



Planes de prevención y respuesta ante emergencias

Diseñados por la Coordinadora Nacional para la
Prevención de Desastres, CONRED.

Cuidado con las inundaciones

Antes

Organícese. Identifique las áreas seguras y las de alto riesgo en su comunidad.

Conozca las rutas hacia los lugares más altos de la comunidad.

Guarde documentos personales en bolsas plásticas

Mantenga una lámpara de mano, radio portátil y suficientes pilas.

Durante

Conserve la calma y siga las instrucciones de las autoridades.

Escuche las noticias en su radio portátil.

Busque un albergue temporal si su casa corre peligro.

Por ningún motivo debe de cruzar ríos crecidos o caminar a la orilla de estos.

Después

Asegúrese que su casa esté libre de peligro por derrumbe o inundación.

Escuche las noticias en su radio portátil.

Aléjese de cables eléctricos caídos.

No regrese a su casa hasta que las autoridades se lo indiquen.

¿Qué hacer en caso de un sismo?

Antes

Tenga siempre un botiquín de primeros auxilios, linternas, radio y baterías.

Mantenga suministros de agua y comida.

Elabore un plan para saber qué hacer y dónde reunirse después que haya dejado de temblar.

Localice los lugares más seguros en su vivienda: bajo mesas sólidas y bajo marcos de puertas.

Durante

Mantenga la calma. No corra.

Aléjese de las ventanas de vidrio.

Colóquese al lado de columnas o en esquinas de la casa. Proteja su cabeza.

Agáchese, cúbrase la cabeza y agárrese a una estructura fuerte. Ejemplo: bajo una mesa, bajo el dintel de una puerta, etc.

Después

Si hay heridos, pida auxilio a los cuerpos de socorro.

Encienda la radio para las recomendaciones de las autoridades. Manténgase lejos de postes, cables o árboles.

Siga las rutas de evacuación que lo lleven a lugares seguros. Use el teléfono sólo en casos de emergencia.

Erupciones volcánicas

Antes

Reporte a las autoridades cualquier cambio que observe en el volcán, como humo, temblores, lava, cenizas.

Manténgase enterado por la radio, acerca de la actividad del volcán cercano a usted, evitando dejarse llevar por los rumores.

Tenga siempre preparado un botiquín, lámpara de mano y radio portátil. Tenga un lugar seguro a donde ir, en caso de erupción volcánica.

Durante

Reúnase inmediatamente con su familia fuera de casa y atienda las instrucciones de las autoridades a través de la radio.

Siga todas las instrucciones de las autoridades al llegar éstas a la zona de desastre.

En caso de evacuación, usted y su familia lleven sólo lo indispensable.

Recuerde que en caso de evacuación no puede llevar a sus animales con usted. No trate de detener la correntada de lava con ninguna clase de material, deje que las autoridades se encarguen de ello.

Ubíquese en zonas seguras, lejos de donde pueda pasar la correntada, ya que trae consigo lodo, piedras, árboles, etc.

Después

Conserve la calma.

No regrese a su casa hasta que las autoridades se lo permitan.

Tenga presente que después de una erupción, puede existir temblores de menor o de gran intensidad, no se alarme.

No coma ningún alimento vegetal, animal o de cualquier clase que haya estado en contacto con la erupción volcánica. Manténgase alejado de la zona de desastre porque en la misma puede haber gases tóxicos provocados por la lluvia de cenizas y ésta produce quemaduras en la piel, impide la respiración e irrita los ojos.

Esté atento a todas las noticias en la radio para seguir instrucciones de las autoridades.

Si encuentra heridos o cadáveres soterrados, avise inmediatamente a las autoridades.

Permanezca en los refugios temporales hasta que las autoridades se lo indiquen y colabore dentro de los mismos.

Deslizamientos

Recomendaciones

- Evitar construir en laderas y orillas de barrancos.
- Que las comunidades en riesgo por deslizamientos se organicen y formen comités locales de emergencia.
- Hacer evaluaciones periódicas de los lugares donde se habita, tomando en cuenta las anteriores características de identificación.
- Evacuar el lugar inmediatamente.
- Concienciar a las comunidades del peligro que corren, a través de los diferentes medios de comunicación.
- No construir con materiales pesados (block, ladrillo, concreto otros) en lugares de pendientes.
- Implementar medidas de evacuación con acción inmediata de simulaciones y simulacro en las áreas de mayor riesgo.

