

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

"LA SEGURIDAD EMPIEZA EN CASA"



**PLAN
FAMILIAR DE
EMERGENCIA
" LA SEGURIDAD
EMPIEZA EN
CASA"**

Catalogación realizada por la Biblioteca del Instituto Nacional de Defensa Civil.

Perú. Instituto Nacional de Defensa Civil - INDECI.

Plan Familiar de Emergencia "La Seguridad Empieza en Casa" / Perú. Instituto Nacional de Defensa Civil. Lima: INDECI.

Dirección de Desarrollo y Fortalecimiento de Capacidades Humanas, 2017.

40 p.

EDUCACIÓN EN DESASTRES - GESTIÓN DE RIESGOS DE DESASTRES - PLANES Y PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EN DESASTRES
- CAPACITACIÓN - PERÚ.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2017 - 06390

Plan Familiar de Emergencia "La Seguridad Empieza en Casa"

Publicado por el Instituto Nacional de Defensa Civil - INDECI
Dirección de Desarrollo y Fortalecimiento de Capacidades Humanas.

© INDECI, 2017.

Instituto Nacional de Defensa Civil

Calle Ricardo Angulo Ramírez N° 694 Urb. Corpac. San Isidro. Lima - Perú.

Teléfono: (511) 225-9898

Página Web: www.indeci.gob.pe

Lic. LUIS ALFONSO ZUAZO MANTILLA

Jefe (e) del Instituto Nacional de Defensa Civil

Responsable de edición : Mg. Martha Giraldo Limo

Diseño y diagramación : Luiggi Camus Fernández

5ta. Edición. Lima, Abril 2017

800 ejemplares

Impreso por impresos S.R.L

Jr. Quíto N° 370 - Huancayo

Documento disponible en la Biblioteca Virtual del INDECI <http://bvpad.indeci.gob.pe>

Cualquier parte de este documento podrá reproducirse siempre y cuando se reconozca la fuente y la información no se utilice con fines de lucro. De requerir más información sobre esta publicación, solicitarla a la Dirección de Desarrollo y Fortalecimiento de Capacidades Humanas del INDECI.

PRESENTACIÓN

La falta de una adecuada preparación para enfrentar una situación de emergencia o un desastre, pone en mayor riesgo nuestras vidas y nuestro patrimonio.

En reconocimiento de esta situación, el Instituto Nacional de Defensa Civil ha elaborado el presente Manual para difundir entre las familias peruanas las medidas y acciones de preparación sobre cómo actuar ante la ocurrencia de una emergencia o desastres.

El Plan Familiar de Emergencia está centrado principalmente en los Principios del Bien Común y de la Autoayuda de la Gestión del Riesgo de Desastres.

En ese sentido, se considera el bien común como el hecho de poder vivir y convivir con las demás personas en un estado de total armonía. Lo que corresponde a todos es velar por el bienestar en general tanto de las personas con las cuales tratamos directamente como con las relaciones que sostenemos con otros indirectamente.

Una sociedad que, en todos sus niveles, quiere positivamente estar al servicio del ser humano es aquella que se propone como meta prioritaria el bien común.

Con relación al Principio de Autoayuda, es el proceso mediante el cual las personas intentan reconocer sus potencialidades, a fin de usarlas para satisfacer sus necesidades y alcanzar una forma de vivir satisfactoria y significativa.

Este principio se sustenta en que la mejor ayuda oportuna y adecuada es la que surge de la persona misma y la comunidad, especialmente en la preparación y en el adecuado auto percepción de exposición al riesgo, preparándose para minimizar los efectos de un desastre.

Las familias peruanas deben considerar que las emergencias y desastres pueden ser originados por la ocurrencia de fenómenos naturales o inducidos por la acción humana y que no existe lugar libre de estos incidentes, por ello se debe estar preparado ante estas situaciones para actuar en salvaguarda de la propia vida y de la vida de sus familiares.

El presente Manual puede adaptarse a cualquier situación de emergencia y a las necesidades específicas de cada familia, de acuerdo al número de personas que la componen y a las características propias del lugar en el que habitan.

Instituto Nacional de Defensa Civil

I. ASPECTOS GENERALES

El Plan Familiar de Emergencia "La Seguridad Empieza en Casa", es el conjunto de actividades que los miembros w Emergencia requiere que todos los miembros de una familia participen en su elaboración y lo hagan de manera coordinada lo que permite que las personas que viven en el hogar conozcan el rol que deben cumplir y las responsabilidades asumidas tanto en la Preparación como en la Respuesta y en la Rehabilitación.



En ese sentido, el Plan Familiar de Emergencia debe considerar:

- 1- Preparación, ante la ocurrencia de una emergencia o desastre.
- 2- Respuesta, saber actuar en una emergencia o desastre.
- 3- Rehabilitación, como el conjunto de conocimientos y acciones que se deben conocer y ejecutar a continuación de la Respuesta.

Se detallan algunas medidas generales para cada situación.

PREPARACIÓN ANTE LA OCURRENCIA DE UNA EMERGENCIA O DESASTRE

Los diferentes lugares en los que viven las familias peruanas tienen características propias y son propensas a variados fenómenos de origen natural, tales como sismos, tsunamis, huaycos, inundaciones, sequias, bajas temperaturas, deslizamientos, vientos fuertes, entre otros, frente a los cuales se debe estar preparado.

