

CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL
ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD
COMISION NACIONAL DE EMERGENCIAS

GUIA DE EDUCACION COMUNITARIA PARA CASOS DE DESASTRE
--

Producción: Departamento de
Relaciones Públicas
C.C.S.S.

Dirección Técnica: Gabriel Mejía

PRESENTACION

Nuestro país está ubicado en una zona geográfica de grandes riesgos y amenazas de desastre. Tenemos un amplio historial de desastres naturales y tecnológicos que han afectado considerablemente la salud pública y la estabilidad económica y social de nuestra población.

Los accidentes, las inundaciones, las erupciones volcánicas, los terremotos y los deslizamientos, forman parte de la amplia gama de amenazas que tiene nuestro país. situación que nos obliga a integrar nuestras acciones para lograr la consolidación de un programa permanente de organización y participación social, como principal estrategia para prevenir y mitigar el impacto de los desastres sobre la salud y la economía nacional.

El presente módulo para educación comunitaria en desastres, representa un esfuerzo conjunto entre la Caja Costarricense de Seguro Social, la Organización Panamericana de la Salud y la Comisión Nacional de Emergencias, con el propósito de fortalecer la capacidad técnica de los sistemas locales de salud en la promoción de actividades de preparación y prevención para casos de desastre en la comunidad.

PRIMERA PARTE

OBJETIVOS EDUCATIVOS

Como resultado final de la presentación y discusión sobre el tema de preparación y prevención para casos de desastre, las familias y los grupos organizados estarán en capacidad de:

1. Reconocer los diferentes riesgos y amenazas de desastres naturales y tecnológicos que afectan a nuestra población.
2. Identificar los diversos efectos que producen los desastres sobre la salud y la organización social de la comunidad.
3. Identificar las principales medidas de preparación y prevención que se deben realizar en las diferentes fases del ciclo de los desastres.
4. Reconocer los principales mecanismos de organización y participación comunitaria para la preparación y la prevención en casos de desastre.

SEGUNDA PARTE

DESCRIPCION DE CONTENIDOS

La Caja Costarricense de Seguro Social, la Comisión Nacional de Emergencias y la Organización Panamericana de la Salud tienen el agrado de presentarles, el tema de los Preparativos de Salud para Situaciones de Desastre.

L.1 La Tierra: un planeta en transformación

- La Tierra donde vivimos es un planeta que está en constante movimiento y transformación.
- La naturaleza controla y regula todos los fenómenos que ocurren en la Tierra y que afectan la vida del hombre, las plantas y los animales.
- Algunos fenómenos de la naturaleza como los terremotos, los huracanes y las erupciones volcánicas, producen alteraciones que afectan la salud y la vida de los seres humanos.
- Otros fenómenos llamados desastres tecnológicos, como los accidentes y las guerras, son producidos por la mano del hombre.

L.2 ¿Qué es un desastre?

Un desastre es un fenómeno ecológico repentino, producido por la naturaleza o por el hombre, que afecta la vida de una comunidad, de una manera tan importante que se necesita la ayuda externa para socorrer a las personas y los lugares afectados.

L.3 Tipos de desastre

Son muchos los tipos de desastre que pueden ocurrir, pero en nuestro país, los desastres más importantes son:

- Las inundaciones que ocurren con mucha frecuencia en ciertas zonas del territorio nacional.

- Los temblores fuertes y terremotos, porque vivimos en una región muy afectada por los movimientos de las capas de la Tierra.
- Los deslizamientos, debido a la deforestación y la erosión que afectan gravemente al país.
- Y las erupciones volcánicas, ya que en nuestro país existen muchos volcanes, algunos de ellos en plena actividad.

L.4 Efectos de los desastres

Son muchos y muy variados los efectos que producen los desastres sobre la salud y la vida de las personas:

- Hay desastres que producen muertos y heridos.
- En algunos casos también se produce escases de agua y de alimentos para las familias.
- En algunos casos pueden aparecer ciertas enfermedades en la población afectada.
- En otros casos puede ocurrir el desplazamiento de las poblaciones hacia lugares más seguros.

