



La Serena

Elabora tu Plan Familia Preparada



Dirección Gestión de Riesgos de Desastres.



La Serena

es de todos

RECUERDA, PARA TU PLAN FAMILIA PREPARADA ES CLAVE:

- Información del grupo familiar.
- Identifica y evalúa las amenazas de tu vivienda y el entorno.
- Definir los lugares de protección, zonas seguras, vías de evacuación y puntos de encuentro.
- Elaborar un mapa de la vivienda.
- Identificar los roles y tareas a desarrollar durante una emergencia y definir sus responsables.
- Elaborar el listado de contactos de emergencia y dejarlo en un lugar visible, conocido por toda la familia.
- Armar un Kit de Emergencia.
- Practicar el Plan Familia Preparada.

ANEXO 1

**Recomendaciones para disminuir los riesgos en tu hogar:
Identifica las llaves de agua, gas y los interruptores de energía eléctrica.**

Aprende cómo cortarlos en caso de emergencia.

Revisa estas recomendaciones y sigue las medidas de seguridad que te pueden ayudar a disminuir los accidentes en el hogar.

En el baño:

- Mientras te duches, mantén los pies sobre la goma antideslizante.
- Mantén el piso seco y despejado.
- No toques los interruptores de electricidad con las manos mojadas o húmedas.
- Los medicamentos deben mantenerse en sus envases originales y fuera del alcance de los niños.
- En lo posible procurar una buena ventilación.
- Mantener las manos secas al utilizar artefactos eléctricos y no hacerlo dentro de la tina o ducha.
- Sacar los calefón del interior de los baños.
- No ingresar braceros a los baños mientras nos duchamos.
- Instalar pasamanos en caso de personas con movilidad reducida.

En la cocina:

- Revisar mangueras y reguladores de gas ya que tienen fecha de vencimiento.
- Al ingresar a la cocina evitar el contacto con ollas u otros objetos que se encuentren sobre la cocina, éstos pueden estar calientes y provocar quemaduras.
- Si se inflama el aceite con el que se está cocinando, nunca lanzar agua. Corta el gas y tapa inmediatamente el sartén o la olla con una tapa.
- No colgar paños ni guantes toma olla sobre la cocina.
- No usar muebles como escaleras.
- Usar los aparatos eléctricos lejos del lavaplatos.
- En caso de cocinas a leña, limpiar los cañones.

Escaleras:

- Mantenerla siempre bien iluminada.
- Peldaños y pasamanos siempre en buen estado.
- Los peldaños, idealmente deben contar con antideslizante.

Living – comedor:

- Mantener despejadas las vías de circulación.
- Mantener las estufas encendidas a prudente distancia de muebles y cortinajes.
- No colocar tiosos con agua sobre estufas a parafina; al volcarse puede generar una inflamación súbita, provocando una rápida propagación del fuego.
- Revisar mangueras y reguladores de estufas a gas, ya que tienen fecha de vencimiento.
- Atornillar muebles pesados a la pared.
- Instalar firmemente las lámparas colgantes.

Dormitorios:

- Mantener despejado el dormitorio, libre de obstáculos en caso de evacuación.
- Evitar poner lámparas colgantes pesadas sobre la cama.
- Evitar instalar muebles pesados y en altura sobre la cabecera o a un costado de la cama.
- Mantener libreros con topes en cada bandeja para evitar el desplazamiento de libros y otros objetos pesados.
- Mantener junto a la cama, zapatos para levantarse.
- Evitar fumar en los dormitorios ya que un cigarro en contacto con la ropa de cama u otro material inflamable puede provocar un incendio.
- Mantener una linterna cargada con pilas, al alcance.

Patios:

- Mantener el patio ordenado.
- En lo posible mantener la manguera de riego conectada a la llave y procurar que tenga un largo que llegue a cualquier rincón de la vivienda.
- Revisar periódicamente el techo para evitar goteras en caso de lluvia o el desprendimiento de tejas o planchas en caso de sismo.
- Revisar periódicamente canaletas y bajadas de agua lluvia para mantenerlas limpias y en buenas condiciones.

