

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	1 de 21

**CENTRO REGULADOR DE URGENCIAS
 EMERGENCIAS Y DESASTRES
 SECRETARIA DE SALUD
 DEPARTAMENTAL**

**PLAN FAMILIAR PARA LAS
 EMERGENCIAS**

NOVIEMBRE DE 2020

MOCHILA DE EMERGENCIA

Para sobrevivir a un desastre debemos prepararnos con anticipación y organizar la autoayuda. El auxilio externo tardará en llegar por lo que es importante contar con una mochila con algunos elementos básicos.



	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	3 de 21

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

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:

AMENAZAS NATURALES:

- INUNDACIONES
- TORNADOS
- DESLIZAMIENTOS
- INCENDIOS
- HURACANES
- ERUPCIONES VOLCANICAS
- **SISMOS (Para el caso – Santander como zona altamente sísmica)**

AMENAZAS CAUSADAS POR LA ACCIÓN HUMANA

- TALA E INCENDIO DE BOSQUES
- DERRAME DE COMBUSTIBLES
- EXPLOSIONES
- INCENDIOS del Hogar
- CONCENTRACIONES MASIVAS DE PERSONAS

¡EL DESESPERO NOS AFECTA!

“Las amenazas no deben ser una dificultad para continuar nuestra cotidianidad. Debemos adoptar actitudes correctas, para aplicar las medidas que en ultimo deben convertirse en hábitos normales de nuestra vida”

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 nuestro grupo familiar (Casa)”.

Para esta preparación, nos permitimos indicar los siguientes Pasos, en el proceso de definir el Plan Familiar de Emergencias, con énfasis en **SISMO**.

Qué hacer **antes** de un terremoto

Tenga preparado



Botiquín primeros auxilios



Linternas de dinamo



Agua embotellada y comida no perecedera



Silbato



Radio con pilas



Extintor

Hable, planee y practique

Haga simulacros y hable con la familia sobre cómo actuar en caso de terremoto



Tenga siempre identificadas las zonas seguras y las salidas de emergencia de su casa, colegio o lugar de trabajo.



Sepa cómo cerrar las llaves de agua, gas y luz. Revise los enchufes.



Conozca los teléfonos de emergencias (ambulancias, policía, bomberos).

Disminuya los riesgos



Asegure firmemente objetos que puedan ocasionar daños: cuadros, espejos, lámparas, armarios, librerías, etc.



No coloque en zonas altas objetos pesados como macetas, jarrones, botellas, libros, televisores, etc.

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	5 de 21

PASO 1

- **Ubicación de la casa.**

Debemos evaluar y tomar nota en dónde se ubica nuestra casa en relación con elementos que pueden ser peligrosos en nuestro entorno, como:

- Ríos, quebradas y acequias.
- Edificios o construcciones en mal estado.
- Árboles peligrosos.
- Distribución del sistema eléctrico (Postes, transformadores, cuerdas de transmisión eléctrica).
- Laderas
- Fábricas y su tipo de productos.
- Rellenos
- Salidas y entradas al barrio.

Hacer una lista de lo que observamos y averiguamos, sobre los riesgos que pueda haber o al menos los que podamos observar. Igualmente instituciones o recursos que nos puedan ser de gran ayuda.

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?

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	6 de 21

PASO 2

- Reconocimiento del sitio en que vivimos.

Es importante verificar el sitio y las condiciones en que vivimos, teniendo en cuenta la siguiente pregunta:

¿Qué debo hacer para ver los riesgos y poder disminuir un posible desastre en mi hogar?

- Revisar el estado de la casa, tipo de construcción y materiales utilizados y las construcciones de alrededor.
- Estado de mantenimiento: DE LA ESTRUCTURA, DE LAS INSTALACIONES ELECTRICAS, DE LAS CAÑERIAS.
- Evaluar qué partes son las más riesgosas y cuáles las más seguras. Señalar las rutas de escape y las salidas más seguras.
- Distribución de espacios, pasillos y salidas.
- Ubicación y estado del mobiliario y otros enseres de mayor tamaño, sus riesgos al caer.
- ALMACENAMIENTOS DE MATERIALES PELIGROSOS, INFLAMABLES, HERRAMIENTAS, SUSTANCIAS VENENOSAS.

Toda la familia debe conocer esa información.

