

PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR

MANUAL PARA EMERGENCIAS ante fenómenos naturales y antrópicos



MINISTERIO DE
SEGURIDAD Y JUSTICIA



MENDOZA

PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR (P.A.F.)

INTRODUCCIÓN

Cuando sabemos cómo actuar o qué hacer resolvemos las situaciones de forma efectiva. Estar preparados ante los fenómenos naturales (inundaciones, terremotos, aludes, etc) y antrópicos (incendios, accidentes, derrame de sustancias tóxicas) nos ayuda a responder de manera eficiente en nuestra comunidad.

Que cada miembro de la familia esté preparado, conscientemente, permite disminuir el impacto. Esto puede evitar que el accionar de la naturaleza sobre la vida, la comunidad y hasta los bienes de cada ciudadano, se salvaguarden.

Es intención de Defensa Civil y del Estado Provincial difundir esta guía para que cada grupo familiar dedique unos minutos de tiempo para pensar y resolver este plan de autoprotección, que ayudará a generar resiliencia y procurar una rápida solución en cada comunidad afectada.

DATOS DE LA FAMILIA

Instrucciones: llenar los espacios con la información requerida, incluyendo foto; ya que en el momento de la búsqueda facilita la tarea.
Completar con los datos de cada familiar y la función asignada.

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

DATOS DE LA FAMILIA

Responsable del PAF

Papá Mamá Hijo Hija Otro

Nombre: _____

Número de habitantes

Adultos Niños Ancianos Mascotas

Teléfono: _____

Nombre: _____

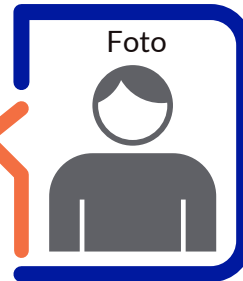
Edad: _____

Parentesco: _____

Tipo sanguíneo: _____

Enfermedades/ alergias: _____

Medicamentos: _____



Nombre: _____

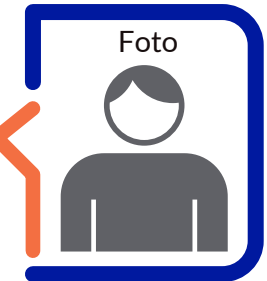
Edad: _____

Parentesco: _____

Tipo sanguíneo: _____

Enfermedades/ alergias: _____

Medicamentos: _____



Nombre: _____

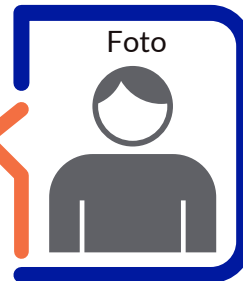
Edad: _____

Parentesco: _____

Tipo sanguíneo: _____

Enfermedades/ alergias: _____

Medicamentos: _____



Nombre: _____

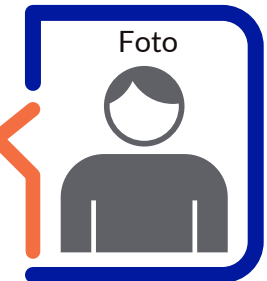
Edad: _____

Parentesco: _____

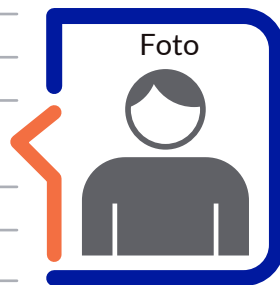
Tipo sanguíneo: _____

Enfermedades/ alergias: _____

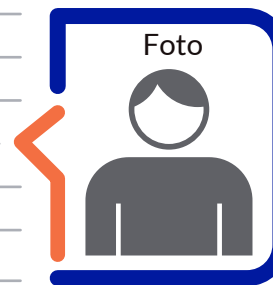
Medicamentos: _____



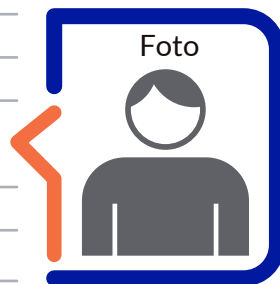
Nombre: _____
Edad: _____
Parentesco: _____
Tipo sanguíneo: _____
Enfermedades/ alergias: _____
Medicamentos: _____



