

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS

Julio 14 de 2021



Jesús E. (Nesty) Delgado-Morales es egresado de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Mayagüez, con un grado de Bachiller en Ciencias de la Ingeniería Civil y una concentración en Gerencia de Proyectos. Cursa el grado de Maestría en Diseño & Gerencia de Proyectos en la Universidad Internacional Iberoamericana (UNINI). Además, posee varias certificaciones profesionales como Gerente de Proyectos, Especialista en Manejo de Emergencias y como Profesional en Continuidad de Negocio. Es miembro activo del *Business Continuity Institute*, del *Business Continuity Management Institute*, del *American Academy of Project Management* y es miembro asociado de la *American Society of Civil Engineers*.

Con más de 20 años de experiencia profesional, es el Presidente de **OKA Project Management & Strategic Leadership LLC**, quienes proveen servicios y consultoría en Gerencia de Proyecto, Liderato Estratégico, Manejo de Emergencias y Continuidad de Negocio a diversas instituciones privadas, cooperativas y municipios de Puerto Rico.

Nesty, es Coronel Retirado del Comando Estatal de la Guardia Nacional de Puerto Rico. Y actualmente es el Director Ejecutivo de la Junta de Revisión Arquitectónica de la Asociación de Residentes de Palmas del Mar.



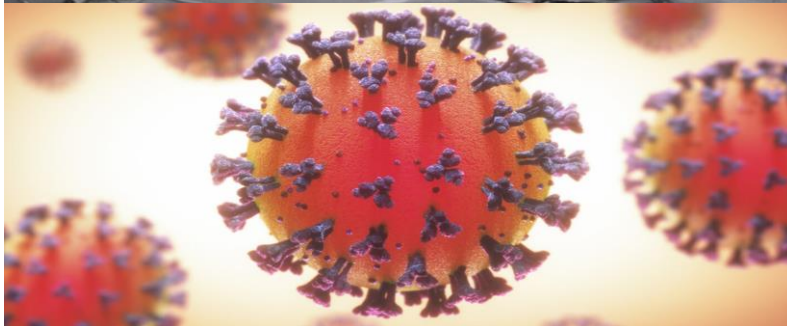
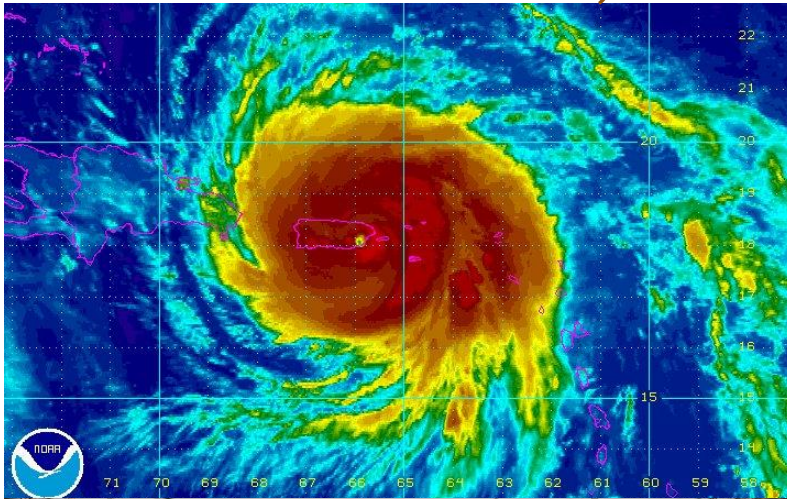
OKA
Project Management
& Strategic Leadership



Objetivos del Curso:

- **Crear conciencia** sobre la importancia de que cada familia tenga un plan para el manejo de emergencias e incidentes que incluya estrategias apropiadas para garantizar la seguridad de sus miembros luego de un incidente.
- **Presentar experiencias vividas** tras el paso del Huracán María, los Terremotos y la Pandemia que sirvan como lecciones aprendidas en el ámbito del manejo de incidentes y emergencias.
- **Presentar ejemplos de los temas** que debe contener un plan familiar para el manejo de emergencias e incidentes.
- **Presentar ejemplos de adiestramientos** que podrían tomar los miembros de la familia para garantizar que el plan para familiar para el manejo de emergencias e incidentes sea implementado de una forma efectiva.

HURACANES, TERREMOTOS, PANDEMIAS, ...



MARTY,
PASE LO QUE PASE
NO VAYAS
AL 2020



Los adolescentes en el futuro
cuando le digan todo lo que
tienen que estudiar de la
Historia del Año 2021



Algunas lecciones aprendidas

Nos dimos cuenta de la importancia de fomentar y fortalecer:

- Paciencia.
- Tolerancia.
- Trabajo en equipo.
- Escucharnos unos a los otros.
- Las sanas relaciones humanas.
(Nos necesitamos unos a otros. Cooperativismo)
- El amor familiar.



Nos dimos cuenta de la importancia de:

- Establecer prioridades.
- Regresar a lo básico.
- El verdadero valor de las cosas. Son muchas cosas que queremos pero pocas las que realmente necesitamos.
- Fomentar la creación de un Plan Familiar para el Manejo de Emergencia por cada empleado.
- Prepararnos para lo peor. Nunca subestimemos a la naturaleza.

¿Qué es un Plan de Emergencia Familiar?

Proceso mediante el cual la FAMILIA se prepara COMO EQUIPO para afrontar y responder a un evento catastrófico o una emergencia.

<https://oka-llc.com/our-publications>



Ready.



¡ESTO ES TRABAJO EN EQUIPO!



¿Por qué hacer un plan de emergencia para tu familia en caso de desastre?

Es posible que su familia no esté junta en el mismo lugar durante una situación de desastre, por lo tanto, es importante planificar con anticipación. Al hacer un plan considere las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera los miembros de mi familia obtendrán señales y sistemas de advertencias?
- Ante una emergencia inminente, ¿cómo llegarán los miembros de mi familia a lugares seguros?
- ¿Cómo los miembros de mi familia se comunicarán si el teléfono celular, internet o teléfono fijo no funciona?
- ¿Cómo dejarle saber a sus seres queridos que está a salvo?
- ¿De qué manera los miembros de la familia llegarán a un lugar de encuentro después de la emergencia?

Factores para tener en cuenta en la preparación del Plan Familiar:

Las familias y las personas deben prepararse y personalizar sus planes en relación con sus responsabilidades y necesidades individuales. Para ello deben tener en cuenta los métodos de comunicación, los tipos de refugio y los medios de transporte que tengan disponibles.

Otros factores que deben tenerse presentes son:

- Las diferentes edades de los miembros
- Las responsabilidades de ayudar a otras personas
- Los lugares frecuentados
- Las necesidades alimentarias
- Las necesidades médicas, incluidos los medicamentos recetados y los equipos médicos
- Las discapacidades o las necesidades funcionales y de acceso, incluidos los dispositivos y equipos
- Los idiomas
- Las consideraciones religiosas y culturales
- Las mascotas o los animales de servicio

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

1. Determina qué desastres son los más predominantes en el lugar donde vives.
- Por ejemplo, si vives en un lugar donde no ocurren tornados, no es necesario que te prepares para uno, sino más bien para otro tipo de desastre.
 - Si bien algunos desastres, como los incendios, pueden producirse en cualquier parte, los peligros a los que puedes enfrentarte varían ampliamente dependiendo del lugar donde te encuentres.



Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

2. Averigua lo que puedes hacer en caso de que se produzca un desastre. ¡Conozca su comunidad!

- Busca información de los riesgos en tu comunidad. (Municipio, NMEAD, OMME, FEMA)

Deslizamientos, desborde de ríos y quebradas, inundaciones costeras...

- Verifica si tu comunidad está en una zona propensa a inundaciones.
- Verifica si tu comunidad está en una zona propensa a tsunamis.
- Recuerda que, cuando llegue el momento decisivo, dependerá de ti asegurarte de que tu familia esté bien preparada.