Entorno:

- Mantener libres de maleza y basura las cercanías a la vivienda, esto podría evitar la posible propagación de fuego en caso de incendio.
- Revisar y limpiar cunetas, alcantarillados para eliminar obstrucciones de tierra, escombros y hojas que impidan el escurrimiento de las aguas.

En el caso de utilizar cocinas o estufas a leña:

- Mantenga los ductos (cañones) limpios. Cierre adecuadamente la puerta mientras se utiliza.
- Dentro de lo posible, utilice doble ducto con material aislante entre ambos, en área del entretecho.
- Si ello no es posible, evite el contacto entre el ducto y maderas.
- Evite encender fuego con materiales acelerantes tales como parafina, aceite, etc.
- Proteger las zonas de contacto con materiales no combustibles (latas, internit, cerámica, etc.).

En el caso de utilizar velas:

- Evite ubicarlas cercanas a cortinas o material inflamable.
- Ubicar la vela sobre una superficie no combustible (lata, plato, etc.).
- Apáguela cuando usted no pueda supervisarla.
- Nunca la deje al alcance de los niños.

Si utiliza braseros:

- Enciéndalos SIEMPRE al exterior de la vivienda y mantenga una buena ventilación del ambiente mientras se utiliza.
- Ubicar los braseros siempre sobre lata o material no combustible.
- Disponga una barrera alrededor del brasero para evitar quemaduras o accidentes.

Estas medidas básicas deben ser adoptadas y enriquecidas de acuerdo a la realidad específica de cada familia.

ANEXO 2

¿Qué debe contener el Botiquín de primeros auxilios?

En caso de una emergencia, usted o algún integrante de su familia puede sufrir lesiones menores tales como cortaduras, quemaduras, etc. Por ello es necesario que mantenga un botiquín con las siguientes características: amplio, debe contar con espacio suficiente para contener todo el material necesario en forma segura, transportable, impermeable, fácil de limpiar, compacto, identificable (debe decir Botiquín).

El contenido básico sugerido para un Botiquín de primeros auxilios es:

- Guantes de procedimiento (no estériles).
- Mascarillas de procedimiento desechables.
- Tijeras punta roma, pinzas. (Puede ser de uso doméstico).
- Gasas de distintos tamaños. (La limpieza de heridas deberá realizarse con gasa, no con algodón).
- Vendas gasa, tela adhesiva, parches curita.
- Para limpiar heridas, se puede utilizar suero fisiológico, agua limpia, agua embotellada, agua hervida o agua potable.
- Termómetro, de preferencia, digital (de mercurio ya no se usan por ser peligrosos si se quiebran).
- Manual de primeros auxilios.

IMPORTANTE

En el caso de medicamentos en el botiquín se recomienda, mantener un número mínimo de remedios recetados a los miembros de la familia, por ejemplo tener los remedios para la presión que consume todos los días el abuelo.

No deje el botiquín al alcance de los niños.

Se debe procurar revisar periódicamente la fecha de expiración de los productos.

Para mayor información visita: www.cruzroja.cl

ANEXO 3

Glosario

Amenaza: es la posible ocurrencia de un fenómeno de origen natural o provocado por la acción humana, que puede producir efectos nocivos en las personas, los bienes y el ambiente.

Ayudas técnicas: son elementos y/o implementos requeridos por una persona en situación de discapacidad para prevenir la progresión de la misma, mejorar o recuperar su funcionalidad, a fin de mejorar su autonomía personal y desarrollar una vida independiente (Art. 6 letra b Ley N° 20.422).

Lugares de protección sísmica: son aquellos que se encuentran al interior de la vivienda, alejados o protegidos ante un determinado peligro. Se diferencia de la zona de seguridad, ya que esta se encuentra al exterior de la vivienda.

