

GUERRERO, DONDE SE HAN PRESENTADO 16 TSUNAMIS, CON OLAS QUE REGISTRARON ALTURAS HASTA DE 9.5 METROS

EN LO CONCERNIENTE A LA AMENAZA DE TSUNAMIS, LA COSTA DEL PACIFICO PUEDE SER DIVIDIDA EN DOS REGIONES : LA PRIMERA DESDE BAJA CALIFORNIA HASTA LA PARTE CENTRAL DE MICHOACAN, DONDE LOS TSUNAMIS DE ORIGEN DISTANTE Y LOCAL, RESPECTIVAMENTE, SON LOS DE POTENCIAL DESTRUCTIVO PREDOMINANTE. LA SEGUNDA REGION, DESDE GUERRERO CENTRAL HASTA EL SUR DEL PAIS EN DONDE LAS BRECHAS SISMICAS SON LAS AREAS DE MAYOR PROBABILIDAD PARA QUE SE PUEDAN GENERAR TSUNAMIS LOCALES.

QUE HACER EN CASO DE

PERSONAS CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD

EXISTE UNA CANTIDAD DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD EN NUESTRO PAIS, LLAMADOS DENTRO DE UN CONTEXTO GENERALIZADO COMO DISCAPACITADOS. LAS EMERGENCIAS COMO INCENDIOS O INUNDACIONES PUEDEN PRESENTAR SEVEROS CAMBIOS EN SU MODO DE VIDA. PROTEGERSE USTED Y SU FAMILIA REQUIERE DE UNA PREPARACION PARA CUANDO UN DESASTRE O EMERGENCIA SE PRESENTE. LA SIGUIENTE LISTA LE AYUDARA PARA QUE USTED DE INICIO A LA PLANEACION NECESARIA PARA CASOS DE DESASTRE. DISCUTA SUS IDEAS CON SU FAMILIA, AMIGOS ASI COMO EL PERSONAL QUE LE BRINDA LOS CUIDADOS Y ATENCIONES A LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD, Y PREPARE SU PLAN DE EMERGENCIA UNA VEZ QUE EL PLAN ESTE CONCLUIDO DEBE DARLO A CONOCER A TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

LISTA DE VERIFICACION PARA EMERGENCIAS

EFECTUANDO PREGUNTAS :

ACUDA A LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS (PROTECCION CIVIL) DE SU LOCALIDAD. PREGUNTE QUE TIPOS DE EMERGENCIAS PUEDEN OCURRIR EN SU AREA Y COMO DEBE USTED PREPARARSE PARA CADA UNO DE ELLOS. INFÓRMESE SOBRE LOS SISTEMAS DE ALERTAMIENTO EXISTENTES. PREGUNTE ACERCA DE LA ASISTENCIA ESPECIAL QUE PUEDA ESTAR DISPONIBLE PARA USTED EN UNA EMERGENCIA.

EN ALGUNAS CIUDADES SE ENCUENTRA ESTABLECIDO UN SISTEMA DE REGISTRO PARA PERSONAS DISCAPACITADAS, ESTO CON EL FIN DE PROPORCIONAR LA AYUDA NECESARIA DE MANERA MAS RAPIDA. PREGUNTE A LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS, AL CUERPO DE BOMBEROS, A LA CRUZ ROJA, U OTRAS INSTITUCIONES DE AYUDA A LA POBLACION EXISTENTES EN SU LOCALIDAD.

SI USTED LABORA, PREGUNTE A SU SUPERVISOR O JEFE INMEDIATO SUPERIOR ACERCA DE LOS PLANES DE EMERGENCIA EXISTENTES EN EL CENTRO DE TRABAJO.

PREGUNTE A LOS MAESTROS DE SUS HIJOS, ASI COMO A LOS QUIENES LE PROVEEN LOS CUIDADOS QUE USTED NECESITA, ACERCA DE LOS PLANES DE EMERGENCIA DE LA ESCUELA ASI COMO DE LOS CENTROS DE ATENCION O REHABILITACION.

SI USTED ES ATENDIDO REGULARMENTE POR ALGUNA PERSONA QUIEN FUE ENVIADA POR MEDIACION DE UNA INSTITUCION ESPECIALIZADA EN CUIDADOS PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD, INFÓRMESE SI DICHA INSTITUCION CUENTA CON PLANES ESPECIALES PARA EMERGENCIAS COMO POR EJEMOLO : PROVEER LOS MISMOS SERVICIOS EN OTRA LOCALIDAD EN EL CASO DE QUE SE INDIQUE UNA EVACUACION.

CREACION DEL PLAN

REUNA A LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA, ASI COMO AL PERSONAL QUE LE ASISTE, DISCUTA LOS PELIGROS DEL FUEGO, CONDICIONES CLIMATOLOGICAS SEVERAS, TERREMOTOS ASI COMO OTRAS EMERGENCIAS QUE PUEDEN OCURRIR EN SU LOCALIDAD.

DETERMINE CUALES SERIAN SUS NECESIDADES PARA CADA TIPO DE EMERGENCIA, (POR EJEMPLO . MUCHAS PERSONAS CUENTAN EN SU HOGAR CON UN SOTANO PARA EL POSIBLE CASO DE ALERTAMIENTO PARA UN TORNADO, PERO LA MAYORIA DE ESOS SOTANOS NO CUENTAN CON ACCESIBILIDAD PARA LAS SILLAS DE RUEDAS) DETERMINE DE ANTEMANO CUAL SERA SU REFUGIO ALTERNATIVO Y COMO LLEGARIA USTED AL MISMO.