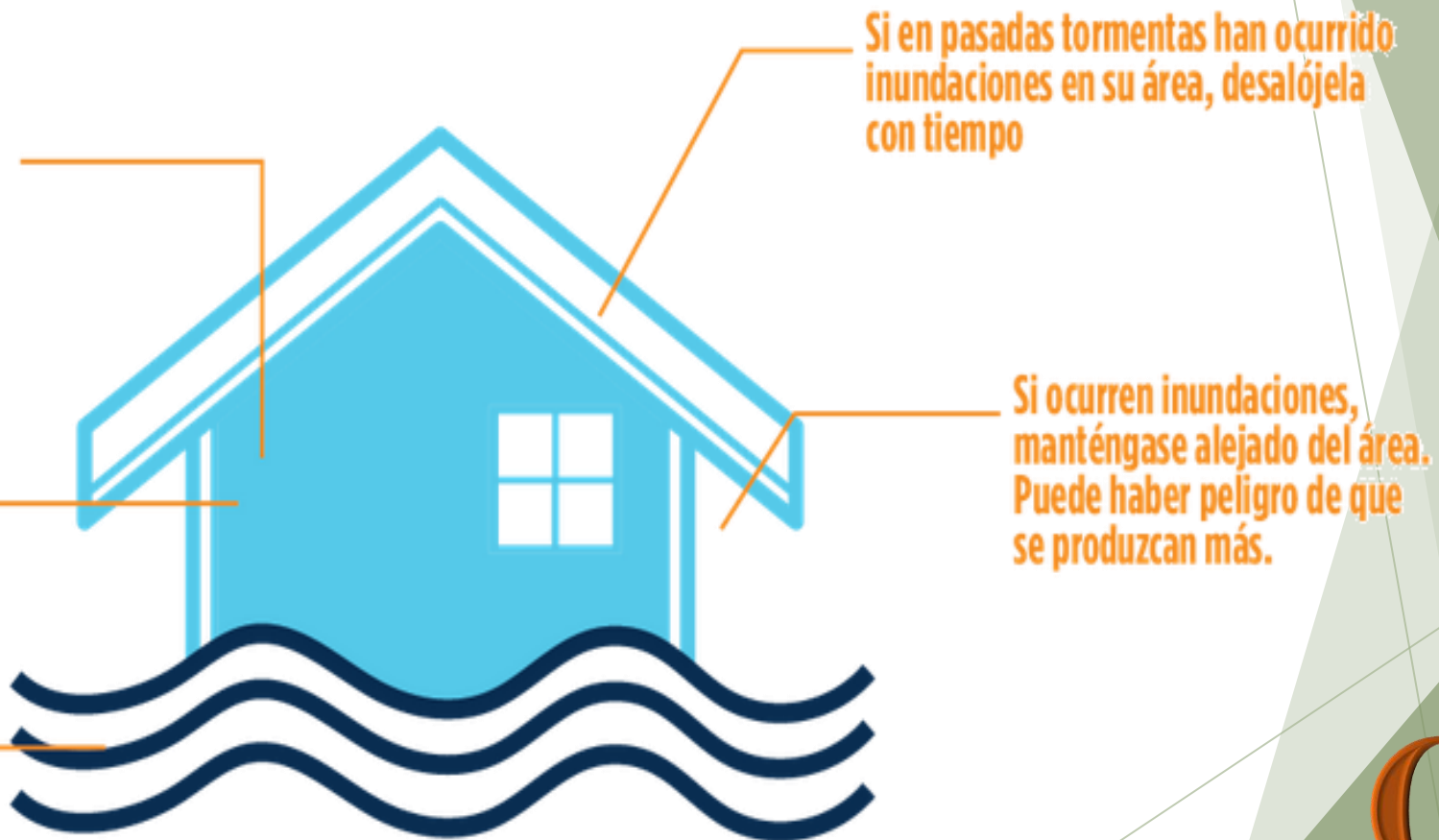


INUNDACIONES, CONOCE TU ZONA

Busque el mapa de zonas inundables de su municipio

Busque personas heridas o atrapadas en el área inundada, sin entrar directamente

Esté atento a las inundaciones que pueden ocurrir después de un deslizamiento

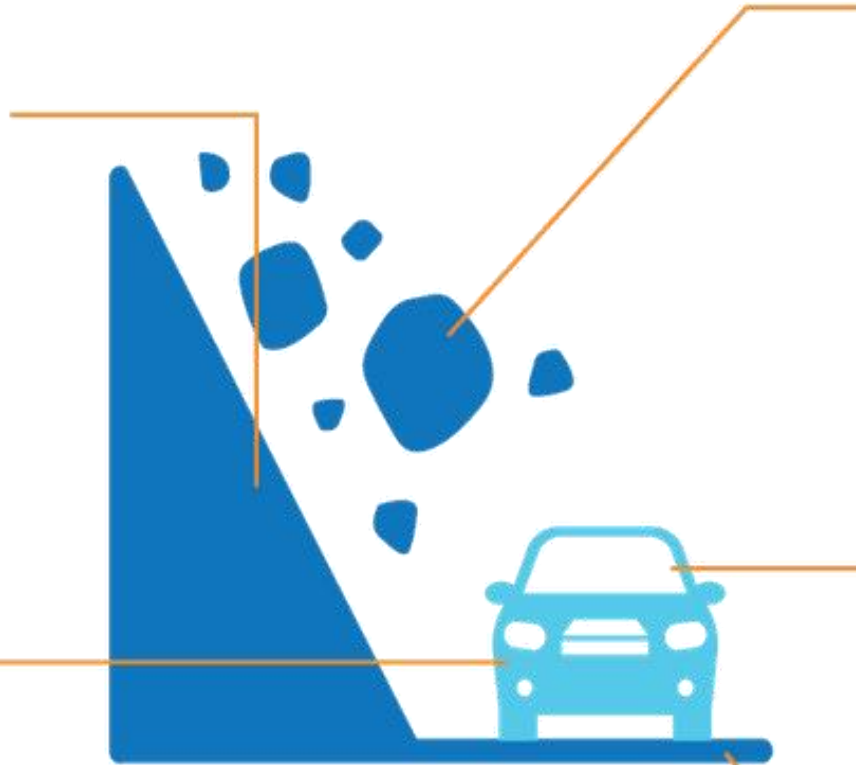




ALERTA A DERRUMBES

Si en pasadas tormentas han ocurrido derrumbes en tu área, desaloja con tiempo

Busca o informa a los oficiales locales pertinentes sobre líneas rotas de electricidad, caminos y vías dañadas



Si ocurren derrumbes, mantente alejado del área. Puede haber peligro de que se produzcan más.

Busca personas heridas o atrapadas cerca del derrumbe, sin entrar directamente en el área

Pendiente a las inundaciones que pueden ocurrir después de un derrumbe

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

2. Averigua lo que puedes hacer en caso de que se produzca un desastre.
¡Conozca su comunidad!
- Las oficinas locales para el manejo de emergencias pueden ayudar a identificar los peligros de su área, y a esbozar planes y recomendaciones locales para cada uno.
- Conozca los refugios asignados para su zona:
<http://temporadadehuracanes.pr.gov/>
- Comparta la información específica de cada peligro con sus familiares e incluya materiales relevantes en su plan familiar para casos de desastre.

GUÍA TELEFÓNICA

[EMERGENCY NUMBERS]



AAA

[AQUEDUCTS AND SEWERS AUTHORITY]

787.620.2482



AEE

[PUERTO RICO ELECTRIC POWER AUTHORITY]

787.521.3434



NMEAD

[PUERTO RICO STATE AGENCY FOR
EMERGENCY AND DISASTER MANAGEMENT]

787.724.0124



DTOP

[DEPARTMENT OF TRANSPORTATION]

**787.787.9918
787.225.1539**



BOMBEROS

[FIRE STATION]

787.343.2330



**Cruz Roja
Americana**

Capítulo de Puerto Rico

CRUZ ROJA

[RED CROSS]

787.758.8150



POLICÍA

[POLICE]

787.343.2020



LÍNEA PAS DE ASSMCA

[CRISIS HOTLINE]

1.800.981.0023



REFUGIOS

[SHELTERS]

**787.771.6989
787.763.2484
787.404.0498**

TEMPORADADEHURACANES.PR.GOV



INFORMACIÓN

[INFORMATION]

311



EMERGENCIA

[EMERGENCY]

**911
787.724.0124**



ZONAS DE DESASTRES

[DISASTER ZONES]

800.621.3362
WWW.FEMA.GOV

#Beryl

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

3. Determina un punto de reunión y una forma de ponerte en contacto con tus familiares:

- Existe una alta probabilidad de que todos tus familiares no se encuentren en el mismo lugar cuando se produzca un desastre, por lo que es importante que establezcas un punto de reunión predeterminado.
- Decidan cuál sería un lugar conocido y seguro al que podría ir su familia para protegerse o reencontrarse.
- Estos lugares deben ser accesibles a los miembros del hogar que tengan discapacidades o necesidades funcionales y de acceso.
- Si tiene mascotas o animales de servicio para discapacitados, seleccione lugares que acepten animales.

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

Identifique los siguientes lugares:

Áreas interiores en su propia casa: Si vive en una zona de tornados, huracanes u otras tormentas con fuertes vientos, asegúrese de que todos sepan dónde ir para protegerse. El lugar puede ser una habitación interior, pequeña y sin ventanas, por ejemplo, un armario o un baño; la planta más baja de una edificación sólida; una habitación segura contra tornados; o refugios temporales en caso de tormentas.

En su vecindario: Este es un lugar en su vecindario donde se reunirán los miembros de su familia en caso de incendio u otra emergencia que los obligue a abandonar su casa. Este lugar de reunión podría ser un árbol grande, el buzón de correos cuando está retirado de la entrada de la vivienda o también la casa de un vecino.

Fuera de su vecindario o ciudad: Este es un lugar donde la familia se reunirá en caso de ocurrir un desastre cuando usted no está en su casa ni tampoco puede regresar a ella. Estos lugares podrían ser bibliotecas, centros comunitarios, iglesias o la casa de amigos o familiares.



Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

4. Designa una persona de contacto con quien pueda comunicarse la familia.
 - Designa a un **amigo o familiar** a modo de **contacto** a quien tú, tu esposo(a) y tus hijos puedan llamar en caso de que no puedan llegar al punto de reunión.
 - Para reducir las probabilidades de que esta persona también se vea afectada por el desastre, **elige a alguien que viva en una ciudad o pueblo distinto al tuyo.**
 - Asegúrate de que todos los miembros de la familia tengan el número telefónico de esta persona en todo momento.

CUANDO LAS TELECOMUNICACIONES FALLAN

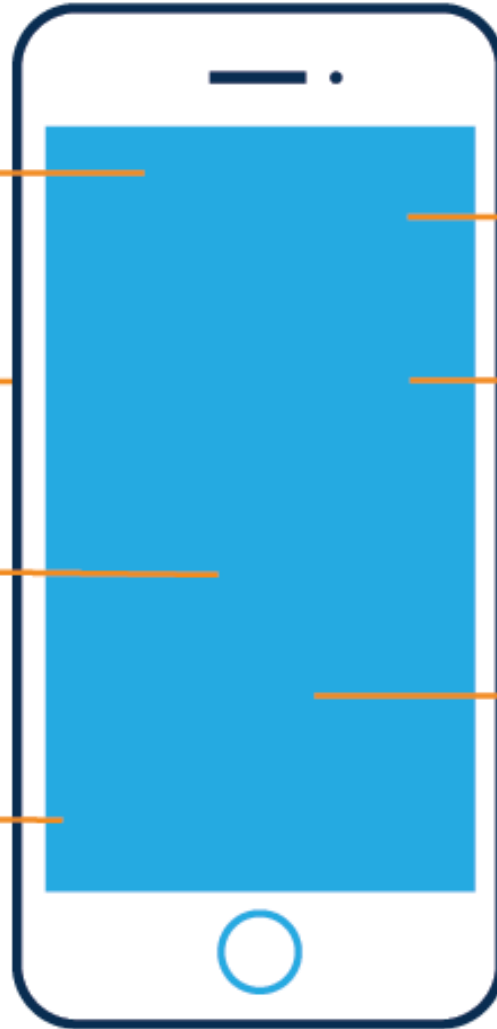


Organiza un punto de encuentro, en un lugar medio, para tus familiares

Si tienes teléfono de línea, conéctalo

Asegúrate de tener cargadores portátiles para tu celular

Identifica a una persona fuera de Puerto Rico para que sirva de enlace



No te desespere

Ten un radio de baterías

Ten a la mano un silbato en caso de que quedes atrapado

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

5. Habla con tu familia sobre distintos escenarios de desastre y asegúrate de que todos sepan qué hacer en todos los posibles escenarios de emergencia.
- Es importante que te informes sobre cómo reaccionar a los posibles peligros, pero ¿qué les pasará a tus familiares si están alejados o si sufren alguna lesión o muerte?
- Haz un Croquis de tu Casa y practiquen las rutas de evacuación.
- Haz un Plan de Comunicación Familiar.
- Asigna tareas a cada miembro de la Familia.
- No basta con que una sola persona sepa qué hacer; todos necesitan conocer el plan.



Plan de Comunicación Familiar:



1. RECOLECTAR.

En una hoja de papel, escriba la información de contacto de los miembros de su familia y de otras personas/entidades importantes, como por ejemplo, instituciones médicas, médicos, escuelas y proveedores de servicios.



2. COMPARTIR.

Todos los miembros de la familia deben llevar consigo una copia ya sea en su billetera, bolso o mochila. Si completa en línea el *Plan de comunicación familiar en caso de una emergencia* accediendo a ready.gov/make-a-plan, podrá imprimirlo en forma de una tarjeta que cabe en su billetera. También debe colocar una copia en un sitio fácil de ver dentro de su casa, ya sea pegado en la puerta del refrigerador o en un cartel.



3. PRACTICAR.

Lleve a cabo reuniones periódicas de familia para repasar y practicar el plan.

Plan de Comunicación Familiar (Para los Niños):



Plan de Comunicación Familiar

Las emergencias pueden suceder en cualquier momento.
¿Sabe cómo comunicarse con su familia si no están juntos?

¡Hágales saber que se encuentra bien!

Escoja una misma persona que todos los miembros de la familia puedan contactar. Podría ser más fácil comunicarse con alguien fuera de la ciudad.

*¡No hable!
¡Envíe un mensaje de texto!*

A menos que esté en peligro inmediato, envíe un mensaje de texto. Por lo general durante las emergencias los mensajes de texto llegan más fácilmente y es mejor no ocupar las líneas telefónicas que necesitan los socorristas (como el 911).



Plan de Comunicación Familiar (Para los Niños):

¡Conozca los números!

Casa: _____

Padre/Madre: _____

Celular: _____

Trabajo: _____

Padre/Madre: _____

Celular: _____

Trabajo: _____

Mi celular: _____

Hermano/Hermana: _____

Celular: _____

Hermano/Hermana: _____

Celular: _____

Adulto: _____

Casa: _____

Celular: _____

Vecino: _____

Casa: _____

Celular: _____

Vecino: _____

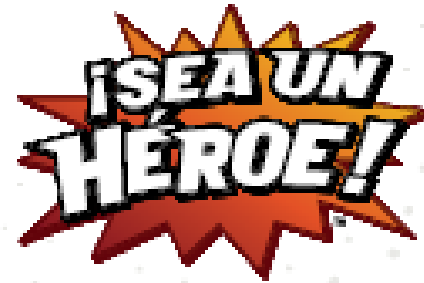
Casa: _____

Celular: _____

Pariente/amigo fuera del estado:

Casa: _____

Celular: _____



www.ready.gov/es/ninos/home

¡Memorice el número de teléfono de su casa y el número de celular de sus padres!

Plan de Comunicación Familiar (Para los Niños):



Sepa a dónde ir... y cómo llegar.

Escoja un lugar de reunión

¿Dónde se encontrará con su familia si tiene que salir de su casa rápidamente? ¿Dónde se reunirán si hay una evacuación en su vecindario y no se encuentran en casa?

En su vecindario:

(por ejemplo, la casa de un vecino o un árbol grande)

Fuera de su vecindario:

(por ejemplo, una biblioteca o lugar de culto)

Dibuje un mapa

Indique su casa con un Δ. Indique su escuela con un O. Indique su lugar de reunión fuera del vecindario con una X y dibújele una etiqueta.

Plan de Comunicación Familiar (Para los Adultos):

Información Importante

Complete esta información y guarde una copia en un lugar seguro, como su cartera o maletín, su vehículo, su oficina y su equipo de emergencia. Asegúrese de revisarla una vez al año y mantenerla actualizada.

Contacto fuera de la ciudad

Nombre: _____
Teléfono (Casa): _____
Celular: _____
Correo Electrónico: _____
Facebook: _____
Twitter: _____

Lugar de reunión del vecindario:

Lugar de reunión regional:

Información del Trabajo Para cada miembro de la Familia

Lugar de trabajo: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Facebook: _____
Twitter: _____
Lugar de Evacuación: _____

Información de la Escuela Para cada niño

Escuela: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Facebook: _____
Twitter: _____
Lugar de Evacuación: _____

Plan de Comunicación Familiar (Para los Adultos):

Información de la familia

Para cada miembro de la Familia

Nombre: Fecha de nacimiento:

Núm. de Seguro Social:

Información Médica Importante:

Nombre: Fecha de nacimiento:

Núm. de Seguro Social:

Información Médica Importante:

Información de Seguros

Seguro médico:

Teléfono:

Núm. de póliza:

Seguro de vivienda/alquiler:

Teléfono:

Núm. de póliza:

¡No hable!

¡Envíe un mensaje de texto!

A menos que esté en peligro, envíe un mensaje de texto. Un mensaje de texto podría llegar más fácilmente que una llamada y ayudaría a mantener libres las líneas telefónicas que los trabajadores de emergencia necesitan.