Una vez obtengas la información, debes prepararte para tomar las decisiones más adecuadas y poder afrontar un desastre de acuerdo a las circunstancias.

PASO 3

- Preparar 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:

- ¿Qué y cómo vamos actuar antes durante y después de una EMERGENCIA?

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	7 de 21

- ¿Qué medidas tenemos QUE TOMAR PARA EVITAR UNA emergencia o reducir SU IMPACTO?

“Un desastre es una situación que impacta negativamente a las familias, a sus bienes y su entorno ecológico, transformando una situación normal en una emergencia”.

Para ello debemos hacernos las siguientes preguntas.

¿Qué es el plan de emergencia en caso de desastre?

Son las actividades que los miembros de una familia deben realizar antes, durante y después de un desastre. En un plan de emergencia, todos debemos saber el rol que cumpliremos, tanto como las medidas preventivas durante un desastre.

¿Para qué nos sirve un plan de emergencia familiar?

Nos sirve para saber el papel que cumpliremos cada miembro de la familia frente a un desastre, sea antes o después. Quienes van a participar en el plan familiar de emergencia, deben ser conscientes que todos los miembros del hogar deben tener una responsabilidad en base a lo que conozcan.

¿Qué debo saber del plan de emergencia familiar?

- Conocer qué tan segura es nuestra casa y sus alrededores.



- Conocer qué debo hacer para corregir y mejorar nuestras medidas de seguridad.



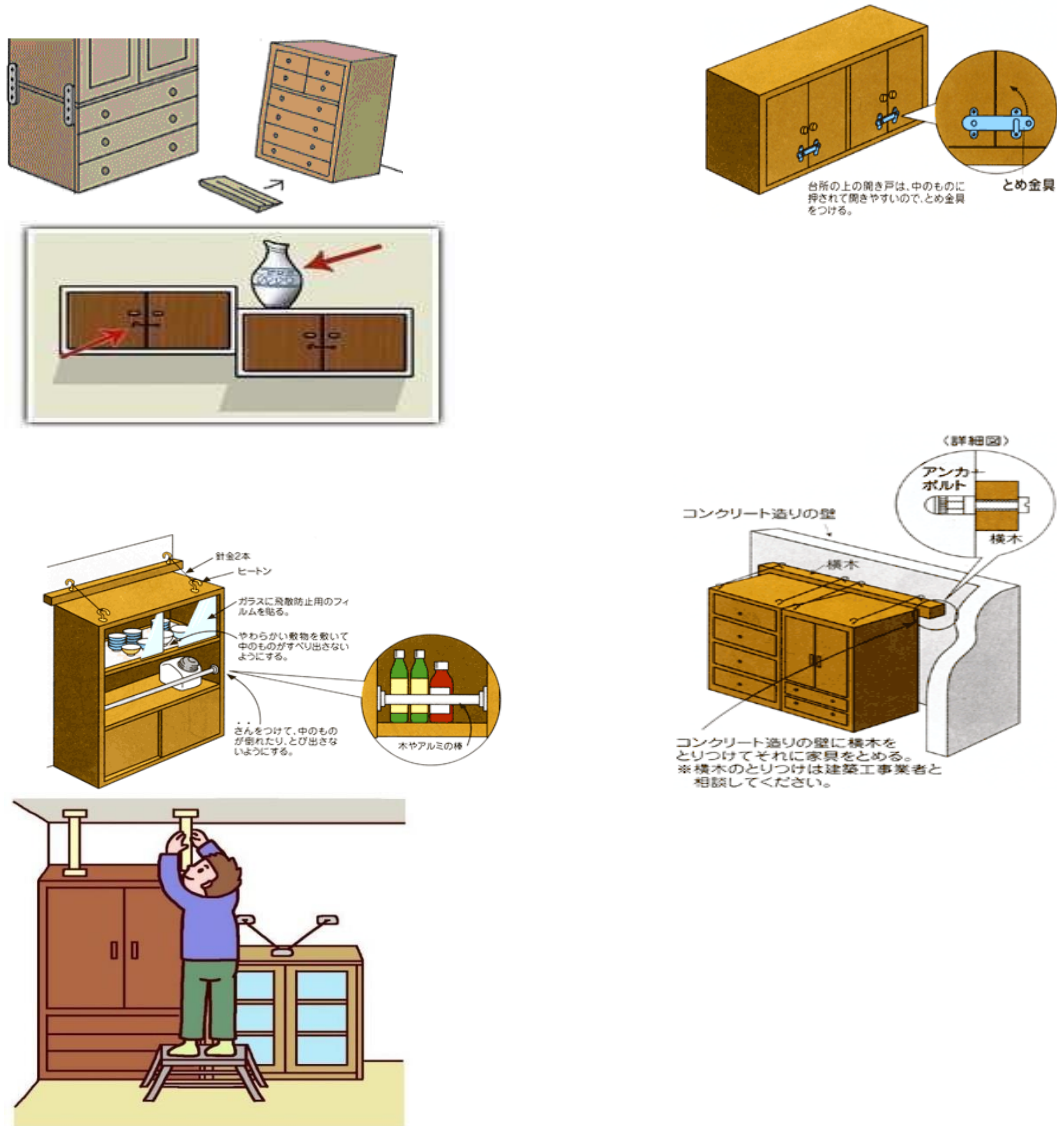
- Saber qué utensilios y materiales debo tener a la mano para nuestra protección, comunicación y alimentación (linternas, frazadas, galletas, agua en botella, entre otros).

