



Coordinación General:

Área de Formación y Capacitación

Supervisión y Asesoría Técnica:

Lic. Gerardo Monge Bolaños

Diseño, Ilustración y Diagramación:

Paola Obando Boza

Revisión:

AEM. Walter Fonseca Bonilla

Lic. Carlos Mesén Rojas

Lic. Fernando Caldeón Fuentes

Licda. Xinia Guerrero Garita

Lic. Alexander Solís Delgado

Lic. Pedro González Somarribas

Lic. Sergio Sánchez Castillo

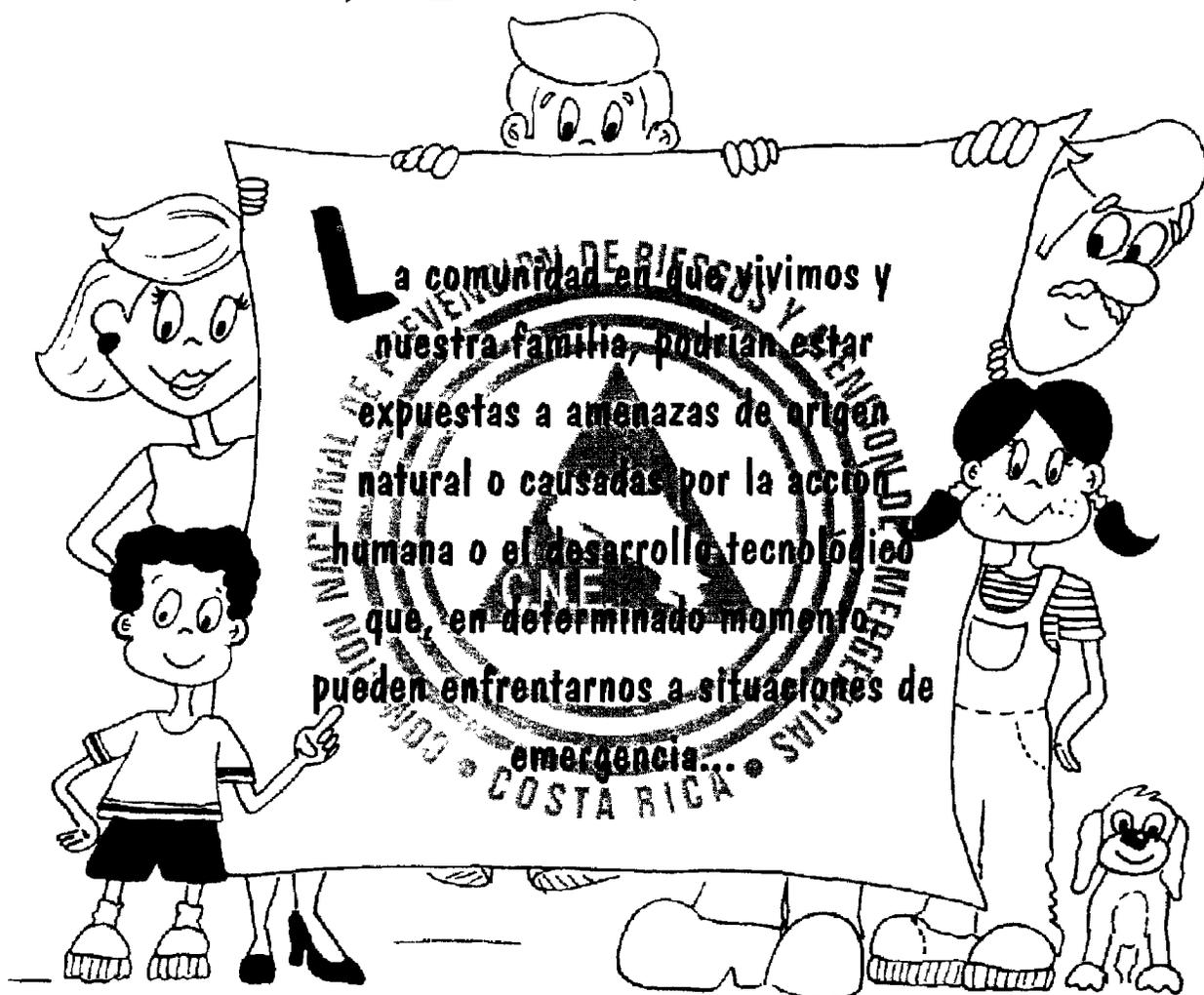


COMISION NACIONAL DE PREVENCION DE RIESGOS Y ATENCION DE EMERGENCIAS

Apartado 5258-1000, San José, www.cne.go.cr/
E-mail: educacion@cne.go.cr

ZED. JUNIO 2001

Plan Familiar de EMERGENCIA





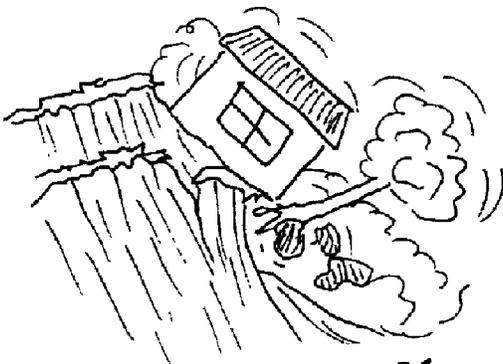
Por amenaza entendemos que, es la potencial ocurrencia de un suceso provocado por un evento natural, generado por la acción de