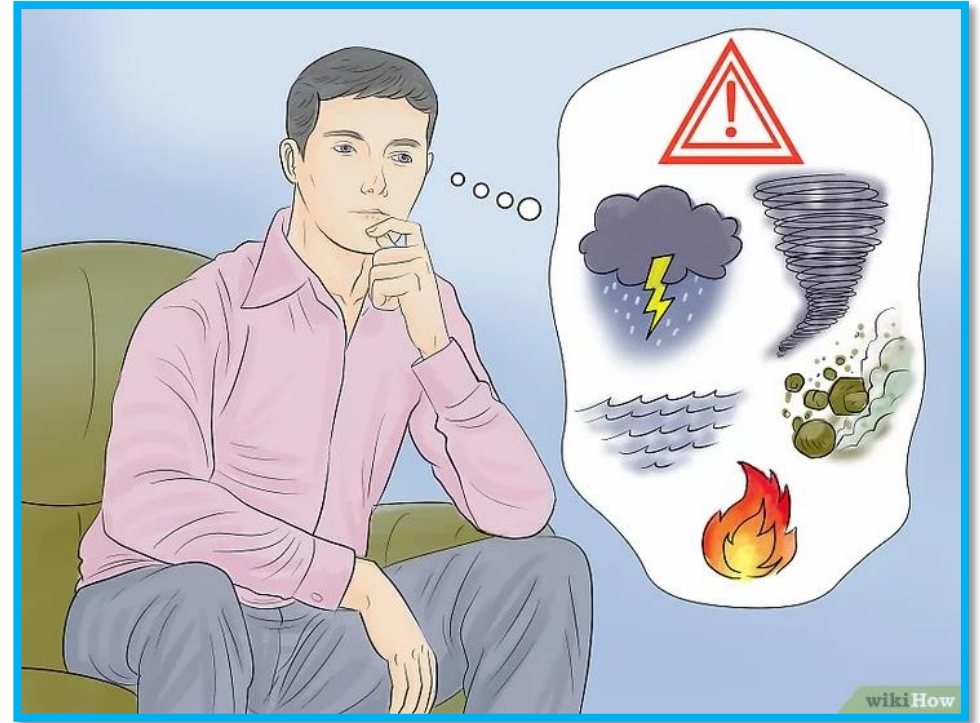


PAUTAS BÁSICAS DE PLAN DE EMERGENCIA EN CASA

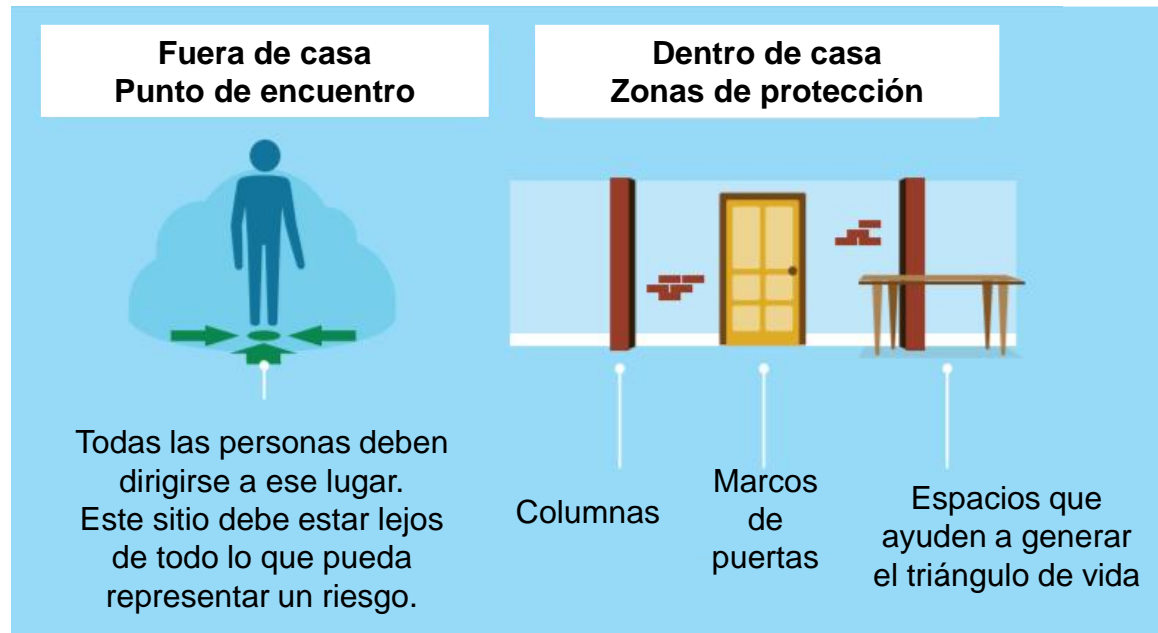


Antes de la emergencia: **PREPÁRESE**

- 1 Identifique las amenazas dentro de su casa y fuera de ella, tome nota de dónde está ubicada **en relación con elementos potencialmente peligrosos** como: ríos cercanos, fabricas, laderas, arboles muy grandes o en mal estado, rellenos, entre otros.
- 2 Determine los lugares más seguros y también los más peligrosos dentro de su casa.
- 3 Tenga en su hogar elementos para la atención de las emergencias, como botiquines, extintores y directorio telefónico de organismos de emergencia.



Antes de la emergencia: **PREPÁRESE**



4 Identifique con su familia las zonas seguras.

5 Establezca las rutas de evacuación dentro de su hogar y mantenga las puertas de acceso a su hogar despejadas de cualquier elemento que pueda obstaculizarlas. Así se garantiza una adecuada evacuación en caso de requerirse.

6 Tenga presente la ubicación de las llaves de paso de agua y gas, así como la caja de electricidad.



Antes de la emergencia: **PREPÁRESE**

7

Tener actualizada una lista con el directorio telefónico de las entidades y organismos de socorro.

| ENTIDAD | NÚMERO | ENTIDAD | NÚMERO | ENTIDAD | NÚMERO | ENTIDAD | NÚMERO |
|--|----------------|---|----------------|--|---------------------------|---|--------------------------------------|
| Policía Nacional  | 112 123 | Bomberos  | 119 6526666 | Policía de tránsito  | #767 | Defensa civil  | 144 |
| GAULA  | 165 | Cruz Roja  | 132 6330000 | Dirección de tránsito  | 127 | Secretaría de salud Departamental  | 192 6910700 6570001 6570030 |
| Gas oriente Línea de emergencias  | 6548000 164 | VANTI Línea de emergencias  | 164 | Electrificadora Reporte de daños y emergencias  | 6303333 6339767 115 | Acueducto de Bucaramanga  | 6320220 6322000 |

Durante una emergencia: **ACTÚE**

¿Qué debe hacer durante una emergencia?