Por ello, toda familia debe considerar en su Plan Familiar de Emergencia aspectos, como:

- Contar con el Combo de la Supervivencia que comprende: la Mochila para Emergencias y la Caja de Reserva.
- Sitios seguros en los cuales permanecer en caso de no poder regresar al hogar.
- Diferentes formas de comunicarse en caso de estar separados al momento de emergencia.
- Establecer los lugares y hora de reunión en caso de estar separados y no poder reunirse de inmediato.
- Rutas de evacuación del hogar.



RESPUESTA, SABER ACTUAR EN UNA EMERGENCIA O DESASTRE

Ante la ocurrencia de una emergencia es importante que cada miembro de la familia:

- Debe estar preparado y saber cómo actuar.
- Mantenga la calma, pues se infunde tranquilidad al resto de la familia y los integrantes que dependen de otros se sentirán seguros y colaborarán con lo practicado durante la preparación.
- De acuerdo a la situación de cada hogar y al peligro que enfrenta, se decidirá cómo actuar.
- Si el riesgo es mínimo dentro de la casa, será preferible quedarse en ésta; si es la situación contraria, es preferible evacuar de inmediato y dirigirse a la zona segura previamente determinada.

REHABILITACIÓN, COMO EL CONJUNTO DE CONOCIMIENTO Y ACCIONES QUE SE DEBEN CONOCER Y EJECUTAR A CONTINUACIÓN DE LA RESPUESTA

Inmediatamente después de ocurrido el incidente, se debe comprobar que:

- La familia esté sana y tratar de comunicarse con el resto de la misma empleando mensajes de texto y llamando al 119.
- La casa se encuentra en condiciones que no impliquen riesgos a los integrantes de la familia, caso contrario debe dirigirse a los lugares seguros y determinados en la Preparación.
- Si algún miembro de la familia está herido, debe llevárselo a un centro de atención médica. Si la herida es leve, utilice el botiquín de primeros auxilios que se encuentran en la Mochila para Emergencia.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Es importante la definición conceptual de algunos términos que servirán para el análisis y elaboración de los Planes de Emergencia.

PELIGRO

Es la probabilidad que un fenómeno físico potencialmente dañino, de origen natural o inducido por la acción humana, se presente en un lugar específico, con una cierta intensidad y en un periodo de tiempo y frecuencia definidos.

Algunos peligros se clasifican como de origen natural porque están asociados con la posible ocurrencia de fenómenos de la naturaleza.

Como ejemplos de fenómenos de origen natural que pueden convertirse en peligros, se pueden mencionar: la actividad volcánica, los sismos, los tsunamis, las lluvias intensas, las bajas temperaturas, los deslizamientos, las sequías, el Fenómeno El Niño, entre otros.

Los peligros inducidos por la acción humana son aquellos provocados intencional o accidentalmente por el hombre.

Como ejemplo de acciones que pueden generar este tipo de peligros se encuentran los incendios, los accidentes industriales y nucleares, el colapso de represas, las explosiones, la contaminación química y radiactiva, entre otros.



Los tipos de vulnerabilidad pueden ser: física, económica, social, educativa, cultural e ideológica, ambiental y ecológica, policía e institucional, científica y tecnológica.

VULNERABILIDAD

Es la susceptibilidad de la población, la estructura física o las actividades socioeconómicas, de sufrir daños por acción de un peligro.

RIESGO

Es la probabilidad que una población y sus medios de vida sufran daños y pérdidas a consecuencias de sus condiciones de vulnerabilidad y el impacto de un peligro.

El riesgo es una condición latente que al no ser modificada o mitigada a través de la intervención humana o por medio de un cambio en las condiciones del entorno físico - ambiental, provocará un determinando nivel de impacto social y económico.

Los peligros de origen natural e inducidos por el hombre y la vulnerabilidad son entonces los llamados factores de riesgo, sin los cuales el riesgo de desastre no puede existir.

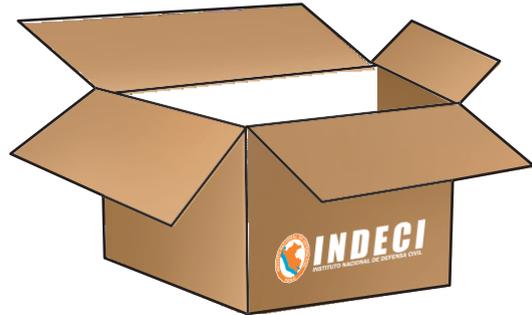


II. EL COMBO DE LA SUPERVIVENCIA

Está conformado por:



La Mochila para Emergencias

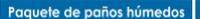


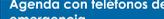
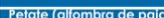
La Caja de Reserva

La Mochila para Emergencia contiene artículos indispensables para que los miembros adultos de la familia puedan sobrevivir las primeras 24 horas después de la emergencia. Puede ser personalizado con artículos según los requerimientos de cada familia, tal como la presencia de bebés, niños pequeños, adultos mayores, personas con discapacidad o con determinadas enfermedades. La mochila debe ser colocada en un lugar de fácil acceso durante la evacuación.