L.5 Efectos de los desastres

- Puede haber pérdidas importantes en las viviendas, las escuelas y demás edificios públicos.
- Pueden ocurrir daños graves en hospitales, acueductos, alcantarillados y vías de comunicación.
- También pueden haber grandes pérdidas en plantaciones y cultivos agrícolas.
- Todos los desastres provocan gran desorganización social y efectos psicológicos variados en la población afectada.

L.6 Ciclo de los desastres

Se llama ciclo de los desastres al conjunto de etapas o fases que se dan antes, durante y después de un desastre.

- En este esquema podemos identificar la existencia de 6 fases, tres antes del desastre y tres después del desastre:
 Antes del desastre: fase de preparativos, fase de mitigación o reducción de los riesgos y fase de prevención.
 Después del desastre: fase de respuesta, fase de rehabilitación y fase de reconstrucción.
- Cuando ocurre un desastre, la comunidad es la primera que tiene que responder y actuar como reacción a la emergencia, esta fase se llama fase de respuesta.
- Unos días después del desastre, cuando la emergencia haya pasado, ocurre la fase de rehabilitación, que es cuando la gente manifiesta la necesidad de reorganizarse y de reacondicionar su ambiente. Las medidas en esta fase son provisionales.
- Más tarde, de uno a tres meses después del desastre, ocurre la fase de reconstrucción, donde la gente decide regresar a su situación anterior de manera definitiva. Las medidas en esta fase son definitivas.

L.7 Ciclo de los desastres

- Antes de que ocurra un nuevo desastre, la comunidad tiene que estar preparada, conocer los riesgos y amenazas que hay, conocer sus recursos materiales y humanos y diseñar planes de emergencia para enfrentar el desastre, a esta fase se le llama fase de preparación.
- En la fase de mitigación es posible evitar que un fenómeno natural se convierta en un desastre, cuando los efectos pueden ser reducidos o disminuidos por medio de una serie de medidas que la comunidad puede realizar antes de que ocurra el fenómeno, como por ejemplo la construcción antisísmica de las casas y el reforzamiento de hospitales y edificios públicos, para evitar que se caigan como consecuencia de un terremoto.
- Finalmente, en la fase de prevención, están todas aquellas actividades y medidas de organización, educación y capacitación, que las comunidades deben realizar para enfrentarse de mejor manera ante la ocurrencia de un desastre y evitar que el fenómeno natural sea un desastre.

- Todas estas medidas de prevención deben ser aprendidas y ejecutadas por individuos, familias y grupos organizados de la comunidad, con la orientación de las instituciones del Estado.

L.8 Inundaciones

- Las inundaciones son fenómenos naturales muy frecuentes en nuestro país. En algunos lugares ocurren todos los años, como consecuencias de las fuertes lluvias.
- Las inundaciones generalmente provocan la evacuación de familias y comunidades.
- así como también la pérdida de cultivos y alimentos.
- Las comunidades tienen que estar preparadas para establecer sus viviendas lejos de los ríos y saber evacuar a sus familias hacia terrenos secos y seguros en casos de emergencia.

L.9 Terremotos

- Los terremotos son movimientos fuertes de las capas de la Tierra que generalmente no se pueden predecir. Los terremotos producen gran desorganización social, afectan la salud mental en la comunidad y producen grandes pérdidas materiales en edificios y viviendas.
- En los terremotos generalmente hay muchos muertos, heridos y lesionados.
- Las personas, las familias y los grupos organizados de la comunidad deben estar preparados para casos de temblores fuertes y terremotos.
- Saber cómo comportarse y buscar lugares seguros cuando se presenta el sismo.

L.10 Erupción volcánica

- Nuestro país está rodeado de volcanes, algunos con mucha actividad.

- En varias oportunidades hemos sido muy afectados por las erupciones de gases y de cenizas volcánicas, como las erupciones del Volcán Irazú, que afectaron gravemente a nuestro país.
- Los volcanes pueden producir grandes cantidades de ceniza y las llamadas lluvias ácidas y contaminación de los ríos que afectan a los cultivos agrícolas y a los animales.
- Se recomienda no construir las viviendas a menos de 5 kilómetros de los volcanes.
- Las poblaciones que están localizadas cerca de volcanes, deben estar preparadas para evitar los efectos de los gases y las cenizas: así como para evacuar la zona en caso necesario.

