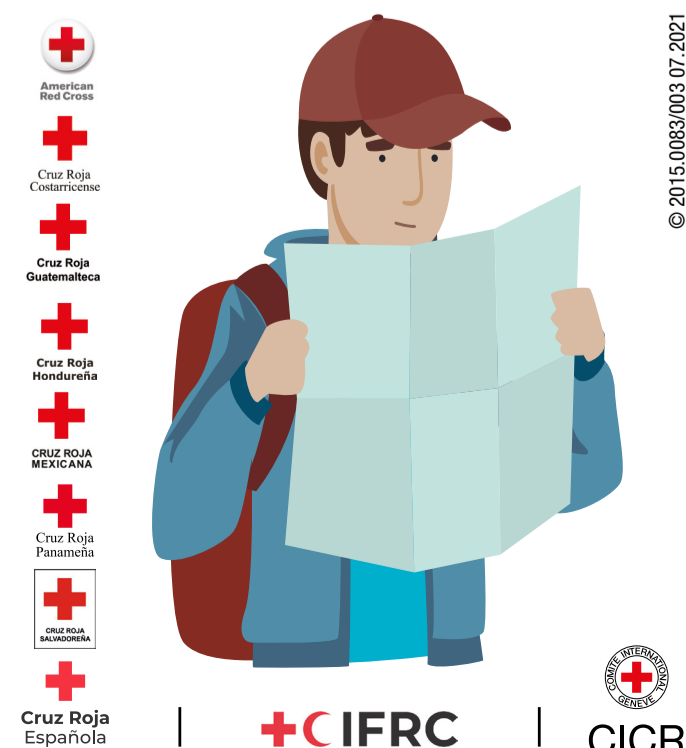
Instituto Nacional de Migración (INM) en México: 800 00 46 264

Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) en México: 800 226 8769 o 800 283 2718

Para más información y contactos, accede la aplicación RedSafe del CICR.



Escanea este código con la cámara de tu celular y descarga los mensajes en tu teléfono.



© 2015.0083/003.07.2021



## Useful information

- Before setting off, be sure to have checked routes and distances, transport options, safe shelters and weather conditions along the route.** Note down the contact details of your country's embassies and other useful organizations in case you need their help.  
Remember that you will encounter a range of weather conditions during your journey, which may be extreme. Take appropriate clothing and be prepared for any eventuality, including poisonous or dangerous animals.
- For your own safety, don't share any information about your journey or your family with strangers.** Don't say anything about having friends or relatives in the United States and don't say if someone is providing you with financial support. **Someone could use this information to extort money from you.**

**3 If you have a mobile phone, do not lend it to strangers or to anyone you do not fully trust.** If they access your list of contacts, this could put you in danger.

**4 It is generally safer to travel during the day and in a group, especially for women. Try to stay with your group.**

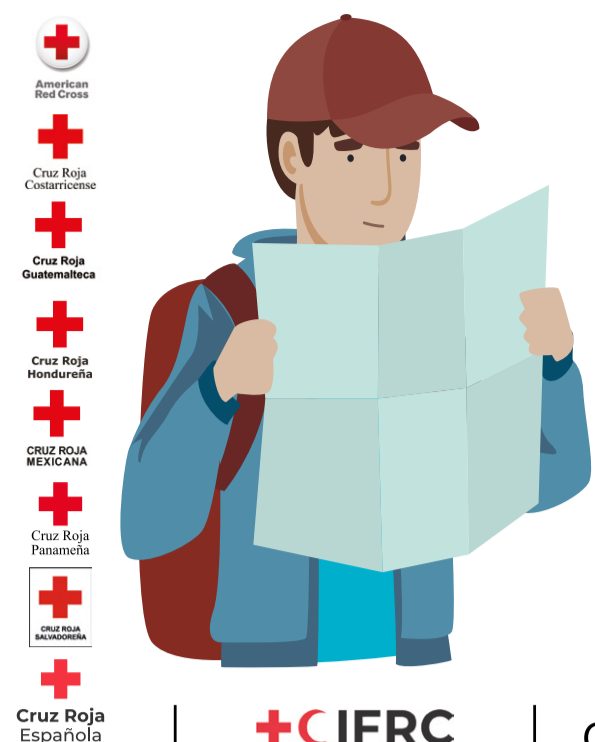
**5 Find safe places to spend the night.** It is usually extremely dangerous to sleep outdoors. Make sure you pack a torch.

**6 Your journey will be dangerous.** Extortion and robbery are common, even when travelling by train or other modes of transport. **Never leave your belongings unattended.**

**7 If the authorities detain you, keep calm and listen to their instructions.**

**8 Leave a copy or photograph of your official identification document with a recent photograph of yourself and/or your fingerprint with someone you trust in your country of origin.** Do the same for any children who are travelling with you.

**9 If you want to return voluntarily to your own country, contact or visit the International Organization for Migration (IOM) (+52 55 1910 5599 / +52 55 2690 4314).** They offer a free-of-charge assisted voluntary return programme.



© 2015.0063/013.07.2021



IFRC

CICR

**5 If you are the victim of a crime in Mexico, or you witness one, you have the right to begin the process of regularization for humanitarian reasons, the right to receive legal advice and the right to receive medical attention.** Important: You must report the crime in order to be able to access these rights. If you find yourself in this situation, contact the Executive Commission for Victim Care (Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas or CEAV) on **+52 55 1000 2000**



**6 In Mexico, only the National Migration Institute (Instituto Nacional de Migración) may ask to check your immigration status.** No other authority may demand to see your documents or detain you if the immigration authorities are not present. If you are concerned about how you have been treated by the authorities, you can call the CNDH (National Human Rights Commission) on **+52 55 5681 8125**

**7 Mexican law prohibits the detention of children and adolescents in immigration detention centres. They must be sent, together with their family members, to institutions designated for children.**

## Keeping in contact with your family

**1 During your journey, keep in touch with your family and let them know the following:**

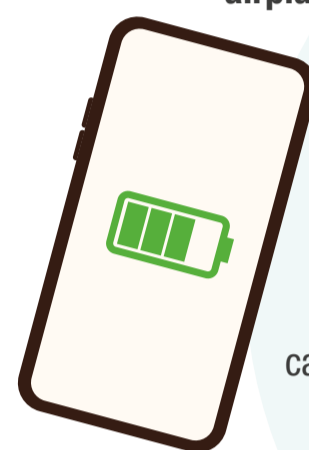
- your precise current location
- with whom you are travelling
- your next destination point
- when you will next contact them.

In case of emergency, this information will make it easier to find you. If you don't manage to speak to them, leave a voice message with this information.

**2 Remember that some shelters and Red Cross stations provide an internet connection, free phone calls and battery charging points.** Try to make use of these services to contact your friends and family, especially before crossing a border.

**3 If you are travelling with a trusted group of people, agree on what to do if you lose contact with each other during the journey.** Also agree on what to do in dangerous situations, including if someone is detained, disappears, has an accident or dies. Remember that you can seek help at a shelter or from the Red Cross. You can help a person's family know what has happened to their loved one.

**4 Switch off your mobile phone or put it in airplane mode to save battery as you will go for long periods without being able to recharge it.** Consider taking a portable battery pack. Only use your mobile phone to make essential calls and keep it in a plastic bag when not in use.



**5 Only use a mobile phone of someone you trust where possible. If you do use a stranger's phone, delete your call from their call history when you finish.**

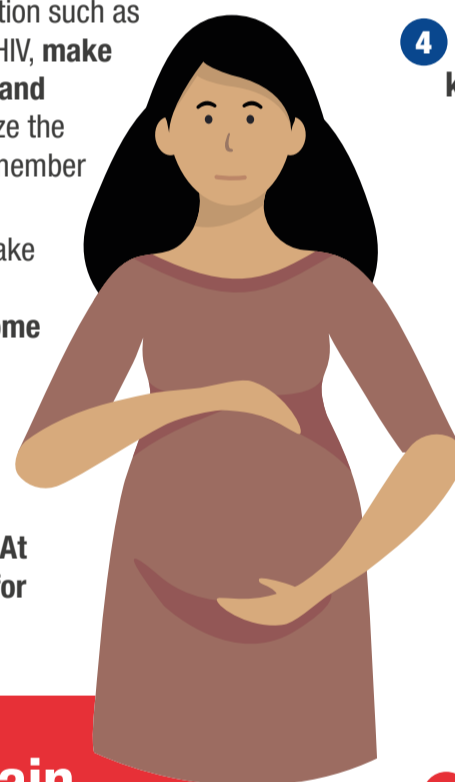
**6 If you are travelling with a child or adolescent, make sure they memorize your personal details and phone number.** Make a plan of what to do if you lose contact. If they are too young to memorize these details, give them a card with your information and put it somewhere safe. This will help you to be reunited if you become separated.

**7 Memorize at least three telephone numbers of people you trust, including the international dialling codes.**

## Looking after your health

**1 If you have a chronic health condition such as diabetes, high blood pressure or HIV, make sure you take your medication and prescriptions with you.** Memorize the name of each medication and remember to keep taking it. If you are using contraception, make sure you take it with you. Free contraception is available at some health-care centres and Red Cross stations.

**2 In hospitals and health-care centres, you have the right to free emergency health care.** At the end of your check-up, ask for information about your state of



health and for a copy of your medical records. In case of emergency in Mexico and the United States, dial 911. You can also seek assistance from the Red Cross.

**3 Make sure you know your blood group and carry this information with you.**

**4 If you are detained, let the authorities know if you have a health condition or illness or if you need medication.** As a detainee, you have the right to medical treatment. It will help if you can clearly explain what medication you are taking and show them your prescriptions.