A. La Mochila para Emergencias

Artículos indispensables

HIGIENE		
	Gel antibacterial	1
	Papel higiénico	2
	Toallas de mano y cara	4
	Paquete de paños húmedos	1
BOTIQUÍN		
	Botiquín de Primeros Auxilios	1
COMIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES		
	Comida enlatada	2 <small>enlatados</small>
	Paquete de galletas de agua	2
	Agua embotellada sin gas (1/2 litro)	4
	Chocolate en barra	2
ABRIGO		
	Manta polar	2
	Pantuflos	2 <small>pares</small>
DINERO		
	En monedas	varios

COMUNICACIÓN		
	Linterna y pilas	1
	Radio portátil	1
	Silbato	1
	Agenda con teléfonos de emergencia	1
	Útiles para escribir	1 <small> juego</small>
	Plumón grueso	1
DIVERSOS		
	Bolsas de plástico resistente	10
	Cuchilla multipropósitos	1
	Guantes de trabajo	1 <small> par</small>
	Cuerda de poliéster	7m
	Encendedor	2
	Plásticos para piso o techo	3m ²
	Cinta adhesiva multiusos	1
	Petate (alfombra de paja o tela)	1
	Mascarilla	2

Artículos específicos (según lo necesario para cada familia)

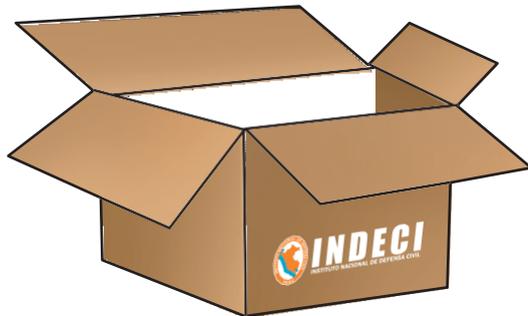
PARA BEBÉS E INFANTES		DEL ADULTO MAYOR		DIVERSOS			
	Lata de leche		Medicamentos		Pañales geriátricos		Dinero en efectivo
	Biberón		Ropa de cambio		Ropa de Cambio		Duplicado de llaves
	Papilla	USO FEMENINO			Medicamentos		Lentes adicionales
	Pañales descartables				Toallas higiénicas		Fotocopia: DNI
	Juego de cubiertos para niños		Peine		Fotocopia: Licencia de conducir y pasaporte		

B. La caja de Reserva

La Caja de Reserva debe ser almacenada en un lugar seco y protegido dentro de la casa.

Contiene artículos necesarios para que una familia pueda vivir del segundo al cuarto día de la emergencia.

La cantidad de artículos depende de la familia. Puede ser de cartón corrugado o de plástico.



ARTICULOS NECESARIOS

BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES	
	Agua embotellada sin gas de 2.5 litros
	Sopa instantánea Comida enlatada
	Galleta de agua
	Caramelos
	Chocolates
ROPA Y ABRIGO	
	Casaca / Chompa
	Ropa interior
	Medias
	Manta polar

HIGIENE	
	Toallas de mano y de baño
	Cepillo de dientes y pasta dental
	Jabón de tocador
DIVERSOS	
	Olla
	Termo
	Platos, vasos y cubiertos descartables
	Papel periódico
	Pilas de reserva
	Imperdibles
	Paragüas

III. COMUNICACIONES EN CASO DE EMERGENCIA

En caso de una emergencia o desastre de origen natural, los miembros de la familia desean saber el estado de sus integrantes, Sin embargo, es usual que en esas circunstancias la mayoría recurra a llamar por teléfono, lo que ocasiona saturación en las llamadas y el colapso de las comunicaciones.

Para evitar estos problemas, el Ministerio de Transportes y Comunicaciones, en cooperación con las empresas operadoras de telecomunicaciones, ponen al servicio de los usuarios "Comunicación en Casos de Emergencia".

Si algún familiar se encuentra en la zona de emergencia o afectado por un desastre, puede dejar un mensaje de voz al 119 desde su teléfono **FIJO o CELULAR** hacia otro ya sea del mismo operador o de otro distinto.



Seleccionar el número de celular o teléfono fijo en el cual se dejará un mensaje de voz, se determina en la Preparación.



Para dejar mensaje de voz a un número fijo marque:

119 + 1 + Código del departamento + Número fijo elegido.



Para dejar mensaje de voz a un número celular marque:

119 + 1 + N° CEL ELEGIDO.

Recuerde que el mensaje debe ser CORTO y PRECISO.



Para escuchar en el celular al que envió el mensaje, marque:

119 + 2 + N° CEL ELEGIDO.



Para escucharlo en el teléfono fijo al que envió el mensaje, marque:

119 + 2 + Código del departamento + Número fijo elegido.

