

(La movilización del accidentado debe realizarse lo más rígido posible, derecho, sin doblarlo, acostado sobre una tabla).

En caso de heridas cortantes aplicar una tela limpia y hacer presión con un vendaje. Si el corte es profundo y extenso, requiere de atención especializada lo antes posible para reparación de tejido y sutura. Si no se detiene la pérdida de sangre con la compresión local, aplicar un torniquete con una tela o correa (evitando alambres u objetos que puedan causar más lesión) y aflojarlos periódicamente (cada cinco minutos) hasta que reciban el auxilio especializado.

(Si la herida es superficial y pequeña puede hacerse limpieza con agua y jabón, aplicar un desinfectante como aseptil, merthiolate o yodo utilizando una gasa estéril).

- En caso de quemaduras directas por fuego, si es pequeña la porción de prenda de vestir que ha recibido la acción, que se puede rasgar, para tener libre la parte del cuerpo a la que llegó la acción del fuego. Si la quemadura es simple, puede ser suficiente humedecerla con un poco de agua fría o aplicar una crema con Picrato de Butesín o cremas antibióticas. Si la quemadura ha levantado ampollas y destruido tejidos superficiales, límitese a cubrir con telas limpias y solicitar ayuda especializada, sobre todo cuando las quemaduras llegan al tercer grado de destrucción de tejidos profundos (hasta el hueso).

Si se ha quemado gran parte de las ropas del accidentado cúbrale con mantas tirándolo al suelo y evitando que corra y trasládalo a un sitio para atención especial, sin arrancarle la ropa.

En las quemaduras por líquidos calientes, puede tomar las precauciones señaladas anteriormente.

En las quemaduras por ácidos, aplicar bastante agua con sustancias alcalinas, como bicarbonato de sodio, en las quemaduras por alcálisis, como la lejía, aplique bastante agua con sustancias débilmente ácidas como el vinagre. En general deje correr el líquido con que querramos mitigar la acción dañina, sin refregar.

Las quemaduras por electricidad en el hogar, generalmente son pequeñas y localmente no revisten mayor problema. El peligro máximo es el choque eléctrico que puede llegar al paro respiratorio y cardíaco sobre el que debemos aplicar nuestros conocimientos de primeros auxilios.

A menudo se producen envenenamientos, sobre todo entre los menores por ingestión de sustancias tóxicas dejadas a la mano, como insecticidas, kerosene, lejía, venenos contra ratas, medicamentos peligrosos, barbitúricos, etc. lo cual también puede suceder en los adultos, sea por inadvertencia o por intentos de suicidio.

La mejor medida está en guardar en lugares especiales y bajo llave estos artículos y roturarlos claramente con la indicación de la peligrosidad.

Cuando tenga que ingerir alguna sustancia o utilizar un líquido o un artículo en la reparación de alimentos, cerciorarse de que no sufra una equivocación al tocar un medicamento, lea dos veces la identificación y las indicaciones.

Si se ha producido ingestión de estas sustancias, haga tomar bastante agua con sustancias albuminosas, como la clara de huevo, leche y sobre todo utilice la cartilla de primeros auxilios para detalles más específicos.

Si observa daños mayores o pérdidas de conocimiento, aplique el auxilio reahumador lo antes posible y pida auxilio especializado.

También se pueden producir intoxicaciones, ingestión de alimentos en descomposición; por lo que deben tomarse cuidados para la adecuada conservación de los alimentos.

Conocer que las conservas en malas condiciones, que están «sopladas» por tener aire en su interior pueden ocasionar intoxicación.

También debe conocerse que existen algunos frutos y vegetales venenosos, que pueden ingerirse por desconocimiento.

En el hogar pueden producirse mordeduras por animales propios y extraños; perro, gato, monos, loros e incluso algunos pequeños animales salvajes, en cuyo caso a la acción traumática de los dientes, picos o garras, se asocia la infección y el peligro de transmisión de la rabia. En caso de duda o pérdida del animal, debe iniciarse la vacunación cuanto antes posible.

También se puede producir la picadura de serpientes e insectos venenosos en cuyo caso se puede hacer una pequeña incisión en cruz sobre el punto de mordedura para succionar el veneno con la boca y escupirlo, aplicando un torniquete a fin de que lo que resta del veneno no ingrese fácilmente a la circulación general, abrigar al accidentado, y llevarlo lo antes posible a donde le den auxilio especializado.

