

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA



Coordinación general:

Lic. Gerardo Monge Bolaños
Área de Formación y Capacitación

Supervisión y Asesoría Técnica:

Lic. Gerardo Monge Bolaños
MSc. Nuria Campos Sánchez
Lic. Carlos Mesen Rojas

Revisión:

Lic. Carlos Mesén Rojas
Lic. Sergio Sánchez Castillo
MSc. Nuria Campos Sánchez
Lic. Leonardo Mendez Garita
Tec. Matías Rodríguez Chacón
Sr. Luis Carlos Morales Méndez
Lic. Hugo Sánchez Campos

**COMISIÓN NACIONAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS Y
ATENCIÓN DE EMERGENCIAS**

Apartado 5258-1000, San José
www.cne.go.cr

Por amenaza entendemos que es un peligro latente representado, por la posible ocurrencia de un fenómeno peligroso, de origen natural, tecnológico o provocado por el hombre, capaz de producir efectos adversos en las personas, los bienes, los servicios públicos y el ambiente. Algunos de estos fenómenos pueden ser:



SISMOS



INUNDACIONES



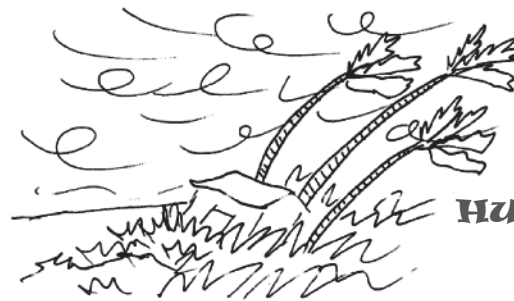
DESLIZAMIENTOS



TORNADOS



SEQUIAS



HURACANES



ERUPCIONES VOLCANICAS

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

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

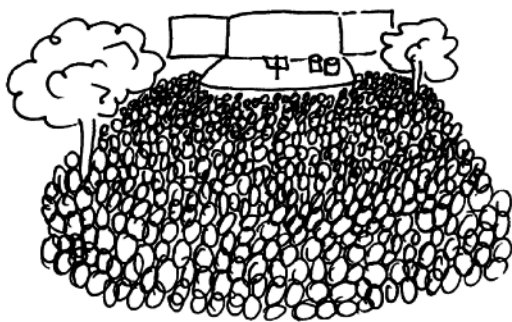
Tala e incendio de bosques



Explosiones



Y otras más...



