

NACIONAL DE DEFENSA CIVIL
REGlamento Técnico
MANUAL DE DATOS D. N. P. I. S.

DEFENSA CIVIL DE BOLIVIA SISTEMA NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

DIRECCION NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

La Paz: 35-3698 36-7093 37-7237

COMITES DEPARTAMENTALES DE DEFENSA CIVIL

BENI	Beni	20-200	20-201
COCHABAMBA	Cochabamba		27-225
LA PAZ	La Paz	37-4595	
ORURO	Oruro	11-622	52-601
PANDO	Pando		2-226
POTOSI	Potosí		27-250
SANTA CRUZ	Santa Cruz	33-6601	33-6632
CHUQUISACA	Chuquisaca	31-663	22-495
TARIJA	Tarija	23-074	25-717

1.1. SISTEMA NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

El Sistema Nacional de Defensa Civil comprende los organismos e instituciones que sean necesarios para enfrentar y superar las situaciones de desastre que se presenten en el territorio nacional.

Defensa Civil se ve incrementada con la participación de recursos humanos y materiales que coordinadamente comprometan sus esfuerzos para el retorno a la normalidad de la población.

ORGANIGRAMA

La Defensa Civil no excluye ni interfiere la actuación de los servicios públicos, tales como las empresas generadoras de energía eléctrica, agua potable, alcantarillado, Bomberos, Brigadas del Reten de Emergencia de las Alcaldías Municipales, Cruz Roja, etc.; al contrario los apoya en sus necesidades y colabora con ellos.

ESTRUCTURA Y ORGANIZACION

El Sistema de Defensa Civil tiene su base jurídica en el Decreto Supremo N° 19386 de fecha 17 de enero de 1983, mediante el cual se crea el Sistema de Defensa Civil como parte integrante de la Defensa Nacional.

Comité Nacional

El Comité Nacional es el organismo de más alto nivel y está conformado por los Ministros de Estado o sus representantes a nivel de Subsecretarios, de la siguiente manera:

Presidente	Ministro de Defensa Nacional
Vocales	Ministro de Relaciones Exteriores
	Ministro del Interior
	Ministro de Finanzas
	Ministro de Planeamiento y Coordinación
	Ministro de Transportes y Comunicaciones
	Ministro de Industria y Comercio
	Ministro de Previsión Social y Salud Pública
	Ministro de Asuntos Urbanos
	Comandante en Jefe de las Fuerzas Armadas
	Comandante General de la Policía Nacional
Secretario Ejecutivo	Director Nacional de Defensa Civil

El Comité Nacional de Defensa Civil tiene a su cargo la Planificación, Coordinación, Dirección y Supervisión de la Defensa Civil.

Dirección Nacional de Defensa Civil

La Dirección Nacional de Defensa Civil como órgano ejecutivo y de coordinación; ejecuta las determinaciones y medidas conducentes a prevenir, atender y cooperar a la rehabilitación y retorno a la normalidad de las actividades y superar o disminuir los efectos destructivos emergentes de los desastres naturales y/o provocados por el hombre.

Centraliza la coordinación de acciones y actividades de todos los organismos públicos y privados, nacionales e internacionales, de voluntariado y servicios que conforman el Sistema, a objeto de realizar una labor efectiva de prevención, asistencia y rehabilitación de las zonas afectadas.

Comités Departamentales

En los diferentes departamentos se cuenta con un organismo ejecutivo denominado Comité Departamental de Defensa Civil, que realiza labores inherentes al Sistema dentro de su jurisdicción. Está presidido por el Prefecto del Departamento e integrado por organismos e instituciones, entidades y autoridades departamentales de la siguiente manera:

Presidente	: Prefecto de Departamento
Vocales	: H. Alcaldía Municipal Presidente Corporación Desarrollo Regional Presidente del Comité Cívico Director Departamental del M.A.C.A. Contralor Departamental Comandante Guarnición Militar respectiva Director de la Unidad Sanitaria Jefe Distrital Servicio Nacional de Caminos Director Departamental de Cruz Roja Director Departamental de la Policía Nacional
Secretario Ejecutivo	: Secretario Departamental de Defensa Civil

Además, este Comité puede estar integrado por delegados de entidades públicas y/o privadas y de voluntariado cuyo aporte sea considerado conveniente por el Presidente del Comité Departamental de Defensa Civil.

Jefe Departamental de Defensa Civil

El Secretario Departamental de Defensa Civil es el nexo de coordinación al interior del Comité Departamental y con su institución matriz, la Dirección Nacional de Defensa Civil.

Comités Provinciales

Los Comités Provinciales de Defensa Civil son organismos jerarquizados y subordinados al Comité en cuya jurisdicción se encuentra y está constituido de la siguiente manera:

Presidente	: Subprefecto de Provincia
Vocales	: H. Alcalde Municipal Comandante Guarnición Militar respectiva Autoridad Regional del M.A.C.A. Autoridad Policial Instituciones Cívicas

Podrán integrar este Comité representantes de otras entidades o voluntarios a juicio del Presidente Provincial de Defensa Civil.

B. CONOZCAMOS LA DEFENSA CIVIL

¿Qué es la Defensa Civil?

Defensa Civil agrupa bajo su mando los elementos voluntarios y forzosos necesarios para intervenir en caso de calamidades públicas, con objeto de no crear organismos nuevos.

Defensa Civil es parte integrante de la Defensa Nacional y comprende el conjunto de medidas y actividades no agresivas que se ejecutan en todo el territorio nacional, tendientes a evitar o disminuir los daños ocasionados por los desastres de origen natural, bélico o accidental provocado por el hombre.

Defensa Civil tiene por misión evitar o reducir en lo posible, los daños a consecuencia de los

desastres naturales, la guerra o calamidades públicas sobre la población civil, organizando o coordinando con carácter permanente y nacional la protección de personas, recursos y riquezas de todo orden.

¿Con qué medios cuenta?

Con todos aquellos que el país dispone en personal y material, utilizados para lograr los fines propuestos. Todos estos medios se movilizan por medio de los Comités Departamentales y Provinciales.

Defensa Civil cuenta con los medios del país para el cumplimiento de su misión, tanto en personal profesional como en materiales, puestos a las órdenes de las autoridades en virtud de una movilización. Defensa Civil agrupa bajo su mando los elementos voluntarios y forzosos necesarios para intervenir en caso de calamidades públicas, con el objeto de no crear organismos nuevos.

Defensa Civil llega en su misión hasta los individuos aislados, las familias y las pequeñas agrupaciones humanas, en especial cuando la situación de desastre es de gran magnitud, por medio de la acción de la comunidad y apoyo de toda la población, que colabora con aquella y procura su autoprotección, siguiendo las instrucciones y consignas impartidas.

¿En qué se basa la Defensa Civil?

El accionar de Defensa Civil se basa ante todo en el sentimiento de solidaridad social (impulso de socorrer al prójimo) y en la ayuda mutua (reciprocidad).

Defensa Civil no es un órgano más del Estado, es una función pública fundamental, en la que cooperan todos los ciudadanos de la nación, individual o colectivamente.

Defensa Civil conoce por medio de los Comités los recursos humanos y materiales que existen, donde se encuentran, sus aplicaciones más indicadas y el tiempo que puedan tardar en intervenir.

¿Quién dirige la Defensa Civil en tiempos de normalidad?

La Dirección Nacional de Defensa Civil es el organismo permanente de ejecución y coordinación entre el Comité Nacional y los Comités Departamentales.

¿Quiénes la conducen en la emergencia?

La Dirección Nacional conduce las acciones, generándose el Centro de Operaciones de Emergencia (COE), convocado por el Comité de Defensa Civil.

Centro de Operaciones de Emergencia COE

Defensa Civil es misión esencialmente humanitaria, patriótica y de amor al prójimo.

Es la unión de organismos e instituciones que trabajan coordinadamente para superar la situación de desastre.

De acuerdo con la magnitud del desastre tendrá carácter nacional, departamental, provincial; el COE tiene vigencia mientras dura la catástrofe.

¿Qué Comisiones conforma generalmente el COE?

Las Comisiones que genera el COE desarrollan tareas específicas y puntuales y son las siguientes:

- Comisión de Evaluación.
- Comisión de Evacuación y Salvamento.
- Comisión de Seguridad y Orden.
- Comisión de Transportes y Comunicaciones
- Comisión de Asistencia Médica y Social.
- Comisión de Rehabilitación de Servicios Esenciales.
- Comisión de Logística y Finanzas.
- Comisión de Relaciones Públicas e Informaciones.