**5 To prevent dehydration, drink water regularly or take rehydration drinks.** This is especially important if you are pregnant. **Do not drink stagnant water or tap water. Protect yourself from the sun with a hat and appropriate clothing.**

**6 Pack a plastic drinking bottle that you can reuse. You can refill it at Red Cross stations and at drinking water points.**



**7 If you are experiencing symptoms such as a fever, cough, body aches, vomiting or diarrhoea, go immediately to a health-care centre where you will be seen free of charge.**

**8 Always remember to take the following three steps to prevent infectious disease: wash your hands frequently, wear a face mask, use mosquito repellent and/or wear long-sleeved tops.**

**9 Carry your vaccination booklet with you to show your vaccination status for COVID-19 and other illnesses.**

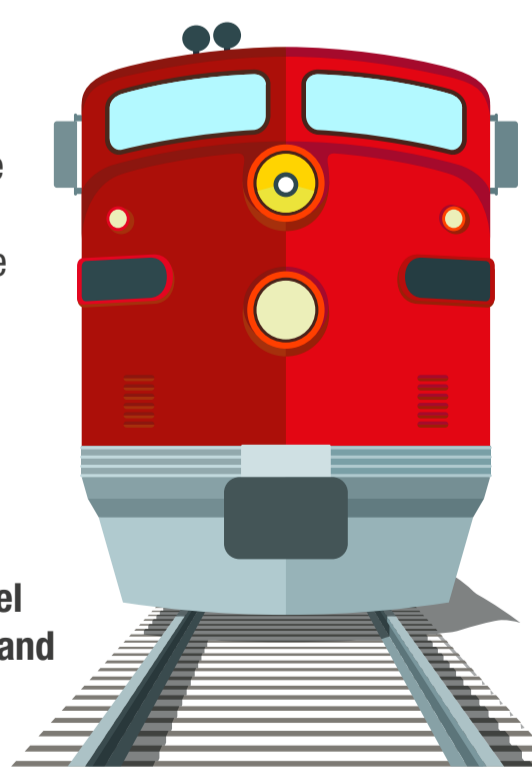
**10 Do not wear damp shoes or socks as they can cause blisters and skin infections. Make sure you pack an extra pair of socks and a pair of light plastic shoes.** Cotton socks and talcum powder can also help prevent blisters.



**11 Sexual violence is a medical emergency that requires immediate attention. Visiting a health-care centre within 72 hours after the incident could save your life.** The Red Cross can help you with transport and psychological support. In case of emergency in Mexico and the United States, dial 911.

## Travelling by train or other vehicle

**1 Avoid getting on to a freight train or vehicle if you have not eaten or rested, or if you are under the influence of alcohol, drugs or medication that can make you drowsy. If you go to sleep, you could fall. Take it in turns with your travel companions to rest and watch each other.**



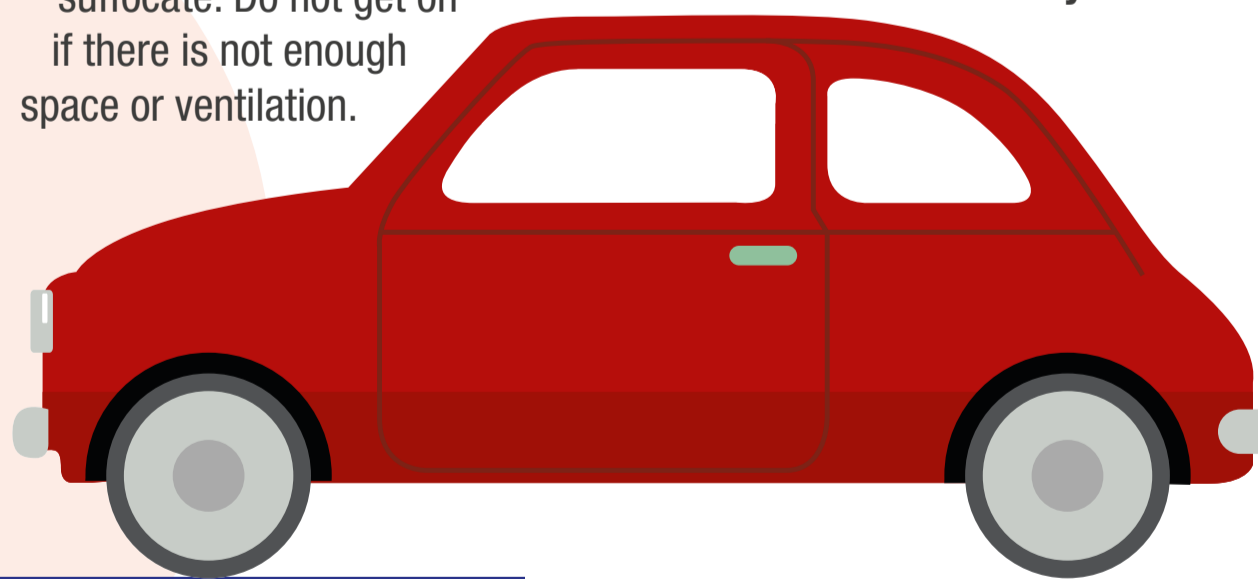
**2 Do not tie items of clothing around your waist, as they could get caught on something and cause you serious injury. Do not carry a bag or any other items in your hands.**

**3 While onboard a freight train or any other freight vehicle, it is recommended that you remain seated. Be careful and look out for any branches, electrical cables or tunnels that could hit you or cause you to fall. Sit where you can hold on to something.**



**4 Avoid getting on to a freight train or other freight vehicle with children.**

**5 Do not travel in vehicles or small spaces with lots of people where you may suffocate. Do not get on if there is not enough space or ventilation.**



**6 If a stranger offers to take you somewhere, carefully assess the risks and check what type of vehicle you would travel in. Do not agree to travel in an enclosed vehicle where you cannot get out by yourself.**

## Walking through woodland, a forest or a desert

**1 In places with hot climates, you may encounter poisonous animals, such as scorpions, spiders and snakes. Bites or stings from these animals can kill you.**



**2 Shake out your clothes, shoes and rucksack before using them and check the area where you will sit or sleep to avoid bites and stings.** Use insect repellent to help prevent being stung or bitten.

**3 If an animal bites or stings you, seek immediate medical attention.** Do not rub the affected area and rinse the wound with clean water. Do not suck out the venom or put pressure on the affected area: this will only cause more harm and increase the risk of infection.

**4 Put all of your documents in a plastic bag that is attached to your clothes to prevent them from getting lost or wet.**

**5 Rivers are much deeper than they seem.** Crossing them while wearing lots of clothes or with a rucksack can reduce your mobility. You can easily drown in currents and whirlpools.

**6 In the desert, you will encounter extreme temperatures: extreme heat in the day and extreme cold at night.** Remember to travel with enough drinking water or rehydration drinks to avoid getting dehydrated. Wear trousers, long-sleeved tops and a head covering to protect yourself from the sun. Also take warm clothing, gloves, a torch and matches with you.



## Calling family and friend and emergency contact numbers



To call someone in Mexico from another country: For mobile and landline numbers: dial 00 + 52 + 10-digit number.

To call someone in another country from Mexico: dial 00 + country code + city code + the number you want to call.

Guatemala: 00 + 502 + 8-digit number  
Honduras: 00 + 504 + 8-digit number  
El Salvador: 00 + 503 + 8-digit number  
Venezuela: 00 + 58 + 10-digit number  
Haiti: 00 + 509 + 8-digit number  
Nicaragua: +505 + 8 digitos

In case of emergency in Mexico and the United States, dial 911

Mexican Commission for Refugee Assistance (COMAR) in Mexico City: 55 5209 8800 ext. 30147 and in Tapachula, Chiapas: 55 8055 9382 / 962 64 25 31 18 / 962 64 25 31 19.

Embassy of Honduras in Mexico City: 55 5211 5747.

Embassy of El Salvador in Mexico City: 55 5281 5723 ext. 206 / 55 5281 5725.

If you are a Salvadorean citizen, you can call your family for free from Mexico by calling this number from any phone: 800 74 76 117.

Embassy of Guatemala in Mexico City: 55 5540 7520 ext. 111 and 112. / Their emergency number is: 55 3699 2052.

Embassy of Nicaragua in Mexico: 55 5540 5625.

Embassy of Venezuela in Mexico: 55 5203 4233.

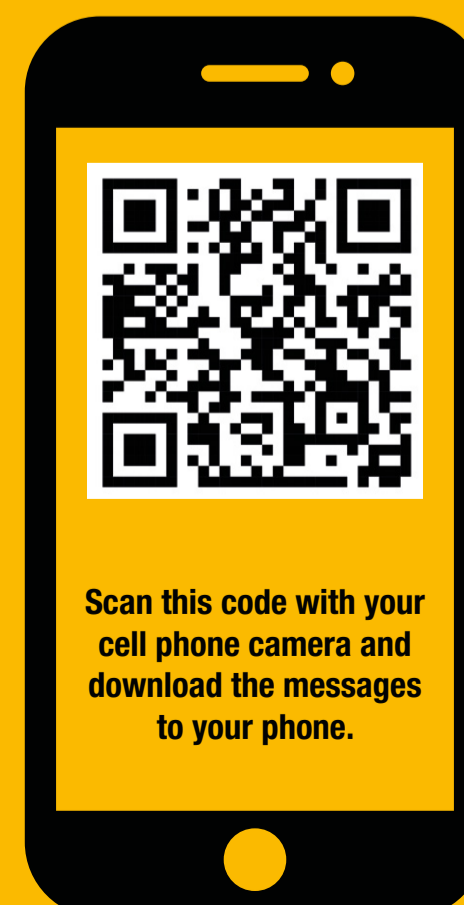
Embassy of Haiti in Mexico: 55 5557 2065 / 55 5580 2487.

National Human Rights Commission (CNDH) in Mexico: 800 715 2000.

National Institute of Migration (INM) in Mexico: 800 00 46 264.

United Nations Refugee Agency (UNHCR) in Mexico: 800 226 8769 / 800 283 2718.

Use the ICRC's RedSafe app or website for more information and contact details.