IV. ELABORACIÓN DEL PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

Para empezar a elaborar el Plan Familiar de Emergencia, se debe:

4.1. Reconocer el sitio en el que vive la familia

- Identificar los materiales de la vivienda es importante, ya que es una característica que incrementa o disminuye el riesgo al que está expuesto la familia.
- Identificar la ubicación de la vivienda, hay que analizar los riesgos potenciales, si está ubicada cerca de una quebrada, un río, lagunas, mar, redes de gas; si se encuentra cerca de edificaciones en mal estado, rodeada de cables eléctricos que estén colgando y que atraviesen la acera o cerca con posibilidades de caerse, entre otros.
- Revisar el estado de las instalaciones eléctricas, de las cañerías, de las paredes, muros, techos, entre otros.
- Elaborar un croquis de la vivienda y sus alrededores.
- Señalar los lugares de riesgos y las recomendaciones para disminuir tal riesgo.
- Marcar los lugares que involucran vulnerabilidad; tales como paredes inestables, roturas o desniveles en el piso, cables sueltos, desagües sin tapa, macetas, repisas y estantes sin sujetar a la pared, entre otros.



Las siguientes preguntas son una ayuda para que la familia reconozca el sitio en el que vive:

¿Qué peligros están expuestos en nuestra comunidad y dónde están ubicados?

¿Nuestro distrito, barrio o comunidad tiene un Plan de Emergencia?

¿A qué peligros estamos expuestos?

¿Qué debemos hacer para conocerlo?

¿Qué recursos existen en nuestro barrio o comunidad que pueden ser útiles ante la ocurrencia de una emergencia?

¿Cuáles son los lugares seguros en caso de ocurrir una emergencia o un desastre?

¿Cuáles son las rutas de evacuación señaladas?



¿Qué tipo de organizaciones existen en nuestro barrio o comunidad que pueden ser más útiles? por ejemplo, Comisaría, Compañía de Bomberos, Cruz Roja, Centro Médico, entre otros.

4.2. Desarrollar la estrategia de acción

Ésta debe ser una actividad, en la que igualmente a la anterior, debe participar toda la familia, es parte del Plan Familiar de Emergencia, tener presente que para estar preparados y hacer frente a situaciones de emergencia o desastre, debe ser conocido por todos los miembros de la familia.

En este sentido, el Plan Familiar de Emergencia sirve no solamente para saber cómo actuar ante un caso de emergencia o desastre, sino que es una oportunidad para que los miembros de la familia mejoren las condiciones de seguridad en sus hogares, para convertirlo en un sitio seguro para vivir, tales como:

- Reforzar estructuras de la casa. Si tiene dudas al respecto, debes consultar con un ingeniero o maestro de obras.
- Reparar instalaciones eléctricas y filtraciones de agua.
- Fijar repisas y muebles altos a la pared y dejar libre de muebles las salidas de evacuación de la casa.
- Elaborar las estrategias de acción que involucra tener en cuenta:

a. Si podemos quedarnos en el interior de la casa:

- Ubicar los lugares más seguros de la casa, que son aquellos en los que la familia puede estar a salvo en caso de una emergencia o desastre.
- Determinar la o las rutas de evacuación de la casa.
- Tener presente que si en la familia hay niños pequeños, adultos mayores o personas con discapacidad, se requerirá mayor tiempo, por lo que deben tener presente que necesitarán ayuda de otros miembros de la familia.
- Determinar las acciones que desarrollará cada miembro de la familia.
- Establecer el número telefónico para comunicarse a través del 119.
- Determinar los responsables de las Mochilas para Emergencia.
- Hacer simulacros de evacuación familiar, para medir el tiempo que se demora la familia en evacuar.



b. Si debemos evacuar la casa de inmediato:

- Planificar la salida de forma segura y ordenada.
- Tener en cuenta las necesidades especiales de algunos miembros de la familia como niños pequeños, adultos mayores, personas con discapacidad.
- Determinar los responsables de las mochilas para emergencia.
- Establecer un punto común de reunión familiar y el número telefónico familiar para comunicarse a través del 119.
- Ubicar los lugares seguros del barrio / comunidad para dirigirse a ellos.
- Designar el responsable de la llave de la casa.
- Designar el responsable para bajar la llave de gas y energía eléctrica en casa.
- Puntos de encuentro ante diferentes situaciones de emergencias o desastres.

!!! RECUERDA !!!



EL PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA DEBE SER CONOCIDO POR TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.



EL CROQUIS CON LAS RUTAS DE EVACUACIÓN, LUGARES SEGUROS INTERNOS Y EXTERNOS DEBE SER COLOCADO EN UN LUGAR VISIBLE DEL HOGAR.

Se recomienda que cada integrante de la familia tenga la siguiente tarjeta con información que puede ser útil:

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

NOMBRE DE CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA

.....
.....

TELÉFONO EN CASO DE EMERGENCIA O DESASTRE

119 + 1 + CÓDIGO DE DEPARTAMENTO

119 + 1 + NÚMERO CELULAR

LUGAR DE CONTACTO EN EL BARRIO/COMUNIDAD

.....
.....

LUGAR DE CONTACTO FUERA DEL BARRIO/COMUNIDAD

.....
.....

INFORMACIÓN IMPORTANTE

.....
.....