los seres humanos, el desarrollo tecnológico o por la interacción de todos los factores, el cual origina condiciones adversas a las personas, a sus bienes y al ambiente cuando se manifiestan en un lugar específico, con una intensidad y duración determinada tales como:



SISIMOS



INUNDACIONES

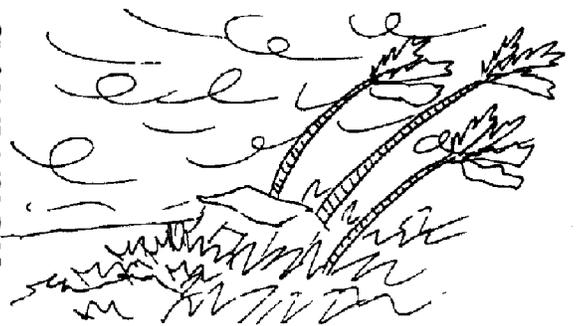


DESLIZAMIENTOS



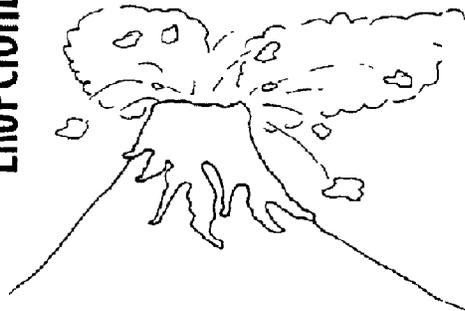
SEQUIAS

HURACANES



VOLCANICAS

ERUPCIONES

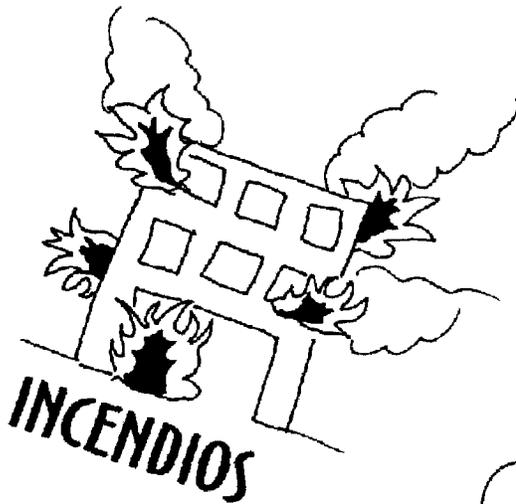
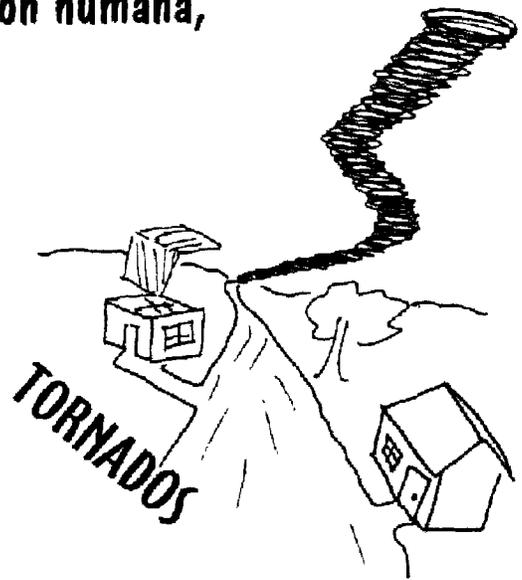


Fenómenos como las sequías, algunas inundaciones y deslizamientos se definen como "naturales", en ocasiones estos podrían tener su origen en una inadecuada utilización de los recursos naturales o bien la no planificación del territorio.

Ante todo mantenga la calma.