El COE podrá tener un menor o mayor número de organismos e instituciones de acuerdo a las características del desastre, intensidad y volumen de daños, requerimientos de la situación, necesidades y posibilidades reales de actuación.

Defensa Civil conoce los recursos humanos y materiales que existen, donde se encuentran, sus

aplicaciones más indicadas y el tiempo que puedan tardar en intervenir”.

Plan Nacional de Emergencia

Es el conjunto de proyectos, planes y disposiciones que reglamentan la organización a adoptarse, los procedimientos a seguir, los medios a emplear y las actividades a desarrollar en cada caso particular que pudiera presentarse.

¿Qué diligenciar para el club de Defensa Civil?

Aportar con su valioso concurso y capacidad, para prestar sus servicios en el campo que sea requerido y necesario.

G. EDUCACION PARA LA EMERGENCIA

G.1 INUNDACIONES

DEFINICION

La inundación es la invasión de agua en áreas normalmente secas, debido a precipitaciones pluviales abundantes, ruptura de embalses, rompimiento de los cauces naturales de los ríos, salida del cauce natural y otros que ocasionan daños de consideración.

Las inundaciones pueden presentarse en forma lenta y gradual en las llanuras y en crecientes súbitas en regiones montañosas.

Las inundaciones son miradas por estas de la naturaleza por haber destruido sus bosques y contribuido a la erosión lo que altera las defensas naturales.

RECOMENDACIONES:

ANTES DE LA CRECIENTE O INUNDACION.

Si en tu localidad se presentan frecuentes precipitaciones, debes estar alerta ante posibles inundaciones, ya sea por acumulación lenta de agua o por crecientes repentinas.

Observa las aguas y los cauces, pues hay señales como: cambios en el color, olor, transporte de troncos y materiales, ruidos y otras señales que son indicios de posibles crecientes o inundaciones.

Orienta tus primeros esfuerzos hacia la protección de personas, posteriormente puedes salvar muebles e inmuebles, cultivos agrícolas y ganado.

Infórmate sobre los planes de seguridad previstos por los organismos e instituciones componentes del Sistema de Defensa Civil, donde se detallan procedimientos y normas para la evacuación a lugares de seguridad, obras de defensa y otras.

NO construyes tu vivienda en techos secos de río y tampoco en partes bajas que son inundadas periódicamente, consulta las normas de construcción locales y los reglamentos de edificación de las Alcaldías locales, así como la legislación sobre ríos de río antes de construir.

Si poseas embarcaciones u otros medios de navegación, mantenlos en buenas condiciones de empleo y el resguardo de las inundaciones.

Construye obras de defensa: puentes, diques, terraplenes, canales, represas, sitios seguros para evacuación: promueve a la comunidad para realizarlas y vigila su conservación. Recuerda Defensa Civil Somos Todos.

DURANTE LA CRECIENTE O INUNDACION.

Desplázate de inmediato a zonas altas y seguras por la vía más rápida y expedita.

Toma precauciones al cruzar quebradas, cañadas, ríos, charcos, pantanos, lagunas o áreas de inundación cuando desconozcas su profundidad.

Informa exactamente las características de la emergencia a fin de evitar la falsa alarma y desplazamiento inútil de la población.

Una vez estés a salvo, ayuda a las personas; tus animales y enseres pueden esperar.

INUNDACIONES

Para inundaciones lentas o graduales, trata de evacuar tu vivienda, si no lo logras, ocupa las cubiertas de tu vivienda o los árboles.

Si hay peligro de crecienta o avalancha abandona inmediatamente el área susceptible a inundarse.

Si eres sorprendido por la inundación en áreas densamente pobladas acata las instrucciones de Defensa Civil o el de las autoridades locales.

En cualquier situación de emergencia cumple las instrucciones de Defensa Civil.

Los niños no intenten cruzar una corriente de agua o zona inundada que sobrepase la altura de tus rodillas, debes hacerlo en bote o sobre los hombros de una persona mayor.

Si la emergencia se produce de noche, coopera para mantener una luz encendida, como linterna, farol o lámpara, esto servirá para llamar la atención de los grupos de rescate.

Cuando las aguas alcen un nivel crítico utiliza botes para evacuar las viviendas. Sigue atentamente las indicaciones de tus padres o las personas mayores.

Controlarse, mantener la calma, dominar el pánico y no contribuir a incrementar el miedo, deben ser actitudes primarias frente a la emergencia.

DESPUES DEL DESASTRE:

Acata las disposiciones de la Defensa Civil.

De regreso a las zonas que fueron afectadas colócala en tareas de desague del agua, para evitar problemas de infestación de mosquitos y otros problemas posteriores.

Entierra los animales muertos y limpia la basura del área cercana a tu vivienda.

Es prudente no utilizar alimentos que hayan estado en contacto con las aguas desbordadas, pueden estar contaminados y provocar enfermedades.

Es aconsejable hervir el agua destinada al consumo humano.

Trata de reconstruir tu vivienda con materiales propios de la región.

En caso de alteraciones de la salud, tales como diarreas, dolores de estómago, fiebre o grise, dirígete al Centro de Salud más cercano, allí encontrarás la ayuda necesaria.

En caso de generalización de la misma enfermedad en el área, dá aviso de inmediato a las autoridades sanitarias de la región.

Lava todos los utensilios de cocina con agua y jabón e incluye la mesa donde preparas los alimentos para evitar infecciones.

Lavate bien las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos y después de ir al baño.

Mantén los alimentos fuera del alcance de las moscas y otros insectos.

No guardes alimentos junto a insecticidas, el bote de basuras o artículos de limpieza.

6.2 DERRUMBES Y DESLIZAMIENTOS

DEFINICIÓN

Son caídas de franjas de terreno que pierden su estabilidad o la destrucción de estructuras construidas por el hombre.

DERRUMBE

El derrumbe es generalmente repentino y violento.

RECOMENDACIONES:

ANTES DEL DERRUMBE.

Como las causas principales de este fenómeno son la erosión, quema indiscriminada de foresta y residuos forestales, la tala indiscriminada de bosques, las intensas corrientes de agua

destructivas de la ribera y las lluvias intensas generalizadas que generan la erosión de las orillas.

Para prevenir se recomienda:

Velar por la conservación de los recursos naturales y el equilibrio ecológico y ambiental.

Evita la tala de árboles y en caso que no puedas evitarla, siembra otros arbolitos.

Evita las quemas de residuos forestales y foresta que deteriora el suelo y contamina el ambiente.

Procura conducir las aguas hacia los cauces naturales, sin perjudicar a la comunidad.

Toma medidas de precaución en áreas potencialmente críticas ante derrumbes, colocar avisos e realizar construcción de seguridad.

Cuando transites por carreteras de montaña, extrema las medidas de seguridad y acata las instrucciones de Defensa Civil y de las autoridades competentes.

NO construyas tu vivienda en cercanías de áreas tradicionalmente afectadas por derrumbes.

Cumple los reglamentos de edificación de tu Alkalán, infórmate de antecedentes de antiguas inundación.

Los ruidos extraños son indicio de derrumbe, adopta medidas de precaución.

ANTES DEL DERRUMBE.

Alájate cuanto antes del área afectada.

Trata de salvar la familia antes que tus animales familiares.

Durante el fenómeno no trates de rescatar lo que no lograste rescatar inicialmente.

DESPUES DEL DERRUMBE.

Hasta tanto el fenómeno no haya desaparecido, alájate del área afectada.

Superado el impacto inicial, emprende tareas de remoción de escombros del derrumbe en busca de posibles sobrevivientes. Toma todas las precauciones, pues el fenómeno puede repetirse.

Acata las instrucciones de Defensa Civil o de las autoridades del área y colabora en forma honrada, amplia, ordenada y consciente en las labores de rescate.

Colabora en la evacuación de heridos hacia los puestos de primeros auxilios establecidos en el área.

Colabora en la búsqueda y evacuación de víctimas a los puestos de atención y evacuación.

Colabora con los equipos de remoción de escombros.

Acata las disposiciones sobre saneamiento ambiental, estas medidas protegerán tu salud, la de tu familia y comunidad.

Colabora con las autoridades que levanten el censo correspondiente, dando la indicación exacta de las pérdidas sufridas, sin exageraciones.