ELABORE UNA LISTA DE NUMEROS TELEFONICOS, COLÓQUELA CERCA DE TODOS LOS APARATOS QUE TENGA EN SU HOGAR, ALECCIONE A LOS NIÑOS COMO Y CUANDO DEBEN EFECTUAR LAS LLAMADAS PARA SOLICITAR AYUDA.

APRENDA QUE HACER EN CASO DE QUE SE SUSPENDA EL SERVICIO ELECTRICO, ASI COMO QUE HACER EN CASO DE LESIONES PERSONALES OCACIONADAS POR LA ENERGIA ELECTRICA. CONOZCA COMO PONER A FUNCIONAR UNA FUENTE EXTERNA DE ENERGIA ELECTRICA PARA QUE FUNCIONEN LOS EQUIPOS MEDICOS ESENCIALES EN CASO DE QUE USTED REQUIERA DE ELLOS.

SI USTED O ALGUN MIEMBRO DE SU FAMILIA UTILIZAN SILLA DE RUEDAS, OBSERVE QUE EN SU HOGAR EXISTA MAS DE UNA SALIDA, ESTO PARA EL POSIBLE CASO DE QUE LA SALIDA PRINCIPAL Y POR LA CUAL ESTA EL ACCESO DE LA SILLA DE RUEDAS SE ENCUENTRE BLOQUEADA EN UNA EMERGENCIA O DESASTRE.

MUESTRE A TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA ACERCA DE SUS NECESIDADES DE EMERGENCIA, DE LA FORMA DE OPERACIÓN DEL EQUIPO NECESARIO, PARA QUE PUEDAN ASISTIRLO EN CASO DE UNA EMERGENCIA

SOLICITE A UN PARIENTE O VECINO PARA QUE ESTE PENDIENTE DE USTED EN CASO DE UNA EMERGENCIA Y SE ENCUENTRE SOLO EN SU HOGAR.

APRENDA A CERRAR LAS VALVULAS PRINCIPALES DE LOS SUMINISTROS DE : AGUA, GAS, ASI COMO CERRAR EL SWITCH GENERAL DE ENERGIA ELECTRICA, EFECTUE LAS PRACTICAS NECESARIAS.

PLANEE Y PRACTIQUE LA FORMA DE SALIR DE SU HOGAR EN CASO DE UNA EMERGENCIA.

CONSIDERE LA OBTENCION DE UN SISTEMA DE ALERTA MEDICA, LA CUAL PUEDA USTED UTILIZAR PARA LA OBTENCION DE AYUDA EN EL CASO DE QUE SE ENCUENTRE USTED INMOVILIZADO POR UNA EMERGENCIA.

SI USTED VIVE EN UN DEPARTAMENTO, SOLICITE A LA ADMINISTRACION, LA IDENTIFICACION DEBIDA DE LAS SALIDAS ACCESIBLES. Y LA POSIBILIDAD DE MARCAR CUALES SERIAN LAS SALIDAS DE EMERGENCIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES, PARA QUE ESTAS PERMENEZCAN LIBRES DE CUALQUIER TIPO DE OBSTACULOS PERMANEMENTE.

CONOZCA LAS RUTAS DE EVACUACION QUE TENGAN EN SU COMUNIDAD.

ES RECOMENDABLE QUE UN FAMILIAR O AMIGO TANTO EN LA LOCALIDAD COMO EN ALGUNA OTRA SIRVAN COMO MEDIO DE CONTACTO TELEFONICO EN CASO DE QUE LA FAMILIA SE VEA SEPARADA POR ALGUNA SITUACION DE DESASTRE, TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA DEBERAN CONOCER EL NOMBRE, DOMICILIO Y TELEFONO DE ESAS PERSONAS.

ELIGA DOS SITIOS COMO PUNTOS DE REUNION : UNO CERCANO A SU HOGAR PARA EL POSIBLE CASO DE UN INCENDIO, Y EL SEGUNDO FUERA DEL AREA VECINAL PARA EL POSIBLE CASO DE QUE USTED NO PUEDA RETORNAR A SU HOGAR DESPUES DE UN DESASTRE. MANTENGA LOS ARCHIVOS Y DOCUMENTOS FAMILIARES EN UN CONTENEDOR HERMETICO.

PREPARE UN EQUIPO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES (SE ANEXA MAS ADELANTE).

ALMACENE UN REPUESTO DE SU SILLA DE RUEDAS, YA SEA CON UN VECINO, EN LA ESCUELA DE SUS HIJOS O EN SU TRABAJO.

LOCALICE LOS PELIGROS EN SU HOGAR

EN UN DESASTRE, CUALQUIER OBJETO QUE SE PUEDA MOVER, CAER, ROMPERSE, O SER CAUSANTE DE UN INCENDIO ES UN PELIGRO POTENCIAL.