Entre las amenazas causadas por la acción humana,
se pueden mencionar:



Es importante saber que **Costa Rica** está ubicada en una región expuesta a diversas **Amenazas...**



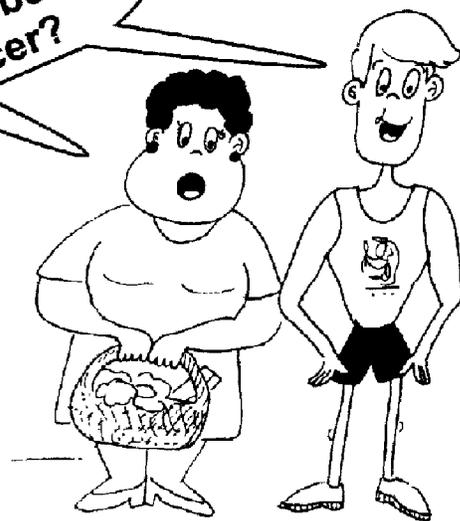
¿O sea que estamos en una zona de Peligro?

¡NO!

¡NO HAY QUE DESESPERARSE!

Esto no debe ser un obstáculo para disfrutar de una vida normal y tranquila ...

Y entonces ...
¿Qué debemos hacer?

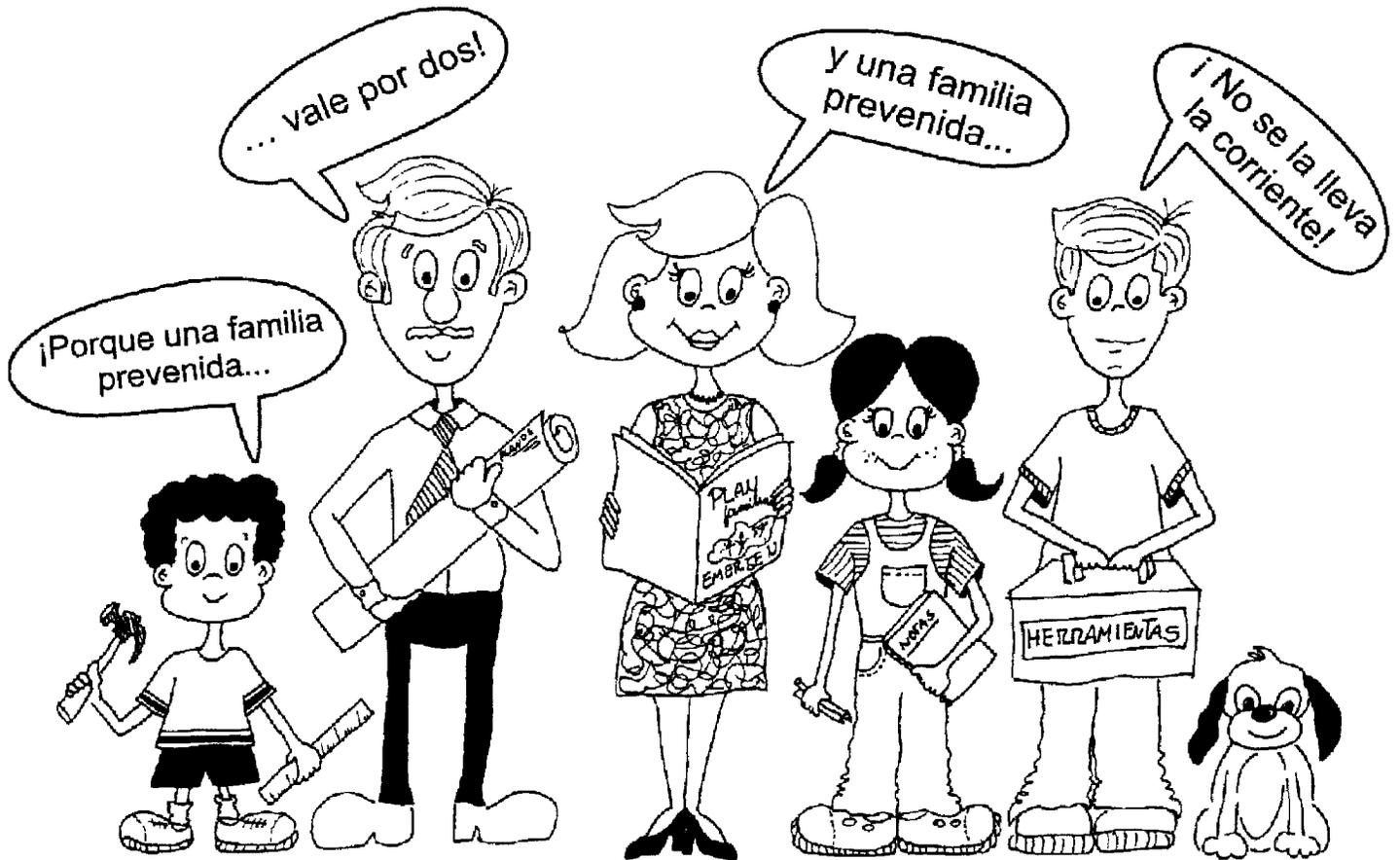


Al contrario, tenemos que adoptar una serie de medidas y actitudes que deben convertirse en hábitos normales de nuestra vida...