DESPLAZAMIENTO

DEFINICIÓN.

Es el desplazamiento lento y progresivo de una porción de terreno más o menos en el mismo sentido de la pendiente, ocasionado por la infiltración de agua.

RECOMENDACIONES:

ANTES DEL DESPLAZAMIENTO.

Observa e informa a Defensa Civil y autoridades superiores sobre corrientes de agua que toman cursos subterráneos, especialmente en laderas de montañas o cerros.

Observa e informa a las autoridades sobre agrietamientos en el terreno.

Coloca una franja de papel tensado en la abertura de la grieta y observa cuando se rompa, mide en cuanto se amplió y en que tiempo; comunica el dato a las autoridades.

NO construyas tu vivienda en o cerca de terrenos erosionados, o en faldas de los cerros demasiado húmedos.

DURANTE EL DESPLAZAMIENTO.

Aléjate inmediatamente del lugar.

Observa prudentemente el área afectada e informa inmediatamente a las autoridades sobre cualquier cambio que se produzca en ella.

Con las precauciones del caso, continúa observando la ampliación de las grietas, tomando datos periódicamente sobre su tamaño e informa oportunamente de sus cambios.

Procura encausar las corrientes de agua que estén ocasionando el fenómeno, sin perjudicar a la comunidad que habita las áreas cercanas al sector crítico.

Observa posibles formaciones de represas en corrientes mayores, para evitar avalanchas que puedan afectar las partes bajas de la zona.

DESPUES DEL DESPLAZAMIENTO.

Hasta tanto el fenómeno no haya desaparecido, no trates de volver al área afectada.

Acata instructivos de Defensa Civil o de las autoridades locales y colabora en forma honrada, amplia, ordenada y consciente en labores dirigidas de rescate.

Colabora en la evacuación de heridos a puestos de primeros auxilios, puestos de salud y hospitales.

Colabora con los equipos de remoción de escombros, puedes ayudar a salvar vidas.

Acata las disposiciones sobre saneamiento ambiental.

LOS TERREMOTOS

DEFINICION

Los terremotos son movimientos provocados por el acomodamiento de la placa terrestre.

RECOMENDACIONES:

ANTES DEL TERREMOTO.

Construye tu vivienda en lugares aprobados por la Municipalidad y en sitios seguros.

Si vives en zona sísmica consulta a los técnicos sobre las medidas de seguridad y preventivas.

DURANTE EL TERREMOTO.

Si estás al aire libre y lejos de las construcciones o edificaciones, debes mantenerte en ese sitio.

Si el terremoto te sorprende dentro de un edificio mayor a 3 pisos, mantente dentro de él, busca protección debajo de un escritorio resistente, cama, mesa o debajo de las vigas de la construcción, en esquinas interiores o umbrales de las puertas.

Aléjate de las paredes exteriores, ventanes, balcones y mobiliario; los vidrios pueden saltar hasta donde tú estés.

Las escaleras constituyen un peligro ante un sismo, por ser más vulnerables estructuralmente que el resto de la construcción.

No utilices velas, fosforos o yesqueros; pueden inflamarse los gases liberados por el sismo. Utiliza linternas sordas o a pilas.

Si el terremoto te sorprende estando al descubierto mantente alejado de las edificaciones y

tendidos de cables eléctricos.

Si estás conduciendo un vehículo, detente fuera del alcance de la caída de estructuras, no lo hagas sobre puentes, y mantente dentro del vehículo. Los vehículos son muy seguros pese a la vibración que provocan.

Si estás en una edificación baja, sal de inmediato y aléjate de ella sin pérdida de tiempo.

En áreas costeras debes alejarte de las playas de inmediato pues pueden generarse olas de más de 7 metros que pueden volcartarte.

SEQUIA

DEFINICIÓN

La sequía es un fenómeno natural y es un fenómeno lento. Afecta con mayor intensidad a la agricultura y pecuaria llegando a incidir -si no se toman previsiones- en las poblaciones.

Para que este fenómeno se produzca inciden varias factores:

La disminución drástica de las lluvias, que se ve agravada por la deforestación, la erosión, el sobrepastoreo, mal manejo de tierras (monocultivo) inexistencia de sistemas de riego, imprevisión en la construcción de depósitos de agua, falta de relación entre los servicios de agua potable y población.

Para disminuir el impacto de la sequía debe considerarse las características de cada región: altiplano, valles, llanos, chaco, y tomar las características hidrológicas de la zona.

RECOMENDACIONES:

ANTES DE LA SEQUÍA.

Protege los recursos naturales y ambientales; árboles, vegetación; fauna y flora en general.

Evita, reduce y controla la tala indiscriminada de árboles (deforestación) y trata de plantar árboles (reforestar) para mejorar las condiciones ambientales, reducir la contaminación, ampliar y proteger tu medio ambiente.

Evita, controla la quema de foresta y residuos forestales (chiques) ya que producen contaminación, destruyen la media ambiente, atentan contra el ecosistema, provocan la erosión y ponen en peligro a otras vidas humanas.

Utiliza racionalmente los recursos naturales, construye depósitos de agua potable e instala una bomba de agua para superar la situación de sequía. Te evitará pérdidas futuras.

Emplica racionalmente la riqueza natural, evita el sobrepastoreo, haz rotación de tierra con otros cultivos, consulta a un ingeniero agrónomo cual debe ser la cantidad de ganado en relación a tus pastos. Si en algún momento pierdes tu ganado y valoras esteril la tierra.

Reduce tus cobres (ganado caprino), con animales destructores que destruyen pastos y árboles, sustitúyalos por ganado ovino.

En años de buena cosecha guarda el excedente de tu producción agrícola en silos apropiados: pirhua, silos zanja, silos trinchera u otros de acuerdo a las características de la región. Te evitará pérdidas futuras.

DURANTE LA SEQUÍA.

Raciona el uso del agua en las poblaciones a fin de que este valioso producto alcance a todos. Recuerda, vives en una comunidad y eres parte de ella.

Reduce el agua destinada a regar los jardines privados. (si deseas mantener tu jardín instala riego por goteo, con gotes de arcilla u otro método que no perjudique la dotación de agua a la población). El agua en temporada de sequía es un elemento de sobrevivencia y debes ser solidario con tu comunidad.

Reduce la cantidad de tu ganado, guardando los mejores y más resistentes ejemplares, para, posteriormente pasada la sequía, puedas repoblar con buen ganado.

D.4 QUEMADURAS

TRATAMIENTO DE EMERGENCIA

Calmar el dolor. Más que dolor el paciente siente sensación de ardor acentuado. Los calmantes usuales pueden disminuir su intensidad.

Limpieza. Lava con agua y jabón aplicando merthiolate o aseptil rojo en las lesiones, cubre con gasa vaselinada y venda suavemente.

Rehidratación. Los líquidos perdidos por la quemadura deben ser repuestos, para ello da de beber al lesionado agua con sal, en la proporción de 1 litro de agua por cada cucharadita de sal común.

D.5 TRANSPORTE DE LESIONADOS

La primera medida consiste en verificar si el lesionado puede sufrir daños adicionales en el sitio donde lo hemos hallado (Lugar de explosión, incendio, derrumbe, ahogamiento, etc.).

Si el peligro es latente emplea el método más rápido para alejarlo ocasionando el menor daño posible. Una vez en sitio seguro, debes considerar métodos de transporte que cumplan los siguientes requisitos:

- a. Horizontalidad del cuerpo.
- b. Evitar movimientos bruscos.
- c. Protección contra posible deslizamiento o caída del lesionado del medio de transporte empleado.
- d. Buena ventilación y facilidades para verificar la evolución de los signos vitales (respiración, pulso, temperatura).

En condiciones de peligro inminente, puedes considerar los siguientes métodos de movilización y transporte:

Lesionados inconscientes

1. Arrastre de Bombero. En área de incendios con presencia de humo fuerte.
2. Arrastre simple. Utilizando una manta, lona o la camisa del lesionado.
3. Arrastre por escaleras. Evacuación de edificios incendiados o con gases.

Si cuentas con la ayuda de otra persona, utiliza el conocido método señalado en el gráfico.

Lesionados inconscientes

1. La muleta humana (con uno o dos auxiliares)
2. Silla de dos, tres y cuatro manos.
3. A horcajadas (a caballito).
4. En una silla.