L.11 Deslizamientos

- Los deslizamientos son movimientos o desprendimientos masivos de grandes cantidades de tierra y lodo, muchas veces producidos por la acción de la lluvia sobre terrenos altos y erosionados.
- Cuando hay deslizamientos sobre casas mal ubicadas generalmente se produce la muerte de personas y grandes pérdidas por destrucción de viviendas y propiedades.
- Para evitar los deslizamientos es necesario reforestar las zonas montañosas erosionadas.
- así como también la construcción de barreras o muros de contención y canales de desagüe.

L.12 Medidas de preparación y prevención: Inundaciones

- Es mucho lo que cada persona, familia o grupo organizado de la comunidad puede hacer para disminuir los efectos de los desastres.

En casos de inundaciones se recomiendan las siguientes medidas:

- Evitar la construcción de viviendas en lugares cercanos a los ríos, especialmente donde son frecuentes las inundaciones.

- Tener los materiales de emergencia siempre listos para situaciones de evacuación.
- Estar preparado y saber cómo evacuar a las familias hacia las zonas secas y seguras.

L.13 Medidas de preparación y prevención: Temblores fuertes y terremotos

- Mantener la calma en todo momento para evitar peligros mayores.
- Alejarse de ventanas con vidrios, de muebles grandes y objetos colgantes.
- Alejarse de los postes con cables eléctricos.
- Buscar un lugar seguro como una columna de la casa o del edificio o debajo de una mesa.
- Las comunidades deben estar preparadas y organizadas para el rescate y transporte de heridos, conjuntamente con los grupos de socorro de la Cruz Roja.

L.14 Medidas de preparación y prevención: Erupción volcánica

En caso de erupciones volcánicas:

- Evitar la construcción de viviendas cerca de los volcanes.
- No visitar volcanes activos peligrosos que están echando ceniza y gases tóxicos.
- Cuando hay cenizas y gases tóxicos que pueden afectar la salud, cubrirse la nariz con un trapo humedecido con vinagre.
- En caso de que la Comisión Nacional de Emergencias ordene la evacuación de alguna comunidad, seguir las recomendaciones para dirigirse a los lugares más seguros.

L.15 Medidas de preparación y prevención: Deslizamientos

Para los casos de deslizamiento:

- Evitar la construcción de casas cerca de zonas que han sido declaradas como áreas con peligro de deslizamiento.
- En las zonas deforestadas y erosionadas se recomienda la siembra de árboles, para retener y filtrar el agua de las lluvias:
- la construcción de muros de contención para evitar los derrumbes de tierra.
- y la construcción de canales para desviar las aguas y evitar la inundación.

L.16 Saneamiento ambiental: Agua potable

Las medidas de saneamiento ambiental son muy importantes y se deben mantener siempre, antes, durante y después de un desastre.

- El suministro y consumo de agua potable es una de las principales acciones de la comunidad. Antes del desastre se deben identificar las zonas con mayor riesgo de contaminación de los acueductos y los pozos.
- Cuando por razones de emergencia no hay agua potable, se recomienda hervir el agua para consumo en el hogar durante 10 minutos, con el fin de matar los microbios que producen enfermedades.
- También se recomienda clorar el agua agregando 3 gotas de cloro corriente por cada litro de agua.
- Si el agua tiene basuras o impurezas es necesario filtrarla en un filtro casero que se construye con tela gruesa o doblada sobre un recipiente.
- El agua hervida y filtrada se debe almacenar y conservar en recipientes bien tapados y en lugares frescos, donde no les "pegue" el sol.