¿Cómo debo hacer mi plan familiar?

1. Hacer un croquis sencillo de tu casa y sus alrededores. (ver https://planreforma.com/ayuda/usuario/como_hacer_croquis/)

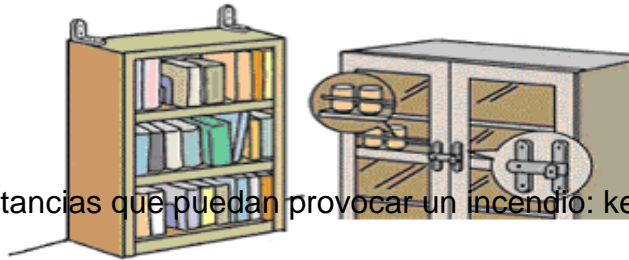


2. Señalar en el croquis los lugares más riesgosos.
3. Proponer y aplicar las recomendaciones para reducir los riesgos.
4. Marca otros lugares peligrosos como los desagües sin tapa, roturas o desniveles en el piso, muros inestables, rejas, cables tendidos, macetas y otros que pudieran provocar daños. En lo fundamental dar solución a las dificultades encontradas.
5. Asegura los objetos que pudieran caer en caso de un temblor, para así evitar accidentes.



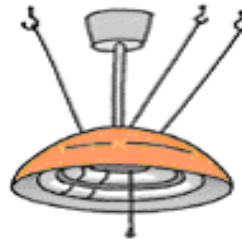
1. En el librero, colocar los libros más pesados en la parte inferior y si es posible eliminar los espacios vacíos.

- 2 En el aparador utilizar paños como base de los platos para evitar que estos se escurran.
- 3 Evitar colocar cosas sobre los estantes.

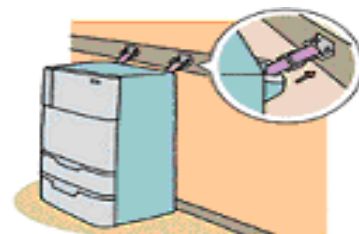
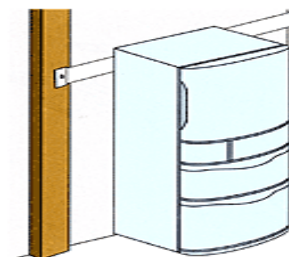


4. Almacenar bien las sustancias que puedan provocar un incendio: kerosene, tinner, etc.

1. Ubicar y/o reforzar los elementos colocados en altura, que pudieren afectar a la familia: Espejos, cuadros con vidrios, lámparas (Las lámparas colgantes, debe asegurarlas al techo en diferentes puntos con cables u otros., entre otros. Ventiladores de techo



2. Pegar autoadhesivos en las lunas de los espejos, para evitar que los vidrios se esparzan en el momento que se quiebre.
3. Refrigeradora, se debe colocar seguros en las puertas para evitar que los alimentos salgan despedidos en caso de temblor.
4. Debe asegurar la parte posterior de la refrigeradora a la pared fijándolas con piezas adicionales.