¿Qué puede hacer si vive cerca de colinas empinadas?

Antes de que comience una tormenta:

1. Trata de familiarizarte con los terrenos alrededor de tu hogar. Averigua si han ocurrido deslizamientos o flujos de escombrera en tu área contactando las autoridades locales.

2. Fomenta y apoya las iniciativas de las autoridades locales para que se implanten y respeten las ordenanzas y reglamentos que regulan la planificación y construcción de estructuras en áreas susceptibles a deslizamientos. Toda estructura de vivienda debe de ser construida en áreas lejos de taludes empinados, arroyos y ríos, canales que estén secos durante ciertos periodos del año y en las desembocaduras de canales provenientes de las montañas.
3. Vigila los patrones de drenaje en los taludes alrededor de tu hogar. En especial observa aquellos lugares donde las correntías de agua convergen causando que el flujo de agua sobre esos suelos aumente. Vigila por cualquier rasgo que pueda indicar algún movimiento de suelo en las colinas que estén cerca de tu hogar, tales como pequeños deslizamientos, flujos de escombrera y/o múltiples árboles inclinados cuesta abajo.
4. Contacta las autoridades locales para enterarte de los planes de evacuación en tu área en caso de emergencia. También desarrolla tus propios planes de emergencia para tu familia y negocio en caso de que tengan que evacuar el área.

Durante una tormenta:

- 1.** ¡Mantente despierto y alerta! Muchas de las muertes causadas por flujos de escombrera ocurren de noche cuando la gente está durmiendo. Mantente atento a los avisos de tormenta por la radio. Ten presente que lluvias intensas de corta duración son particularmente peligrosas, especialmente si ocurren después de periodos largos de lluvia y clima lluvioso.
- 2.** Considera evacuar tu hogar si vives en un área que es susceptible a deslizamientos, teniendo en cuenta que puedas hacerlo sin peligro. Recuerda

que también es bien peligroso conducir un vehículo bajo condiciones de tormenta.

3. Mantente alerta a cualquier sonido producido por escombrera en movimiento, tales como árboles derribándose o peñascos que chocan uno con el otro. Usualmente flujos de escombrera mayores son precedidos por flujos pequeños de fango y escombrera. Si vives cerca de un canal o arroyo, debes de estar alerta a cualquier cambio súbito en los niveles y turbulencia del agua.

Estos cambios pueden indicar que han ocurrido flujos de escombrera. Evacua el área inmediatamente y no trates de salvar tus bienes, tú y tu familia son más importantes.

4. Cuando estés conduciendo un vehículo bajo condiciones de tormenta debes de estar bien alerta a los bordes de las carreteras, ya que éstas son bien susceptibles a deslizamientos. Mantente alerta a la carretera por si vez el pavimento colapsándose, fango y rocas, ya que estos pueden indicar la presencia de un flujo de escombrera.

Sismos

Antes

Que debe tener a su alcance

1. Radio portátil de baterías.
2. Linterna con baterías.
3. Botiquín de Primeros Auxilios incluyendo medicinas necesarias e indispensables para algún miembro de la familia.
4. Manual de Primeros auxilios.
5. Extinguidor de incendios.
6. Herramientas variadas, para desconectar agua o gas en caso necesario.
7. Agua embotellada suficiente para todos los miembros de la familia.
8. Comida enlatada necesaria para una semana aproximadamente y para todos los miembros de la familia. (Debe recordar que tanto el agua como los alimentos enlatados deberán de ser reemplazados con frecuencia).
9. Un abrelatas.
10. Pitos para pedir ayuda en caso de quedar atrapados.
11. Cocina portátil de gas propano o kerosene.
12. Fósforos.
13. Números telefónicos de bomberos, policía, Cruz Roja y médicos.
14. Copias de las llaves de puertas, candados y del automóvil
15. Un plan familiar de emergencia.