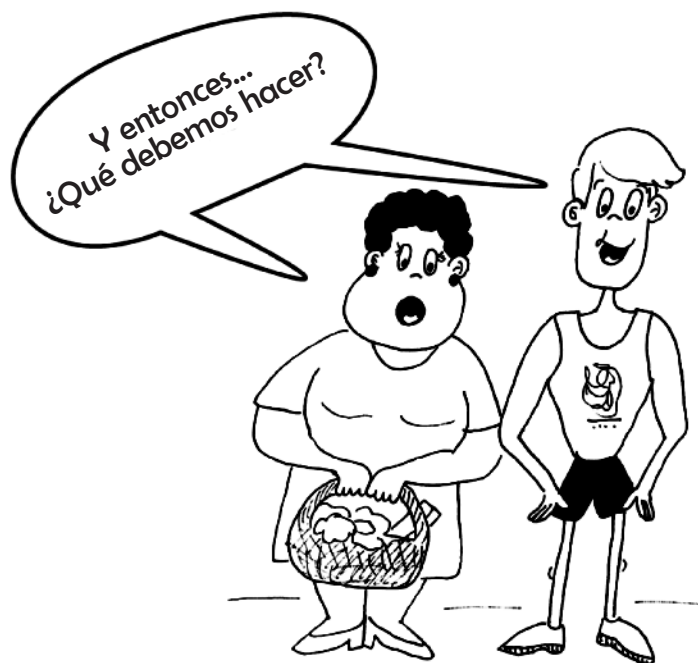
Concentraciones masivas de personas



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

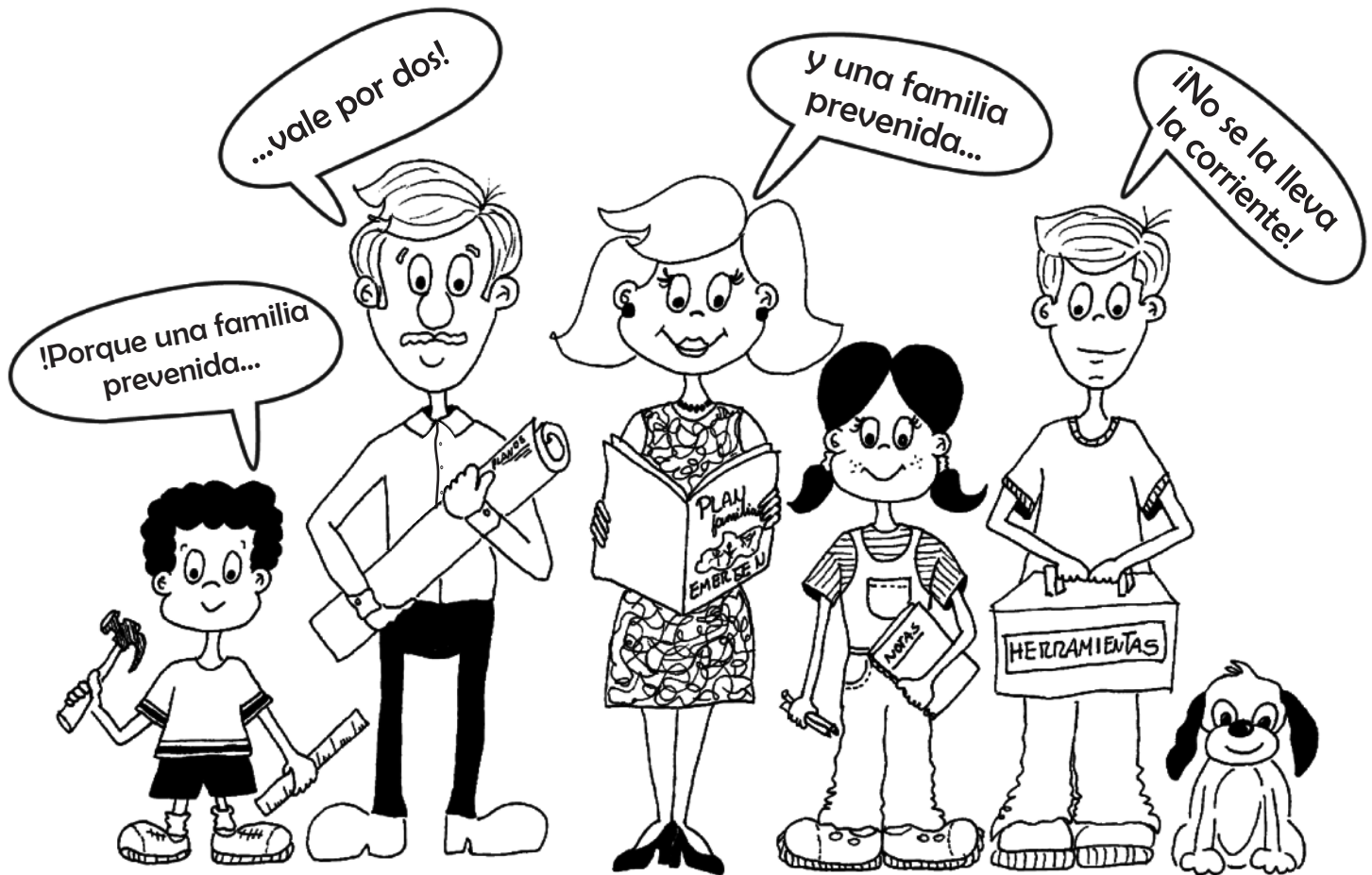


¡No hay que desesperarse!
Esto no debe ser un obstáculo para disfrutar de una vida normal y



tranquila...

Tenemos que adoptar actitudes correctas, para poner en práctica una serie de



medidas que deben convertirse en hábitos normales de nuestra vida...

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

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

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

Por eso, lo primero que tenemos que realizar, con la participación de toda la familia un

PASO



plan familiar de emergencia
Pasos para la realización de un
P l a n
Familiar de EMERGENCIA

Reconocimiento del sitio en que vivimos.