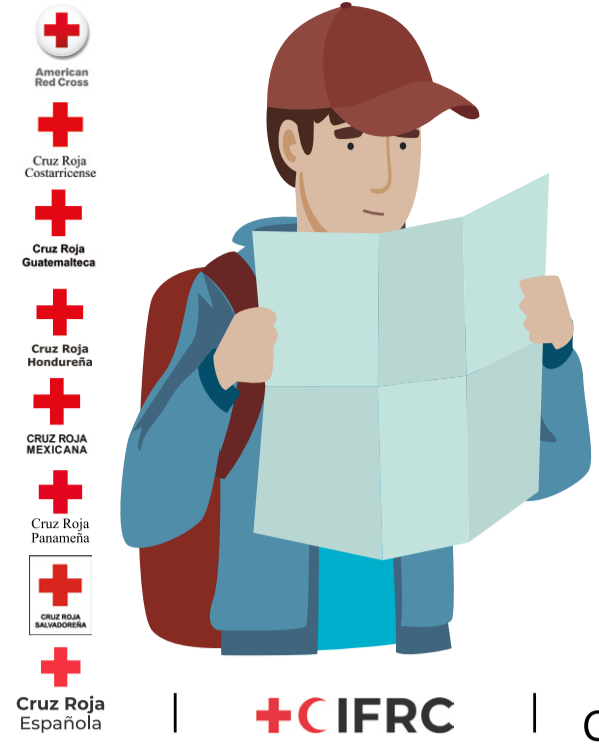


Scan this code with your cell phone camera and download the messages to your phone.



© 2015.0063/013.07.2021





© 2015.0083/003.07.2021

- 1 Avant de partir, renseigne-toi sur les itinéraires, les distances, les moyens de transport, les lieux d'hébergement sûrs et les conditions climatiques le long de ton parcours.** Emporte également les numéros de téléphone des consulats de ton pays et d'autres institutions au cas où tu aurais besoin d'aide.  
N'oublie pas que tu seras confronté à des climats différents, parfois extrêmes, pendant ton voyage. Emporte des vêtements adaptés et prends des précautions contre les risques, comme par exemple la présence d'animaux dangereux.
- 2 Pour ta sécurité, ne donne pas d'informations à des inconnus sur ton trajet ou ta famille.** Ne leur dis pas si tu as des proches ou des amis vivant aux États-Unis, ou si quelqu'un t'aide financièrement. En parler pourrait t'exposer à un risque d'extorsion.

**3 Si tu as un téléphone portable, ne le prête qu'à des personnes de confiance.** Une utilisation malveillante de tes contacts pourrait te mettre en danger.



- 6 Les dangers sont nombreux sur la route.** Les extorsions et les vols sont fréquents, notamment lors des voyages en train ou par d'autres moyens de transport. Fais toujours attention à tes affaires.
- 7 Si les autorités t'arrêtent, reste calme** et écoute leurs instructions.
- 8 Laisse une copie ou une photo de ton document d'identité, comportant une photo récente de toi et/ou tes empreintes digitales, à une personne de confiance dans ton pays d'origine.** Fais de même pour les enfants avec qui tu voyages.
- 9 Si tu souhaites retourner volontairement dans ton pays, adresse-toi à l'Organisation internationale pour les migrations (OIM, +52 55 1910 5599 ou +52 55 2690 4314).** Elle propose gratuitement un programme d'aide au retour volontaire.

## Garde le contact avec ta famille

- 1** Pendant ton voyage, appelle tes proches et fournis-leur les informations suivantes:
  - le lieu exact où tu te trouves ;
  - avec qui tu voyages ;
  - ta prochaine destination ; et
  - la date à laquelle tu prévois de les rappeler.
 Il sera ainsi plus facile de te localiser en cas d'urgence. Si tu ne parviens pas à les joindre, tu peux leur envoyer un message vocal.
- 2** Souviens-toi que certains centres d'hébergement et points d'assistance de la Croix-Rouge permettent d'utiliser Internet, de passer des appels gratuitement et de recharger des batteries de portables. Profites-en pour donner des nouvelles à ta famille ou tes amis, surtout avant de passer une frontière.

- 3** Si tu voyages au sein d'un groupe de confiance, mettez-vous d'accord sur ce que vous ferez si vous perdez le contact en cours de route. Planifiez aussi votre réponse aux situations dangereuses, par exemple en cas d'arrestation, de disparition, d'accident ou de décès d'un membre du groupe. N'oublie pas que tu peux demander de l'aide à un centre d'hébergement ou à la Croix-Rouge. Fais ton possible pour contribuer à ce que les familles des migrants sachent ce qui est arrivé à leurs proches.
- 4** Éteins ton téléphone portable ou mets-le en mode avion pour économiser sa batterie, car tu resteras parfois longtemps sans pouvoir le recharger. Emporte éventuellement une batterie portable. Limite-toi aux appels indispensables et range ton téléphone dans un sac en plastique.

## Connais tes droits

- 1** Quel que soit ton statut migratoire, tu as des droits comme l'accès gratuit aux services publics de santé, d'éducation et de justice, ainsi que l'enregistrement des naissances, des mariages ou des décès. Tu ne peux pas être arrêté juste parce que tu cherches à bénéficier de ces droits.
- 2** Si tu es arrêté par les autorités parce que tu n'as pas de permis de séjour, tu conserves certains droits comme
  - recevoir des informations claires, dans ta langue, sur la procédure en cours et sur tes droits ;
  - connaître l'emplacement de ton lieu de détention et son règlement intérieur ;
  - recevoir une assistance juridique ;

- recevoir des articles d'hygiène personnelle, des soins médicaux, de l'eau et trois repas par jour ;
  - rester en contact avec tes proches ou recevoir des visites d'eux et de ton représentant légal.
- Tu as le droit d'être traité avec dignité en toutes circonstances. Ne signe aucun document si on ne t'en a pas expliqué le contenu et les conséquences de ta signature.
- 3** Quand tu quittes un lieu de détention ou que tu rentres dans ton pays, les autorités doivent te rendre tes effets personnels.
  - 4** Si ta vie est menacée dans ton pays d'origine et que tu as peur d'y retourner, il est très important que tu demandes l'asile pour éviter d'être expulsé. Pour en savoir plus sur la marche à suivre, renseigne-toi auprès des autorités ou du personnel des centres d'hébergement, du Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR, ou ACNUR en espagnol/portugais), du CICR ou de la Croix-Rouge locale.

**5 Si tu es victime ou témoin d'un délit au Mexique,** tu as le droit d'entamer un processus de régularisation pour motifs humanitaires, de recevoir une assistance juridique et de bénéficier de soins médicaux. Important: tu ne peux faire valoir ces droits que si tu dénonces le délit en question. Si tu te trouves dans une telle situation, appelle la Commission exécutive pour l'aide aux victimes (CEAV) au +52 55 1000 2000.



**6** Au Mexique, seul l'Institut national de la migration est autorisé à vérifier ton statut migratoire. Aucune autre autorité ne peut exiger de contrôler tes papiers ni t'arrêter en l'absence de représentants des services de l'immigration. Si tu as des doutes quant à la façon dont les autorités te traitent, tu peux appeler la Commission nationale des droits de l'homme au + 52 55 5681 8125.

**7** La législation mexicaine interdit de placer les enfants et les adolescents dans des centres de rétention (estaciones ou estancias migratorias). Ils doivent être transférés, avec leur famille, dans des institutions chargées de l'enfance.

## Prends soin de ta santé

- 1** Si tu es atteint d'une maladie chronique comme le diabète, l'hypertension ou le VIH, emporte tes médicaments et tes ordonnances avec toi. Mémoirise le nom des médicaments et ne néglige pas ton traitement. Si tu utilises des moyens de contraception (prévention des grossesses), emporte-les avec toi. Sache aussi que certains centres de santé ou points d'assistance de la Croix-Rouge en distribuent gratuitement.
- 2** Tu as le droit de recevoir gratuitement des soins médicaux d'urgence dans les hôpitaux et les centres de santé publics. À la fin de la consultation, demande qu'on



t'explique ton état de santé et qu'on te remette ton dossier médical. Tu peux aussi demander de l'aide à la Croix-Rouge.

- 3** Vérifie quel est ton groupe sanguin et garde cette information sur toi.
- 4** En cas d'arrestation, indique aux autorités si tu souffres d'une maladie et si tu as besoin d'un traitement. Tu as le droit de demander une assistance médicale même en détention. Il peut être utile de préciser les médicaments que tu prends et de montrer tes ordonnances.
- 5** Veille à boire de l'eau très souvent ou utilise des solutions de réhydratation, d'autant plus si tu es enceinte. Ne consomme pas d'eau stagnante ni d'eau du robinet. Protège-toi du soleil avec un chapeau ou une casquette et des vêtements adaptés.

**6** Emporte une bouteille en plastique réutilisable: tu pourras la remplir aux points d'assistance de la Croix-Rouge ou aux fontaines d'eau purifiée.



- 7** Si tu présentes des symptômes tels que fièvre, toux, courbatures, vomissements ou diarrhée, rends-toi immédiatement dans un centre de santé qui propose des soins gratuits.
- 8** Essaie de toujours appliquer les trois mesures suivantes pour éviter d'attraper une maladie infectieuse: se laver fréquemment les mains, porter un masque et utiliser de la lotion anti-moustiques et des vêtements à manches longues.

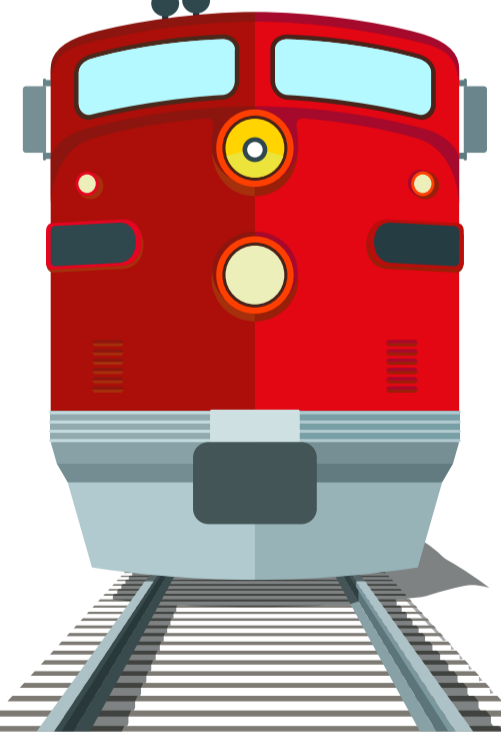
- 9** Emporte avec toi ton carnet de vaccination contre le Covid-19 et d'autres maladies.
- 10** Évite d'utiliser des chaussettes ou des chaussures humides: elles favorisent la formation d'ampoules et les infections de la peau. Voyage toujours avec une paire de chaussettes de rechange et des tongs. L'utilisation de chaussettes en coton et de talc peut aider à prévenir les ampoules.