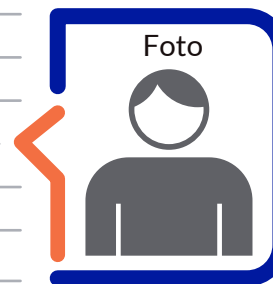
Nombre: _____
Edad: _____
Parentesco: _____
Tipo sanguíneo: _____
Enfermedades/ alergias: _____
Medicamentos: _____



Nombre: _____
Edad: _____
Parentesco: _____
Tipo sanguíneo: _____
Enfermedades/ alergias: _____
Medicamentos: _____

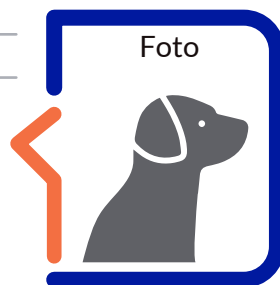


Nombre: _____
Edad: _____
Parentesco: _____
Tipo sanguíneo: _____
Enfermedades/ alergias: _____
Medicamentos: _____

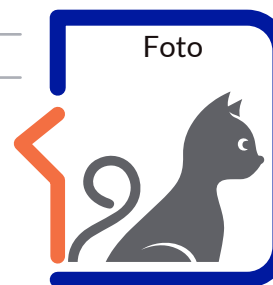


Datos generales de las mascotas:

Edad: _____
Raza: _____
Género: Macho Hembra
Actitud: Manso Agresivo



Edad: _____
Raza: _____
Género: Macho Hembra
Actitud: Manso Agresivo



¿QUÉ ES EL PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR DE DEFENSA CIVIL? (P.A.F.)

Este PAF te ayudará a prevenir y actuar antes, durante y después de una situación crítica. Es necesario que todos los miembros de la familia participen y conozcan el mismo.

Realizar los siguientes pasos para elaborar el PAF.



1 DETECTÁ Y REDUCÍ RIESGOS

Interior y Exterior de la vivienda

¿Qué debes hacer para disminuir riesgos en tu hogar?

Identificá los peligros potenciales y corregilos.

Revisá constantemente las instalaciones de luz, agua y gas.

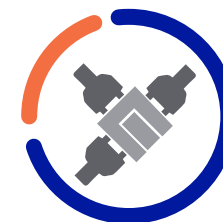
Eliminá enchufes que no estén debidamente instalados o funcionando correctamente.

1- Electricidad

No sobrecargues los enchufes de la luz con varios aparatos eléctricos, podés provocar un cortocircuito.

Evitá que las llaves de luz estén rotas.

Eliminá los cables pelados.



Durante la emergencia cortá los suministros de agua, gas y luz.

2- Agua

Eliminá los goteos de todas las llaves. Si encontrás humedad en alguna pared, debés repararla con un especialista.

Evitá arrojar comida y otros objetos que tapen tuberías.



Sujetá objetos y muebles que puedan caerse.

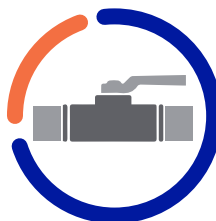


3- Gas

Verificá que las instalaciones no tengan fugas, si es necesario llamá a un especialista.

Revisá que la llama de los artefactos (cocina, estufas, etc.) sea de color azul, no amarillo o naranja, es lo indicativo de mala combustión, con presencia de monóxido de carbono.

En caso de tener tubos, revisá que se encuentren bien instalados.



Mantené productos tóxicos lejos del alcance de los niños y debidamente identificados, no utilices envases de productos alimenticios para el acopio de éstos.



Identificá las zonas seguras y las peligrosas.

Si hay construcciones alrededor, si tu casa tiene pozo séptico, cables o sistemas de seguridad en las medianeras.

Los techos deben estar limpios y sin elementos que pueden caerse (antenas, aleros, etc).