Los miembros de una familia pasan tiempo fuera del hogar, ya sea porque están trabajando, estudiando o en otras ocupaciones. El plan Familiar de Emergencia debe considerar esta información y actualizarse permanentemente, por ello sugerimos la siguiente ficha:



INFORMACIÓN FAMILIAR

LUGAR DE TRABAJO PAPÁ _____

DIRECCIÓN _____

TELÉFONOS

LUGAR DE EVACUACIÓN

LUGAR DE TRABAJO MAMÁ _____

DIRECCIÓN _____

TELÉFONOS

LUGAR DE EVACUACIÓN

COLEGIO DE _____

DIRECCIÓN _____

TELÉFONOS

LUGAR DE EVACUACIÓN

NIÑO CUNA MÁS/GUARDERÍA DE _____

DIRECCIÓN _____

TELÉFONOS

LUGAR DE EVACUACIÓN

OTROS LUGARES QUE FRECUENTA LA FAMILIA _____

DIRECCIÓN _____

TELÉFONOS

LUGAR DE EVACUACIÓN

4.3. Comportamiento familiar

Inmediatamente después de haber sucedido la emergencia, la familia debe:

- Mantener la calma.
- Verificar la presencia de todos los miembros de la familia que estaban en casa.
- Constatar si la casa está habitable, caso contrario dirigirse a los lugares pre determinados en el Plan Familiar de Emergencia.
- Evitar llamar por teléfono para no congestionar los servicios, emplear el 119 para comunicarse con sus familiares y usar mensaje de texto.

4.4. Organizar y en simulacros familiares

Los simulacros sirven para poner en práctica el Plan Familiar de Emergencia y saber cómo actuar en caso de una emergencia, sea movimiento sísmico, incendio, huaico, deslizamiento, entre otros.

A través del simulacro se está preparando y se pueden corregir los errores que comúnmente se cometen durante una emergencia o desastre.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta en el simulacro familiar:

- Se simula que se está viviendo una situación de emergencia.
- Cada miembro de la familia asume la responsabilidad que se le asigna en el Plan Familiar de Emergencia.
- Es preferible hacerlo de manera sorpresiva, por ello la persona que da la alarma debe considerar este aspecto.
- Los integrantes de la familia, deben dejar de lado sus actividades para unirse al ejercicio, en lo posible se debe desconectar los aparatos eléctricos y cerrar la llave de gas.
- Desplazarse por las rutas de evacuación señaladas.
- Considerar a las personas con discapacidad y adultos mayores que existen en la familia.
- Mantener la calma, no se debe correr o empujar a otros.
- Llegar a la zona segura externa.
- Comprobar que todos los integrantes de la familia que estaban en la casa hayan participado y que se encuentren bien.
- Al regresar a la casa, los resultados del simulacro se deben evaluar por todos los miembros, para corregir los errores y mejorar los tiempos de evacuación.

Es importante hacer los simulacros de día y de noche, los simulacros nocturnos convocados por el Instituto Nacional de Defensa Civil, son una oportunidad para poner en práctica el Plan Familiar de Emergencia.



#PrepáratePerú

INDECI INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

S SIMULACRO POR SISMO A NIVEL NACIONAL

Jueves **16 junio** 4:00 pm.

1 PREPÁRATE
Entrena tu Plan Familiar y tu Plan de Evacuación de Emergencia.

2 UBÍCATE
En tu área segura y mantén la calma.

3 EVACÚA
Actúa al primer terremoto que sientas. Evacuación de Emergencia hacia un área segura.

“Defensa Civil, Tarea de Todos”

116 105 116

Facebook @indeciperu

www.indeci.gob.pe

#PrepáratePerú

SIMULACRO POR FENÓMENO EL NIÑO

VIERNES 11 DE DICIEMBRE - 11 A.M.

1 PREPÁRATE
Conoce los riesgos en tu comunidad. Adecúa tu vivienda. Identifica las rutas de evacuación y zonas seguras.

2 EVACÚA
Utiliza las rutas de evacuación y ubícate en zonas seguras.

3 PROTÉGETE
Permanece en las zonas seguras y cumple con las disposiciones de tus autoridades.

V. ACCIONES ANTE DIFERENTES TIPOS DE EMERGENCIA

La familia debe prepararse para actuar ante la ocurrencia de diferentes tipos de emergencias que pueden ocurrir en el lugar en el que viven.

Es por ello que se detallan una serie de recomendaciones en la Preparación, Respuesta y Rehabilitación.

SISMO

Son vibraciones ondulatorias de la corteza terrestres por el choque de las placas tectónicas en el interior de la tierra.



PREPARACIÓN

- Revisa el estado de las instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico. Corrige las deficiencias.
- Mantén libre de obstáculos pasillos y puertas, cambia de lugar objetos o muebles que pueden lastimar o caer encima, sobre todo cerca de las camas.
- Prepara tu Plan Familiar de Emergencia. Reúnete con tu familia y vecinos para planificar acciones de Preparación.
- Ten listo tu combo de la supervivencia.
- Si vives en un edificio, coordinar previamente con la administración del edificio para contar con luces de emergencia y extintores operativos. Verifica que los pasillos de acceso a zonas de escape y las puertas, que conducen a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos.

Estar preparado contribuye a una óptima respuesta de la sociedad en caso de desastres



- Si alguno de los miembros de tu familia sufre de una discapacidad, implementa las medidas necesarias para que evacue de manera segura.

RESPUESTA

- Conserva la calma en todo momento, evalúa la situación, ejecuta lo planificado y practicado en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Aléjate de ventanas, repisa o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda caer.
- Si no puedes salir, ubícate en la zona de seguridad interna, que has determinado en tu Plan Familiar de Emergencia, como al costado de columnas o cerca de la caja del ascensor.
- Evacúa con tu Mochila para Emergencia.
- En lo posible, se recomienda que los adultos mayores y los niños usen linternas de cabeza, que les permite tener las manos libres e iluminar el camino que transitan.