**11** Les agressions sexuelles sont des urgences médicales qui nécessitent une prise en charge immédiate. Se rendre dans un centre de santé dans les 72 heures après les faits peut te sauver la vie. La Croix-Rouge peut te fournir une aide au transport; tu peux également demander un soutien psychologique. Le numéro d'urgence au Mexique et aux États-Unis est le 911.

## Si tu voyages en train ou à bord d'un autre véhicule

- 1** Évite de monter à bord d'un train ou d'un autre véhicule de transport de marchandises si tu n'as pas mangé, que tu es fatigué ou que tu as pris de l'alcool, des drogues ou des tranquillisants: tu risques de t'endormir et de tomber. Organise-toi avec tes compagnons de voyage pour vous reposer en alternance et veiller les uns sur les autres.



- 2** N'attache pas de vêtements autour de ta taille: ils peuvent se coincer quelque part et provoquer un accident. Ne porte pas de sacs ou d'autres objets dans tes mains.
- 3** Il est conseillé de rester assis quand tu voyages sur un train ou un autre véhicule de transport de marchandises. Pendant le trajet, fais attention aux branches, aux câbles électriques et aux tunnels: tu pourrais te faire percuter et éjecter. Installe-toi là où tu trouveras des prises auxquelles t'accrocher.



- 4** Évite de monter avec des enfants à bord de trains ou d'autres véhicules de transport de marchandises.
- 5** Ne voyage pas avec de nombreuses autres personnes dans un véhicule ou un espace réduit où tu risquerais de t'asphyxier. S'il n'y a pas de suffisamment d'espace et d'aération, n'utilise pas ce moyen de transport.



- 6** Si un inconnu te propose de te transporter, évalue bien les risques et vérifie le type de véhicule. N'accepte pas de voyager à bord d'un véhicule fermé dont tu ne pourrais pas descendre quand tu le souhaites.

## Si tu dois traverser une forêt, une jungle ou un désert

- 1** Dans les régions au climat chaud, tu trouveras peut-être sur ton chemin des animaux venimeux comme des scorpions, des araignées et des vipères, dont la piqûre ou la morsure peut être mortelle.



- 2** Pour éviter de te faire piquer ou mordre, secoue tes vêtements, tes chaussures et ton sac à dos avant de les utiliser et inspecte bien l'endroit où tu comptes t'asseoir ou dormir. Utilise un répulsif pour éviter les piqûres et les morsures.
- 3** Si tu te fais piquer ou mordre par un animal, demande l'aide d'un médecin. Évite de bouger la partie atteinte et rince-la à l'eau propre. N'essaie pas d'aspirer le venin avec ta bouche et n'appuie pas sur la zone atteinte, car cela ne fait qu'aggraver les choses et augmente le risque d'infection.

**4** Pour ne pas perdre ou mouiller tes documents, range-les tous dans un sac en plastique étanche et attache-le à tes vêtements.

- 4** Les rivières sont souvent bien plus profondes qu'il n'y paraît. Les traverser avec des vêtements lourds ou beaucoup de sacs peut réduire ta mobilité. Les courants et les tourbillons peuvent provoquer la noyade.
- 6** Dans le désert, les températures sont extrêmes: très chaudes la journée et très froides la nuit. Veille à emporter suffisamment d'eau purifiée ou de solution de réhydratation. Prévois un pantalon, des vêtements à manches longues et de quoi te couvrir la tête pour te protéger du soleil. Emporte aussi des vêtements chauds, des gants, une lampe de poche et des allumettes.



## Informations pour appeler ta famille ou demander une aide d'urgence



Pour passer un appel au Mexique depuis un autre pays:  
Portable ou fixe: 00 + 52 + numéro à 10 chiffres

Pour passer un appel international depuis le Mexique, composez le numéro comme suit: 00 + indicatif pays + indicatif zone + numéro du correspondant.

Guatemala: 00502 + 8 chiffres  
Honduras: 00504 + 8 chiffres  
El Salvador: 00503 + 8 chiffres  
Venezuela: 0058 + 10 chiffres  
Haïti: 00509 + 8 chiffres  
Nicaragua: +505 + 8 chiffres

Numéros des services d'urgence au Mexique et aux États-Unis: 911

Commission mexicaine d'aide aux réfugiés (COMAR) à Mexico: 55 5209 8800 ext. 30147; et à Tapachula, Chiapas: 55 8055 9382 / 962 64 25 31 18 / 962 64 25 31 19 omisión Mexicana de ayuda a Refugiados (COMAR)

Consulat du Honduras au Mexique: 55 5211 5747

Consulat d'El Salvador à Mexico: 55 5281 5723 ext. 206 / 55 5281 5725.

Si tu es salvadorien, tu as la possibilité d'appeler gratuitement ta famille depuis le Mexique en composant, depuis n'importe quel téléphone, le numéro: 800 74 76 117

Consulat du Guatemala à Mexico: 55 5540 7520 ext. 111, 112 / numéro d'urgence: 55 3699 2052

Consulat du Nicaragua au Mexique: 55 5540 5625

Consulat du Venezuela au Mexique: 55 5203 4233

Consulat d'Haïti au Mexique: 55 5557 2065 / 55 5580 2487

Commission nationale des droits de l'homme (CNDH) au Mexique: 800 715 2000

Instituto Nacional de Migración (INM) au Mexique: 800 00 46 264

Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR/ACNUR) au Mexique: 800 226 8769 ou 800 283 2718

Tu trouveras davantage d'informations et de contacts sur l'application RedSafe du CICR.

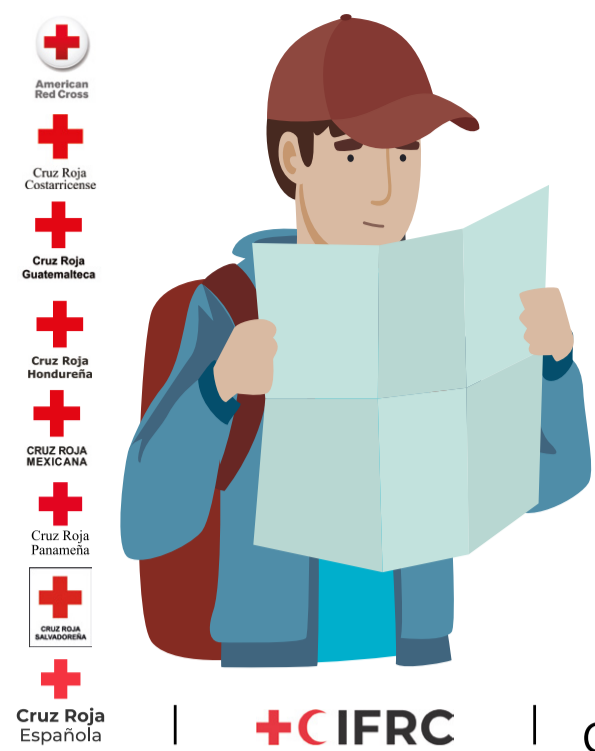


Scannez ce code avec l'appareil photo de votre téléphone portable et téléchargez les messages sur votre téléphone.



© 2015.0083/003.07.2021





© 2015.0083/003.07.2021

**1 Antes de partir, informe-se sobre as rotas, as distâncias, os meios de transporte, os abrigos seguros e as condições meteorológicas durante a viagem.** Também procure os números de telefone dos consulados do seu país e de outras instituições, caso seja necessário pedir ajuda.

**Lembre-se de que, durante a viagem,** você se deparará com condições meteorológicas diferentes, às vezes extremas. **Para se preparar, leve roupas adequadas e tome precauções diante de possíveis riscos,** como a presença de animais perigosos.

**2 Para sua segurança, não dê informações a pessoas desconhecidas** sobre sua viagem, sua família, se você tem familiares ou amigos nos Estados Unidos ou se recebe ajuda econômica de alguém. **Mencionar isso pode colocar você em perigo de sofrer extorsão.**

**3 Se for levar um telefone celular, não o empreste a pessoas que não sejam da sua confiança.** O mau uso dos seus contatos por parte de outra pessoa pode colocar você em perigo.

**4 Viajar durante o dia e em um grupo de confiança pode representar um risco menor,** principalmente para as mulheres. **Se for possível, não se separe do seu grupo.**

**5 Procure lugares seguros para passar a noite;** dormir ao ar livre pode ser muito perigoso. Viaje com uma lanterna.

**6 Há muitos riscos na estrada.** A extorsão e os roubos são comuns, inclusive em viagens de trem ou outros meios de transporte. **Cuide sempre dos seus pertences.**

**7 Caso você seja detido(a) pelas autoridades, mantenha a calma e escute as instruções.**

**8 Deixe com uma pessoa de confiança no seu país de origem uma cópia ou fotografia do seu documento oficial, contendo uma foto sua recente e/ou sua impressão digital, assim como uma cópia ou fotografia dos documentos das crianças ou adolescentes com quem você for viajar.**

**9 Caso deseje retornar ao seu país de forma voluntária, entre em contato com a Organização Internacional para as Migrações (OIM) pelos números +52 55 1910 5599 ou +52 55 2690 4314.** Eles têm um programa de retorno voluntário assistido. Esse apoio é gratuito.



Conheça seus direitos

- receber artigos de higiene pessoal;
- receber atendimento médico;
- receber água e três refeições por dia;
- contatar seus familiares ou receber visitas de parentes ou do seu representante legal.