2 IDENTIFICÁ LAS ZONAS DE MENOR RIESGO

Identificá y anotá en un croquis las zonas de menor riesgo en el hogar, señalá las rutas de evacuación y el punto de encuentro.

Marcá las zonas de menor riesgo

Las columnas, vigas y muros de carga son zonas de menor riesgo.

- Evitá colocarte debajo de vidrios que puedan romperse o caer.
- Alejate de lugares donde se almacenan elementos peligrosos (herramientas, pinturas, agroquímicos, etc.).
- No vayas a la cocina durante el movimiento sísmico. Las puertas de las alacenas pueden abrirse y la vajilla, frascos y demás pueden caer sobre nosotros.



Señalá las rutas de evacuación

- Son aquellas por donde llegarás a los lugares de menor riesgo, no sólo debes considerar las más directas, sino las menos peligrosas.
- Identificá los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación y retíralos.



"La planificación puede salvar tu vida"

Punto de Reunión

Si tu familia no está reunida durante una emergencia, estipulá anticipadamente el lugar donde se reunirán.



Si vivís en un edificio

Los vecinos en conjunto con el administrador, deberán elaborar el Plan Interno de Protección (PIP) identificando las zonas de menor riesgo en el interior y en el exterior del edificio, así como las rutas de evacuación, que deben estar señalizadas de acuerdo con las disposiciones legales vigentes (luces de emergencia, señalización, etc.) Exigí que todos estos elementos se encuentren y que estén en buen estado.

En la página siguiente encontrarás un ejemplo de cómo se puede realizar el croquis, indicando dónde se encuentran las llaves para el corte de luz, agua y gas, así como las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación, punto de reunión externo, etc.

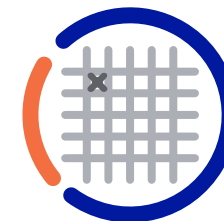
Hoja 1: Plano de la casa

La familia dibujará su hogar como es en el interior, identificando dónde se encuentran las llaves de corte de luz, agua y de gas, además de las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación, punto de reunión, etc. Designá un responsable para el corte de estos a fin de conocer nuestro rol dentro de la emergencia.