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

El tipo de vivienda, las condiciones de vida y el lugar donde está construida la

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



Tipos de construcción y materiales utilizados

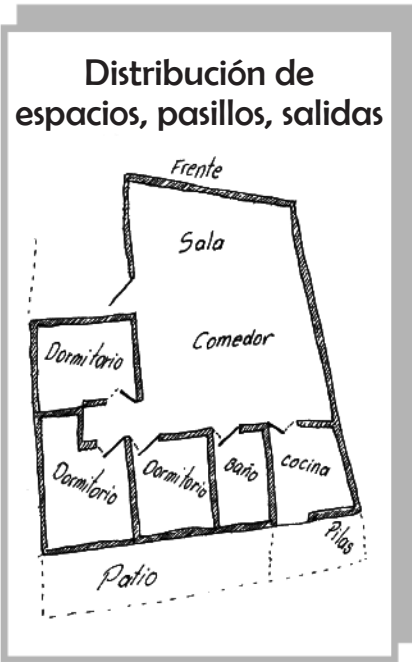
 Lámina	 Madera	 Cemento
------------	------------	-------------

Estado de mantenimiento

 Instalaciones eléctricas	 Cañerías	 Estructuras
------------------------------	--------------	-----------------

Almacenamiento de materiales PELIGROSOS*

- Inflamables *
- Herramientas punzocortantes *
- Venenos *



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

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

B. Ubicación de la casa.



casa, son características que determinan la posibilidad de que tengamos mayor o menor riesgo...

A. Características de la casa.

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

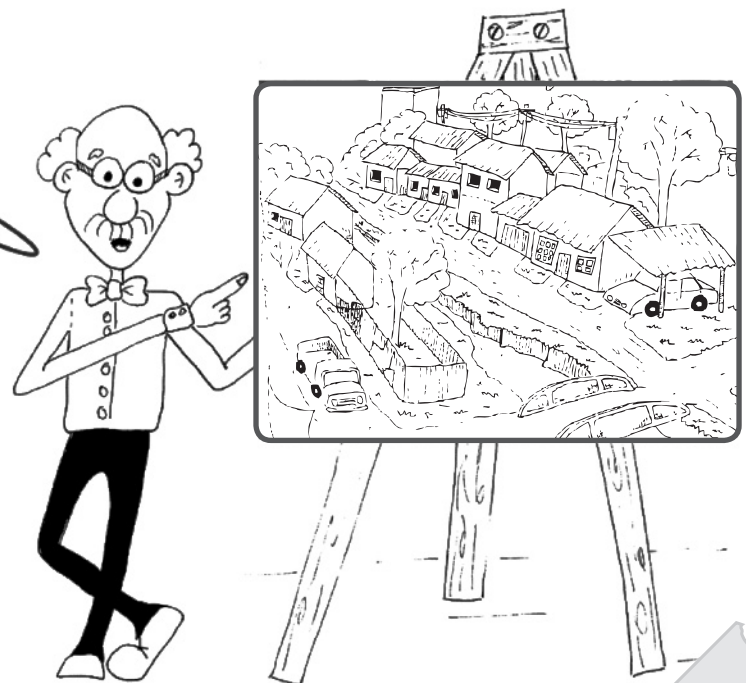
- ⇒ Ríos, quebradas y acequias
- ⇒ Edificios o construcciones en mal estado
- ⇒ Árboles peligrosos

C. Características de la comunidad

¡ Analicemos nuestro barrio !

- ⇒ Tendido eléctrico
- ⇒ Laderas
- ⇒ Fábricas
- ⇒ Rellenos
- ⇒ Otros

Tenemos que salir a nuestro barrio o comunidad y hacer una lista de lo



que observamos y averiguamos, sobre los riesgos que puedan haber o al menos los que podamos observar.

Igualmente instituciones o recursos que nos puedan ser de gran ayuda.

1. Luego es muy importante y necesario hacernos las siguientes preguntas:

- √ ¿Qué amenazas existen en la comunidad y cuál es su ubicación?
- √ ¿Dónde están ubicadas?
- √ ¿A cuáles amenazas estamos expuestos?
- √ ¿Qué hay en el barrio o en la comunidad que pueda sernos útil a la hora de una emergencia?
- √ ¿Qué tipo de organizaciones existen en la comunidad para hacer frente a una emergencia? Por ejemplo: Policía, Cruz Roja, Cuerpo de Bomberos, centros médicos, comités de emergencia entre otros.
- √ ¿Existe un plan Comunal para emergencias?
- √ ¿Cuáles sitios son los más seguros, en el caso de ocurrir una emergencia?
- √ ¿Cuáles son las rutas de ingreso y salida de la comunidad y qué formas alternativas se podrían utilizar?

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

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



PASO 2

Hacer un plan de Acción:

Esta puede ser una actividad muy importante y entretenida, en la que debe participar toda la familia, ya que el plan de la familia para prevenir y hacer frente a situaciones de emergencia o desastre, debemos conocerlo muy bien.

La tarea es decidir:



Es necesario estar informados, bien organizados y preparados.