Você deve receber um tratamento digno em todos os momentos. Não assine nenhum documento sem receber uma explicação sobre o conteúdo dele e sobre as consequências de assiná-lo.

**3** Diante de sua saída da detenção ou seu retorno ao seu país, **a autoridade em questão tem a obrigação de devolver seus pertences.**

**4** Se você tiver medo de voltar ao seu país por correr risco de vida, é muito importante solicitar proteção como pessoa refugiada para evitar sua repatriação. Para obter informações sobre o processo, procure as autoridades ou os funcionários do seu abrigo, do ACNUR, do CICV ou da Cruz Vermelha.

**1** Independentemente da sua situação migratória, **você conta com vários direitos, como o acesso gratuito à saúde pública, à educação, à justiça e ao registro de nascimentos, casamentos ou óbitos.** Ninguém deve deter você por fazer valer esses direitos.

**2** Caso você seja detido(a) pelas autoridades por não possuir documentos migratórios, estes são alguns dos seus direitos:

- receber informações claras no seu idioma sobre o processo e seus direitos;
- conhecer a localização e as regras do lugar em que você está;
- receber assessoria jurídica;

**5** Procure usar somente telefones celulares de pessoas de confiança. **Caso use o telefone de uma pessoa desconhecida, exclua o número do histórico de chamadas assim que terminar a ligação.**

**6** Se for viajar com uma criança ou adolescente, **certifique-se de que ele ou ela memorize seus dados pessoais e seu número de telefone.** Estabeleçam um plano a seguir caso percam o contato.

Caso se trate de uma criança pequena demais para memorizar seus dados, **certifique-se de que ele ou ela carregue consigo um cartão com as suas informações durante a viagem.** Isso será útil para vocês se reencontrarem caso se separem.

**7** Memorize pelo menos três números de telefone de pessoas da sua confiança, inclusive os códigos internacionais.

Mantenha o contato com seus familiares

**1** Durante a viagem, **ligue para sua família e informe:**

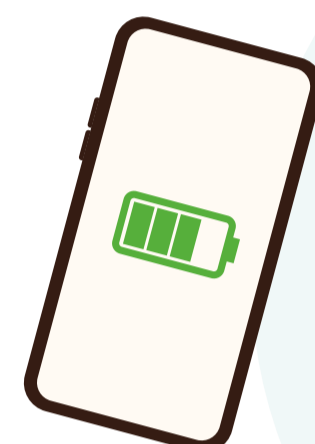
- o nome exato do lugar em que você está;
- com quem você está viajando;
- seu próximo ponto de destino;
- o dia em que pretende voltar a entrar em contato.

Em caso de emergência, dispor dessas informações facilitará a busca por você. Se não conseguir conversar com sua família, você pode enviar uma mensagem de voz.

**2** Lembre-se de que **alguns abrigos e pontos da Cruz Vermelha oferecem internet, ligações gratuitas e pontos de carga de bateria.** Procure usar esses serviços para entrar em contato com familiares ou amigos, principalmente antes de cruzar uma fronteira.

**3** Se for viajar em um grupo de confiança, **defina com o grupo o que fazer caso percam o contato durante a viagem.** Estabeleçam formas de responder a situações de perigo, inclusive o que fazer se alguém for detido, desaparecer, sofrer um acidente ou falecer. Lembre-se de que você pode procurar ajuda em um abrigo ou na Cruz Vermelha. Isso contribui para que uma família não fique sem informações sobre um ente querido.

**4** Desligue seu telefone celular ou ative o modo avião **para economizar a bateria, uma vez que não será possível carregá-lo durante certos trajetos longos.** Considere levar uma bateria portátil. Faça somente as ligações necessárias e guarde o aparelho em um saco plástico.



**5** Caso seja vítima ou testemunha de um delito no México, você tem o direito de iniciar um processo de regularização por razões humanitárias junto à assessoria jurídica e de receber assistência médica. É importante notar que, para acessar esse direito, será necessário denunciar a ocorrência. Caso você se encontre nessa situação, entre em contato com a Comissão Executiva de Atenção às Vítimas (CEAV) pelo número **+52 55 1000 2000** para obter mais informações.



**6** No México, somente o Instituto Nacional de Migração deve pedir comprovação da sua situação migratória. Nenhuma outra autoridade deverá exigir a revisão da sua documentação ou deter a sua pessoa se a autoridade migratória não estiver presente. Em caso de dúvidas sobre o tratamento por parte das autoridades, você pode ligar para a Comissão Nacional de Direitos Humanos pelo número **+52 55 5681 8125**

**7** A legislação mexicana proíbe a detenção de crianças e adolescentes em Estações Migratórias ou Centros Provisórios. Eles devem ser encaminhados a instituições responsáveis pela infância e adolescência, junto com seus familiares..

Cuide da sua saúde

**1** Se você tem uma condição médica crônica como diabetes, hipertensão ou HIV, **viaje com seus medicamentos e suas receitas médicas.** Decore os nomes deles e não abandone seu tratamento. **Se você utiliza métodos contraceptivos, leve-os na viagem.** Também é possível obter métodos contraceptivos gratuitos em alguns centros de saúde ou pontos da Cruz Vermelha.

**2** Em hospitais ou centros de saúde pública, **você tem direito a receber atendimento médico de emergência gratuitamente.** Uma vez terminada a



consulta médica, solicite informações sobre seu estado de saúde, assim como seu prontuário médico. Você também pode pedir a assistência da Cruz Vermelha com isso.

**3** Informe-se sobre o seu tipo sanguíneo e leve essa informação com você.

**4** Caso seja detido(a), **informe às autoridades se você tem alguma condição médica e se precisa de algum medicamento.** Mesmo durante a detenção, **você pode solicitar atendimento médico.** Pode ser útil mencionar os medicamentos de que você precisa e mostrar as receitas.

**5** Procure beber água regularmente ou se hidratar com soro, especialmente se estiver grávida, pois isso evitará a desidratação. Não consuma água parada ou da torneira. **Proteja-se do sol usando um chapéu ou boné e roupas adequadas.**

**6** Carregue uma garrafa de plástico vazia para reutilizar. **Você poderá enchê-la nos pontos da Cruz Vermelha ou em pontos de água purificada.**



**7** Se você apresentar sintomas como febre, tosse, dor no corpo ou vômito/diarreia, **procure imediatamente um centro de saúde que ofereça atendimento gratuito.**

**8** Lembre-se de sempre seguir as três medidas para a prevenção de doenças infecciosas: **lavar as mãos com frequência, usar máscaras faciais e usar repelente de mosquitos ou camiseta de manga comprida.**

**9** Viaje com seu certificado de vacinação contra a COVID-19 e outras doenças.

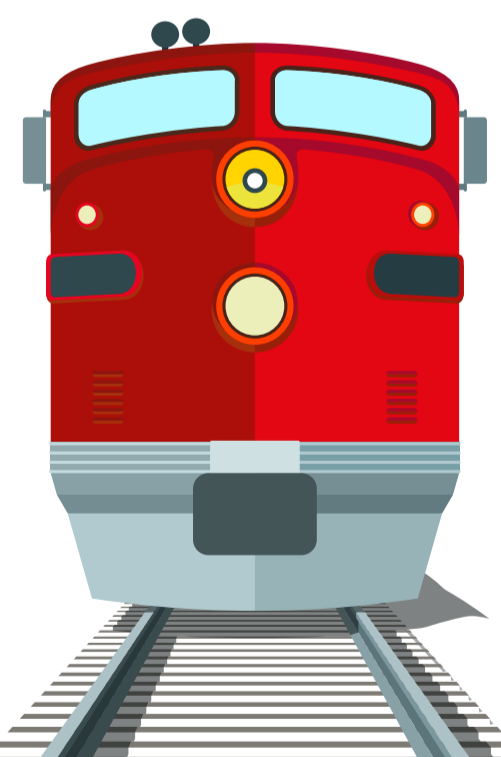
**10** Não utilize meias ou sapatos úmidos, pois isso poderá provocar o surgimento de bolhas e infecções cutâneas. Viaje sempre com meias adicionais e chinelos. Usar talco e meias de algodão também ajuda a evitar as bolhas.

**11** Os casos de violência sexual são urgências médicas e requerem atendimento imediato. **Procurar um centro de saúde dentro de 72 horas após o incidente pode salvar sua vida.** A Cruz Vermelha pode ajudar com o transporte. Você também pode solicitar apoio psicológico. O número de telefone de emergência no México e nos Estados Unidos é 911.



Em caso de viajar de trem ou outro veículo

**1** Evite subir em um trem ou veículo de carga se não tiver comido, descansado ou se estiver sob o efeito de álcool, drogas ou medicamentos relaxantes, pois você poderia cair se acabar dormindo. **Reveze com seus colegas para descansar e realizar cuidados pessoais.**

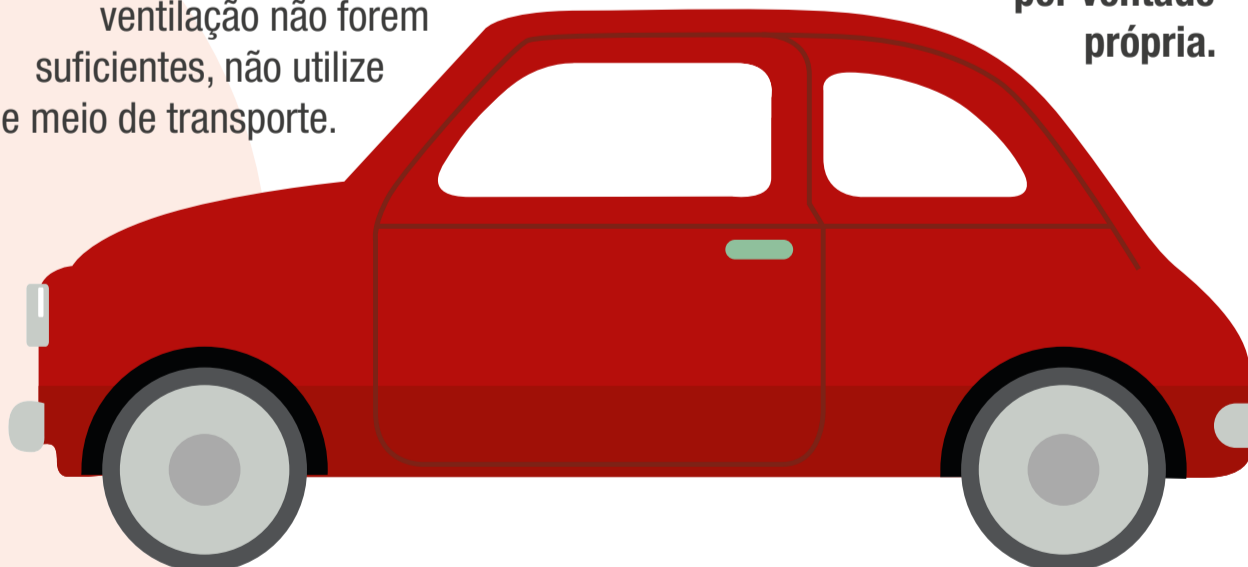


**2** Não amarre roupas na sua cintura, pois elas podem ficar presas em algo e provocar acidentes. **Também não leve sacolas ou outros itens nas suas mãos.**

**3** Em trens ou veículos de carga, é recomendável viajar sentado(a). Preste atenção no caminho para não ser atingido(a) por galhos, cabos elétricos ou túneis que façam você cair. Sente-se em algum lugar onde você tenha pontos de apoio.