De esta forma estaremos mejor preparados para cuando ocurra una emergencia, o mejor aún, para evitar que ocurra o disminuir sus efectos...

Ante todo mantenga la calma...

El mejor punto de partida es comenzar a organizarnos en nuestra propia familia ...



Para eso tenemos que realizar, con la participación de toda la familia, un

Plan Familiar de EMERGENCIA

Para lo cual ofrecemos la siguiente guía...

Ante todo mantenga la calma...

Pasos para la realización de un *Plan* **Familiar** **de EMERGENCIA**

1 *Reconocimiento del sitio en que vivimos*

Cuando pasamos mucho tiempo en un lugar, se vuelve tan familiar que hay cosas que no percibimos...

No nos damos cuenta que están ahí cerca y pueden afectarnos en cualquier momento...



El tipo de vivienda, las condiciones de vida y el lugar donde está construida la casa, son características que determinan que tengamos mayor o menor riesgo ...

Por esa razón conviene echar una miradita al sitio y a las condiciones en que vivimos, tomando en cuenta: las características de la casa.

Ante todo mantenga la calma...

Características de la casa

Ahora, a examinar las características y condiciones de nuestra casa:



Tipos de construcción y materiales utilizados

Lámina

Madera

Cemento

Estado de mantenimiento

Instalaciones eléctricas

Cañerías

Estructuras

Almacenamiento de materiales PELIGROSOS*

Inflamables

Herramientas Puncocortantes

Venenos

Distribución de espacios, pasillos, salidas

Ubicación y estado del mobiliario (y otros enceres de mayor tamaño)

*Los materiales y equipos peligrosos deben estar bajo condiciones o en lugares donde no puedan causarnos daño.

Ubicación de la casa



Tenemos que revisar y tomar nota de dónde está ubicada nuestra casa en relación con elementos potencialmente peligrosos, como:

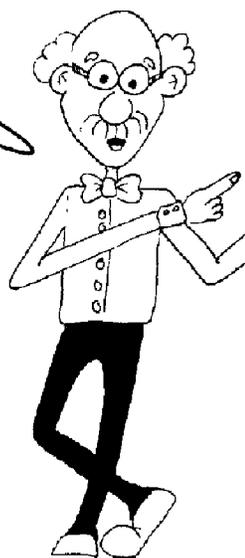
- ✓ Ríos, quebradas y acequias
- ✓ Edificios o construcciones en mal estado
- ✓ Arboles peligrosos
- ✓ Tendido eléctrico
- ✓ Laderas
- ✓ Fábricas
- ✓ Rellenos

Otros ...

Características de la comunidad

¡Analicemos nuestro Barrio!

Tenemos que salir a nuestro barrio, nuestra comunidad y hacer una lista de lo que observamos y averiguamos...



Ante todo mantenga la calma...

Luego es muy importante, necesario hacernos las siguientes preguntas:



Respondamos ...

- ✓ ¿Qué hay en el barrio o en la comunidad que pueda sernos útil a la hora de una emergencia?
- ✓ ¿Qué amenazas existen en la comunidad y cuál es su ubicación?
- ✓ ¿Qué tipo de organizaciones existen en la comunidad para hacer frente a una emergencia? Por ejemplo: policía, cruz roja, cuerpo de bomberos, centros médicos, comites de emergencia entre otros.
- ✓ ¿Dónde están ubicadas?
- ✓ ¿Cuáles sitios son los más seguros, en el caso de una emergencia?
- ✓ ¿Cuáles son las rutas de ingreso y salida de la comunidad y qué formas alternativas se podrían utilizar?

Después de revisar nuestra casa y de analizar la comunidad, podemos identificar:

- 1- Cuáles amenazas están presentes en la comunidad.
- 2- Qué tan preparados estamos ante la ocurrencia de una situación de emergencia.
- 3- A cuáles estamos expuestos.