REHABILITACIÓN

- Revisa si tu casa está habitable y si el suministro eléctrico, así como las conexiones de gas y agua están en buen estado, a fin de evitar incendios o inundaciones.
- Usa la linterna que tienes en la Mochila para Emergencia. No enciendas fósforos ni velas.
- Según lo acordado en tu Plan Familiar de Emergencia, utiliza el 119 para comunicarte con tus familiares.
- Al concluir el sismo, acude al punto de encuentro previamente determinado en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Si estás en zonas costeras aléjate de la playa lo más antes posible para evitar un eventual tsunami.

TSUNAMI

Es una serie de olas marinas de gran tamaño generadas por una perturbación en el océano.

Es una palabra japonesa que se deriva de dos vocablos: "TSU" que significa puerto o bahía y "NAMI" que significa ola.

Literalmente significa "Ola de puerto".

PREPARACIÓN

- Si vives en un lugar vulnerable a un tsunami, debes comunicarte con tus autoridades, para preparar en tu Plan Familiar de Emergencia las acciones de evacuación.
- Si te encuentras en zona costera, presta atención a las posibles alertas de tsunami e identifica los lugares seguros ubicados en terrenos más elevados.
- Realiza simulacros caseros frecuentes para corregir y mejorar las acciones de evacuación en caso de tsunami.
- Si alguno de los miembros de tu familia sufre de una discapacidad, implementa las medidas necesarias para que evacue de manera segura.
- Si vives en la región de la costa y ocurre un sismo de regular intensidad evacua inmediatamente a las zonas más altas determinadas por las autoridades.
- Mantén libre de obstáculos los pasillos y las puertas.
- Deben estar atento a los avisos de alerta de tsunami; recuerda que se emiten dos tipos de alerta: los de origen cercano y los de origen lejano.



RESPUESTA

- Al escuchar la alarma de tsunami, retírate inmediatamente a las zonas costeras elevadas.
- No uses tu vehículo, al menos que sea de extrema urgencia.
- En caso te encuentres navegando, dirígete mar adentro.
- Nunca bajas a la playa a mirar un tsunami, quizás no llegues a escapar de su fuerza y velocidad.
- Las autoridades de tu localidad tratarán de salvar tu vida y de la familia; colaborar con ellas.

REHABILITACIÓN

- Verifica la estructura de tu casa antes de volver a habitarla, ya que pudo quedar debilitada por la fuerza del agua.
- Escucha por radio las disposiciones de las autoridades de Gestión del Riesgo de Desastres.
- Cuida tu provisión de agua y comida de la Mochila para Emergencia y de la Caja de Reserva.
- Debes estar atento a las recomendaciones que la Dirección de Hidrografía y Navegación de la Marina de Guerra del Perú emite sobre tsunami.



Estar preparado contribuye a una óptima respuesta de la sociedad en caso de desastres



INUNDACIÓN

Es el desborde lateral de las aguas de los ríos, lagos y mares que cubre temporalmente los terrenos bajos adyacentes.

Suele ocurrir en épocas de lluvias intensas, marejadas y en caso de tsunami.

PREPARACIÓN

- Infórmate sobre los lugares vulnerables de tu comunidad para que los consideres en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Evita construir tu casa en la ribera de los ríos, quebradas o zonas que se hayan inundado anteriormente.
- Revisa periódicamente el tejado, bajadas de agua y elimina toda acumulación de escombros, hojas, tierra, entre otros, que pueda obstaculizar el paso del agua del drenaje de tu vivienda. Considera este aspecto en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Si vives en una zona inundable, identifica las zonas de seguridad en las zonas altas y las rutas de evacuación en coordinación con las autoridades.
- Si alguno de los miembros de tu familia sufre de una discapacidad, implementa las medidas necesarias para que evacue de manera segura.
- Evita acampar o estacionar tu vehículo a lo largo de riachuelos y cauces secos, especialmente en las zonas de valles interandinos.
- No atraveses lechos "secos" o cauces abandonados en épocas de lluvias intensas.



Estar preparado contribuye a una óptima respuesta de la sociedad en caso de desastres

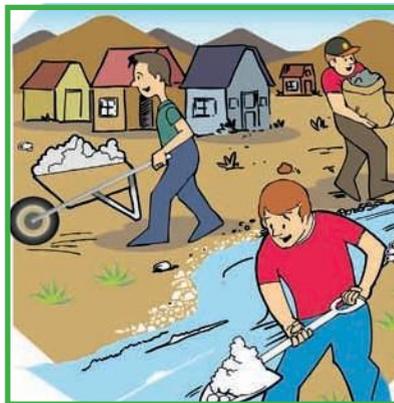


RESPUESTA

- Evacúa la zona cuando se tenga noticia de que habrá una inundación, pero si no es posible, entonces permanece en las partes altas de la casa.
- Evita cruzar a pie una corriente de agua que sobrepase tus rodillas.
- Aléjate de postes eléctricos caídos o alambres rotos en la vía o dentro de áreas inundadas.
- No cruces puentes donde el nivel de agua se acerca al borde de los mismos.
- Participa con responsabilidad en actividades de rescate a medida en que las autoridades y brigadas especializadas lo soliciten.