Plan de Comunicación Familiar (Para los Adultos):

Contactos Médicos

Médico:

Teléfono:

Médico:

Teléfono:

Pediatra:

Teléfono:

Dentista:

Teléfono:

Dentista:

Teléfono:

Especialista:

Teléfono:

Especialista:

Teléfono:

Farmacéutico:

Teléfono:

Veterinario/Guardería de mascotas:

Teléfono:

Plan de Comunicación Familiar (Para Todos):

Scissors icon

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO E INFORMACIÓN IMPORTANTE:

Plan de Comunicaciones Familiares 

NOMBRE DEL CONTACTO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO: _____

NOMBRE DEL CONTACTO FUERA DEL ESTADO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO: _____

LUGAR DE REUNIÓN EN EL VECINDARIO: _____

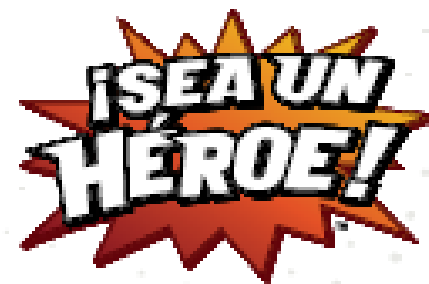
NÚMERO DE TELÉFONO: _____

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO E INFORMACIÓN IMPORTANTE: _____

 **Listo** SM

¡POR EMERGENCIAS LLAME AL 9-1-1!

https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-09/communications-plan_spanish.pdf



www.ready.gov/es/ninos/home

< DOBLE
AQUÍ >

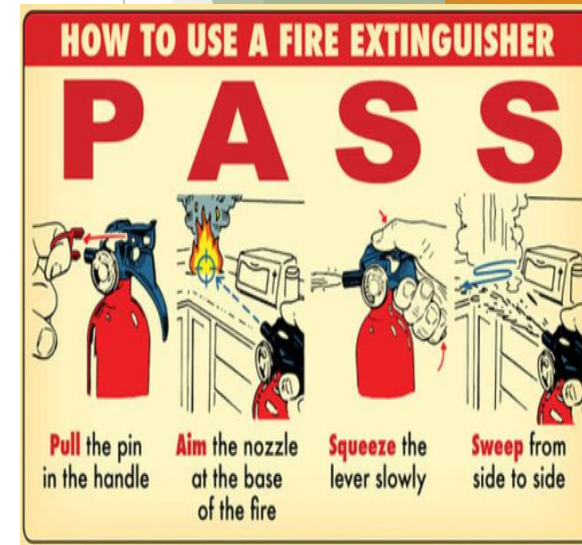
Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

6. Soluciona los peligros potenciales en casa:

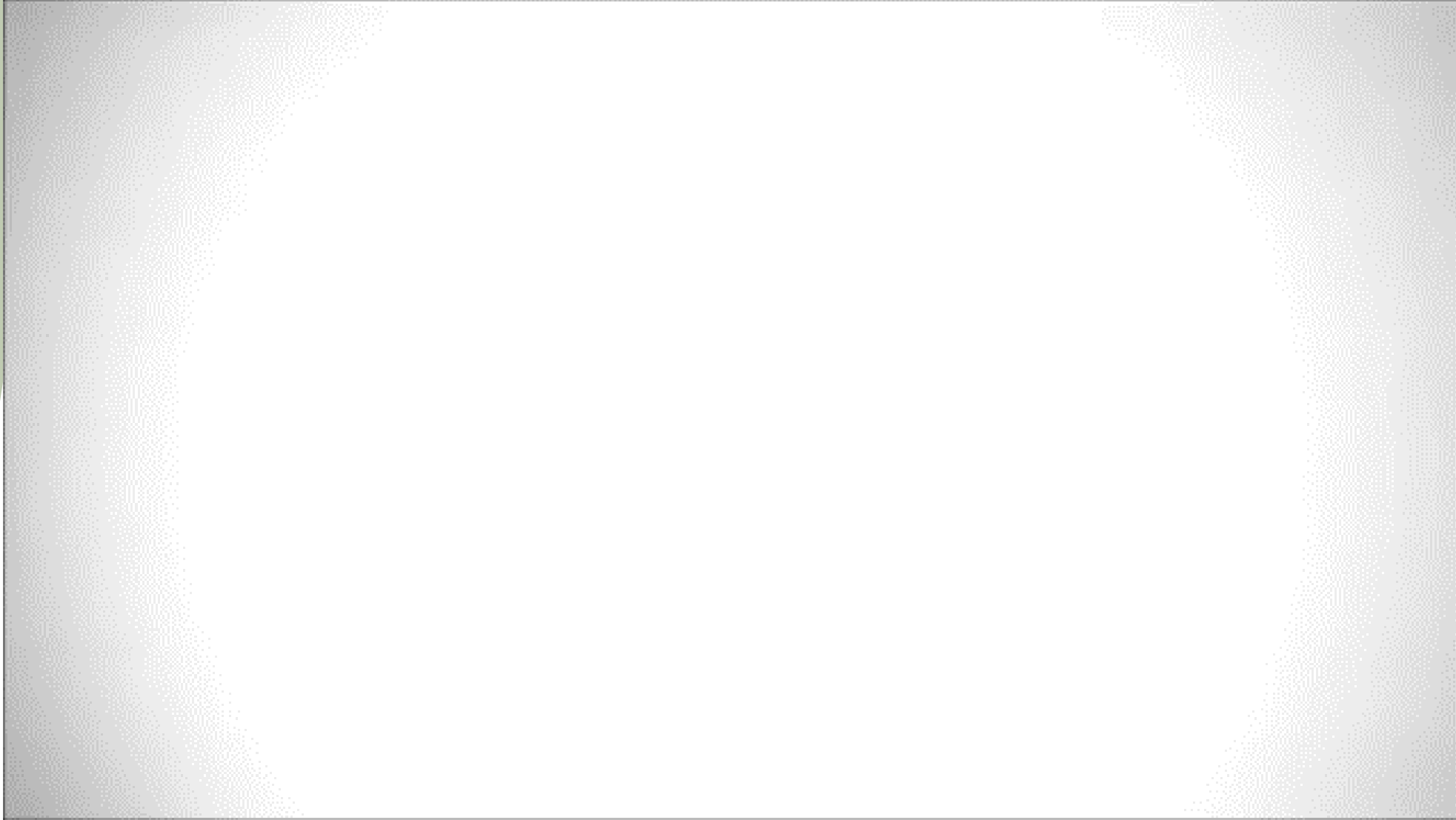
Después de identificar los posibles escenarios de desastre, inspecciona tu casa concienzudamente para asegurarte de que sea lo más segura posible.

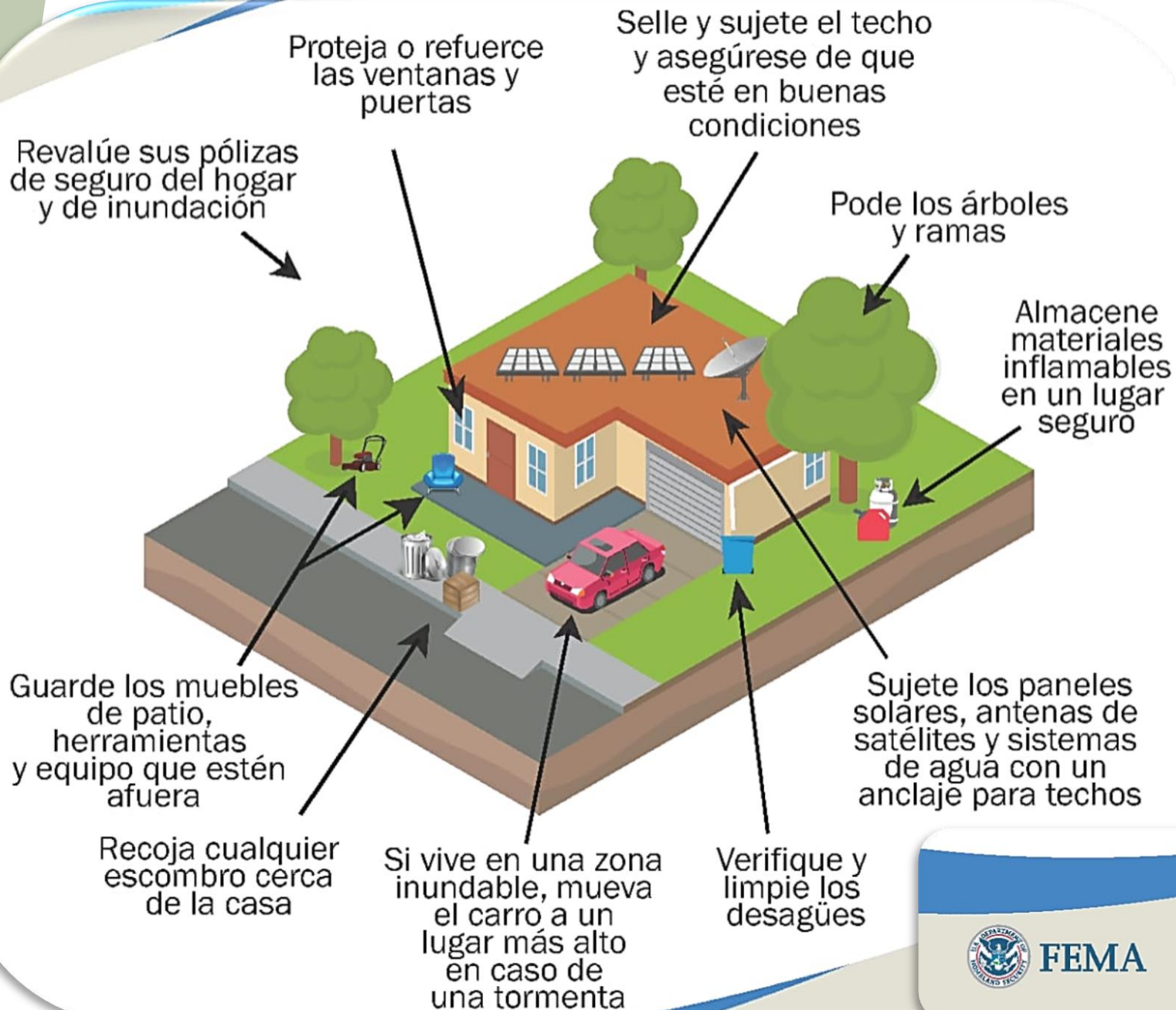
A continuación, estas son algunas cosas que debes tener en cuenta:

- Todas las casas deben contar con detectores de humo y extintores.
- Prueba los detectores de humo por lo menos una vez al mes y reemplaza sus baterías anualmente según sea necesario.
- Los extintores deben recargarse según las instrucciones del fabricante, y tus familiares deben aprender a usarlos (PASS).