REPARE LOS CABLES ELECTRICOS QUE SE ENCUENTREN DEFECTUOSOS, HUELA SI EN LAS CONECCIONES DE LAS TUBERIAS DE GAS NO HAY FUGA DEL MISMO, EN CASO DE ESCAPE DE GAS, CIERRE LA LLAVE PRINCIPAL LLAME A UN PROFESIONAL PARA QUE EFECTUE LAS REPARACIONES NECESARIAS.

EN CASO DE QUE SE ESTE UTILIZANDO OXIGENO YA SEA EN LA CAMA O EN LA SILLA DE RUEDAS, OBSERVE QUE LA LLAVE PARA CERRAR EL OXIGENO SE ENCUENTRE CERCANA A USTED, PARA CERRARLO EN EL POSIBLE CASO DE UN INCENDIO.

ASEGURE LOS ESTANTES FUERTEMENTE EN UNA PARED, COLOQUE LOS OBJETOS PESADOS EN ANAQUELES BAJOS O SOBRE EL PISO. COLOQUE LOS CUADROS O ESPEJOS RETIRADOS DE LAS CAMAS, LOS DE GRAN TAMAÑO, OBSERVE QUE SE ENCUENTREN BIEN FIJADOS A LAS PAREDES

EL SISTEMA DE VENTILACION Y CALEFACCION DEBERA ESTAR FIJO Y ASEGURADO, EN CASO NECESARIO DE ALGUNA REPARACION ACUDA CON EL PROVEEDOR DE LOS EQUIPOS, REPARE LAS AMARRAS DE LOS PLAFONES FALSOS QUE SE ENCUENTREN EN MAL ESTADO, ASI MISMO LOS EQUIPOS DE ILUMINACION QUE SE ENCUENTREN SOBREPUESTOS O COLGANDO.

ALMACENE LOS PRODUCTOS PELIGROSOS COMO LOS PESTICIDAS, ASI COMO CUALQUIER PRODUCTO FLAMABLE, LO MAS ALEJADO POSIBLE A LOS RECURSOS DE CALOR EXISTENTES EN EL HOGAR, YA QUE SE PUEDE LLEGAR A ORIGINAR UN INCENDIO, SI SU HOGAR CUENTA CON UNA CHIMENEA , MANTÉNGALA EN BUENAS CONDICIONES DE VENTILACION, EN CASO DE REQUERIR ALGUNA REPARACION, ACUDA CON UN PROFESIONAL.

SI NECESITA USTED EVACUAR

ESCUCHE LOS AVISOS QUE DEBERAN EMITIR LAS AUTORIDADES POR CONDUCTO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, ACERCA DE LA LOCALIZACION DE LOS REFUGIOS DE EMERGENCIA, USTED DEBERA CONOCER DE ANTEMANO CUALES SON LOS REFUGIOS QUE CUENTAN CON ACCESOS PARA SILLAS DE RUEDAS, SIGA LAS INSTRUCCIONES DE LAS AUTORIDADES LOCALES.

UTILICE ROPA APROPIADA Y ZAPATOS DE USO RUDO, LLEVE CONSIGO SU EQUIPO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES.

CIERRE SU HOGAR, UTILICE LAS VIAS Y RUTAS ESPECIFICADAS PARA LAS PERSONAS QUE REQUIEREN DE ASISTENCIA ESPECIAL Y LAS CUALES USTED YA DEBE CONOCER.

SI USTED ESTA SEGURO DE CONTAR CON TIEMPO SUFICIENTE

EN CASO DE QUE EXISTAN INSTRUCCIONES PARA EFECTUAR EL CIERRE DE LAS LLAVES DE AGUA, GAS ASI COMO CORTAR LA ENERGIA ELECTRICA, EFECTUE ESAS ACCIONES.

HAGA SABER A OTRAS PERSONAS YA SEAN VECINOS O FAMILIARES CUANDO SE VA A RETIRAR Y HACIA ADONDE SE DIRIGE USTED. RECUERDE QUE TIENE QUE HACER CON SUS MASCOTAS, OBSERVE LA RESTRICCIÓN EXISTENTE EN LOS REFUGIOS PUBLICOS DE LA NO ACEPTACION DE NINGUNA CLASE DE ANIMALES.

PREPARE SU EQUIPO DE DESASTRES PARA SU AUTOMOVIL ; SE DEBERA INCLUIR EN EL MISMO, UN RADIO DE BATERIAS ASI COMO UNA DOTACION DE BATERIAS EXTRAS, MAPAS DE LA LOCALIDAD, COBIJAS, BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS CON EL TIPO DE SANGRE DE CADA UNO DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA, UNA PALA, EQUIPO PARA REPARACION DE NEUMATICOS, CABLES PASA CORRIENTE, ASI COMO TAMBIEN CABLES PARA LAS BUJIAS, UNA BOMBA DE AIRE, BENGALAS PARA SEÑALAMIENTOS, EXTINTOR PARA FUEGOS TIPO A,B,C , AGUA EMBOTELLADA, ALIMENTOS NO PERECEDEROS COMO BARRAS DE GRANOLA, PASAS, NUECES, GALLETAS, ETC.

SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

PLANEE DOS RUTAS DE ESCAPE DE LA HABITACION EN LA CUAL USTED SE ENCUENTRA REGULARMENTE, SI USTED NO PUEDE UTILIZAR LAS ESCALERAS, EFECTUE LAS ADAPTACIONES NECESARIAS PARA QUE PUEDA USTED AYUDARSE O SER AUXILIADO. NUNCA UTILICE LOS ELEVADORES.