TRANSPORTE EN CONDICIONES NORMALES

El transporte puede realizarse utilizando los propios medios de las personas o mediante vehículos.

Transporte personal. Se utilizan camillas y personas como medio de movilización. La camilla es un medio de traslado que consiste en 2 largueros con una pieza intermedia, generalmente de lona, la cual sirve de soporte al cuerpo del paciente.

D.6 SHOCK

Sus primeras manifestaciones son: mareos, palidez, frialdad de la piel con sudoración acentuada y descenso de la presión arterial.

El shock puede ser consecuencia de:

- Dolor.
- Traumatismos fuertes.
- Hemorragias.
- Pérdida de líquidos.
- Infecciones severas.

presentarse en condiciones accidentales como: shock eléctrico, asfixia, etc.

Reanimación cardiaca.

Consiste en mantener de manera artificial el bombeo sanguíneo de un corazón en paro.

El método de emergencia utilizado consiste en el llamado **MASAJE CARDIACO EXTERNO** o sea la compresión del corazón desde el exterior, con lo que se moviliza la sangre.

Se practica haciendo compresión sobre el esternón en su porción inferior, para comprimir el corazón contra la columna vertebral.

- a. Tiende al lesionado sobre una superficie dura y uniforme.
- b. Coloca la mano abierta sobre el esternón y reforzando con la otra comprime fuertemente para deprimir el torax, al retirar la presión vuelve el esternón a su lugar, reiniciandola luego del ciclo.

Debe mantenerse una frecuencia de 60 a 80 movimientos por minuto.

En el paro cardio-respiratorio debe practicarse simultaneamente la reanimación cardiaca y respiratoria, en una proporción de 3 o 4 compresiones sobre el esternón a una administración de aire por la boca o la nariz.

Si en el momento de la emergencia hay una sola persona que pueda auxiliar, esta deberá contar con 2 o más ayudantes para atender un paro cardio-respiratorio.

Una vez logrado el reinicio del latido y respiración naturales, debe efectuarse el traslado inmediato a un Centro de Asistencia, pudiendo aplicar el tratamiento simultaneamente con el traslado.

D.3 HEMORRAGIAS

Se entiende por hemorragia la pérdida de sangre que ocurre cuando esta sale de sus conductos naturales (arterias, venas, capilares, etc.).

Una hemorragia de no ser controlada puede ocasionar la muerte.

ATENCIÓN DE HEMORRAGIAS EXTERNAS

Compresión local.

Procedimiento a seguir:

- a. Cubre la herida con gasa o tela limpia
- b. Haz compresión con la mano de manera firme y sostenida

Compresión digital

Si la hemorragia persiste, aplica la compresión digital sobre el conducto sanguíneo lesionado; para ello es necesario conocer los principales puntos del cuerpo humano donde debe realizarse la compresión, como se indica en los gráficos:

EL TORNIQUETE: ÚLTIMO RECURSO

Hay hemorragias cuyas características especiales merecen tratamiento diferente.

Hemorragia nasal o epistaxis.

De variadas causas puede adquirir magnitud alarmante.

Acuesta a la persona boca arriba y efectua un taponamiento, introduciendo por los orificios nasales gasa humedecida en agua (si puede respirar sin dificultad por la boca) luego presiona sobre los lóbulos o aletas de la nariz. La aplicación de hielo local mejora el estado del paciente.

Sangramiento de oídos. No es frecuente y es una grave señal de alarma si se produce luego de un traumatismo. En este caso el paciente debe ser trasladado de inmediato a un Centro Médico para que reciba atención.

Hemorragia en los miembros. Aplica un torniquete que puede hacerse con una correa, venda, soga, etc. hasta que cese el sangrado. Libera el torniquete cada 20 minutos hasta que llegue la ayuda médica. Usalo solo para hemorragias que puedan ocasionar la muerte.

todo y no está formado por piezas aisladas.

Debemos considerar:

a. La gravedad del paciente.

b. Facilidad de traslado.

b.1 Posibilidades del medio de transporte.

b.2 Distancia al Hospital o Centro de Emergencia.

b.3 Estado de las vías de comunicación: congestionadas, interrumpidas, inundaciones, terremotos, vías destruidas.

D.1 ASFIXIA

El paso inadecuado de aire a los pulmones y de oxígeno a la sangre es denominado asfixia y la puede provocar una innumerable cantidad de accidentes.

RESPIRACION ARTIFICIAL DE BOCA A BOCA

Consiste en mantener por medios artificiales una ventilación pulmonar que permita oxigenar la sangre.

En caso de inmersión, estrangulación, descarga eléctrica, aspiración de vapores tóxicos o cualquier otro tipo de asfixia, el método más eficaz para salvar a un semejante, es la aplicación de la respiración de salvamento o respiración artificial de boca a boca.

Los pasos a seguir son:

1. Auxilia a la víctima sin pérdida de tiempo.
2. Procede con rapidéz a dar respiración artificial de boca a boca, en el mismo sitio donde se produjo el accidente. En caso que este ocurra en sitios donde el aire está viciado debes llevar a la víctima hacia locales ventilados antes de proceder con la respiración de salvamento.
3. Si el accidente ocurre en el agua, la respiración artificial debe iniciarse aún antes de haber llevado a la víctima a la orilla.
4. Si la asfixia es el resultado de una descarga eléctrica es indispensable cercionarse que se haya cortado todo contacto con la fuente de energía.
5. Recuerda que en una persona inconciente, los movimientos deben realizarse sin brusquedad.
6. Procede a dar respiración de salvamento siguiendo los siguientes pasos:

- a. Acuesta al accidentado boca arriba.
- b. Extrae rapidamente con los dedos, cualquier objeto extraño que exista en la boca del accidentado, incluso la dentadura postiza.
- c. Extiende la cabeza de la víctima completamente hacia atras para permitir la entrada y salida de aire.
- d. Presiona con la mano el mentón del accidentado, desplazando la mandíbula inferior hacia adelante, en forma tal, que los dientes de la mandíbula superior queden detras de la mandíbula inferior.
- e. Aprieta la nariz con los dedos para evitar la salida del aire que suministras.
- f. Si no puedes abrir la boca de la víctima, por tener trabada la dentadura, intenta echar el aire a través de los dientes abriéndole los labios. Si esto no funciona, suministra el aire a través de los orificios nasales, tapando en este caso la boca del accidentado.
- g. Aplica tus labios estrechamente contra la boca de la víctima.
- h. Con cada bocanada de aire que suministras a la víctima observa si levanta el pecho de la misma. Si no es así, corrige la posición de la cabeza del accidentado, inclinándola hacia atrás. Si la víctima emite un sonido de gorgoreo o ronquidos, significa que la lengua está tapando la entrada del aire; corrige la posición de la mandíbula inferior tirando de ella nuevamente hacia adelante.
- i. Sigue soplando de la manera indicada a razón de 12 veces por minuto, dando tiempo a que la víctima inhale y expulse el aire. Si la víctima es un niño, debes hacerlo 20 veces por minuto en pequeños soplos.
- j. En el transcurso de estas maniobras, oprime con la mano pausadamente el estomago del accidentado. Cuando la víctima respire por si sola, condúcela a un Centro de Asistencia Médica.

D.2 PARO CARDIACO

Es la desaparición de los latidos del corazón. Puede ser originado por varias causas. Pudiendo

Descontaminar personas. comenzando por las partes descubiertas (manos, cabeza), si es posible llevarlo a un puesto médico para que reciba primeros auxilios.

Granada. En un terreno arenoso para que el agua contaminada sea absorbida por el suelo. Esquilar el ganado que tenga pelo o lana, enterrándose el pelo cortado (la lana puede almacenarse hasta que cese la radioactividad y utilizarse posteriormente si fuera indispensable).

Carne. Se puede consumir la carne alejada de los huesos y en los despojos. La radioactividad se concentra en los huesos.

La radiación no afectará el crecimiento de las cosechas ni dañará las semillas y plantas jóvenes, pero puede ocurrir que la cosecha recolectada no sea apta para el consumo humano. A mayor producción por hectarea menor será la cantidad de radioactividad absorbida.

Lleche. Podrá consumirse de las vacas que hayan estado protegidas de la precipitación radioactiva o que hayan consumido alimentos contaminados. Cuando se ordeñe debe procederse con extrema limpieza: lavar los pezones y los aparatos empleados.