**4** Evite subir em trens ou veículos de carga com crianças.

**5** Não viaje em veículos ou espaços reduzidos com muitas pessoas para evitar o risco de asfixia. Se o espaço e a ventilação não forem suficientes, não utilize esse meio de transporte.



**6** Se uma pessoa desconhecida oferecer uma carona, avalie bem os riscos e preste atenção no tipo de veículo. **Não aceite caronas em veículos fechados que impossibilitem sua descida por vontade própria.**

Em caso de caminhar por um bosque, floresta ou deserto

**1** Em lugares de clima quente, é possível que você encontre animais venenosos, como escorpiões, aranhas e cobras. As picadas ou mordidas desses animais podem ser letais.

**2** Sacuda suas roupas, seus sapatos e sua mochila antes de usá-los e examine os lugares onde for dormir ou se sentar para evitar picadas ou mordidas. Utilize repelente para evitar picadas.

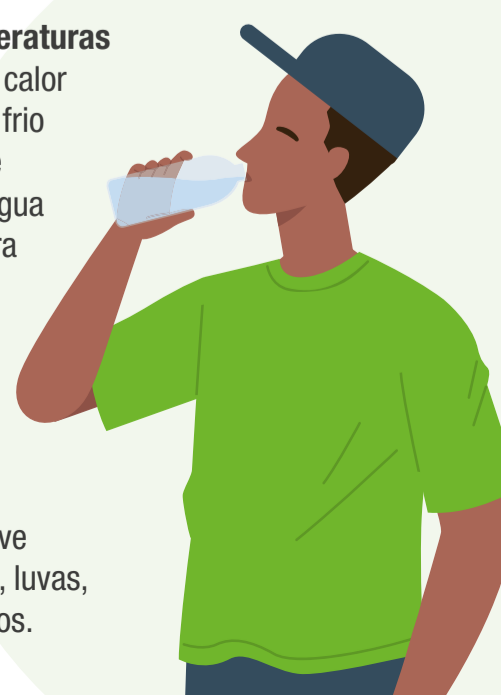
**3** Se você sofrer uma picada ou mordida de um animal, procure atendimento médico. Evite mover a parte lesionada e enxague a ferida com água limpa. Não chupe nem aplique pressão na área afetada, pois isso causa mais danos e aumenta o risco de infecção.



**4** Guarde e mantenha consigo todos os seus documentos em um saco plástico preso à sua roupa para que eles não sejam perdidos ou molhados.

**5** Os rios são muito mais profundos do que parecem. Atravessá-los com muita roupa ou com mochilas pode reduzir sua mobilidade. Existem correntes e redemoinhos que poderiam ocasionar sua morte.

**6** No deserto, as temperaturas são extremas: muito calor durante o dia e muito frio à noite. Lembre-se de viajar com bastante água purificada ou soro para evitar a desidratação, além de usar calças compridas, vestir camisetas de manga comprida e cobrir a cabeça para se proteger do sol. Leve também roupa de frio, luvas, uma lanterna e fósforos.



Como discar o número de telefone da sua família e para onde ligar em caso de emergência



Para fazer ligações para o México de outro país: Celular ou fixo: 00 + 52 + número de celular com 10 dígitos

Para fazer ligações do México para o exterior, é preciso discar 00 + código do país + código regional + número de telefone desejado.

Guatemala: 00502 + 8 dígitos  
Honduras: 00504 + 8 dígitos  
El Salvador: 00503 + 8 dígitos  
Venezuela: 0058 + 10 dígitos  
Haiti: 00509 + 8 dígitos  
Nicaragua: +505 + 8 dígitos

O número de telefone de emergência no México e nos Estados Unidos é 911

Comissão Mexicana de Ajuda a Refugiados (COMAR) na Cidade do México: 55 5209 8800 (ramal 30147) e em Tapachula, Chiapas: 55 8055 9382 / 962 64 25 31 18 / 962 64 25 31 19.

Consulado de Honduras no México: 55 5211 5747

Consulado de El Salvador na Cidade do México: 55 5281 5723 (ramal 206) / 55 5281 5725.

Se você é de El Salvador, é possível fazer uma ligação gratuita do México para sua família discando o seguinte número em qualquer telefone: 800 74 76 117

Consulado da Guatemala na Cidade do México: 55 5540 7520 (ramal 111/112) / Linha de emergência: 55 3699 2052

Consulado da Nicarágua no México: 55 5540 5625

Consulado da Venezuela no México: 55 5203 4233

Consulado do Haiti no México: 55 5557 2065 / 55 5580 2487

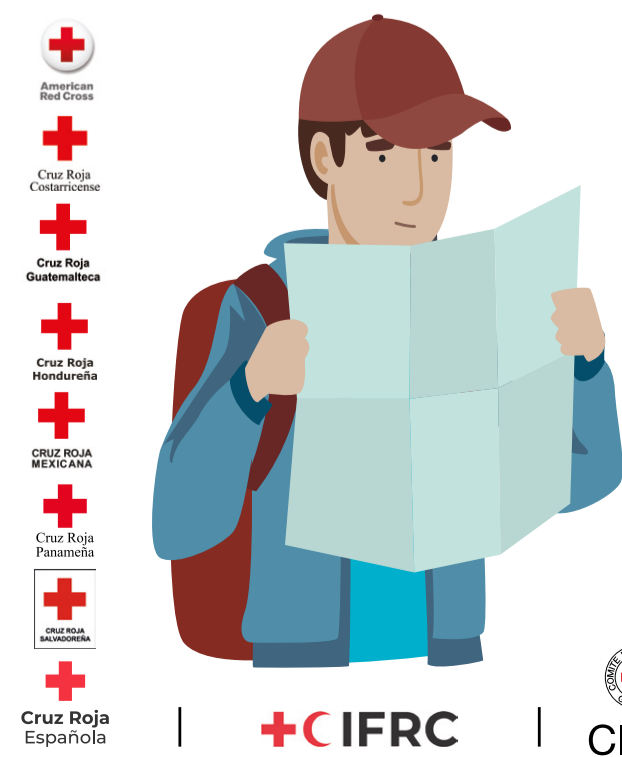
Comissão Nacional de Direitos Humanos (CNDH) no México: 800 715 2000

Instituto Nacional de Migração (INM) no México: 800 00 46 264  
Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR) no México: 800 226 8769 ou 800 283 2718

Para mais informações e contatos, acesse o aplicativo RedSafe do CICV.



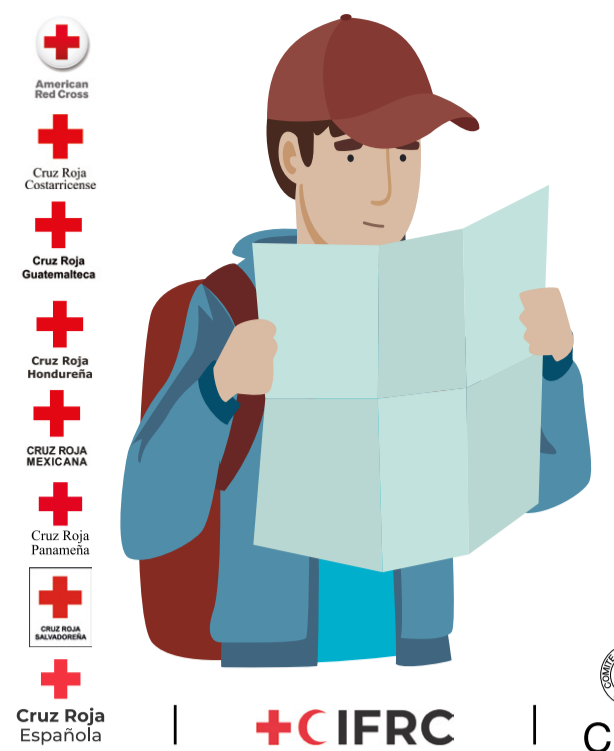
Escaneie este código com a câmera do seu celular e baixe as mensagens para o seu telefone.