¿Qué hacer en caso de un incendio?





Proteja su **HOGAR** para la temporada de huracanes 2018

OKA
Project Management
& Strategic Leadership



FEMA

Evalúe el riesgo si decide quedarse en su hogar

¿Vive en un área especial de riesgo de inundación?
¿Su hogar aguantará vientos fuertes?



FEMA

Preparación para Huracanes

Consejos para residentes de apartamentos



- **Verifique que su apartamento esta en buenas condiciones y de que es seguro**
- **No use cinta adhesiva en las puertas y ventanas de cristal** (esto puede ocasionar que, si se rompen los cristales, pedazos grandes y peligrosos salgan volando por su apartamento)
- **Infórmele a sus vecinos sobre dónde estará**
- **Estacione su vehiculo en un area segura**

GENERADOR ELÉCTRICO

Presupuesto:
Piensa qué áreas y cuáles enseres de tu hogar quieres energizar. Así podrás escoger el tamaño del generador y precio correcto.



Combustible:
Utilizan diferentes tipos de combustible: gasolina, diésel, gas propano o combustible dual. Algunos son más costosos que otros, debes informarte para que compares.

Los decibeles:
Algunos son ruidosos, para una residencia tiene que tener 70 decibeles o menos y así cumple con la ley.

Instalación

- ✓ Busca un profesional para instalarlo, de no hacerlo pones en riesgo tu vida y la propiedad.
- ✓ Sitúalo en un espacio abierto (no en marquesina), los gases tóxicos causan daños.
- ✓ Debe estar un mínimo de tres pies de distancia de cualquier edificio o equipo eléctrico que esté en función.
- ✓ Colócalo sobre una superficie plana para evitar el derrame de combustible.

Mantenimiento

- ✓ Dale mantenimiento según las instrucciones del manual
- ✓ Apaga el generador antes de echar el combustible
- ✓ Ten reservas para cambio de aceite y filtro
- ✓ Almacena el combustible en un área segura y en envases permitidos por ley
- ✓ Ten un extintor a la mano

ALMACENA COMBUSTIBLE



Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

7. Enséñales a tus familiares las técnicas salvavidas básicas.

 - Todo el que pueda aprender RCP y primeros auxilios debe tomar una clase de certificación y mantenerla actualizada.
 - Los adultos y los niños mayores deben saber cómo apagar el suministro de gas, electricidad y agua en caso de que la casa reciba daños, así como saber identificar una fuga de gas.
 - Debes colocar los números de emergencia al lado de los teléfonos, e incluso los niños pequeños deben aprender a llamar a estos servicios.



¿Qué NO hacer en caso de un terremoto?

~~QUE HACER EN:~~ **SISMOS**

1

consERVE
la calma



2

conecte
a internet



3

actualize
su estado



ESTÁ TEMBLANDO0000

**AHORITA ME SALGO CORRIENDO,
SÓLO LO PUBLICO EN MI FACE**

Protocolo para Terremotos:

Medidas de Prevención:

- Se mantendrán cerradas las puertas de los gabinetes y archivos de manera que su contenido no se derrame durante la sacudida del terremoto.
- Identifique los objetos que puedan convertirse en un peligro durante un terremoto, como cuadros, espejos, lámparas, macetas colgantes, etc. y reubíquelos o asegúrelos de manera que no puedan caerle encima.
- Se asegurarán los enseres sobre ruedas y se almacenarán los materiales, equipos y líquidos inflamables, como pinturas y otros productos limpiadores en almacenes cerrados con puertas bajo llave.
- Conozca dónde y cómo cerrar el paso de la electricidad, el gas y el agua.
- Se deben planificar y se llevar un (1) simulacro de terremoto anualmente.

Medidas de Prevención: Anclar debidamente los anaqueles o equipos:

El mobiliario de las oficinas se ubicará de manera que permanezca estable durante un terremoto. Los anaqueles de libros y alacenas pesadas se atornillarán a las paredes. Los objetos pesados se situarán en las tablillas más bajas o se atornillarán a ellas.

Mitigation Details

Where rear wall of bookcase is wood or metal with mechanical connection to bookcase framing, unit may be fastened directly to wall studs with 1/4" sheet metal screw and washer, 2 minimum, top and bottom.

2 X 4 min. wood stud or 20 ga.
min. metal stud @ 24" oc max.
Verify that studs run full height
to floor above or are adequately
braced to structural framing

L2-1/2 X 2-1/2 X 1/8 X 1'-6" min. with 1-1/4" sheet metal screw, or 1/4" toggle bolt to other metal studs, 1/4" wood screw with 2" penetration in wood stud. Fasten to a minimum of two studs.

For connection to concrete or masonry walls, use 3/8" diameter expansion anchors in lieu of sheet metal screws.

If back is less than 1/4" thick, add 1 X 4 for full width top and bottom.

If there is a gap between the back of the unit and the wall, install a solid mounting strip behind the bookcase (screw to bookcase).

L 2-1/2 X 2-1/2 X 1/8 X 0'-7" (min.) each side with 3-#10 sheet metal screws to cabinet and 2-3/8" diameter expansion anchors to floor slab.

Note: Engineering required for all permanent floor-supported cabinets or shelving over 6 feet tall. Details shown are adequate for typical wall-supported shelving up to 6 feet tall.

Protocolo para Terremotos:

Medidas de Prevención: Anclar debidamente los anaqueles o equipos



Protocolo para Terremotos: !Estar Preparados!

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.

Protocolo para Terremotos:

Lo que debe hacer:

- **AGÁCHESE** en el suelo (¡antes que el terremoto lo tumbe!),
- **CÚBRASE** debajo de un escritorio o mesa resistente, y
- **SUJÉTESE** del objeto resistente hasta que haya dejado de temblar.

¿Qué hacer en caso de un terremoto?



Protocolo para Terremotos:

SEGURIDAD EN UN AUTO DURANTE UN TEMBLOR

1.
MANTÉN LA CALMA
Y RECOMIENDA
LO MISMO A QUIENES
TE ACOMPAÑEN



2.
DISMINUYE LA
VELOCIDAD Y
ENCIENDE LAS
LUCES INTERMITENTES



3.
IDENTIFICA UN
LUGAR SEGURO
DONDE PUEDES
DETENERTE



Protocolo para Terremotos:

4.

**NO ESTACIONES JUNTO
A POSTES, NI ARRIBA O
DEBAJO DE PUENTES,
NI TÚNELES**



5.

**CUANDO ENCUENTRES UN LUGAR
SEGURO, APAGA EL AUTO Y PON
EL FRENO DE EMERGENCIA, NO TE
QUITES EL CINTURÓN Y PRENDE
EL RADIO PARA QUE SEPAS
LO QUE ESTÁ PASANDO**



6.

**CUANDO TERMINE EL MOVIMIENTO,
MANTENTE ATENTO A LA RADIO
Y OBSERVA TU ALREDEDOR.
ES POSIBLE QUE HAYA PEATONES.
ESPERA UNOS MINUTOS ANTES DE
VOLVER A CONDUCIR Y SOBRE TODO,
MANTÉN LA CALMA.**



Protocolo para Terremotos:

Lo que NO debe hacer:

¡NO se proteja en el marco de la puerta! Hay una foto de una casa de ladrillos colapsada donde la única parte que quedó en pie fue el marco de la puerta. De aquí sale la creencia que el marco de la puerta es el lugar más seguro durante un terremoto. En las casas y edificios modernos, los marcos de las puertas no son seguros, y no le protegen de los objetos que se caigan o puedan salir disparados. ¡Mejor protéjase debajo de una mesa!

¡NO corra hacia afuera! Tratar de correr en un terremoto es peligroso, ya que el suelo se está moviendo y puede caerse fácilmente o recibir heridas por escombros, vidrios, cristales, concreto, ladrillos u otros componentes del edificio que podrían estar cayéndose. Usted estará mucho más seguro adentro y debajo de una mesa.

¡NO crea en el susodicho “triángulo de la vida”! En años recientes se ha estado circulando un email que recomienda acciones que son amenazas potenciales para la vida, y el recurso ha sido desacreditado por expertos destacados.



Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

8. Almacena suficiente agua y comida para un periodo de 10 días:

Durante una situación de emergencia, como en el caso de un terremoto, tu casa puede perder el acceso al agua y probablemente no puedas adquirir más. De igual forma, los suministros externos de comida pueden estar fuera de servicio por varios días.