Es mejor prevenir... porque

A. Es el momento para hacer acciones de Prevención, Mitigación y Preparación

1. Reforzamiento de la estructura y condiciones de seguridad de la casa.

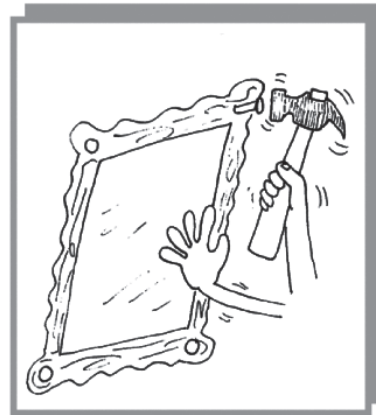
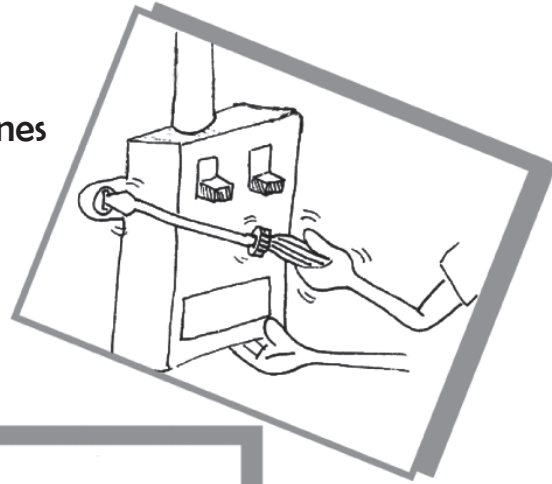
Prevención y Mitigación

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

Reforzar estructuras



Reparar instalaciones



Remover o fijar mobiliario, etc...

Algunas de las reparaciones o cambios, son necesarios para reducir el impacto que tendría sobre nuestra casa, 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”

2. Algunas medidas de seguridad

Preparación

Para saber qué hacer y estar debidamente preparado por si ocurre una emergencia, tengamos en cuenta lo siguiente:



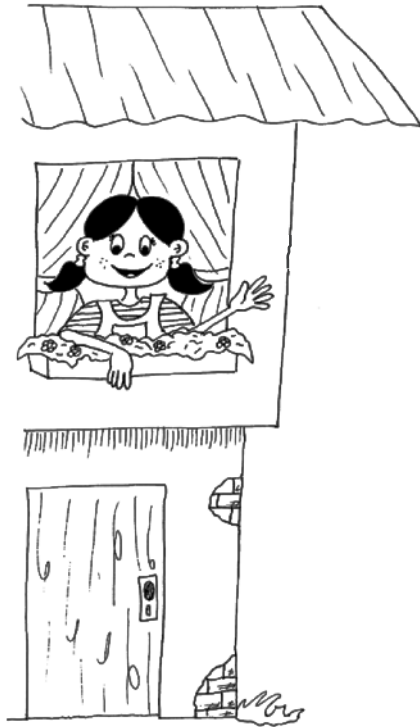
- Los sitios más seguros y los más peligrosos dentro de la casa.
- La ruta más rápida y segura para salir de la casa y los obstáculos que se encuentran en esa ruta.
- Zona de seguridad que utilizaremos.
- Localización de las llaves de paso del agua, de la electricidad y del gas.
- Acción que debe realizar cada miembro de la familia.
- Los peligros que se pueden presentar en los alrededores de la casa.
- Tener en cuenta como se movilizarán las personas de la familia con alguna discapacidad (o por su edad).
- 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 verde, flechas para señalar las rutas con verde, etc....



Continúan las acciones de Preparación...

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 movilizarse 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.

PASO 3

Responsabilidad de todos los miembros de la familia para hacer una evacuación rápida y segura de la casa.