L.17 Saneamiento ambiental: Excretas

- Las excretas y basuras se deben eliminar todos los días, de manera adecuada, para evitar criaderos de insectos y roedores que transmiten enfermedades.
- En casos de emergencia se pueden construir unas letrinas corrientes en forma de pozo, que pueden servir para unas 20 personas.
- Estas letrinas se construyen haciendo un hueco de unos 50 centímetros de diámetro por 3 ó 4 metros de profundidad. Se recomienda construirlas a unos 15 metros de las casas o los lugares de refugio y de los manantiales o pozos de abastecimiento de agua y en un nivel inferior. En caso de inundaciones las letrinas se deben construir en lugares más altos, para evitar que se llenen de agua.
- También existe la letrina de trinchera, que sirve para unas 100 personas durante un período máximo de una semana, para trincheras de baja profundidad: 30 ó 40 centímetros de ancho, metro y medio de profundidad y 3 metros de largo.
También se pueden hacer trincheras profundas para la misma cantidad de personas, por un período mayor (3 semanas) de 80 centímetros de ancho, 2 metros y medio de profundidad y 3 metros de largo.

L.18 Saneamiento ambiental: Basuras

- Las basuras que se producen en la comunidad se deben recoger y depositar en lugares adecuados y con las precauciones necesarias.
- Las familias pueden enterrar la basura en huecos de metro y medio de diámetro por dos de profundidad, tratando de cubrirla con 30 centímetros de tierra todos los días.
- Cuando se llega a los 40 centímetros de la superficie se cubre con tierra y se construye otro hueco.
- La basura también se puede quemar en lugares alejados de las casas o de los refugios, en los mismos huecos contruidos para este fin o usando estañones vacíos.

L.19 Higiene general

Además de las medidas preventivas anteriores las familias y los grupos organizados de la comunidad deben mantener en todo momento los buenos hábitos de higiene personal.

- El lavado de manos con agua potable y jabón. después de usar la letrina sanitaria y antes de comer, es muy necesario para evitar el cólera y otras enfermedades infecciosas.
- El lavado de manos también es necesario realizarlo siempre antes de preparar los alimentos.
- Recuerde que es necesario hervir y clorar el agua que se usa para preparar los alimentos.
- Aún en casos de desastres es necesario procurar la higiene diaria del cuerpo para mantener la salud.

L.20 RESUMEN: Cómo estar preparado para un desastre

- En su casa, en la escuela o en su lugar de trabajo debe existir siempre a mano el material de emergencia, un radio de baterías, un foco, fósforos y velas, una pequeña reserva de alimentos enlatados y un recipiente con agua potable fresca.
- Tenga todos sus documentos personales a mano.
- Manténgase informado en todo momento y siga las recomendaciones de la Comisión Nacional de Emergencias y las autoridades nacionales para casos de desastre.
- Elabore su propio plan de emergencias en el hogar para una mayor seguridad en caso de desastre.

L.21 RESUMEN: Organización y participación comunal

- Participe activamente en las actividades de organización y capacitación de la comunidad para casos de desastre.
- Participe en la formación de los comités de emergencias de la comunidad.
- Ayude a vecinos en la elaboración del plan de emergencias para la evacuación de escuelas, hospitales y edificios públicos.

- Identifique recursos que se van a necesitar para responder ante un desastre y los lugares más seguros para una oportuna evacuación.

L.22 RESUMEN: Cómo eliminar o disminuir los riesgos

- En caso de inundaciones, construir las viviendas alejadas de los ríos que se desbordan o sobre pilotes y en terrenos elevados. Mantener limpias acequias y riachuelos.
- En caso de terremotos, construir las viviendas de tal manera que resistan los temblores fuertes, utilizando técnicas como el entrecruzamiento de vigas.
- En caso de deslizamientos construir las viviendas en lugares seguros, reforestación de zonas erosionadas y construcción de canales y barreras de contención.
- En caso de volcanes no construir las viviendas en zonas que pueden ser afectadas por las cenizas y las lluvias ácidas. (5 a 10 kilómetros del volcán).

L.23 RESUMEN: Cómo responder ante un desastre

- Mantener la calma en todo momento para evitar trastornos mayores.
- Aplicar el plan de emergencias y dirigirse al lugar más seguro.
- Escuchar la radio y seguir todas las recomendaciones de la Comisión Nacional de Emergencias.
- Si se traslada a otro lugar lleve solamente lo que necesita.
- En caso de desastres tecnológicos como los accidentes de tránsito, contaminación ambiental, explosiones e incendios, seguir estrictamente las indicaciones que establezca la Comisión Nacional de Emergencias para todos estos casos que necesitan una atención más especializada.