¿Cómo debo diseñar mis rutas de escape?

- Definir los lugares más seguros de tu casa, aquellos donde podrían sobrevivir tú y tu familia en caso de un desastre. Márcalos en el croquis.
- En ese croquis, marca unas flechas de color verde para señalar las rutas a los lugares más seguros dentro de tu casa y sus salidas a la calle.
- Retira los objetos que puedan estorbar las salidas.

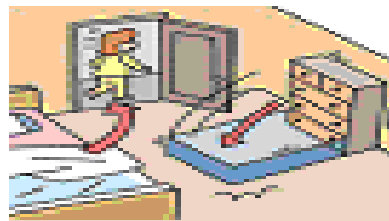
En la habitación



De preferencia no colocar muebles grandes en la habitación de los niños o ancianos.

**No dormir frente al mueble que puede caer.
Dejar libres las entradas y salidas.**

- * **Ubicar los muebles en lugares que no impidan el paso al momento de escape.**



- Al Simular las salidas, mide el tiempo que necesitan para llegar a los sitios seguros fuera de la casa, partiendo de diferentes lugares.
- ¡No olvides! Que, para evacuar a los niños pequeños, ancianos y personas con discapacidad, se requiere mayor tiempo, en este caso se debe considerar la posible ayuda que necesitarán.

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	12 de 21

¿Cómo tomar las mejores decisiones en una emergencia?

- Conserva la calma, eso evita muchos accidentes.
- ¿Salir o quedarse en casa?

No hay una respuesta común para todas las situaciones; un lugar es más seguro si ofrece más garantías para sobrevivir.

Es obvio que en el caso de un incendio hay que evacuar la vivienda.

Afuera no siempre es más seguro que dentro de la casa; si podemos salir hagámoslo pero con las medidas mínimas de seguridad.

¡No corras! Por salir despavoridos podemos ocasionar accidentes.

Asegurémonos que todos los miembros de la familia fueron evacuados y están seguros.

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



	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	13 de 21

PASO 4

Provisiones de emergencia.

Una mochila de emergencias debe estar siempre a la mano y con los artículos básicos para superar los primeros días después de la emergencia. Aquí te enumeramos una lista de artículos básicos que debe contener la mochila familiar.

Podemos tener varias mochilas de diferentes tamaños y pesos. En especial con alimentos no perecederos.



	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	14 de 21

“Una mochila de emergencias es una mochila que puedes preparar para hoy y esperar no necesitarla nunca”.

Para ello debemos tener en cuenta las siguientes definiciones.

Alimentos perecederos: Son aquellos que se descomponen de forma sencilla. Influye en ellos los agentes como la temperatura, la humedad o la presión, factores determinantes para que el alimento comience su deterioro. Ejemplos de estos son: los derivados de los animales y los vegetales, siendo las frutas las de mayor perecibilidad, y la leche y carnes de menor perecibilidad ya que en refrigeración se puede conservar.

Alimentos no perecederos: No se deterioran con ninguno de los factores anteriores, sino que dependen de otros factores como la contaminación repentina, el mal manejo del mismo, accidentes y demás condiciones que no están determinadas por el mismo. Ejemplo de ellos son las harinas, las pastas y el azúcar, que se consideran deteriorados una vez que se revuelven con algún contaminante o empiezan su descomposición una vez cocinados.

2 latas de comida.
 2 paquetes de galleta de agua.
 2 litros de agua embotellada sin gas.
 2 barras de chocolate.
 Sopa instantánea
 Leche en polvo
 Caramelos.

Diversos:

2 mantas polares.
 Mantas térmicas para emergencias.
 Medias.

Dinero en sencillo.
 Duplicado de llaves importantes.
 Mascarillas para el polvo.
 Cuchilla multiuso.
 Encendedores.
 Bolsas de plástico resistente.
 3 metros de plástico para techo y piso.
 7 metros de cuerda poliéster.
 Rollos de cinta adhesiva multiuso.
 1 metro de petate o alfombra de paja o tela.
 Fotocopias del Documento de identificación, carnet del seguro de salud, entre otros, en bolsas plásticas herméticas.

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	15 de 21

PARA HIGIENE:

Gel antibacterial.
 Rollos de papel higiénico.
 Toallas de baño y mano.
 Cepillos de dientes y pasta dental.
 Jabón de tocador
 Jabón líquido.
 Pañitos húmedos.