7 cosas que debe saber de los terremotos:

1. Como desconectar el gas, agua y electricidad.

2. Primeros auxilios
3. Reunir a la familia en forma previa y planificada.
4. Para evitar el rompimiento de ventanas, mantenga en lo posible, cerradas las cortinas de velo. A las ventanas más grandes es bueno ponerles película adhesiva transparente, de preferencia una película de seguridad.
5. Al comprar o rentar una vivienda, por su seguridad, consulte si la vivienda es sismo-resistente.
6. El mayor peligro de escombros, es fuera de los umbrales de las puertas y cerca de paredes exteriores.
- 7.Cuál es el sitio más seguro y la mejor ruta por dónde evacuar.

Durante

1. Manténgase calmado.
2. Si está bajo techo, busque refugio debajo de una mesa o escritorio lejos de ventanas o puertas de vidrio, hasta que el sismo haya pasado.
3. Si está al aire libre manténgase alejado de edificios, árboles y líneas eléctricas.
4. Si está en la carretera diríjase a un lugar alejado de puentes o vías elevadas, procure estacionarse y permanezca dentro del vehículo.
5. Reaccione con prontitud. Durante un terremoto usted experimentará un movimiento de tierra que iniciará suavemente pero que se tornará severo varios segundos después. Probablemente no durará más de un minuto. Escuchará un ruido ensordecedor al que se le sumará el que producirán los objetos cuando caen, así como el de numerosas alarmas que se activarán. Esté preparado.

6. No use ascensores, puede quedar atrapado en ellos.
7. Aléjese de las orillas de ríos o quebradas y busque refugio en un sitio de poca pendiente, porque puede haber deslizamientos de tierra, represamientos y avalanchas.
8. En un bus, desocuparlo tomará seguramente más tiempo de lo que dure el temblor. Es mejor permanecer dentro.
9. En iglesias, estadios y cines, No se precipite a buscar salida, muchas otras personas querrán hacerlo. Un fuerte llamado de atención pidiendo calma puede ayudar mucho.

Después

Después del terremoto principal, es muy probable que vuelva a temblar por lo cual se caerán las edificaciones debilitadas. Esté alerta y aléjese de lugares que se puedan derrumbar.

1. Si queda atrapado, use una señal visible o sonora para llamar la atención.
2. Localice heridos, administre primeros auxilios.
3. Inspeccione el área, localice fugas de agua, de gas y proceda a desconectar los servicios dañados. Localice fuga de aguas negras y líneas caídas.
4. Localice fallas estructurales que puedan causar posibles daños en movimientos sísmicos posteriores.
5. Limpie derrames de sustancias peligrosas.
6. Use siempre calzado.
7. Sintonice en su radio alguna emisora y así poder recibir instrucciones de su Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres CONRED.

8. No utilice el teléfono salvo en casos de extrema urgencia.
9. Si debe usar escaleras esté seguro que van a resistir el peso y el movimiento.
10. No use agua de los grifos para beber, esta puede estar contaminada. Use como reserva el agua de calentadores, tanques de inodoros y de otros tanques limpios.
11. No descargue los inodoros, la tubería de aguas negras puede estar en mal estado. Puede forrar con una bolsa plástica el inodoro para poder usarlo.
12. Si vive cerca de ríos o quebradas, esté atento. El sismo puede causar un represamiento aguas arriba.
13. En la costa, justo después del primer temblor, evacue ordenada y rápidamente con su familia hacia un lugar alto, alejado de la costa, previamente establecido. Después del terremoto es posible que haya un maremoto.

Huracanes

Antes

Revise y repare techos, ventanas y paredes para evitar mayores daños, proteja ventanas con cinta adhesiva.

Asegure todos los objetos que se encuentran fuera de la casa (patio) que pueda arrastrar el viento. Cubra con plástico los aparatos que puedan deteriorarse con agua.

Cuente con una caja de herramientas básicas.

Conozca como desconectar los servicios básicos (luz, agua y gas).
Mantenga a mano una linterna y radio de baterías, con baterías.
Almacene suficiente agua potable, alimentos enlatados y un abrelatas.
Tenga a mano un botiquín de primeros auxilios.
Tenga a mano ropa abrigada e impermeable.
Identifique refugios temporales en caso de emergencias.
Pregunte y conozca el mapa de las áreas de riesgo.
Guarde sus documentos personales, cédula, pasaporte, y otros en bolsa plástica.
Mantenga el vehículo en condiciones óptimas.
Aléjese de zonas bajas cercanas a la costa.