REHABILITACIÓN

- No pises, ni toques cables eléctricos caídos.
- Advierte a tu familia que se cuide de los reptiles e insectos que buscan refugios en zonas secas.
- Las inundaciones provocan contaminación. Procurar limpiar y desinfectar tu vivienda.
- No regreses a la zona afectada hasta que las autoridades lo indiquen.
- Participa en obras de protección, eliminando obstáculos y obstrucciones en puntos críticos de cauces o de vías alternas de desagüe.
- No ocupes tu casa hasta estar seguro que se encuentra en buenas condiciones.



ALUVIÓN - HUAICO

- Es el desplazamiento violento de una gran masa de agua con mezcla de lodo y bloques de rocas de grandes dimensiones, que se moviliza a gran velocidad a través de quebradas o valles.
- Se forman en las partes altas de las micro cuencas saturando el suelo. Se produce en épocas de lluvias.
- Huaico es un nombre quechua que se ha adoptado para un aluvión de baja intensidad. El nombre quechua más apropiado es "lloclla".



PREPARACIÓN

- No construyan en lugares donde han ocurrido aluviones o huaicos, ni en pendientes de terrenos inestables o en zonas inundables.
- En coordinación con las autoridades de tu localidad, establece un sistema de vigilancia y alerta en las quebradas: silbato, campana, trompeta, triángulo, megáfono, entre otros.
- Prepara y ten lista tu Mochila para Emergencia.
- Si alguno de los miembros de tu familia sufre de una discapacidad, implementa las medidas necesarias para que evacue de manera segura.
- Identifica y difunde entre tus vecinos las zonas de seguridad y las rutas de evacuación con apoyo técnico de las autoridades de Gestión del Riesgo de Desastres de tu localidad.

RESPUESTA

- Conservar la calma en todo momento; infunde serenidad y ayuda a los demás.

Estar preparado contribuye a una óptima respuesta de la sociedad en caso de desastres



- Presta atención a la alarma preestablecida.
- Evacúa rápidamente a la zona de seguridad llevando tu Mochila para Emergencia.
- Sigue las indicaciones de las autoridades.

REHABILITACIÓN

- Colaborar en el restablecimiento de los servicios básicos: agua, desagüe y luz.
- Evitar caminar por la zona en la que ocurrió el aluvión o huaico.
- Solamente si estás preparado, colabora en el rescate de personas.



FRIAJE

Es un evento que sucede en la selva peruana y las zonas alto andinas, mayormente entre los meses de junio y setiembre, cuando la temperatura desciende bruscamente debajo de su valor normal, generado por la invasión de masas de aire frío de origen antártico, haciendo su ingreso mayormente por la selva de Madre de Dios.

PREPARACIÓN

- Cuenta con ropa gruesa y ponchos impermeables.
- Si tienes ganado, construye cobertizos para la protección de los animales.
- Usa ropa abrigadora y mantas de dormir.
- Evita cambios bruscos de temperatura.
- Gánale a la neumonía, vacuna a tus hijos.
- Repara y/o acondiciona tu vivienda.



- Cuida y protege a los adultos mayores y niños, por la fuerte incidencia de infecciones respiratorias agudas.
- Recuerda proteger los cultivos, emplea algún tipo de techo sobre los cultivos.
- En lo posible calendarizar los sembríos teniendo en cuenta el período de recurrencia anual de los fríos.

HELADA

Se produce cuando la temperatura ambiental es igual o menos a cero grados Celsius (0°C). Afecta a las personas, ganados y cultivos.

PREPARACIÓN

- Infórmate con las autoridades de tu localidad sobre el Plan Familiar de Emergencia en caso de heladas y participa con responsabilidad en acciones de preparación.
- Preparar ropa abrigadora para protegerse del frío (chalinas, chompas, ponchos, guantes, medias, entre otros).
- Presta atención a los informes del tiempo y clima que se difunden a través de la radio y televisión.
- Cuida y protege a los niños y adultos mayores, por la fuerte incidencia de infecciones respiratorias agudas, particularmente neumonía.
- Construye cobertizos para proteger a los animales.



Estar preparado contribuye a una óptima respuesta de la sociedad en caso de desastres



RESPUESTA

- Evita los cambios bruscos de temperatura, en lo posible procura no salir de casa.
- No exponga a los niños y adultos mayores al frío.
- Utiliza ropas y calzados adecuados para esta temporada.
- Protégete la cabeza, rostro y boca para evitar la entrada de aire frío a los pulmones.
- Ten cuidado con el uso de estufas de carbón, eléctricas y de gas.
- No abrigues excesivamente a los niños pequeños, para evitar problemas de asfixia.



REHABILITACIÓN

- Consulta a un médico o acude al establecimiento de salud de tu localidad en caso sea necesario.
- Sumerge las extremidades afectadas por las bajas temperaturas en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.
- Participa con las autoridades de tu localidad verificando viviendas y lugares de concentración de ganados y en las tareas de rehabilitación de tierras de cultivos, pastoreos y tratamiento de ganados.