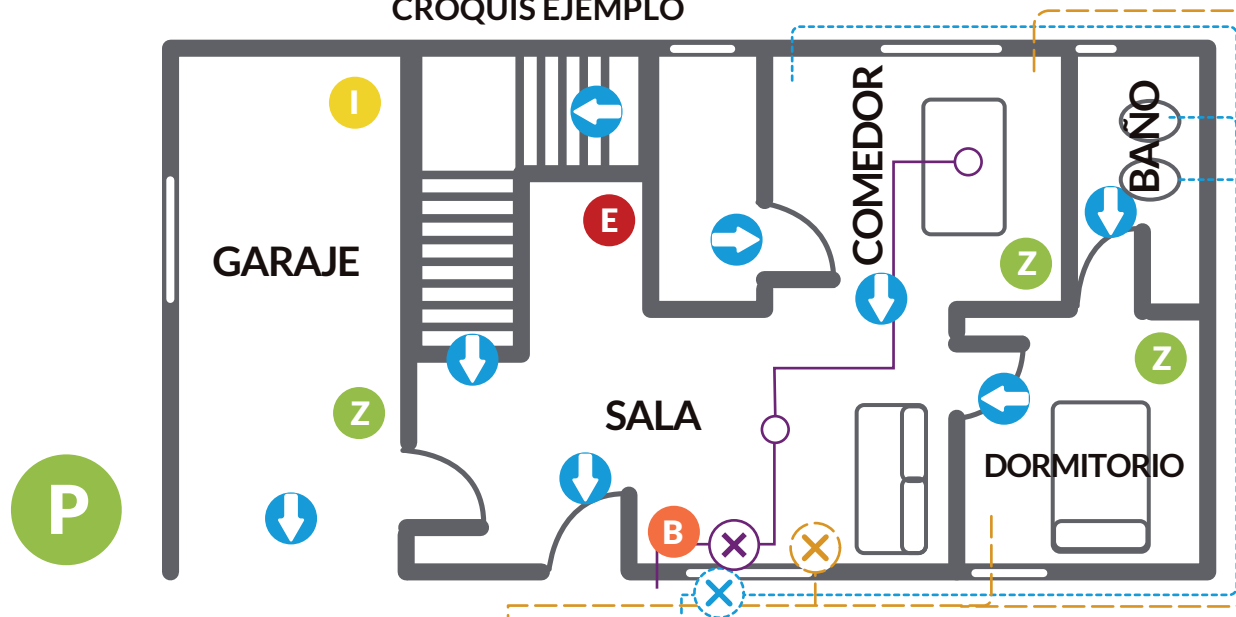


Hoja 2: Riesgos Externos y punto de reunión

En esta hoja, la familia debe dibujar el exterior del hogar en relación a elementos potencialmente peligrosos: construcciones aledañas en mal estado, estaciones de servicios, árboles, postes de luz, ventanales, etc. Además deberá dibujar cuál es el lugar seguro en el exterior de la vivienda y cuál es el punto de reunión, para el caso en que la familia no esté en el mismo lugar cuándo ocurra la emergencia.



CROQUIS EJEMPLO



- E** EXTINTOR
- B** BOTIQUÍN
- I** MATERIALES INFLAMABLES O COMB.
- RUTA DE EVACUACIÓN
- Z** ZONA DE MENOR RIESGO
- P** PUNTO DE ENCUENTRO
- CONEXIÓN DE AGUA LLAVE DE CORTE
- CONEXIÓN DE GAS LLAVE DE CORTE
- CONEXIÓN DE LUZ LLAVE DE CORTE

DIBUJÁ TU CASA Y MARCÁ LAS SALIDAS Y LUGARES SEGUROS

E EXTINTOR

Z ZONA DE MENOR RIESGO

--- CONEXIÓN DE AGUA

X (INDICAR LLAVE CORTE)

B BOTIQUÍN

→ RUTA DE EVACUACIÓN

--- CONEXIÓN DE GAS

X (INDICAR LLAVE CORTE)

I MATERIALES INFLAMABLES O COMB.

P PUNTO DE ENCUENTRO

--- CONEXIÓN DE LUZ

X (INDICAR LLAVE CORTE)

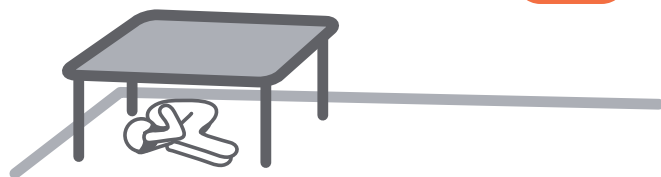
3 ACTUÁ

En caso de que se presente alguna amenaza, debés estar preparado para actuar.



SISMO

- Mantené la calma.
- No salgas corriendo.
- Alejate de las ventanas, espejos y artículos de vidrio que puedan quebrarse.
- Ubicáte en zonas seguras previamente identificadas, generalmente donde haya vigas y columnas. Abajo de una mesa segura en forma fetal, sobre el costado, con el brazo sobre la cabeza, por protección.
- Mantenete informado (radio).



- Alejate de estufas, braseros, cafeteras, radiadores o cualquier elemento caliente.
- No utilices escaleras y ascensores durante el movimiento sísmico.
- En caso de estar en un lugar no sismo resistente deberás evacuar lo antes posible en la medida que el movimiento lo permita.
- Tené muy en claro el rol que ocupará cada integrante de la familia en la emergencia.
- Debés estar atento a los menores de edad, personas con discapacidad y personas de la tercera edad.



LLUVIAS – INUNDACIONES

Inundación de la vivienda

- Cortá el suministro de agua y luz y revisá daños que pudieran presentarse.
- En caso de peligro de derrumbe o colapso de techo, los habitantes deben autoevacuarse y llamar al 911.
- Quienes vivan cerca de cauces o canales deben estar atentos a los desbordes.
- No te acerques a las zonas que se encuentran inundadas, ya que son peligrosas. Pueden producirse socavones, hundimientos o derrumbes.
- Si estás acampando, tené en cuenta las recomendaciones del pronóstico meteorológico para poder prevenir una crecida de ríos o espejos de agua.