Hay casos en que una persona o un grupo de personas pueden quedar aislados en sus hogares por efecto de la nieve o del hielo y sufrir fenómenos de congelamiento.

Para evitar las lesiones que se presentan especialmente en las extremidades (pies, manos, orejas) deben abrigárselas bien, movilizarse y mantener una fuente de calor cerca de las personas. Puede hacerse masajes suaves.

5.- CASOS DE PERSONAS INCONSCIENTES

Cuando una persona sufre la pérdida de la conciencia, es decir no reacciona ante los estímulos y cae, puede a la vez dejar de respirar y no sentirse los latidos del corazón. Esta situación puede tener distinta duración que va desde un simple des-

mayo de unos segundos en que la persona se recupera sola, pero que necesita ponerla en lugar cómodo, aflojarle las ropas y darle estimulante si dura más la inconsciencia.

Lo que determina que a la persona se le acomode echada en lugar de preferencia con la cabeza de costado. Hay ocasiones en que este estado se hace más profundo y duradero, comprometiendo rápidamente la vida de la persona y puede presentarse, por gran hemorragia externa o interna, un fuerte golpe traumático que ha producido serias fracturas con conmoción cerebral, falla cardíaca o el estado que se llama «coma», producido por una agravación de enfermedad del sistema nervioso, diabético, etc., o incluso por asfixia, intoxicaciones y envenenamientos. Ver que las vías respiratorias a nivel de garganta y nariz estén libres, que no haya atragantamiento. Abrigarlo y observar su pulso y respiración y en caso necesario aplicar masaje cardíaco y respiración artificial, mientras llega ayuda especializada o se traslada al paciente.

El traslado debe ser cuidadoso, de preferencia echado, improvisando una camilla, un tablero o entre varias personas.

6.- PROTECCION CONTRA ROBOS

La casa debe ser construida, desde su inicio pensando en la seguridad contra la penetración de elementos indeseables teniendo puertas, ventanas y claraboyas con las seguridades necesarias, los ladrones prefieren ingresar a las casas donde faltan seguridades sobre todo cuando quedan sin personas o en horas de la noche, hay ocasiones en que estos ladrones al ser sorprendidos pueden atacar y provocar daño físico y aún la muerte de algún familiar.

En otras ocasiones acuden a mil argucias, para introducirse cuando ven que queda poca gente dentro del hogar, especialmente si queda una o dos personas a quienes fácilmente seducir. Se presentan ofreciendo servicios (compra-venta de objetos viejos, botellas, ropa usada, como trabajadores de empresas públicas, teléfono, agua, luz, etc.). También pueden traer paquetes y afirmar que son enviados por alguien de la familia, para dejar o retirar algo y al dejarlos ingresar, reducen a las personas indefensas, los amarran, las encierran en una habitación y efectúan sus robos.

Las modalidades son numerosas y sobre ellas deben ponerse sobreaviso a los familiares.

Hay que desconfiar de extraños y tomar máximas precauciones para no ser engañados, usando mirillas, pequeñas ventanas o cadenas de seguridad en la puerta, antes de abrir.

7.- MEDIDAS EN CASO DE CONMOCION CIVIL, GUERRILLAS Y GUERRAS

Cuando los peligros que llegan al hogar se producen por acción del hombre como

motines, saqueos, subversión, guerra civil, guerrillas e incluso guerras, la familia debe guardar suficiente **SERENIDAD**, no solamente ante los daños materiales, sino ante la agresión psicológica, mediante la guerra de nervios, las noticias falsas y alarmistas.

La familia debe actuar reflexivamente, con conocimiento del fenómeno que se está produciendo.

Como las acciones en caso de conflictos internos generalmente son dirigidos hacia blancos específicos, la familia debe evitar concurrir a los sitios potencialmente peligrosos; aumentar la seguridad periférica de su hogar, habilitar un lugar adecuado como refugio especialmente contra los artefactos explosivos, abastecerse de alimentos, agua, medicinas y otros elementos, esenciales mientras no pueda tomar contacto con el exterior.