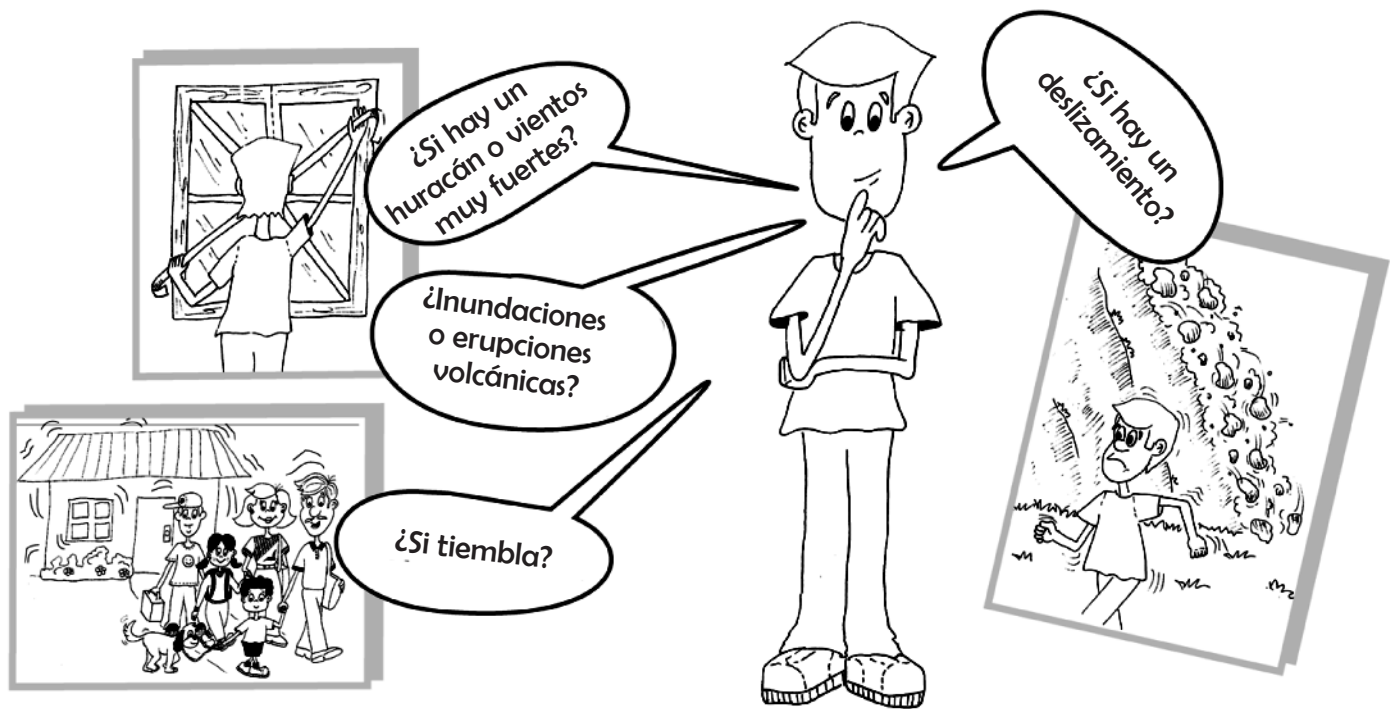
Tenemos que decidir claramente quién se encarga de hacer determinadas acciones durante una emergencia, tomando en cuenta que ésta puede suceder cuando estemos en casa o lejos de ella...



Continúan las acciones de Preparación...

1. ¿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...



B. Como actuar Cuando debemos dar respuesta a la emergencia

1. Algunas medidas para evacuar la casa.

- ✓ Mantengamos la calma.
- ✓ Salgamos a los sitios seguros ya identificados.
- ✓ Asegurémonos que todos los miembros de la familia fueron evacuados y están seguros.



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:

¿Cuán segura es la casa?

¿Dónde está la condición de peligro?

¿Qué 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 en el momento de la emergencia 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.

2. 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 nos permite razonar...



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

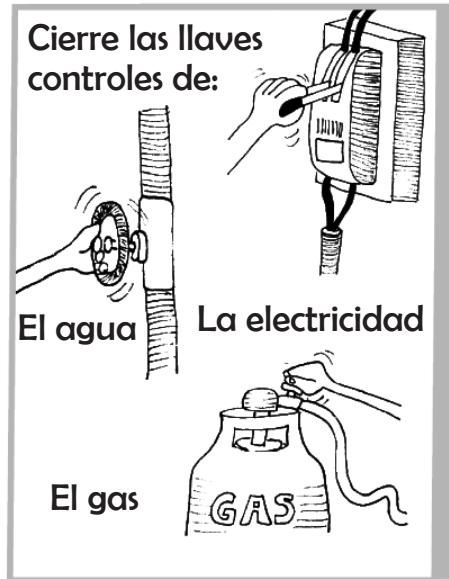
C. ¿Qué hacer inmediatamente después de una emergencia?

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...

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

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

Continúan las acciones que se deben tener en cuenta, después que ha pasado el peligro...



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



D. Poner a prueba la efectividad del plan

(Esta acción se hace antes que ocurra la emergencia)

El plan debe estar escrito y asegurarse de que todos los miembros de la familia lo conozcan. Para medir su efectividad tenemos que ensayarlo...