Luego de la inundación el peligro no ha pasado.

Es por eso que:

- Alejate de los márgenes de los canales y/o cauces.
- No te acerqués a lugares donde existen daños, ya que se puede producir un nuevo accidente.
- Ahorrá agua, el servicio puede estar limitado.
- Mantenete con ropa seca.
- Si algún familiar está desaparecido, debés hacer la denuncia y no salir solo a buscarlo.
- Consumí alimentos y bebidas calientes.
- Si existe un alerta de inundación o deslave, evacuá teniendo en consideración a los grupos vulnerables: niños, embarazadas, discapacitados y adultos mayores.
- Seguí las indicaciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.



ZONDA

- Cerrá la casa lo más herméticamente posible para evitar la entrada del aire seco y caliente del exterior. Tapá con trapos húmedos todas las pequeñas aberturas, como marcos de puertas y ventanas.
- En casos extremos, aumentá artificialmente la humedad del interior de la casa mediante un humidificador o una cacerola con agua hirviendo.
- Reducí al mínimo la permanencia en el exterior, evitando exponerte a la radiación solar por mucho tiempo. Suele ser aconsejable tomar duchas de agua fresca.
- No realicés ejercicio físico.
- Aumentá la hidratación, sobre todo en niños y adultos mayores. Evitá la inhalación del polvo suspendido en el aire que arrastra el viento y protegete los ojos. No toqués objetos metálicos, ya que se pueden producir descargas de corriente estática.

- Las personas con enfermedades bronquiales o pulmonares, deberán tener a mano la medicación indicada por su médico de cabecera.
- Evitá lugares descubiertos, las fuertes ráfagas del viento Zonda pueden arrancar chapas, tejas u otros objetos de los techos y ser arrojados con fuerza a grandes distancias.
- Alejate de los árboles grandes y frondosos de madera frágil. La fuerza del viento puede quebrar ramas y arrojarlas sobre las personas.
- Manejá con precaución. No estaciones el automóvil bajo árboles.



NEVADAS - TEMPORAL EN LA MONTAÑA

Preparativos

- Mantené el tanque de combustible lleno aunque sea un viaje corto. En ciertas ocasiones el vehículo consume más combustible de lo habitual. Es bueno tener combustible si te quedás varado. Considerar medio tanque como vacío.
- Utilizá líquido anticongelante en el sistema de enfriamiento del motor.
- Verificá el correcto funcionamiento de las escobillas limpia parabrisas.
- Respetá las indicaciones de la autoridad competente.
- En caso de extrema necesidad circulá con cadenas para hielo y/o nieve.
- Llevá abrigo extra (camperas y mantas).
- Aprovisionate con líquido frío y caliente, además de víveres calóricos.
- Llevá cable de arranque (para hacer puente), linterna con pilas, soga y pala chica para sacar al vehículo de un atascamiento. También llevá “cuarta o lanza de remolque”.

En caso de quedar detenido en la ruta

- Permanecé en el vehículo. Es el lugar más seguro.
- No intentés caminar en busca de auxilio durante el temporal, inevitablemente perderás el sentido de la orientación. Esperá por ayuda.
- Evitá combatir el frío con calefactores a combustible dentro del auto. Esto podría ser mortal. Mantené el vehículo cerrado pero con ventilación para renovación del aire (ventanillas cruzadas para que circule).
- La ayuda puede llegar por vía aérea, por eso tratá de mantener el techo limpio de nieve y utilizá un paño de color como bandera indicadora. De esta manera el vehículo puede ser mejor distinguido.
- Encendé el motor en intervalos para mantener la temperatura en su interior, pero controlá que el caño de escape no esté tapado por la nieve.
- Limpiá cada tanto alrededor del vehículo (con la pala), de este modo, cuando encendés el motor para generar calor, evitás que los gases se introduzcan a través de la calefacción.
- Mantenete despierto, practicá movimientos que activan la circulación de la sangre. Si te dormís podrías fallecer de hipotermia.