Mantenga la calma y no corra

Eso es muy importante, así puede tomar las mejores decisiones

¿En qué tipo de emergencia se encuentra?



Sismo



Incendio en
vivienda



Accidentes menores
en casa

A continuación le mostramos qué hacer frente a cada una de estas emergencias...

Durante una emergencia: **ACTÚE**



SISMO

1

Aléjese de zonas de riesgo

Aléjese de ventanas, lámparas y todo lo que pueda caer. Si está al aire libre aléjese de arboles y líneas eléctricas.

2

Salga de su casa

Use las rutas ya establecidas como seguras y verifique que ha salido toda su familia. Ayude a niños, adultos mayores y personas en condición de discapacidad.

3

Zonas seguras en casa

Si no puede salir, ubíquese en espacios seguros, y si es posible apague fuentes de energía y gas que puedan provocar un incendio.

4

Zonas seguras fuera de casa

Una vez haya salido de su casa, diríjase a los puntos de encuentro que identificó anteriormente, estando allí haga un conteo de las personas que se encontraban en casa con usted.

5

Evolución de la situación

Permanezca atento a posibles réplicas, de no haberlas retorne a su hogar; antes de ingresar verifique las condiciones de la vivienda, identificando posibles fallas estructurales, vidrios rotos, elementos a punto de caer, y corrija la situación.

Durante una emergencia: **ACTÚE**



INCENDIO EN LA VIVIENDA

1

Use extintores

Si tiene y sabe cómo usarlos, utilícelos solo al inicio del incendio.

2

No se arriesgue

Si el incendio esta fuera de control, salga inmediatamente de su casa por la ruta más adecuada.

3

Si hay humo

Use un pañuelo mojado en la boca y busque una salida gateando.

4

Si su ropa se incendia

Arrójese al suelo, cúbrase el rostro con las manos y ruede de un lado hacia el otro.

5

Zonas seguras fuera de casa

Una vez haya salido de su casa, diríjase a los puntos de encuentro que identificó anteriormente, estando allí haga un conteo de las personas que se encontraban en casa con usted.