La leche contaminada puede utilizarse para hacer queso y mantequilla que debe almacenarse para consumirse luego que la contaminación se haya perdido

Huevos. no ofrecen peligro aunque los animales hayan estado expuestos a la contaminación ya que la contaminación se concentrará en la cáscara.

Papas y otros tubérculos. no existe peligro de consumirlos previo lavado y pelado.

Verduras. se elegiran las de cogollo: coles, lechugas, etc. Se debe quitar las hojas exteriores y consumir la parte interna.

Habas y similares. basta quitar las vainas.

Tierra de cultivo. En zonas con alta intensidad de radiación, es muy probable que la tierra no pueda cultivarse por un largo periodo de tiempo y cuando se lo realice deben tomarse precauciones; con traje apropiado y ajustado, máscara de gas, filtro o pañuelo en la boca y la nariz para evitar el polvo radioactivo. La tierra debe tratarse antes de utilizarse con un riego abundante, arado profundo, enterrando las capas superficiales en caso que se cultiven plantas de raíces cortas como los cereales añadiendo gran cantidad de abono orgánico en descomposición. Atender el consejo técnico del Ministerio de Asuntos Campesinos y Agricultura.

Es posible que no sea conveniente dejar pastar a los animales en estas tierras y llevarlas a otros lugares.

D. AUXILIO MEDICO DE EMERGENCIA

Defensa Civil es misión esencialmente humanitaria, patriótica y de amor al prójimo.

La atención de lesionados o enfermos es privativa del médico y tan solo él puede dictar las indicaciones específicas. Si sus servicios no estan disponibles o la magnitud del desastre limita su labor o el traslado de enfermos a Centros de Asistencia Médica, se debe recurrir a normas provisionales de auxilio médico de emergencia, sin efectuar nunca acciones que vayan más allá de nuestros conocimientos en la materia.

Ante un lesionado, cinco son los puntos fundamentales sobre los cuales debe centrarse el Auxilio Médico de Emergencia.

1. Mantener o reiniciar la actividad cardiorrespiratoria.
2. Detener la hemorragia.
3. Calmar el dolor.
4. Prevenir el shock.
5. Manipuleo y traslado del herido.

La atención debe prestarse en conjunto, no debe atender daños parciales, pues el enfermo es un

Si se encuentra en un coche debe cerrar las ventanillas y agacharse bajo la protección de los asientos.

El tiempo que debe permanecer echado debe ser de un minuto aproximadamente sino existe información contraria.

Si es posible protegerse con una máscara antigas o cubrirse la boca y nariz con un pañuelo y envolverse en un abrigo, manta o similar.

Debe permanecer así hasta que se note que los objetos removidos por la explosión o la onda expansiva hayan quedado inmóviles.

Personas. Tener preparada ropa para utilizar fuera de la casa, cambiándose de ropa al terminar los trabajos para evitar que polvo radioactivo ingrese a la vivienda o refugio.

Ganado. preparar un refugio para ordeñar al ganado y alimentarlo. Reducir la ración de comida y agua de manera que reciban lo necesario solo para sobrevivir.

Agua. NO confié en un abastecimiento permanente. El agua de pozo es la mejor, debiendo cubrirse totalmente con una lona o similar. El depósito de agua debe cubrirse para evitar que la lluvia arrastre el polvo radioactivo y contamine el depósito.

Alimento para ganado. se recogerá la mayor cantidad y poner a cubierto.

Equipo y maquinaria. Se guardarán en sus garajes o si no cubrir con lonas o sacos.

DESPUES DE LA EXPLOSION

NO abandonar el refugio a no ser que se corra un serio riesgo, salvar a las victimas y prestar los primeros auxilios, así como sofocar los incendios.

Radiación en personas y animales

Las personas y animales que hayan sufrido radiación exterior o interiormente mostrarán irritabilidad, diarrea, pérdida de apetito y apatía; síntomas que aparecen entre unos pocos días hasta 2 semanas después, según el grado de la radioactividad emanada o según la cantidad de alimento radioactivo ingerido.

Protección contra los efectos de la precipitación radioactiva.

Permanecer en el refugio hasta que se considere pasado el peligro.

Se pueden realizar salidas rápidas para realizar trabajos urgentes que permitan sobrevivir (agua y alimento al ganado). Si la situación lo permite efectuar una descontaminación (limpieza de polvo radioactivo) en edificios, calles por medio de chorros a presión o cubos de agua (si se cuenta con agua). Esto debe realizarse protegiéndose con traje y calzado especial y protegiéndose del polvo y evitando que el agua contamine otras áreas.

Si ha estado expuesto a la precipitación radioactiva, lavarse bien las manos y la cabeza y cambiarse de ropa inmediatamente.

Alimentarse con alimentos embotellados, envasados y en conserva; utilizar los que hayan estado protegidos y refrigerados, utilizar los alimentos que se echaran a perder más rápido.

Beber agua de depósitos que hayan estado protegidos, hacer uso del agua de pozo si el nivel de agua se encontraba a un metro por debajo del suelo.

Descontaminación

Alejar las partículas radiactivas protegido por una chaqueta gruesa, un overoll, botas, guantes y capucha o máscara (bien ajustado para que no penetre el polvo radiactivo).

El procedimiento más sencillo es el lavado con manguera. El uso de jabón y detergentes y cepillado aumenta la eficacia del lavado. Canalizar el agua residual hacia sectores que no presenten peligro.

	telas, barniz, textiles.				dentro del material
CLASE B	Líquidos inflamables: gasolina, aceite, grasas, pinturas, alcohol, salientes.	NO	SI		Se apaga con espuma, bióxido de carbono (CO ₂) o polvo químico seco, arena, tierra sobre el fuego. No debe emplearse agua.
CLASE C	Equipo eléctrico: líneas de conducción, cables de alimentación, sistemas de energía eléctrica, aparatos eléctricos y electrodomésticos, motores.	NO	NO	SI	Bióxido de carbono (CO ₂) o polvo químico seco. No debe emplearse agua sin antes haber cortado el flujo eléctrico.
CLASE D	Metales combustibles: magnesio, sodio, potasio, aluminio en polvo.			SI	Se apagan con sofocantes que producen espuma: Polvo G-1, met-1X.

6.6 CONTAMINACION RADIOACTIVA

DEFINICION

La radiación se puede producir por explosión nuclear ya sea provocada o accidental.

La explosión nuclear provoca radioactividad que afecta a la vida, la radiación se transmite en línea directa.

La precipitación, lluvia radioactiva o lluvia ácida puede ser: temprana o local y la tardía.

Precipitación temprana o local que es la más peligrosa, cae como un polvillo con aspecto de grano de sal durante las primeras 24 horas después de la explosión. La radioactividad se reduce a la decima parte a las 7 horas después de la explosión y a la centésima parte una vez transcurrida las 49 horas. Sin embargo la presencia del isótopo cesio 137 tiene un periodo de semidesintegración que dura 30 años.

Precipitación tardía que tarda en caer varios días, semanas e incluso meses; depende de las condiciones meteorológicas y la potencia de la bomba.

El uso de materiales radioactivos en el campo de la medicina se ha incrementado de tal manera que un buen porcentaje de los accidentes radiológicos se han producido con fuentes radioactivas utilizadas en este campo. Deben considerarse los peligros provenientes de estos.

RECOMENDACIONES

ANTES DE LA EXPLOSION

Conocer todos los aspectos relativos a radiación y explosión nuclear. En caso de peligro llevar a cabo tareas preventivas.

DURANTE LA EXPLOSION

Si uno es sorprendido por la explosión debe:

Protección

Si no existe protección en las proximidades arrojarse al suelo sin preocuparse de la dirección, cerrar los ojos y ocultar el rostro apretandose contra el suelo.

En caso de existir alguna protección apoyarse a una pared o a un árbol, un promontorio o cualquier otro elemento que pueda servir de refugio.

En casa deberan arrojarse contra una pared al centro de la vivienda y lejos de las ventanas, colocarse bajo una mesa, en un rincón o un pasillo.

llamas cubriéndolo con una manta o ropa gruesa.

Mantén la persona rodando sobre si misma hasta que las llamas se hayan extinguido, luego colócala en un sitio ventilado y fuera de peligro y aplica auxilio médico de emergencia.

REGLAS DE SEGURIDAD

PARA EL USO DE INSTALACIONES Y APARATOS ELÉCTRICOS

Todos los equipos eléctricos deben tener contacto hacia tierra, para el caso de posibles descargas eléctricas.