En las zonas urbanas pueden utilizarse sótanos subterráneos, cuartos con paredes dobles, techos reforzados, refuerzos metálicos, protección con sacos de arena, sobre todo en caso de guerra, debe saberse:

- a.- Cuál es la alarma o señal de alerta y qué se debe hacer.
- b.- Tener o preparar un refugio.
- c.- Prevenir y combatir los incendios.
- d.- Como rescatar a personas atrapadas en escombros.
- e.- Abastecimientos de artículos de primeros auxilios.
- f.- Dónde se puede obtener auxilio y apoyo sanitario.

En estas ocasiones es que la organización familiar debe mostrar más eficiencia y aplicar al máximo todas las medidas de emergencia señaladas.

8.- RECOMENDACIONES PARA EL USO CORRECTO DE LA COCINA DE GAS

REGLAS EN CASO DE FUGA DE GAS:

- Si hubiese algún fuego (encendido) APAGUELO.
- No encienda fósforos o provoque chispas (no accionar interruptores de luz).
- VENTILE de inmediato la habitación. Abra las puertas y ventanas.
- Si la fuga es en el cilindro; retírelo a un lugar ventilado (jardín, techo, patio, etc.).
- Llame a su proveedor.

REGLAS PARA ENCENDER EL QUEMADOR DEL ARTEFACTO

- Verifique que el regulador esté bien puesto a la válvula del cilindro, si se enciende un horno verifique que no haya acumulación de gas.

- Encienda primero el fósforo o llama y luego abra la llave del artefacto; nunca al revés. Al terminar de usar el gas baje la palanca del regulador y cierre las llaves del artefacto.

REGLAS EN CASO DE INCENDIO DE GAS :

- Trate de cortar el paso de gas, bajando la palanca del regulador, si el cilindro es chico; o cerrando las llaves del equipo si el cilindro es grande.
- No trate de apagar el fuego, si no puede cortar el escape de gas. No saque el regulador colocado al cilindro, es el mejor tapón para la válvula. Es más seguro que dejar que se queme el gas.
- Disponer el uso de extinguidores de polvo químico, ya que éstas eliminan el oxígeno.
- Si no puede sofocar el fuego llame inmediatamente a los bomberos.

REGLAS PARA EL CAMBIO DE CILINDRO

- Asegúrese que no haya fuego (encendido). Apague los pilotos del artefacto si los tiene.
- Corte el pase de gas, bajando la palanquita del regulador, presione su gancho y levántelo, dejando libre el cilindro.
- Verifique que todas las llaves del artefacto estén cerrados.
- Verifique por el olor, que no haya fuga de gas en el sistema.
- Abra el pase de gas, colocando horizontalmente la palanca del regulador.
- No deje los balones de gas al alcance de los niños, tampoco permita que jueguen con las llaves de la cocina. Puede ser muy peligroso.

RECOMENDACIONES:

- No reciba balones con fuga de gas. Puede Ud. comprobar vertiendo agua jabonosa sobre la entrada de la válvula.
- Almacene su balón bajo sombra y en recintos ventilados.

DEFENSA CIVIL



CRUZ ROJA



CUERPO DE BOMBEROS



"VOLUNTARIOS QUE TE VAN A AYUDAR"

INDICE

PRESENTACION	5
INTRODUCCION	7
SISMOS	
Definición	9
RECOMENDACIONES A LA POBLACION EN CASO DE SISMOS	
Antes del sismo	9
Durante el sismo	10
Después del sismo	11
MAREMOTOS	
Definición	12
Antes del maremoto	12
Durante el maremoto	12
Después del maremoto	12
SEQUIAS	
Definición	13
Antes de la sequía	13
Durante la sequía	13
Después de la sequía	13
HUAYCO	
Definición	14
Que hacer antes de un huayco	14
Que hacer durante un huayco	14
Que hacer después de un huayco	14
INUNDACIONES	
Definición	16
Antes de la inundación	16
Durante la inundación	16
Después de la inundación	16
DESLIZAMIENTOS	
Definición	17
Antes del deslizamiento	17
Durante el deslizamiento	17
Después del deslizamiento	17
DERRUMBES	
Definición	18
Antes que ocurra un derrumbe	18
Durante el derrumbe	16
Después del derrumbe	16