2 Hacer un Plan de Acción

Esta puede ser una actividad muy entretenida en la que debe participar toda la familia ya que tenemos que conocerlo muy

La tarea es decidir:

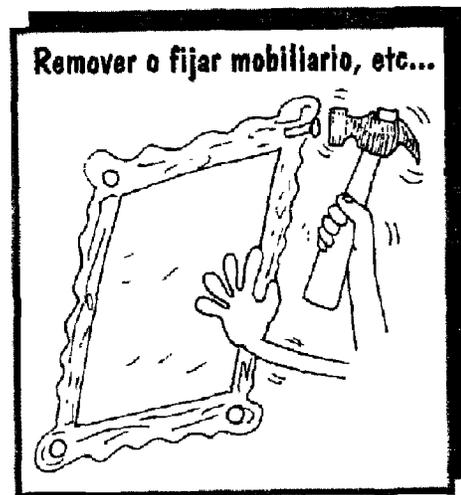
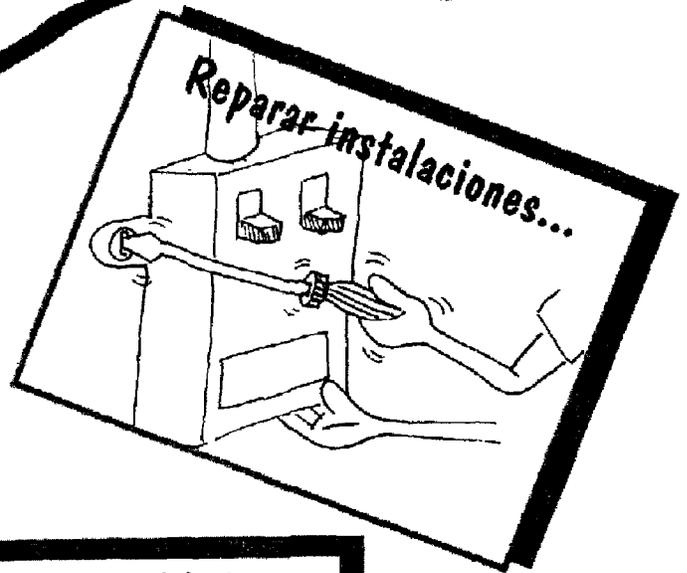
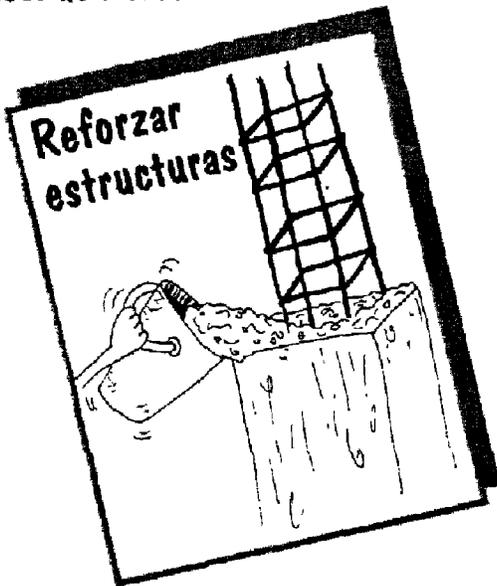


No es necesario ser especialista para estar preparados; solo necesitamos estar informados y bien organizados

Es Mejor Prevenir...

Ante todo mantenga la calma...

El plan debe servir no sólo para las situaciones de emergencia, sino también para mejorar las condiciones de la vivienda y hacer de nuestra casa un sitio más seguro...



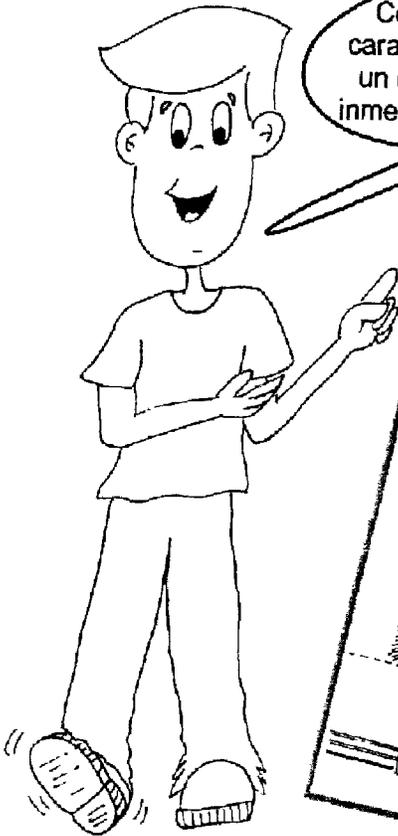
Son algunas de las reparaciones o cambios necesarios para reducir el impacto que tendría sobre ella un evento determinado...