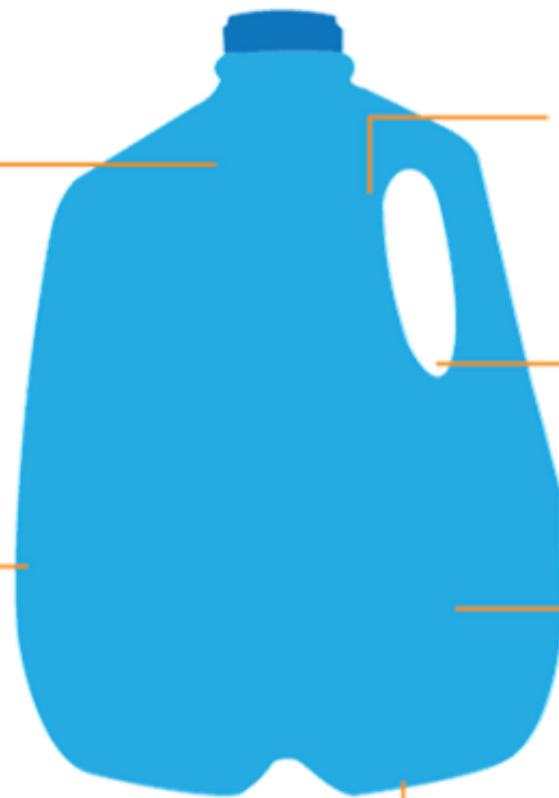
- Almacena aproximadamente 4 Litros (1 galón) para el consumo diario por persona. Esto incluye agua para beber, preparar los alimentos y el aseo.
- Almacena el agua para emergencias en recipientes limpios, **no corrosivos** y muy bien sellados.
- Guarda los recipientes en un lugar fresco y oscuro en lugar de colocarlos bajo la luz solar o cerca de gasolina, kerosene, pesticidas o sustancias similares.



ALMACENA AGUA

Almacénala en envases de cristal o de plástico (10 galones por persona para propósitos sanitarios)

Utiliza un gotero y una taza de medir para añadir cloro, se recomienda de 1 a 4 gotas por litro, dependiendo del estado del agua



Agua para beber
(un galón por persona por día)

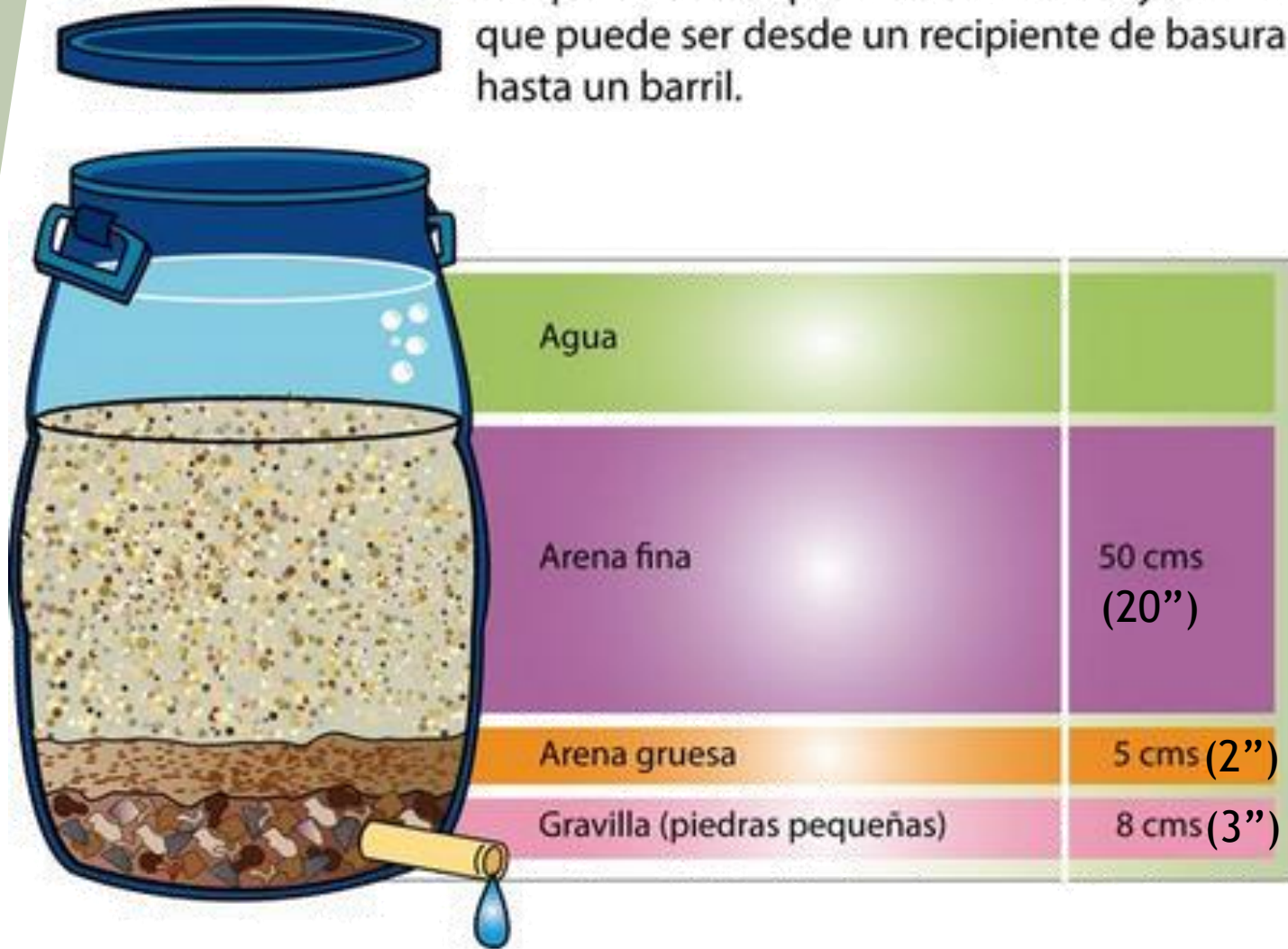
No utilices envases que se puedan corroer

Después de agregar el cloro, espera media hora antes de tomar el agua

También puedes hervirla para purificarla

Filtro Casero

Recipiente con tapadera de entre 30 y 60 cms (12"-24" de diámetro) que puede ser desde un recipiente de basura hasta un barril.





ALMACENA ALIMENTOS



También debes tener

- ✓ Abridor de lata manual
- ✓ Filtros de agua
- ✓ Estufa de gas pequeña
- ✓ Tanques de gas
- ✓ Fósforos o encendedores

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

9. Tener Material Mínimo de Emergencia en el Hogar (MMEH):

- Una radio equipada con baterías: nos permitirá estar informados constantemente de los mensajes y consejos de las autoridades. Es imprescindible revisar periódicamente que las baterías estén en buen estado y conocer de forma predeterminada las frecuencias de las emisoras locales en las que se puedan radiar los mensajes de ayuda o información. Tal vez sea este uno de los elementos más importantes a tener en cuenta.
- Una linterna a baterías que nos ayudará en la localización de personas u objetos si la situación se produce durante la noche o tuviese una larga duración. Es preferible disponer de varias de ellas, para poder repartirlas entre los miembros de la familia.
- Tener una reserva permanente de baterías para los diferentes equipos, tales como linternas o radios y preferiblemente del tipo ALCALINA ya que su duración y potencia es más duradera.

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

9. Tener Material Mínimo de Emergencia en el Hogar (MMEH):

- Cinta adhesiva. De múltiples utilidades, sirve tanto para reparar objetos dañados como para sujetar y fijar piezas.
- Velas y fósforos: en el caso de que la catástrofe interrumpa el fluido eléctrico por largo espacio de tiempo. Existen en el mercado **velas especiales de larga duración**, los **encendedores denominados "de emergencia"** también son muy útiles por su larga duración.
- Una estufa que utilice gas-oil, butano, o cualquier otro combustible. En este caso es importante recordar el disponer de una buena ventilación para su uso en el interior y extremar las precauciones al ponerlas en funcionamiento, pues existe riesgo de explosión o incendio ante la presencia de gases o combustibles.

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

9. Tener Material Mínimo de Emergencia en el Hogar (MMEH):

- Una nevera portátil de playa también puede sacar de un apuro, al depositar en su interior los productos más fácilmente perecederos ante un corte del fluido eléctrico prolongado.
- Reserva de combustible de emergencia, que estará en una habitación en la que se extremarán las medidas contra incendios.
- Generador de electricidad, imprescindible en lugares muy alejados de los cascos urbanos, en el interior de la montaña o en zonas rurales. Se procurará además disponer de combustible de reserva y accesorios de mantenimiento del generador. Por las características de estos aparatos es conveniente que estén fuera de la vivienda y cuenten con buena ventilación.