Lee y sigue las indicaciones emitidas por los fabricantes de los artefactos y equipos eléctricos.

Evita conectar artefactos eléctricos cuando estén húmedos ya que puedes recibir una descarga eléctrica.

NO subestimes la energía eléctrica - Examina los enchufes.

Cortocircuitos, descargas eléctricas e incendios ocurren con frecuencia, cuando se emplean cables eléctricos corroidos, viejos o desgastados, resulta mucho más seguro remplazarlos en su totalidad que recubrir las partes desgastadas con cinta aislante.

Debes evitar clavar, anudar o aprisionar los cables pasandolos por rebordes de muebles, debajo de puertas, alfombras, etc.

Evita tener alambres sueltos o tornillos flojos, estos deben estar apretar firmemente los contactos eléctricos del cable.

Coloca tapas de seguridad a los enchufes, especialmente si tienes niños pequeños; así evitaras que les ocurra una tragedia al introducir en ellos: alambres, tijeras u otros objetos metálicos.

Se cuidadoso y precavido con los cables y tomacorrientes.

En el baño.

Cuando te bañes evita la mala y peligrosa costumbre de operar radioreceptores o equipos de televisión pues corres grave riesgo de electrocutarte con una descarga mortal en caso de un escape de corriente.

Las planchas eléctricas son causa de incendios.

Al utilizar una plancha emplea un soporte metálico conveniente para colocarla mientras esté caliente.

Sé cuidadoso y no dejes la plancha al alcance de los niños.

INCENDIO DE ARTIFACTOS ELÉCTRICOS, INSTALACIONES ELÉCTRICAS Y CABLES CONDUCTORES

- Corta sin demor la corriente eléctrica.
- Combate el fuego con un extinguidor de polvo químico seco o bióxido de carbono, en caso de no tenerlos emplea arena o tierra, nunca emplees extinguidores líquidos.
- NO** utilices agua en incendios de esta clase.

Linternas

Cuenta con fuentes de luz de emergencia como linternas, ya que el suministro de energía eléctrica suele interrumpirse accidental o voluntaria en caso de incendio o reparación, quedandote sin la posibilidad de buscar una vía de escape.

SELECCION ADECUADA DE EXTINGUIDORES.

El calor al provocar la combustión de diferentes clases de objetos se hallan divididos en:

TIPO DE FUEGO	MATERIAL INFLAMADO	EXTINGUIDOR				ACCION
		A	B	C	D	
CLASE A	Materiales sólidos comunes: madera.	SI				Se apaga con agua.

Riesgos en las cocinas.

- a. ¿ Están en buen estado los conductos y conexiones que transportan el gas?
- b. ¿ Existe una buena ventilación en el área de la cocina?
- c. ¿ Están limpios los conductos y hornillas de la cocina?
- d. ¿ Están cerradas las llaves de paso de las hornillas y el horno?

Teniendo en cuenta estos aspectos, procede a encender primero el fósforo o encendedor y acércalo lateralmente al borde de la hornilla que deseas encender. Luego abre la llave de paso correspondiente, así evitaras que ocurran pequeñas explosiones que puedan quemarte.

¿Olores?

En caso de sospecha de escape del gas, evita encender la cocina o los artefactos eléctricos, la chispa del interruptor puede ocasionar la inflamación del gas existente; airea el ambiente, abre ventanas y puertas, cierra la llave de paso de la garafa. Consulta a alguien que conozca o consulta a un técnico.

"El teléfono sirve para dar información a las autoridades sobre emergencias, no para que obtengas información"

Mantente informado por radio, televisión. Recibiras instrucciones de autoridades de Defensa Civil sobre lo que debes hacer. Mantén serena a tu familia.

Procura tener a mano los siguientes instrumentos:

- Una navaja, fosforos, cuerda (soga), pala, picota, barra (barreta).

PLANIFICACION DE LA EVACUACION EN CASO DE INCENDIO

Marca en forma clara y sencilla las posibles vías de escape en un plano sencillo de la planta de tu vivienda, la ruta principal, ruta secundaria y ruta alternativa para cada ambiente,

Analiza las alternativas de ciertas habitaciones con acceso a terrazas o construcciones vecinas, analiza la protección que pueda darte cada habitación suponiendo que quedes atrapado en ella y determina las acciones que puedas realizar y el tiempo disponible para descolgarte y ponerte a protección.

Las rutas de escape son muy importantes porque el fuego y el humo se diseminan a lo largo de los corredores, pasillos, escaleras y ambientes que serán utilizados como ruta de escape principal y no te permitirán una visual de estos.

INCENDIOS EN EL HOGAR

Es de gran importancia conocer ciertas técnicas y procedimientos elementales para que en caso de contar con la asistencia de bomberos o mientras llegan, te permitan prolongar tu vida y otras vidas y quizás evitar que el incendio empeore.

Normas generales

Nunca hagas frente a un incendio desproporcionado; escapa cuanto antes con tu familia y da aviso inmediato a la Unidad de Bomberos o a la autoridad policial más cercana.

Fuegos incipientes

Fuego en la sartén o en recipientes de comida, cuando se haya inflamado la grasa, aceite, etc.

- a. Apaga de inmediato la cocina y baja la palanca que alimenta de energía eléctrica.
- b. Cubre con una tapa la sartén o recipiente en llamas, tratando de cubrir totalmente aunque sobresalga, teniendo cuidado de no quemarte.
- c. Evita tomar otras sartenes u ollas en llamas para trasladarla a otro lugar, dejala en su sitio.
- d. Nunca utilices agua para combatir este tipo de fuegos; emplea un extinguidor de Bióxido de Carbono o Polvo Químico Seco, si lo tienes a mano.
- e. Baja la palanca que alimenta de energía eléctrica a la vivienda.

¿Que se hace cuando se inflaman las ropas de una persona?

- a. Si las ropas de alguien se incendian, no permitas que esa persona salga corriendo porque ayudará a ventilar y avivar el fuego.
- b. Haz que la persona se acueste al suelo cubriendose la cara y el cuello con las manos y brazos.
- c. hazla rodar sobre el suelo o dile que lo haga lentamente, una y otra vez. Trata de apagar las

INCENDIO FORESTAL

DEFINICION

Los incendios forestales se producen por la combustión de la foresta y los residuos forestales, extendiéndose a través de los bosques. Existe más riesgo cuando existe una situación de sequía.

El incendio forestal puede tener las siguientes características:

Fuego de superficie. son los que se propagan quemando la cubierta vegetal y el matorral. Esta vegetación por carecer de humedad arde fácilmente.

Fuego de Copas. incendio que avanza consumiendo las copas de los árboles. Este fuego avanza rápidamente por la fuerza del viento.

Fuego de Substrato. son los que se propagan por debajo la superficie alimentado por materia inorgánica seca como raíces. Su desplazamiento es lento.

Combustión Forestal genera el Monóxido de Carbono (CO) como un subproducto gaseosos de la combustión incompleta de la foresta (insaboro, invisible y casi no tiene olor) y al poco identificable y más liviano que el aire, presenta una alta concentración como un peligro al ser humano y los animales, ya que reduce drásticamente el nivel del oxígeno al desplazarlo.

Los efectos del Monóxido de Carbono en la sangre tienen un mayor peligro en zonas altas, como en el altiplano; en las cuales el volumen del oxígeno es más reducido en el ambiente y genera la existencia de monóxido de carbono en la sangre conocido como carboxihemoglobina (COHb).

El nivel normal de monóxido de carbono en el cuerpo humano es de 0.05 %.

- Al 1 % no se presentan efectos aparentes en la sicomotriz.
- Del 1 al 2 % se presentan algunos efectos en el comportamiento sicomotriz: pudiendo existir mala coordinación muscular
- Del 2 al 5 % presenta deterioro en la agudeza visual y el discernimiento y apreciación del tiempo.
- Del 5 % adelante presenta cambios negativos en las funciones cardíacas y pulmonares.
- Del 10 al 20 % presenta dolores de cabeza, fatiga, somnolencia, náusea, vómito y vértigo.
- Del 50 al 60 % presenta vértigo, convulsiones intermitentes.
- Del 70 al 80 % presenta coma, paro cardiovascular y la muerte.