INSTALE DETECTORES DE HUMO EN CADA UNO DE LOS CUARTOS O RECAMARAS DE SU HOGAR, LIMPIE Y PRUEBE CADA UN DETECTOR POR LO MENOS UNA VEZ AL MES, SUSTITUYA LAS BATERIAS UNA VEZ AL AÑO. CONSIDERE LA POSIBILIDAD DE INSTALAR UN SISTEMA DE ROCIADORES EN SU HOGAR.

EN CASO DE INCENDIO, NO TRATE USTED DE SOFOCAR EL FUEGO. TRATE DE SALIR LO MAS RAPIDAMENTE POSIBLE, NO SE DETENGA POR SUS MASCOTAS O POR SUS POSESIONES.

LLAME AL DEPARTAMENTO DE BOMBEROS HASTA DESPUES DE QUE USTED SE ENCUENTRE FUERA DE SU HOGAR, NUNCA RETORNE DENTRO DE UN EDIFICIO EN LLAMAS.

SI USTED VA A SALIR DE UNA HABITACION DENTRO DE UN EDIFICIO QUE SE ENCUENTRA EN LLAMAS, TOQUE LA PARTE BAJA DE LA PUERTA CON LA PALMA DE SU MANO, SI ESTA CALIENTE, BUSQUE OTRA MANERA DE SALIR.

PERSONAS MAYORES O DE LA TERCER EDAD

QUE PODEMOS HACER PARA SALVAR NUESTRAS VIDAS

ADQUIERA RESPONSABILIDADES

PREPÁRESE AHORA PARA UNA EMERGENCIA REPENTINA, CONOZCA COMO PUEDE USTED MISMO PROTEGERSE Y ENFRÉNTASE AL DESASTRE CON UNA PLANEACION ADELANTADA. AUN CUANDO USTED PADEZCA DE UNA LIMITACION FISICA TAMBIEN PUEDE PROTEGERSE

LOS DESASTRES PUEDEN PRESENTARSE SUBITAMENTE Y SIN NINGUN ALERTAMIENTO. EL PERSONAL DE LAS INSTITUCIONES DE AUXILIO ASI COMO OTROS GRUPOS DE TRABAJO SE ENCONTRARAN EN EL LUGAR DESPUES DE UN DESASTE, PERO HAY QUE TENER EN CUENTA QUE NO PODRAN

AYUDAR A TODOS EN EL MISMO MOMENTO.

ADQUIERA SUS RESPONSABILIDADES Y SALVE SU PROPIA VIDA

MANTENGA UNA RUTINA DE QUE TANTO USTED DEBE OBSERVAR POR SUS VECINOS, COMO SUS VECINOS DEBEN OBSERVAR POR ALGUIEN MAS. EL CONOCER QUE HACER ES SU MEJOR PROTECCION Y SU RESPONSABILIDAD.

CADA DIA ALGUNA PARTE DE NUESTRO PLANETA ES AFECTADO POR UNO O MAS DE LAS SIGUIENTES EMERGENCIAS O DESASTRES : HURACANES, TERREMOTOS, TORMENTAS INVERNALES, TORNADOS, INUNDACIONES, DERRAMES TOXICOS, INCENDIOS, ETC. ¿ CUAL DE LOS ANTERIORES PUEDE PRESENTARSE EN SU LOCALIDAD ? PREPARARSE PARA UN DESASTRE ES LA MEDIDA MAS FACIL PARA QUE USTED AYUDE EN SU AREA CUANDO ESTA SEA AFECTADA. RECUERDE QUE CUALQUIER COSA PUEDE SUCEDER EN CUALQUIER MOMENTO

NOTIFICACIONES

¿ CUALES SERIAN LOS MEDIOS PARA QUE USTED SEA NOTIFICADO DE UNA POSIBLE SITUACION DE EMERGENCIA ?

POR CONDUCTO DE LOS MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACIÓN VIA RADIO O TELEVISION, POR MEDIO DEL SERVICIO METEOROLOGICO LOCAL, ESTACIONES DE SISTEMAS DE ALERTAMIENTO DE EMERGENCIAS, PERSONAL DEL SISTEMA DE EMERGENCIAS LOCALES QUE POSIBLEMENTE TENGAN QUE TOCAR PUERTA POR PUERTA. SISTEMA DE ALTAVOCES DE LAS UNIDADES DE EMERGENCIA, ETC. EN ESE MOMENTO USTED DEBERA SEGUIR ESTRUCTAMENTE LAS INSTRUCCIONES QUE ELLOS INDIQUEN

ESTE PENDIENTE SI ALGUNA PERSONA VECINA O FAMILIAR REQUIERE DE AYUDA ESPECIAL SI ESTA DISPONIBLE PROPORCIÓNELA, EN MUCHAS LOCALIDADES EXISTE UN SISTEMA DE REGISTRO PARA PERSONAS QUE REQUIEREN DE AYUDA ESPECIALIZADA, PREGUNTE EN LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS LOCALES, CUERPO DE BOMBEROS, INSTITUCIONES DE AUXILIO, HOSPITALES, ETC

PLAN DE DESASTRES FAMILIAR

RECUERDE PLANEAR AHORA MISMO, RECUERDE ESTAR PREPARADO PARA UNA EMERGENCIA SUBITA, AL HACER SU PLANEACION TAMBIEN PUEDE EVITAR EL TENER QUE ESPERAR DURANTE CIERTO TIEMPO LA NECESIDAD DE ESPERAR POR CIERTOS SUMINISTROS, COMO PUEDEN SER ALIMENTOS, AGUA Y MEDICAMENTOS. RECUERDE LA NECESIDAD DE REVISAR SU PLAN CON REGULARIDAD.