TORMENTAS ELÉCTRICAS

-En la calle: evitá espacios abiertos y apartate de los espejos de agua. Buscá refugio lejos de cables, carteles, alambrados y árboles.

-En el auto: detené el auto y esperá a que pare la tormenta. Es peligroso conducir durante una tormenta eléctrica, ya que se altera el correcto funcionamiento de los equipos eléctricos. No te detengas bajo árboles y/o cables, permanecé con los vidrios cerrados para evitar el ingreso de descargas eléctricas dentro del habitáculo.

-En una casa: no salgás de la vivienda. En caso de que el agua se introduzca en tu domicilio, desconectá la energía eléctrica. Buscá zonas altas seguras hasta que lleguen los equipos de rescate.

-En un edificio: cerrá ventanas y todo tipo de ventilación. Evitá corrientes de aire, ya que pueden atraer un rayo.

Apartate de las ventanas, no toqués objetos mojados, de hierro o dispositivos eléctricos, ya que atraen a los rayos. Desconectá las antenas exteriores y desenchufá radios y televisores.



CENIZA VOLCÁNICA

-Protegé tus ojos, nariz y boca.

-Utilizá cubreboca, lentes o antiparras. La ceniza puede afectar tu salud, principalmente las vías respiratorias.

-No hagás ejercicios al aire libre.

-Tapá los depósitos de agua, cisternas y piletas para evitar que se contaminen.

-No dejés a la intemperie alimentos, tanto para personas como para animales.

-No arrojés agua a las cenizas, ésta se endurece y tapa el drenaje. Sólo hay que barrerla y depositarla en bolsas separadas de la demás basura.

-A través de la radio, debés estar atento a las indicaciones de las autoridades.



INCENDIO

- Si se puede apagar manualmente, realizalo con precaución, mientras otro miembro de la familia llama al 911.
- Evacuá el lugar, conforme al plan trazado, e intentá controlar el siniestro.
- Recordá que el corte de los suministros de gas y eléctrico debés efectuarlo siempre y cuando no corra peligro tu vida. Evitá la inhalación de humo.

INCENDIOS FORESTALES

¿Qué puede generar un incendio forestal?

- Poca humedad ambiental.
- Temperaturas extremas.
- Quemas agropecuarias realizadas sin precaución.
- Presencia de vientos.
- Abundante material forestal combustible. Acumulación de basura.
- Descuido de fogatas. Negligencia.
- Incendios intencionales.

Cómo prevenir incendios forestales

- No arrojés colillas ni fósforos encendidos en rutas y/o campos.
- Si haces fogatas o fogones: rodealos de piedras para evitar que se extiendan, tener a mano arena, tierra y/o agua.
- Evitá las quemas de desechos durante Enero y Febrero.
- No tires botellas u otros vidrios en zonas rurales.
- Avisá a las autoridades, si observás a personas sospechosas que puedan causar un incendio.
- Si hay viento, evitá encender fogatas.
- Viajá siempre con linterna y botiquín.
- No arrojés basura.



¿Qué hacer durante?

- Ante un incendio, mantené la calma y da aviso al 911.
- Actuá pero no asumas riesgos inútiles.
- No te expongas mucho tiempo al humo, puede asfixiarte y hacerte perder el sentido.
- Si no sabes cómo actuar, evacuá el lugar hacia el lado contrario de las llamas.

¿Qué hacer después?

- Si localizás al causante, denuncialo.
- Organizate con los vecinos y bomberos.
- Seguí las instrucciones de la autoridad competente.
- Verificá que el fuego esté apagado; organizá una guardia de cenizas.

SI SALÍS DE CAMPING

- Nunca prendas fuego al aire libre bajo los árboles y rodeá con piedras para evitar que el fuego se propague hacia otros lados. Mantené agua, arena o tierra en caso de emergencia.
- Al retirarte del lugar, verificá que todas las fogatas estén apagadas. Para ello, utilizá agua y tierra en cantidad.
- PROTEJÉ a los menores: mantenelos lejos de las fogatas y que nunca jueguen con fósforos o encendedores, así evitarás que se accidenten (quemaduras).
- Si podés, llevá comida previamente preparada para evitar hacer fuego.
- Una vez terminado tu día de campo retirá toda la basura y desperdicios y depositalos sólo en un lugar habilitado.