PREVENCIÓN Y COMBATE DE INCENDIOS EN EL HOGAR

Los incendios son provocados por accidentes y descuidos, los expertos en control ante incendios indican las siguientes causas como las más frecuentes:

Equipo de cocina defectuosa, descuido al fumar, mal empleo de la electricidad, niños jugando con fósforos o encendedores, manipulación incorrecta de líquidos inflamables como la gasolina, kerosene, los aerosoles (desodorantes, ambientadores), insecticidas, laqueadores, blanqueadores, barnices, abonos químicos, almacenamiento descuidado de artículos inflamables.

Peligros que deben considerar los fumadores.

- a. Coloca suficientes ceniceros amplios y altos, en especial en la sala y el comedor.
- b. No coloques cigarrillos encendidos en el borde de los muebles.
- c. Usa recipiente de metal para eliminar las cenizas y colillas, nunca las echas al cesto de papeles.
- d. No coloques papel u otro material inflamable en el cenicero, puedes generar un incendio.
- e. Establece la norma inquebrantable de no fumar en los dormitorios, estarás respetando a los demás. No fumes en tu cama.
- f. Antes de salir de tu trabajo o ir a dormir, inspecciona con cuidado el mobiliario y el piso para localizar colillas encendidas.
- g. Nunca dejes cigarrillos encendidos. Si cambias de lugar llévalo contigo o mejor aun apágalo bien.
- h. No debes fumar en centros de asistencia médica, locales escolares, transporte urbano masivo.

Aleja los fósforos y encendedores de los niños.

Los niños que fallecen como consecuencia de incendios, en su mayoría se encontraban solos en el momento de iniciarse el incendio.

Utiliza sistemas de riego que **con** y racionen el uso de agua potable, sistemas que puedes utilizar son: riego con potes de arcilla, riego por goteo u otros sistemas similares.

Guarda tus semillas locales que son invalorables por estar acostumbradas a tu región, tienen la propiedad de germoplasma (ser apropiadas a tu región), que te sirvan para el repoblamiento agrícola.

Elimina tu ganado caprino, es un destructor de las reservas agrícolas y forestales. Es el causante de problemas de erosión.

Trata de utilizar energías no convencionales (solar, eólica, biomasa, geotermica, etc.) como susstituto ante la quema de leña. Te servirá para proteger tu habitat.

DESPUES DE LA SEQUIA.

Mejora tus depósitos de agua, alimentos y semillas en tu comunidad y vivienda. Considera que la sequía se extendera al próximo año.

Planta las semillas locales (poseen la propiedad de germoplasma o sea están adecuadas a tu región).

Instala bombas de agua para contar con una reserva de agua ante una nueva sequía. Recuerda que si tomas agua cerca de la superficie de tu pozo este podrá secarse, hazlo un poco más profundo.

Adquiere semillas resistentes a la sequía, nevada y granizada y siembra preveyendo que será un año seco.

Revisa tus sistemas de riego ya que el mismo puede convertirse en un peligro ante una temporada con intensa precipitación pluvial en especial en regionales planas.

Introduce en tu vivienda y tu producción agropecuaria el uso de tecnologías apropiadas y energías no convencionales; riego con potes de arcilla, calentadores solares, biodigestores, sembrado en andenes, siembra los productos nativos con alto nivel alimenticio (quinua, tarhui), lo que servirá para reducir el deterioro ambiental protegerá tu habitat y elevar el nivel de vida.

Diversifica tu producción agrícola, evita y reduce que los desastres naturales dañen la totalidad de tu producción.

LOS INCENDIOS

DEFINICION

Los incendios se producen por la presencia de fuego y para que este exista deben estar presentes los siguientes elementos: Combustión + Calor + Oxígeno = Fuego.

El calor al provocar la combustión de diferentes clases de materiales produce los siguientes tipos de fuego: (más información en Extinguidores)

Fuego Clase A. Lleva una inscripción que consiste en un triángulo de color verde con la letra A. Genera combustión en materiales sólidos de uso corriente en las edificaciones como ola, madera, papél, textiles. El uso de agua para apagar este incendio es el más efectivo.

Fuego Clase B. Lleva una inscripción que consiste en un cuadrado de color rojo con la letra B. Genera combustión en líquidos inflamables como los solventes, alcohol, aceites, pinturas, gasolina, diesel, kerosene, plastoforms, polietilenos, abonos, etc. Para apagar este fuego debe sofocar eliminando el oxígeno. Otra de las maneras adecuadas es el uso de tierra.

Clase C. Lleva una inscripción que consiste en un círculo de color azul con la letra C. Genera combustión en equipos o sistemas eléctricos como transformadores, motores, instalaciones electricas, planchas estufas, enceradores y otros equipos eléctricos, etc. Para combatir el fuego se debe cortar el fluido eléctrico bajando la palanca de alimentación.

Clase D. Lleva una inscripción que consiste en una pentágono de color amarillo con la letra D. Genera combustión al quemar materiales metálicos; se debe utilizar material y equipo especial para apagar este tipo de fuegos.

Tratamiento del shock.

- a. Colocar al paciente en reposo, con la cabeza en un nivel más bajo que los pies. Si es posible en un plano inclinado.
- b. Abrígalo.
- c. Mantén libres las vías respiratorias.
- d. Ayuda a reponer los líquidos perdidos, dando de beber pequeñas cantidades de líquidos tibios, mezclados con sal de mesa. No des bebidas alcohólicas.

Puede presentarse una complicación, el vómito, el cual durante la inspiración puede pasar a las vías respiratorias, causando gravísimos efectos.

Por ello debes colocar al enfermo acostado de medio lado y boca abajo, apoyando la cabeza sobre una de sus mejillas.

D.7 FRACTURAS

Reconocimiento de una fractura

1. Saber por qué causa fué ocasionada (caída, traumatismo, agresión violenta, etc.).
2. Presencia de dolor local que aumente con el movimiento.
3. Aumento de volumen o hinchazón en el área afectada, que causa dolor cuando se presiona.
4. Presencia de coloración violacea en algunos casos que es provocada por una pequeña hemorragia local.
5. Dificultad para utilizar la extremidad o parte afectada.

Tratamiento: La inmovilización

Puedes efectuar la inmovilización con cualquier objeto rígido, que tenga una longitud suficiente para rigidizar la parte lesionada y las dos articulaciones vecinas.

Fractura del cráneo.

Indicios de posibles fracturas

- a. Manifestaciones iniciales de shock: palidez, sudoración fría.
- b. Desorientación, confusión.
- c. Semi-inconciencia o inconciencia.
- d. Sangramiento por uno o ambos oídos.
- e. Presencia de coloración violacea o moretones en los párpados sin haber sido golpeados.
- f. Vómitos repetidos.
- g. Convulsiones.
- h. Pupilas dilatadas

Tratamiento

1. Prevenir la aspiración del vómito (el paso de este a las vías respiratorias) para lo cual debe colocarse al paciente en posición correcta como se explicó en el shock: boca abajo con la cara ladeada.
2. Colocar hielo en la cabeza (el frío contribuye a disminuir en cierto grado el sangramiento).
3. Tratar el shock.
4. Traslado de urgencia a un Centro Asistencial.

D.8 EQUIPO DE AUXILIO MEDICO DE EMERGENCIA

Ten a mano un botiquín de primeros auxilios con lo siguiente:

- Agua oxigenada
- Solución antiséptica (merthiolate o similar)
- Alcohol
- Unguento para quemaduras.
- Tabletas para dolor (aspirina, comnel, etc.) Para niños tenga el producto en gotas.
- Gasa en sobres.
- Adhesivos.
- Venda elástica.
- Tijera pequeña recta.
- Una pinza.
- Jeringas hipodérmicas de 5 y 10 cc.
- Termómetros
- Caja de curitas.

- Medicamentos que la familia utilice por indicación médica.

D.9 ENVENENAMIENTOS

Acción de emergencias

Cuando sustancias que sean peligrosas para la salud hayan sido ingeridas o puestas en contacto con una persona, se debe neutralizar la acción del veneno, expulsarlo del cuerpo y llevar sin demora a la víctima a un Centro de Asistencia Médica.

Si se encuentra inconciente la persona envenenada efectúe el traslado inmediato al puesto de emergencia más cercano, controlando que la respiración y pulso no se detengan. En caso de ocurrir esto, aplica las recomendaciones contenidas en Tabla de Sustancias Venenosas o Tóxicas.

Si puedes determinar que veneno ha sido ingerido por la persona, consulta la Tabla anexa y aplica la recomendación sin demora.