MAS ADELANTE ENCONTRARA USTED EL PLAN DE DESASTRES FAMILIAR, ASI COMO EL EQUIPO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES

LISTA PERSONAL DE COMPROBACION

ARME SU EQUIPO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES.

SOLICITE QUE OTRA PERSONA LE AYUDE A EFECTUAR LA DEBIDA COMPROBACION.

PLANEE Y PRACTIQUE LAS MEJORES RUTAS DE ESCAPE DE SU HOGAR.

OBSERVE LA POSIBILIDAD DE TRANSPORTACION EN CASO DE QUE TENGA QUE SER EVACUADO PARA DIRIGIRSE A LOS REFUGIOS INDICADOS.

LOCALICE LOS SITIOS SEGUROS EN SU HOGAR, PARA CADA TIPO DE EMERGENCIA

HAGA UN PLAN PARA SEÑALAR LA NECESIDAD DE AYUDA.

COLOQUE UNA LISTA DE NUMEROS TELEFONICOS DE EMERGENCIA CERCA DE CADA APARATO TELEFONICO DE SU HOGAR.

SI USTED CUENTA CON ALGUN PERSONAL DE ASISTENCIA, EFECTUE LA PLANEACION EN CONJUNTO, SI ESTA PERSONA ES PROPORCIONADA POR UNA INSTITUCION U HOSPITAL, INFÓRMESE DE LOS PLANES DE EMERGENCIA DE ELLOS MISMOS, ASI COMO LA POSIBILIDAD DE CONTINUAR LA ASISTENCIA REQUERIDA EN ALGUNA OTRA LOCALIDAD, FUERA DEL AREA DE SU HOGAR.

ADIESTRE A LAS PERSONAS QUE USTED CREA QUE LO VAN A ASISTIR EN CASO DE UNA EMERGENCIA, COMO DEBEN OPERAR EL EQUIPO NECESARIO Y DEL CUAL USTED DEPENDE ESTE SEGURO DE QUE ENTENDIERON LAS INSTRUCCIONES, EFECTUE EJERCICIOS DE PRACTICAS.

ARTICULOS MEDICOS DE EMERGENCIA

PARA SU PROPIA SEGURIDAD Y CONFORT, USTED NECESITA TENER ARTICULOS MEDICOS EMPACADOS Y LISTOS, ALMACENADOS EN UN SITIO ANTES DE UN DESASTRE

USTED DEBE TENER PREPARADOS SUMINISTROS PARA TRES DIAS. PREPARE LOS SUMINISTROS QUE PUEDA USTED NECESITAR EN CASO DE UNA EVACUACION, JUNTO CON SUS MEDICAMENTOS Y ARTICULOS GENERALES. ALMACÉNELOS EN CONTENEDORES QUE PUEDAN SER TRANSPORTADOS FACILMENTE SE PUEDEN UTILIZAR POR EJEMPLO . BOLSAS PARA VIAJE

COLOQUE A CADA BOLSA O CONTENEDOR QUE UTILICE UNA ETIQUETA DE IDENTIFICACION. ASI MISMO ETIQUETE CUALQUIER TIPO DE EQUIPO COMO POR EJEMPLO . SILLA DE RUEDAS, BASTON, ANDADERA, ETC. QUE PUEDA USTED UTILIZAR.

SUS NECESIDADES MEDICAS

BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS CON EL TIPO DE SANGRE DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA, MEDICAMENTOS PRESCRITOS POR SU MEDICO, ENLISTE LOS MEDICAMENTOS INCLUYA LAS DOSIFICACIONES, INDIQUE SI PADECE ALGUN TIPO DE ALERGIA INCLUYA UN PAR DE ANTEOJOS EXTRAS Y SI UTILIZA ALGUN APARATO DE AYUDA AUDITIVA ,UNA DOTACION EXTRA DE BATERIAS SI LA SILLA DE RUEDAS ES ELECTRICA, INCLUYA UNA BATERIA EXTRA. ASI COMO DOTACION SUFICIENTE DE OXIGENO

ENLISTE EL TIPO Y NUMERO DE SERIE DE LOS DISPOSITIVOS MEDICOS COMO PUEDE SER UN MARCAPASOS, ASI COMO TAMBIEN EL NUMERO DE POLIZA DE SEGUROS DE GASTOS MEDICOS O DE LOS SERVICIOS DE SEGURIDAD SOCIAL.

EFECTUE UNA LISTA DE NUMEROS TELEFONICOS QUE INCLUYA A SUS MEDICOS, FAMILIARES O AMIGOS A QUIENES SE LES DEBERA NOTIFICAR EN EL CASO DE QUE USTED RESULTE LESIONADO

SUMINISTROS GENERALES PARA DESASTRES

RADIO OPERADO POR BATERIAS ASI COMO LAMPARA DE BATERIAS CON UNA DOTACION DE BATERIAS Y FOCOS EXTRAS.