"Si tiene dudas sobre la estructura o instalación de su casa, consulte a un maestro de obras, perito, técnico o un ingeniero calificado. No atienda consejos de los que no están preparados.

**Y estar
preparados
por si acaso...**

Para saber Qué hacer en el momento de una emergencia vamos a seguir los siguientes pasos:

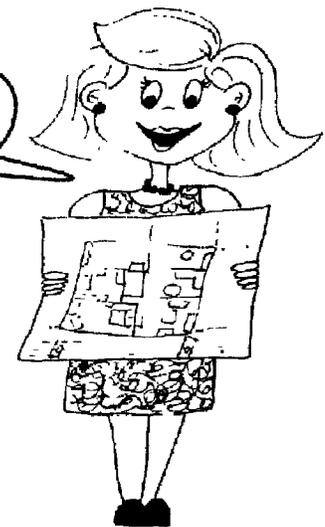
Con la información que recopilamos sobre las características de nuestra vivienda vamos a hacer un croquis o dibujo de la casa y sus alrededores inmediatos, señalando en él los siguientes detalles:



- Los sitios más seguros y los más peligrosos dentro de la casa.
- La ruta más rápida y segura para salir de la casa y los obstáculos que se encuentran en esa ruta.
- Localización de las llaves de paso del agua, de la electricidad y del gas.
- Los peligros que se pueden presentar en los alrededores de la casa.
- Y cualquier otra información que en nuestra opinión, y de acuerdo a las características específicas de nuestro sitio de habitación, consideremos necesario anotar.

Este plano lo haremos de un tamaño bastante visible, marcando la información con colores y símbolos diferentes que permitan distinguirla con facilidad; por ejemplo, los peligros con rojo, los lugares seguros con azul, flechas para señalar las rutas, etc...

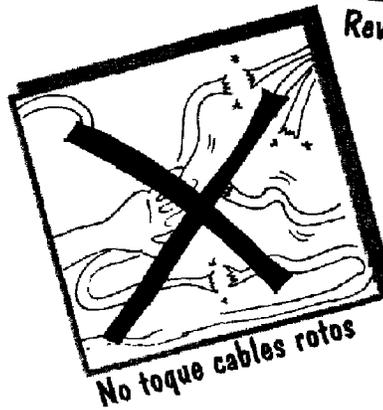
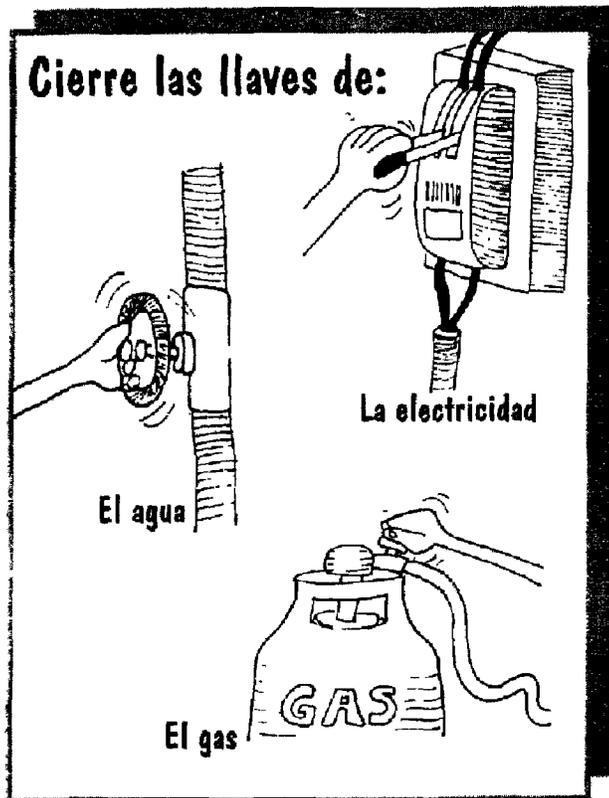
¡Así de grande!



Ante todo mantenga la calma...

¿Qué hacer inmediatamente después de una emergencia?

Primero que nada tenemos que asegurarnos que todos los miembros de la familia estén bien, tome en cuenta que una emergencia enfrenta a las personas con experiencias inesperadas que les afecta de manera diferente...



Póngase en contacto con el comité de emergencia de su comunidad...



3 Otras medidas muy importantes



Es obvio que en el caso de un incendio hay que evacuar la vivienda, pero en otros tipos de emergencia esta decisión depende de diversos factores como:

- ¿Cuan segura es la casa?
- ¿Donde está la condición de peligro?
- ¿Que seguridad tengo al salir?