© 2015.0083/003.07.2021



# Enfòmasyon itil



© 2015.0083/003.07.2021

- 1** Avan ou sòti, chache enfòmasyon sou wout la, distans, mwayen transpò, akomodasyon san danje ak klima sou wout la. Epitou chache nimewo telefòn konsila peyi w yo ak lòt enstitisyon nan ka gen nesosite pou w mande èd.
- 2 Pou sekirite w, pa bay enkonni enfòmasyon sou: vwayaj oswa sou fanmi w, si w genyen fanmi oswa zanmi nan Etazini, oswa si gen yon moun k ap sipòte w sou plan ekonomik. **Mansyone sa gendwa mete w nan gwou danje epi fè yo fè pwofitè sou ou.**

- 5** Si ou se yon viktim oswa temwen yon krim nan Meksik, ou gen dwa pou yo kòmanse yon pwosesis regularizasyon pou rezon imanitè, jwenn konsèy legal, epitou jwenn asistans medikal. Enpòtan: pou jwenn aksè ak dwa sa a, w ap bezwen rapòte sa ki te pase. Si ou twouve w nan sityasyon sa a, chache enfòmasyon nan Komisyon Egzekitif Atansyon pou Viktim (Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas, CEAV): **+52 55 1000 2000**



- 6** Nan Meksik, sèl Enstiti Nasyonal Migrasyon dwe mande pou verifie sityasyon migrasyon w. Okenn lòt otorite pa ka mande pou revize dokiman ou yo oswa kenbe ou si otorite imigrasyon an pa la. Si w genyen dout sou tretman otorite yo, ou ka rele Komisyon Nasyonal Dwa Moun: **+ 52 55 5681 8125**
- 7** Lwa Meksiken entèdi detansyon timoun ak adolesan ak fanmi yo nan Estasyon Imigrasyon. Yo dwe voye yo bay enstitisyon ki responsab pou anfans yo ansanm ak fanmi yo.

- 3** Si ou genyen telefòn selilè, pa prete moun ou pa fè konfyans li. Si yon moun mal sèvi ak kontak ou yo li gendwa mete w an danje.
- 4** Vwayaje lajounen ak an gwoup ou ka fè konfyans gendwa gen mwens danje, sitou pou fanm. Si sa posib, **pa separe w de gwoup ou a.**
- 5** Jwenn kote ki an sekirite pou pase nwit lan, dòmi nan lari a trè danjere. Vwayaje ak yon lanp.
- 6** Gen anpil danje sou wout la. Moun k ap fè pwofitè ak vòl se bay komen, sa ki gen ladann vwayaje nan tren oswa lòt transpò. **Toujou siveye zafè pèsone ou.**
- 7** Si otorite yo arete ou, rete kalm, koute enstriksyon yo.
- 8** Kite yon kopi oswa foto dokiman ofisyèl ou nan men yon moun ou fè konfyans nan peyi w ak yon foto resans ak/oswa anprent dijital ou, fè menm bagay la pou timoun k ap vwayaje avè w yo.
- 9** Si w swete retounen nan peyi w nan fason volontè, rele oswa ale nan **Òganizasyon Entènasyonal pou Migrasyon (OEM) +52 55 1910 5599 o +52 55 2690 4314.** Yo genyen yon pwogram retou volontè asiste. Èd sa a gratis.



## Kenbe kontak af fanmi ou yo

- 1** Pandan vwayaj ou a rele fanmi w, ba yo enfòmasyon sou:
  - non egzat kote w ye a,
  - ak kiyès w ap vwayaje,
  - ki pwochen destinasyon w,
  - ak nan ki jou w espere kominike ankò.
 Nan ka yon ijans, sa pral fasilite rechèch ou. Si w pa rive pale avèk yo, ou ka voye yon mesaj vokal.
- 2** Sonje ke en kèk obèj oswa pwen la Kwa Wouj ofri entènèt, apèl gratis ak kote pou chaje batri. Pwofitè sèvi ak sèvis sa yo pou kontakte fanmi oswa zanmi, sitou avan w travèse fwontyè a.



- 3** Si w ap vwayaje ak yon gwoup ou fè konfyans, mete w dakò avèk yo sou sa ki dwe fèt si w pèdi kontak avèk yo pandan vwayaj la. Sonje fason pou w reponn nan sityasyon danje tankou kisa pou w fè si yon moun nan detansyon, disparèt, sibi yon aksidan oswa mouri. Sonje ke w gendwa chache èd nan yon obèj oswa nan Kwa Wouj. Y ap ede pou yon fanmi pa rete san nouwèl sou moun yo renmen.
- 4** Eseye itilize telefòn selilè moun ou fè konfyans sèlman. **Si w itilize telefòn moun ou pa konnen, efase nimewo a nan istorik telefòn nan lè w fin fè apèl la.**

## Konnen dwa pa ou

- 1** Kèlkeswa sityasyon migratwa w, ou genyen plizyè dwa, tankou aksè gratis ak sante piblik, ak edikasyon, ak jistis, ak anrejistreman nesans, maryaj oswa lanmò. Pèsone pa ka anpeche w jwenn aksè ak dwa sa yo.
- 2** Si otorite yo arete w paske w pa genyen dokiman migratwa, kèk nan dwa w genyen yo se:
  - resevwa enfòmasyon klè nan lang ou sou pwosesis la ak sou dwa w yo,
  - konnen kote w ye a ansanm ak règleman li yo,
  - resevwa asistans legal,
  - jwenn atik pou liyènn pèsone, l.

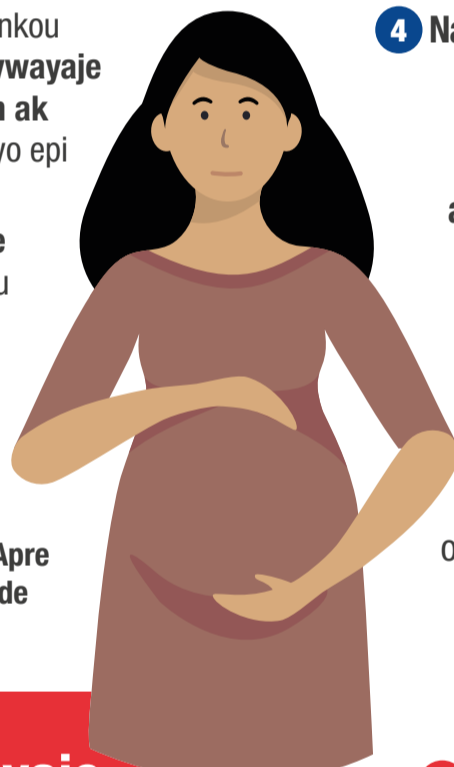
- atansyon medikal,
  - dlo ak twa repa pa jou,
  - kominike ak fanmi w oswa resevwa vizit nan men yo ak reprezantan legal ou.
- Pandan tout peryòd la yo dwe trete w ak diyite. Pa siyen okenn dokiman san yo pa eksplike w sa ki ladann ak konsekans si w siyen li.
- 3** Lè w soti nan detansyon oswa retounen nan peyi w, otorite yo dwe remèt ou byen pèsone ou yo.
  - 4** Si w pè retounen nan peyi w paske lavi w an danje, l ap enpòtan anpil pou w mande pwoteksyon antanke refijye pou evite yo voye w tounen. Pou jwenn enfòmasyon sou pwosesis la, ou ka apwoche otorite yo oswa pèsone abri yo, UNHCR, ICRC oswa Lakwa Wouj.



**7** Memorize omwen 3 nimewo telefòn moun ou fè konfyans, ki gen ladan kòd entènasyonal yo.

## Veye sante ou

- 1** Si ou gen yon maladi kwonik tankou dyabèt, tansyon wo oswa VIH, vwayaje ak medikaman ou yo ansanm ak preskripsyon yo. Aprann non yo epi pa neglije tretman ou. **Si w ap sèvi ak metòd pou evite gwosès, pote yo avèk ou.** Epitou ou ka jwenn kontraseptif gratis nan kèk sant sante oswa pwen Lakwa Wouj.
- 2** Nan lopital oswa sant sante piblik yo, ou genyen dwa resevwa atansyon medikal ijans gratis. Apre konsiltasyon medikal ou a mande enfòmasyon sou eta sante w epi mande yon rapò medikal. Epitou chache Kwa Wouj pou asistans.



- 3** Gen enfòmasyon sou gwoup sangen w epi pote l avè w.
- 4** Nan ka ke yo te arete w, enfòm otorite yo si ou gen nenpòt maladi epi si ou bezwen nenpòt medikaman. Epitou pandan detansyon an ou ka mande atansyon medikal. Sa gendwa ede lè w mansyone medikaman ke w bezwen yo ansanm ak preskripsyon yo.
- 5** Bwè dlo souvan oswa idrate tèt ou ak solisyon salin, sitou si w ansent, sa ap evite ke w dezidrate. Pa konsome dlo dòmi oswa tiyo. Pwoteje tèt ou kont solèy la ak chapo, kaskèt ak rad apwopriye.

- 6** Pote yon boutèy plastik pou w re-tilize: ou gendwa plen l nan pwen Kwa Wouj yo oswa nan pwen dlo trete yo.



- 7** Si ou gen sentòm tankou lafyè, tous, doule nan kò oswa detrès respiratwa ak dyare, ale imedyatman nan yon sant sante, kote asistans lan gratis.
- 8** Toujou sonje swiv twa mezi pou prevansyon maladi enfektyez: lave men w souvan, sèvi ak mask epi anti-moustik oswa manch long.

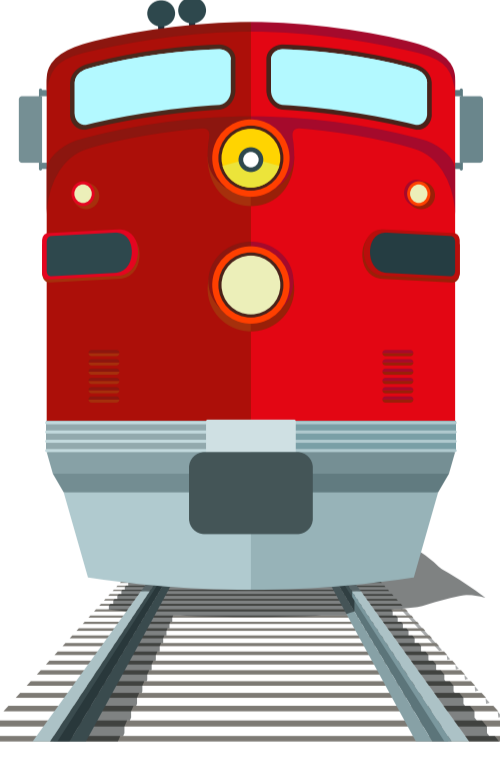
- 9** Vwayaje ak kat vaksinasyon COVID-19 ak lòt maladi.