TERCERA PARTE

CRITERIOS DE EVALUACION
A: Preguntas claves para el público
1. ¿Qué es un desastre?

R: /

Fenómeno ecológico repentino, producido por la naturaleza o por el hombre, que altera la vida de una comunidad de manera tal que se necesita la ayuda externa para socorrer a las personas afectadas.

2. ¿Cuáles son los principales tipos de desastre que pueden ocurrir en Costa Rica?

R: /

Inundaciones, erupciones volcánicas, terremotos y deslizamientos.

3. ¿Cuáles son los principales efectos de los desastres?

R: /

- a) Pueden producir muertos y heridos
- b) Puede haber escases de agua y de alimentos
- c) Afecta la salud de la población
- d) Pueden ocurrir pérdidas de viviendas, edificios públicos y cosechas
- e) Producen alteraciones psicológicas y desorganización social.

4. ¿Cuáles son las principales fases en el ciclo de los desastres?

R: /

Antes del desastre:

o

Después del desastre:

- a) preparativos
- b) mitigación
- c) prevención
- d) respuesta
- e) rehabilitación
- f) reconstrucción

5. ¿Cuáles son las principales medidas de preparación y prevención en caso de inundaciones?

R: /

- a) Evitar la construcción de viviendas en lugares cercanos a ríos que se desbordan.
- b) Tener los materiales de emergencia siempre listos.
- c) Estar preparado y saber cómo evacuar a las familias.

6. ¿Cuáles son las principales medidas de preparación y prevención en caso de temblores fuertes y terremotos?

R: /

- a) Mantener la calma
- b) Alejarse de ventanas con vidrio, muebles grandes y objetos colgantes
- c) Buscar un lugar seguro
- d) Organización de la comunidad

7. ¿Cuáles son las principales medidas de preparación y prevención en caso de erupciones volcánicas?

R: /

- a) Evitar la construcción de viviendas en las cercanías de volcanes activos
- b) No visitar volcanes activos que están echando cenizas y gases tóxicos
- c) Cubrirse la nariz con un trapo humedecido con vinagre
- d) Seguir las recomendaciones de la Comisión Nacional de Emergencias

8. ¿Cuáles son las principales medidas de preparación y prevención en casos de deslizamiento?

R: /

- a) Evitar la construcción de viviendas en zonas declaradas con peligro de deslizamiento
- b) Siembra de árboles para reforestar y detener la erosión
- c) Construcción de muros o barreras de contención
- d) Construcción de canales para desviar las aguas

9. Indique las principales medidas de saneamiento ambiental para situaciones de desastre

R: /

- a) Identificar las zonas de riesgo de contaminación de acueductos
- b) Hervir y clorar el agua de consumo en el hogar
- c) Filtrar el agua que contiene impurezas
- d) Almacenar el agua, en un lugar fresco, donde no le de el sol
- e) Eliminar las basuras y las excretas humanas todos los días

10. Indique las medidas de higiene general que se deben aplicar en todo momento en la comunidad

R: /

- a) Lavado de manos con agua y jabón
- b) Hervir y clorar el agua
- c) Uso de la letrina sanitaria
- d) Baño diario

11. ¿Cómo estar preparado para un desastre?

R: /

- a) Mantener listo el material de emergencia
- b) Tener a mano los documentos personales
- c) Mantenerse informado
- d) Elaborar un plan de emergencia en el hogar
- e) Participar en la organización de la comunidad
- f) Identificar los recursos de la comunidad

B: Crucigrama para evaluación

Horizontales

1. Tipo de emergencia o desastre producidos por el hombre.
2. Grupo social básico que debe estar preparado para situaciones de desastre.
4. Tipo de desastre que se produce por la acción de la lluvia sobre terrenos erosionados.
5. Distancia a la que se debe construir la letrina del pozo de agua y de la casa.
8. Conjunto de medidas que se aplican para evitar los riesgos de un desastre.
9. Corriente de agua estable que se altera con las lluvias y produce inundaciones.
12. Conjunto de medidas que las familias y los grupos organizados de la comunidad pueden realizar disminuir el impacto de los desastres.
15. Estructura de vidrio de la cual hay que alejarse en caso de terremotos.
21. Acción de calentar el agua para hacerla potable.
23. Trozo largo de madera o de metal que se usa para reforzar las viviendas contra los sismos.
32. Líquido vital que hay que clorar en caso de desastres.
33. Planeta en constante transformación.