Teniendo en cuenta la información que hemos recopilado sobre nuestra casa, su ubicación y las características del entorno, podemos tomar la decisión de acuerdo a factores como:

- ✓ Posibles áreas de protección que ofrece la casa.
- ✓ Los peligros de la zona donde se encuentra la casa.
- ✓ El tiempo que nos tomaría llegar a un lugar seguro.



Si decidimos que lo más seguro es salir de la casa debemos establecer lo siguiente:

- Planear cómo salir de manera segura y ordenada.
- Tomar en cuenta las necesidades especiales que pudieran tener algunos miembros de la familia (bebés y otras personas que no puedan mobilizarse por sí mismas)
- Decidir un sitio de reunión y la manera como nos pondremos en comunicación en el caso que haya que evacuar la vivienda o que nos encontremos lejos de la casa en el momento de la emergencia.

Guía telefónica y direcciones de emergencia

✓ Teléfono y dirección de los servicios de emergencia (bomberos, cruz roja, policía, médico, etc...)

✓ Teléfono y dirección de los departamentos de averías de los servicios públicos (agua, electricidad, etc,)

✓ Teléfono y dirección de los sitios de trabajo y estudio de los miembros de la familia; así como de los sitios donde la familia o alguno de sus miembros acuden con regularidad.



Ante todo mantenga la calma

Provisiones de emergencia

Tenemos que preparar y tener a la mano una serie de artículos que nos servirán en el caso que una situación de emergencia altere nuestras condiciones normales de vida...



1- Botiquín de primeros auxilios

2- Radio de baterías con provisión de pilas nuevas

3- Cloro para potabilizar el agua

4- Fósforos

5- Caja metálica con los documentos personales y familiares más importantes

6- Cuaderno con lápiz y lapicero

7- Agua almacenada en recipientes limpios y con tapa

8- Foco de baterías con provisión de pilas nuevas

9- Artículos varios de higiene

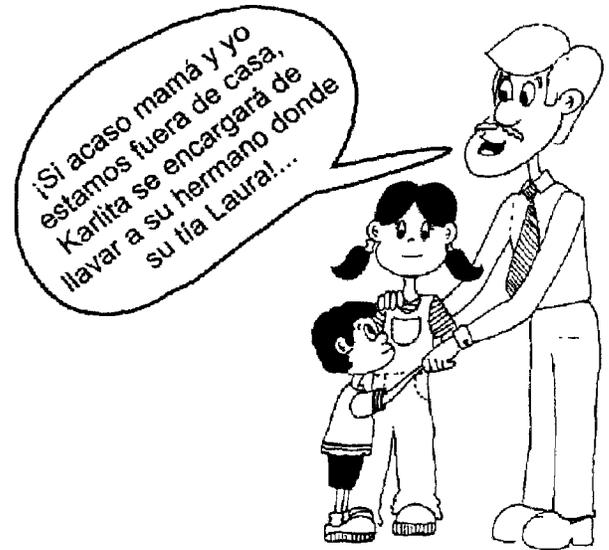
10- Alimentos enlatados o deshidratados; alimentos no perecederos que necesitan poco o ningún cocimiento

11- Abridor de latas

Ante todo mantenga la calma...

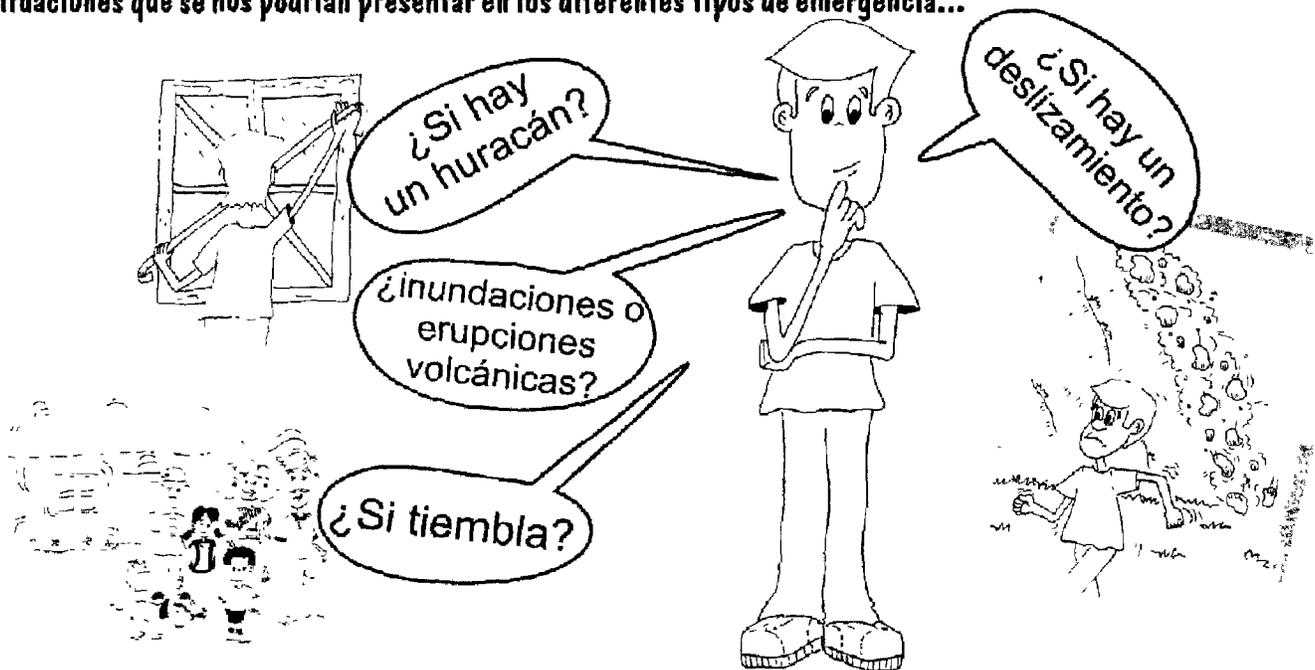
Responsabilidad de los miembros de la familia