Durante

Conserve la calma.
Manténgase informado por medio de la radio y tome en cuenta que la información sea emitida por CONRED.
Desconecte los servicios básicos de luz, agua y gas.
No encienda ninguna candela, veladora, cerillos o encendedor, use linterna.
Manténgase alejado de puertas y ventanas.
Refúgiase en las habitaciones más pequeñas de paredes más seguras y fuertes, contrarias a la dirección del viento (baño), y no lo abandone hasta que las autoridades lo indiquen.
Si se encuentra dentro del albergue siga las instrucciones de las autoridades por su seguridad dentro del mismo y colabore en lo que pueda.

Deje suficiente agua y comida para los animales que se quedan en la casa.
Examine cuidadosamente el edificio donde permanece o se refugia, asegúrese si hay daños y preste ayuda para repararlos.
Si se encuentra cerca de ríos, lagos, o mares aléjese y busque refugio.

Después

Conserve la calma y piense en las consecuencias de lo que va hacer.
Siga las instrucciones de las autoridades de CONRED, manténgase informado por medio de la radio.
Reporte inmediatamente a los heridos de emergencias.
Revise que su casa no tenga daños, si los tiene proceda a repararlos. Si son demasiados los daños, busque refugio hasta no concluir las reparaciones.
No haga caso de rumores, confíe en las instituciones de socorro.
Informe a las autoridades de daños y peligros existentes.
Limpie y desaloje el lugar de aguas estancadas para evitar plaga y posibles epidemias.
No consuma agua o alimentos de procedencia dudosa. Purifique el agua y mantenga higiene en la preparación de los alimentos.
Limpie rápida y cuidadosamente cualquier derrame de sustancias tóxicas o inflamables no tire basura o animales muertos, para evitar contaminación o epidemias, entiérrelos. Utilice zapatos seguros y cerrados.

Inundaciones

Antes

No construya en terrenos afectables por desbordamientos, riberas de los ríos o cauces de agua, aunque estén secos.

Establezca rutas de salida rápidas desde su casa o lugar de trabajo hacia zonas altas o refugios temporales.

Mantenga una reserva de agua potable y alimentos en los meses lluviosos.

Empaque sus documentos personales en bolsas de plástico bien cerradas.

Tenga disponible un radio portátil, lámpara de pilas y un botiquín de primeros auxilios. Limpie, drague y mejore los cauces a fin de evitar desbordamientos.

Durante

Esté pendiente de los avisos de las autoridades a través de su radio portátil.

Fije y amarre bien lo que el viento pueda lanzar.

Recuerde que al momento de trasladarse con su familia a un lugar seguro no puede llevar a sus animales.

No atraviese ríos crecidos, torrentes o lugares inundados.

No cruce puentes donde el nivel de las aguas está cerca del borde inferior de su tablero. Al efectuar rescates sea cuidadoso, utilice cuerdas, lancha, etc.

Después

Reporte inmediatamente a los heridos y desaparecidos a los servicios de emergencia.

No coma nada crudo no de procedencia dudosa.

Beba el agua potable que almacenó o hierva por 15 minutos la que va a tomar.

Prevenga que a su paso no exista peligro.

Revise cuidadosamente su casa para cerciorarse que no hay peligro.

Limpie cualquier derrame de medicinas, sustancias tóxicas o inflamables.

Desaloje el agua estancada para evitar plagas de mosquitos o enfermedades. Retírese de casas, árboles y postes en peligro de caer.

Incendios

Incendios forestales

Al visitar áreas arboladas:

Si el día es seco y con mucho viento, de preferencia no hacer fogatas.

Al hacer fogatas, seleccionar un sitio abierto, retirado de árboles, troncos, ramas, pastos y hojarasca.

Limpiar tres metros de terreno alrededor de la fogata.

Nunca descuidar la fogata.

Antes de retirarse del lugar, apagar completamente la fogata, para esto, cuando sea posible se auxilia con agua y con tierra.

Al fumar, apagar completamente los cerillos y colillas de cigarro.