CAMBIO DE ROPA, IMPERMEABLE, ZAPATOS FUERTES, COBIJA O BOLSA PARA DORMIR, UN JUEGO EXTRA DE LLAVES DE SU HOGAR.

DINERO EN EFECTIVO, TARJETAS DE CREDITO, CAMBIO PARA POR EJEMPLO · LLAMADAS TELEFONICAS, IMPLEMENTOS PARA HIGIENE PERSONAL, LOS DEMAS SUMINISTROS QUE USTED DESEE INCLUIR. LISTA DE NUMEROS TELEFONICOS LOCALES Y DE LARGA DISTANCIA DE SUS FAMILIARES Y AMIGOS.

EN CASO DE QUE NO SEA INDICADA UNA EVACUACION Y USTED TENGA QUE PERMANECER EN SU HOGAR DEBIDO A LAS INSTRUCCIONES DE LAS AUTORIDADES, USTED DEBERA NECESITAR AUMENTAR A TODOS LOS ANTERIORES, LOS SIGUIENTES SUMINISTROS :

AGUA. - UN GALON POR DIA POR PERSONA, RECUERDE QUE DEBE TENER UNA DOTACION PARA TRES DIAS, ALMACENE EL AGUA EN ENVASES HERMETICOS Y QUE SEAN IRROMPIBLES,(NO UTILICE BOTELLAS DE VIDRIO, NI GARRAFONES GRANDES) LOS ENVASES DEBERAN SER DE FACIL MANEJO, IDENTIFIQUE LA FECHA DE ALMACENAJE Y REEMPLÁCELA CADA 6 MESES

ALIMENTOS. - ESTOS DEBERAN SER NO PERECEDEROS, SE DEBERAN INCLUIR LOS ALIMENTOS ESPECIALES QUE USTED REQUIERA, LOS ALIMENTOS DEBERAN SER DE VOLUMEN Y PESO LIGERO PARA QUE PUEDAN SER ALMACENADOS Y TRANSPORTADOS FACILMENTE, ASI MISMO DEBERAN APORTAR NIVELES NUTRICIONALES. EFECTUE REGULARMENTE UNA ROTACION DE LOS MISMOS. AGREGUE UN ABRELATAS MANUAL QUE PUEDA SER UTILIZADO POR USTED, ASI MISMO ALMACENE ALIMENTOS NO PERECEDEROS PARA SUS MASCOTAS

REFUGIARSE EN EL LUGAR

EN UNA EMERGENCIA POR SUSTANCIAS QUIMICAS, PROBABLEMENTE USTED TENGA QUE REFUGIARSE EN EL HOGAR. ESTA MEDIDA QUE SE TOMA RESPECTO A QUE USTED DEBE PERMANECER EN SU HOGAR HACE QUE USTED PERMANEZCA LO MAS SEGURO POSIBLE HASTA QUE LA EMERGENCIA PASA O USTED ES NOTIFICADO A TENER QUE EVACUAR.

EN ESTAS SITUACIONES ES MAS SEGURO EL PERMANECER EN EL INTERIOR, QUE SALIR AL EXTERIOR DONDE EL AIRE ES INSEGURO DE RESPIRAR

SI A USTED LE ES INDICADO EL PERMANECER O REFUGIARSE EN SU HOGAR DEBERA INCLUIR DENTRO DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD LOS SIGUIENTES CONCEPTOS :

CIERRE TODAS LAS VENTANAS, APAGUE TODOS LOS VENTILADORES, CALEFACCION, Y SISTEMAS DE AIRE ACONDICIONADO, CIERRE LOS REGISTROS DE LA CHIMENEA, DIRÍJASE A UNA HABITACION QUE SE ENCUENTRE A NIVEL DEL SUELO (NO UTILICE EL SOTANO) EN DONDE EXISTAN POCAS VENTANAS O PUERTAS, TOME Y LLEVE CON USTED SU EQUIPO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES.

HUMEDEZCA ALGUNAS TOALLAS Y COLÓQUELAS APRETADAMENTE EN LOS ESPACIOS INFERIORES DE LAS PUERTAS. COLOQUE CINTA MASQUING TAPE ALREDEDOR DE LAS PUERTAS, VENTANAS, SALIDAS DE VENTILACION. SE PUEDEN UTILIZAR BOLSAS PARA BASURA PARA CUBRIR VENTANAS, SALIDAS DE LOS REGISTROS DEL SISTEMA DE CALEFACCION Y AIRE ACONDICIONADO.

SI USTED ES NOTIFICADO DE QUE EXISTE UN PELIGRO DE EXPLOSION, CIERRE LAS PERSIANAS, CORRA LAS CORTINAS. PARA EVITAR SER LESIONADO, PERMANEZCA LEJOS DE LAS VENTANAS. PERMANEZCA EN UNA HABITACION, ESCUCHE LOS AVISOS DE LAS AUTORIDADES POR MEDIO DE SU RADIO EN DONDE LE SERA A USTED INDICADO SI YA SE ENCUENTRA SEGURO O USTED TIENE LA NECESIDAD DE EVACUAR

REGULARMENTE LOS REFUGIOS SON INSTALADOS POR LAS AUTORIDADES LOCALES O POR INSTITUCIONES DE AUXILIO EN LOS CASOS DE : QUE UN DESASTRE AFECTE A UN GRAN NUMERO DE PERSONAS O LA EMERGENCIA VA A DURAR VARIOS DIAS.