Tenemos que decidir claramente quién se encarga de hacer qué durante una emergencia, tomando en cuenta que ésta puede suceder cuando estemos en casa o lejos de ella...



¿Cómo vamos a actuar dependiendo del tipo de emergencia?

Tenemos que decidir una serie de comportamientos ideales y acciones concretas tratando de imaginar todas las situaciones que se nos podrían presentar en los diferentes tipos de emergencia...



Ante todo mantenga la calma...

Comportamiento común a todo tipo de emergencia

La primera recomendación y una de las más importantes es la de siempre guardar la calma, no hay que dejarse invadir por el miedo.

Durante una emergencia hay que pensar muy bien lo que hacemos y el miedo no permite razonar...



Aplique las normas de seguridad que fueron definidas en el plan de acción y que han sido probadas en los simulacros hechos por la familia.

¡NO RIEGUE BOLAS!

¡Ah!... Y dice el vecino de la esquina que se va a venir un temblor bien fuerte y todos vamos a ...



¡Escuche la radio y no use el teléfono!
(A menos que se trate de una verdadera emergencia.)

Cuando se trata de una emergencia importante las estaciones de radio difundirán la información oficial e instrucciones para la población.

Ante todo mantenga la calma...

Poner a prueba la efectividad del plan

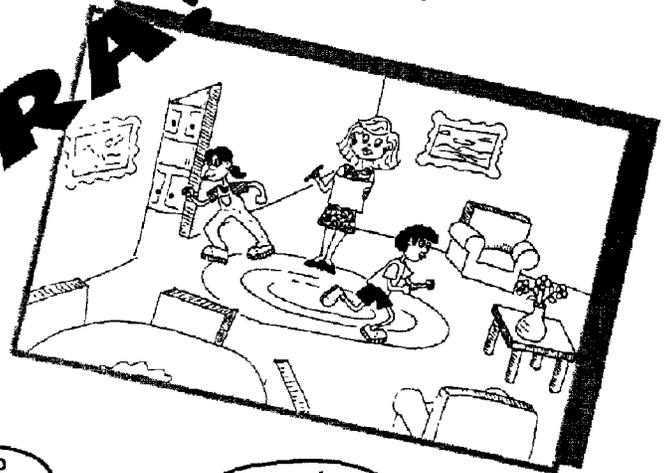
El plan debe ponerse por escrito y asegurarse que todos los miembros de la familia lo conocen. Para asegurarse de su efectividad tenemos que ensayarlo...

¡Cuando les diga "AHORA", vamos a suponer que comienza a sacudimos un temblor!



¡Vamos a hacer un simulacro!...

¡Imaginemos una situación determinada y lo que podría ocurrir en esas circunstancias!



Pabito se equivocó de salida: ¡tomó el camino más peligroso!

¡Karla salió corriendo en vez de salir caminando!



Finalizada la práctica hacemos una evaluación de lo que pasó: ¿Cómo actuamos?, ¿Cómo cumplimos con lo que se había planeado?, ¿Qué salió bien?, Y sobre todo: ¿Qué cosas debemos corregir, cambiar o ajustar?

Bueno y ahora que ya tenemos listo nuestro Plan Familiar de Emergencia...