- 11** Ka vyolans seksyèl yo se ijans medikal epi yo bezwen atansyon imedyat. Ale nan yon sant sante nan premye 72 èdtan yo apre ensidan an ka sove lavi ou. Kwa Wouj ka ede w nan depasman an. Epitou w ka mande asistans sikolojik. Nimewo ijans lan nan Meksik ak Etazini se 911.



## Nan ka w ap vwayaje nan tren oswa machin

- 1** Evite moute nan tren an oswa machin machandiz si ou pa te manje, repoze oswa si ou anba enfluyans a alkòl, dwòg oswa medikaman ap detann, ou ta ka tonbe si dòmi pran w. **Antann ou ak kamarad ou yo ke youn apre lòt n ap repoze ak voye je youn sou lòt.**



- 2** Pa mare rad nan ren ou, li ka kwoke nan yon bagay e fè w fè aksidan. **Pa pote sachè oswa lòt bagay nan men w.**
- 3** Nan tren oswa nan machin kago li rekòmande pou vwayaje chita. Rete veyatif pandan w sou wout: gen branch, kab elektrik oswa tinèl ki kapab frape w epi lage w atè. Chita kote ou ka gen sipò pou kenbe.

- 4** Evite monte tren oswa machin kago ak timoun yo.
- 5** Pa vwayaje nan machin oswa espas etwa ak anpil moun kote w ka toufe. Si pa genyen ase espas ak ventilasyon pou sèvi ak transpò sa a.



- 6** Si yon enkonni ofri w transpò, evalue risk yo byen epi gade nan ki kalite machin. **Pa aksepte monte machin fèmen kote w pa ka desann poukont ou.**

## Nan ka w ap mache nan forè oswa dezè

- 1** Nan kote ki gen klima cho ou ka jwenn bèt venime tankou eskòpyon, arenyen ak sèpan. Lè bèt sa yo pike oswa mòde w sa ka debouche sou lanmò.
- 2** Souke rad, soulye oswa valiz ou anvan ou itilize yo epi tcheke ki kote ou pral dòmi oswa chita pou evite pike oswa mòde. Sèvi ak anti-moustik pou evite yo pike w.
- 3** Si yon bèt pike ou mòde ou, chèche atansyon medikal. Evite bouje pati ki blese a epi rense blesi a avèk dlo pwòp. Pa souse ni peze zòn ki afekte a: sa ap lakoz plis dega epi ogmante risk enfeksyon.



- 4** Gade ak kenbe tout dokiman w yo nan yon sachè plastik ki byen sere nan rad ou pou w pa pèdi oswa mouye yo.



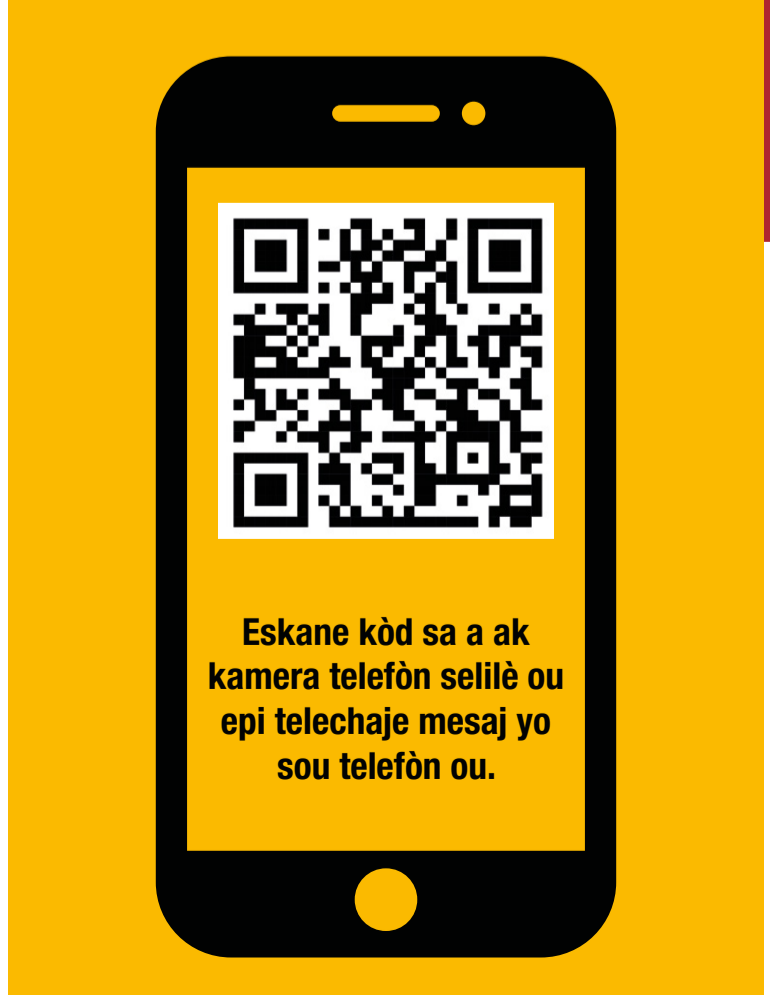
- 5** Rivyè yo pi pwofon parapò ak jan yo parèt la. Travèse yo ak anpil rad oswa valiz gendwa diminye mobilite w. Genyen kouran ak toubiyon ki gendwa lakoz lanmò w.
- 6** Nan dezè, tanperati yo ekstrèm: anpil chalè pandan lajounen, anpil fredi lannwit. Sonje vwayaje ak anpil dlo trete ak solisyon salin pou evite dezidratasyon epi mete pantalon ak manch long epi kouvri tèt ou pou pwoteje tèt ou kont solèy la. Epitou pote rad cho, gan, yon flach, ak alimèt avèk ou.



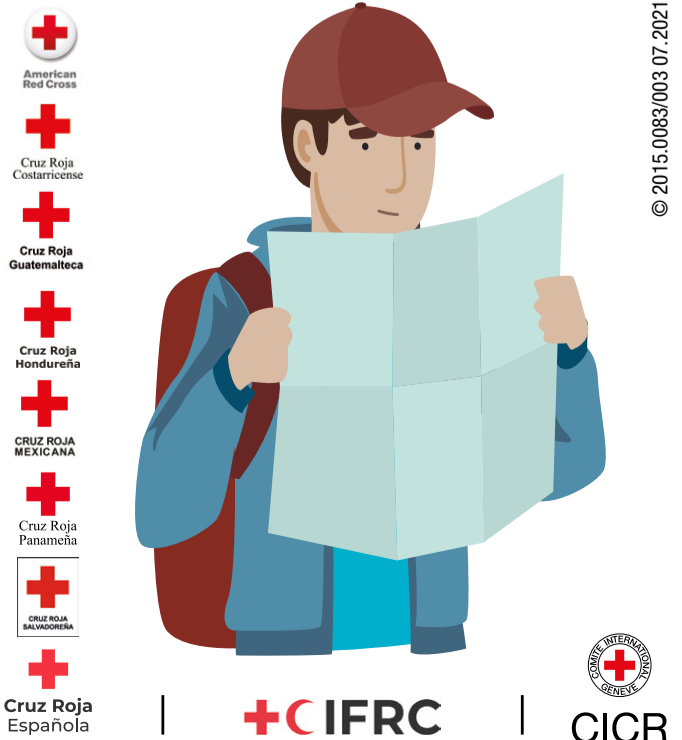
## Ki jan pou rele nimewo telefòn fanmi ou ak ki kote pou yo rele nan ka ta gen yon ijans

- Pou rele Meksik nan kèk lòt peyi:** Selilè oswa telefòn fik: 00 + 52 + 10 chif nimewo telefòn nan
- Pou rele soti nan Meksik aletranje, dabò ou dwe konpoze 00 + kòd peyi a + kòd vil la + nimewo ou vle rele a.**
- Gwatemala: 00502 + 8 chif
- Ondiras: 00504 + 8 chif
- Salvado: 00503 + 8 chif
- Venezwela: 0058 + 10 chif
- Ayiti: 00509 + 8 chif
- Nicaragua: +505 + 8 digitos
- Nimewo ijans lan nan Meksik ak Etazini se: 911

- Minisyon Meksiken pou Èd pou Refijye (Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados, COMAR) nan vil Meksiko: 55 5209 8800 ekst. 30147 epi nan Tapachula, Chiapas: 55 8055 9382 / 962 64 25 31 18 / 962 64 25 31 19.
- Konsila Ondiras nan Meksik: 55 5211 5747
- Konsila Salvado nan vil Meksiko: 55 5281 5723 ekst. 206 / 55 5281 5725
- Si w se salvadoryen: ou ka rele fanmi ou gratis nan Meksik pou sa konpoze apati nenpòt telefòn: 800 74 76 117
- Konsila Gwatemala nan vil Meksiko: 55 5540 7520 ekst. 111, 112 / Liy ijans: 55 3699 2052
- Konsila Nicaragua nan Meksik: 55 5540 5625
- Konsila Venezwela nan Meksik: 55 5203 4233
- Konsila Ayiti nan Meksik: 55 5557 2065 / 55 5580 2487
- Minisyon Nasyonal Dwa Moun (Comisión Nacional de Derechos Humanos, CNDH) Nan Meksik: 800 715 2000
- Enstiti Nasyonal Migrasyon an (Instituto Nacional de Migración, INM) nan Meksik: 800 00 46 264
- Wo Komisyonè Nasyonzi pou Refijye yo (Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados, ACNUR) nan Meksik: 800 226 8769 oswa 800 283 2718
- Pou plis enfòmasyon oswa kontak, jwenn aksè ak aplikasyon RedSafe CIGR.



Eskane kòd sa a ak kamera telefòn selilè ou epi telechaje mesaj yo sou telefòn ou.



© 2015.0083/003.07.2021