Al trasladarse por cualquier medio dentro de las áreas forestales, evitar arrojar cerillos o colillas de cigarro encendidos a la vegetación.

Al utilizar el fuego en la quema de desechos agrícolas y de pastizales para el rebrote de pastizal:

Solicitar a técnicos forestales, capacitación en materia de protección contra incendios forestales.

Preparar con anticipación el terreno, abriendo brechas contrafuego de dos metros de anchura como mínimo, alrededor del terreno por quemar.

Realizar la quema al iniciar el día, cuando las condiciones meteorológicas son de temperatura baja, poco viento y mayor humedad ambiental.

En terrenos inclinados la quema se inicia en la parte más alta, a partir de la brecha, para mayor control de la quema, el fuego se aplica en franjas.

En terrenos planos la quema se aplica en contra del viento a partir de la brecha.

Para mayor seguridad, la quema se realiza con apoyo de vecinos.

No retirarse del terreno, hasta estar seguros que la quema esté completamente apagada.

Solicitar asesoría de Técnicos Forestales **(INAB, CUERPO AEREO FORESTAL, CONAMA, CONAP).**

Si aun tomando las precauciones del caso la quema se saliera de control, se recomienda proceder a su combate organizando a los vecinos del lugar. Si lo anterior no fuera suficiente, se debe notificar del incendio a la oficina **(INAB,**

CONAP, CONAMA, CUERPO AEREO FORESTAL, COORDINADORA DEPARTAMENTAL O MUNICIPAL PARA LA REDUCCION DE DESASTRES) más cercana, para que acudan brigadas de protección contra incendios.
Organizar grupos de voluntarios capacitados para combate de incendios forestales.

Que hacer en caso de observar un incendio forestal:

Al darse cuenta de la existencia de un incendio, se organiza de ser posible un grupo de vecinos del lugar, para iniciar su control tomando en cuenta la evolución del fuego. Igualmente se notifica a las Oficinas más cercanas **(INAB, CONAP, CONAMA, CUERPO AEREO FORESTAL COORDINADORA DEPARTAMENTAL O MUNICIPAL PARA LA REDUCCIÓN DE DESASTRES)**. Si acude a las acciones de combate de incendios forestales en solicitud de apoyo, se recomienda no obstruir los caminos de acceso con vehículos y establecer la coordinación necesaria con el personal técnico, encargado de las actividades de protección contra incendios forestales.

Como actuar si se encuentra en peligro por un incendio forestal:

Si de pronto se percata que se encuentran en la dirección en la que avanza un incendio forestal, debe localizar una vía de escape, de preferencia hacia los lados del frente principal del fuego o hacia alguna área amplia sin vegetación, tales como las parcelas de cultivo. Las áreas quemadas con anterioridad suelen ser las zonas más seguras para resguardarse del fuego.

Conserve la calma, analice la situación y, antes de decidir qué hacer, reflexione. Si al circular por carreteras que cruzan áreas forestales el humo de un incendio dificulta la visibilidad, se recomienda disminuir la velocidad o precautoriamente detener la marcha y esperar que el humo se disipe.

Incendios en edificios

Antes

Revise periódicamente la instalación eléctrica de su casa y solicite este servicio en su lugar de trabajo.

Recuerde que todo contacto o interruptor eléctrico debe tener su tapa debidamente aislada.

No sobrecargue los enchufes con demasiadas conexiones; distribúyalas o solicite la instalación de circuitos adicionales.

Evite improvisar empalmes en las conexiones y cuide que los cables de los aparatos eléctricos se encuentren en buenas condiciones.

No conecte aparatos que se hayan humedecido.

En caso de fuga de gas no encienda ni apague luces; ventile al máximo todas las habitaciones.

Mantenga fuera del alcance de los niños velas, veladoras, fósforos, encendedores y toda clase de material inflamable. Apague perfectamente los fósforos y las colillas de cigarros.

Coloque ceniceros en lugares visibles.

Procure contar con uno o más extinguidores en un lugar accesible. Asegúrese de saber cómo usarlos y verifique que funcionen correctamente.

Antes de salir de su casa, revise que los aparatos eléctricos estén apagados y de preferencia desconéctelos. También cerciórese de que las llaves de la estufa estén cerradas.