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

9. Tener Material Mínimo de Emergencia en el Hogar (MMEH):

- Un botiquín de emergencia en el que además de los utensilios propios del botiquín estén los medicamentos que frecuentemente usan los miembros de la familia. El mismo debe tenerse un manual de **primeros auxilios básicos**.



- Un extintor mixto (ABC) para hacer frente a un pequeño incendio.
- Tener utensilios y platos desechables, para el caso de que el suministro de agua potable se interrumpa.
- Guardar dinero en efectivo.

AHORRA Y GUARDA DINERO EN EFECTIVO



Ponlos en una bolsa plástica para protegerlos del agua

Si tienes que desalojar tu casa lleva parte en el bulto de emergencia y parte contigo



Traza un plan y ahorra una cantidad de dinero en efectivo todas las semanas o todos los meses (según tus necesidades)

Cámbialos en billetes de distintas denominaciones. Algunos de \$20, \$10, \$5 y \$1

Guárdalos en un lugar seguro, comparte con otro familiar en dónde están

Se recomienda tener guardado dinero en efectivo para atender cualquier emergencia. De \$100 a \$300 por cada miembro de la familia.

ASEGURA TUS MEDICAMENTOS



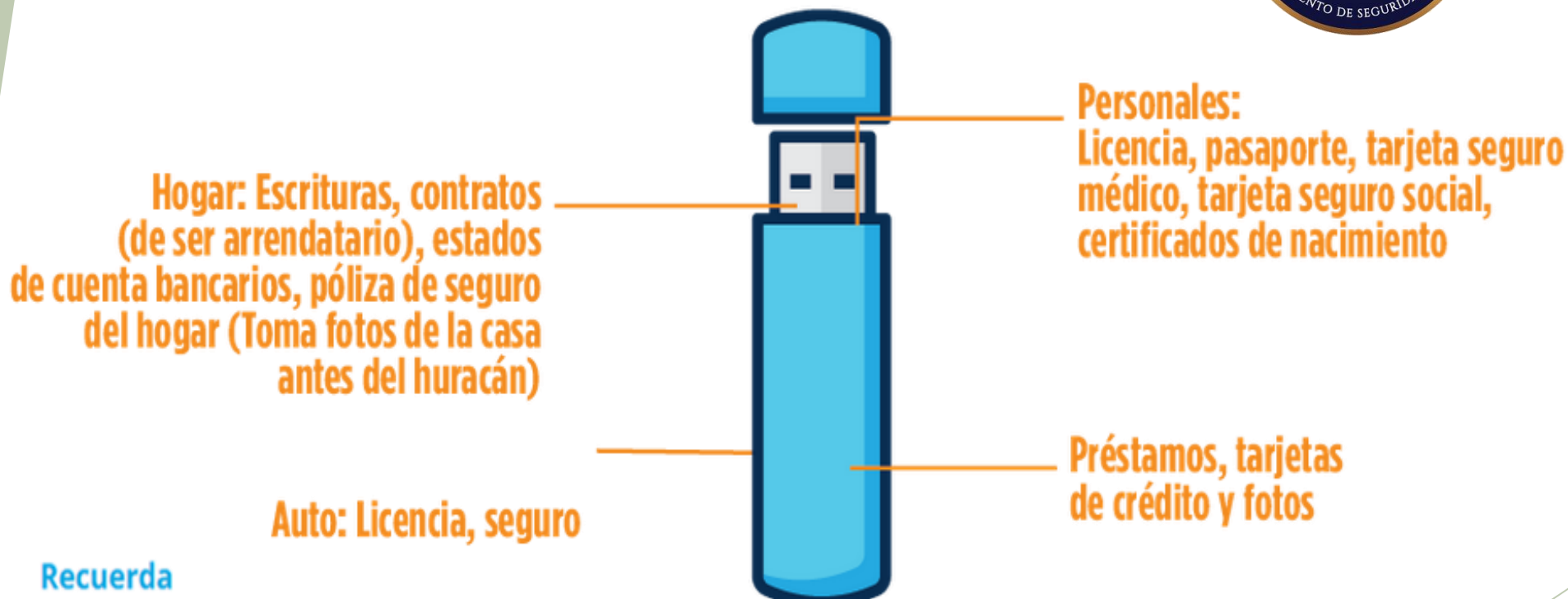
Ve a la farmacia y asegúrate de tener todos los medicamentos

Todas las cápsulas, tabletas y líquidos que contienen tapas de roscas, tapas a presión o goteros que están contaminados deben ser eliminados

La insulina debes conservarla tan fría como sea posible y lejos del calor directo

Si usas máquinas que te ayudan a vivir o al funcionamiento de órganos vitales y que requieren electricidad, comunícate con el proveedor del equipo para saber cómo mantenerlo conectado a un generador eléctrico

ALMACENAMIENTO DIGITAL DE DOCUMENTOS IMPORTANTES



Recuerda

- ✓ Puedes ponerlos en un dispositivo de almacenamiento de datos (USB), en un disco externo, subirlos a la nube ("icloud") o tomarles fotos y enviártelos por correo electrónico.

Ya junte mi mochila de terremotos con la mochila de huracanes y la mochila de pandemia. Estamos listos.

©2021OKA Project Management & Strategic Leadership LLC



Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

10. Prepare un kit o mochila para desastres:

El kit de suministros básicos de emergencia podría incluir los siguientes artículos recomendados para al menos 3 días:

- Agua: un galón de agua por persona por día durante, al menos, tres días para consumo e higiene
- Alimentos: un suministro de alimentos no perecederos para, al menos, tres días
- Una radio a pilas o a manivela, y una radio meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en ingles) con tono de alerta
- Linterna
- Botiquín de primeros auxilios
- Pilas o baterías de repuesto
- Silbato para pedir ayuda
- Mascarilla para polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado y una lona plástica y cinta adhesiva para armar un refugio en el lugar
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y precintos plásticos para higiene personal
- Llaves o alicates para cortar los servicios públicos
- Abrelatas manual para los alimentos
- Mapas del lugar
- Teléfono celular, cargadores y batería de repuesto

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

Suministros de emergencia adicionales:

- Medicamentos recetados
- Medicamentos de venta libre, analgésicos, antidiarreicos, antiácidos o laxantes
- Anteojos y líquido para limpiar los lentes de contacto
- Fórmula para lactantes, biberones, pañales, toallitas húmedas, ungüento para la dermatitis del pañal
- Alimentos para mascota y agua adicional para su mascota
- Dinero en efectivo o cheques de viajero
- Documentos importantes de la familia, como copias de las pólizas de seguro, identificaciones y registros de cuentas bancarias, que deben guardarse electrónicamente o en un envase portátil impermeable
- Un saco de dormir o una manta abrigada para cada persona
- Muda completa de ropa adecuada para el clima y calzado resistente
- Blanqueador de cloro doméstico y un gotero medicinal para desinfectar el agua
- Extintor de incendios
- Fósforos dentro de un envase impermeable
- Artículos femeninos y de higiene personal
- Kits de cocina, vasos y platos de papel, toallas de papel y utensilios de plástico
- Papel y lápiz
- Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para niños

Artículos INDESPENSABLES

PRODUCTOS DE HIGIENE

- gel antibacterial
- papel higiénico
- toallas húmedas
- toallas higiénicas



ALIMENTOS Y BEBIDAS NO PERECIBLES

- comida enlatada
- paquete de galletas
- agua embotellada
- chocolate en barra



ABRIGO

- llevar un cambio de ropa
- zapatos



DINERO



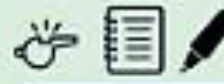
- tener cambio en moneda y billetes

BOTIQUÍN



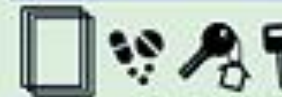
- primeros auxilios

COMUNICACIÓN



- linterna (pilas)
- radio portátil (pilas)
- silbato
- agenda con teléfonos
- útiles para escribir
- plumón grueso

DIVERSOS



- bolsas de plástico
- cuchilla multipropósitos
- cuerda de poliéster
- cerillos
- cinta adhesiva
- documentos personales y de casa
- copia de llaves
- medicamentos
- petate

Consideraciones Especiales:

Bebés y Niños Pequeños

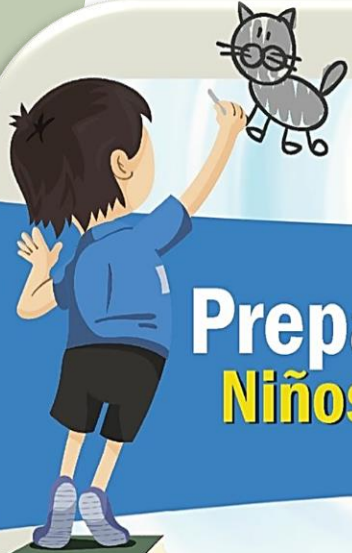
Recuerde las necesidades particulares de sus familiares cuando prepare el kit de suministros de emergencia y el plan de emergencia familiar.