LLUVIAS INTENSAS

La lluvia es una precipitación de agua en forma de gotas que caen con velocidad y de modo continuo. Según el tamaño de las gotas se clasifican en llovizna y lluvias.

PREPARACIÓN

- Si tu techo es de estera, protégelo con plástico o bolsa de cemento dándole una pendiente para la evacuación de las aguas.
- Si tu vivienda se encuentra cerca de algún cauce, cuenta con sacos de tierra o arena para evitar el ingreso de agua.
- Mantén la azotea de tu casa despejada y protege el techo con una capa de concreto, con pendiente hacia el ducto de desfogue de agua.
- Apoya la reubicación de familias que se encuentran ubicadas en las partes bajas o en los cauces de los ríos secos. Si llueve por ahí bajará el agua.
- Si tu vivienda tiene techo a dos aguas, instala canaletas para el desfogue de éstas, orientándolas hacia una zona de evacuación o drenaje.
- Incentiva a tus vecinos a mantener los drenajes limpios para que no se tapen con basura.



RESPUESTA

- En época de lluvias intensas, es necesario ganar altura lo antes posible y alejarse de los cauces y laderas de los ríos por posibles desbordes o inundaciones.
- Ten presente que los deslizamientos, flujos de lodo y derrumbes pueden acelerarse durante lluvias intensas.

Estar preparado contribuye a una óptima respuesta de la sociedad en caso de desastres



- Si estás conduciendo, disminuye la velocidad, toma precauciones y no te detengas en zonas donde pueda fluir gran cantidad de agua.
- Con el asesoramiento de las autoridades de Gestión del Riesgo de Desastres, pueden hacer un dren o canal ayudando con picos y palas para que el agua de lluvia corra en lo posible por el centro de la calle y no por las fachadas de las casas. Si la calle tiene asfalto, sólo deja correr el agua de lluvia.
- No destapes los buzones y protege las tuberías de desagüe. El agua de lluvia con barro no debe entrar en los buzones ni en los desagües de tu casa.



- Recuerda que no debes atravesar con tu vehículo o a pie los tramos inundados.

REHABILITACIÓN

- Si tu vivienda se inunda, es recomendable abandonarla y desconectar la energía eléctrica.
- Efectúa un reconocimiento general de tu casa y repara rajaduras, grietas, filtraciones, tuberías deterioradas, entre otros.
- Después de una lluvia intensa y vientos fuertes, asegúrate que alrededor de tu vivienda no hayan quedado ramas de árboles, postes de electricidad en mal estado, que representen un riesgo.
- Organízate con tus vecinos para ayudarse mutuamente y comunicar a las autoridades respectivas.
- Sigue las indicaciones de las autoridades y prepárate para evacuar en caso necesario.

INCENDIO URBANO

Es la destrucción de material combustible por la acción incontrolada del fuego.

El incendio urbano es causado, principalmente, por fallas en las instalaciones eléctricas, fugas de gas, manejo inadecuado de materiales inflamables, velas encendidas, mantenimiento deficiente de tanques de gas, entre otros.



PREPARACIÓN

- Evita la sobrecarga de circuitos eléctricos y no hagas demasiadas conexiones en contacto múltiples.
- No sustituyas fusibles por alambres, ni uses cables o cordones eléctricos cortados o parchados.
- Nunca dejes a los niños solos en casa y mantén fuera de su alcance todo material inflamable como velas, fósforos, lamparines, encendedores, entre otros.
- No almacenes inadecuadamente productos inflamables; guárdalos en recipientes cerrados y en lugares ventilados.
- Antes de salir de casa revisa que los aparatos eléctricos estén apagados y de preferencia desconectada.
- Si sales de viaje, cierra las llaves de gas y de la luz.
- Ten a la mano el número de los bomberos, el 116.

RESPUESTA

- Conservar la calma.
- Utiliza el extintor más cercano para combatir el fuego. Si el juego es de origen eléctrico, no intentes apagarlo con agua.



- Si tu ropa se incendia, rueda en el piso cúbrete con una manta para apagar el fuego.
- No utilices el ascensor.
- Si la puerta es la única salida, verifica que la chapa de la puerta no esté caliente antes de abrirlas, si lo está, no la abras.
- En caso que el fuego, obstruya las salidas, no desesperes, colócate en el sitio más seguro y espera que te rescaten.
- Si hay humo, colócate lo más cerca posible del piso y desplázate a gatas. Si es posible, tápate la nariz y boca con un trapo húmedo.

REHABILITACIÓN

- Aléjate del área incendiada porque el fuego puede reavivar.
- Espera que las autoridades confirmen que no hay riesgo.
- No interfieras en las actividades de los bomberos.
- Regresa al lugar del incendio cuando el fuego haya sido apagado.
- En caso de quemaduras leves, deja correr agua fría sobre la herida y límpiela.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asociación Paz y Esperanza - Plan Familiar de Emergencia en Caso de Desastres - Lima - 2011.

Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencia - Plan Familiar de Emergencia - Costa Rica.

Federal Emergency Management Agency - Family Emergency Plan - Estados Unidos

Secretaría Técnica de Gestión del Riesgo de Ecuador - Plan Familiar de Emergencia - Ecuador

Cartilla de Preparación ante Emergencia - ilustraciones.