Punto de encuentro: este es un lugar ubicado dentro una zona segura. Permite reunirse cuando una emergencia o desastre ha ocurrido y los integrantes de la familia se encuentran en distintas partes (escuela-trabajo-hogar). Por ejemplo: plazas, parques, sitios abiertos, canchas de fútbol, casa de familiares, etc. Se caracteriza por ser distinguible y recordable por el grupo familiar.

Riesgo: Probabilidad de ocurrencia de daños sociales, ambientales y económicos en un lugar dado y durante un tiempo determinado.

Vías de evacuación: es la ruta más directa, expedita y segura, que se utiliza para alejarse de la zona de peligro hacia una zona de seguridad.

Zona de peligro: lugar que podría verse afectado por algún riesgo o peligro y, por lo tanto expuesto a situaciones que pueden provocar daño a las personas.

Zonas de seguridad: lugar que se encuentra fuera del inmueble y que presenta las condiciones necesarias para brindar seguridad.

ANEXO 4

Emergencias Números de Teléfono.

NOMBRE	TELÉFONO
Urgencias de Salud	131
Bomberos	132
Carabineros	133
PDI	134
Incendios Forestales - CONAF	130
Unidad de Rescate Costero - DIRECTEMAR	137
Ilustre Municipalidad de La Serena	51-2206600
Dirección Gestión de Riesgos de Desastres	51-2206659
Seguridad Ciudadana	51-2206720

ANEXO 5

PLAN FAMILIA PREPARADA.

PASO 1: Información del Grupo Familiar.

Nombre	Sexo	Edad	Enfermedades	Medicamentos, necesidades, cuidados y apoyo.	Contraindicaciones médicas (alergias u otros)	Otros	Teléfono de contacto

PASO 2: Amenazas existentes dentro y fuera de la vivienda.

¿Cuáles son las amenazas que han identificado dentro de la vivienda?	
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	
9.-	
10.-	

¿Cuáles son las amenazas que han identificado fuera de la vivienda?	
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	
9.-	
10.-	



Acciones para transformar las amenazas en soluciones.

	Amenazas	Soluciones
1.-		
2.-		
3.-		
4.-		
5.-		
6.-		
7.-		
8.-		
9.-		
10.-		

PASO 3: Lugares de protección, zonas de seguridad, punto de encuentro y vías de evacuación en caso de emergencia.

Lugares de Protección:

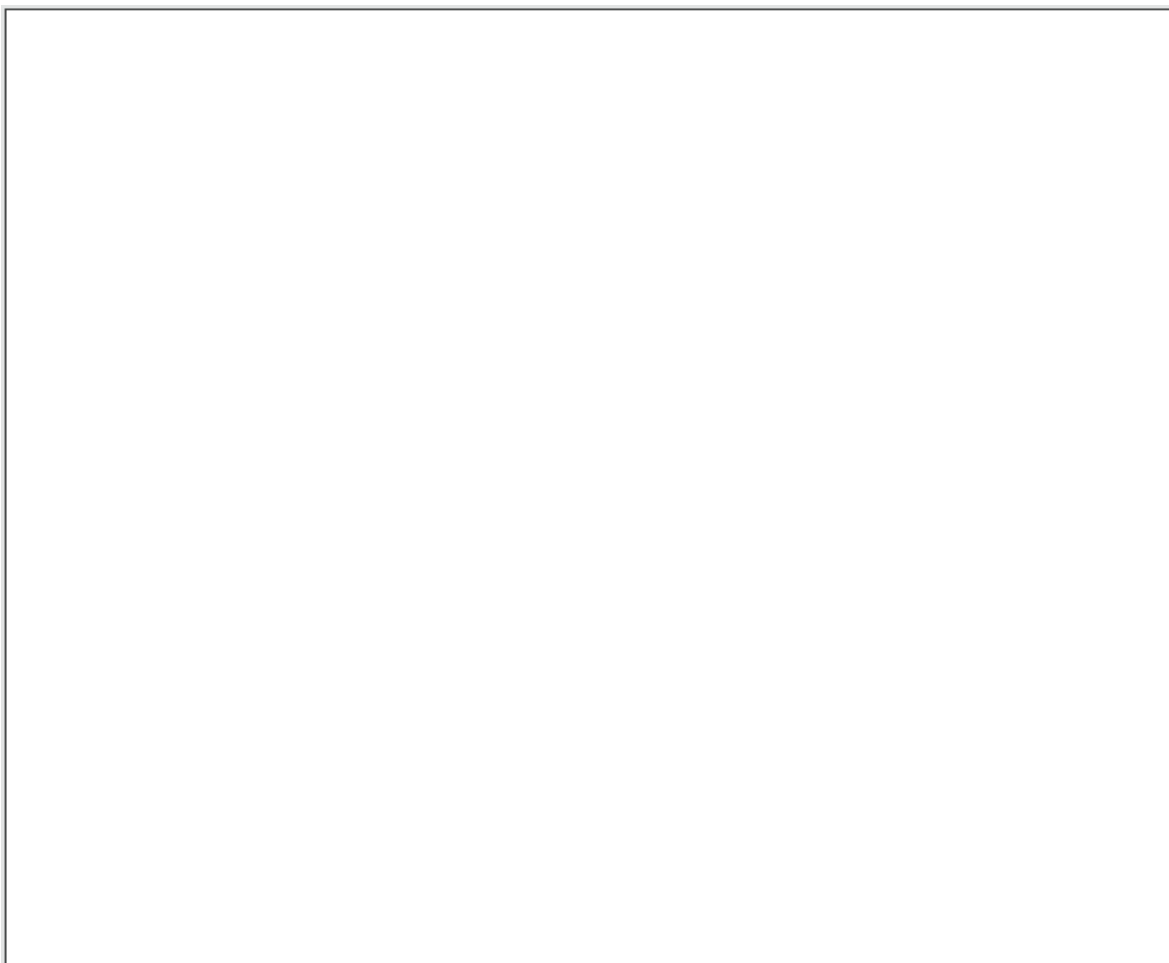
Vías de evacuación o rutas de salida:

Zonas de seguridad:

Vías de evacuación externas hacia la zona segura:

Puntos de encuentro o de reunión:

PASO 4: Mapa de la vivienda.



PASO 5: Roles en la emergencia.

Principales tareas en emergencia	Nombre de quién lo hará



PASO 6: Directorio de teléfonos de emergencia.

Nombre	Teléfono

PASO 7: Kit de Emergencia.

Marca los elementos que están incluidos en tu kit de emergencia.

- Agua, considera dos litros por persona al día (incluye botellas chicas que son más fáciles de trasladar).
- Comida (que se mantenga y se pueda ingerir sin cocinar, como por ejemplo latas de conserva, barras energéticas, deshidratada).
- Linterna y pilas.
- Radio portátil con baterías adicionales (o pilas).
- Dinero en efectivo.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Abrelatas.
- Artículos de aseo para hombres y mujeres.
- Bolsas de plástico.
- Mascarillas, guantes de látex y alcohol gel.
- Papel higiénico.
- Toalla papel absorbente.
- Encendedor/fósforos.
- Copia de documentos en sobre hermético (cédula de identidad, pasaporte, libreta de familia, escritura de propiedad o contrato de arriendo, entre otros).
- Copias de llaves de la casa.
- Medicamentos necesarios.
- Copia del Plan de emergencia.
- Otros elementos especiales, acordes a las características de la familia (por ejemplo pañales en caso de bebés, toallas higiénicas, ayudas técnicas, entre otros).



PASO 8: Practica tu Plan Familia Preparada.

Ya elaboraron su Plan Familia Preparada!

Deberán ponerlo en práctica para identificar aquello necesario de mejorar. Si lo requieren, corrígelo y adecúalo.

Practícalo cuantos veces sea necesario, así te aseguras que todos en la familia lo conocen y saben qué hacer, incluso los más pequeños.

¿Qué acciones mejoran en el Plan?	
Mejora 1	
Mejora 2	
Mejora 3	
Mejora 4	
Mejora 5	
Mejora 6	

ESTAR PREPARADOS ES TAREA DE TODOS