Verticales

3. Tipo de desastre producido por desbordamiento de los ríos o de los mares.
6. Temblor de gran intensidad que causa desastres.
7. Situaciones de desequilibrio emocional e incertidumbre causada por un desastre.
10. Conjunto de medidas de restauración que se realizan después de un desastre.
13. Víctimas fatales como consecuencia de un terremoto.
14. Artefacto indispensable para la información en casos de desastre.
16. Acción de restaurar con árboles zonas con erosión.
17. Artefacto indispensable para orientarse en caso de desastre.
18. Desechos humanos que se deben eliminar en lugares apropiados.
19. Lugares seguros que utilizan para evacuar a las personas en caso de desastre.
20. Desechos del hogar que es necesario quemar o enterrar diariamente.
22. Lugar donde se debe depositar las excretas.
24. Material de elaboración casera que nos sirve para purificar el agua en caso de desastre.

34. Propuesta planificada de acciones de la familia y la comunidad como preparación y prevención en caso de desastres.
35. Medio terrestre de comunicación que se puede afectar como consecuencia de un desastre.
36. Conjunto de medidas que se realizan en la comunidad para disminuir el impacto de los desastres.
37. Fase que se ejecuta en el momento en que se produce el desastre.
38. Perforaciones que sirven para el suministro de agua.
39. Construcciones comunitarias que son muy afectadas en caso de terremotos e inundaciones.
40. Barrera física que se construye para contener los deslizamientos.
42. Fenómeno ecológico repentino que altera la vida de la comunidad y que obliga a buscar la ayuda externa.
43. Forma en que se presentan los desastres.
25. Mueble del hogar que puede servir para purificar el agua en caso de desastre.
26. Organo muy útil del cuerpo que se debe lavar antes de comer y después de usar la letrina.
27. Base de cemento o de madera que sustenta la armazón de las casas para evitar inundaciones.
28. Grupo organizado de personas que prepara el plan de emergencias.
29. Area psicológica de la salud que se altera como consecuencia de los desastres.
30. Emanación violenta de piedras, cenizas y gases tóxicos.
31. Acción de movilizar a grupos humanos de un lugar a otro más seguro.

	A	C	C	I	D	E	N	T	E	S		F	A	M	I	L	I	A		
I		D	E	S	L	I	Z	A	M	I	E	N	T	O		1	5		T	
N	D		P	R	E	V	K	M	C	I	O	N		R	I	O		R	E	
U	E	H		P	R	E	P	A	R	A	C	I	O	N			M	E	R	
N	S	E	R		V	E	N	T	A	N	A	L			R	F	U	H	R	
D	O	R	A	E		R	E	F	U	G	I	O			E	O	E	A	E	
A	R	I	D	X	B		H	E	R	V	I	R		L	F	C	R	B	M	
C	G	D	I	C	A	C		V	I	G	A		F	E	O	O	T	I	O	
I	A	O	O	R	S	L	M					M	I	T	R		O	L	T	
O	N	S		E	U	O	E					A	L	R	E	R	S	I	O	
N	I		P	T	R	R	S					N	T	I	S	E		T		
	Z	C	I	A	A	A	A					O	R	N	T	S	M	A	E	
E	A	O	L		S	R		A	G	U	A		O	A	A	C	E	C	R	
V	C	M	O					T	I	E	R	R	A			R	A	N	I	U
A	I	I	T			P	L	A	N		V	I	A			T	T	O	P	
C	O	T	E		M	I	T	I	G	A	C	I	O	N		E	A	N	C	
U	N	E						R	E	S	P	U	E	S	T	A		L		I
A			P	O	Z	O	S		V	I	V	I	E	N	D	A			O	
R		T	E	C	N	O	L	O	G	I	C	O		M	U	R	O		N	
	D	E	S	A	S	T	R	E		R	E	P	E	N	T	I	N	O		