En el caso de los bebés:

- Fórmula
- Pañales
- Biberones
- Leche en polvo
- Medicamentos
- Toallitas húmedas
- Ungüento para dermatitis del pañal

Trate de hacer que la planificación para casos de emergencia sea divertida para los niños pequeños. Haga una reunión familiar breve, quizás mientras comen una pizza o antes de mirar su película favorita.

Hable sobre las cuestiones del plan de emergencia familiar y haga una lista con las soluciones de su familia. Obtenga más información sobre planificación en www.ready.gov/niños.



FEMA

Preparación para Huracanes

Niños con necesidades especiales

- **Considere el equipo especial necesario.** Si su hijo usa equipo médico, como un ventilador, considere la posibilidad de tener un generador eléctrico de reserva si se va la electricidad y combustible para el generador.
- **Recuerde los detalles que marcan la diferencia.** Para los niños y las personas con autismo, puede ser útil incluir un juguete, una pelota blanda o un artículo similar en su kit de emergencia.

OKA
Project Management
& Strategic Leadership

- **Si es necesario, prepare un kit sensorial.** Un kit sensorial para niños puede incluir chalecos con peso, pulseras y manta, juguetes para masticar, juguetes para para personas inquietas, cepillos sensoriales, pelotas blandas, sistemas de comunicación por el intercambio de imágenes, audífonos que impiden que se transmita el sonido, casetas de campaña estilo pop-up y túneles para gatear.

Para más información sobre la preparación para la temporada de huracanes, visite www.fema.gov/es/disaster/4339/preparacion-huracanes



Consideraciones Especiales:

Personas de la tercera edad

- Hay medidas de **sentido común** que las personas de la tercera edad pueden adoptar para comenzar a prepararse para casos de emergencia antes de que sucedan.
- Cree una red de vecinos, parientes, amigos y compañeros de trabajo que puedan ayudarlo en caso de una emergencia. Explique sus necesidades y asegúrese de que todos sepan cómo operar los equipos necesarios. Si corresponde, hable con su empleador sobre sus necesidades.
- Las personas de la tercera edad deben tener listos artículos especiales como **baterías** de repuesto para la **silla de ruedas**, **oxígeno**, **catéteres**, **medicamentos**, **alimento para animales de servicio** y cualquier otro artículo que pudieran necesitar.
- Haga una lista del tipo y los números de modelo de los dispositivos médicos que necesite.
- No olvide preparar lo necesario para los medicamentos que necesiten refrigeración.
- Haga preparativos para recibir la asistencia que necesite para llegar a un refugio.



FEMA

Preparación para Huracanes

Consejos para las personas de edad avanzada



Debe incluir espejuelos de repuesto, catéteres, tarjetas de seguro de Medicaid/Medicare, medicinas recetadas y copias de recetas que puedan actualizarse por un periodo de hasta seis meses, y chapas de alerta médica con la información sobre sus necesidades de salud.

Consideraciones Especiales:

Personas con necesidades especiales:

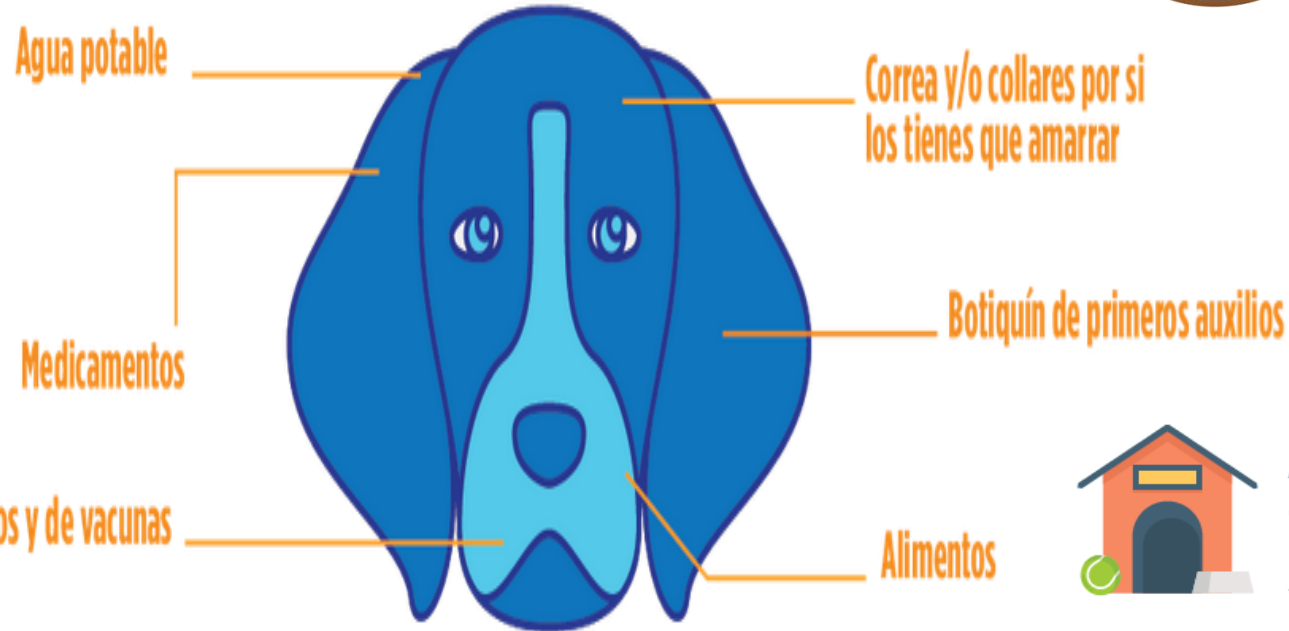
- Crear una red de apoyo. Mantener una lista de contactos en un recipiente hermético en su kit de emergencia.
- Estar preparado para explicar al personal de respuesta que usted necesita evacuar; opte por ir a un refugio con su familia, animal de servicio, cuidador, asistente personal y sus suministros y dispositivos de tecnología asistencial.
- Planificar con anticipación el transporte accesible que necesitará para la evacuación o para trasladarse a una clínica médica. Coordinar con los servicios locales o con los encargados del transporte público o del transporte para personas con discapacidades con el fin de identificar sus opciones de transporte accesible locales o privadas.
- Informar a su red de apoyo del lugar donde guarda sus suministros de emergencia; si lo estima conveniente, entregue a un miembro de su familia una llave extra de su casa o apartamento.
- Contactar a la agencia u oficina de manejo de emergencias de su ciudad o pueblo. Muchas oficinas locales mantienen listas de personas con discapacidades para que puedan ser atendidas rápidamente en caso de una emergencia repentina.

Consideraciones Especiales:

Personas con necesidades especiales:

- Si usted es un paciente cuya vida depende de diálisis u otro tratamiento, infórmese de la ubicación y la disponibilidad de otras instalaciones.
- Si usted usa algún equipo médico en su hogar que requiere de energía eléctrica, hable con su médico o proveedor de atención médica sobre cómo puede prepararse para usar su equipo durante un corte de energía eléctrica.
- Use pulseras o identificaciones de alerta médica.
- Si tiene alguna discapacidad de comunicación, asegúrese de que su información de emergencia indique la mejor manera de comunicarse con usted.
- Si usa algún dispositivo aumentativo o alternativo de comunicación u otras tecnologías asistenciales, planifique cómo evacuará con el dispositivo o cómo reemplazará el equipo en caso de pérdida o destrucción.
- Guarde la información del modelo y anote la procedencia del equipo (Medicaid, Medicare, seguro privado, etc.)

PROTEGE TUS MASCOTAS



Artículos familiares: Agrega al equipo juguetes, comidas o ropa de cama favoritos de tu mascota. Los artículos familiares pueden reducir el estrés de tu mascota.



Collar con placa de identificación y correa:

Tu mascota debe usar un collar con su placa de certificación de la vacuna antirrábica e identificación en todo momento. Incluye copias de la información de registro de su mascota, papeles de adopción, documentos de vacunación y registros médicos en una bolsa de plástico limpia o recipiente a prueba de agua.



Jaula u otro artefacto para el transporte de mascotas:

Si necesitas desalojar en una situación de emergencia, llévate tus mascotas y animales, podrás hacerlo mejor si tienes una jaula sólida, segura y cómoda, lista para transportar a tu mascota. La jaula transportadora debe ser lo suficientemente grande como para que tu mascota se pare, se dé vuelta y se acueste.

Estrategias generales para diseñar un plan familiar:

10. Pon el plan en práctica:

- La práctica hace al maestro y, en una situación de vida o muerte, deberás reaccionar a la perfección.
- Revisa periódicamente tus planes de emergencia junto con tu familia y actualízalos según sea necesario.
- Pon a prueba y practica los conceptos de seguridad más importantes.
- Realiza una prueba en vivo con tu familia al organizar una excursión y hacer que todos participen. Esto te ayudará a identificar los puntos que son útiles y los que no.
- Debes practicar este plan contra desastres junto con tu familia por lo menos dos veces al año.

Plan de Familiar para el Manejo de Emergencias:



PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS

Julio 14 de 2021



©2021 OKA Project Management & Strategic Leadership LLC