Durante una emergencia: **ACTÚE**



ACCIDENTES MENORES EN CASA

Para atender accidentes menores en casa, debe disponer de recursos como:

| Elementos | Cantidad |
|-----------------------|----------|
| Gasas limpias paquete | 1 |
| Esparadrapo de tela | 1 |
| Bajalenguas | 1 |
| Guantes de látex | 1 |
| Vendas elásticas | 1 |
| Vendas de algodón | 1 |
| Jabón antibacterial | 1 |
| Solución salina | 2 |
| Termómetro digital | 1 |
| Alcohol antiséptico | 1 |

Eventos más comunes

- Fractura
- Heridas abiertas
- Quemaduras
- Desmayos
- Lesiones osteomusculares



Durante una emergencia: **ACTÚE**

A continuación le mostramos qué hacer frente a cada accidente presentado en casa:

Quemaduras:

| 1° grado | 2° grado | 3° grado |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Mantenga la calma.• Aplique paños de agua fría y lave con abundante agua fría.• Suministre abundantes líquidos vía oral.• Evite colocar cremas o sustancias diferentes al agua. | <ul style="list-style-type: none">• Mantenga la calma.• Aplique paños de agua fría y lave con abundante agua fría.• Mantenga las ampollas intactas. Cubra el área con una gasa limpia. Suministre abundantes líquidos vía oral.• Realice el traslado de inmediato a un centro asistencial. | <ul style="list-style-type: none">• Mantenga la calma.• Verifique y vigile los signos vitales.• Aplique paños de agua al clima (no helada).• Cubra con una sábana limpia y húmeda.• Mantenga la ropa en el área afectada.• Realice el traslado de inmediato a un centro asistencial. |



Durante una emergencia: **ACTÚE**

Heridas abiertas

- Mantenga la calma.
- Eleve la parte que sangra. Haga presión directa en la zona con un apósito.
- Abrigue e inmovilice a la persona afectada.
- Realice el traslado de inmediato a un centro asistencial si el sangrado no se detiene.



Lesiones osteomusculares (golpes, esguinces, luxaciones)

- Mantenga la calma.
- Aplique hielo localizado en la zona afectada.
- Permita el reposo e inmovilización del miembro afectado.
- Realice el traslado de inmediato a un centro asistencial.

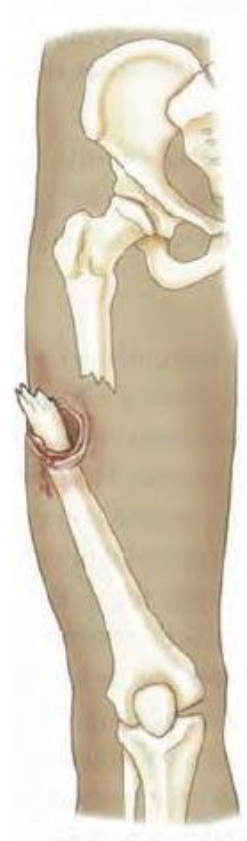


Durante una emergencia: **ACTÚE**



Fractura cerrada

- Mantenga la calma.
- Permita el reposo e inmovilización del miembro afectado.
- Realice el traslado de inmediato a un centro asistencial.



Fractura abierta

- Mantenga la calma. Controle la hemorragia.
- Permita el reposo e inmovilización del miembro afectado.
- Realice el traslado de inmediato.



Durante una emergencia: **ACTÚE**

Convulsión

- Mantenga la calma.
- Conserve el espacio vital del paciente, retire objetos que puedan lastimarlo.
- Deje convulsionar libremente.
- Contabilice el tiempo y número de convulsiones para reportar al médico la duración de estas.
- Cuando finalicen las convulsiones traslade inmediatamente a un centro asistencial.

Desmayo

- Mantenga la calma.
- Ventile y afloje las prendas de vestir.
- Eleve las piernas de la persona desmayada hasta 45 grados. Favorece la irrigación sanguínea levantando o llevando la cabeza a las rodillas.

Cuerpo extraño en el ojo

- Mantenga la calma.
- Lave con abundante agua o solución salina el ojo donde se encuentre el cuerpo extraño.
- Si no fue posible retirar el objeto con el lavado, cubra con un apósito limpio y seco y realice el traslado a un centro asistencial.





**Tenga en cuenta las medidas
expuestas anteriormente e
involucre en ellas a sus
familiares...**

**Cuidarnos es responsabilidad de
todos.**