ERUPCION VOLCANICA	
Qué hacer antes	19
Qué hacer durante	19
Qué hacer después	19
TERRORISMO	
Comience desde su casa	20
Antes de salir de casa	20
Uso del teléfono	20
Al conducir su vehículo	21
ROBO DE VEHICULOS	
Contramedidas para evitarlos	21
PAGO DE CUPOS	
Acción a seguir	22
AMENAZA DE MUERTE	
Respuesta a seguir	22
ATENTADOS CON BOMBAS	
Medidas a tomar	22
SECUESTROS	
Medidas para contrarrestarlos	23
SEGURIDAD EN LAS PLAYAS	
Medidas a tomar	24
SEGURIDAD VIAL	
Elementos de la seguridad vial	25
Recomendaciones para peatones	25
Recomendaciones para el conductor	25
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE EMERGENCIA EN CASO DE INTERRUPCION DE FLUIDO ELECTRICO (APAGONES)	
En la vía pública	
A) Si Ud. es conductor	26
B) Si Ud. es peatón	27
En establecimientos comerciales	
A) Si Ud. es propietario	27
B) Al público	28
En parques de diversiones	
A) Padres de familia	28
B) Durante el apagón	28
C) Como administrador	28
En su domicilio	
A) Medidas preventivas	29
B) Durante la emergencia	29
En el cine	
A) Como administrador	30
B) Como usuario	30
En ascensores	
A) Medidas a tomar	31
En áreas de gran concentración humana	
A) Normas generales de comportamiento	31
B) Normas específicas	31

INCENDIOS	
Qué es el fuego	33
Elementos del fuego	33
Clases de fuego	34
Acciones preventivas	34
Durante el incendio	36
Después del incendio	37
INCENDIOS EN EL HOGAR	
Prevención de incendios	37
Controle el fumar descuidado	37
REGLAS DE SEGURIDAD DE INSTALACIONES Y ARTEFACTOS ELECTRICOS	
Examine los enchufes	38
Cuidado con cables	38
Planchas eléctricas	39
Riesgo de las cocinas	39
Olor a gas	39
Planificación del desalojo del hogar en caso de incendio	39
Linternas	39
COMBATE DE INCENDIOS EN EL HOGAR	
Normas generales	40
Fuegos incipientes	40
Que debe hacerse cuando se inflaman las ropas una persona	40
Incendio de artefactos eléctricos, instalaciones eléctricas y cables conductores	41
INCENDIO FORESTAL	
Qué es un incendio forestal	41
Clases de fuego forestal	41
Cómo se propaga el fuego foestal	41
Factores en la propagación	42
Causas de incendios forestales	42
Acciones ante un incendio	42
Situaciones de mayor riesgo	43
SELECCION ADECUADA DE EXTINGUIDORES	
Tipos	44
Ventajas	44
Limitaciones	44
EMERGENCIAS EN EL HOGAR	
Planificación del hogar	45
Ubicación del hogar	45
Programa de seguridad del hogar	47
Accidentes más comunes	48
Casos de personas inconscientes	49
Protección contra robos	51
En caso de guerrillas y guerras	51
Recomendaciones para el uso correcto de la cocina de gas	52
A) Reglas en caso de fuga de gas	52
B) Reglas para encender el quemador del artefacto	52
C) Reglas en caso de incendio por gas	53
D) Reglas para el cambio de cilindro	53
Recomendaciones	53
INDICE	54

Esta Guía ha sido elaborada con la finalidad de dar a conocer el Manejo de Emergencia en los aspectos de Prevención y Administración de Desastres.

Los temas contenidos en este documento son el fruto de trabajos de investigación, cartillas y folletos editados por los autores y así mismo han sido recogidos, analizados y estandarizados por Organizaciones que manejan temas de mitigación y reducción de desastres tales como la Organización Panamericana de la Salud OPS (www.pahop.org/desastres.net), Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja, Centro de Capacitación y Prevención para el Manejo de Emergencias y Medio Ambiente (prevencionpe@yahoo.com).

Si desea mayor información visite las páginas de Internet arriba indicadas.

Las reglas contenidas en esta Guía han sido diseñadas para orientarlos en el Antes, Durante y Después de una Emergencia.

Recuerde que muchos accidentes pueden ser evitados usando nuestro sentido común, buen juicio y compromiso. Actúe siempre en forma segura.

«Lo que no ocurre en un año ocurre en un minuto»

Prof. Lincoln Alayo B.
DIRECTOR ACADEMICO