USO FEMENINO:

Toallas higiénicas
 Pañitos húmedos

ARTICULOS PARA BEBES: Si es requerido:

Lata de leche en polvo o evaporada
 Biberón
 Papilla
 Pañales
 Juego de cubiertos
 Medicamentos
 Ropa de cambio
 Biberón
 Jabón

PARA EL ADULTO MAYOR: Si es requerido

Pañales geriátricos. Medicamentos.
 Ropa de cambio.

PARA COMUNICACIÓN

Linterna con pilas de repuesto
 Una radio portátil
 Agenda con teléfonos de emergencia
 Lapicero, lápiz, marcadores y papel

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	16 de 21

BOTIQUIN

-Gasas estériles. -Guantes estériles. -Guantes de plástico. -Jeringas desechables.
 -Agua oxigenada (Peróxido de hidrogeno), para limpieza de heridas. -Agua estéril en bolsas. -Esparadrapo microporem. -Esparadrapo de tela. -Vendas elásticas. (Para vendar lesiones en la muñeca, codo, tobillo y rodilla de 3 a 4 pulgadas de ancho).
 -Vendas de gasa. -Curitas adhesivas. -Alcohol. -Solución de yodopovidona (para limpieza de heridas). -Jabón de yodopovidona (para lavado de heridas).
 -Algodón. -Crema antibiótica –Crema triconjugada. -Solución de calamina.
 -Sulfadiazina de plata. (Para quemaduras). -Acetaminofén tabletas. -Ibuprofeno tabletas.
 -Pinzas. Para vario usos, retirar esquiras, agujones de insectos, ácaros. -Tijeras.
 -Imperdibles o gancho nodriza. -Bajalenguas, para diferentes usos, hasta para realizar férula. -Vendajes triangulares para vendar lesiones y hacer cabestrillos para los brazos. -Loratadina jarabe, para prurito, alergias.

Se pueden incluir otros elementos que usted tenga experiencia en su manejo.

Recuerda que los artículos que te recomendamos en esta lista deben estar en un lugar protegido y seco. La cantidad depende del tamaño de cada familia. Ojo: No se recomiendan legumbres o alimentos que requieran mucha cocción debido a la escasez de agua en casos de emergencia.

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	17 de 21

Otros elementos que pudieren reservarse.

- Ollas. -Termo. -Platos, -vasos y cubiertos desechables. -Envoltura plástica transparente. -Manta polar. --Papel periódico (Para múltiples usos).
- Imperdibles (Gancho nodriza).
- Plástico para piso y techo. -Pilas de reserva. -Paraguas o Sombrillas.
- Ropa y abrigo: Casaca / chompa.
- Ropa interior. -Medias. -Manta polar. -Mantas térmicas de supervivencia.



Documentos Importantes

Dentro de tu mochila de emergencia, recuerda guardar los documentos personales más importantes para tu familia, lo preferible son los originales, pero en caso del Documento de identidad, puede ser una copia.

Documentos indispensables:

- Fotocopia de los Documentos de Identidad de los miembros de la familia.
- Partida de nacimiento de los menores de edad.
- Carné de seguro de salud.
- En caso de ser propietario de la casa, guardar las escrituras de propiedad.
- Partida de bautizo.
- Certificados escolares.

Otras recomendaciones:

- **Guarda una copia de las llaves de la casa.**
- **Guarda la copia de estos documentos importantes con un amigo o familiar de tu confianza que no viva en tu barrio.**
- **Cuenta con un directorio de teléfonos y direcciones cercanas en caso de emergencia: Bomberos, Policía, Cruz Roja, etc.**
- **Ten un directorio de los teléfonos y direcciones de los lugares donde va comúnmente tu familia: Centro de trabajo, colegio, instituto, etc.**

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	18 de 21

- **Recuerda las direcciones de los hospitales, puestos o centros de salud más cercanos al barrio y las vías más fáciles para llegar allá.**
- **Ten una linterna y una radio con pilas de repuesto.**
- **Ten una caja de herramientas para reparaciones de emergencia.**
- **Ten un botiquín y una guía de primeros auxilios.**
- **Al momento de almacenar los víveres, la comida enlatada y el agua en botella, verifica la fecha de vencimiento.**
- **Ante peligro de desastre, mantente informado, escucha las recomendaciones de las autoridades.**
- **Ponte de acuerdo con tu familia para tener un punto de concentración o punto de encuentro, además de la casa.**

PASO 4

Simulacros

En lo posible, Realizar simulacros en el hogar.