Si no encuentras indicios del tipo de veneno o sobredosis ingerida, administra el ANTIDOTO UNIVERSAL el cual puedes preparar con:

- 2 partes de alcohol vegetal.
- 1 parte de ácido tánico.
- 1 parte de óxido de magnesio.
- 6 cucharaditas en un vaso de agua.

Este antídoto es el único que deberá administrarse a excepción de la leche (1 o 2 vasos), en caso de desconocerse el veneno. Si se sospecha la ingestión de saltapericos, no debe darse leche.

Eméticos o sustancias vomitivas

Son preparaciones para provocar el vómito en caso que la sustancia venenosa ingerida requiera ser expulsada en esa forma.

Como emético puedes utilizar la administración de agua caliente salada: 2 cucharaditas de sal disuelta en un vaso de agua.

Si este procedimiento falla, emplea la solución jabonosa caliente y en último caso, el vómito puede ser provocado introduciendo un dedo en la boca de la víctima, tirando suavemente la parte interior de la lengua.

Cuando provoques el vómito, mantén siempre baja la cabeza de la víctima y hacia adelante. En caso de pérdida del conocimiento, de intoxicaciones por amoníaco y alcalís. NO provoques el vómito.



E. ELETICOS O SUSTANCIAS VOMITIVAS

E.1 TABLA DE SUSTANCIAS VENENOSAS O TÓXICAS

A

ACETONA (ESMALTES para uñas, SOLVENTES DE BARNIZ)

Provoca el vómito, suministra grandes cantidades de leche caliente o agua; vuelve a provocar el vómito, luego dá a beber té o café fuerte.

ACIDOS (MURATICO, ACIDO SULFURICO de baterías, ACETICO (vinagre)

NO provoques el vómito.

Administra media taza de leche de magnesia, mezclada con media taza de agua, seguida de 1 o 2 vasos de leche.

AGUA OXIGENADA

Produce el vómito.

Administra grandes cantidades de leche o agua caliente. Administra dos o tres vasos con agua y bicarbonato (tres cucharaditas por vaso), provoca el vómito nuevamente y hazle tomar leche caliente con una cucharadita de bicarbonato.

ALCOHOL METILICO - METANOL

Provoca el vómito.

Dale grandes cantidades de agua caliente. Administra dos o tres vasos con agua y bicarbonato (tres cucharaditas por vaso), provoca el vómito nuevamente y hazle tomar leche caliente con una cucharadita de bicarbonato.

ALCOHOL ETILICO-METANOL (LICORES)

Provoca el vómito.

Administra un vaso de agua con dos cucharaditas de bicarbonato, dale café o té fuerte. Abrega al paciente.

ALCALIS CAUSTICOS (LEJIA, SODA CAUSTICA, CAI)

NO provoques el vómito.

Administra limonada fuerte, jugo de naranja o vinagre diluido en agua, seguido de uno o dos vasos de agua, seguido de uno o dos vasos de leche.

ALUMINIO

Provoca el vómito.

Haz tomar dos cucharadas de sal de higuera en dos vasos de agua y vuelve a provocar el vómito.

ALIMENTOS EN MAL ESTADO

Provoca el vómito.

Dale dos cucharadas de sulfato de magnesio en dos vasos de agua, luego administra té cargado tibio.

AMONIACO

Igual que para alcalis caústicos.

Además dá buena ventilación.

ASPIRINA (ACIDO ACETILSALICICO)

Provoca el vómito.

Administra grandes cantidades de leche o agua, repite el emético. Haz esto varias veces. Luego dale café o té fuerte, mantén abrigada a la víctima.

B

BARBITURICOS (FENOBARBITAL, SECONAL, LUMINAL, etc).

Igual que para casos de Aspirina.

NO dejes dormir a la víctima.

C

CYANURO DE POTASIO

Provoca el vómito y aplica respiración artificial.

CLORADOS (DDT, DIELDRIN, ALDRIN, CLORDANO)

Ver DDT.

D

DESINFECTANTES (RESOL, FENOL, otros)

Administra agua jabonosa o dos cucharadas de sal de higuera en dos vasos de agua. Provoca el vómito. Administra clara de huevo y luego café fuerte.

DDT. (insecticidas, clorados; válido para: DIELDRIN, ALDRIN, OCTOCOLORO, etc. Esta prohibido el uso de este tóxico.

NO provoques el vómito.

NO des aceite.

Suministra grandes cantidades de agua.

Administra dos cucharadas de sal de higuera en un vaso de agua.

Café o té caliente.

F

FOSFORO (Cerillas, insectos fosforados).

NO administres leche, grasas o aceites.

Da de beber grandes cantidades de agua salada, provoca el vómito, repite varias veces el procedimiento anterior. Luego suministra dos cucharadas de sal de higuera en un vaso de agua.

G

GASOLINA - KEROSENE - BENZINA

NÓ provoques el vómito.

Lava bien la boca. Administra 3 claras de huevo en un vaso de agua o en uno o dos vasos de leche, luego té o café caliente.

H

HONGOS

Provoca el vómito.

Continúalo, de estar iniciado. Administra carbón vegetal y leche como tratamiento para caso de shock.

FLUORESCENTES (Polvo de los tubos)

Provoca el vómito.

Administra dos cucharadas de bicarbonato sódico en un vaso de leche.

FOSFORADOS (PARATHION, FOLIDOL, DEMETAN)

Ver Fósforo.

H

HERBICIDAS (PREMEGE, 2/4/D, DINITROCESOL)

Provoca el vómito.

Administra agua con bicarbonato, dos cucharadas por vaso de agua. Da de tomar agua abundante con sal (dos cucharaditas por vaso de agua)

HIPOCLORITOS

Administra clara de huevo en agua, luego café o té caliente.

I

INSECTICIDAS (pesticidas) ARSENICO y COBRE

Ver Raticidas.

INSULINA

Administra agua azucarada.

Tratamiento como de shock.

M

MERCURIO (Insecticidas o de termómetro)

Lava de inmediato la boca con agua.

Administra tres o cuatro huevos en un vaso de leche o agua. Provoca el vómito, repite esto varias veces. Luego dale 1 o 2 vasos de leche.

MONOXIDO DE CARBONO, Emanado de los escapes de los automóviles.

Retira a la víctima a un sitio ventilado.

Administra inhalaciones de oxígeno o respiración artificial. Luego da de beber café o té caliente.

P

PETROLEO

Provoca el vómito.

Administra medio vaso de aceite mineral.

PLOMO

Provoca el vómito.

Administra dos cucharadas de sal de higuera en dos vasos de agua, vuelve a provocar el vómito. Dale de tomar uno o dos vasos de leche.

PERFUMES, Agua de Colonia.

Provoca el vómito.

Administra agua en abundancia, dale café o té fuerte.

Coloca al intoxicado en lugar ventilado.

PESCADO EN MAL ESTADO

Provoca el vómito.
Administra carbón mineral, luego da de beber café fuerte.

PEGAMENTOS (Goma de Pegar)
Ver Acetona

R

RATIGIDAS Si contienen arsénico y cobre
Provoca el vómito. Suministra carbón activo o dos cucharadas de sal de higuera en dos vasos de agua. Vuelve a provocar el vómito, dale de beber dos vasos de leche.

RATIGIDAS Si contienen fósforo.
Ver Fosforo.

RATIGIDAS Si contiene estricnicina.
Provoca el vómito.
Dale carbón activado, una cucharadita de yodo en un vaso de agua. Haz repetir el vómito.

S

SHAMPOO (Fosfato de Sodio)
Provoca el vómito.
Dale abundante leche o agua. Vuelve a provocar el vómito.

SHAMPOO (Sulfato de Sodio)
Provoca el vómito.
Dale abundante leche o agua. Vuelve a provocar el vómito.

T

TINTA (o también NITRATO DE PLATA)
Administra grandes cantidades de agua salada (4 a 5 cucharaditas por vaso de agua), provoca el vómito. Dale de tomar clara de huevo.

Y

YODO
Administra abundante pan y maizena diluidos en agua hasta formar una pasta fina. Provoca el vómito. Repite hasta que el vómito pierda el color azulado.

Defensa Civil será suficiente, si el país entero colabora eficazmente con ella.
En caso de guerra, así como los ejércitos necesitan voluntad de vencer, la población necesita voluntad de sobrevivir.

DEFENSA CIVIL SOMOS TODOS