PREPÁRESE A IR A UN REFUGIO EN CASO DE :

SI SU AREA SE ENCUENTRA SIN CORRIENTE ELECTRICA, SI UNA EMERGENCIA QUIMICA AFECTA SU AREA, EN CASO DE INUNDACIONES, SU HOGAR SE ENCUENTRA SERIAMENTE DAÑADO, SI LAS AUTORIDADES LE INDICAN LA NECESIDAD DE EVACUAR.

DENTRO DE LOS REFUGIOS Y LOS CUALES EN LA MAYORIA DE LOS CASOS SON ADMINISTRADOS POR INSTITUCIONES DE AUXILIO COMO LA CRUZ ROJA SE PROPORCIONAN SERVICIOS DE ; ALIMENTACION, REFUGIO TEMPORAL, PRIMEROS AUXILIOS BASICOS. ESTOS SERVICIOS SE PROPORCIONAN DE MANERA GRATUITA.

PREGUNTE EN LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS LA LOCALIZACION DE LOS REFUGIOS DE SU AREA.

EN CASO DE QUE USTED TENGA QUE SER EVACUADO :

COORDÍNESE CON LA PERSONA QUE LE PROPORCIONA LOS CUIDADOS QUE USTED REQUIERE ACERCA DE LOS PROCEDIMIENTOS DE EVACUACION QUE NECESITA. CONSIGA LA TRANSPORTACION NECESARIA CON ALGUN FAMILIAR O VECINO. VISTA ROPA APROPIADA Y ZAPATOS DUROS O DE USO RUDO. LLEVE CON USTED SU EQUIPO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES.

CIERRE SU HOGAR, UTILICE LAS RUTAS DE EVACUACION ESPECIFICADAS PARA LAS PERSONAS QUE REQUIEREN DE ASISTENCIA ESPECIAL, LAS CUALES FUERON INDICADAS POR LAS AUTORIDADES Y DE LAS QUE USTED DEBE CONOCER DE ANTEMANO EFECTUANDO RECORRIDOS RUTINARIOS, NO UTILICE NINGUN CORTE DE CAMINO O ATAJO YA QUE ESO PUEDE SER EL TENER QUE EXPONERSE A RIESGOS DEBIDO A LO INSEGURO DE ESAS MEDIDAS

NOTIFIQUE A LAS AUTORIDADES DEL REFUGIO DE LAS NECESIDADES QUE USTED TENGA, ELLOS TRATARAN DE HACER LO MEJOR PARA ACOMODARLO Y QUE SE ENCUENTRE EN UNA SITUACION CONFORTABLE

FUEGOS RESIDENCIALES

UNA EMERGENCIA QUE PUEDE HACERNOS CAMBIAR EN CUALQUIER TIEMPO ES UN INCENDIO EN EL HOGAR. ESTOS INCENDIOS PUEDEN OCACIONAR CAMBIOS ESPECIALES EN LAS PERSONAS CON CIERTAS LIMITACIONES FISICAS. SIN EMBARGO EXISTEN CIERTAS MEDIDAS DE PREVENCION QUE PUEDEN AYUDARLO EN SU SEGURIDAD :

ANTES DE UN INCENDIO.- PLANEE DOS RUTAS DE ESCAPE DE LA HABITACION EN LA CUAL USTED SE ENCUENTRA REGULARMENTE, SI USTED NO PUEDE UTILIZAR LAS ESCALERAS, EFECTUE LAS ADAPTACIONES NECESARIAS PARA QUE PUEDA USTED AYUDARSE O SER AUXILIADO. NUNCA UTILICE LOS ELEVADORES.

DUERMA CON LA PUERTA DE LA RECAMARA CERRADA, ESTO LE PROPORCIONARA ALGUNOS MINUTOS EXTRAS DE PROTECCION DE LOS VAPORES O HUMOS TOXICOS Y DEL FUEGO.

EXAMINE LOS DETECTORES DE HUMO. VERIFIQUE SU FUNCIONAMIENTO HACIENDO UNA PRUEBA A BASE DE APRETAR EL BOTON INDICADO, REEMPLECE LAS BATERIAS UNA VEZ AL AÑO, ASPIRE EL DETECTOR DE MANERA OCACIONAL PARA REMOVER LOS POLVOS

ACUMULADOS.

EN CASO DE INCENDIO - PERMANEZCA CALMADO, COLÓQUESE EN EL PISO Y COMIENZE A ARRASTRARSE, MUCHAS DE LAS FATALIDADES DE LOS INCENDIOS SE DEBEN A LA RESPIRACION DE LOS VAPORES O HUMOS TOXICOS, RECUERDE QUE EL AIRE LIMPIO SE LOCALIZA CERCA DEL PISO. EL RESPIRAR LOS VAPORES O HUMOS TOXICOS ES MAS PELIGROSO QUE EL RIESGO QUE SE CORRE DE RESULTAR LESIONADO POR EL ARRASTRARSE SOBRE EL PISO.