¿Para qué nos sirve un simulacro?

Los simulacros nos sirven para saber cómo actuar en caso de una emergencia, sea un temblor, un incendio, una inundación, entre otros.

A través de un simulacro podemos corregir los errores que comúnmente cometemos durante un desastre.

En los simulacros reforzamos nuestra cultura de autoprotección entre los miembros de la familia.

¿QUÉ DEBO PREPARAR PARA REALIZAR UN SIMULACRO?

Imaginar si una situación de emergencia ocurre en tu lugar de hogar.

¿Para dónde evacuarían tú y tu familia? Definir previamente.

Fijar inicialmente responsabilidades a cada miembro de la familia.

¡Todos deben tener una responsabilidad, aunque sea pequeña!

La persona encargada de generar la voz de alarma, lo hará de manera sorpresiva.

Que la familia entienda que se debe dejar de lado todas las actividades que se estén realizando ante la voz de alarma

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	19 de 21

Cada miembro de la familia debe desconectar los aparatos eléctricos, del lugar donde se encuentre

Se deben recorrer las rutas señaladas previamente.

Se debe llegar al punto de reunión acordado.

Revisar que nadie falte y que todos se encuentren bien.

¡No correr, no gritar, no se empujen!

Al final evaluar los resultados, ajustar los tiempos.

Después de realizar uno o varios simulacros, la familia debe discutir, analizar sus errores y corregirlos.

La participación de los niños es muy importante.

Los lugares seguros pueden ser usados como puntos de reunión.

Conserva la calma en todo momento y ayude a los demás.

Si aún hay tiempo, baja los tacos generales de la electricidad, cierra la llave de paso del agua, cierra la válvula del gas.

“Tu familia y tú deben tener las mochilas de emergencias en un lugar de donde la puedan sacar fácilmente”.

	PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS	CÓDIGO	MI-GS-PL-04
		VERSIÓN	0
		FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
		PÁGINA	20 de 21

REFERENCIAS:

<http://portal.gestiondelriesgo.gov.co>

<http://www.s-i-a.or.jp>

<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp>

<http://www.latin-a.com>

<http://yosisideral.emisorasunidas.com>

<https://sites.google.com>

<http://www.lavanguardia.com>

<https://ar.pinterest.com>

<http://www.animalgourmet.com>

<http://www.sopitas.com>

<https://isopixel.net>

https://planreforma.com/ayuda/usuario/como_hacer_croquis/

si requiere más información consultar la página web <http://www.cruesantander.com>


CÓDIGO	MI-GS-PL-04
VERSIÓN	0
FECHA DE APROBACIÓN	11/10/2021
PÁGINA	21 de 21

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA



Nombre de la familia:.....


Dirección:..... Municipio:.....


Dibuja el plano de tu casa y/o apartamento con la respectiva distribución de espacios, ubicando las siguientes señales: 

Tome en cuenta estas señales

-  Lugares de peligro dentro de mi vivienda.
-  Lugares seguros dentro de mi vivienda.
-  Rutas de evacuación.
-  Balón de Gas.
-  Electricidad.
-  Botiquín de primeros auxilios.
-  Ubicación del maletín básico de emergencia.
(alimentos no perecibles, agua, linterna, radio a pilas, manta, etc)

Anote **Anote** Anote

 Punto de encuentro (fuera de casa).

 Establecimiento de Salud.

Antes de elaborar el plano de su casa lea las recomendaciones precisadas al reverso.

En una situación adversa donde tenga la posibilidad de hacer llamadas, a quién recurriría por ayuda de manera inicial.

Bomberos () _____ Policía () _____ Vecino () _____

Cruz Roja () _____ Familiar () _____ Dirigente de barrio () _____

Firma: _____

Cédula: _____

Este plan tendrá que ser trabajado con toda la familia en casa, por lo que será necesario la firma del jefe del hogar.

"Si el sismo nos tiene amenazados, que mejor que nos encuentre organizados"