4 SIMULACROS Y ROLES DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA

SIMULACRO

Una vez que toda la familia conozca las ubicaciones de las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación y cómo reaccionar en caso de emergencia, es necesario que realicen simulacros. Éstos les servirán para reforzar y mejorar los protocolos de actuación.

Es necesario realizar estos ejercicios para corregir errores y reforzar la cultura de autoprotección.

PASOS PARA REALIZAR UN SIMULACRO

1- Planteá una situación hipotética de emergencia en tu hogar.

¿Qué harías vos y tu familia si sucediera?

2- Entre todos fijen responsabilidades a cada miembro de la familia.

Quién será responsable de:

- Cuidar a los menores
- Ayudar al adulto mayor
- Asistir a las personas con discapacidad
- Proteger a las mascotas
- Cerrar las llaves de gas, agua y luz
- Llevar la Mochila de Emergencia

3- Ante la voz de alarma, interrumpan cualquier actividad que estén realizando y ejecuten el plan:

- Ubíquense en la zona segura y en la posición adecuada de autoprotección.
- Cierren llaves de paso del agua, gas y suministro eléctrico.

4- Evacuá por las rutas señaladas

- Es importante medir el tiempo que necesita el grupo familiar para llegar a la "Zona Segura" fuera del hogar, desde los distintos lugares donde se encuentren

Siempre que se trate de un incendio, la familia debe evacuar.

5- Mantengan la calma en todo momento, esto colabora en la rápida respuesta de todos.

6- Diríjense al punto de reunión acordado.

7- Revisen que todos se encuentran bien.

8- Evalúen los resultados, corrijan errores y ajusten los tiempos.

ANEXO

Ante una emergencia, debés tener:

- Bolsa hermética con documentos de todos los integrantes de la familia y de los bienes:
- Acta de nacimiento.
- Documento Nacional de Identidad (DNI).
- Pasaporte.
- Escritura.
- Tarjeta verde del vehículo.
- Títulos educativos.
- Libreta de salud de los menores y libreta de vacunación.
- Libreta de vacunación de mascotas.

Y cualquier otro documento que sea de importancia para la familia.

Lo ideal es tenerlos en papel y con copia electrónica (pen drive, disco duro, etc.) o en el correo electrónico.

¿Cómo utilizar el servicio de emergencia?

Al llamar al 911 deberemos proporcionar la siguiente información:



- 1 ¿Cuál es la emergencia?
- 2 ¿Dónde estás? Dar la ubicación lo más precisa posible, con algún punto de referencia (plaza, banco, supermercado, etc.).
- 3 ¿Cuántas personas están involucradas?
- 4 ¿Hay lesionados?
- 5 Nombre completo.
- 6 No cuelgues hasta que el telefonista te lo indique.

Sé paciente, el trabajo del telefonista es solucionar su emergencia y toda la información es importante.

En caso de una crisis utiliza este número sólo si es una emergencia. Para mantenerte informado utilizá la radio u otros medios de comunicación.

Mochila de Emergencia



botiquín



chocolate



velas y fósforos



linterna



manta liviana



copia de llaves del auto y la casa



botella de agua



documentos familiares



radio a pilas



barra de cereales



bolsas plásticas



ropa de abrigo



alcohol en gel



MINISTERIO DE SEGURIDAD Y JUSTICIA

DEFENSA CIVIL

SUBSECRETARÍA DE COMUNICACIÓN SOCIAL, PRENSA Y PROTOCOLO

GOBIERNO DE MENDOZA

CONTENIDOS

Se realizó teniendo en cuenta las siguientes publicaciones:

Plan de Emergencia Familiar de la Cruz Roja

Centro de Prevención Nacional de Desastres de México (Cenapred)

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación, siempre y cuando se cite la fuente.



MINISTERIO DE
SEGURIDAD Y JUSTICIA