Al finalizar 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?

E. Repasar todos detalles, que no se nos quede nada fuera del Plan



Acciones de repaso sobre detalles...

1. Otra información de utilidad

Guía telefónica y direcciones de emergencia

- ✓ Teléfono y dirección de los servicios de emergencia (Bomberos, Cruz Roja, Policía, médico, etc.)
- ✓ Teléfono y dirección de las instituciones que brindan 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.

PASO 4

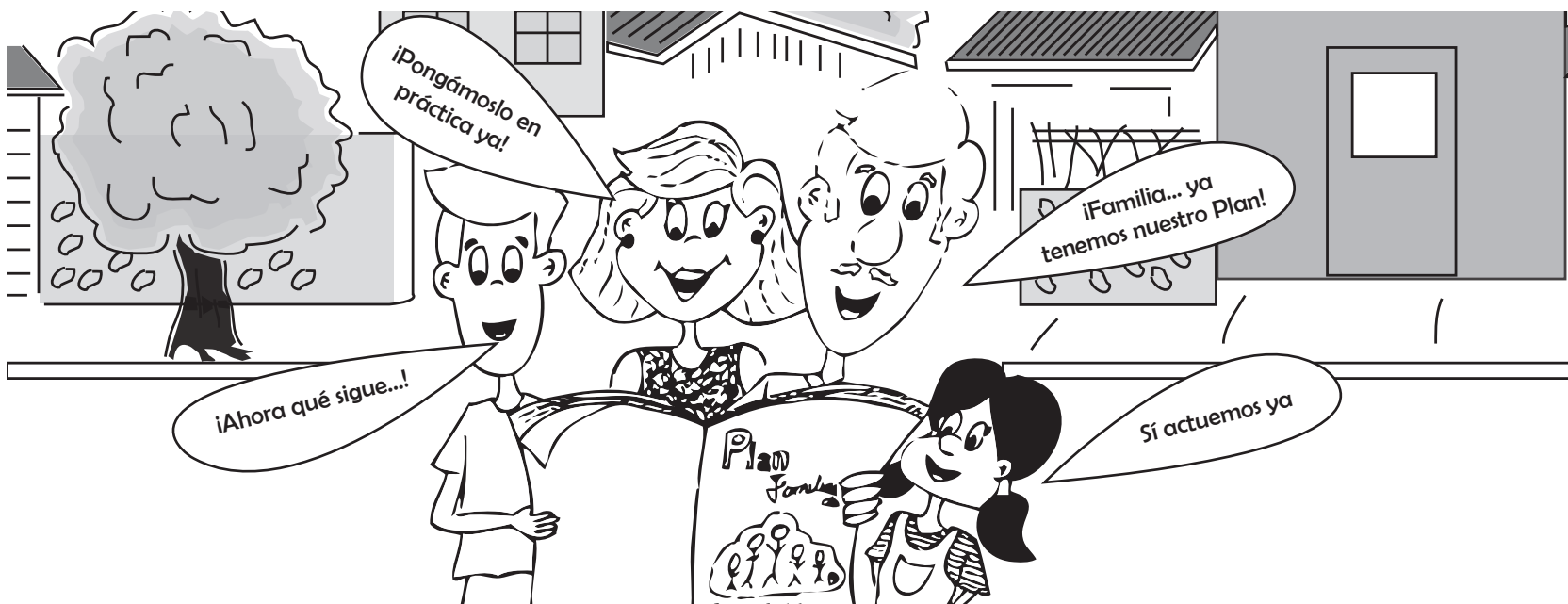
Provisiones de emergencia.

Si podemos, es importante preparar y tener a la mano una serie de artículos que nos servirán, en el caso de que suceda una situación de emergencia que altere nuestras condiciones normales de vida...



- 1- Botiquín de primeros auxilios.
- 2- Radio de baterías con provisión de pilas nuevas (Hacer funcionar y revisar las baterías periódicamente, para garantizarnos que sirvan).
- 3- Cloro para potabilizar el agua.
- 4- Fósforos.
- 5- Caja o bolsa plástica, 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 previsión de pilas nuevas (Hay que revisarlas periódicamente para evitar que se dañen).
- 9- Artículos varios de higiene.
- 10- Alimentos enlatados o deshidratados; alimentos no perecederos que necesitan poco o ningún conocimiento.
- 11- Abridor de latas.

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



**JUNTOS PREVENIMOS
MEJOR!!**