TOQUE TODAS LAS PUERTAS CON LA PALMA DE SU MANO ANTES DE ABRIRLAS, SI ALGUNA ESTA CALIENTE, LOCALICE OTRA MANERA DE SALIR. SI SU DETECTOR DE HUMOS DEJA DE FUNCIONAR Y NO DETECTO EL INCENDIO Y USTED SE DIO CUENTA DEL MISMO, NO PIERDA TIEMPO EN VESTIRSE CORRECTAMENTE, TAMPOCO PIERDA TIEMPO EN RECOGER OBJETOS DE VALOR O SUS MASCOTAS, SALGA DE LA CASA DE INMEDIATO.

NUNCA TRATE DE SOFOCAR EL FUEGO, LLAME POR AYUDA DESDE EL TELEFONO DE UN VECINO, BAJO NINGUNA RAZON, NUNCA RETORNE A SU HOGAR MIENTRAS EXISTA EL FUEGO, EN CASO DE QUE SU ROPA SEA ATRAPADA POR EL FUEGO Y ESTA SE ENCUENTRE EN LLAMAS TÍRESE AL PISO Y EMPIECE A RODAR PARA PROCEDER DE ESA FORMA A SOFOCAR EL FUEGO SI USTED SE ENCUENTRA EN LA NECESIDAD DE UTILIZAR UNA SILLA DE RUEDAS O NO PUEDE SALIR DE SU HOGAR, PERMANEZCA EN UNA VENTANA CERCA DEL NIVEL DEL PISO. SI LE ES POSIBLE EFECTUE SEÑALES DE QUE NECESITA AYUDA.

LA SEGURIDAD DE LOS NIETOS.- ESTA ESTIMADO QUE 3.4 MILLONES DE NIÑOS VIVEN EN LOS HOGARES DE SUS ABUELOS. ASI COMO UNA GRAN CANTIDAD ACUDEN DE VISITA TAMBIEN LAS SIGUIENTES MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA LOS PEQUEÑOS, HACEN QUE LOS ABUELOS PREPAREN UN AMBIENTE DE SEGURIDAD EN SU HOGAR PARA EL BIENESTAR DE LOS NIETOS ;

ALMACENE LOS CERILLOS Y ENCENDEDORES EN SITIOS ALTOS, FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS

COLOQUE EN LOS ANAQUELES ALTOS LOS PRODUCTOS QUIMICOS QUE SE UTILIZAN PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR COMO SON ; BLANQUEADORES, JABON, DESTAPA CAÑOS, LIMPIADOR PARA DRENAJES, SOSA CAUSTICA, ASI COMO ALGUN TIPO DE VENENO PARA ELIMINAR PLAGAS DEL JARDIN, ETC. EN CASO DE QUE LOS QUIMICOS DEBAN PERMANECER EN LOS ANAQUELES BAJOS, COLOQUE UN TAPON DE SEGURIDAD PARA NIÑOS A CADA UNO DE LOS ENVASES.

ALMACENE SUS PRESCRIPCIONES MEDICAS, ASI COMO CUALQUIER OTRO TIPO DE MEDICAMENTOS COMO POR EJEMPLO ; ASPIRINAS, JARABE PARA LA TOS, REMEDIOS ESTOMACALES, ETC EN GABINETES QUE NO ESTEN AL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

NUNCA PERMITA QUE LOS NIÑOS JUEGUEN EN EL JARDIN O PERMANEZCAN EN UNA ALBERCA SIN LA VIGILANCIA DE UN ADULTO, SI SE ENCUENTRAN EN EL EXTERIOR DE LA CASA Y COMIENZA A OBSCURECER O ESCUCHA USTED ALGUNOS TRUENOS, INDÍQUELES A LOS MENORES QUE DEBEN RETORNAR DE INMEDIATO AL INTERIOR DE LA CASA.

INSTALE EN TODOS LOS CONTACTOS DE ELECTRICIDAD, TAPONES DE PLASTICO, ESTOS AYUDAN A QUE LOS NIÑOS NO PUEDAN METER NINGUN OBJETO EXTRAÑO DENTRO DE LOS CONTACTOS Y SE PUEDAN LESIONAR SERIAMENTE DEBIDO A UN CORTO CIRCUITO O UNA ELECTROCUTACION.

LOS NIÑOS TAMBIEN PUEDEN AYUDAR A SUS ABUELOS.- HAGA QUE SEAN LOS NIÑOS QUIENES EFECTUEN LAS PRUEBAS CORRESPONDIENTES A LOS DETECTORES DE HUMO, DE ESA MANERA USTED AYUDARA A SUS NIETOS A COMENZAR A CRECER CON UNA VISION DE AUTO PROTECCION, OBSERVE QUE LAS PILAS SEAN REEMPLAZADAS EN CADA DETECTOR QUE NO FUNCIONE.

HAGA QUE LOS NIÑOS LE AYUDEN A DIBUJAR EL PLANO DE SU HOGAR Y QUE LE MUESTREN LAS SALIDAS DE EMERGENCIA DE LAS HABITACIONES PARA EL POSIBLE CASO DE UN INCENDIO.

| [Home Page](#) | [socios](#) | [acerca](#) | [noticias](#) | [preguntas](#) | [recursos](#) |
| [fuentes externas](#) | [sistema](#) | [navegar](#) | [contactar](#) |

Envíe sus sugerencias y comentarios a: crid@netsalud.sa.cr

© 1997, Organización Panamericana de la Salud