Si sale de viaje, cierre las llaves de gas y desconecte la energía eléctrica.

Siempre tenga a la mano los números telefónicos de cruz roja y bomberos cercanos a su vivienda.

DURANTE

Conserve la calma y procure tranquilizar a sus familiares o compañeros de trabajo.

Corte los suministros de energía eléctrica y de gas.

No abra puertas ni ventanas, porque con el aire el fuego se extiende.

Si el fuego se extiende, llame a los bomberos y siga sus instrucciones.

En caso de evacuación, no corra, no grite, no empuje. No pierda el tiempo buscando objetos personales.

Si hay gases y humo, desplácese de rodillas (gateando) y de ser posible tápese nariz y boca con un trapo húmedo.

Ayude a salir a los niños, ancianos y minusválidos.

Antes de abrir una puerta, tóquela; si está caliente no la abra, el fuego debe estar tras ella.

No use los elevadores.

Si se incendia su ropa, no corra; tírese al piso y ruede lentamente, de ser necesario cúbrase con una manta para apagar el fuego.

Al llegar los bomberos, infórmeles si hay personas atrapadas.

Una vez afuera del inmueble, aléjese lo más que pueda para no obstruir el trabajo de los cuerpos de auxilio.

Después

Haga que un técnico revise las instalaciones eléctricas y de gas, antes de conectar nuevamente la corriente y de utilizar la estufa y el calentador.

Deseche alimentos, bebidas o medicinas que hayan estado expuestas al calor, al humo o al tizne del fuego.

No vuelva a congelar los alimentos que se hayan descongelado.

No pase al área del siniestro hasta que las autoridades lo determinen.

Tormentas eléctricas

Quedarse a resguardo en su casa y no salga a menos que sea absolutamente necesario.

Manténgase alejado de las ventanas y puertas abiertas, chimeneas, radiadores de calefacción, estufas, tuberías o cañerías, sumideros, piletas de lavar y artefactos eléctricos que se encuentren enchufados.

Durante una tormenta no use artefactos eléctricos, tales como secadores de pelo, planchas afeitadoras eléctricas, masajeadores, televisores, etc.

No use el teléfono. Los rayos pueden alcanzar la línea telefónica exterior durante la tormenta.

No retire la ropa tendida de las sogas o alambres exteriores.

No trabaje en cercas, alambrados, líneas telefónicas, cañerías y estructuras de acero.

No use objetos metálicos, porque son particularmente buenos blancos para ser alcanzados por un rayo.

No trabaje materiales inflamables en recipientes abiertos.

Deje de trabajar en su tractor, especialmente cuando esté remolcando equipos metálicos.

Salga del agua o de botes pequeños. Los mástiles de los veleros atraen los rayos con facilidad.

Si usted está viajando, quédese en el interior del automóvil. Los automóviles ofrecen una excelente protección contra los rayos.

Busque refugio en el interior de los edificios. Si se encuentra en campo abierto y no hay edificios en las cercanías, la mejor protección es una cueva, zanja o cañada o bajo grupos de árboles altos situados en los claros de un bosque. Cuando no encuentre ningún refugio, evite los objetos altos del área. Si hay un solo árbol en el lugar, la mejor protección es permanecer agachado, al aire libre, manteniéndose alejado a una distancia igual a dos veces la altura del árbol.

Evite permanecer en lo alto de las colinas, sierras, rejas de metal, galpones, silos, molinos de viento o cualquier otro objeto elevado que sea buen conductor de electricidad.

Cuando sienta una carga eléctrica (su cabello se erizará o sentirá un hormigueo en su piel), un rayo está próximo a caer sobre usted. Térese de inmediato al suelo.

Las personas alcanzadas por un rayo reciben una poderosa descarga eléctrica que puede llegar a quemarlas. No tema tocarlas y auxiliarlas, porque no retienen carga alguna. Una persona alcanzada por un rayo puede ser revivida mediante una inmediata respiración boca a boca y masaje cardíaco.

Referencias

www.conred.gob.gt

http://www.conred.gob.gt/www/index.php?option=com_content&view=article&id=46:tormentaselectricas&catid=14:que-hacer-en-caso-de&Itemid=27

www.pixabay.com